



## ボランティア養成講座（第7期）

# 本年度も開講します！

本年度も5月よりボランティア養成講座（第7期）を開講します。例年通り全10回の講座です。内容も基本的にはこれまで通り、ロールプレイ（模擬相談）を中心とした、参加者が主体的に学ぶ場を提供する予定です。

Sottoの提供する講座の特徴はいくつかありますが、特に意識しているのは、受講者が本音を話すことのできる雰囲気づくりです。それにより、受講者が知識としても体験としても、Sottoの姿勢を納得していただけるように努めています。Sottoの活動は、相手の生きること／死ぬことに関わろうとする活動です。それ故、ボランティアの関わり方によって、相手の人生に大きな影響を与える可能性があります。時に、相手が死ぬことを決断する瞬間に立ち会うことさえあります。その際に、Sottoの活動の意味と自分自身の振る舞いによる影響を深く納得していなければ、自分の関わりに疑問を抱き、取り返しのつかない大きな後悔を背負うことになってしまいます。講座では、スタッフを含めてその場にいる全員が対等な人間同士なのだということを意識し、お互いにニックネームで呼び合い、時に笑いのあるリラックスした雰囲気ですんでいきます。このことは、受講者が本音で話しSottoの姿勢を深く納得していただくことにつながります。そしてその深い納得は、実際の活動の際にボランティア自身の心を守ることにもつながるのです。

始まる前は長く感じるのですが、終わってみればあっという間の10回です。一回一回をていねいに進めて、一人でもSottoの姿勢に深く納得してくださるボランティアが育つように、スタッフ一同、頑張ります。

（研修委員長 竹本了悟）

## 委員会活動紹介③居場所づくり委員会

# 居場所づくりって どんな活動？



居場所づくりの活動をはじめて、はや2年。  
活動の内容を、あらためて委員長に聞きました。

### Q 具体的にどんな活動をしていますか？

Sotto では 2013 年度から京都府からの助成を受けて、死にたいほどの苦悩を抱えた方の居場所づくり“おでんの会”を開催しています。同じ苦悩を抱える方々が集まることによって、「死にたい気持ちを抱えているのは自分だけじゃない」、「ひとりぼっちじゃない」と思えるよう居場所を提供しています。

具体的には、奇数月はハンドマッサージと食事をする“食事の場”と、偶数月には死にたいほどの思いや自分の助け方について対話する“研究の場”という、2つの企画を行っています。会場は、京都市東山区にある長楽寺をお借りしています。

### Q 参加者の反応はいかがですか？

“食事の場”と“研究の場”2つの企画は、それぞれによって雰囲気も違うので、参加者の方の反応も異なっている印象です。

いただいたアンケートを振り返ると、“食事の場”では「皆様のあたたかさが伝わる、心あたたまる会でした」、「(食事が)おいしかった。ひさしぶりに食欲がわいた」、「ハンドマッサージが気持ち良く、久々に眠気がきました。心地良かったです」などという感想が書かれていました。居心地の良い、あたたかな場と感じていただけたのかなと思います。“研究の場”では「本音を語る事ができて、うれしかった」、「(死にたい思いを抱えているのは)自分ひとりじゃないと思った」など、それぞれの経験や思いを語り聞き、情報を共有することで、孤独感が和らぐ場となっているのかなと感じています。

## Q やりがいを感じることは？

参加された方の表情が、来られた時には緊張して強張った硬かったものが、時間を共に過ごすなかで、にこやかな表情に変化した姿を見ると、「やって良かった」と心底感じます。

先日のおでんの会で、帰り際に参加者の方から「10年後も続けてくださいね」と声をかけてくださったのもうれしかったです。

おでんの会は京都府の助成を受けて開催していますが、京都府の担当者の方から「おでんの会は色々な方が来られますね。精神疾患のグループはクリニックや病院にあるし、自死で大切な方を亡くされた遺族の会も増えている。だけど、“おでんの会”は、「死にたい」気持ちを抱えた方々が集うから、背景や経験が多様で、他にはない場ですね」と言われました。Sotto だからこそできる居場所づくりができていることを評価していただけて、会を続ける励みになりました。

## Q 難しさを感じることは？

場の作り方には注意しています。会場やスタッフの雰囲気、その場の雰囲気も決まってくるのかなと感じています。スタッフが必要以上に緊張すると、参加者の方にもその緊張は伝わってしまい、ぎこちない堅苦しい場になってしまいます。居心地の良い雰囲気にするために、スタッフもその場を楽しむような姿勢や心持ちで関わってもらっています。

## Q 今後の展望

参加者の方が毎回定員に達するようになったので、許容量が大きい会場を探す時期になったのかなと感じています。

将来的には、Sottoの家を持ちたいです。2階建ての町家やビルで、1階は死にたい気持ちを抱えたり、しんどくなったら来られるカフェのような場所。2階は個人面談ができる相談スペースと、事務局や会議室があるワーキングスペース。そんな場所を毎日開けられればいいなと思います。まだまだ金銭的にも人員的にも難しいですが、その目標を実現できるよう運営に励んでいきます。

(居場所づくり委員長 霍野廣由)

## 今月のことば

おもしろきこともなき世をおもしろく  
すみなすものは心なりけり

(高杉晋作)

## 活動報告

- 2月期電話相談件数…191件（無言26件、よりそいホットライン担当55件を含む）
- 電話相談委員会  
グループ研修2月19日（木）10名
- 2月期メール相談件数…受信件数80件送信件数66件
- メール相談委員会  
グループ研修2月2日（月）3名
- グリーフサポート委員会  
委員会会議2月9日（木）7名（参加者0名）
- 広報発信委員会  
委員会会議2月26日（火）7名
- 居場所づくり委員会  
委員会会議2月2日（月）3名  
おでんの会（当事者研究の会）2月4日（水）スタッフ6名（参加者18名）



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2014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  
株式会社エクザム  
葛野洋明  
淡路市・宣勝寺（田近早弓）  
柳澤惇子

稲田英真  
藤岡大英  
永江武雄  
みやま市・西楽寺  
安本義正

鈴木八代子  
匿名希望1名  
松井正彦  
高木愛郁

#### Sotto コメント

一気に暖かくなってきました。寒さにこわばっていた肩も、フツと気が抜けて、背伸びしたいような気持ちになります。久しぶりに、遠くの景色をみながら、鴨川を散歩でもしようかな。（N.Y.）

#### 発行 2015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  
TEL 075-365-1600  
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>  
E-mail [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)