Sotto

[京都自死･自殺相談センター]

[そっと Vol.75　7 月号]

第 9 期養成講座前期日程終了

2017 年 6 月、第 9 期ボランティア養成講座前期日程全 10 回が無事終了しました。養成講座への申込は 20 名。宗教者の方や学生さんなど幅広い方に受講していただくことが出来ました。

養成講座では体験学習をたくさん繰り返しました。Sotto が大切にしている、「こころの居場所づくり」がどういうものなのか、頭だけの理解ではなく、気づきとして納得していただくためです。研修中、受講生の皆さんはそれぞれ真摯に学習に取り組み、様々な学び、気づきがあったようです。アンケートからご紹介します。

「死にたい」という気持ちを「改善すべきもの」とどうしても考えてしまう自分に気付いた。その気持ちに色をつけずに受け取る事が自分に本当に出来るのか、考えてみたいと思った。

相談する方の「分かってもらいたい」という気持ち、分かってもらえなかった時の苛立ち、さみしさを味わえた。想像していた以上に、他者の気持ちを受け取るのは難しい。やってみて初めてわかった。

前期日程終了後、Sotto の姿勢に賛同し後期に進んでくださった方は 12 名。Sotto の養成講座は前期日程が終了後、今後関わる活動によって後期での研修内容が変わります。電話相談を希望する方は、新たに半年間、相談電話を受けながらの後期研修が始まります。おでんの会や Sotto 語りあう会への参加を希望される方は、居場所づくり活動の研修の受講が必須です。電話相談の後期研修へは 8 名が進み、居場所づくり研修へは 4 名の方が参加しました。

研修中ではありますが、Sotto のメンバーとしてこれから一緒に活動します。死にたい気持ちを抱えた時の心の居場所づくりを実現できるよう、進んでまいります。

（メール相談委員長　長嶋蓮慧）

参加者の声

僕がSotto の扉を叩いたのは去年、桜の花びらが街にふわり舞う４月のことでした。未だに自分の至らなさを感じては内省することが多々ありますが、つらいときに「つらい」と素直に言える場所をこの世の中につくっていきたく、日々活動に取り組んでいます。今日より明日、今年より来年、少しでも居心地の良い社会になりますように。少しでも多く笑顔の輝く社会になりますように。目の前のことから一つずつ、積み上げていきたいです。

（8 期生 M.N.）

Sotto の相談員をしていて良かったと思うのは、重く暗澹たる声で電話をかけてきた方が希望を感じさせる声で電話を切られた時です。電話とはいえ死にたいくらいの思いを抱えている方に本音を話してもらうのは難しいものです。だからこそ、その思いをどう受けて応えるのかを試行錯誤していく必要があるのだと思います。これからも相談者の気持ちを一番に考えて取り組んでいきたいと思います。

（8 期生 C.O.）

Sotto の理念である【心の居場所づくり】に心を惹かれ、養成講座を受講しました。養成講座では色々な人の想いや価値観を体感し、死にたい気持ちに様々な角度から向き合いました。そんな中で改めて感じた事は、死にたい気持ちは誰しもが感じえる事であると言う事です。しかしながら、今の社会ではそのような気持ちを出せる場が少なく、１人で抱え込む現状があるように感じます。心の声を出せる場を作りたい、そんな思いで日々、奮闘しながらも取り組んでいきたいと思います。

（ 8 期生 A.H.）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）　2017 年 6 月 1 日～ 30 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
荻野昭裕
生越照幸
水島眞理子
中川結幾
青柳俊明
清水新二
京都市・一念寺
京都市・浄禅寺（林田善仁）
今井庸子
中平了悟
津市・妙華寺（中川和則）
石井俊司
角屋あづさ
文珠四郎琢磨
宍粟市・明宝寺（宇野正憲）
西義人
山鹿市・浄光寺（寒香香代）
永江武雄
海野秀子
神戸市・正覚寺
安本義正
木村吉子
柳澤惇子
野村顕祥
岡﨑誠徳
谷口政昭
長崎市・光源寺
西島篤子
戸沢葉子
宮本周子
緒方正弘
大阪市・誓源寺（旭隆昭）
淡路市・宣勝寺（田近早弓）
広島県山県郡・順正寺
池田行信
野呂淑子
みやま市・浄弘寺（下川弘暎）
福岡県田川郡・真道寺（中村芳道）
福岡県田村郡・光善寺
広島市・善正寺
玉田義幸
高田妙子
髙木良章
北海道樺戸郡・西光寺（西野和史）
下関市・光明寺
郡上市・浄光寺
堤沙蓮
豊橋市・勧正寺
八尾市・光専寺（鷲地真）
廣瀬良子
渡辺哲彦
須坂市・東照寺
金山常正
広島市・千暁寺（日下正実）
牧田宏
福岡県京都郡・浄巌寺
札幌市・福住寺（長尾光洋）
吉田明
山本浩信
浄土真宗本願寺派兵庫教務所
竹本宣子
久保田定自
高島市・通安寺（大塚泰雄）
姫路市・善正寺
西﨑英子
太田垣聖圓
八尾市・恵光寺
小林秀明
高田文英
寺本ジ芳
林友佳子
藤森観海
高橋浩文
笠松弘隆
霜尾光江
霜尾孝紹
大江眞
森直道
矢野利生
柏原市・了雲寺
武蔵野市・源正寺（上杉泰顕）
豊中市・専敬寺（島本泰雄）
上越市・正福寺
広島市・万福寺
呉市・宝徳寺
京都市・雲晴寺
松山市・西福寺
八代市・大法寺（大松龍昭）
岐阜市・法久寺（本田龍司）
島根県邑智郡・西福寺（小笠原義宣）

匿名希望　９名

今月のことば

朝焼けが燃えているので 窓から招き入れると
笑いながら 入りこんで来て 暗い顔を紅く染める
それで救われる気持ち

（細野晴臣「終わりの季節」）

活動報告

- ６月期電話相談件数…160 件（無言 33 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 6 月 15 日 5 名
- メール相談件数…受信 128 件、送信 104 件
- メール相談委員会 6 月 28 日 5 名
- 居場所づくり委員会 ･･･Sotto おでんの会 " 食事の場 "　6 月 7 日 9 名
  委員会会議 6 月 21 日 5 名
- グリーフサポート委員会 ･･･ ファシリテーター研修 6 月 8 日 7 名
- 研修委員会 ･･･ 委員会会議 6 月 12 日 4 名
  居場所対人 1 日研修 6 月 25 日 14 名
  電話相談講習会 6 月 26 日 3 名（参加者 6 名）
- 広報・発信委員会 ･･･ 委員会会議 6 月 21 日 8 名

Sotto コメント
体のために、冷えないようにと、全くクーラーを使っていなかったのですが、あまりの暑さから冷たいものを飲み過ぎて、結局風邪気味。なんごともほどほどが大事です。（N.Y.）

発行　2017 年 7 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