



おでんの会 土日開催への想い

死にたいほどに思いつめている時、自分の気持ちは誰にもわかってもらえないと孤独を感じている時、どんな気持ちも否定されることなく話せる場所、自分が居てもよいと感じることが出来る場所があれば、それは安心して過ごせる居場所になるのではと考えます。おでんの会はそうした心の居場所たるべく開催してまいりました。

2013年より始まったこの会も早や10年目を迎えました。その間も会の在り方や内容について、常に相談員同士で検証し、必要とされる方により届く会であるように努めてまいりました。その中で、これまで出来たら良いなと考えながらも、ついぞ実現せずに来たのがおでんの会の土日開催です。参加しやすさを考えて、落ち着いた空間であり観光気分にもなれるような贅沢な空間として、会場をお寺に借りていましたが、お寺は土日に法事など行事が多く、借りにくいということから平日の日中に借りてきました。ただ、そうすると学校や仕事、通院など様々な理由で平日の会には参加しにくいという方々にはいつまでも参加する機会が無いことになります。また、会の最中にきめ細かく対応出来るようにと相談員を手厚く配置する必要があるため、常にマンパワー不足になりがちであったことも土日開催をすることの懸念となっていました。

ここ2年ほどで相談員が増えてきたことや、早めに日程を押さえることで会場を確保することが出来たことを受けて、このたび年に2回と試験的にではありますが土日開催を実行することになりました。土日開催の会は、従来と同じくお寺が会場となりますが、カフェのような空間をイメージしています。つまり参加される方は開催時間の間であれば何時に来て何時に帰ってもよく、またコーヒーや紅茶を楽しみながら一人で過ごすもよし、相談員や居合わせた他の参加者と一緒に話をするもよし、と自由度の高い会となることを想定しています。特筆すべきは個別面談の必要があれば積極的に応じていくようにすることです。毎月の会でないので、限られた時間や機会の中で少しでもしっかりと気持ちを話せた、受け取ってもらえたと感じて欲しいからです。まだまだこれから作っていく部分の大きい会とも考えています。今年度は8月の次は来年2月まで間が空いてしまいますが、その間にも、より居心地の良い居場所となるように工夫を重ねていきたいと考えています。

(研修委員長・前 居場所づくり委員長 小坂興道)

おでんの会での研修を終えて

7月6日おでんの会（食事の場）に、福岡県こころの健康づくり推進室から2名の方にスタッフとして参加していただきました。午前中には、Sotto 相談員とのロールプレイ研修を体験していただき、おでんの会では準備から片付け、振り返りまでを体験していただきました。普段の仕事では、相談とは関わりのない業務をされておられるということもお聞きしましたが、初めてのロールプレイにとっても熱心に取り組んでいただき、たくさんの気づきを共有できて嬉しかったです。とても美味しい夏野菜カレーをいただきながら、それぞれの話したいことがポンポンと飛び交う場作りに一役買っていただきました。その後のトークの場でも、様々な気持ちを抱えられた参加者が、想いのままに過ごせる時間を持てたのではないかと思います。みんなが集まることで身も心もあたたまる、ほっとできる居心地の良い居場所というおでんの会の味わいを実現することができたと思います。

福岡の地でも心の居場所作りを展開して下さるとのことですので、少しずつ必要な方に届いて安心できる居場所が増えることを願うばかりです。Sotto が大切にしているものの良さが広がっていくことに感謝しております。

福岡県こころの健康づくり推進室のお二人から感想を頂いているのでご紹介します。

令和4年7月6日に開催されたおでんの会（食事の場）に、参加・見学させていただきました。どのような場所か予想もつかず、どちらかと言えば死について考える重苦しい場を予想していましたが、良い意味で裏切られ、とても明るく和やかな雰囲気には驚かされました。その秘密は、スタッフの皆さんの温かいまなざしと、参加者の気持ちに寄り添った行動にあると感じました。おでんの会で学んだことを持ち帰り、ここ福岡でも居場所づくりに取り組んで参ります。

（石橋朋樹）

おでんの会に参加させていただき、ありがとうございました。おいしい食事によって、皆さんの表情がどんどん明るくなり、お代わりをする姿に、力強い生命力を感じて、食事の力ってすごいなと実感しました。その後の「死にたい気持ち」の交流会も、和やかで、自分がどんな気持ちなのかを感じて表現することの大切さを知りました。すると、参加者とスタッフの分け隔てなく、全員がそのことを必要としていることに気が付きました。福岡でもきっとそんな居場所を待っている人がいるのでは？と思い、微力ながら、頑張っていきたいと思いました。

（濱崎真理）

ボランティア相談員 養成講座のお知らせ

8/1 から養成講座の申し込み募集を開始いたします。
電話相談対応・対面での居場所づくり、グリーンサポートなどの「専門的なボランティア」として一緒に活動する仲間を募集します。

講座では、どうすればきちんと相手の気持ちを受け取ることができるか、自分が居ていいと思えるというのはどのようなものなのか、ロールプレイなどの体験学習を通じて感覚を養います。



参加資格：20歳以上 経験は問いません

受講料：20,000円

申し込み開始：2022年8月1日(月)～2022年9月30日(金)

応募方法：WEBページにアクセスし申し込みフォームに入力

〔オンライン事前説明会〕

ボランティア養成講座について、最新の情報が知りたい方、疑問や不安について質問がしたい方、まずは少しでも雰囲気を知りたい方、どのような方も参加していただけます。

開催日（すべて同じ内容）

① 9/11 ② 20時-21時 ② 9/19 ③ 20時-21時



〔申し込みフォーム〕

振り込みが完了した方から
正式な申し込みとなります。



〔募集要項 PDF〕

日程や会場は
こちらからご確認ください。



今月のことば

たとえこの人生が負け戦であろうと、
いずれにせよ僕は“良い戦い”をしたい

(ゴッホ)

活動報告

- 7月電話相談件数・・・87件（無言 22件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 7/21 参加 13名
- 7月メール相談件数・・・受信 213件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 7/14 参加 9名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 7/13 参加 8名、7/22 参加 9名
おでんの会“食事の場” 7/6 申込 12名（参加 10名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 7/22 参加 9名
そっとたいむ 7/5 申込 2名（参加 1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 7/22 参加 9名
ごろごろシネマ 7/20 申込 5名（参加 3名）

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

7/1-7/31（受付分）	京都市・長慶院
	京都市・西岸寺
浄土真宗本願寺派	大谷光真
株式会社エクザム	
葛野洋明	solio 96名
堺市・圓光寺	ソフトバンクつながる募金 1件
永江 武雄	匿名 26名（syncable 寄付者含む）
京都市・一念寺	



Sotto コメント
クーラーが壊れて、ちょっと大変
です。(A・Y)

発行 2022 年 8 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