



グリーフサポート委員会報告

ネットワークに参加して

4月30日、大阪で開催された遺族会ネットワークに参加しました。この会は、主に関西で活動する遺族会運営者同士が交流し、遺族会を運営する中での経験を共有する研修会でした。

Sottoは、大切な人を自死で亡くした方の居場所として、「Sotto語りあう会」を偶数月に開催しています。ほっとできる場所となるために、運営スタッフは日々模索しています。そんな中、同じような活動をしている団体と交流し、情報を交換できることは、大切な機会です。

ネットワークの今回のテーマは「遺族会運営者が知っておきたいパーソナリティ障がい基礎知識」でした。まず、パーソナリティ障がいの解説をうけ、そこから参加者同士がディスカッションしました。

大切な人を自死で亡くした悲嘆、苦しみ、つらさなどの苦悩は、心身にさまざまな影響を及ぼします。精神的障がいを抱えた方もおられます。そのような方に安心して会に参加していただくために、運営スタッフはどのように接するべきなのかということを中心に話し合いました。

話し合う中で、「精神障がい者だから」と判断をしたり、先入観を持って接したりする必要はなく、目の前にいる方の気持ちを丁寧に受けとることが大切だと改めて気づきました。

Sotto以外の団体と異なる意見を交換することにより、いろいろな団体の活動を知りました。その中でSottoが存在する意義も感じることができました。今後もネットワークが活発に機能することで、大切な人を自死で亡くされた方それぞれに合った居場所をみつけられるような社会になることを願っています。

(グリーフサポート委員長 花木真樹)

Sotto おでんの会 参加者アンケートから

居場所づくり委員会では、死にたい気持ちを抱えて苦悩している方の居場所として、「Sotto おでんの会」を開催しています。「Sotto おでんの会」は、食事をしながら語りあう「食事の場」とテーマを設けて思いを語りあう「研究の場」という2種類の会をつくり、参加しやすい場所づくりを心がけています。各会の参加希望者は多く、定員を超える申込みがあるなど、このような会が必要とされていることを実感しています。

会では、より参加者の気持ちにそった運営ができるよう、毎回アンケートのご協力をお願いしています。今回はその中から感想や気づきの一部をご紹介します。

こういう会があるんだということが
体験できて良かったです。

話すことが苦手な方も雰囲気や
場の流れで笑顔が生まれること
がすごいと思いました。

話ができただけでも良かったです。

すがすがしい気持ちです。

ホッとする場面がたくさんありました。

いろんな人がいた。

学会発表 ～社会に役立てるために～

5月20日に開催された第40回自殺予防学会で『メール相談の意義と課題、若年層の希死念慮者支援を中心に』というテーマで発表しました。

Sottoのメール相談は、開設する際「どのようにすれば死にたい気持ちを抱えた方が相談しやすくなるのか」「自分が死にたい気持ちになった時どのような窓口なら相談しようと思えるのか」ということを真剣に考えました。その結果、現在のような相談フォームが出来上がり現在に至っています。

学会発表ではそのようなSottoが大切に考えてきた事を紹介した上で、これまでのメール相談利用状況の推移や、利用者の年齢層について発表しました。自死・自殺に特化した団体が運営するメール相談窓口は日本において先行例があまりなく、その中で発表できたことはメール相談の発表を通してSottoの事を知っていただく良い機会になったと思います。

また、第40回自殺予防学会は、第7回国際自殺予防学会アジア・太平洋地域大会との同時開催でもあり、海外で活動されている方の経験を聞くことが出来ました。印象的であったのは、「自分とは異なった母国語を持つ方の気持ちに向き合う際に最も大切なことは、母国語を流暢に話すことではなく、その人の事を想う気持ちである」という話でした。Sottoでも、海外からの相談をうけることがあります。そんな時、うまく言葉を話すことに気がいってしまいがちですが、それでは今まさに死にたい気持ちを抱えて苦しんでおられる方の気持ちに向き合えているとは言えないでしょう。海外の現場の話を聞いていた中でもやはり大切だと感じたことは、〈気持ちを伝える〉ということです。死にたい気持ちを抱えた方の相談を受ける時に、相談者の気持ちを受けとるだけでなく、相談員が相手を心配する気持ちを伝えることが大切です。それは、Sottoが大切にしている姿勢でもあります。

情報を発信する目的で参加した学会発表ですが、普段なかなか考えることのない意見に触れ、改めてSottoの活動理念を深める良い機会になりました。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)

今月のことば

人は、パンや水を求めるのと同じように、
生きるための哲学を必要とするのだ。

(岡田尊司『「生きづらさ」を超える哲学』PHP 新書)

活動報告

- 5月期電話相談件数…204件（無言57件、よりそいホットライン担当48件を含む）
- 電話相談委員会…グループ研修5月19日 7名
- 5月期メール相談件数…受信件数113件 送信件数100件
- メール相談委員会…グループ研修5月31日 2名
- グリーフサポート委員会…委員会会議5月12日 8名
- 居場所づくり委員会…委員会会議5月25日 4名
- 広報・発信委員会…委員会会議6月7日 4名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2016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

株式会社エクザム

葛野洋明

荻野昭裕

山田宏晃

永江武雄

佐々木鴻昭

木村吉子

草田みち子

内田准心

大津市・福賢寺

高岡市・東弘寺（豊田善樹）

小濱春子

北海道上川郡・永楽寺（永江竜心）

ライフパートナー法律事務所（生越照幸）

神戸市・浄土真宗本願寺派兵庫教区教務所

福島県田村郡・光善寺

福岡県田川郡・真道寺（中村芳道）

高田妙子

鳥栖市・正行寺

北海道空知郡・聞信寺（門上誓明）

札幌市・福住寺（長尾光洋）

福岡県京都郡・浄厳寺

加藤泰行

津市・妙華寺（中川和則）

安本義正

坂本亮平

新潟市・誓岸寺

今井信雄

淡路市・宣勝寺（田近早弓）

山口県熊毛郡・正信寺（南昌宏）

海野秀子

山河彰子

藤岡大英

深井恵純

みやま市・西楽寺ローソク

神戸市・正覚寺

上越市・眞行寺（中戸康雄）

富山市・正興寺（原智精）

北浦思朗

茨木市・善照寺（岡玲）

野村顕祥

広島市・善正寺

奈良県吉野郡・願行寺

長崎市・光源寺

岡崎誠徳

匿名希望 9名

Sotto コメント

青じその苗をもらいました。植木鉢に植えて、ベランダで育てています。水をやるとグングン育ってうれしいです。(N.Y.)

発行 2016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

T E L 075-365-1600

U R L <http://www.kyoto-jsc.jp>

E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp