

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そつと Vol.135 7月号]

新委員長から挨拶

Sotto では 2 年ごとの総会のタイミングで、活動を中心的に支えていただく各委員会の委員長を改選しています。5 月 27 日の総会で新しく運営委員長に入った 2 名の相談員をご紹介します。

新しい景色を楽しみながら、ぬくもりを伝える大切な姿勢はブレずに一步一步すすんでいきたいと思えます。今後ともよろしくおねがいたします。

どういふ訳か昔から死というものに興味があり、10 代の頃から死にまつわる講演会や勉強会などによく参加していました。その頃から生きることに前向きになれないものを抱えていたのかもしれませんが。当時は、死を意識することによって、限りある人生をより良きものにしてこうという論調が多かったように思います。それでも生きていけば、どうしようもなく辛いことや苦しいこともあり、時には生きていたくないと思うようなこともあるのだといつしか知りました。希望を持ちたくてもとても持てないような絶望、どうしても誰をも頼ることのできない孤独、どうかしたくても全くどうにもできないような無力さに襲われるようなことが誰にでもあるのではないのでしょうか。

sotto に関わらせていただくようになってから、世間一般の正義感や倫理観からしたら、間違っていたりおかしいような気持ち、世間から疎まれるような気持ちを感じることもあったとしても、何もおかしいことではないのだと心から思えるようになりました。例えば、死にたいという気持ちであったとしても…。それはきっと、私自身が心の居場所というもの本来の意味を体感したときだったのかもしれませんが。周りの人たちに対して自分に対しても、どんな気持ちでも大丈夫だということ、誰かに話したかったり聞いてもらいたかったりするその気持ちを受け取るための相談員なのだということを伝えていきたいです。sotto の目の前の相手を大切にできる優しく温かな関わりが社会に広がっていき、それぞれがそれぞれを大切にできる世の中になることを願っています。一人でも多くの人がほっとしたり、安心したりできるような温かい居場所を作っていくことができればと思い、居場所づくり委員長として活動していきます。どうぞよろしくおねがいたします。

(居場所づくり委員長 徳永典子)

「あなたがもう一度生きたいと思える世の中にしていくからね」。大好きな人がこの世を旅立った次の日、私が誓った言葉です。

死にたい程の何かを抱えていたり、グリーフに苦しむ方を少しでも減らしたい、そんな思いだけを頼りにボランティア養成講座に参加しました。具体的な活動さえ調べぬまま、勢いで応募したことを覚えています。

しばらくの間、Sotto に関わっている時間は懺悔の時間なのだという意識を強く持っていました。それは、大切な人を救えなかった、強烈な悔やみからでした。これ以上誰にもひとりで辛い思いをしてほしくなくて、私に似たような喪失に苛まれてる人がいるのなら、放ってはおけなくて…。

償いの気持ちは変わらずありますが、最近はそこに囚われず、目の前にいる方おひとりおひとりに少しずつ向き合えるようになってきた気がします。

無理に笑わなくていい、元気にならなくてもいい、前向きでなくていい。少なくとも Sotto に関わっている時はひとりじゃない。そう感じてもらえたら幸いですし、その時間はきっと私自身のケアにもなっているのだと思います。サポートする側、される側という立場の垣根はありません。一緒にいる空間を共に大切に過ごしていきたいというのが、今の一番のおもいです。

最後になりましたが、今期より映画委員長を務める事にになりました。尽力して参りますので、よろしくおねが申し上げます。

(映画委員長 永翁ふみな)

相談員認定を受けて

5月27日の総会をもって、養成講座13期修了者が正式に相談員として認定されました。現在研修中の方もあわせて、今後とも Sotto の一員として末長くご活躍いただければと思います。

後期研修もあわせると約1年の養成講座を終えての感想や、これからの意気込みをいただきましたので、ご紹介させていただきます。

感想と意気込み

講座と後期研修を受けて、相手の気持ちに寄り添う・共感するという感覚を初めてちゃんと理解できた気がしました。また、死にたいという気持ちと、死にたい気持ちを抱えた人の味方になるということについて深く考えるきっかけになりました。本当に私が向き合っているのか、その資格があるのかと迷うこともありますが、自分にできる関わり方を続けていけたらと考えています。

思い悩み自死自殺を考えている人にどうすれば思いとどまってもらえるのか？大きな疑問でした。相談員養成講座の説明会の時に『心の居場所』をつくる、というお話を聞いて、そういうことなんや！と自分一人で納得した時から早いものでおよそ9か月。まだまだ『気持ち』を受け取り切れてないなあと思うこと度々。これからも精進を続け『居心地の良い居場所』を提供できるように活動を続けたいと思います。

アウトプットのコツを身につけていくような講座でした。養成講座では特殊な技術の習得というよりも、自分という人間を見つめ直してその場に依じて引き出していく練習ができました。目の前の人に対して小手先の技術ではなく「ただそばにいる人」として真摯に向き合うことは難しく、そして大変面白いことだと感じました。ともに悩み進んでいく仲間の有り難さを強く感じる期間でもありました。

死にたい気持ち、しんどい気持ちは、なぜか人に話しにくい。「こんなこと言ったら困らせるかもしれない」と自分の中で想像を巡らせて諦めてしまうこともある。「どんな印象を持たれるんだろう、この話をしたとして、これから先、私のこと全部をその印象で見られるのも嫌だな」と思ったら話せなかつたりする。生きていの中で出てくる心の動きのひとつなのに、死にたい気持ちを素直に話すことは難しく、その状況にさらに追い詰められてしまうのかもしれない。そんなことを、半年の研修を受けて考えました。その気持ちを受け取るには、気持ちを感じ取る、気持ちを話せるやりとりを積み重ねていくことしかないし、その力も鍛え続けることが大切なんだな、ということが身に染みた半年間でした。とても難しいことだと思っていますが、何度でも大切な原点を振り返るようにしてくださっている Sotto の体制の中で、がんばっていきたいです。

グリーフサポート「そっとたいむ 個別面談」 ～オンライン対応への想いと現状～

「そっとたいむ」は、大切な人や身近な人を自死で亡くされた方のための個別面談として、毎月開催しております。大切な人を亡くされた悲しみ、寂しさ、苦しみ、どうしようもなさ…その複雑な思いを抱え込んでひとりぼっちになっている方が、安心して過ごすことのできる場所を用意して、そのお心に そっと手を添えていきたいと活動を続けております。

そんな中、コロナ禍において集う場が中止されていく社会情勢に、大切な人を亡くされた方や誰にも言えず複雑な思いを抱えておられる方が、ますます孤独を感じておられないだろうか、安全面をどのように整えていけば良いのか、対人支援の場では悩ましい課題でした。感染拡大という想像を越える事象に、出来る限りの予防対策とスタッフの無理のない協力で活動を行なってきました。それでも活動拠点の京都に緊急事態宣言や まん延防止等重点措置が出てしまうと、話を聞いてほしいけれど移動が心配だと、問い合わせやキャンセルも増えました。この場を求めておられるのに、厳しい実情でもありました。

スタッフ間で話し合いを重ね、対面の活動と同時に、オンライン対応も開始しました。オンラインと聞くとインターネットで遠方の人と繋ぐと思いがちですが、実際にはお近くの方からも、いつでも繋がれて安心との声をいただきました。気分が重くなれば身体を動かすのも大変なこと。小さなお子さんがいらしたり、家を空けられない環境下にある方もいます。電車や車に乗るのがトラウマになっている場合もあります。オンラインは決して遠距離の方を対象としている対応に留まらず、直接に足を運ぶことが難しい方へ、オンライン対応として私たちは手を伸ばしてサポートをしていきたいと思っています。また、オンライン対応だから出会えたご縁もありました。「ずっと行ってみたい、こんな場所があればと思っていたら、オンライン対応可能と案内があり申し込んだ。そばに感じるように感じられて、あたたかかった。」と遠方より参加くださった方からの声も寄せられています。画面を介して、音声だけでなく相談員の顔や表情が映る。それが、より身近に安心へと繋がったのだらうと思います。

対面にもオンラインにも、それぞれの良さがあるでしょう。どのような形でも、参加される方が安心してご自身の気持ちに向き合えるよう、その抱えておられる想いを私たちは大切に受けとりたい。そっと心の居場所になるように、安心して過ごしていただけるように努めていきたいと思っています。

(グリーフサポート委員長 中田 三恵)

今月のことば

人生は、
経験しなければ理解できない
教訓の連続である。

(ラルフ・ウォルド・エマーソン)

活動報告

- 6月電話相談件数・・・62件（無言17件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 6/16 参加8名
- 6月メール相談件数・・・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 6/9 参加8名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 6/13 参加7名、6/20 参加10名
おでんの会“食事の場” 6/8 申込13名（参加8名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 6/13 参加7名、6/20 参加10名
そっとたいむ 6/7 申込4名（参加3名）
- 映画委員会・・・委員会会議 6/13 参加7名、6/20 参加10名
ごろごろシネマ 6/15 申込8名（参加4名）



寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

6/1-6/30（受付分）	矢野 利生 八代市・大法寺（大松 龍昭）	豊中市・専敬寺（島本 泰雄） 武蔵野市・源正寺（上杉 泰 顕）	小林 秀明 川村 和人 正満良 津市・妙華寺 松本 裕子
浄土真宗本願寺派 株式会社エクザム 葛野洋明	松山市・西福寺 森 直道 大江 眞 霜尾 孝紹	高橋 浩文 荻野 昭裕 藤森 観海	solio 96名 ソフトバンクつながる募金1件
太田垣 聖圓 京都市・一念寺 京都市・西岸寺 ナカガキ レイ 岐阜市・法久寺 （本田 龍司）	霜尾 光江 京都市・雲晴寺 呉市・宝徳寺 広島市・万福寺 上越市・正福寺 笠松 弘隆	林 友佳子 寺本 ジ芳 高田 文英 八尾市・恵光寺 柏原市・了雲寺	匿名 22名 （syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
今から暑くて夏本番が不安になり
ます。（A・Y）

発行 2022年7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](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