Sotto

[京都自死･自殺相談センター]

[そっと Vol.32　12 月号]

Sotto 居場所づくり

” おでんの会 ”

当センターでは京都府からの要請を受けて、「ひとりぼっちで死ぬことばかり考える」「どこにも行くところがない」という思いを持ち、死にたいほどの苦悩を抱える方が集う会を開催することになりました。参加された方の居場所となり、孤独感を少しでも和らげることができればという思いで準備を進めています。

会の名称は “ おでんの会 ”。「熱々のおでんをハフハフと食べながら身も心もあたたまるほっとできる居場所をつくりたい」という想いを込めて名づけました。それぞれの持ち味が活かされているおでんのように、そこに集まってくださった方の一人ひとりのお気持ちを大切にしたいと思っています。

具体的な内容は、リラクゼーション効果抜群で人ぬくもりを感じ合うことができる<ハンドマッサージ>。名称の通りみんなで食べる<おでん>。「ボーっとしたい」「誰かと話したい」などといった参加者の意向に沿った〈フリータイム〉を計画しています。また、会全体を通して安心して居られる雰囲気を大切にしていきたいと思っています。

会場は、平家物語ゆかりのお寺として知られる長楽寺。京都円山公園の少し奥にあり、祇園の賑わいから僅か 5 分ほどの場所ですが、街の雑踏を忘れさせてくれるような静寂さが漂うとても雰囲気のあるお寺です。

現在、当センターのホームページ上に、“ おでんの会 ” のページを作成中です。12 月中には完成予定ですので、お時間ありましたら是非ご覧ください。

一人でも多くの人に情報を届けることができるよう広報活動にも励みたいと思っています。チラシの配布・設置などの広報に、皆さまにもお力をお借りできれば幸いです。詳細は事務局（電話 075-365-1600）までお問い合わせください。よろしくお願いします。

(ボランティア一期生　T.K.)

「おいしいね」から元気になる場

10 月 10 日、居場所づくり事業に関する調査・研究のため、東京都調布市にあるクッキングハウスを視察しました。クッキングハウスは、1987 年、心の病気をかかえた方たちが孤立しないために、＜「おいしいね」から元気になる場＞を合言葉に、食事作りを通して交流する場所です。一緒に食事を作って食べながら語り合い、心を開いて多くの方が元気になっていったそうです。5 年後、クッキングハウスに集う心の病気をかかえた方々がもっと積極的に社会参加できるよう、玄米食のレストランを開きました。この活動は、安全でおいしい食事が食べられると市民に好評を博しました。

視察カリキュラムの一貫で、私たちもレストランで食事をいただきました。バランスの取れたメニュー、ボリューム満点、味付けも絶妙で、とても美味しかったです。店内は食事を楽しむ多くのお客さんで賑わっていました。心の病気を抱えた方々は、ホールスタッフとして元気で丁寧な接客をしていました。働くことを通して、地域の方やお客さんとの関わりあいを持ち、それによって入院生活などで損なわれた自発性を取り戻せる場となっている様子が伺えます。

また、クッキングハウスはレストランの活動だけでなく、心の病気をかかえた方を対象として、絵画教室、父親学習会、合唱講座など様々な催しをおこなっています。クッキングハウスの活動にルールやマニュアルはほとんどなく、「いつ来て、いつ帰ってもいい」のだとか。＜「おいしいね」から元気になる場＞の合言葉通り、仕事や催しを終えると、みんなで一緒に食事をすることを大切にしているそうです。

クッキングハウスに通うある方が、「ここは安心して居られる僕の居場所です」と言っていたことが印象的でした。社会に「場所」は無数にあるでしょうが、その場所を「自分の居場所」と思えるには、なかなか難しいように感じます。「心地良い、自分の居場所」と感じるには、どのようなことが必要なのでしょうか。視察を終えた今、細かい内容云々の前に、「何をしても、言っても許される場」「ありのままが認められる場」「否定されない場」「自由に好きなことをしても良い場」のように、その方が「自らを飾ることなく、そのままで居られる場・居て良い場」という姿勢や雰囲気が大切なのではないかと考えています。そのような姿勢・雰囲気を作り出せることができるよう、当センターの居場所づくり、様々な意見をもらいながら準備を進めていきます。

(ボランティア一期生　T.K.)

仮設住宅訪問活動の現場から

被災地ノート㉓

大きな変化。

居室訪問活動は、一軒一軒ドアを叩きながら、仮設住宅にお住まいの方の話を聞かせていただく。まれに、訪問するタイミングが悪く、迷惑がられて取りつく島のない場合もある。

ある日の訪問でのこと、男性からの「なにしに来たんだ！」という言葉に、思わず怯んでしまった。来意を伝えるが、男性の表情は固く、こちらを警戒している風でもあった。

どこか寂しげな表情から、「今日は、お部屋でお過ごしですか？」と問いかけると、「ここにいるしかねぇだろ」と語気も荒く応えられた。

やはり突然の訪問は迷惑だったろうか、この方はお話しをしたくないのだろうかと逡巡していると、男性は続けざまに「だってよぉ」と、その勢いのまま、震災前は商売をしていたこと。その商売も、店ごと流されてしまって再開することができないこと。金持ちばかりが生活を立て直していって、お金のない自分たちは仮設住宅に取り残されるしかないことなどを、一気にまくし立てるようにお話しになられた。

同行した相談員は、その言葉をひとつひとつ丁寧に受け取りながら、ぽつりと「悔しいですね」と反応すると、男性はそれきり黙ってしまった。

そして、黙ったまま大きな涙をポロポロとこぼしながら、ご自分の胸を叩いておられた。

男性が訴えたかった気持ちが、こちらにも伝わってくるようで、言葉にならなかった。

しばらくして男性は、ご家族と離れてお一人でいらっしゃること、ご家族には迷惑はかけたくないこと、一人でいることの不安な気持ちをお話しくださった。

それらのお話はきっと、これまで誰にも言えずに、胸に秘めてきたものなのだろう。男性の態度や言葉は、最初のものからは予想もできないほど柔らかくなっていた。

話を聞いていくうちに、男性の最初の態度は、どこにもやり場のない気持ちをぶつけられていたのだということにも気づかされた。

最初、この男性はお話しをしたくないのではないかと、こちらで勝手に決めつけてしまったことを後悔した。ささいな表情の変化や雰囲気から、相手の気持ちを感じて表現してみること、ひとつひとつの気持ちを丁寧に受け取ろうとすることで、相手にも自分にも、大きな気持ちの変化が起こることを目の当たりにした。

（ボランティア２期生　A.C.）

今月のことば

その人を大切に想うから、もっとわかりあいたい、そのために伝えたい、自分に出来ることがあればしたい、という願いがある時。それはHow/ どのように / どうやって、を越えて、上手い下手を越えて、きっと伝わる、相手に届く、って私は信じてる。

（水野スウ『紅茶なきもち　コミュニケーションを巡る物語』mai works）

活動報告

● 11 月期電話相談件数…190 件（無言件 11、よりそいホットライン 85 担当件を含む）

●相談活動委員会

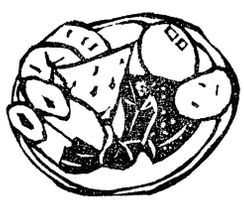
グループ研修　11 月 21 日（木）14 名

●広報・発信委員会

委員会会議　11 月 20 日（水）6 名

●グリーフサポート委員会

委員会会議　11 月 14 日（木）7 名



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2013 年 11 月 1 日～ 12 月 1 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
高木愛郁
社団法人慶尚南道社会福祉協議会 視察団一同
玉田義幸
寺本尒芳
磯村健太郎

Sotto コメント

" おでん " が恋しい季節となりました。何を入れても美味しいおでん。具材の個性はありながらも、それぞれの具材から染み出した味が全体の味に深みを与えるという面白い料理です。ちなみに私は、すべての出汁を吸い込んだ大根が大好物です。（N.Y.）

発行　2013 年 12 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