

対人支援一日研修に参加して

日頃、おでんの会や語りあう会で、対人支援に関わっています。死にたいほどの想いを抱えた方や、大切な人を自死で亡くした方。それぞれの苦しみは違えども、この場所ではそんな想いを下ろせるホッと出来る居場所になればと、参加されるお一人お一人に丁寧に向き合っています。

それでも、溢れる想いや、言葉にならない悲しみを前にしますと、どう接してよいか、何を伝えてあげられるのか、関わり方や言葉に迷うこともあります。ただ側で、一緒に頷き、考え、涙するしか出来ないことも。本当の心の中は、その人にしか見えないのかもしれないかもしれません。

それでも、わかりたい、ひとりぼっちにしたくない、参加者の心をあたたかく抱きしめるような、そんな気持ちで関わっています。

研修では、それぞれの場で支援している Sotto スタッフが一同に集まりました。日頃の活動では、支援に対する分かち合いの時間が主で、スタッフ同士の意見交流や支援で感じる疑問などをゆっくり語り合う時間は、なかなかありません。ですから、今回の研修では、スタッフ間で Sotto の理念をもう一度確認し合ったり、向き合う姿勢や想いを共有し、より信頼関係を強くすることが出来たように思います。対人支援は、チームワークでもあります。参加者のシグナルに気付けなくても、別のスタッフがきちんと拾ってくれる。多方面から、場を見てくれているスタッフがいるから、負担も軽くなり、目の前の人に向き合えるのです。

また、ロールプレイでは、日頃開催している場所で、同じようにテーブルなどを配置し、そのままの環境を再現して行いました。スタッフの関わりだけでなく、場が作り出す空間、ぬくもり、場にいる人との距離感、そういった環境も、気持ちを整理する上で大事になってきます。自分を気にかけてくれている人がいる、話を聞いてくれる人がいる、ここにいていいんだ、ロールプレイ中、心が大きく動いたのを感じました。

参加者の辛く苦しい気持ちを受けとめるのは、やはり人と人、安心できる環境、それが心の居場所に繋がるのではないかと思います。

今回の研修では、スタッフと一日たっぶり過ごし、自分達も安心出来た、想いを言葉に出来た、そんな気付き多い、学びの時間となりました。

(居場所委員 N.M)

シンポジウムを振り返って 2

当日、キャンパスプラザには受付時間前から既に来場者が何人かお越しになり、そこから続々と来場者は増え、ほぼ満席になった会場を見て、シンポジウムへの期待を感じました。今回の登壇者は、「生きづらさ」についてのメッセージを発信し続けておられる作家で活動家雨宮処凛氏、社会問題を通じて男性のあり方について論じられておられる批評家杉田俊介氏、Sottoからは代表竹本了悟、進行役に毎日新聞編集委員玉木達也氏を迎えた。

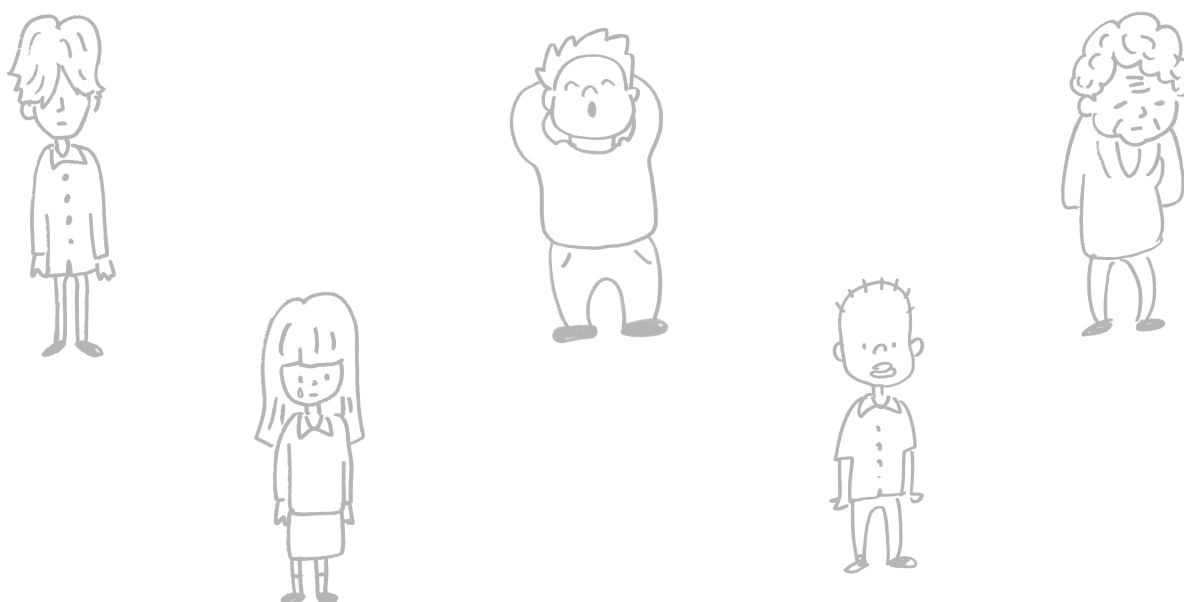
まず始めに、「男らしさ」「女らしさ」の問題から、杉田氏が、「“男らしく”あることを周囲から求められるあまり、自分でも自らの弱さを認められず、“女々しさ”とも捉えられる弱さを見せるくらいなら我慢することや過労死を選んでしまうほどに追い込まれる男性が多い」と切り込み、竹本も自らの大学時代の部活動や自衛隊に所属した経験から、「マッチョな生き方であることに救いを求める、自分を肯定するような周囲の空気があったこと、同時にそこに違和感を覚え、そうした人々がマッチョでいられなくなった時に逆に生きづらさが出てくるのではないか」と述べた。一方、唯一の女性登壇者であった雨宮氏は、自身の経験を踏まえ、「そうした“女子らしさ”に馴染めない女性もいる。“女子らしさ”は弱さをさらけ出す場所にはならなかった」と発言し続けて、「自分らしさを探して様々な活動団体を周り、そこで多様なあり方を肯定する生き方に出会ったことが大きい」とも言及した。

多様性のある経歴を持った登壇者のクロストークを受けて、来場者からも“らしさ”に関する様々な疑問や意見が活発に寄せられ、それがシンポジウムをより刺激的で、気付きの多いものへと変えていきました。



今回のシンポジウム全体を通して見えてきたのは、社会が決めた「~らしさ」に生じる矛盾や、決められた「~らしさ」を実現できずに排除されることにおびえ翻弄される現代人の姿であったと思い知らされました。社会が決めた「~らしさ」の「型にはまることでしか肯定してもらえないのではないか」という不安が蔓延する現代において、こうした現代人のあり方を雨宮氏は、「自分自身を脅迫し続ける生き方」であるとし、「頑張り続けなくてもいい、成長する必要なんてない」と「~らしさ」に悩める人たちの思いを代弁した。それは、雨宮氏のモットーである「無条件の生存の肯定」という考え方が必要とされているのかもしれないとも受けとれた言葉でもありました。一方で、「既存の決められたあり方から外れることは恐怖でもあり、とてもエネルギーがいることだ」という竹本の発言もありました。

今回のシンポジウムはテーマが幅広かったこともあり、限られた時間内に全てを語りつくせたとはいませんが、現代を生きる多くの人々がこの矛盾に苦しんでいるのではないだろうかと気付かされました。しかし今、日本で多くの人々が悩みを抱えている中、中々声を大にしては言えない、「~らしさ」の問題を考える契機、ヒントにはなったのではないかと思います。中でも私は、杉田氏の「"自分らしさ"は探すものではなく、引き受けるもの」という言葉が印象的でした。既存の社会が与えてくれる何かを「~らしさ」の中に探すのではなく、そのままの自分を引き受けていくということが、心の落ち着き所としての居場所となり、本当の「自分らしさ」になっていくのかもしれない、そう感じるシンポジウムでした。最後に、登壇者の皆様、多くの来場者の方々、ご協力して下さった皆様方に対して、改めて御礼申し上げます。





Sotto 対談

生越理事長×竹本代表

2010年の開設から8年。Sottoの活動を継続するなかで、開設当初より鮮明になったSottoの特徴や大切にしていることについて、今年度から理事長を務める弁護士の生越と代表の竹本でお伝えします。

Vol.6 継続的なトレーニング

竹本：設立の初期メンバーとは団体として進むべく前提について、時間をかけて本音をぶつけ合って議論したから、しっかり共有できているなどは感じますね。だけど、関わる頻度が違うボランティア全員とそれが出来るかっていうと難しいところもありますよね。

生越：そうそう、そういうビジョンをつくるとか、組織について考えるということは、誰でもできるわけじゃないだろうね。

竹本：適材適所みたいなのところもあるでしょうね。違う役割とか、担うポジションがあるんだろうなとも感じます。

生越：そうそう、仕事のジャンルがあわないこともあるよね。なかなかレベルアップしない人とか、ちゃんと勉強しない人に「きみさ、きみの大事な家族が大きな病気をして難しい手術することになってさ、出頭医がマニュアル本を読んでたら、どう思う？」って言うの。「もちろん嫌です」って皆な言うわけ。もちろんマニュアル本も必要な場面はあるし読むかもしれないけど、患者のために必死になっている人じゃなかったら手術してほしくないわけ。だから、僕らも弁護士として精一杯勉強しよう、と。

竹本：全く一緒だなんて思うのが、うちもボランティア養成講座をするじゃないですか。全10回するんですけど。人の気持ちを感じるのが得意な人もいるし、苦手な人もいる。講座を終える頃には、みなさんある程度できるようになるんですけど、すぐ相談の現場に出てもらって良いかという、当然そうじゃない。電話相談員が電話にでているときに、自分で大丈夫かなっていう不安を感じながらやっている相談員は駄目だと思うんですよ。どんな相談がきたとしても、死にたい気持ちを含めて、ちゃんと自分は関われるんだ、相手の気持ちを受け取れるんだっていう自信がないと、やっぱり電話相談員になるべきじゃないと考えるようになりました。活動を継続するなかでハッキリしてきたことの一つですね。



生越：Sotto が求める電話相談員のセンスって誰しもが持っているわけではないんじゃないかな。誰でも出来るわけじゃない気がして。

竹本：僕の感覚としては、そんなに特別な力じゃないなと思っています。トレーニングすれば、誰でもある程度身につく能力だと。

生越：そこが難しいんじゃないですか、継続的なトレーニングが。

竹本：確かにそうかも。対人支援に関心をもつ方は、3ヶ月ぐらい Sotto の研修を受けてくれることで、ある程度いけるようになると思うんですよ。ただ、そのあとも継続してトレーニングする人は本当に良い相談員になる。だけどトレーニングをサボる人は難しい。筋トレと一緒にだと思ってます。

生越：相談員になってからも努力がいるもんね。僕らも一緒だけど。

竹本：一方で、相談員だからすごいとも全然思っていない。できないから駄目なわけじゃなくて、できる人が担えばいいだけのこと。好き好んで関わりたいと思うところにできる範囲で活動に携わってもらえるのが良いな。

(続く)

今月のことば

人づきあいは、腹八分。

そして、暮らしも腹八分がいい。

(水木しげる「生まれたときから「妖怪」だった。)

活動報告

活動報告

- 1月期電話相談件数…62件 (無言 10件)
- 電話相談委員会…グループ研修 1月18日 9名 1月29日 10名
- 1月期メール相談件数…受信 117件、送信 117件
- メール相談委員会…委員会会議 1月14日 9名
- 居場所づくり委員会…委員会会議 1月26日 6名
おでんの会 “研究の場” 1月10日 申込 15名 (参加者 12名)
- グリーフサポート委員会…語りあう会 1月11日 申込 1名 (参加者 1名)
- 研修委員会…委員会会議 1月9日 5名
- 広報発信委員会…委員会会議 1月29日 4名
- 映画委員会…委員会会議 1月24日 7名
ごろごろシネマ 1月12日 申込 5名 (参加者 3名)、
1月22日 申込 6名 (参加者 3名)



寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同) 2018年1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	藤本徹	瀬戸恭子
株式会社エクザム	八尾市・光専寺 (鶯地真)	相原市・了雲寺
葛野洋明	広島市・千暁寺 (日下正実)	西福寺・栖原清明
荻野昭裕	宇野正憲	一念寺
みやま市・浄弘寺 (下川弘暎)	北海道上川郡・永楽寺 (永江竜心)	長崎市・光源寺
打本弘祐	姫路市・善正寺	大阪市・栄照寺
吉田郁子	寺谷明美	坂本亮平
岩田福次郎	浜田市・常福寺 (三浦保法)	みやま市・浄弘寺 (下川弘暎)
川村和人	広島市・善正寺	須坂市・東照寺
海野秀子	浜田市・真行寺 (渡辺哲彦)	豊島由香
原智精	北海道空知郡・聞信寺 (門上誓明)	前田富子
岡崎誠徳	七尾市・徳照寺	京都・長慶院
成川和行	広島県山県郡・順正寺	
野村顕祥	淡路市・宣勝寺 (田近早弓)	匿名希望 4

Sotto コメント
人間も冬眠したい日がある。。(H.A)

発行 2018年2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