



研修合宿（Sotto の日）開催報告

9月24日から25日にかけて、ボランティアスタッフを対象に研修合宿を開催しました。皆様お忙しいなか多くの参加者があり、会場はおでんの会などでお世話になっている長慶院を使わせていただきました。二日かけて、相談員の基本となるロールプレイトレーニングにじっくり取り込み、また二日目はSottoが大切にしたいことを話し合うワークなどを行い、普段の相談活動を見直す機会になったのではないかと思います。参加したボランティアの方から研修合宿の感想を頂いているので、ご紹介します。

感想

丁寧に時間をかけてロールプレイを行うことで充実感があった。研修中のやり取りや隙間時間の雑談を通じて仲間とともにあることを実感できた。Sottoの相談員としての在り方を再度確認し、活動継続への気持ちを高めることができた。

スタッフだけのまとまった時間の研修を初めて受けることができ、とても充実した時間を過ごさせてもらいました。以前からロールプレイでの学びが楽しかったし、好きでしたが、そういう温かい学びの場を作っていくということについて、意図的に行うことの意義を理解できたように思います。

自身がSottoと関わって目指していることについても振り返りながら、再確認をすることができたと思います。養成講座を終えた最初の頃は、どうして良いのか分からずに、先輩スタッフの真似をしようとしていたのに、いつの間にか自分自身がどう関わっていきたいかがはっきりするようになっていたことに気づき、驚きました。

Sottoにおいて、繰り返しのトレーニングを継続して行うことの重要性を再認識しました。トレーニングを通じて、相手と自分の気持ちの機微を感じ取り、それを表現することは、日々の生活ではあまりしないどころかむしろ押さえ込もうとさえしている事のだと痛感しました。また、自分の感覚を言葉にしてみることは、活動の軸をイメージとしてブレずに持つ事につながると気づきました。

おでんの会土曜日開催

通常は水曜日に開催しているおでんの会を、平日には来ることができない方に向けて、土日にもしてみないかと議題が上がったのは約1年前のことでした。おでんの会は「ひとりぼっちではないと思える、安心できる場所」であることを大事にしています。どうすれば参加する方が自由に過ごせて、抱えているしんどい気持ちを話したいと思える空間になるかを初心にかえって模索しながら、検討を重ね当日を迎えました。

今回のおでんの会は、ご自身のペースで過ごして頂けるように開始と終了の時間だけを設け、好きな時に来て帰って頂けるカフェのような空間にしました。コーヒーや紅茶をお出しし、スタッフおすすめの本や簡単なボードゲーム、オラクルカードなどを置いてみたりもしました。個別で相談対応できる用意もしておりましたが、スタッフと話をする中で胸の内を少しづつ吐露してくださる方もいました。

普段のおでんの会とは違い、「語り合うこと」をメインとしない会であったため、ほかの参加者さんを気にせずゆっくりして頂くことができたのかもしれませんが。人は死にたいと思う時やどん底にいる時、誰かに相談さえできなくなることもあります。そんな時、今回のようなおでんの会にふらっと来て、少しでもほっと安らぎを感じて帰って頂くことができたのなら、と思います。来年度のおでんの会をどうしていくかは現在話し合いを進めている最中ですが、このような居場所を必要としている方が参加できるように、またしっかりと情報が届くように、努めていきたいです。

(映画委員長 永翁ふみな)

掲載の許可をいただいたものから 参加者のご感想をいくつか紹介します。

- ・ 気持ちは楽になった（リラックスできた）。自由な時間（空間）が過ごせた。
- ・ 時間が決まっていなくて参加しやすいです。
- ・ 普段、家（周りがオフィス etc あっておちつかない）に引きこもっているのですが、久々に落ちつく所で過ごせて良かったです。リフレッシュになりました。



NPO/NGO の 組織基盤強化について考える

現在 Sotto では、「死にたく思いつめるときに心の居場所を届けたい。―相談体制充実のため組織力アップ事業―」と題した2年目の挑戦がはじまっています。1年目同様に認定 NPO 法人アカツキさんに入ってもらうことで、団体としての普通が他団体から見てどのように感じられるのかフィードバックをもらいながら新しい着眼点を発見する機会をもらい対話の推進力をいただいています。この力を活かして、応援して下さる皆さんと一緒に、心の居場所づくりにより一層励んでいく所存です。

2020 年度
「Panasonic NPO/NGO
サポートファンド for SDGs」
の成果報告会での
報告内容はコチラ



2010年の設立以来、死にたいほどの苦悩を抱えた人の電話相談、メール相談、対面で話せる居場所づくりや話を聞く人の養成、大切な人を自死で亡くした方のグリーフサポートへと活動を広げてきました。一方で、安定的に活動を継続する体制や財政は不十分で、コンサルタントを交えて組織診断を実施しました。理事や運営メンバー、相談員でグループに分かれて話し合い、活動理念の変遷を共有する体制や仕組みをつくることに。講座修了者も200人を超え、講座内容も年々見直しています。また、活動の多様化に伴い適切な人員配置が必要だとわかりました。今、専門家と一緒に組織運営やプランニング、中長期計画について考えているところです。

(広報発信 FR 委員長 中川結幾)



今月のことば

自分をほめてあげたいという心境になる日を、
1 日でも多く持ちたい。

(松下幸之助)

活動報告

- 9 月電話相談件数 … 67 件 (無言 22 件)
- 電話相談委員会 … グループ研修合宿 9/24,25 参加 17 名
- 9 月メール相談件数 … 受信 237 件 (全て返信。)
- メール相談委員会 … 委員会会議 9/8 参加 8 名
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 9/14 参加 9 名、9/28 参加 7 名
おでんの会 “からだ・こころリラックスの場” 9/7 申込 12 名 (参加 10 名)
- グリーフサポート委員会 … 委員会会議 9/14 参加 9 名、9/28 参加 7 名
そっとたいむ 9/6 申込 2 名 (参加 1 名)
- 映画委員会 … 委員会会議 9/14 参加 9 名、9/28 参加 7 名
ごろごろシネマ 9/21 申込 6 名 (参加 2 名)

寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

9/1-9/30 (受付分)

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
京都市・一念寺

永江 竜心
京都市・西岸寺
永江 武雄
solio 95 名

ソフトバンクつながる募金 1 件
匿名 19 名 (syncable 寄付者含む)

Sotto コメント
秋は少し物悲しくなります。
(A・Y)

発行 2022 年 10 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