



2・3月研修・出講報告

実施日	出講先
3/4	こころとくらしの法律相談会 3月1日の「京都いのちの日」の活動の一環として、例年、京都司法書士会と連携して開催しています。Sottoからは相談員が3名参加し、司法書士の方と共にそれぞれの専門分野を生かし電話や対面での相談に対応しました。
3/12	岐阜いのちの電話 相談委員長のねこさんに講師として出講してもらいました。ほぼ例年、講座の依頼を頂いており今回で5回目となります。
3/13	認定 NPO 法人アカツキ 組織基盤強化コンサルティングで Sotto がお世話になっているアカツキさんとの研修で福岡に行ってきました。 ＜参加者の声＞ 人のことを分かって、寄り添いたいと思って話を聞くのは、普段人と話す時の感じとは違ってとても難しかったです。 自分は質問や感想を言うのが苦手なのですが、みなさんがお互いの話を丁寧に聞いて、丁寧に答えている姿からたくさんの学びを得ることが出来ました！ 本当に今日参加してよかったなという気持ちでいっぱいです！
2/17 2/21 3/18	みんなの TERAKOYA おおいがわ ＜参加スタッフの声＞ みんなの TERAKOYA おおいがわさんでの研修で、スタッフとして参加しました。初めてのことで不安な気持ちもありつつ参加しましたが、Sotto が大切にしていることを外部の方にも体感していただく時間は、自分自身も改めてその温かさを感じることができるものとなり、とても充実していました。 研修の際、まずその場が居心地がよい場所となるよう、呼ばれて心地よいニックネームを決めるという時に、「ほんとはそう呼ばれたかったのね！」と、お知り合い同士の参加でも発見があって、少しずつ空気がほぐれていって、感じたこと、考えたことを話しやすい空気ができていくのがとても印象的でした。 心地よい、とか孤独感がやわらぐ感覚、まずは自分がそれを感じるところから、相手にそう感じてもらうためにはどうしたらいいのか、に繋がっていくのだなあと改めて感じました。

2022 年度本願寺機関誌 『宗報』の連載についてのご報告

昨年半ばに差し掛かった頃、私どもの相談センターの支援を開設当時からいただいている浄土真宗本願寺派（西本願寺）の宗務を統括する部署である統合企画室方から、西本願寺が出版している寺院向けの機関誌『宗報』への連載依頼が相談センターのもとにありました。新型コロナウイルス感染拡大による生活様式の変化に伴い、人の苦悩がこれまでより多様化し、また、経済的な影響などにより社会が急激に変化し、これまで以上に人びとの不安が強まっていることから、「生きづらさ」や「孤独感」を多くの方々が実感するような時代になってきています。また、相談機関の重要性がこれまで以上に高まっていると社会で謳われています。そんな時代だからこそ、「生きづらさや死にたい気持ちに寄り添う」「一人ぼっちにしない心の居場所を作る」活動を行なう相談センターの役割と存在が重要であるという認識に至ったということで、「“生きづらさ・悩み”に寄り添う取り組み＜新たな日常への対応＞」をテーマに、団体周知や広報などを主旨として連載依頼を受けることとなりました。本願寺側の希望している題材を踏まえつつ、どういった内容のものが適当かつ必要であるかなど、何度か会議を実施し、継続的に連絡を取る中で意義や理解を共有した上で、相談センターに関わる人材で執筆いたしました。

「ボランティア相談員養成講座の募集」記事を皮切りに、第二回では相談センターの活動内容とともに、相談活動の現場を通しての「相談センターの担う役割」、第三回「ひろしま Sotto について」、第四回「とうほく Sotto について」、第五回には寺院向け機関誌ということで「寺院における相談活動の可能性」、第六回ではメタバース（インターネット上の仮想空間）を活用した居場所づくり事業に向けた「相談センターの今後の展望とその役割」、第七回で「寄付ご協力をお願いについて」と 2023 年 3 月号まで連載させていただきました。

連載の効果として、記事に感銘を受けたという声や活動への激励のお電話が届いたり、養成講座募集増につながったり、執筆者本人に直接反応があったり、中々拡がらなかった本願寺関係寺院の方々にも認知して頂けたりと、一定の効果はあったように思います。先月発刊された寄付記事をご覧頂いた方の中から一人でも多くの方に支援していただけることを心より望むばかりです。

なお、この度の『宗報』連載が好評で反響もあったことをうけ、2023 年度は年 6 回の隔月連載が決まりましたので、合わせてここにご報告させていただきます。

（副代表 中西 正導）

おでんの会、平日夜も開催します！

おでんの会について、もともとは毎月、平日の日中に行っていましたが、昨年度から増やした土日の開催に加えて、今年度は平日の夜にも会の開催を増やすことになりました。学校やお仕事などで、平日の日中の会に参加されにくい方についても、ほっとできる居場所を届けたいという思いからです。

平日の夜に開催をするということが決まってからは、会場選びにも心を配りました。遅い時間であっても、参加しやすいようにと、会場を探し、新たに京都駅から近いお寺にご協力をいただくことになりました。Sotto が大切にしている、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できる場所を少しでも多くの方に提供したいと思っています。ひとりぼっちで寂しくてたまらないときや、人と一緒にいるのに何故か感じる孤独感にさいなまれるようなときなど、まるで自分だけがおかしいかのように思うこともあるかもしれません。それでも、どんな気持ちであったとしても、そのままの自分でいられる場所を広げていきたいです。



今はまだ、土日の回が年に2回、平日夜の回も年に2回の限られた機会になりますが、そんな温かな陽だまりのような場所が確かに在るということの意義も大きいのではないかと考えています。待っていただく月日は長くなってしまうかもしれませんが、参加していただいた方に十分にお話ししていただき、死にたいくらいつらい気持ちが少しでも和らぐよう、「おはなしたいむ」という個別相談の場も設けています。

今年度の開催については、従来からの京都府自殺対策事業補助金に加え、公益財団法人公益推進協会「釋海心基金」の助成金を受けられることになりました。Sotto の開催してきた活動について、こうやって社会的に理解や協力を得られることはありがたいですし、場の必要性を認めてもらい、活動が続けていくことができることが何よりです。

(居場所委員長 徳永 典子)

今月のことば

「将来に向かって歩くことは、僕にはできません。将来に向かってつまずくこと、これはできます。いちばんうまくできるのは、倒れたままでいることです。」

(カフカ)

活動報告

- 3月電話相談件数・・・111件（無言 70件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 3/16 参加 9名
- 3月メール相談件数・・・受信 226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 3/9 参加 13名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 3/20 参加 10名
おでんの会”からだ・こころリラックスの場” 3/8 申込 12名（参加 10名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 3/20 参加 10名
そっとたいむ 3/7 申込 1名（参加 1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 3/20 参加 10名
ごろごろシネマ 3/15 申込 4名（参加 3名）
- 研修委員会・・・委員会会議 3/7 参加 5名
ロールプレイ研修 3/5 参加 8名 研修生認定面談 3/26 参加 11名

寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

3/1-3/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
田嶋 弘典
京都市・一念寺

光国寺佛光婦人会
京都市・長慶院
永江 武雄
京都市・西岸寺
坂本 亮平

solio 80名
ソフトバンクつながる募金 1件
匿名 29名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
新年度です。変わらないことも変わっていくこともありますね。
(A・Y)

発行 2023 年 4 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