

SottoLABO（そっとらぼ）

勉強会、はじめました。

Sotto では毎年新しい活動が増えていますが、自死・自殺について知識的に学ぶ機会はあまりなく、シンポジウムなどの不定期のイベントや個別の学習に限られています。そこで、定期的に Sotto のボランティア全員を対象とした、自死・自殺について学び考える勉強会を始めました。その名も“SottoLABO（そっとらぼ）”。昨年 10 月から月に 1・2 回、90 分程度の勉強会を実施しています。

発表者がテキストをもとに発表し、それを受けて参加者の感じたこと、気づいたことなど、自由に発言します。参加者からは、「実は、以前から勉強会をして欲しいと思っていた。こういう場を待っていた」、「自分が感じことを自由に発言できる」、「他の人の多様な意見をきくことができて面白い」といった声があがっています。

SottoLABO を定期的を開催することによって、自死・自殺の概要だけにとどまらず、貧困、セクシャルマイノリティ、精神疾患、喪失体験など、自死・自殺にまつわる様々な課題について取り上げます。一般図書、手記、研究論文など様々な書物を教科書とし、多角的に学びます。

自死・自殺の全体像をとらえることで、Sotto の特徴や役割が、より明確になることをめざします。活動を通して経験したことを、知識的に学ぶことによって、心と頭の両方で理解することができます。どちらか一方で理解するよりも深く自分のものになります。そのことは、ボランティア自身のケアにもつながります。

また、共に学ぶことによって、ボランティア同士にも連帯感が生まれ、やる気も向上することでしょう。

SottoLABO は、まだ始まったばかりの学び場です。今後、よりよい学び、気づきの場になるように試行錯誤を重ねます。

(居場所づくり委員長 霍野廣由)

委員会活動紹介②相談活動委員会

開設当初からSottoの中心的な役割を担う相談活動委員会。 廣谷ゆみ子委員長に現状について聞きました。

Q どんな活動をしていますか？

A: 電話相談は「京都自死・自殺相談センター」の基幹事業のひとつで、死にたいほどの苦悩を抱えた方を対象として、毎週末の金曜日と土曜日、夜7時から翌朝5時半まで、研修を受けた相談員が相談を受けています。また、社会的包括サポートセンターが運営する「よりそいホットライン」にも協力し、全国からの相談にも応じています。こうした活動の基盤となるのが月1回行われるグループ研修です。同じ活動を行う仲間同士で気づいたことをわかちあう大切な時間です。

Q 相談の状況は？

A: 「京都自死・自殺相談センター」では一日で（一晩に）、約15件ほどの電話を受けており、相談件数は立ち上げ当時から約2倍に増えています。相談内容は、人生、精神疾患、経済問題、家族関係、対人関係、身体疾患など、自死にまつわる悩みはさまざまです。

Q 年末年始は？

A: 前述した日時であれば、休むことなく相談を受けています。特に、年末年始など他の相談機関が休みが多い期間中は、こうした活動が必要とされていることを実感します。

Q やりがいを感じる時は？ 反対に、しんどさを感じる時もありますか？

A: 個人的には、お話を伺ううちに相談者と相談員の垣根を越えて、「こころのふれあい」を感じたときでしょうか。そのときは「やりがい」といいますか、人と人として、お互いの思いが共有できて、あたたかい気持ちになります。反対にしんどさを感じる時は、終始、相談者の電話の声の調子が変わらず、気持ちを感じ取ることが難しい場合です。もどかしく、無力さを感じてしんどくなりますね。そんな時も「常に相談者の気持ちの隣にいたい」という思いは変わらずに持ち続けています。

Q 今後について

A: 今後の課題としては、まずは、多くの方々に「京都自死・自殺相談センター」の電話相談の存在を知っていただくこと。そして、相談受付日数と時間帯を増やしていくこと。そのためには、より多くの方に「京都自死・自殺相談センター」のボランティア養成講座を受講して頂き、相談員として一緒に活動する仲間づくりをしていきたいと思っています。

話題の3冊。



① 鈴木大介 『最貧困女子』 幻冬舎新書

性風俗に関わる女性のリアルを追い続けているジャーナリストの新著。家族・地域・制度から断絶され、行政の支援どころか風俗産業からも排除された女性の貧困の実態が活写される。安易に語られがちな「自己責任論」の誤りが、時に読み進めるのが辛くなるほどの具体的な描写のなかで明らかになる。現実を「知る」ことからすべては始まる。



② 早野龍五・糸井重里 『知ろうとすること。』 新潮文庫

虚実の混じったあふれかえる情報のなかで事実を冷静に「知る」ことの大切さ。東日本大震災と福島原発をめぐる「事実」について、科学者の目から丁寧かつ冷静に語る早野氏と聞き手の糸井氏による対談集。被災地支援にかかわる私たちがその姿勢から学ぶことは大きい。



③ 吉田類 『酒場詩人の流儀』 中公新書

酒場巡りのテレビ番組で有名な著者であるが、飲み歩きの薦めというよりもお酒や旅にまつわる著者のちょっとしたうんちくが語られており、時折挟まれる俳句も味わい深い。「グッバイを鞆に詰めて冬の旅」(吉田類)

5周年を迎えた私たち Sotto も、2015年、新たな旅の始まりにしたい。

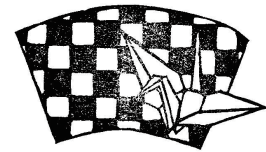
今月のことば

以前に経験した楽しみと苦しみとをなげうち、快さと憂いとをなげうって、清らかな平静と安らいとを得て、犀の角のようにただ独り歩め。

(スッタニパータ)

活動報告

- 12月期電話相談件数…186件（無言21件、よりそいホットライン担当47件を含む）
- 電話相談委員会
グループ研修 12月18日（木）10名
- 12月期メール相談件数…受信件数48件送信件数41件
- メール相談委員会
グループ研修 12月10日（金）3名、16日（火）3名
- グリーフサポート委員会
語り合う会 12月11日（木）8名（参加者1名）
- 広報発信委員会
委員会会議 12月25日（木）10名
- 居場所づくり委員会
委員会会議 12月26日（木）6名



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2014年12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	福島市・康善寺	岡京子
株式会社エクザム	北海道空知郡・聞信寺（門上誓明）	野村顕祥
葛野洋明	福岡県京都郡・浄厳寺	禿定心
佐世保市・大念寺（小西好生）	寺谷明美	了雲寺
寒香香代	神戸市・正念寺	坂本亮平
永江武雄	広島県山県郡・順正寺	本山栄二
津市・妙華寺（中川和則）	尼崎市・西要寺	佐藤雄作
福島市田村郡・光善寺（井上広志）	高木良章	西義人
みやま市・浄弘寺（下川弘暎）	広島市・徳行寺（三ヶ本義幸）	北浦思朗
高島市・通安寺（大塚泰雄）	中村純	高木愛郁
市川市・中原寺（平野俊興）	匿名7名	

Sotto コメント

今年は未年ですね。羊は、穏やかで平和なイメージがあります。そういえば、眠れない時に羊を数えると言いますが、効果はあるのでしょうか。穏やかで平和な眠りになればいいですね。

発行 2015年1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