



告知に苦戦しています、、、。

## ボランティア募集中です！

4月より、第9期のボランティア養成講座が始まります。私たちにとって、死にたい気持ちを抱えた方、大切な人を自死で亡くした方の心の居場所づくりをする仲間を募る大切な機会です。対人支援のボランティアは、心身ともに大変なこともあり、何年も継続して活動していただける方は限られています。実際に3年を超えて活動していただいている方は、全体の2割程度しかいません。他団体の状況を見聞きすると、ボランティア不足の苦労はどこも同様です。こうした現状を踏まえて、心の居場所を継続して提供し続けるためには、新たなスタッフの養成が欠かせません。

Sottoの養成講座は、内容を繰り返し点検して改訂することで、内容の精度とスタッフの熟練度が上がり、より充実した研修になってきていると自負しています。しかしながら、多い時で20名を越える受講者の本講座も、今期は今のところ申し込みがとても少なく、告知が上手くいっていないようです。まだ募集時期は半月ほどありますので、スタッフ一同、何とか受講者が集まるように努めてまいりたいと思います。

会報を読んでくださっている皆様にもお願いです。本講座には口コミで参加してくださる方が半数以上を占めます。そこで、ボランティア養成講座の告知にご協力いただければ嬉しく思います。興味のある方へのお声掛け、HPのボランティア募集ページをTwitterやFacebookで拡散するなど、ご協力いただけると幸いです。よろしく願いいたします。

(代表 竹本了悟)

## 居場所づくり委員会

# おでんの会

おでんの会が西本願寺門前の一念寺へと会場を移してから早や一年が経とうとしています。準備に手間がかかる“食事の場”を年に4回に減らし、“研究の場”を増やした一年でした。また、今年度はスタッフも少し増えたこともあって、ゆっくりじっくりと参加者と向き合える時間は増えたように思います。

アンケートからは、参加者におおむね満足していただいていることが伺える一方、課題も見えてきました。死にたい気持ちを抱えて苦悩している方と直接的な関わりが増えた分、これまで以上に適切な関わり方について模索する必要が出てきたのです。個人ではなく Sotto というチームで、〈死にたいほどの悩みを抱えたり孤独を感じたりしている方々の居場所をつくる〉ということがどういうことなのか、あらためて確認することが不可欠でした。相談者にとって、いつでもかわらない安心できる居場所であるために、Sotto は団体に活動しています。そこがブレてしまうと、相談者を失望させてしまい、苦悩を和らげるどころか、助長してしまいかねません。

事前ミーティングにおいても、会後の振り返りにおいても、基本姿勢や理念について何度も何度も話し合いました。全ては、ただただ参加者の居心地の良い居場所を作りたいとの思いから来ているのだということとを共有し、迷う時は常に会の目的に立ち返って考えるということを確認しました。

その思いを形として適切に表せるようにと、参加者役とスタッフ役とを配してロールプレイ研修を行いました。自らが参加者の立場にたつことで、どんな時に心地良く、どんな時に嫌な思いになるのかを実体験として理解するためのものです。また、グリーフサポート委員会と合同でファシリテーター研修も行いました。これによってスタッフが参加者の中でどのような立ち位置であって、どのような役割を担うのかを具体的に理解する助けになったと思います。こうした研修を定期的に、かつ回数を増やすことも決められました。

平成 29 年度は、やはり手間はかかっても、身も心もあたたまる“食事の場”を大事にしたいという思いから、以前の様に“食事の場”と“研究の場”を交互に開催することにしました。今後も居心地の良い居場所づくりに、スタッフ一同力を注ぎます。

(居場所づくり委員長 小坂興道)

## 研修報告

# ファシリテーター研修

ファシリテーターは Sotto で開催する会の進行役のことです。ボランティア養成講座や、おでんの会、語りあう会といった様々な会で活躍します。ファシリテーターの雰囲気がか全体に大きな影響を与える大切な役割です。

Sotto では、その重要性を踏まえ、ファシリテーター研修を開催しています。今回は、初めてファシリテーター研修に参加した方や久しぶりに参加した方、これまで何度もファシリテーターの経験がある方なども参加しました。

研修では最初にファシリテーターとしての基本姿勢を共有しました。また、ファシリテーターとしての役割を実際に体験してもらう為に、ロールプレイを実施し、参加者にはファシリテーターの役割として入ってもらいました。

初めて参加した方や、久しぶりにファシリテーター研修を受講した方にとっては、ファシリテーターとしての基本的な姿勢を学んでいただくことが出来ました。また、これまでファシリテーターの経験がある方にとっては、これまで自分自身が担ってきた役割が何のためにあるのか、再確認する場となったようでした。

Sotto ではボランティア養成講座の中で、体験学習（ロールプレイ）を何度も行います。回数を重ねるごとに、学びがあり、その学びの蓄積が実際の相談活動をする為の自分自身の柱となります。その学びを促進する役割としてもファシリテーターがいます。

ファシリテーターは学びを促進する役割ではありますが、指導をするという事はしません。ロールプレイは5～6人で1グループとなりますが、その中のグループの1人という事です。ファシリテーターが緊張すると緊張感が他のメンバーにも伝わってしまい、思った事を素直に言い出すことが難しくなってしまいます。そのような場では例え言いたいことがあったとしても、周りの目を気にしてしまい、中々言い出すことが出来なくなってしまいます。そういう意味では、ファシリテーターの役割は大きいです。ファシリテーターの進行次第で班員の学びが左右されると言っても過言ではありません。だからこそ、実際に体験してみた上での気づきが欠かせません。今回の研修のように、頭で理解するのではなく、実際にやってみることで気づきを深められるような、そんな研修を今後も開催してまいります。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)

## 今月のことば

連れてって 街に棲む音 メロディー

連れてって 心の中にある光

(小沢健二「ある光」)

## 活動報告

- 3月期電話相談件数…180件（無言41件、よりそいホットライン担当49件を含む）
- 電話相談委員会 … グループ研修 2月16日 12名
- 3月期メール相談件数 … 受信件数130件 送信件数91件
- メール相談委員会 … グループ研修 2月28日 4名  
委員会会議 2月16日 6名
- 居場所づくり委員会 … Sotto おでんの会 “研究の場” 2月1日 10名（参加者15名）  
委員会会議 2月15日 4名
- 広報・発信委員会 … 委員会会議 2月13日 8名
- グリーフサポート委員会 … 委員会会議 2月9日開催 2名
- 研修委員会 … Sotto ラボ 2月20日 7名  
… ファシリテーター研修 2月21日 9名

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2017年2月1日～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

京都市・一念寺

中山恵美子

荻野昭裕

金子宗孝

田嶋弘典

宮本周子

さいたま市・最勝寺

上越市・眞行寺（中戸康雄）

水島眞理子

神戸市・正覚寺

高島市・眞光寺（中西正良）

中西正導

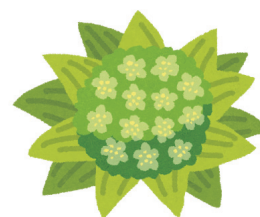
松原功人

長岡市・圓宗寺

石井俊司

南暎二

匿名希望 1名



#### Sotto コメント

ふきのとう味噌を食べました。独特の苦みが効いてとてもおいしかったです。(N.Y.)

発行 2017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](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)