

Sotto シンポジウム告知 **再**

日本の自殺は、1998年に中高年男性を中心に急増し、14年間にわたって高止まりしてきましたが、最近3年間は確実に減少傾向を示しています。しかし一方で、若年層の自死は深刻な状況にあります。日本の15～39歳の死因の第1位は自死となっており、先進国の中では例外的な現象です。このような状況にあるにもかかわらず、若年層への支援は十分に整っているとはいえない状況です。悩みやストレスを抱えた時、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じるという若年層は多いと言われています。

そのような状況のなか、Sottoでは若年層を対象とした居場所づくりCafé de Odenを開催しています。さらに、メール相談には若年層と思われる方からの相談が多数寄せられています。

今年度のシンポジウムでは、Sottoの活動を通して見えてきた経験や課題を踏まえつつ、「若年層が何に悩み、自死を選ぼうとするのか?」「このつらい思いはどうやったら無くなるのか?」登壇者が自らの経験と言葉をもって語り、会場の質問に応じながら議論を展開します。登壇者は、精神科医として薬物依存症や自傷行為に苦しむ患者と向き合い、診療や研究に取り組んでいる、自殺対策の第一人者である松本俊彦氏。「ネガティブな人が世界で一番集まっているSNS」と称される、ウェブサイトでは認知行動療法を提供するサービスU2plusを設立された、ご自身もうつ病と闘病中の東藤泰宏氏。Sottoの代表である竹本了悟。コーディネーターは、フリーアナウンサーとして多方面でマルチにご活躍の雅ふみこ氏です。当日は、ご来場の方々とともに考える参加型の仕掛けとして、質問用紙を随時議論の中に反映するなど、一体感のある白熱したシンポジウムを目指します。多くの方のご参加をお待ちしています。

Sotto シンポジウム「自死・自殺に本気で向きあう」

日 時：2015年12月23日（水）13時～16時

場 所：キャンパスプラザ京都5階第2講義室

登壇者：松本俊彦（精神科医）、東藤泰宏（U2plus代表）、雅ふみこ（コーディネーター）
竹本了悟（Sotto代表）

ボランティア養成講座（7期生）報告

受講生へのインタビュー

Sotto では、毎年、こころの居場所づくりに取り組む仲間を育てるために、ボランティア養成講座を開講しています。対人支援に携わる方には、分野に応じて所定の講座を受講していただきます。その導入となるこの講座は Sotto の仲間として活動していくために必要不可欠なものです。

養成講座は、実際の電話相談を模したロールプレイなどの体験学習が中心のカリキュラムです。それは、受講生に大きな刺激を与えるようです。

今回は、今年度の過程を終えた受講生にインタビューを行いました。どのような学びがあったのでしょうか。受講する前と後とでは何か変化があったのでしょうか。

● 聴くってどういう事？

先輩のボランティアの方が「傾聴とはただ聞くという事ではない」という話をしておられ、疑問を感じたので思いきって受講してみました。聴くってどういう事なんだろう？と思いました。死にたいと言われて初めは「そんなこと言わないで」と思っていました。今はあまり思わなくなりましたね。言葉にするのも難しいですが、あえていうならばしんどそうな相手の電話をとると心配になって、その思いで関わると今までとは違った聞き方をしていました。普段から自分がいかに自分本位で話を聞いているのかよくわかりました。

● 優しさがベースにあればいい

相手の言葉を一つ一つ丁寧に受け取ることで聞いていることを伝えられる。優しさがベースにあれば、自分に起こる気持ちは伝えていい。初回は引いてしまっていたが、回を重ねることで、ずいぶん前のめりに聴けるなれるようになった。

● 近づける

相談中に、相談者と自分の気持ちが出来てしまったと感じても、終わりではない。まだ近づける。今まで踏ん切りがつかなかったが、思い切って「どうされたんですか」と働きかけてみた方がいい。そうしないと相談者を傷つけてしまうこともある。

● 心で聴く

先輩の強い進めと、自分が「人の役に何か立ちたいな」と思っていたこともあり、受講しました。相手の話している言葉を単に頭の中に入れこむことが聞くというイメージだったのですが、それが変わりました。よく心で聴くと言いますが、こんな感じなのかな?とつかめたような気がします。今の自分の活動が人の役に立っているかどうかはわかりませんが、死にたい思いを抱えている方の為をやりたいと思っています。

● 自分が自分に関わる

人の為というよりも自分の今後の為という思いが強かったです。自分の気持ちを感じる事がとても苦手で、心と心が触れ合うという体験を通して自分の気持ちを自分で感じれるようになるのではという期待を込めて受講しました。結果としてそれが達成できたのかというとまだまだ道のりは遠いなという感じですが、ただ自分の気持ちの振れ幅を感じるようになったという意味では大きな前進が出来ました。自分が自分に関わる事が出来るようになったのだと思います。自分の気持ちがこうなるからこうしようとか、ふれ幅を感じることで対策が出来るようになりました。

今月のことば

山路に散ったカルタは誰がとる。
むべ山ならぬこの山かぜが、
さっと一度にさらってく。

(金子みすゞ「落ち葉のカルタ」より一部抜粋)

活動報告

- 10月期電話相談件数…196件(無言31件、よりそいホットライン担当54件を含む)
- 電話相談委員会…グループ研修10月19日(木)9名
- 10月期メール相談件数…受信件数90件送信件数71件
- メール相談委員会…グループ研修10月6、12、31日各2名 28日3名
- グリーフサポート委員会…委員会会議10月8日(木)7名(参加者3名)
- 広報発信委員会…委員会会議10月29日(木)9名
- 居場所づくり委員会…委員会会議10月26日(月)3名
 - カフェ・ド・オデン10月21日(火)5名(参加者3名)
 - 10月25日(日)5名(参加者4名)
 - おでんの会“食事の場”7名(参加者16名)

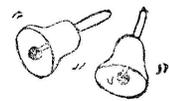
寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同) 2015年10月1日～31日 受付分

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
高木愛郁



くつろぎカフェ葵
鈴木八代子
荻野昭裕
永江武雄



Sotto コメント

「ありがとう」は人に勇気を与える言葉。けれど、気持ちを込めて言えているかな。それは本当の気持ちかな。自問。(N.Y.)

発行 2015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

TEL 075-365-1600

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

E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp