



ご挨拶～9年目を迎えて

京都自死・自殺相談センター Sotto が開設されて、今年で9年目となります。これまで活動を支えていただいた、物心両面で支えていただいた皆様に、改めて心より感謝いたします。

開設当初、〈電話相談〉〈語り合う会〉〈広報〉の三本柱で始まった活動内容は、現在、これらに〈おでんの会〉〈メール相談〉〈ごろごろシネマ〉〈Sotto トーク〉〈出前研修たんぼぼ〉などが加わり、大きく広がってきています。ただただ、自死の苦悩を抱えた方の多様なあり方にできるだけ応じたいとの想いで、スタッフが一丸となり歩んできた結果なのだと思います。

一方、人手不足と予算の確保が大きな課題となりつつあります。中心となるスタッフの練度は上がっているのですが、生活環境の変化に伴い、どうしても辞めざるを得ない方が毎年のようにでできます。それでも、ボランティア養成講座で確保できれば良いのですが、毎年20名弱の受講生の内、継続して活動できる方は毎年5名前後と、とても厳しい現状です。また、予算についても、寄付や助成金が少しずつ減ってきており、現状維持も難しい状況となっています。そこで、予算を拡大するためにファンドレイジング委員会を立ち上げ、運営方法の根本的な見直しを含めて、クレジットカード決済の導入、遺贈、チャリティーイベント、新たな Sotto の周知方法など、新たな方法を模索、検討しています。

運営面の困難な課題はありますが、この8年間の活動を通して、心の居場所づくりの必要性をより強く感じるようになっていきます。必要としておられる方々のことを常に念頭において、スタッフが自信をもって役割を担っていると実感して活動できるように、やるべきことを丁寧に、前のめりに進めていこうと思います。

引き続き、ご支援ご鞭撻のほど、何卒よろしく願いいたします。

(代表 竹本了悟)

おでんの会が変わります

おでんの会は、死にたいほどの悩みや誰にもわかってもらえない孤独を抱えた方にとって少しでも安心して過ごせる場所でありたいという思いで開催しています。その想いを、より良い形として表すべく、今年度からはおでんの会の運営方法を変更します。

まずは予約方法です。これまでは会場で二ヶ月先までの予約を受けていましたが、今年度からは毎月25日(※)から次の月の予約を、電話またはメールで受け付けることになりました。これによって、参加する方がおでんの会の直近の心身の調子を見ながら参加予約を無理なくすることが出来るようになります。また、新規の参加希望者、直前月の会に参加出来なかった方の予約もしやすくなります。

次に「研究の場」「食事の場」と二つに分けていた会の内容を、「研究の場」「食事の場」「からだ・こころリラックスの場」の三つに組み替えました。これは、会の終わりにとるアンケートの意見を反映したものです。「食事の場でも話す時間がもっと欲しい」「体をゆったりと動かすのが良かった」「何もなくていい時間が欲しい」などの意見を踏まえて、特に内容が盛りだくさんになりすぎていた「食事の場」から、ハンドマッサージやストレッチといった部分を独立させて「からだ・こころリラックスの場」としました。心身ともにほぐれてゆったりと過ごせる場を目指します。「食事の場」も全体にゆっくりと進行し、話をする時間がきちんと取れるようになります。

もう一点、変わったことがあります。「研究の場」「からだ・こころリラックスの場」は従来通り下京区の一念寺を会場に開催しますが、「食事の場」は右京区花園の長慶院というお寺を会場にします。長慶院は臨済宗(禅宗)です。大本山妙心寺の中の子院ですので、周りはお寺ばかりという環境です。一念寺は京都駅からほど近い町中にあり、宗派も浄土真宗ですので、また会場の雰囲気も変わります。参加の方にはそうした違いも楽しんでもらえることと期待しています。

試行錯誤をするようですが、今まさに生きづらさを抱えて死にたいほどの気持ちになっている方にとって、より良い居場所であり続けられるように努めてまいります。

(居場所づくり委員長 小坂 興道)

※25日が土日祝で事務局が休業の場合、翌営業日の受付となります



大阪コミュニティ財団助成事業 聴き方のおけいこ開催報告

公益財団法人大阪コミュニティ財団より助成を受け、2018年3月に青少年育成に関わる方を対象とした研修会を開催しました。Sottoのメール相談には多くの若者から死にたい、消えてしまいたいといった相談が寄せられています。青少年育成に関わる方に生きづらさを抱えた若者へのかかわり方について、Sottoの理念や経験を交えながら研修を実施しましたので報告いたします。

研修は3月11日(日)と3月19日(月)の連続研修という形で実施しました。塾の講師、教諭、保護者、僧侶、児童館職員、カウンセラーなどにお申し込み頂き、当日の参加者は両日合わせて10名の参加者でした。

1日目の研修内容ではSottoの考え方について触れて頂くためにSottoの活動理念について座学を行いました。その後「どんな時に死にたい気持ちになるか」想像を膨らましてもらうためにブレインストーミングを行い、自分だったらどんな時に死にたい気持ちになるのかについて参加者に想像力を膨らませてもらいました。どのような時に死にたい気持ちになるのか想像をある程度膨らましてもらったところで最後に「どんな態度の人に話を聞いてもらいたいか」をテーマにワールドカフェを行いました。最初に想像を膨らませた状況の時にどのような態度の人なら話せそうか、参加者やスタッフも交えながら意見の交換を行いました。参加者は死にたい気持ちがどんな時に生じるのか、そんな時にどういう人に話を聞いてもらいたいかについて一生懸命考えて頂き、それぞれに聴いてもらいたい人の像が見えてきたようでした。



2日目の研修では第1回目の研修で学んだ聴いてもらいたい像を元に、スタッフも交えながら愚痴を話す側と聴く側にわかれて聴き方の練習を行いました。実際にやってみることで思い描いていた想像とはまた違った発見があります。愚痴を話すこと自体が難しかったなど、頭で考えていた時とは違った発見もありました。短い時間ではありましたが参加者の方の満足度の高い研修を提供することが出来ました。

(メール送信委員長 長嶋蓮慧)

今月のことば

人は希望を持つから絶望する。夢を持つから夢に敗れる。

他人との比較ばかりをするから自信を失う。

完璧を目指すから失敗を恐れ、最初の一步が踏み出せない。

過度に欲しがらるから、心の穴が埋まらない。

(家入一真「なめらかなお金がめぐる社会。」)

活動報告

メディア掲載

NHK 京都 3月23日 『京いちにち』

月刊ガバナンス 4月号 いのち支える人々 第1回

活動報告

- 3月期電話相談件数…53件（無言8件）
- 電話相談委員会 … グループ研修 3/15 参加15名 3/22 参加7名
- 3月期メール相談件数…受信120件、送信96件
- メール相談委員会…委員会会議 3月20日 5名
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 3月23日 6名
おでんの会 “研究の場” 3月7日 申込19名（参加者14名）
- グリーフサポート委員会 … 語りあう会 3月8日 申込2名（参加者2名）
- 研修委員会 … 委員会会議 3月5日 5名
- 広報発信委員会 … 委員会会議 3月14日 5名
- 映画委員会 … 委員会会議 3月6日 4名 3月26日 4名
ごろごろシネマ 3月9日 申込5名（参加者5名）、3月26日 申込5名（参加者7名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2018年3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

荻野昭裕
武蔵野市・源正寺太子堂
岡嶋弘典

吉田明
福井市・正善寺（藤井知興）
廣瀬良子
西福寺（栖原清明）
京都教区 下西組仏教婦人会連盟
市川幸佛
本願寺ウィスタリアガーデン

高木良章
三重県三重郡・光輪寺（横瀬善海）
佐世保市・大念寺（小西好生）

匿名希望 2

Sotto コメント
iPad 衝動買いしちゃった・・・(M.N)

発行 2018年4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