



2016 年度ボランティア養成講座

本年度は昨年度より、早い時期からボランティア養成講座（第8期）を開講します。例年は5月中旬の開始でしたが、本年度は4月中旬としました。5月中旬に開始して7月末修了するというスケジュールでは、活動の開始が8月になり、夏休みと重なってしまいます。特に学生さんや帰省の予定がある方などは、オリエンテーションの意味も含めた最初の活動日に参加することが難しく、一月以上の空白期間ができてしまいます。

現状として、ボランティアの定着率が課題となっている Sotto では、この点にも理由があるのではないかと分析から、開始時期を早めることとしました。実施してみなければ、どのようになるかわかりませんが、良い結果になると嬉しいです。

講座は、例年通り全10回、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します。講座では、自死に関わる様々な気持ちに向きあうこととなります。このことは、受講者にとって、精神的にかなりの負担になることです。だからこそ、なるべくリラックスした雰囲気の中、どのように向き合うことができるのかを理解しやすいよう丁寧に伝えていきたいと思います。また、これまでの経験を通して、本音をお互いに話せることで、より深い納得や信頼が生まれてくるのだと感じています。だからこそ、Sotto が常に大切にしてきた、お互いに本音を話すことのできる雰囲気づくりを意識しながら、受講者が腹の底から納得のいく講座をめざしたいと思います。

講座のスタッフは、Sotto の主催する研修会、出前講座「たんぽぽ」、勉強会 Sotto ラボなどの経験を通して、ずいぶん経験値が上がってきているように感じています。このことがより良い研修につながるのではないかと期待しています。

10回の講座は本当にあっという間に過ぎてしまい、「あともう少し時間が欲しい！」と毎回思います。今回は全体の進捗のバランスもしっかりと考えながら、一回一回を丁寧に運営して、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、頑張りたいと思います

（研修委員長 竹本了悟）

出前講座たんぽぽ報告①

大阪市東淀川区社会福祉協議会

声をききながら共に生きる

去る平成28年1月25日（月）～28日（木）の2日間、大阪市東淀川区社会福祉協議会からの依頼により出前講座「たんぽぽ」の実施しました。

ここでは「死たい気持ちとはどういう気持ちなのか」、「どのような時に死にたくなるのか」、「その気持ちを抱えた方にどのように接したらいいのか」ということを対人支援の経験を踏まえてお伝えしました。

今回の講座では、座学のみではなく、より深い学びを提供出来ればという思いからワークショップを交えました。参加された方同士で2人1組のペアを組み、実際にお互いの話をききあって頂きました。その中で自分自身がうれしかったきき方、安心できたきき方はなんだったのかを頭で考えるのではなく、自らの実体験として学んでいただきました。

参加者の方からは、「自分がどうきけばいいのかとかまえてしまうことが多くあると思う。相手の声をききながら共に生きる、とても大切な事だと思いました。」、「まわりは高齢者が多く一人住まいの方（孤独な方）も多く今日の講座は大変役に立ちました。」、「体験学習が最後にあったのがよかった。身体で覚えないとなかなか身につかないですね。」というようなお声を頂くことが出来ました。

社会福祉協議会では、高齢者支援、障がい者支援、子育て支援などの活動をされています。その中には「死にたい気持ち」を抱えて苦悩している方もいらっしゃるでしょう。今回の講座をへて、Sottoの大切にしていることが少しずつ広がり、死にたい気持ちを抱えて苦悩している方が安心してその思いを話すことのできる場所が少しずつ増えていく事を願っています。

（メール相談委員長 長島蓮慧）

出前講座たんぽぽ報告②

浄土真宗本願寺派岐阜教区寺族女性会

お寺だからこそできること

昨年の夏より本格的に告知をはじめた、Sotto 出前研修 [たんぽぽ] は、早速幾つかのご依頼を頂戴しています。今回は事務局の霍野が1月に出講した、浄土真宗本願寺派岐阜教区寺族女性会の研修の様子をレポートします。今回は「自死・自殺に本気で向きあう～お寺だからこそできること～」というテーマでお話させていただきました。座学と体験学習を通して、皆さまと一緒に、自死・自殺の問題にいかに関わることができるのか、問いを立て、考え、体験する時間を目指しました。

座学では、1) 自死・自殺の問題は「他人ごと」ではなく「自分ごと」の問題であること、2) きく姿勢は「相手の気持ちをそのまま受け取ることが大切であること、3) 「つなぐ先がある」ことについて理解してもらうことを目的としました。また、体験学習では、二人一組で、相手の方は自分にはない経験や思いをもったかけがえのない存在として関わることを意識しながら、「きく」練習をしました。

座学・体験学習ともに、参加者の皆さまが主体的に取り組んでいただき、貴重な気づきを得ていただいたようです。参加者の方から「特に、自死の問題を抱えてる人の死にたいという気持ちを否定してはならない、という話を聞いた時は自分の思いと合致するところでしたので、勇気づけられた気がします」等のお声をいただきました。

研修終了後、参加者の方から聞いたところによると、坊守さま（お寺の女性の方）はご門徒・檀家の方々から相談をされることも多くあり、なかには、死にたいほどの苦悩を抱えておられる方と接する機会もあるようです。そのようななか、坊守さまご自身が、話した内容や振る舞い、関わり方は、本当にこれで良かったのかと省みておられるようです。ときに、自らの振る舞いを責めたり、自分一人で抱えておられることもあるのだろうと想像します。

私たちは [たんぽぽ] という名称にたくした通り、1つ1つの講演や研修会が、たんぽぽの花となり、受講されたみなさん1人1人がたんぽぽの綿毛として、それぞれの場所で新たな花を咲かせることを願って活動を続けていきます。それは、自死の苦悩を抱えた方と適切に関わる〈ひと〉が増え、一人でも多くの自死の苦悩を抱えた方の苦悩が和らぐことにつながるのではないかと期待しています。

(居場所づくり委員長 霍野廣由)

今月のことば

また来ん春と人は云ふ
しかし私は辛いのだ
春が来たつて何になる
あの子が返つて来るぢやない

(中原中也「また来ん春……」より一部抜粋)

活動報告

- 1月期電話相談件数…189件（無言28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1月21日 8名
- 1月期メール相談件数…受信件数100件送信件数75件
- メール相談委員会…グループ研修1月17、19、22日各2名
- グリーフサポート委員会…委員会会議1月14日 5名
- 居場所づくり委員会…委員会会議1月18日 3名
- おでんの会“食事の場”1月6日 8名（参加者20名）
- Café de oden1月24日 3名（参加者7名）
- 1月26日 3名（参加者10名）
- 広報・発信委員会…委員会会議1月24日 4名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2016年1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
くつろぎカフェ葵
吉田明
加藤大
太田市・安養寺

広島市・善正寺
玉田義幸
野呂淑子
海野秀子
坂本亮平
西崎英子
高木愛郁



Sotto コメント

ヒヤシンスの球根をもらいました。水瓶に挿して数日たつとしっかりとした芽が出て、赤い花が咲きました。見るとちょっとうれしくなります。(N.Y.)

発行 2016年2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