



## ひとに話すということ

普段、人に話をする場面では、こんなことがあってねと、まずは事情の説明をすることかと思えます。内容によっては相手を選んだりするでしょうし、そこには相手を楽しませたい気持ちや、話してもわかってくれないんじゃないかという不安もあるかもしれません。また、どんなときに人に話したくなるか、話さずにいられないかということを考えて、何らかのショックや感動、少なからず「あっ」と思ったことを誰かに伝えようとするのではないのでしょうか。

無意識だったり、最後まで言葉にはしなかったとしても、突き詰めて考えると、「こんなことがあって、こんな気持ちになったよ」ということをわかってほしいはず。それも、どのくらい、どんな風にそういう気持ちに至ったのかと、事情や経緯を話します。

だから、仮に相手が話につきあってくれたとしても、肝心要の、こんな気持ちになったよ、という感情が伝わらなかったときに、もやもやしたり、「どう思った？」と感想を求めずにいられないのです。

自分が話すときの気持ちを思うと、わからなくもない感覚でも、いざ自分が話を聞く立場だったらどうでしょう。世間話でも同じことなのですが、それがもし相談事であれば、あなたは自分の役割やその重きをどこにおくでしょうか。状況整理、問題解決のための一助、むしろ肩代わりでしょうか。きっと、まずは事情の把握に努めるでしょう。理由を聞かないと話にならないと思いますものね。そして、主張がまっとうなのかどうか事実関係の確認をするかもしれません。事の全容がみえてくると、自分の経験や価値観と照らし合わせて判断した相手の欠点の指摘や、最適解と思えるアドバイスをするでしょうか。

先に想像したように、話をする側の立場で発想すると、話して伝えたいのは、その体験を通じてどんな気持ちになったかという、「あっ」の部分です。

**「こんなに楽しかった！」 「こんなに腹が立った！」 「悲しくてしかたない！」**

そもそも、どんな気持ちをどれだけ感じたかを伝えるために、事情を話すわけなのですが、話を聞く立場になると、状況把握に注力することこそ話を聞くこと、問題解決に導くことこそ自分の役割だと、履き違えがちです。結論的な感情の部分の話さない人も多いですが、潜在的に、わかってほしい、汲み取ってほしい部分は変わりません。同じ時間や労力を割いて、話すんじゃないかと役立たず呼ばわりでは、お互いに不幸です。しかしそれはある意味、求められていることに対して無頓着であることが招いているのかもしれない。逆に言えば、わかってほしい部分をわかろうとしてくれる相手は、たとえ親密でなくても信頼に足るということです。壺だって買うかもしれません。

(電話相談委員長 金子宗孝)

# とうほく Sotto 合同研修

10月2日に対人支援研修、3日にはおでんの会が開催されました。

両日とも Sotto の姉妹団体である東北自死・自殺相談センター（以下、とうほく Sotto）から5名の仲間が加っての、合同開催となりました。とうほく Sotto は、これまで仮設住宅の居室訪問活動を中心に活動してきましたが、復興が進むにつれ仮設住宅は減少し、新しい支援のかたちが模索されてきました。今回の合同開催は、Sotto の居場所づくりを参考に、新しい支援活動について学びを深めるよい機会となりました。

今号では、おでんの会に先立って行われた対人支援研修に参加したとうほく Sotto のメンバーの感想を抜粋いたします。研修は、自分がおでんの会に参加してみて、スタッフの対応をどのように感じるのかを中心に行われました。

参加者の気持ちになって、会場に入ると、受付の方が優しく声をかけて下さいました。その余りにも優しい言い方に胸がいっぱいになり思わず泣きそうになりました。さりげない小さな優しさの積み重ねが、その人を支える事に繋がるのかもしれないと強く感じました。

（こはる）

とくに参考になったのは、カードに自分の気持ちを書いて表出するという事でした。カードに短い言葉で話したいことを書くと、自分の気持ちの整理ができますし、話す相手にも伝えやすく、聴く側も気持ちを受け取りやすいと感じました。

（さいとう）

たいへん充実した研修でしたが、難しかった…というのが正直な感想です。

個人的には、ワークは貴重な経験でしたし、また話し合いの場ではいろいろなご意見をうかがえて、とても勉強になりました。

一方で「そっとの森」の準備の一つとして…という意味では、京都と仙台の相違点も実感しました。

（りつ）

準備から研修、後かたづけ、反省会、そして次回へ向けての話し合い、打ち合わせと、全てにおいて細かい配慮、気の配り方を学んだように思いました。きちんと一人一人の気持ちを受け止められている感性の豊かさ細やかさに感心させられました。それがあから「また来たい」、「ずーっといたい」という思いになるのだと思いました。

（けい）

※次号では、とうほく Sotto のメンバーがおでんの会に参加した感想をお伝えいたします。

# ライト ライフ in 灯きょうと 2018 での一幕

9月14日(金)、「ライフ in <sup>ライト</sup>灯きょうと 2018」をたくさんの方でにぎわっているゼスト御池で実施しました。このイベントは、行政と民間の壁を越えて、京都市、京都府、こころのカフェきょうと、学生団体 SMILE と私たち京都自死・自殺相談センターの官民共催で行うイベントです。

日本では9月10日からの一週間は自死・自殺の偏見をなくし、正しく知ってもらう啓発活動に努めるための自殺予防週間に設定されています。京都では、この時期に合わせ「ライフ in <sup>ライト</sup>灯きょうと」を2016年から開始して、今年で3年目になりました。

「死んだほうがいい・・・もう死ぬしかない」死にたいほどに今苦しんでいる人が心地良く居ることのできる場を提供したいと思っている相談センターがあることを、少しでもたくさんの方に知っていただきたいという気持ちで私たち相談センターもこのイベントに参加をしています。

今年度は、大型マルチビジョンでの取り組み紹介や、各団体を交えたリレートーク、パネル展示やストレスチェックコーナー、ネイルアートやハンドマッサージブースなど、団体の垣根を超えるからこそ出来る大きな規模のブース展開を行いました。

実際に、この日のイベントがきっかけで当センターへの相談や居場所への申し込みに繋がった方もおり、広く情報提供を行うことが出来たといえると思っています。

またこの日ブースに立っていると、通りがかりの方から私たちの相談センターについて「寒さの厳しい吹雪の中に一軒ある明かりのついた家みたいな存在だと思ってる。寒くて凍えそうな時に明かりの灯った家を見つけたらとても心強いと思う。だからこのような相談センターがあるのはとても意味あることだと思っています。大変だと思うけど、がんばってください」と声をかけて頂きました。

これからも賛同し応援して下さいの方々とともに一歩ずつ、歩みをすすめていきたいと思えます。

(発信委員長 中川結幾)



## 今月のことば

「自分」という存在があるなんて思っているから、  
人生は生きづらいんだ。

(みうらじゅん『さよなら私』)

## 活動報告

- 9月期電話相談件数…73件（無言10件）
- 電話相談委員会 … グループ研修 9/20 参加13名
- 9月期メール相談件数…受信133件、送信106件
- 9月メール相談委員会…委員会会議 9/26 参加5名
- 9月居場所づくり委員会 … 委員会会議 10/2 参加4名  
おでんの会 “こころ・からだリラックスの場”  
9/5 申込12名（参加12名）
- グリーフサポート委員会 … 語りあう会 9/13 参加1名
- 9月研修委員会 … 委員会会議 9/12 参加6名
- 9月広報発信委員会 … 委員会会議 10/1 参加6名
- 9月映画委員会 … 開催なし  
ごろごろシネマ 9/10 申込7名（参加6名）9/28 申込7名（参加6名）



## 寄付で協力一覧（敬称略・順不同） 2018年9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

京都市・一念寺  
荻野 昭裕

宇野正憲  
長嶋蓮慧  
永江武雄  
蘭純精（山口県 法林寺）  
牧田宏  
岐阜県・等光寺



Sotto コメント  
青空を見上げて、モヤモヤが晴れない。  
そもそも、モヤモヤって何？

(A.H)

発行 2018年10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](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)