



2021年 歳末寄付ご協力のお願い ご支援をお願いします

昨年から続く新型コロナウイルスによる世界的な感染拡大により、人びとの不安が強まり、いのちの問題が自分事として考えさせられるようになりました。今回のコロナ禍において、「コロナハラメント」という言葉が生まれたように、人のいのちだけでなく、人権を脅かすような行為も社会の中で起こり、人としてどうあるべきなのか、を考えさせられる大きな出来事となりました。またそれに伴い、私たちは、ウィズコロナと言われる新たな生活様式に変えての生活を強いられることとなりました。そうした中で生活するにあたって、自由に生活できないもどかしさを感じたり、もし感染してしまったらと不安が過ぎたり、より孤独感が強まったり、次々やってくる変異株ウイルスと常に隣り合わせで心が締め付けられるような気持ちになったりと、これまで以上に「生きづらさ」を実感するようになりました。現在でもオミクロン株という新型コロナウイルスの変異株による不安や恐怖は日々大きなものとなってきています。こうしたことが影響して、「自死・自殺」を選ばれた方も増え、これまで以上に対策が必要であるという報道もなされています。

私どもの相談センターでは、メールや電話において、「死にたい気持ち」を抱えた方の相談が増えているという現状があり、居場所作りの活動においても、コロナ禍とはいえ、参加人数が大幅に減少しているわけでもありません。つまり、孤独に苛まれた方、不安を抱えた方、死にたい気持ちを抱えた方が多くおられる事実は変わらないということなのです。むしろ、今回のコロナ禍で苦悩が多様化しており、それら増加傾向にあります。だからこそ、そうした方々の「心の拠り所」、「心の居場所」が必要であり、そうした機関の存在が重要なものとなってきます。そんな状況下にあるからこそ、誰からも否定されることのない、一人ぼっちにさせない、安心して過

ごせる温もり溢れる居場所が必要なのです。私たちの相談センターは、自死にまつわるそのような苦悩を抱えた方の「心の居場所づくり」をするために活動を続けています。

死にたい気持ちを抱えた方に寄り添い、心の居場所づくりの活動を継続していくためには、金銭的な基盤を充実させることが、現実問題として大きな課題です。2010年の開設以降、相談センターの活動は、必要とされる役割が大きくなるに伴い拡がりを見せる一方で、金銭的な面では相変わらず苦慮しています。相談センターは、皆さまと共に、「自死・自殺」にまつわる理解者を増やしたいという思いも持っているものの、運営資金の基盤であるその会費・寄付収入額も減少しており、安定して運用できるようにと、自助努力しておりますが、やはり限界は否めません。

そこで、これまで様々な形で相談センターを支えてくださった皆さま方の「苦悩を抱える方のための力になりたい」「放っておけない」「何かしたい」という想いを、支援という形で相談センターにお預け頂きたく、年の瀬のこの時期に、お願いさせていただきました。その想いをしっかりとお預かりし、自死にまつわる苦悩を抱える方の、孤独を和らげる活動を展開していきます。ですので、引き続きご支援をたまわりますよう、心よりお願い申し上げます。

(副代表 中西正導)

お知らせ

2020年度
事業報告書が
完成いたしました！



僧侶を対象に「聴き方のお稽古」を実施しました！

今回、ご依頼を頂いた浄土真宗本願寺派では、全国の僧侶を対象に、思春期・若者の生きづらさについて理解を深めるため、様々な分野の専門家からその実状や取り組みについて学ぶ「思春期・若者支援コーディネーター養成研修会」を実施しています。この研修会の特徴はバラエティに富んだ講師陣。Sotto の理事を務めてくださる精神科医の松本俊彦先生をはじめ、産婦人科医、泌尿器科医、カウンセラー、大学教授、行政職員、LGBTQ 当事者、性暴力被害者、現役風俗嬢、元セクシー女優、牧師、僧侶、ユニークで豪華な顔ぶれです。Sotto も自殺をテーマに一コマ担当しています。

その研修会全体を通して、受講者の中から、「講義を通して知識を深めるだけでなく、実践的なスキルや支援方法も身につけたい」との声も聞かれるようになりました。確かに、現場で活動するためには、社会的課題を認識することだけでなく、現場での支援方法を体得することも重要です。対人支援の方法は現場によって様々ですが「聴く」ことは多くの場面で求められます。

そのような背景をもとに、「思春期・若者支援コーディネーター養成研修会」の受講者のなかで、より実践的に「聴く」ことを学びたい方のために、Sotto が全 4 回の実践的なオンライン連続研修会「聴き方のお稽古」を開催しました。

内容は、ロールプレイ（模擬相談）を中心とした体験学習がメインです。全国各地の 16 名の僧侶の方々と一緒に「聴く」感覚を養いました。

ロールプレイに慣れるまではハラハラドキドキされる方も多かったですが、最終日には「もっとしたい！」との声も聞かれました。受講者の皆さんそれぞれに豊かな気づきがあったようでホッとしています。

今回のようにご要望や予算に合わせて学びの場を企画設計しています。Sotto は出前研修のことを「たんぽぽ」と名づけています。その由来は、1つ1つの講演や研修会が、たんぽぽの花となり、受講されたみなさん1人1人がたんぽぽの綿毛として、それぞれのフィールドでまた新たな花を咲かせることを願っています。

Sotto が 10 年間の相談活動を通して培ってきた聴き方の「姿勢」や「大切にしている」ことは、皆さまのご活動のお役に立てるかもしれません。ご関心のある方は、まずは Sotto 事務局までお気軽にご相談ください。

Sotto 出前研修「たんぽぽ」の詳細はこちら
<https://www.kyoto-jsc.jp/collabo/tampopo/>

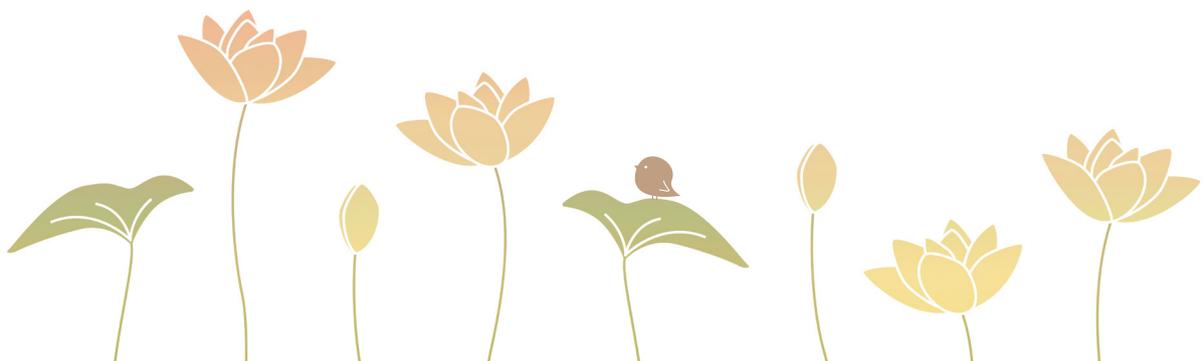


受講者の方にどんな気づきや変化があったのか、アンケートの一部を抜粋します。

問) 本研修に参加して得られた学び、自分の中の変化や感想などあれば教えてください。

- 「相手に寄り添う時に想像力を働かせることが大切だと思いますが、あまり難しく考え過ぎず、自分の気持ちを素直に伝えていくことも大切であることを学びました」
- 「話をきくことは生物(ナマモノ)だなあと感じました。一つ一つの違う状況に、敬意をもって臨めたら良いなと気づきをもらいました。聞くときは聞くに徹することを学んだ気がします」
- 「相談というと改まった話し方をするのかなと思っていましたが、自然な感じでよいのだと思いました。淡々と聴くのではなく、自分自身の感情も適度に入れてよいのだと思いました。電話では事務的な連絡以外をしたことがありません。声だけのコミュニケーションって難しいなと思いました」
- 「気持ちを素直に受け止めることの大切さ、大変さを学べたように思います。寄り添うなんて、よく使いがちな言葉ですが、なんと上から目線なんだろうと、あらためて感じさせていただきました」
- 「自分が知らないことを安易に同調して知っている風に話を聞くと相手に寄り添えない。声に出さないと相手には伝わらない」
- 「いつも傾聴ということで、反復しなければという思いや、間違っただけを言えないという思いで、言葉を発するのを躊躇してしまっていて悶々としていた。今日は「その時自分の感じたそのままの気持ちを言葉にすればいい」と言われて、構えてしまっている自分に気づき、自然に心に起こってくる気持ちを言葉にしてみた。聴くというのはとてもエネルギーのいることだけれど、今日は聴き方の助言をしていただいてひとつ手がかりをいただいたように思う」

(事務局長 霍野廣由)



今月のことば

やさしさとは、耳の聞こえない者も聞くことができ、目の見えない者も見ることができる言葉なんだ。

(マーク・トウェイン)

活動報告

- 11月電話相談件数・・・50件（無言7件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 11/24 参加8名
- 11月期メール相談件数・・・受信222件（うち1通アドレス不明で返信できず。それ以外は全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 11/11 参加5名、11/29 参加3名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 11/9 参加6名、11/26 参加8名
おでんの会“研究の場” 11/3 申込13名（参加11名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 11/9 参加6名、11/26 参加8名
そととたいむ 11/2 申込2名（参加2名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 11/22 参加2名
- 映画委員会・・・委員会会議 11/9 参加6名、11/26 参加8名
ごろごろシネマ 11/17 申込3名（参加1名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年11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

下川 弘暎
京都市・西岸寺
solio 107名

長嶋 蓮慧
荻野 昭裕
京都市・一念寺

ソフトバンクつながる募金 1件
匿名 10名
(syncable 寄付者含む)



Sotto コメント
年末が近づき気忙しくなってきました (A・Y)

発行 2021年12月
認定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

クレジットカードでこちらから
寄付していただけます