

Sotto ロールプレイ 三都市研修実施について

2022年1月から3月にかけて、私どもの団体「認定特定非営利活動法人 京都自死・相談センター（以下 Sotto）」では、厚生労働省助成金事業として、Sotto における体験学習であるロールプレイ中心の連続研修会を開催し、無事にすべて終了いたしました。

Sotto には、死にたいほどの苦悩を抱えた人の立場で発想し思考することができるようになるための養成プログラムがあり、これまでの12年間に、研修を修了し、認定基準を満たす相談員200人以上を養成してきました。また一方で、自死念慮を含む深刻な相談を受けた際に「どのように対応してよいかわからなかった」といった後悔や相談を対人の現場で活動する多様な職種の方から聞く機会があります。死にたいほどの苦悩を抱えた人の、その心の支えになるための姿勢をしっかりと身につけることができれば、自死念慮者に限らず、様々な場面で適切な相談対応が出来るようになり、そうした個人や団体が全国に少しずつでも増えていけば、地域レベルでのセーフティネットの底上げにつながるのではないかと考えます。これらの課題に対応する形で、今年度は厚生労働省の委託金を頂戴し、自死にまつわる苦悩を抱えた方への対応に不安や悩みを持っている方に向け、自死・自殺に対する知見や学びの領域を深めるオンラインコンテンツを作成し、基本的な理論の提供を企画することとなりました。

相手の立場で発想するということ、話を聞いて気持ちを受け取るということ、そして、支えになるということがどういふことを指すのか、Sotto のロールプレイ研修を通じて学ぶこと実践的に体得することを目的とし、研修の会場には、1月に東京都内、2月に広島県広島市、3月に東北（宮城県仙台市）と、Sotto に所縁があり研修実績もある三都市を選定し、全六回（最初二回を現地研修、後の4回をオンライン研修）にわたる連続研修会を実施いたしました。

新型コロナウイルス感染症の感染状況、オミクロン株の感染拡大の真っ只中だったということもあり、定員いっぱいのお申し込みを頂いていた東京現地での開催は、最終的には安全面を加味して、オンライン研修となりましたが、広島、仙台では無事に現地にて開催することができました。

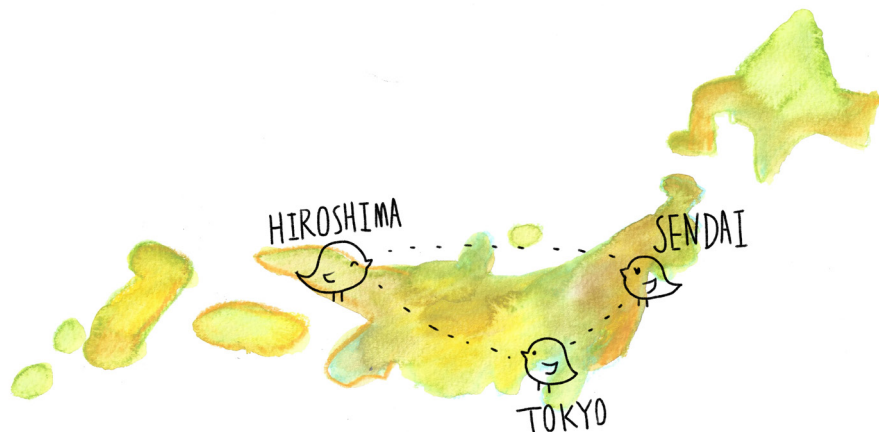
東京研修では、参加人数も多く、参加者の中には、Sotto のある京都からの参加者がおられたり、遠いところでは、北は北海道から南は九州からの参加者がおられたりと熱い気持ちをもって参加しておられました。



また、Sotto の研修への参加は既に三回目という Sotto のファンと公言されている方も参加者の中におられました。北海道や九州の方も当初、東京での現地研修に遠方から参加される予定だったと伺い、その熱意に頭が下がる思いでした。休憩時間やワークショップ内などで、実際に参加者の方からお話を伺いましたら、「座学だけの研修会は地域であっても、こうした体験型の研修は殆ど無いので、遠方であっても参加したかった」や「コロナウイルス感染症感染拡大の状況で、周りにしんどい気持ちを持たれている方が多くなってきてなんとかその人の力になりたい」などの声もありました。

広島研修では、コロナ禍だからこそ多様化している苦悩を抱えた方の力になりたいと思っておられる参加者の方が多くおられ、オンラインでのロールプレイで研修でも、コーラー（相談者）の気持ちを感じる、その気持ちを感じて生じた自分の気持ちを言葉に表現するという目的に対して、得た気づきや学びをすぐに実践しようとされている参加者の姿をみて、私たちも学ばせていただいたことが多くありました。

東北研修では、研修の期間中（お彼岸入り前）に、東北地方を震源地とした震度6強の地震、続いて5強の余震などもあり、参加者の方々は不安な気持ちを抱えながら参加されていました。「このお彼岸期間は、地震で散らかった家の中を片付けるだけで終わってしまいそうです」、「いまだに余震が続いていて、東日本大震災のことが脳裏を過ります」と研修開始前に仰っていた参加者の方もおられ、その言葉から、地震の大きさと怖さが感じ取れました。そんな中でも、意識的に研修に取り組んでおられる姿に胸が熱くなりました。



三都市での研修の中でも印象的だったのは、地域や職場、友人や身近な人から、いま現時点で相談を受けたりしていて、どのように接したらよいかかわからないという参加者が多くおられたということでした。また、そうした参加者の方は、相談者の気持ちにどのように寄り添えばいいのか、相談者の苦悩を和らげるにはどのような関わり方をすればいいのか、気持ちを聴く中で何を大事にしたらいいのか、などを知りたいし学びたい、という思いを強くもたれ、多くの気づきや学びを体得しようとされている参加者の姿が心に強く心に残っています。

三都市研修それぞれ終了したあと、すぐに Sotto にご寄付くださる方がおられたり、Sotto の活動の姿勢を周りに広めていきますとの声をくださったり、広島や仙台研修を終えられて実際に既に活動拠点のある広島 Sotto、東北 Sotto の活動にボランティアで参加する意思表示をくださった方もおられたり、メールなどで研修を終えての感想や地域で活動している様子などをご報告して下さったりする参加者の方々がおられました。

今回の「Sotto ロールプレイ 三都市研修」を経て、参加者各々が今回の研修で得た学びや気づきを、様々な場面で活かし、適切な相談対応が出来るきっかけとなり、そうした個人や団体が今後全国に少しずつでも増えていけば、地域レベルでのセーフティーネットの底上げにつながっていける、そう実感する研修であったと感じています。こうした点を鑑みても、今回の研修を開催した意義があったように思います。

（副代表 中西 正導）

「こころとくらしの法律相談会」報告

京都司法書士会との連携

2016年から京都府では3月1日を自殺防止への関心を高める日として、「京都いのちの日」に制定しています。その活動の一環として、例年、京都司法書士会とSottoが連携して「こころとくらしの法律相談会」を行っています。今年は3月5日の13時から16時まで相談会を実施しました。相談会は「予約不要」「秘密厳守」「相談無料」で行い、法律问题や心の悩みをお聞きして少しでも重荷を軽くしてもらおうと面談と電話での相談会を受け付けました。スタッフは、司法書士5名、Sotto相談員3名で行いました。

法律に関する相談は司法書士の方が、悩みや苦しみなど気持ちについての相談はSotto相談員が担当するという形で行いました。当日は電話が3件、面談が1件の計4件相談がありました。去年度と比べると、面談形式の相談が少なくなったのが印象的でした。折しも新型コロナ対策のオミクロン株の流行を受けての蔓延防止等重点措置の期間内であり、他にも原因やタイミングの問題もあるかもしれませんが、そういった背景から外出を控える風潮があったのも理由の一つだろうかとも感じました。

Sottoでは「自死にまつわるつらい思いを抱えた方々のそばにいる」という活動を行っています。京都司法書士会の方からも今後、Sottoの活動で協力できることがあれば力になりたいとお声がけもいただいたので、今後も様々な他の団体と連携することで、より幅の広い悩みの相談会が実現できればと思います。

(八期生相談員)



今月のことば

なみだは人間のつくる
いちばん小さな海です

(寺山修司)

活動報告

- 3月電話相談件数・・・73件（無言16件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 3/17 参加10名
- 3月期メール相談件数・・・受信136件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 3/10 参加5名、3/24 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 3/23 参加9名
おでんの会”からだ・こころリラックスの場” 3/2 申込14名（参加8名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 3/23 参加9名
そっとたいむ 3/1 申込2名
- 映画委員会・・・委員会会議 3/23 参加9名
- 研修委員会・・・委員会会議 3/22 参加5名

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

3/1-3/31（受付分）	大東市・善宗寺（中垣 昌幸） 永江 武雄	ソフトバンクつながる募金 1件
浄土真宗本願寺派 株式会社エクザム 葛野洋明	鹿児島教区仏教婦人会連盟 鈴木 尚子 加茂郡・善教寺 下川 弘暎	匿名 20名 （syncable 寄付者含む）
長嶋 蓮慧 荻野 昭裕	仏教婦人会連盟 solio 106名	

Sotto コメント
毛布を片づけました（A・Y）

発行 2022年4月

認定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



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます