



大切な人を自死で亡くした方のために …

Sotto 語りあう会

グリーフサポート委員会では、家族や大切な人を自死で亡くされた方々のみで、お互いの気持ちを話せる「Sotto 語りあう会」を偶数月の第二木曜に開催しています。

この会では、より安心できる場所にするために、以下のルールを設けています。〈話したくない気持ちも大切に〉〈語りあう会での話を他所で話さない〉〈お互いの意見や気持ちを尊重する〉というものです。参加にあたっては、申し込みをお願いしていますが、悩んだすえに当日直接お越しになる方もおられます。どちらにしてもスタッフは準備をしてお待ちしています。名前を出したくない方のために、申し込みは匿名でも受け付けています。小さいお子さんがおられる方のために、申し込みがあれば保育士の資格を持つボランティアを配置し、別室で託児できるようにしています。

また、語りあう会では、誰にも話せないでいる苦しみや、今も続く悲しい気持ち、寂しさ、怒り、どうにもならない自責の念など、参加される方の〈今の気持ち〉を大切にしています。自分の思いを語る、或いはお互いに語りあう中で、強ばった表情が帰りには柔らんでいる方もおられます。また、「お葬式以来久しぶりに涙を流した」「ほんの少しだけ気持ちが和らいだ」「もっと前からあれば」などという声をいただくこともあります。

本年度の参加人数は延べ9名でした。今後は広報などに力を入れ、必要とされる方に情報を届けていきたいです。

これからも、語りあう会は普段見せられないでいる思いや感情を安心して出せる場でありつづけていきたいと考えています。

(グリーフサポート委員長 吉田典生)

2014 年度 Sotto 語りあう会開催日程

日程 4月10日、6月12日、8月14日、10月9日、12月11日、2月12日

会場 西本願寺の宿・間法会館1階和室（京都市下京区）

応急仮設住宅訪問ボランティア養成講座

気持ちの触れ合いを実感

2月26・27日に第10回目となる応急仮設住宅訪問ボランティア養成講座を開講しました。この養成講座は、浄土真宗本願寺派からの委託を受け、同派の東北教区ボランティアセンターが行う応急仮設住宅訪問の相談員を養成するものです。開催にあたっては浄土真宗本願寺派のほか、曹洞宗からも協力を得ています。

当日は参加者8名、スタッフとして現地相談員5名の皆様に参加いただき、とても充実した講座となりました。丸2日間の講座ですので、参加者の皆様にとって体力的にも精神的にも負担が大きいのですが、スタッフのこまやかな心遣いで、安心できる場になっていたように思います。

講座では、次のように段階を追って相談員としての姿勢を身につけていただきます。

①リラックスできる雰囲気を作る。②仮設住宅にお住まいの方の気持ちに想像力をはたらかせる。③その方へ自分自身がどのように関わることができるのかを想像する。④実際の相談を模して練習することで、自分自身の関わり方を見直す。相談者を経験して、どのような関わりが居心地良いのかを感じる。⑤相談センターの関わり方を知り、練習する。

研修の様々な場面で、お互いの気持ちが触れ合うことがあります。人と人とが本当の意味で完全にわかりあえることはないのかも知れません。しかし講座での経験は、人と人とは少なくとも、気持ちの深いところで触れ合うことができるのだということを教えてくれます。そして、その触れ合いがいかにあたたかなものであるのかを実感させられます。

東日本大震災から3年の月日が経ちました。この期間、それぞれの環境の中、どのような想いで過ごしてこられたのでしょうか。その想いは、その人だけのものです。しかしながら、この講座を受講してくださった皆様には、その想いにあたたかな気持ちで触れることの大切さを知っていただけたと思います。養成講座を通じて、あたたかな気持ちのつながりが拡がり、少しでも多くの方の苦悩が和らぎ、居心地の良い場が増えることを願っています。

(代表 竹本了悟)

被災地ノート ②⑥

頑張ってたんだよ

日曜日の昼下がり、仮設住宅の集会所を訪ねると、男性だけの集まりが持たれているところだった。いつもの集会所とは雰囲気異なり、タバコの煙で空気は淀み、卓上にお酒も並んでいた。気さくに席に呼ばれると、話の輪に混ぜてもらった。他所から来たボランティアに、とにかく現状を訴えようとしてか、それとも酔いのせいかわ、複数の男性がそれぞれ別の話を同時にされる場面もあった。

働き盛りの男性たちの話題は、進まない復興に対する憤りと、国や政策に向けての不満が大きく占めていた。そして子どもたちや、家族のことにも話題が及ぶ。それらは、自分が家族を支えなければという強い責任感から出てくる憤りや不満なのだということが伝わってくる。憤りや不満をある程度話されると、今度は誰からともなく震災の話になった。津波が襲ったあのとき、どこで何をしていたのかということの一つひとつ、まるで互いに確認しあうように、当時のことをふりかえっていた。

ある男性は、自分の住まいや、近隣の家が住民を乗せたまま流されてゆくのを、どうすることもできず、ただ見ていることしかできなかったと言う。

どんなお気持ちだったのか訊ねてみると、「情けなかったね」「世界の終わりだと思った」と、胸のうちを話して下さった。そして、老いた母と手を取り合って逃げたこと、病気の父が震災の時まで生きていたら、逃げられなかったかもしれないこと、津波が迫って母と死を覚悟したとき、友人の車が運よく通りがかったことなどを一気に話された。

少し間があって、「どうして津波なんて来たんだろう…。なんで俺が生きてるときに、こんな目に遭うんだろうね」とため息まじりにおっしゃった。

しばらく男性の視線は宙をさまい、当時のことを思い返しておられるようだった。なにかを言い出そうとされているのか、次の言葉を待っていると、

「死んだ父ちゃんや祖父ちゃん祖母ちゃんは、俺がこんなふうになってるの、どんなふうに見ていてくれるかな？」

何かに区切りをつけたかのように口を開いた男性は、少し微笑むと、

「おれ、頑張ってたんだよ」

まるで父や祖父母に訴えかけるようにして言った男性の、なつかしように微笑んだ目には、涙がすこし滲んで見えた。

(ボランティア2期生 A.C.)

今月のことば

「こうなったのは自分が悪かったんだ」と考えてしまう人。
あなたは悪くない。ひどくうまくいかないことなんて世の中にいくらでもあって、でもそれは誰かのせいじゃないよ。

(東藤泰宏『ゆううつ部』ポプラ社)

活動報告

- 2月期電話相談件数…135件（無言9件、よりそいホットライン担当63件を含む）
- 相談活動委員会
グループ研修 2月20日（木）10名
- 広報・発信委員会
委員会会議 2月19日（水）8名
街頭募金活動 2月19日（水）5名
- グリーフサポート委員会
語りあう会 2月13日（木）6名（参加者3名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2014年2月1日～2月28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
吉田典生
田嶋弘典
釈恵子

鈴木八代子
山内真隆
水島眞理子
金子宗孝
中村純
庄司豊明

下川弘暎
和歌山市・宗善寺
菅野久美
檉本純



Sotto コメント

今年の3月6日は、「啓蟄（けいちつ）」といって、冬ごもりしていた虫がはい出してくる日だそうです。いったん春めいたものの寒さがぶり返しているこの頃。はい出した虫たちは寒さに震えてないでしょうか。心配です。（N.Y.）

発行 2014年3月

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