

研修合宿報告

～辻 秀一氏によるごきげんな研修を受けました！～

Sotto のメンバーは、八月の下旬にスポーツドクターであり作家でもある辻秀一氏の「気持ちを表現するワークショップ」を受けました。辻さんは数多くのオリンピック・アスリートにメンタルトレーナーとして帯同されています。興味深いのは、結果につなげるために、結果に追われる発想から解放されること、誰かと引き較べながらももっともっととトレーニングを重ねることから解放されることを指導されていることです。その際に着目すべきは、気合や根性で自分の中の不安や焦りをねじ伏せるのではなく、そんな自分の気持ちをきちんと見据えたいと、自分をご機嫌に持っていくことで結果としてパフォーマンスが向上するという事です。そしてここでも大事なことは、結論としてパフォーマンスを上げるためにご機嫌になる、のではなくあくまで

もご機嫌の副産物かのように結果がついてくるという感覚です。

Sotto で外部の講師を招いての研修は珍しいものです。今回、辻さんを講師に迎えて、自分の気持ちに丁寧に向き合うという感覚が Sotto の大事にしていることと大きく通ずるものであったこと、人の気持ちを受け取るトレーニングをする中で、そのトレーニングが楽しいと思いつながるようになるような姿勢を大事にしていることが同じだと感じました。

参加したメンバーも、普段自分たちが大事にしていることを違う角度であらためて確認できたような思いがあったのではないかと考えています。何人かの感想を掲載しますので当日の研修の様子に思いを添えていただけたらと思います。

(研修委員長 小坂 興道)

..... 合宿ワーク感想

最 近どんな気持ちになったかを頼りに、気持ちを表現する言葉をできるだけたくさん挙げてみるワークがありました。気持ちの言葉、嬉しいとか悲しいとかそういうやつです。改めて気持ちとは何かを考えさせられるというか、案外思い浮かぶ単語が「それは状態だね」「それは考えであって気持ちではないね」ということが多かった印象です。感情の言語化を丁寧にすると、仮にそれが怒りの感情であっても、その過程においては怒りにとらわれ

にくいということが意外な気づきでした。あいつにあんなこと言われたってことをどれだけ言ってもどうしようもないけど、そのときどんな気持ちだったのかに焦点を当てられると何か違うぞというのは、相談でやることに通じるなと思いました。

ご きげん研修を受けて、自分のことを改めて知る・深く考えるきっかけになりとても有意義な時間が過ごせました。特に印象に残ったのは

「今に生きる」という言葉です。これを常に意識することができれば、自分の感情や行動をオンタイムで分析できて「自分の機嫌は自分でとる。」ことに繋がるんだろうなあ、と思いました。ただ、ずっと唱え続けるのは大変難しいので、少しずつ自分に問いかけることからスタートしていきたいです。

Sottoの合宿研修が楽しみで、他に重要な用事があったにもかかわらず、合宿にフル参加してしまいました！今回、気持ちを表現するワークショップに初めて参加して、これまではあまり考えなかった「ごきげんの価値」について改めて考えたことが、とても印象的でした。数年前、Sottoに関

わるようになってから、活動以外の日常でも自然と自分の気持ちの動きに着目するようになり、相手の気持ちも自分の気持ちも、マイナスもプラスもそのまま受け取るということを経験して以前と比べてするようになったと思います。今回のワークでは、目指しているところが全く異なりながら、似たようなことを試みて、とても興味深かったです。私たちは、様々なことをきっかけに、またはきっかけがなくても色々な気持ちを感じていて、死にたい気持ちもその一つだと思います。Sottoの相談員としてどんな気持ちでも受け取るために、「ごきげんの価値」がとても大切だと改めて感じ、今まで以上に「ごきげん」もそれ以外の気持ちも大切にしていこうと思いました。

メール相談 相談員拡充をしました

8月より2名のメール相談員が新たに加わりました。新たな相談員をむかえ、なるべく窓口を閉じることがないように、死にたい気持ちを抱えた方のお気持ちを大切に受け取れるようにしていきたいです。今回はお二人の相談員の思いをこの場を借りて紹介させていただきます。

(メール相談委員長 長嶋 蓮慧)

れる事なく、独りよがりにならない私なりの優しさを大切にしたいと思っています。

「メール相談」は相手の表情が見えず文字だけのやり取りです。それ故に、その方の語る一字一句をとっても大切にしています。語り尽くせない思いや、わかってほしい事をわかろうと努力します。お一人おひとりに真摯に向き合う事で、少しでも安心できる場所、よりどころとなれますようこれからも活動していきたいと思っています。

(新相談員 S.N)

「相談」というと、する側、される側、悩みや苦しみを抱えている人、そうではない人と思われやすいのかと想像します。しかし私は、誰かの相談をお聞きできるような器も知識も持ち合わせていませんし、私自身、日々苦悩の中を生きていると感じています。このような私がこの場に居るのは、温かな心の繋がりが少しでもある事で孤独感や辛い気持ちが和らぐ事を実感しているからです。

目の前に一人傷つき、やり場のない苦悩を抱えるしかない方がおられるのなら、私なりに心の支えになりたいと思っているからです。Sottoの理念を忘

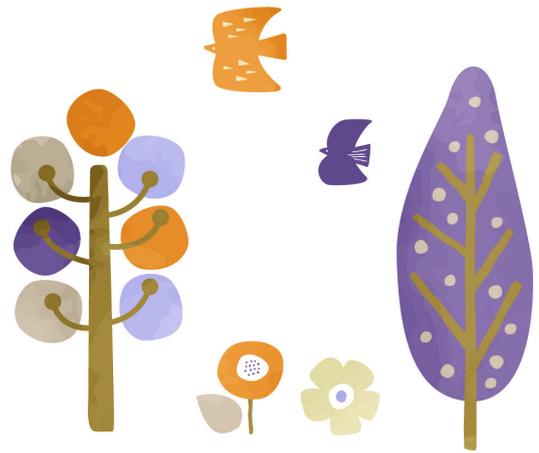
Sottoの相談活動のうち、電話や対面の居場所事業は限られた時間になってしまいますが、メール相談はほぼ24時間対応できる窓口となっています。死にたい気持ちや一人で抱えきれない思いは、いつやってくるのか分かりませんし、突然、そういう思いに襲われて何とかしたくてもどうにもできないことも多いのではないのでしょうか。

メール相談の返信がすぐに返ってくる訳ではないとしても、気持ちを言葉にすることができる場があ

ることにも意義があると思います。誰にも分かってもらえなくて傷付いたり、どうしようもなく絶望的なときなど、少しでも相談者の支えになれるよう気持ちを受け取り、分かってもらえる相手が確かにいるということを感じてもらえるようトレーニングを積んでいきたいです。

今回、こうやってメール相談に関わらせていただくことで、Sottoとして、少しでも多くのメール相談に対応することができればと思い、微力ながら頑張らせていただきます。

(新相談員 N.T)



自殺予防週間 ～ライフ in 灯きょうと 2023 参加報告～

ライフ in 灯きょうとは、京都府で活動する民間の自死遺族支援・自殺予防団体、行政の官民共催の普及啓発イベントです。2016年から開始し、今年で8年目になります。9月10日の「世界自殺予防デー」にあわせる形で開催され、大切な人とのつながり、いのちの大切さ、自死された方や遺族の方に思いをめぐらすきっかけ作りを目的とした取り組みです。

本年も京都府、京都市、こころのカフェきょうと、京都自死・自殺相談センター Sotto の4団体で協力し、9月8日（金）に開催されました。Sottoからは2名のスタッフに参加してもらい、当日の準備や広報物配布などにご協力いただきました。

第一部では地下街のゼスト御池市役所前広場でパネル展示や広報物配布を中心に啓発活動を行いました。幾人かが足を止めて Sotto の取り組みの説明を読まれたり、広報物を手に取られていましたが、その中で、少し離れた場所でじっとこちらを食い入るように見られている方がいました。お声がけしたところ、ご自分が今死にたいほど悩まれていること、それがずっと続くのがどれほど苦しかったかという

ことを堰を切ったように話されました。去り際、よく声をかけてくれたと仰られ、家族のためにもう少しだけ頑張ろうと思っているけどこれだけ頂いていきますと相談カードを持ち帰られていきました。その他にも、今まで団体のことを知らなかったけど興味を持ったと SNS ポストカードを持ち帰られた方、死にたい気持ちを抱えている方が身近にいて、そうした方への関わり方を学びたいと研修について熱心に質問された方など、様々な立場の人々と Sotto が繋がる機会になったように思います。第二部は地上に出て、市役所前でLEDろうそく展示を行いました。ろうそくで描いた虹を撮影される方や、説明パネルを読まれている方がいました。

昨年度はコロナ禍のために制限があったり、雨でろうそく展示が叶わなかったりと心残りもありましたが、今年度はようやく従来通りのライフ in 灯を開催することができるようになってきたように感じました。今後も、他団体とのつながりを強化し、Sottoをはじめ自死に取り組む団体やその活動についてより多くの人に知ってもらうことが、よりよい、こころの居場所作りにつながればと思います。

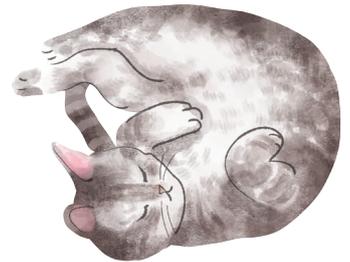
(事務局員)

人づきあいは、腹八分。
そして、暮らしも腹八分がいい

(水木しげる)

活動報告

- 8月電話相談件数・・・92件（無言 39件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修合宿に振り替え
- 8月メール相談件数・・・受信 294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 8/10 参加8名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 8/14 参加10名
 - おでんの会“死にたい気持ちを話す場” 8/2 申込15名（参加13名）
 - “平日夜開催” 8/29 申込6名（参加4名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 8/14 参加10名
 - そっとたいむ 8/19 申込2名（参加1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 8/14 参加10名
 - ごろごろシネマ 8/16 申込5名（参加5名）
- 研修委員会・・・グループ研修合宿 8/26,27 参加15名



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

8/1-8/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
空知郡・聞信寺（門上誓明）
京都市・一念寺

永江 武雄
京都市・西岸寺
京都市・東光寺
TERA Energy 株式会社

solio 71名
ソフトバンクつながる募金 1件
匿名 32名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
少し暑さもやわらいできましたね。
(A・Y)

発行 2023年9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>
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