

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.139 11月号]

京都で Sotto 紹介

10月22日(土)～23日(日)に日本在宅医療連合学会 第4回地域フォーラム in 京都にてお声がけいただき、ポスター展示をさせていただきました。

どうして当センターにお声掛けいただいたのかを伺ったところ、医療分野とは異なるけれども、Sottoのような相談団体とも連携していくことが在宅医療のなかでも大切だとの思いで、今回お声掛けいただけたとのことでした。

パネル紹介の中では、在宅医療の活動の中でも死にたいほどの苦悩を抱えておられる方と実際に関わることがあるといったことや、匿名性をもって話せる第三者としての相談機関があることの期待などの反響をいただきました。

死にたいほどの苦悩を抱えたとき、いつでもどこでも安心して相談できる窓口として、1人でも多くの方に相談窓口の情報が届くきっかけとなればと願っています。

(広報発信 FR 委員長 中川結幾)



「聴き方のお稽古」 開催報告

大切な人から死にたいと打ち明けられたとき、私たちは何ができるのでしょうか。

近年、Sotto の HP にある「家族や友人が悩んでいる」のページの閲覧数があがっており、また、当団体に直接身近な人への相談対応についての相談が寄せられることも少なくありません。

このような背景から、自死を考えるほどの苦悩を抱える人を支えていくためにどうすればよいのか、私たちが大切にしている考え方や姿勢をお伝えする「聴き方のお稽古」を実施することにいたしました。

講座の特徴は、死にたい気持ちを抱えた人からの模擬相談（ロールプレイ）による体験的な学びにあります。少人数のグループに分かれ、Sotto スタッフの進行によりロールプレイを実施しています。参加される方の中には何度も参加されるリピーターの方も少なくありません。これまでに参加された皆様の声を一部ご紹介いたします。

- ・自分の物語を手放して、相手の物語（背景・感情・ニーズ・大切にしていること）に心を重ねることの尊さと難しさを改めて感じさせられた、心に残るひとときでした。
- ・自分が知っている知識と現場での対応の解離とその難しさを知りました。
- ・慌ただしい日常生活では触れられない心のヒダに触れ、共有する貴重な体験でした。心が荒みがちな現代、ロールプレイをする中で心がリフレッシュして行っている自分がいました。
- ・ロールプレイを実際に体験してみると、本を読んだり想像したりするだけでは知り得ないことが分かったと思いました。また、Sotto さんの哲学がいわゆるいのちの電話のようなところとは一線を画しているので、自分が相談した経験ともあまり重ならず、こうすれば気持ちよく聞いてもらえるのか！のヒントを得られた気がしました。
- ・何を言ったらいいかの答えはない、マニュアルはないという sotto さんの肝の部分、ロールプレイを通して実感させてもらえたという感じです。何を言ったか、何を言われたかは終わった後ほとんど残っておらず、息遣いであったり、そこに相手が、命ある人いたということの大きさが残りました。言葉にするとなんだかなですが、この感じを持ち帰れることがうれしいです。

Sotto では「聴き方のお稽古」の開催情報などお伝えするフォームがありますので、ご希望の方はこちらにメールアドレスを記載し Google フォームよりお申し込みください。

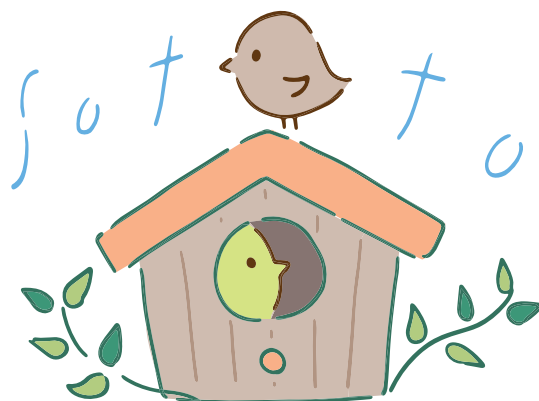
また、ご依頼があれば学校・授業での講演会、職員研修や出張開催なども承りますのでお気軽にご相談ください。



2022 年度 ボランティア養成講座はじまりました

10月3日より今年度のボランティア養成講座（第14期）が始まりました。私自身も受講者として養成講座を受け、今度はスタッフ側として参加するようになり、懐かしく、また毎年多くの方に参加してもらえていることを嬉しく感じています。

今年度の養成講座は前年に引き続き、現地に集まって対面で研修を行うオフライン形式と、ビデオ通話を通して行うオンライン形式を組み合わせた講座となっています。また、今回は浄土真宗本願寺派から、養成講座広報への協力や、宗派関係者への受講料助成という形でお力添えいただいており、宗派関係者も含めて15名からの申し込みがありました。時間的な都合がつかず来年度に参加を見送られた1名を除いた14名の方が現在、受講されています。参加人数でいうと去年から4名増えており、数字が全てというわけではありませんが、やはり心強さを感じています。中には遠方であることをおしてお越しになっている方も多く、皆様の意欲の高さに驚かされると同時に、続くコロナ禍の中ということもあり、自死問題への関心が強くなっているのだろうかということも考えさせられました。



講座では Sotto の活動の姿勢において根幹をなす「相手の立場に立って考える」ということを、ロールプレイ研修を中心に感覚や実感を伴ってしっかり身につけてもらうということにまずじっくり取り組んでもらっています。それぞれのペースはありながら全員、着実に力を付けていってもらっているように感じています。前期研修の面談で進捗確認後、12月よりまずは研修生として他の相談員とともに、実際の活動の場に出る予定です。

新たなボランティアの方が参入することは、十分な人数によって活動をより充実させることが可能になったり、団体に新しい風が吹き込まれていくという点で、死にたいくらい思い詰める時の居場所づくりを続けていくのに非常に重要なことだと改めて感じています。今年度も養成講座を通じて、活動に共に取り組む仲間が一人でも多く増えたらと、今から楽しみな気持ちでいます。

（ボランティア八期生）

今月のことば

欠点は常に裏から見た長所である。

(徳富蘆花)

活動報告

- 10月電話相談件数・・・87件（無言 41件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修合宿 養成講座のため休止
- 10月メール相談件数・・・受信 247件（うち2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 10/13 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 10/18 参加8名
おでんの会“食事の場” 10/12 申込12名（参加12名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 10/18 参加8名
そっとたいむ 10/4 申込4名（参加4名）
- 映画委員会・・・委員会会議 10/18 参加8名
ごろごろシネマ 10/19 申込3名（参加3名）



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

10/1-10/31（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

京都市・長慶院
京都市・西岸寺

solio 91名

ソフトバンクつながる募金 1件
匿名 14名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

この時機、養成講座で忙しいですが、新しい出会いが楽しみです。

(A・Y)

発行 2022年 11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](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