Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.157 5月号]

新たな相談員が増えました

昨年10月から始まった相談員養成講座も前期研修の2ヶ月と後期研修の4ヶ月を終えました。4月28日に実施した面談を経て、6月の総会をもって新たに2名、正式に相談員として活動していってもらう予定です。現在研修中の方もあわせて今後ともSottoの一員として末長くご活躍いただければと思います!養成講座を終えての感想や、これからの意気込みをいただきましたので、ご紹介させていただきます。

新相談員の声

年の一月から、実践の後期研修を受けて、認定していただくことになりました。 大海原に乗り出すようで、不安もありますが、これからも研修を重ね、Sotto の方針に則りながらも自分らしく活動ができれば、と思います。

Sotto の研修に参加することは、いろんな意味でとても充実した時間です。

同じことを目指す先輩方と出会えたこと。 その真剣なやりとりを目の当たりにできたこと。 気持ちということに焦点を当てて人と対話するということ。

みんな、ワクワクする体験でした。このワクワクを忘れずこれからも活動に参加したい と思います。

分は Sotto の電話相談や居場所づくりの活動を通して、死にたいほど苦しい思いを抱えて、悩んでいる人が想像以上に多くいることを初めて知りました。 Sotto の活動をしている時、相談者の死にたくなるほどの悩みを打ち明けてもらっても、完全に共感することが中々できず、時には相手の気持ちを受け止めきれなかったり、感情がすれ違ったりして、落ち込んだこともあります。

けれども、相談者から悩みを吐き出すことで少し楽になったと言われた時は、Sotto の活動をしていて良かったと心の底から思えました。これからも、相談者の気持ちを尊重し、受け止めることによって、Sotto が居心地の良い心の居場所となれるように努力してゆきたいと思います。

外部出講報告

1月24日:自死遺族サポーター養成研修

- 去る 1 月 24 日に京都府の実施する自死遺族サポーター養成研修を行い、座学「自 死遺族への対応」の後、ロールプレイをしました。ロールプレイで相談する側の体験
- をされた参加者が、気持ちを一生懸命にお話しされ、その体験からご自身が相談を受ける側で聴いていたときのことを、自分本位だったと振り返られていました。相談す
- る側の体験から、相手の立場で考えることについて、実感を抱くことにつながったか と思うと、心を動かされる体験になりました。

1月26日:与謝野町立市場小学校出講

今年1月に府下の小学校にて講演をしてきました。講演時間が45分と短めだったので、以前高校で講演をした時と同じアンケートを事前に行いました。一学年1クラスで、1クラスは30人に満たない小さな学校でしたが、アンケートによると「今まさに死にたいくらいに思い詰めることがある」という人が1名、「今ではないけどこれまでにそういう時期があった」という人が4名いました。11歳、12歳の人生においてもそんな気持ちになることは確かにあるのです。話の中では、死にたい気持ちを持つことは全然おかしくないこと、誰にも起こりうるもので特別なことではないことを伝えました。また、死にたくなるのはどんな時かについて、みんなに考えてもらいました。そのワークショップを通じて、人によって死にたくなる理由はさまざまであること、自分には思いもよらぬことでも理由になりうることについてわかってもらえたと思います。自分自身の苦しい思いについて無理に蓋することなく、また人が抱える苦しい気持ちに少しでも優しく思いが馳せられたらということを伝えて終わりました。

2月21日:舞鶴市ゲートキーパー養成研修

2月に舞鶴市からの依頼で、ゲートキーパー向けの現地研修をおこないました。午前の部に初級編、午後の部に中級編を設定しましたが、どちらもたくさんの申し込みがあり、参加者のなかには午前も午後も受講される方が何人かおられ、市民のみなさんの関心の高さがうかがえました。相手の立場で考えるということについて考えるために、グループごとに分かれ、死にたくなるような気持ちについて想像し話し合ってもらったのですが、「立場を変えた想定で考えると全然違う発想になることに驚いた」など、それぞれの気づきも共有してもらいました。毎度のことながら、テーマの割にみなさん良い表情で帰っていかれるのがとても嬉しく、タブー視されがちな自殺の話題について、ちゃんと考える機会を届けていきたいと思いました。

HPリニューアルしました

少し前になりますが、Sotto の WEB ページをリニューアルしました。

相談窓口の導線を第一優先にしながら、研修依頼や寄付のページもつながりやすく配置を変更しました。広報担当の一番おすすめのポイントは、トップページ下部に各 SNS にアクセスできるアイコンを作っていただいたことです。youtube や X、facebook、note と、それぞれ違ったコンテンツを楽しんでいただけるよう更新も増やしていく予定です。

また、記事のシェアや RP なども情報拡散の力になります。発信力の大小は関係なく、私たちと一緒に「死にたく思いつめるときの心の居場所」を一人でも多くの方にお届けするお手伝いを時々担っていただけたらと思います。ご協力おねがいいたします。



公式 WEB サイト:https://www.kyoto-jsc.jp/







facebook: https://www.facebook.com/kyotosotto







X: https://twitter.com/SottoKyoto







youtube : https://www.youtube.com/c/Sottokyoto





no+e

note : https://note.com/kyotojsc_sotto









このたび、改修を担ってくださったのは、京都のホームページ制作会社エクザム (ekzm) 様です。 Sotto の理念に共感いただき、WEB ページの開設当初から心のこもったサポートをしていただい ており、心から感謝しております。

(広報 FR 担当 中川結幾)

ば

声っていうのはね、耳に届くんじゃないんですよ。 肌から心に滲み込むんです

(山根基世『こころの声を「聴く力」』)

活動報告

- 4 月電話相談件数 ···120 件 (無言 55 件)
- ●電話相談委員会···: 研修 4/18 参加 13 名
- ●4月メール相談件数・・・・受信428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 4/11 参加5名
- ●居場所づくり委員会・・・委員会会議 4/15 参加 10 名 おでんの会"食事の場" 4/3 申込13名(参加11名) おでんの会"土日夜開催" 4/20 申込1名(参加1名)
- ●グリーフサポート委員会・・・・委員会会議 4/15 参加 10 名
- ●映画委員会・・・委員会会議 4/15 参加 10 名 ごろごろシネマ 4/17 申込8名(参加7名)
- ●研修委員会・・・・相談員更新面談 4/28 参加 17 名



寄付ご協力一覧

4/1-4/30 (受付分)

浄土真宗本願寺派

株式会社エクザム

葛野 洋明

河内長野市・西福寺 (栖原清明)

Sotto コメント

の頃です。(A・Y)

身の回りの変化が楽しみで寂しいこ

京都市・長慶院

京都市・西岸寺

京都市・東光寺

京都市・一念寺

solio 61 名

ソフトバンクつながる募金1件

匿名 42 名 (syncable 寄付者含む

永江 武雄

発行 2024年5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 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