



養成講座受講者の声を受けて

Sotto の研修の振り返りで自分が評価を受けていると感じ驚いたという意見があったと聞き、少し考えさせられたことがあります。

僕は今でもそうですが、人からどのように見られるのかをとて意識します。周囲の人の顔色を見ながら話をするのが当たり前なのだと思っていました。なので意識をするあまりしんどい思いをすることもあります。意識しないでおこうと決めたのに、意識をしている自分に嫌になってしまうこともあります。今思うと自分を下げて相手を上げるみたいなのが、性格の癖になっているのかもしれない。

でも、Sotto の考え方は少し違いました。研修で「対等な人間同士」という言葉がしばしば使われますが、僕が大切にしている Sotto の考え方の一つです。では、誰と誰が対等なのか？それは、メンバーとコーラーが対等であり、メンバーとメンバーもまた対等な関係であるということです。(Sotto では相談をする人のことをコーラー、相談を受ける相談員のことをメンバーと呼んでいます。) 一般社会では立場がありますから対等な関係は少ないのかもしれない。そんな中 Sotto はその肩書を下ろして「対等」であることを大切にしています。Sotto が言う「対等」とは、世間にはなかなか見出すことのできない優しさがあるように思うのです。

僕が思うに、誤解を恐れずに言うと、Sotto はメンバーがコーラーに「優しくする」場所では無いと思うのです。それは実は表面上の行為であって、本質ではないのだと思います。コーラーのとて辛そうな声色を聞いた時にメンバーの感情がどのように動

くか、その動いたままに発した反応が大切なのではないのでしょうか。例えるなら怪我をしている人を目の前にした時に咄嗟に体が動くような、前のめりになる感覚は、優しくしようと頭で思っていることとは少し違った反応ではないでしょうか。

一つ注意したいのは、どのような言葉を発して良いわけではないということです。今の感じている気持ちがあり、その気持ちを伝えていく過程で他者への想像力も大切になります。この言葉を言ったら相手はどう思うのか、そこの想像力をメンバー同士で働かせることも、対等な関係の構築に必要な要素です。この過程が世間にはなかなか見出すことのできない優しさだと思います。

メンバー同士の振り返りでも、もちろん守秘義務はありますが、例え振り返りの内容を公開したとしても、誰も嫌な気持ちにならない内容でありたいと思います。感情に焦点を当て、他者への想像力が働いた場であれば、自然と優しい空間になるのだと信じていますし、それを目指す団体でありたいです。

研修に参加された方の声を聞き、改めて「頭と心」、「想像力」を大切にしたいなと思いました。「対等な人間同士」として、これからも活動が続けていきたいと思いを新たにさせていただきました。ありがとうございました。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)

グリーフケアとアディクション

～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。前回に行われました研修会では、精神科医で仙台グリーフケア研究会代表 滑川明男氏に「グリーフとアディクション」の定義を追いながら、奪われた人生の主導権を取り戻すためにはどうするのかを学ばせていただきました。

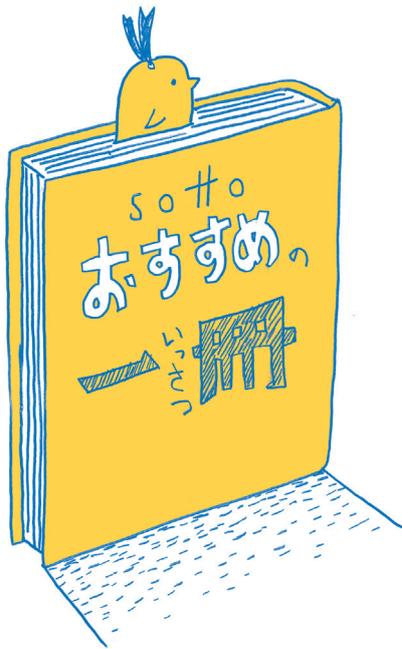
まず、グリーフとアディクションについて。グリーフとは、身の回りの生活や環境が変わったときに起こる喪失に対する反応。それは死別体験だけに限らず起こり得る、悲嘆や苦悩。アディクションとは、不適切な物質や行動がやめられず、のめり込んで、とらわれた状態。コントロールがつかず、修正が難しくなっていく依存。どちらも辛く苦しく、周囲の人に理解してもらいにくい「生きづらさ」を感じているという共通点があるように思います。ある視点で考えると、人生の主導権を奪われているとも言えます。

これまで自分が描いてきた人生のストーリーが、突然の喪失体験により、違った筋書きになってしまう。自分の人生を自分で描くという主導権を奪われてしまった状態です。依存症も、根っここの部分で抱えていた事や、依存したものに人生の主導権を奪われていく状態でしょう。共に、描く人生が歩めずにいるため、主導権を取り戻す必要がある。その方法として、セルフヘルプやストーリーの書き換えがあるとのことでした。

ただ、死ということ自体が語りづらいことであり、周りを悲しい気持ちにさせてしまうのではないかと遠慮をしたり。時間が経てば前向きにとの世間の結論に、いつまでも立ち直れない自分ではいけないと気持ちを抑え込めば苦しくなっていきます。アディクションは、正直に話せば周囲から責められるのではと、そんな自分を晒したくないと、人に言えない問題を抱えたままになったり。無理解や偏見があれば傷ついていくでしょう。こうして当事者は、孤独を感じ、生きづらい立場に追い込まれておられるのかもしれない。

Sotto グリーフサポート『そっとたいむ』は、大切な人を自死により亡くされた方が参加される場です。ここでは、自死によるグリーフを安心して語ることができる居場所を用意しています。個別対応だからこそ、日常生活の中では、なかなか語る事の出来ない亡くなった方への想いを、感情のままにお話していただける非日常の場でもあると思います。遠慮も我慢もなく、想いをなんでも語れるように、参加者がご自身のグリーフやアディクションに向き合えるように。私たち相談員は、一つひとつの言葉や感情をそのままに、大切に受け取りたいと思っています。それが、参加者が主導権を取り戻し、ストーリーを描き始めることにもなれば。そんな安心して過ごすことのできる場を、これからも大切に整え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)



「友がみな我より えらく見える日は」

著者 上原隆

最近、増え続ける本棚の中を整理した。その時、見つけたのがこの本である。これまで、「Sotto のおすすめの一冊」で紹介してきた本はほとんどが新刊か、あるいはそれに近いものだった。折角、紹介するのであれば、なるべく世間の手垢がついておらず、入手しやすいものをとというのがその理由であったが、今回、紹介するこの本の初版は 1996 年。著者である上原隆氏は当時ノンフィクション作家の旗手で、この本は大変なベストセラーであった。

それとこの本を選択したのは、もうひとつのわけがある。それは時流である。今、TV で一番、視聴率が取れるのはドキュメンタリー番組だと知った。しかも、取材される対象者は選ばれし大物や名のある人物ではない。NHK なら「ドキュメント 72 時間」、民間の番組なら「家、ついて行ってイイですか?」「あいつ今何してる?」等、主人公はみな市井の人である。

私は、昔、読んだ上原隆氏の本を思い出して、改めて再読してみようと思いついた。この本には 14 のルポルタージュがぎっしりと詰まっている。上原氏は苛酷な境遇にある人々の生きざまを己の感想を交えず、まるで水彩画のように淡々と記録している。その書きぶりは同情的でも、悲観的でも、意図的な盛りもない。しかし、読後、上原氏のあたたかさがじんわりと残る。あらすじを書くとネタバレになるので、どんな人物が登場しているのかだけを記すとする。

事故で失明した友人・容姿に劣等感がある中年の女性・元一流企業の社員だったホームレス・妻子に捨てられた芥川賞作家・登校拒否の少年等、登場人物の境遇は実にさまざまであるが、石川啄木の歌集の一節「友がみな我よりえらく見える日は」というタイトルがすべてのものがたりに通じる。ちなみに、単行本は絶版になってしまっているが、現在、幻冬舎で文庫化されているので一読をおすすめしたい。

(理事 廣谷ゆみ子)

今月のことば

あるがまま醜きがままに人生を愛せむと
思う他ほかに途みちなし

(『和歌でない歌』中島敦)

活動報告

- 1月電話相談件数・・・73件（無言14件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 1/19 参加12名
- 1月メール相談件数・・・受信197件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 1/12 参加12名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 1/16 参加9名
おでんの会“食事の場” 1/11 申込10名（参加9名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 1/16 参加9名
- 映画委員会・・・委員会会議 1/16 参加9名
ごろごろシネマ 1/18 申込4名（参加4名）



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

1/1-1/31（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・西岸寺

尼崎市・円融寺（泰 円真）

田村郡・光善寺

富山市・正興寺（原 智精）

木下 慶心

北九州市・西蓮寺（黒田 幸裕）

野村 顕祥

藤井 正子

豊後高田市・光徳寺

武蔵野市・源正寺 太子堂

戸沢 葉子

柏原市・了雲寺

高岡郡・法城寺

タカハシ マサキ

糟屋郡・信行寺

大田垣 聖圓

広島市・千暁寺（日下 正実）

堀江 成典

南松浦郡・得雄寺

京都市・長慶院

伊佐市・覺誓寺

野村 泰之

大津市・福賢寺（三上章道）

山河 彰子

谷口 嘉代子

今井 庸子

堤 沙蓮

藤 大慶

大塚 泰雄

打本 弘祐

永江 武雄

solio 84名

ソフトバンクつながる募金 1件

匿名 30名

（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

京都の冬は寒いです。（A・Y）

発行 2023年2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