



特集

メール相談員の声

メール相談に関わるボランティアさんが
普段の活動の中で感じておられることをご紹介します。

元々電話相談員をしていましたが、今年度からメール相談活動にも携わることになりました。

電話相談とメール相談の両方に関わってみて感じたことは、メール相談の方が若い相談者さんが多いということです。電話ではなくメールを選ぶということは、それだけ人との関わりが苦手な方が多いということかもしれません。

そういった方と文面だけでやりとりを行うということは、相手の気持ちがリアルタイムでわからない分、とても難しいものでもあります。けれど、電話と違って形として残るメールだからこそ、何度も読み返して心の癒しとして感じてもらえるということもあるのだと思います。少しでもそういった関わりができるようにこれからも頑張っていきたいです。

(ボランティア8期生 女性)

寄せられてくる数々の相談文から、孤独や「気持ちを分かってもらえない」という思いが、「死にたい」という気持ちを増幅させているのをつくづく感じます。学生時代に胸を打った「人は一人では生きていけないが、たくさん人がいるのもまた生きづらい」という言葉がぴったりときます。

人に恵まれずひとりぼっちだったり、周りに人がいてもいい関係を築けず、余計に孤独感を深めてしまう、そんな状況が見え隠れするようです。本人のまずい言動が人を遠ざけている場合もあれば、理不尽にいじめられている場合もありますが、いずれにしても「少しはつらい思いが分かってもらえた」と、ほっとする思いを少しでも持ってもらえれば、と思いながらメールに相對しお返事できるよう努めています。

(ボランティア3期生 男性)

体験講座 Sotto 流のご報告

6月から始まった「体験講座 Sotto 流」は、16名の体験講座参加者と Sotto ボランティアスタッフの協力により、7月9日に無事終わりを迎えました。

「体験講座 Sotto 流」では、前年度までの養成講座とは少し趣を変え、Sotto が行っている電話相談・メール相談・グリーフサポート・居場所づくりなどの活動一つひとつに時間を設けて、それぞれの活動を体験してもらうことを中心に据えて講座を展開していきました。

この体験講座を通して、「死にたいほどの苦悩をかかえたときに、どのような場が心の居場所となり得るのか」、私たちが大切にしている Sotto の理念が少しでも伝わる研修になったのではないかなと、参加者の皆さまの声から感じています。

.....

《参加者の感想をご紹介します。》

- ・自死について周りを気にせず素直に向き合い、声に出して意見が言えるというのは今まで無かったなということに気が付かされたし、そのような経験が出来て大変有益なものとなりました。
- ・頭を使って、体を使って、心を使ってバランスが良かった。
- ・新しいことを知れて楽しかった！
- ・普段と違う視点を頂けた。
- ・スタッフの皆さんが仲良さそうで、誰でも受け入れてくれそうな雰囲気が心地良かったです。
- ・入り口として、とても入りやすかったと思いました。これから先も、ずっと考えさせてもらいます。
- ・あらたな気づきをもらえました。
- ・考え方が千差万別で、何によってやわらぐかということも同様であることを、知識としてではなく、実感しました。
- ・リアリティに富み、実践的な内容で身になった。
- ・自死に対する理解というか、思いは少し深まった気がします。

(一部抜粋)

.....

修了生の皆さま、改めて修了おめでとうございます。Sotto のイベント等、またご一緒できることを楽しみにしています。

また、現在は「体験講座 Sotto 流」修了生の中から希望者を募って、ボランティア養成講座を開講しています。ボランティア養成講座が終わり、認定試験に通るといよいよ Sotto のボランティアスタッフとして活動に加わってもらうことになります。新しい仲間と一緒に活動が出来ることを今から楽しみにしています。

ライト ライフ in 灯 きょうと2018

5者共催企画

- 京都府
- 京都市
- こころのカフェきょうと
- 学生団体SMILE
- Sotto



日時

平成30年 **9月14日(金)**
15:00~19:00

会場

ゼスト御池(河原町広場)

この企画は自殺予防週間(9月10日~9月16日)に合わせて、少しでも多くの方に自死・自殺について知ってもらうことを主な目的とし、当日は各団体によるリレートークや学生団体SMILEによるネイル・ハンドマッサージなどを予定しております。

今月のことば

大人らしさとかでなくて。しがらみから独立した「大人」という
素朴な生き物になること。私をもくろむのはそれだ。

(松尾スズキ『大人失格 子供に生まれてすみません』)

活動報告

活動報告

- 7月期電話相談件数…94件（無言25件）
- 電話相談委員会…グループ研修 7/19 参加9名
- 7月期メール相談件数…受信113件、送信107件
- メール相談委員会…委員会会議 7/25 参加6名
- 居場所づくり委員会…委員会会議 7/18 参加5名
おでんの会 “食事の場” 7/4 申込14名（参加10名）
- グリーフサポート委員会…語りあう会 7/12 参加3名
- 研修委員会…委員会会議 7/5 参加5名
- 広報発信委員会…委員会会議 7/17 参加6名
- 映画委員会…委員会会議 7/18 参加5名
ごろごろシネマ 7/10 申込7名（参加6名）7/27 申込6名（参加6名）



寄付で協力一覧（敬称略・順不同） 2018年7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

京都市・一念寺
広島市山県郡・順正寺

北氏緋紗
竹本宣子
鈴木八代子
中平了悟
下川弘暎
京都・長慶院

北畠晃融
長崎県・得雄寺
岡玲
宇野正憲
広島県（西向寺）
埼玉県・最勝寺

Sotto コメント

暑い夏が終わってほしいような。ほしくないような。
なんだろう、この複雑な気持ち。

(A.H)

発行 2018年8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