Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.103 11月号]

ボランティア養成講座はじまりました

去る10月7日に、今年度の相談員ボランティア養成講座の第一回が開催されました。この日を向かえるまで「準備に抜かりはないだろうか」、「講座の計画はこれで大丈夫だろうか」、「参加者が全然いなかったらどうしよう」などなど、準備をする側としては心配事が尽きずそわそわと落ち着けませんでしたが、当日は、飛び入りで参加いただいた方も含めて約20名の受講者に集まって頂け、ひとまず胸を撫でおろすことができました。

初回ということもあり皆さま、緊張した、少し硬い面持ちで代表の挨拶やオリエンテーションを聞かれていたのが印象的でした。でも、自己紹介も兼ねたアイスブレイク(緊張をほぐすために行うワーク)をやっているうちに、会場の雰囲気も柔らかになり笑顔も見られるようになりました。中には京都から遠く離れた他府県から来られたという方もおられ、驚きと同時に学びの意欲の高さに頭が下がる思いになる一幕もありました。

続いて二人一組になって、思い思いに話して、聞いて、ということを役を交代して順番にやってもらい、どのように感じたのか感想を言い合ってもらう「愚痴のワーク」を行いました。参加者の方からは、良かれと思ってやってみた工夫が聞き手、話し手を交代してみると全然違う印象になったという意見や、逆に自分が意識していなったことが嬉しく感じたと言われて驚いた、といった意見がありました。普段、何気なくなってやっている「話す」、「聞く」ということですが、両方の立場から考えてみるということは、あまりしない気がします。相談員を目指すに当たっては、この「聞き手と話し手のギャップ」や「話すこと、聞くことによって気持ちがどう動くのか」といったことに目を向け、大事にしてもらうことが重要かと思います。そのことに第一回の講座を通して皆さまに気付けていただけたのではと感じました。

私自身も改めて基本に立ち返ってみて学ぶことも多かったので、養成講座を通して皆さまと一緒に成長していけたらと思っています。

(事務局員)

いのちのリレー講座

先日ノートルダム女子大学にいってきました。タイトルから連想できるかもしれませんが、何かしら人の生命に関わるような様々な活動団体が、代わる代わるお話をする枠のようです。春から月1の開講だとすれば6団体目になるでしょうか。昨年も担当したのですが、受講者は2人で随分と気楽なものでした。今年も同じくらいだろうという気持ちで臨んだところ、20名以上の学生が着席していたので、部屋を間違えたのではないかと内心とても驚いたのは秘密です。

Sotto の活動紹介とあわせて、死にたいとはどういう気持ちか、自殺がよぎるくらい思い詰める状況において何が支え足りうるか、そして最後に、メール相談の研修事例を紹介し、対応の考え方についてお話しました。18 時から 19 時半の時間帯だったので、朝から連続で講義があったりした日にはさぞお疲れのことでしょうし、内容的には導入部分になるのですが、幸い途中退室したり爆睡している学生はいないようでした。本当は質問に答えながら双方向的にやれたらいいなと思っていたのですが、人数が多くなると当てても発言しにくくなるだろうなというのもあり、実際、質疑応答の時間を設けてもすぐに発言するのは難しい感じでした。しかし、講義のなかで話すことに対しては頷いたりメモするような反応が見られたので、今後少しでも関心を持ってくれたらいいなと願うばかりです。

Sotto では講演だけでなく、簡単なワークから、継続的な勉強会など、ご要望に合わせて出前研修を実施できます。お気軽にご相談ください。

(相談委員長 金子宗孝)





『ダルちゃん』(全2巻) 著者 はるな檸檬

今年の1月16日、「新井賞」が発表された。「新井賞」とは三省堂の書店員である新井氏が2014年に立ち上げた文学賞である。あくまでも個人的な企画として発表された賞だが、現在は他の名誉ある文学賞より書店での売り上げが大きいともいわれている。第9回の受賞作となったのは、コミックス『ダルちゃん』(全2巻)であっ

た。コミックスが選出されるのは新井賞では初めてのことである。

主人公のダルちゃんはダルダル星人の姿を隠して、24歳の女性に「擬態」する派遣社員である。でも、ちょっと気を抜くと体の輪郭が「ぶよん」と崩れてダルダル星人のダルちゃんになる。社会生活する上で、大抵の人は程度の差こそあれ、自分に与えられた役割を演じることで己の居場所を得る。この本はダルダル星人から人間へ擬態するダルちゃんの息苦しさや孤独を描いた物語である。

雑誌のインタビューで著者の語っている言葉が非常に印象的だったので、少し紹介したい。「誰かに受け入れられる体験って、生きていく上ですごく大きい後押しになるというか、それがあることでだんだんと人は自分をうけいれられるようになるし…(中略)…でも、それとは別に、恋人や家族でも侵してはならない領域があると思うんですね。その人だけの苦しみや、悲しみもある。」と筆者は語る。

それを表現しようとして描いたのがダルちゃんと彼との美術館デートのシーンだと著者はいう。吹き出しのない小さなコマなのだが、生来、少しだけ足を引き摺って歩く彼に美術館の人が車椅子をすすめる。彼は身振りだけで要りませんと手を振る場面である。「その光景を見たダルちゃんがああ、この人はずっとこうやって生きてきたんだと実感してしまう。彼には彼の苦しみがあるんですよね」

『ダルちゃん』(全2巻)の発行部数は発売後、1週間を待たずに10万部を突破したらしい。若者の 社会に対する違和感やしんどさの共感がベストセラーを生んだと評されているが、果たして理由はそ れだけではないだろう。私は著者の俯瞰した眼差に成熟した優しさを感じた。

(研修委員長 廣谷ゆみ子)

今月のことば

コミュニケーションとは温かさの伝えあいである

M. スワソン

活動報告

- 10 月電話相談件数 ··· 42 件 (無言 7 件)
- ●電話相談委員会・・・・グループ研修 10/17 参加4名 グループ研修 10/24 参加 4 名
- 10 月期メール相談件数 ・・・ 受信 104 件、送信 73 件
- ●メール相談委員会 ・・・ 委員会会議 10/23 参加 6 名
- ●居場所づくり委員会・・・・委員会会議 10/21 参加7名 おでんの会 "食事の場" 10/2 申込 15 名 (参加 9 名)
- ●グリーフサポート委員会 · · · 委員会会議 10/21 参加 7 名
- ●研修委員会・・・委員会会議 10/23 参加 4 名
- ●広報発信委員会・・・・委員会会議 10/7 参加6名
- ●映画委員会 · · · 委員会会議 10/21 参加 7 名 ごろごろシネマ 10/16 申込 9 名 (参加 6 名)







寄付ご協力一覧(敬称略・順不同)

2019年10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

長嶋 蓮慧 野村 泰之

京都 • 長慶院

含む)

荻野 昭裕 京都 • 西岸寺 永江 武雄

匿名 4 名(syncable 寄付者



Sotto コメント 気付いたらもう11月ですね。時 間がたつのが速くてびっくりです

 $(A \cdot Y)$

発行 2019年11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

URL http://www.kyoto-jsc.jp 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