



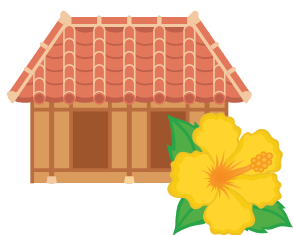
石垣市スタッフからのお誘いを受けて ～石垣島への出講～

昨年 11 月に石垣市のスタッフから講師依頼のメールが届きました。思い当たるつながりがなかったのですが、どういう経緯で Sotto を知っていただき、講師依頼をしてくださったのかをおたずねしました。すると、Youtube で Sotto の理事で精神科医の松本俊彦さんと私がお話している動画をご覧いただき、その内容に感動してお声掛けいただいたとのことでした。お声掛けいただいたことはもちろん、スタッフが日頃から頑張ってお知らせしていることが新たなつながりにつながったことに、とても嬉しく思いました。

石垣島に到着してすぐレンタカーで島内を周遊したのですが、その豊かで美しい自然に圧倒されました。出会う人たちも柔らかな物腰で、言葉を交わすだけで和まされます。本当にすてきな場所だなと一気に石垣島が好きになりました。一方で、石垣市は人口 4 万 9 千人のなか、令和 2 年度の自殺死亡率が 28.10（14 名）、令和 3 年度が 18.05（9 名）と全国平均や沖縄県の平均よりも高い数値が続いているとの現状に、どれほどすてきな場所であったとしても、関係性によっては自死せざるを得ない方がおられる事に思いを馳せました。

講演会は「死にたい気持ちはどうすれば和らぐのか～相談を通じて学んだこと～」と題して、90 分ほどお話しさせていただきました。死にたい気持ちは、周囲との関係性によって誰にでも生じ得るものであり、そこには絶望的な孤独感があること。同様に、本人が「自分は居ていいんだ」「この世界も捨てたもんじゃない」と実感できるような温かなつながりによって、その絶望的な孤独感が和らぐ可能性があること。目の前の存在を心配する／思いやる／慈しむところは、頭で考えて恐る恐る発する言葉よりも、こころのままに存在全体で発する声やふるまいによって、温もりが伝わること。などについてお伝えしました。

講演後に、ご自身が死にたい気持ちを抱えておられる方、身近な方から死にたいと相談を受けておられる方から、涙ながらに感想をお伝えいただき胸が詰まる思いでした。一人でも多くの方が、安心して心穏やかに日々をおくれる様に、ほんのわずかなはたらきですが、Sotto はこれからも継続して発信していきます。



（代表 竹本了悟）

「聴き方のお稽古 in 東京」 研修報告

令和5年1月21日・22日の2日間で中央共同募金様より助成を受け、東京グランドホテルにて「聴き方のお稽古 in 東京」を開催しました。11名の参加者と共に、座学だけでは理解することが難しい、死にたい気持ちへの関わり方を学びました。

Sottoの研修では座学中心ではなく、ワークやロールプレイなど実際の経験を元とした研修を行います。少しわかりにくいと感じる参加者もいるかもしれませんが、その難しさこそ、死にたい気持ちを抱えた方と関わる上での難しさなのだと思います。そんな難しさを気づくことが第1歩なのかもしれません。参加者もスタッフも、深い気付きのある研修になったように思います。

実際に研修に参加した参加者の方々とスタッフからの声をご紹介します。

参加者の声

扱っているテーマがテーマなだけに研修受講前は緊張しドキドキもし、少し憂鬱に感じたりもしていた。誰かのしんどくて辛い話を聴くロールプレイのはずなのに、いつもあたたかい気持ちに包まれて終わる。Sottoさんの最大の魅力であり、研修全体を通して毎回いつも感じていたそういう雰囲気こそが、何かスキルのこと習得・会得ではなく、実体感できて私自身の中で変化するものがあつた。感謝しかない。ありがとうございました。

コーラーの思いや気持ちを感じて受け取る感性、自分の中の変化に気づいて反応を言語化する語彙力、死にたい・辛い気持ちの中に含まれるひとつひとつの感情や思いを丁寧に扱う大切を知りました。何より、死なせないようにするというようなゴールを設定しているわけではなく、コーラーの気持ちを分かろうと最後までずっとそこに一緒にいて話を聴いてくれる存在としてメンバーがいる、という考え方に共感しました。

命を絶ちたいくらいの思いを抱えた方と向き合い、その思いに対する自分の心の動きをきちんと感じてやり取りするというのが、日常生活では滅多にありません。それを体験できる機会をいただけて、WSの後は毎回、自分と向き合える時間にもなりました。自死に限らず、様々な苦悩を抱えた方との向き合い方を垣間見れた気がします。希死念慮に至る方の思いについて、初日のワークやロールプレイを経て、私自身が想像していなかった経緯・思考で、そこに至っていることもあるのだなと、実感としてわかりました。回を重ねるに連れ、疑問も増えましたが、自分の課題として、これから経験を重ねながら答えを探っていければと思います。

いろんな方とロールができたのがよかった。スタッフの一人ひとりの良さも感じることができました。また、ロールでは確認することや話す言葉が決まっており、ファシリが変わっても気持ちよく参加できました。決まっている部分があるからこそ、その人のお人柄にも気づくことができました。講座では常に、教える側、教えてもらう側という関係性ではなく、一緒に学ぶ仲間として迎えてくれている姿勢にも感謝です！！

スタッフの声

今回の「聴き方のお稽古 in 東京」で初めて、外部向け研修にスタッフとして参加させていただきました。始まる前、東京へ行く前から、既にワクワク、ドキドキでした！ Sottoに関わらせていただいて4年目なのですが、オンラインでは何度も顔を合わせているのに、実は今回初めて対面でお会いしたスタッフの方もおられ、コロナ禍ならではの、気付いたときには、ちょっとした感動でした。

研修に限ったことではないのですが、Sottoの活動では、参加者のためのベストがどうなのかと、本当に事細かなところまで議論が行われ、考え抜かれているので、毎回驚かされます。今回も、ワークの一つ一つや進行、振り返り用紙の質問の順序までも、何度も話し合いながら、より良いものを目指していきました。そうやって細部に渡って緻密で繊細な計画を立てたとはいえ、人間のすることですし、特に私は緊張がひどく、なかなか計画通りに進まず、思ったようにいかないことも多々ありました。それでも、ここがまたSottoの素晴らしいところだと感じているのですが、誰一人として、うまくいかなかったところを責めることなく、必要以上に落ち込むこともなく、お互いにフォローをしながら、また次回、より良い研修を作るためにどうしていくのかという視点に集約されていくのです。限られた人生経験ではありますが、これまで見てきた世の中には、そんな風に温かくて前向きな組織がなかったので、他のスタッフの方からすると普通のことなのかもしれませんが、一人驚きと感動の渦の中におりました。

ホテルの一角の会場で、座学をしても、ワークをしても、会場全体がとても柔らかくて温かい雰囲気になっていて、それが本当に印象的でした。もちろん、ロールプレイも、安定のSotto品質です。やればやるほど楽しくなるし、ロールプレイが苦手だと言われておられた方でも、安心できる場の中で果敢にチャレンジをされていて、お稽古を楽しんで下さっていたのが、嬉しくてたまりませんでした。いつも本当に面白いと思うのですが、ロールプレイをしていると、「何が何だか分からないけど、楽しい。」とか、「とにかく、もっとやりたくなる。」というお声を伺い、この理屈では何とも説明しがたい躍動感を共有できたことで、とても満たされ、ただただ幸せな研修の時間でした。

今回は、参加させていただき、本当にありがとうございました。このSottoの「聴き方」が少しでも良いと思って下さる方々に、これまで以上にお稽古を広めていきたいという気持ちを新たにしました。今後が楽しみで仕方ありません。

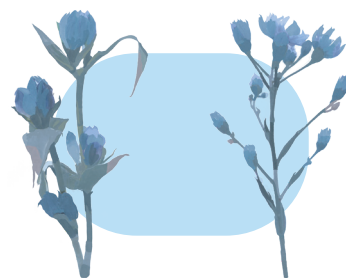
今月のことば

「ひとつひとつのものの、ぴったりの場所がわかるひとなんて、
めったにいないもんじゃありません。
すべてのものを、自分で全部、せいいっぱいとんできるひとなんて、
ほんとうにひとにぎりしかいないんだ！」

(へムレンさん『ムーミン谷の十一月』)

活動報告

- 2月電話相談件数・・・69件（無言 20件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 2/16 参加7名
- 2月メール相談件数・・・受信 171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 2/9 参加12名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 2/20 参加13名
 - おでんの会“研究の場” 2/8 申込12名（参加11名）
 - “土日開催” 2/26 申込5名（参加2名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 2/20 参加13名
 - そっとたいむ 2/7 申込1名（参加0名）
- 映画委員会・・・委員会会議 2/20 参加13名
 - ごろごろシネマ 2/15 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

2/1-2/28（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
市川 幸佛
京都市・一念寺
八幡市・願生寺（山本茂樹）
神戸市・勝光寺（中村禎明）

牧田 宏
京都市・西岸寺
みやま市・浄弘寺（下川弘暎）
宮下 耕治
日谷 照應
竹本 崇嗣
京都市・長慶院
永江 武雄
加藤 大

solio 78名
ソフトバンクつながる募金 2件
匿名 30名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

寒暖差で体調崩しがちなので気を付けてください（A・Y）

発行 2023年3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