



ボランティア 10 期生の声 ～体験講座を終えて～

「話をしている人の言いたい事を私はきくことが出来ているのだろうか」

そんな事を悩んでいた時、sotto 流の体験講座の事を知りました。

sotto 流体験講座では、様々な体験を通して自分の気持ちを言葉で表し相手に伝える事の難しさを、教えてもらいました。

ボランティア養成講座の電話相談のロールプレイは、ただでさえ「きくこと」に自信がなかった私にとってはとても怖い事でしたし「話をしてくださる方の気持ちを受け取る」という事がどういふことか、どうしたらよいか分かりませんでした。

相談者の方の話を聞かせてもらっていると自分の中でいろんな感情が渦巻くのですが、その気持ちを「言葉であらわす」事がとても難しく、浮かんだ言葉に対しても「今の気持ちはこの言葉の表現であっているのか？」と躊躇してしまうのです。

ロールプレイでは体験講座で「わかった」と思っていたものが役立つ事はなく「わかった事」と「できる事」は別のものだと思い知らされ、自分の感じている事を言葉としてあらわす事、伝える事の難しさを改めて実感しました。

相手の話を集中して聞き続ける事も難しく、毎回最後までついていだけで必死でした。

死にたいほど辛い気持ちを抱えていらっしゃる方の気持ちを受け取る事がつらくなり逃げたいと思った事もありましたが、話をしてくださる方のお気持ちを想像すると、ロールプレイとはいえ逃げ出す事も妥協する事も出来ませんでした。

電話相談のロールプレイでの体験は、これまでに味わったことのない緊張感の連続で、終わった後はいつも放心状態でした。それでもなんとか講座を最後まで受け sotto の相談員の一人とさせていただくことが出来ました。

ここからがスタートとなりますがまだまだ課題は山積みです。

これからも研鑽を続ける為に

日常の中でも「ききかた」や「気持ちを言葉で表す事」について意識しながら過ごしていきたいと思います。

(ボランティア 10 期生)

シンポジウム開催に寄せて

毎週楽しみにしているTV番組がある。レイチェル・クーというロンドン在住の女性フードライターが自宅のキッチンで素敵な料理をつくる。ジビエを使った本格的なものからチョコレートの手軽なスイーツまで。イギリスの食事情を織り交ぜながらの軽快なトークが人気の秘密のようだ。

ただ、番組の最大の魅力はなんといっても彼女の「いいかげんさ」にあると私は思っている。料理番組にありがちな塩何グラム、オリーブオイル何CCなどといった細かな説明はいっさいなし。バターや生クリームが目分量で投入される。どうやら彼女の口癖は「○○でも気にしない」というものらしく、「ダイエット中だけど気にしない」、「多少焦げてでも気にしない」などとにかく自由である。私はそんないい加減な、でも楽しそうに次々とごちそうを仕上げる彼女の姿をみて、「料理っていいなあ」と幸せな気分になる。

「こうあるべき」という物事へのとらわれから離れることで楽になる、と説いたのは2500年前のブッダであった。ふだん私たちはこうありたい、こうでなければいけないという思いにがんじがらめになっている。しかしいくら「こうありたい」と願っても、現実はその思いどおりになるものではない。

自分の心やからだ、そして人生にいたるまで、私たちはこの自分こそ主人公であり思い通りにコントロールできるはずだと思こんでいる。しかし、まさにその思い込みこそ苦しみをうみだす原因であるとブッダはいう。自らが作りだした「あるべき自分」によって自ら苦しむという自縛的なサイクルの真ただ中に、私たちはあるという。なかなか厳しくもするどい指摘だ。

「比較漂流社会」と題したシンポジウムが来春開かれる。自分と他人とを比べることによる「生きづらさ」。他人の評価や自分の理想にがんじがらめになる「つらさ」。まさに私もいま悩んでいる一人である。しかし、そうした「つらさ」の根底には、自分にも他人にも「こうあるべき」を求めすぎる私たちのこだわりが横たわっているのかもしれない。

ではどうすればよいだろうか。他人には些細なことでも自分にはとても大きな問題、誰もわかってくれない問題こそ大切にしたいというのが sotto の理念だ。「思い通りにならなくても気にしない」というレイチェル流の生き方はTVのなかだけのお話かもしれないが、パネリストの方々や会場のみなさんとともに、生きづらさに向き合うレシピをぜひ編みたいと思っている。

野呂 靖（京都自死・自殺相談センター理事）

公開シンポジウム

『比較社会漂流記～比べられたくない、でも比べないと不安～』

日時：2019年1月26日（土）
13：30～17：00

会場：京都市 キャンパスプラザ京都

登壇者：小林エリコ・松本俊彦・竹本了悟・
野呂靖（コーディネーター）

※12月の会報にチラシを同封します

とうほく Sotto おでんの会参加

先月号に引き続き、10月3日に行われたおでんの会に参加した、とうほく Sotto メンバーの感想を抜粋して紹介いたします。

おでんの会では、同じ時間を共有し、皆さん本当に居心地良く寛いでいるのが感じられました。死にたい気持ちを抱えている時、このような場があれば、明日も生きてみようかなという気力がわいてくるかもしれない。「居場所作り」ってこんな感じなんだなあと感じる事が出来ました。 (しなまま)

「死にたい気持ち」のテーブルでは、練習や訓練ではない生の思いをお聴きしました。一つ一つの言葉がじんじん胸に響きました。

「参加された方を孤独にしないことが何より大事です」という、竹本代表の言葉が心にトゲのように突き刺さっています。また、終日台所に立ち、真心の込められた料理をご馳走して下さったスタッフの皆さんのお姿に胸を打たれました。 (こはる)

参加された方からは「生きづらさ、居場所のなさ」が伝わってきました。でも、同じ空間で話をし、時間の経過とともに雰囲気はいつの間にか違ったものを感じました。同時に難しさも感じました。仙台でも第一回目の居場所づくり（そっとの森）が始まります。どのような方と出会う事が出来るのでしょうか。今回の研修を参考にしながら、その出会いを大事に、一人ひとりの気持ちに寄り添っていきたいと思います。 (さいとう)

準備から本番、片付け、反省会、そして次回へ向けての打ち合わせと、全てにおいて細かい配慮、気の配り方を学びました。きちんと一人ひとりの気持ちを受けとめる感性の豊かさ細やかさに感心させられました。私でも、そこにいる事でなにかの役に立てたら、少しでも向上できたらという思いで学んだ事を、しっかりと生かせるよう頑張っ活動していきたいと思ひます。 (けい)

「そっとの森」の準備という意味では、スタッフの人数、経験値、場所の問題など、京都と仙台の相違点も実感しました。また「会の雰囲気、色合いはその場にいる人たちが決める」という感想を強く持ちました。「そっとの森」の開催は不安ですが、この経験を仙台でもいかせれば良いなと思ひております。 (りつ)

今月のことば

なにかが胸にこみあげてきて、わたしはそれをその名のままに、
目を閉じて、迎え入れる。悲しみよ、こんにちは。

(フランソワーズ・サガン『悲しみよこんにちは』)

活動報告

- 10月期電話相談件数…49件（無言5件）
- 電話相談委員会…グループ研修 10/18 参加10名
- 10月期メール相談件数…受信129件、送信109件
- 10月メール相談委員会…委員会会議 10/24 参加4名
- 9月居場所づくり委員会…委員会会議 10/17 参加3名
おでんの会 “食事の場” 10/3 申込18名（参加13名）
- グリーフサポート委員会…委員会 10/11 参加4名
- 10月研修委員会…委員会会議 10/4 参加6名
- 10月広報発信委員会…委員会会議 10/1 参加6名
- 10月映画委員会…委員会会議 10/30 参加7名
ごろごろシネマ 10/9 申込8名（参加8名）10/26 申込9名（参加8名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2018年10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

永江武雄
福岡県・浄弘寺
長嶋蓮慧
草田みち子

京都府・長慶院
荻野昭裕
京都府・浄禅寺（林田善仁）
大阪府・善宗寺（中垣昌幸）

◇◇ お詫び ◇◇

10月号の寄付者一覧（9月分）にて、以下の寄付者の方々のお名前の記載漏れがございました。
お詫び申し上げます。この度は混乱を招きまして大変申し訳ございませんでした。

奥野聰一郎
広島県・徳行寺

松田琢磨
吉田郁子

野村泰之
京都府・長慶院

Sotto コメント

もう冬ですね～。ムートンブーツが履けるから、寒さを差し引いても冬は好きです。ムートンムートン♪

(M.N)

発行 2018年11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

T E L 075-365-1600

U R L <http://www.kyoto-jsc.jp>

E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp