



第3回ひろしま Sotto フォーラムを開催しました

2月19日（水）に広島県民文化センターのホールを会場として、ひろしま Sotto としては開設シンポジウム以来、3回目となるフォーラムを開催しました。新型コロナウイルスが騒がれはじめた時期でしたが、予定通りに無事に開催できて、約130人の参加者がありました。

広島では、まだまだ Sotto の存在が認知されていないので、前年に続き、知名度の高い講師に講演をしていただこうという方針となり、淀川キリスト教病院の名誉理事長である柏木哲夫先生にご出講していただくことになりました。柏木先生については、ご存じの方も多いと思いますが、「ホスピスの第一人者」という紹介がぴったりとします。著書も多数あり、ご存じでない方は、ぜひ購入されて読まれることをお勧めいたします。私も若いころに読んで感銘を受けたことを思い出します。柏木先生は、ホスピスという分野を日本で開拓されてきた方ですが、「自死」ということに関わる苦悩を抱える方々を支える活動をしている Sotto とも共通点はあると思っていました。



第一部では、ひろしま Sotto の開設シンポジウムからお世話になっている赤木悠起さんの進行のもと、Sotto 代表の竹本了悟さんとひろしま Sotto 代表・武田が、Sotto の理念や思いなどを話しました。

第二部の柏木先生の講演では、「ケアする人に必要な人間力」という演題のもとに、ケア・支援の本質的なところを丁寧にご講演していただきました。「相手の立場と自分を入れ替えてみて、相手に共感する力を高める」といった本質的なところを学びました。当日のアンケートを見ても、「人間力」というキーワードに興味を持ったという方が多数おられました。Sotto も、マニュアルやテクニック、スキルといったものにたよるのではなく、「人間力」という総合力、あるいはその人の持つ全体的な感性で人に向きあうという姿勢を大事にしているので、たいへん有意義な講演でした。参加者は現役の看護師の方も多く、「いまはボランティアをする時間はないが、機会があればしてみたい」という方も結構おられました。柏木先生が広島までお越しくださり、講演をいただいたことは、Sotto にとっても大きな財産となることでしょう。

(ひろしま Sotto 代表 武田慶之)

とうほく Sottoさんが来てくれました

「とうほく Sotto」とは Sotto の理念に共鳴した有志によって設立された団体で、居場所作り活動を中心に東北で活動されています。そのとうほく Sotto から2名が京都に来てくださり、研修も兼ねてスタッフとして2月19日に開催されたごろごろシネマに参加していただきました。活動に参加した感想を書いてくださったので、それぞれこの場を借りてご紹介させていただきます。

「午 前中、Sotto 事務所に着く。京都 Sotto のメンバーが自然なやさしさに迎えてくださった……ホッと
とする。

まずチェックインをして、会の説明をして頂いたあと、昼食。会場に運ぶ荷物の準備を始める。かなりの量、忘れ物が無いようにチェックする。それらを持って、会場の西岸寺へ向かった。会場では、映写機やスクリーンの準備をする。私はスーパーにお茶を買いに行く……人数分のペットボトルは結構重い。

2時半、開会の挨拶をして、いよいよ上映会の始まりだ。今日の映画は、父母のこと弟のこと、そして恋……言葉少な目の映像に想像を掻き立てられながら、どんどん引き込まれていく。スタッフ研修のはずなのに、いつの間にかすっかり参加者の気持ちになってしまった。映画が終わると、参加者とスタッフ全員で丸く座り、ひと言ずつ感想を話した。……いろんな視点からの感想を聞き、とても新鮮だった。

人と直に向き合って話すのもよいけれど、こんな風に一緒に同じ映画を見てそれについて話すと自分の気持ちが出しやすいかも知れない、と感じた。

会が終わって、とても心が和らいだ。こんなシネマの会を仙台でもやってみたい。こんなふうにやさしい居場所作りを目指したい……と、帰りの新幹線の中で想いを巡らせた。

(とうほく Sotto 相談員 みや)

Sotto の皆様この度は大変お世話になりました。当日は事務局から移動しての会場入り、そして振り返りまでとスムーズに行われておりスタッフ間の連携の良さを感じました。ごろごろシネマの会場は寺院という事もあり落ち着いた雰囲気の中での上映で参加された皆さんもゆったりと安心して観ておられる様でした。ごろごろシネマの趣旨は映画が好き・映画を観る時間が好き、そんな方が安心して居られる場所という事で、おでんの会とはきちんと区別しているというところが印象的でした。最後に語り合う場という時間があり映画を観終えての感想を語る時間でした。そこでは映画のストーリーから感じた思いが吐き出され各々が色々な思いを抱きながら観ておられたのだと気づかされました。一本の映画から感じる思い、語り、問い、気づきと人と人との心の繋がりを感じられたとても有意義な時間で、参加された方々にとって大切な居場所になっているのだと感じました。ここで感じた事や教えて頂いた事をこれからの活動にいかしていきたいと思えます。

(とうほく Sotto 相談員 しーちゃん)

こころとくらしの相談会

私たち NPO 法人京都自死・自殺相談センターの相談員として所属している四人が僧侶として、京都市主催「きょう ほっと あした〜くらしとこころの総合相談会〜」という相談会に数年前より、相談員として年間通して出向しています。自らのいのちの危機に直面している人は多くの場合、精神疾患等の健康問題だけではなく、経済的問題、雇用問題、家庭問題等、様々な問題を同時に抱えています。京都市では、こうした問題を解決するために、平成 24 年度から多種の専門相談員が相談に対応する「きょう ほっと あした〜くらしとこころの総合相談会〜」を定期的（平日相談と土曜相談の全 15 回）に開催し、一人ひとりの事情に応じて支援を行なっています（一人につき概ね 45 分程度）。現代社会に蔓延る多種多様な諸問題を解決・心の支えとなるべく、相談員も各分野から参加されています。「弁護士（奇数月）・司法書士（偶数月）によるくらしの相談」、「心理士によるこころの相談」、「産業カウンセラーによる職場のメンタルヘルス相談」、「保健師によるからだとこころの健康相談」、「自死遺族サポートチームによる自死遺族・遺族相談」、そして「僧侶によるいのちの相談」があります。

「職場のメンタルヘルス相談」であれば、休職・復職やハラスメントの問題、「くらしの相談」であれば、借金問題や収入減による生活困窮、離婚や相続問題等があります。「からだとこころの相談」であれば、自分や家族のこころとからだのことは勿論、育児・介護問題、自身の性の悩み等について相談がもたらされます。一方、私たち四人が僧侶として関わる「僧侶によるいのちの相談」では、お墓や死後のことであったりするような仏事相談に留まらず、「生き方がわからない」というような心の不安や苦悩についてといった人生相談、また、「死にたい」気持ちを抱えた方の心の支えなど多岐にわたっており、相談を受ける度に僧侶の役割の大きさも痛感しています。具体的には、「このまま生きていて良いのだろうか」、「娘のお墓を近くに移動したい」、「お坊さんに自死はいけないことだと酷いことを言われた」、「仏教の物の見方を知りたい」、「職場の人間関係について悩んでいる」、「死にたい」といった相談が僧侶枠の相談員に寄せられています。現代社会の中において、価値観の拡がりを見せるとともに、抱える苦悩も拡がりを見せているようにも思います。

私たち Sotto の相談員かつ僧侶の四人は、こうした様々な苦悩に対する基本姿勢として、相談者の気持ちを第一に、その方の苦悩に寄り添い、一人ぼっちにしない、といった Sotto の相談員として、研修や振り返りで学び感じてきた姿勢を大切にして、相談会にもたらされる様々な苦悩に向き合っています。

今年度（今年 3 月まで）は、『こころのピースをはめよう ～誰かに話せば、こころのすきまが埋められるかもしれません～』というテーマで相談会を開催されました。私たちは、Sotto の相談活動だけに留まらず、行政とも継続して連携しつつ、“死にたいほどの苦悩を抱えた方の居場所”になれるように、今後も活動を行なっていきたいと思いますので、ご一読頂いている皆様方、引き続き今後ご支援ご協力のほど、何卒よろしくお願い致します。

（広報活動委員長・理事 中西正導）

今月のことば

黙ってこらえるのが一番苦しい。

盛んにうめき、盛んに叫び、盛んに泣くと少し苦痛が減ずる。

(正岡子規)

活動報告

- 2月電話相談件数・・・46件（無言5件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 2/20 参加9名、2/27 参加6名
- 2月期メール相談件数・・・受信56件、送信45件
- メール相談委員会・・・委員会会議 2/12 参加5名、2/26 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 2/28 参加7名
おでんの会 “研究の場” 2/5 申込18名（参加13名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 2/28 参加7名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 2/17 参加8名
- 映画委員会・・・委員会会議 2/28 参加7名
ごろごろシネマ 2/19 申込9名（参加6名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2020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	京都・一念寺	匿名5名
株式会社エクザム	大分・光國寺（稲田英真）	（syncable 寄付者含む）
葛野洋明	光國寺和光 仏教婦人会	
荻野 昭裕	吉田 郁子	
京都・西岸寺	藤井 徹	
永江 武雄	京都・願生寺（山本泉茂）	
長嶋 蓮慧		

Sotto コメント

いつになく手洗い、うがいをしっかりしている今日このごろです。

(A・Y)

発行 2020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

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