



2021年度ボランティア相談員養成講座 始まりました！

暑い日と肌寒い日が交互にやってきて振り回されるような思いがする今日この頃です。

さて、10月4日から今年度のボランティア相談員養成講座が始まりました。今年も昨年に続いてオンラインでの形と実際に集まる形とでの二通りの体制での講座となっています。昨年の経験を下敷きに今年は開講当初からスムーズに進められているように思います。また、養成講座全体の枠組みも見直し、前期研修と後期研修と



に組み替え、受講生にとって自分の進捗がわかりやすいようにしました。自分がどのステップに居るかがわかることで研修全体のイメージも掴みやすくなったと思います。

今回の受講者は12人の申し込みがあり、遠方や時間が合わずで実際に参加されていない方を除くと10人の新規受講者を迎えています。この文章を書いている時点で講座も早や三分の二が終わりましたが、どの方もSottoの理念や活動に共感を覚えて来て来てくれています。試行錯誤しながらも懸命に取り組んでくれている様子を見ているとスタッフ側も刺激を受けます。昨年受講して今回はスタッフとして参加している相談員も、昨年自分が受けた時にはよく見えてなかったことが今年にはよくわかると、学び直しの効果も高いようです。

折しも若年層の自死者数は高止まり女性の自死者数は増加しているというニュースを目にしました。私たちの活動がますます必要とされていると肌で感じる思いです。

近年世間では、従来の電話相談やメール相談に加えて、チャット相談やVR相談など新しい取り組みが試みられています。しかし、どんなに新しい窓口、現代にふさわしい窓口を作ったとしても、それを支えるのはやはり訓練を積んだ相談員だと感じています。

毎年多くても10人ほどの相談員を育てることは、この社会の趨勢においては微々たる抗いなのかもしれません。しかしながら欠くべからざるものとあらためて肝に銘じるところです。

(研修委員長 小坂 興道)

厚生労働省委託事業

今後の取り組み スケジュール



Sotto × youtube 配信



<https://www.youtube.com/channel/UCcEHpMSDtQH7GEY-lxEWUA> にて配信！
チャンネル登録もぜひしてください。

第一弾 「Sotto メール相談の考え方」

以下のような架空相談への返信を考えています。

生きている意味がわかりません。もう疲れました。

事故にあって、足と利き手が動かなくなりました。なに
もできません。死にたい。

仕事がしんどすぎて、辞めたいけど辞められなくて、毎
朝、このまま電車で飛び込めたらどんなに楽だろうか、
そうやって夜中までぼろぼろになりながら毎日働いてい
ます。はっきりいってブラックですし、同僚も皆限界な
ので常にピリピリしています。協力もせず足のひっぱり
あいばかりです。だれもないところへ行きたいです。
消えたい。

学生時代にいじめから不登校になりました。もう 20 年
以上うつを患っていて、働くこともできず、友達と呼べ
る人もいない。両親も他界して誰とも話さず毎日時間が
過ぎるのをひたすら耐えている。誰にも必要とされず、
存在している意义がありません。

—これからの予定—

coming
Soon!

第二弾 「ロールプレイから学ぶ Sotto の姿勢 (仮)」

Sotto 代表 竹本と自死・自殺相談のこれからを考える対談を行います。
おたのしみに。

第三弾 **12/27** mon 20:00—21:00 松本俊彦氏 (精神科医)

第四弾 **1/9** sun 19:00—20:00 橘ジュン氏 (NPO 法人 bond プロジェクト)

第五弾 **1/30** sun 20:00—21:30 今井紀明氏 (認定 NPO 法人 D & P)

オンライン研修開催決定！

1/12・15・19・22・26・29 [全 6 回] 20:00-22:00

参加費 無料 定員 12 名

※開催日は変更になる場合があります。

相手の立場で発想するという、話を聞いて気持ちを受け取るということ、そして支えになる、ということがど
ういうことを指すのか、完全オンラインで、全国どこからでも Sotto のロールプレイ研修を通じて実践的に学びます。
申し込みは、各 SNS や HP でお知らせいたします。

メール相談員養成講座を受講してみても

先月号に引き続き、メール相談員養成講座を受講して下さった皆様の感想をご紹介します。受講生の皆様はそれぞれに深い気づきがあったようです。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)

✉ VOICE 1

最初はとてもじゃないけれど相談の返信文なんて書けない！と思っていましたが、研修の回を追うごとに段階的にコーラーさんの気持ちを汲み取りながら文章を作成していく練習ができて、気付けば返信文を書くことができるようになりました。お互いにフィードバックをしながら、ただただ相手のことを思う時間は、とても学びの多い温かい時間でした。ありがとうございました。(匿名希望)

✉ VOICE 2

アナログな私にとって、完全オンラインでのメール相談の研修は、期待半分、戸惑い半分というのが受講前の正直な気持ちでした。研修では、事例から相談文、返信文を作成するワークをしましたが、当初は如何に上手く文章を書くかという事に意識が向きがちでした。ですが、自分がコーラーの立場でその返信文を受け取ったとしたらどう感じますかと問われ、大きな勘違いをしていたことに気づきました。死にたい気持ち、つらい気持ちをきちんと受け取った事を伝えるのに、整った文章や長い文章は必要ありません。寧ろ距離を感じて逆効果でしかない事を痛感しました、また、同じ事例からであるにもかかわらず、感じ方も文章の組み立て方も想像以上に千差万別な事に驚かされました。千差万別であるという事は、感じ方に正解はないという事であり、温もりや理解しようとする気持ちさえ伝える事ができればよいのではないかと思います。形がメールになっても、大切にすべきはコーラーさんの気持ちや痛みだけで、どれだけ新しいツールが登場してきたとしても、その先に存在するのは生身の人間なのだという事に改めて気づかされた研修でした。(I-N)

✉ VOICE 3

メール相談の研修はメンバーの技量も高い上に、要求されるものも高度な研修でした。電話相談では、声色やうなずき、曖昧な言葉であってもコーラーと気持ちを近づけられたものが、文章でのやりとりでは全く異なることの、難しさを痛感しました。主訴は要約ではないということさえ消化するのも時間がかかりました。長い研修時間でメンバーと一緒に、死にたい気持ちに寄り添い、文字にして伝える力が磨かれていったように思います。(Y-N)

今月のことば

人生は、経験しなければ理解できない
教訓の連続である。

(ラルフ・ウォルド・エマーソン)

活動報告

- 10月電話相談件数・・・61件（無言9件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 10/27 参加6名
- 10月期メール相談件数・・・受信274件（うち2通アドレス不明で返信できず。それ以外は全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 10/14 参加4名、10/28 参加7名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 10/20 参加7名
おでんの会“食事の場” 10/13 申込12名（参加9名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 10/20 参加7名
そっとたいむ 10/12 申込3名（参加3名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 10/23 参加3名
- 映画委員会・・・委員会会議 10/20 参加7名
ごろごろシネマ 10/20 申込3名（参加2名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年10月1日～31日受付分

ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野洋明

長嶋 蓮慧
荻野 昭裕

京都市・長慶院

京都市・一念寺

堺市・圓光寺

京都市・西岸寺

川越市・最明寺（千田明寛）

solio 92名

匿名10名（syncable 寄付者含む）



Sotto コメント
布団が薄くて寂しいです（A・Y）

発行 2021年11月
認定特定非営利活動法人
京都自死・自殺相談センター事務局
〒600-8349 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92
TEL 075-365-1600
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>
E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます