



ボランティア前期養成講座の現場から 受講生の熱いパワー

5月に入り、Sotto では 2015 年度のボランティア前期養成講座が始まりました。今年度、7期生の受講者は全員で 13 名です。いつもの年に比べると、若干少な目ではありますが、その分、受講生の熱いパワーを身近に感じます。

講座は基本的に月曜日の 18 時 30 分から 21 時 30 分までの 3 時間、全 10 回行います。また、それに加えて講座の前半に 1 度だけ週末の 2 日間、9 時 30 分から 18 時までの連続研修を開催しています。それまでの講座では「自死・自殺」について、座学で基礎的な学びを習得したり、さまざまなグループワークを通して仲間同士で自主的に気づきを確認し合います。2 日間の連続研修からは、いよいよ模擬の電話相談で体験的に Sotto の活動姿勢を学びます。

2 日間の連続研修は受講生が環境や時間に縛られることなく、相手や自分の気持ちに敏感になる体験を経験する養成講座のヤマ場です。今年は 5 月 23 日（土）と 24 日（日）に連続研修を開催しました。間法会館（京都市下京区）の研修室などで、幾度となく体験学習（ロールプレイ）を重ね、気づいた点を指摘し合ったり、意見や感想の分かち合いをしました。

ロールプレイは非常に集中力が必要な作業です。2 日間、朝から夕方までそれを続けることは受講者にとっても、スタッフにとっても精神的に決して容易なことではありません。理屈の理解ではなく気持ちや感性の体験だからです。それ故、ロールプレイでこころの「ふれあい」や「ぬくもり」を少しでも体感することができたときは、その疲れはどこかへと飛んでいってしまいます。

連続研修を終えたとき、受講生らからは 2 日間の研修で得た自分自身の意識の変化や気づきに充実感や達成感を感じたという声があがりました。7 期生の真摯な熱い思いのパワーが死にたいほどの苦悩を抱えている方のための心の居場所づくりに、そして Sotto の仲間づくりに今後、大いなる力を発揮することを実感しています。

（相談委員長 廣谷ゆみ子）

インターネットでの広報活動

3月に運用を始めたFacebook ページですが、あまり頻繁ではないものの、更新を続けています。シンポジウムの開催報告、Café de Oden の実施報告、ボランティア養成講座の受講者募集……。最近では記事をあげるとすぐに、ページをフォローしていただいている方から、[いいね] を押していただいたり、[シェア] で記事の拡散に協力していただけるようになりました。特に、ボランティア養成講座の受講案内については、募集期間を過ぎても定員に少し余裕があったので、追加募集と簡単なQ & Aの記事を公開してみました。すると、すぐに人づてに拡がっていき、実際に何人かの方からお問い合わせや、申込がありました。また、投稿の共有（シェア）をしていただいた先で、この自殺のことについての話題でやりとりをされているのもみかけました。そういった反応は、その都度こちらに通知が来るので、応援していただいていることを実感することができ、嬉しくなります。

さらに、gooddo 株式会社の運営する、一般の方や企業の社会貢献を身近にするためのプラットフォーム「gooddo」というインターネットのサービスに参加登録をしました。クリック募金のような仕組みで、支援先を選んで無料で寄付ができるというものです。一日一回のクリックでの応援が可能で、1週間で3,000ポイント貯まると団体に300円の寄付が還元されます。まだ一度も3,000ポイントを達成したことはありませんが、そこへ登録して活動紹介を公開するだけでも、広報の効果があるのではないかといい面でも期待しています。

Sotto は今年で活動をはじめて5年になりますが、支援者ネットワークの中でもまだまだ認知度が高い方ではありません。今後10年20年と活動を続けるにあたり、少しでも多くの方の支えになれるよう、今後も情報発信に努めていきたいと思っております。

(事務局長 金子宗孝)

開催時間と会場を変更しました

グリーフサポート委員会では、大切な人を自死で亡くした方のために、<Sotto 語りあう会>を開催しています。今年度は、時間と会場を変更し、偶数月第2木曜日の午後2時半から一念寺（京都市下京区）をお借りして開催する事になりました。

時間は、今までは夕方から夜にかけて開催していましたが、語りあう会に参加した後に暗い夜道を一人で帰られるよりも、明るい方が安心なのではないかとの思いで、お昼の時間帯に変更しました。

会場となる一念寺は、大通りから少し入った場所にあるため、来られる方が迷われることがないように街頭に案内係を配置したり、できるだけ参加者に負担をかけないように配慮するなど、試行錯誤しながら開催しています。

会場の中についても、参加者の方が少しでも安心して過ごしていただけるように工夫しました。大きな会場にはない、落ち着いた雰囲気は、亡くなられた方を想いながら語りあう場所にふさわしいような気がしています。また、こじんまりとした空間は人の気配を感じやすく、より安心な感覚を持っていただきやすいのではないのでしょうか。

休憩時間や輪に入りたくない時には、お庭や会場とは違うお部屋でゆっくりしていただくこともできます。語りあいに参加するだけでなく、参加者それぞれの時間を大切にいただけるような会場づくりをしています。

今回、一念寺で語りあう会を開催することがきっかけで、Sottoの活動を知り、ボランティア養成講座に参加した方もおられました。地域の方の協力を得ることで、Sottoの活動が地域に浸透することも期待できるようです。

語りあう会は今後も継続して開催します。スタッフは、自死で大切な人を亡くされた方の居場所になればという思いで準備しています。いろいろな気持ちを言葉に出来ずに抱えて苦しんでいる方のことを常に考え、いつでも待っている姿勢で居続けたいです。

（グリーフサポート委員長 花木真樹）

今月のことば

はっきりさせなくてもいい あやふやなまんまでいい
僕達はなんとなんなく幸せになるんだ

(THE BLUE HEARTS『夕暮れ』甲本ヒロト作詞)

活動報告

- 5月期電話相談件数…191件（無言39件、よりそいホットライン担当50件を含む）
- 電話相談委員会…グループ研修5月21日（木）10名
- 5月期メール相談件数…受信件数108件送信件数79件
- メール相談委員会…グループ研修5月12日（火）4名
- 研修委員会…ボランティア養成講座5月11日（月）、18日（月）、23日（土）、24日（日）
- グリーフサポート委員会…委員会会議5月14日（木）6名
- 広報発信委員会…街頭募金活動5月24日（日）
- 居場所づくり委員会…Sotto おでんの会“食事の会”5月6日（水）7名（参加者16名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2015年5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	佐々木隆晃	山城智哉	高橋一仁
株式会社エクザム	西原華林	日高宏	石上智康
葛野洋明	山田宏晃	水島真理子	野呂淑子
野田潤児	林利二	吉田明	清水道子
八尾市・光専寺（鶯地真）	前田富子	永江武雄	下松市・浄蓮寺
長嶋蓮慧	和歌山市・宗善寺	尼崎市・専正寺	清水新二
甘日市・西向寺	北氏緋紗	山本清子	藤本弘子
上越市・正福寺	佐喜正広	奈良県吉野郡・願行寺	板垣正雄
広島県安芸郡・龍仙寺（武田昭英）	北浦思朗	山本芳子	大津市・福賢寺
島根県邑智郡・西福寺（小笠原義宣）	平野俊斉	堺市・覚円寺	横瀬善海
津久見市・西教寺（巖龍彰）	岡崎秀磨	三留紀子	武田慶之
京都市・浄禅寺（林田善仁）	高木良章	茨木市・善照寺（岡玲）	佐々木了慈
郡上市・浄國寺（藤井好正）	山河彰子	木下慶心	高木愛郁

Sotto コメント

梅雨が入りました。雨でびしょ濡れになるのは本当にくったり疲れてしまいます。子どもの頃のように、荷物を持たずに、長靴とレインコートで完全防備すれば、雨の日も楽しく過ごせるのかな。（N.Y.）

発行 2015年6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