

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.160 8月号]

委員長からの一言（2）

6月の理事会・総会で、各活動の委員長の選任が行われました。先月号では相談・グリーフサポート・研修・居場所作りの前委員長さんから、これまでの活動への想いを一言ずつ頂きました。今回は広報発信 FR・メール相談・映画居場所作り委員会からご紹介します。

広報発信 FR 委員長 中川結幾

前期から引き継いで広報発信ファンドレイジング委員長を務めます。この2年は、マンスリーサポーターの皆さんに向けたオンラインイベントやおでんの会プロモーション動画作成、X(旧Twitter)でのlive配信など、SNSの力を借りながら相談員と現場の今の姿を等身大でお届けするべく取り組んだ2年間でした。Sottoの活動やSottoに関わるみなさんの想いを聞かせてもらいながら今期も楽しんでいただけるコンテンツをお届けできるよう広報、発信企画に取り組んでまいります。死にたい気持ちを抱え、絶望的な孤独感でいっぱいのとき、安心して相談できる場所の一つとして、一人でも多くの方にSottoの情報が届くよう改めて皆様のご力添え、よろしくお願ひいたします。

メール相談委員長 長嶋蓮慧

私がメール相談委員長をさせていただくこととなり、早くも11年がたちました。今立ち止まって振り返ってみるとそんなに長くやっているのかと驚きとともに、どこか愛着のような気持ちもあります。

委員長としての役割としてはSottoが心の居場所を提供出来るよう仲間と共に試行錯誤することです。電話相談員をさせていただいておりましたので、同じことがメール相談でも出来るのだろうか?と半信半疑のスタートでしたし、言葉だけのコミュニケーションとなるのである意味電話相談以上の難しさを感じていました。

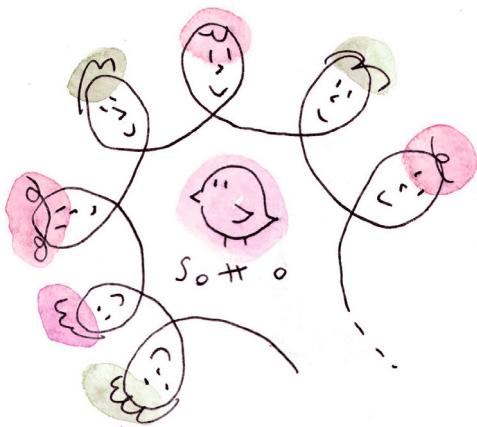
今でもそれらには変わりありませんが、変わったものもあります。ひとつはメールを通してでも心の居場所になるという実感を持てていることです。もうひとつは、試行錯誤してくれる仲間が増えたことです。このふたつを得られたことはこれから自信をもって続ける上で欠かせないことだと思っています。

まだまだ試行錯誤しながらですが、出来る範囲で精一杯していきます。

映画居場所作り委員長 永翁ふみな

2年前の今頃、まだ相談員として少しの経験しか無かった私はごろごろシネマの委員長に任命して頂きました。日が浅かったからこそ、私の目には参加者さんと同じような景色が映っていたと思います。なので、まずは自分自身が居心地が良いと感じられる空間を作りたいと考えました。と同時に、他の相談員が意見を言いやすいような雰囲気を心掛けました。そのおかげかは分かりませんが、この2年で工夫されたり改善されたことは多く、申込数も徐々に増え、定員に近づく時も出てくるようになりました。小さな事であろうと試行錯誤を重ねることの重要性を、参加してきた相談員は感じていること思います。今後もごろごろシネマが皆さんの居場所であり続けるよう願っております。

居場所一日合同研修



6月末日に、居場所一日合同研修を開催しました。普段の居場所活動に参加する中で、困ったことについて話し合いをしたり、実際の活動に近い形を想定して相談員を2人にしたロールプレイを行いました。それぞれの相談員が、自分が「どうしたらいいんだろう?」と思ったことを他の相談員と共有していくことで、それを皆で、じっくりと考える時間をとることができました。

相談員の声

1 日の研修ということで、覚悟して参加したのですが、参加してみると、あっという間に時間が経ち、もう、おしまい?という感覚でした。充実した楽しい時間だったからだと思います。日頃感じている悩みを言葉にして、みんなで解決策を考えることができ、スタッフ同士の信頼関係が深まったのではないかと感じました。スタッフ二人、参加者役一人の面談式のロールプレイは初めてでしたが、一対一の時とは異なる負担を参加者側が感じることを発見したり、その負担は座る位置関係で少し軽減できるかもしれないという考察が生まれたり、問題提起となる研修でもあったと思います。これからも、地道に重ねることで、経験を深めていきたいと思います。

居 場所研修では、普段の困りごとやそれにどう対応していくのかという話をすることができ、とても意義深い時間になりました。「居場所について」というテーマで、日頃から座学をしている訳でもないのに、Sottoとして居場所活動で大切にしていきたいについて、理念に重なる部分からどんどん湧き出てきて、自然とスタッフ間で共有できていたことが分かり、興味深かったです。また、活動での困りごとの傾向がスタッフによって違っていたのは意外で、新たな発見でした。何よりも大事なのは、スタッフ同士の信頼関係だと感じ、それぞれ個性がありながらも、心地よい居場所を作っていくことに対して同じような気持ちを抱き続けることができる仲間を心強く感じました。

BOND（ボンド）プロジェクト訪問

東京で活動をされている BOND プロジェクトの活動の見学をしてきました。Sotto と BOND プロジェクトとのご縁は BOND プロジェクト代表の橘ジュンさんがシンポジウムに登壇していただいってからとなります。そこから定期的に活動をご一緒しております。

BOND プロジェクトは新宿や渋谷などの繁華街にいる家出をした少女や様々な事情で困窮している 10 代から 20 代の女の子の話に耳を傾ける活動をされています。スタッフのほとんどが女性です。

声をかける時には化粧品と一緒に相談先の紹介をしており、少しでも多くの方に情報を知つてもらう工夫をされているのが印象的でした。

今回は新宿のトーキョー周辺や歌舞伎町の見回り活動を遠目で見学させていただきました。活動の中で特に驚いたのが BOND プロジェクトのスタッフさんの声かけの速さです。スタッフさんとしても初めて会う人に声をかけることとなります。私も Sotto で街頭募金をしたことがあるので想像がつくのですが、活動とはいえども初めて会う方に声をかけるというのはものすごく勇気のいることです。怒られたり、拒絶されたりするとどうしようという不安な気持ちが少しでも出ると、声をかけるのを一瞬躊躇ってしまいます。

ですが、そんな躊躇いを一切感じさせないほど BOND プロジェクトのスタッフさんは次々に声をかけていきます。支援活動ではありますが、まるで目の前を歩いている少女の友達であるかのように対等な感じに、です。私にはその光景が非常に優しく感じました。その後声をかける時は緊張しないですか?と質問してみました。曰く、めちゃくちゃしています、とのこと。でも体が勝手に動いているのだそうです。



Sotto でもコーラーさんと関わる時に頭で色々と考えているとコーラーさんを置き去りにして、結果として相手を傷つけてしまいます。ですが、心で感じたことを脳を介せずそのまま口にして接した時、そこには緊張感とはまた違った、穏やかなような空気が流れます。

今回初めて実際の現場を見させていただき、団体の理念や活動方法は異なれど共有することのできるところもあるんだと気付くことができました。

長嶋蓮慧

今月のことば

怒りは性急である。
理性は公平な判断を下すことを望むが、
怒りは下した判断が公平に見えることを望む。

(セネカ『怒りについて 他一篇』)

活動報告

- 7月電話相談件数 ……69 件 (無言 29 件)
- 電話相談委員会 ……: 研修 7/18 参加 6 名
- 7月メール相談件数 ……受信 128 件 (全て返信。)
- メール相談委員会 ……委員会会議 7/11 参加 8 名
- 居場所づくり委員会 ……委員会会議 7/22 参加 6 名
おでんの会 "こころリラックスの場(音楽鑑賞)" 7/3 申込 10 名 (参加 7 名)
- グリーフサポート委員会 ……委員会会議 7/22 参加 6 名
そっとたいむ 7/10 申込 2 名 (参加 2 名)
- 映画委員会 ……委員会会議 委員会会議 7/22 参加 6 名
ごろごろシネマ 7/17 申込 8 名 (参加 6 名)
- 研修委員会 ……ロールプレイ研修 7/8 参加 5 名
ロールプレイ研修 7/13 参加 10 名
ロールプレイ研修 7/29 参加 4 名



寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

7/1-7/31 (受付分)	霜尾 光江 京都市・雲晴寺	林 友佳子 寺本 ジ芳	京都市・長慶院 京都市・一念寺
浄土真宗本願寺派	吳市・宝徳寺	高田 文英	京都市・西岸寺
株式会社エクザム	広島市・万福寺	八尾市・恵光寺	
葛野 洋明	上越市・正福寺	柏原市・了雲寺	solio 59 名
岐阜市・法久寺 (本田 龍司)	笠松 弘隆	小林 秀明	ソフトバンクつながる募金 1 件
八代市・大法寺 (大松 龍昭)	豊中市・専敬寺 (島本 泰雄)	川村 和人	匿名 43 名 (syncable 寄付者含む)
松山市・西福寺	武藏野市・源正寺 (上杉 泰顕)	正満良	
森 直道	高橋 浩文	津市・妙華寺	
大江 真	荻野 昭裕	松本 裕子	
霜尾 孝紹	藤森 觲海	須永 智美	

Sotto コメント
夏風邪を引きました。(A・Y)

発行 2024 年 8 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