

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.129 1月号]

Sotto ロールプレイ

3都市 [東京・広島・仙台] 研修のご案内



相手の立場で発想するという、話を聞いて気持ちを受け取るということ。そして支えになるということがどういことを指すのか、Sottoのロールプレイ研修を通じて学ぶ実践的な研修を開催します。

予断を許さない状況ですが、死にたく思いつめる方の心の居場所となるべく、出来ることを少しずつ重ねていきたいと思っています。願わくば、会場で皆様とお会いできることを楽しみにしています。(FR委員長 中川結幾)

※緊急事態宣言ならびに、施設使用が不可となった場合は全面オンラインに切り替えます。

定員：各回先着 15名

参加費：無料

※厚生労働省補助金事業のため無料で実施します。

申し込みは、下記のフォームやメール・FAXなどお受けします。

①東京 … 現地@東京グランドホテル [1/24,25]



+ オンライン [1/31,2/7,14,21]

申し込みフォーム：

<https://forms.gle/uyGuLcoC8ZfAivbM9>

②広島 … 現地@ 2/17 日ル・レーヴ八丁堀・2/18 日広島



市総合福祉センター [2/17,18]

+ オンライン [2/24,3/3,10,17]

申し込みフォーム：

<https://forms.gle/MP8HewgTif63Wo3C7>

③仙台 … 現地@本願寺派仙台別院教化センター [3/5,6]



+ オンライン [3/13,20,24,27]

申し込みフォーム：

<https://forms.gle/Q3smzPDjWgas7prq6>

「聴き方のお稽古～働く人のための聴き方講座～」を実施しました！

2021年12月23日(木)に働く方を対象に聞き方講座を実施いたしました。嬉しい驚きは、受講料をいただく研修にもかかわらず、研修の翌日に受講された方から改めてご寄付をいただいたことです。会報をご覧のみなさまも、きっとどこかしら気遣いの多いしんどい生活を強いられているのではと思います。その中でたくさんの方の寄付の想いに心から感謝する次第です。

受講者の感想のご紹介

「Sottoの皆さまが自然体でサポートくださったことで、こちらも気負わず望めました。今日の内容で3時間は理想だったように思います。心のハグ、Sottoというチーム名にぴったりの内容でした。色々な方にお勧めしたいです。素敵なお時間をありがとうございました。」

2021年度 ボランティア相談員養成講座 前期研修を終えて

昨年の11月いっぱいをもってボランティア相談員養成講座の前期研修が終わりました。

以前の会報で養成講座の枠組みを組み替えたと書きましたが、前期研修は自動車運転免許の取得に例えると仮免許取得までの過程であり、後期研修は路上教習を踏まえての本免許の取得過程に相当します。

12月からは電話やメールの相談、対面の居場所づくり活動を通じて実際に死にたいくらいに辛い気持ちを抱えた方に対応します。

前期研修で徹底的に Sotto の姿勢や関わり方を学び、ロールプレイを通じて相談者の気持ちを受け取り、動いた自分の気持ちを伝えることを訓練しますが、それでも実際に相談者を前にすると緊張や戸惑いで研修で培ってきたものが思ったように出せなくて、今までやってきたことがゼ口になったような気さえます。苦しい思いになることもありますが、それでも辛い思いをされている方に少しでも温かいものを届けたいという思いで後期研修は続いていきます。

さて、前期研修を終えたところで受講者にアンケートを取っています。

そのいくつかを紹介しますので、研修の様子を思い浮かべてもらえればと思います。

私は他の人との関係を頭で考えがちでしたが、響き合う（共鳴）ということを強調され、言葉だけではない他の人の心に近づくやり方を、気づかせてもらいました。

相手の気持ちの傍に行くには「寄り添う」よりも「共感する」ことを心掛ける。今感じている孤独感に焦点をあてる。

今までの自殺相談のイメージとは違う感じで最初は戸惑いましたが、なるほどと思うことが沢山ありました。相手の立場で気持ちを想像する、生活の中でも意識しながら生活するようになりました。

温もりを伝える具体的な方法を学べた。日常でも相手の今の視点で物事を捉えることを意識するようになった。

自分自身の気持ちすら意外ときちんと感じ取れていないものなんだなあ、ということに気づきました。日常の中でも、言葉の向こうの言いたいことは何か、考えるようになりました。

表現はいろいろですが、大事なことをそれぞれにしっかりと掴んでくれたように思います。

(研修委員長 小坂 興道)

遺族の心理社会的支援について

～関西遺族会ネットワークでの研修を受けて～

関西地域で遺族会を開催しているサポートグループが、情報交換や運営について学びを深めています。11月に行われました研修会では、日本医療大学 保健医療学部 教授 吉野淳一氏に、「遺族の心理社会的支援について」運営しておられる遺族会で、思いを語りながら死者との再会の研究を重ねてこられた話を聞かせていただきました。

喪失体験に伴う悲嘆（グリーフ）や悲哀から、その理論を研究者がまとめてきた中で、見えてきた様々な悲嘆反応があります。誰しものが経験する反応を正常な悲嘆とするならば、突然の受け入れ難い悲嘆には病的な強い影響も生じると。それらを分類することで、悲嘆のプロセスから回復へのアプローチを図っていくというもの。これらの研究は課題を探るには大事な部分であります。

実際に支援の場に関わっていると、理論と遺族感情は違ったり、また段階的に進んでいくというよりも 行きつ戻りつしながら、時間も回復プロセス（グリーフワーク）も全く同じ人はいません。そこには、それぞれの背景や状況があり、置かれている立場や環境も違うからです。学問的に学びつつ、支援の場では柔軟に、目の前の人の気持ちに添いながら大切に関わっていきたいと思っています。

お話の中で興味深かったのが、「遺族の夢の中での死者との再会（リ・メンバリング）」です。夢は故人と再会し対話できる空間であり、本音や願望を自覚できる。突然の死により中断されたコミュニケーションを復活できる、遺族の疑問が解消されるのでは？とのことでした。

夢であっても会いたいと思うことはありますし、話したいこともたくさん。夢でも叶うなら、そう思う反面、思い出せなかったり悪夢に悩まされたり、コントロールできない難しい側面もありますね。ですが、故人の「死」に何をしても変わらないと思っていたことが、「再会」により姿を現し、蘇り、語ることで生きる意味をもち、現実が変わっていくこともあるのでしょうか。

Sotto グリーフサポート『そっとたいむ』では、大切な人を自死により亡くされた方が、誰にも言えない気持ちを抱えこんでいらっしやるときに、安心して過ごすことのできる場になればと開催しています。

亡き人にさよならを言うのではなく、想いながら語っていく、永続的な繋がりを感じる、そんな時間のそばに。私たち相談員は、語られる想いを大切に受け取りたい、そばにいたいと思うのです。それが Sotto のサポートの形であり、回復アプローチへの一歩になっていくのではないのでしょうか。

（グリーフサポート委員長 中田 三恵）

今月のことば

赤の他人は勿論、親子、兄弟の仲は、
何よりも正直な話ができないものです。
夫婦の仲は、それよりももっと
真実を言うことができないものです。

(伊藤 整)

活動報告

- 12月電話相談件数・・・78件（無言13件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 12/16 参加14名
- 12月期メール相談件数・・・受信263件（うち3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 12/9 参加6名、12/23 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 12/13 参加8名、12/19 参加13名
おでんの会”からだ・こころリラクスの場” 12/1 申込14名（参加12名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 12/13 参加8名、12/19 参加13名
そっとたいむ 11/30 申込2名（参加1名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 12/19 参加2名
- 映画委員会・・・委員会会議 12/13 参加8名、12/19 参加13名
ごろごろシネマ 12/15 申込1名（参加1名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年12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

三浦 保法
高岡郡・法城寺
尼崎市・円融寺
山県郡・順正寺（伊藤唯見）

高木 良章
田村郡・光善寺
坂本 亮平
佐賀市・浄照寺（光岡理学）

北浦 思朗
野村 泰之
永江 武雄

長嶋 蓮慧
荻野 昭裕
京都市・一念寺
加藤 篤
空知郡・間信寺
京都市・西岸寺
日谷 照應
三上 章道

成川 和行
竹本 宣子
オペラテイクコンサート事務局
代表 マエカミキ
姫路市・西徳寺
藤井 正子
広島市・善正寺
玉田 義幸

広島市・千暁寺（日下正実）
野村 顕祥
原 智精
樺戸郡・西光寺（西野和夫）
上川郡・永楽寺（永江竜心）
チバアキコ
川村 和人

solio 118名
ソフトバンクつながる募金 1件
匿名 27名
(syncable 寄付者含む)

Sotto コメント
まだまだ寒くなりそうですね
(A・Y)

発行 2022年1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

T E L 075-365-1600

U R L <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