

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そつと Vol.155 3月号]

NHK ラジオ「ふんわり | 2/16 9-11 時」に出演しました

今回の企画のきっかけ・Sotto への依頼の発端となったのは、お子さんを自殺で亡くされた方からのお便りが昨年11月に番組宛にあったことです。担当の方からの事前説明では、「普段のお便りコーナーのノリでは応えられないけど、かといって、このままなかったことにはしたくない」という番組制作チームの強い思いが感じられました。はじめは1時間の出演依頼ということで打ち合わせに臨んだのですが、自殺に対する考え方やSottoで大切にしている価値観をお話するうちに「やっぱり2時間で行きましょう」ということになりました。

ラジオ放送の2月を待つまでの間、能登半島での震災が起こりました。番組担当者から「今回の震災で、被災者の心のケアという内容でもお送りできないか」という打診がありました。Sottoには東日本大震災の支援経験もあるので、相談センターから2名で出演させて頂くことになりました。番組の内容も、自死と震災で1時間ずつの予定で番組が組まれました。

当日朝8時から渋谷の放送局に入るときには、おのぼりさんさながら社会見学のようなテンションでしたが、本番では落ち着いてお話できたと思います。お便りを寄せて下さったご本人からもディレクター宛に感謝のメールが届いていたようで安心しました。その後も随時送られてくる相談メールやSNSのコメントに応えつつ、気づけば自死のお話だけで、ほぼ時間を使い切ってしまいました。自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方、大切な人を自死で

亡くされた方、そうした想いをなかなか打ち明けることのできない方の多くいらっしゃる事が実感される2時間となりました。

聞き逃しのアーカイブ配信は1週間だけでしたが、思わぬ場面で「放送聞いたよ」という反響や、「苦悩する気持ちを受けとろうとしてくれている人がいると分かってホッとした」という感想を頂けたりして、出演者も改めて勇気づけられる思いでした。
(相談委員長 金子宗孝)



写真は X : 旧 Twitter 投稿より

聴き方のお稽古 京都、広島

日本財団様の助成により、自死念慮を含んだロールプレイを中心とした相談対応研修「聴き方のお稽古」を実施いたしました。

ロールプレイは、以下のような架空相談事例を使って行います。



～相談事例～

ギャンブルで、多額の借金を作ってしまった。家族に知られることを想像すると、胸が苦しくなって夜も眠れない。死んでこの状況から逃れたい。

コーラー役の人はその時のリアルな自分の感情を揺らしながら言葉を交わしていくので、同じ事例であっても人によって感じ方は違いますし、同じ人であっても日を変えて行くと、気持ちは一つとして同じ気持ちにはなりません。ですので、同じ事例であっても同じ受け答えをすれば良いわけではありません。

コーラーとして相談をするときの心の動きや、自分の気持ちを話して、どうしてわかってもらえたように感じたのか、どうしてわかってもらえていないように感じるのかなど、体験から学ぶことはたくさんあります。ロールプレイは1度体験したら終わりではなく、何度も何度も繰り返してトレーニングしていくことこそが大切だと私たちは考えています。

全20時間の研修の中で、実際に自分の聴き方を振り返りながら、これからの聴き方を考える時間になっていると幸いです。

参加した方からの感想を一部紹介します。

青少年の生きずらさについてのweb研修会でSottoを知る機会があり、『聴き方のお稽古』というネーミングに惹かれ参加しました。お話の上達は常に意識していましたが、聴き方は全く意識をしていなかったことに衝撃を受けました。

ロールプレイングは（これまで）いろんな場面で苦手意識があり、Sottoの研修ではその中心がロールプレイであることを知り、受講を躊躇っていました。だけど、身近な方の自死に出合う度にその方々の心の思いに耳を傾けていたのだろうかと思問自答を繰り返しての受講となりました。

受講して変わったことは、まず自分の周りが変わり、コンビニや街中で初対面の青少年に生き死について相談されることが増えたり、親御さんの電話相談から発展して対面の相談が劇的に増えたことです。皆さん一様に『聴いて下さってありがとうございます』と言って下さり、現代は聴いてもらう人と人と場所と時間が無いんだと気づきました。

今後も暖かい故郷に帰る思いでSottoのお稽古に通い続けられたらと思います

（広報ファンド担当 中川結幾）

おおいがわ研修

みんなのTERAKOYA おおいがわ様の依頼を受け、つらい気持ちに寄りそうワークショップを11月と3月に開催しました。「死にたい」「消えたい」と言われたとき、自分だったらどんな声をかけるのか、「気持ち」に着目して考える時間になりました。

代表からは「1年に1度でも、苦しい気持ちを抱えた人にどう向き合うか、地域の人みんなでやって一緒に考えたりロールプレイを行う時間をつくっていきたい」とあつい想いを聞かせていただきました。



参加者感想 (一部抜粋)

「相手の孤独や苦しみを共有することが大事だと感じました。安心できる雰囲気大切です」
「伝えること聴くこと言葉にすると難しいと改めて感じた」
「良い学びになりました。ありがとうございます。内容がこのような展開で進められるとは思っていませんでしたが確かに効果のある有効な方法でした」

スタッフ感想

「地域の支援者みんなでゲートキーパーを担いたい。ゲートキーパーと言っても自殺の防止をするのではなく、気持ちをどう受け取りたいかを考える時間にしたい。」、という先方の代表の考えのもと、2回の研修を組ませて頂き、11月に1回目が開催されました。今回は座学や幾つかのワークショップを用意していきました。初めに当団体代表から Sotto が大切にしている姿勢とトレーニングの重要性についての話があったのですが、1回目の目標はそのトレーニング方法である、ロールプレイをしてみたい！と参加者の方に思って頂く事でした。参加者の皆さんからは、ロールプレイは少し苦手…といった声も、どちらかと言うと好きだといった声も聞くことができました。私たちが普段積み重ねている研修は、ロールプレイといってもマニュアル通りに対応するというものではありません。ひとりひとり、苦しみの色は違っており、感じ方もそれぞれである事を学ぶ場です。なのでそっとが考えるロールプレイに、失敗はありません。どんなロールプレイにも気付きがあります。2回目の研修では実際にロールプレイを行う予定ですので、皆でその気付きを得ることができればと思っています。

(相談員 N)

大人になって思うのは、
自分自身を好きじゃない人が多いなあってこと。

(ryuchell)

活動報告

- 2月電話相談件数・・・120件（無言 63件）
- 電話相談委員会・・・研修 2/22 参加10名
- 2月メール相談件数・・・受信 245件（全て返信）
- メール相談委員会・・・委員会会議 2/8 参加7名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 2/20 参加6名
おでんの会“死にたい気持ちを話す場” 2/7 申込12名（参加9名）
おでんの会“平日夜” 2/16 申込3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6名
そっとたいむ 2/14 申込1名（参加1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 2/20 参加6名
ごろごろシネマ 2/21 申込5名（参加4名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 2/4 参加3名
ロールプレイ研修 2/25 参加7名



寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

2/1-2/29（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
田村郡・光善寺
加藤 大
高木 良章
永江 竜心
西崎 英子

太宰府市・西正寺
岡 京子
緒方 正弘
野村 泰之
京都市・一念寺
高岡郡・法城寺
札幌市・福住寺
藤井 正子
糟屋郡・信行寺
熊本市・浄福寺

京都・東光寺
下河辺 成子
みやまし・浄弘寺（下川弘暎）
田嶋 弘典
大田垣 聖圓
京都市・西岸寺
和田 幸子
広島市・善正寺
深井 恵純
永江 武雄

solio 67名
ソフトバンクつながる募金 1件
匿名 59名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

もう少し寒い日が続きそうですね。
(A・Y)

発行 2024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>

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