



## ファシリテーター研修報告

10月からの養成講座を前に、ファシリテーターの役割について皆で学ぶ研修会が9/27に開催されました。ファシリテーターとは簡単に言うと、ロールプレイ学習を行う際の進行役です。進行役やってください！と言われると、何だかハードルが高く感じますし、尻込みしてしまう人も多いのではないのでしょうか。

私も担う機会は何度かありましたが、何をしなければいけないのか何となくイメージはつくものの、具体的にどうするのがよいのか自信が持てず、苦手意識をずっと持っていました。ですので、養成講座スタッフとして自信をもって参加できるようになれたらと思ったのが今回の研修に参加したきっかけの一つでした。前半の座学では、「ファシリテーターの三箇条」について確認しました。まとめるとこんな感じです。

- ①「体験」には体験を通した主体的な気づきが効果的であることを認識する
- ②自分のことをグループの触媒・活性剤だと思ふ
- ③適切にグループに介入する

まず①は、「人の話を聴く」という感情面の学習に体験学習が効果的であること、そしてそれは人から知識として教わるものではなく、参加者一人一人の主体的な気づきとして体得されるものであるということに、まずファシリテーターが自覚

的である必要があるということでした。②の内容にも繋がってくるのですが、あくまでそうした各人の気づきを促す立場であり、「指導」する立場ではないということが改めて確認できました。そして③は、全員が萎縮せず自由にいきいきと気づきを共有できる安心安全な学びの場を作れるように過不足なく介入するのが役割ということです。意義や目的がはっきりして少し視界がクリアになった気がしましたが、後半の実践編ではなかなか思うようにいかず歯がゆい思いもしました。それでも、やるべきことが分かったのは大きな収穫でした。

ファシリテーターとは皆の上に立って学びを与える人ではなく、あくまで横並びの立場であり、何より気を付けなければいけないのは参加者一人一人の気づきが大切にされるような場や雰囲気はどうしたら作れるのか考え、はたらきかけることである、というのが私個人の今回の学びでした。そう思うとこれまで、「何かすごいまとめをしなければいけないのではないか」という感じてなくてもよいプレッシャーを感じていたり、「みんなにこれを気づいてほしい」と学びを強要していたところもあったように思います。今後は、ファシリテーター研修での気づきを生かし、皆でよい学びの場をつくっていかれたらと思います。

(8期生相談員)

# 日本産業カウンセラー協会 東京支部メール相談講座

あまり馴染みがないかもしれませんが、毎年9月10日から16日は自殺予防週間と定められています。(自殺対策を推進するためには、自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要です。このため、自殺対策基本法では、9月10日から9月16日までを「自殺予防週間」と位置付け、国及び地方公共団体は、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする」とされています。/厚生労働省のWEBサイトより抜粋)

その自殺予防週間のタイミングにあわせて、日本産業カウンセラー協会東京支部からの依頼があり、9月13日にメール相談研修をオンラインで実施しました。産業カウンセラー協会会員の方々20名ほどの参加があり、みなさん、普段の相談業務においても自殺念慮を訴えられることは少なくないようで、質問も積極的にしていただきました。アンケート回答にも満足度の高い感想が寄せられていたようです。驚いたのは講座途中の休憩時間に(!)また継続してやってほしいと、来年度の開催が決まったことです。ありがたい。

メール相談の講座はSottoでも何度か開催していますが、考えるべきことは結局、何と返事を書くか(作文をするか)ではなく、受け取ったメッセージをどう読んで気持ちを汲みとるかに尽きます。これは電話のやりとりで相手に何と声をかけるかではなく、どんな気持ちを想像して受け取ることができるかにかかっているのと同じです。相手の立場で発想するというのは、言葉にすると何の変哲もない、当然だよねとされるものですが、実際どうすればそうしたことになるのかは、改めてよくよく考えてみるといろいろと気づきが得られるものです。

(研修委員長 金子宗孝)



## マンガ報告裏話

電話相談のなかで、コーラー（相談者）とメンバー（相談員）の心がふれあう瞬間の温度が伝わるマンガをつくりたいー。

たれ（7期生相談員）の想いから始まった Sotto のマンガをつくるプロジェクトがいよいよ大詰めです。マンガのタイトルは『ただいま相談受付中！# Sotto の中の人』。全10話からなる1話読み切りです。各話の相談内容は Sotto で行ってきたロールプレイをもとにしています。「妻が病死し生きる目標がわからなくなった」、「夫からの暴力に悩んでいる」、「自死した妹に死んで謝りたい」など、一言では語りきれないコーラーの想いが各話のテーマになっています。このように、オムニバス形式ではありますが、全10話を通して「こころの居場所をつくる」という Sotto の想いが通底していると感じます。

私は最終盤から関わっていますが、そのなかでこんな話を聞きました。「Sotto では『寄り添う』という言葉は意識して使わない。「気持ちを受け取る」という活動の原意に近い言葉を大切にしている」と。

**書籍名：『ただいま相談受付中！# Sotto の中の人』**  
**刊行日：11月中旬**

スタッフはマンガをつくる過程で、セリフの1つひとつにまでこだわってきました。同時に、「気持ちを受け取る」ということについて1時間以上話し合うなど、自分たちの活動の根本を問い直すことにも時間を惜しみませんでした。

この話を聞き、私はあらためて「心の居場所をつくる」という Sotto の想いの強さにふれることができたような気がしました。また、Sotto の立ち上げメンバーから新しく入ったメンバーまでが同じテーブルについて何度も話しあえるという土壌があることに、いち組織としての柔軟性とたくましさを感じずにはられません。

今回のマンガには、マンガづくりに関わった相談員やマンガ家さんとの座談会も掲載します。マンガのなかで各自がこだわったこと、印象に残っていることなどの裏話も読むことができます。

本書は11月中旬に刊行予定です。青少年施設などに配布するほか、Sotto を支えてくださっているみなさまの元にも届けたいと考えております。Sotto の思いが詰まった1冊になりますので、1人でも多くの方に読んでいただけますとさいわいです。（事務局長・小熊広宣）

忙しさは悲しみを忘れさせる。

(ジョージ・バイロン)

## 活動報告

- 9月電話相談件数・・・131件（無言 84件）
- 電話相談委員会・・・研修 9/19 参加6名
- 9月メール相談件数・・・受信 124件（うち5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 9/12 参加7名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 9/16 参加10名、9/23 参加7名  
おでんの会“食事の場” 9/4 申込8名（参加7名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 9/16 参加10名、9/23 参加7名  
そっとたいむ 9/11 申込1名（オンライン参加1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 9/16 参加10名、9/23 参加7名  
ごろごろシネマ 9/18 申込7名（参加5名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 9/23 参加8名  
ファシリテーター研修 9/26 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

9/1-9/30（受付分）

浄土真宗本願寺派  
株式会社エクザム  
葛野 洋明  
京都市・一念寺  
菊井 誠  
京都市・西岸寺

solio 59名  
匿名 41名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

養成講座の準備に追われています  
(A・Y)

発行 2024年10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](http://www.kyoto-jsc.jp)

E-mail [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto: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