

「夢」の世界

この10年ほど、鎌倉時代の人々が書き残した「夢」の記録を読んでいる。そうすると、勤務先の学生からは「夢なんて研究して何になるんですか」と、なかばあきれた口調で質問されることが多い。

たしかにそうだろう。一晩に一度は必ず見ているとされる夢だが、その内容を覚えている人はすくないし、ましてや記録することはほとんどないといってよいだろう。

それはなぜか。答えは簡単である。夢は現実ではないからだ。「夢まぼろし」という言葉があるように、それはあくまでフィクションであり、記録する価値のないもの、というのが現代に生きる私たちにとっての常識である。

しかし、かつて日本の人々は膨大な量の「夢日記」を書き記してきた。その理由はさまざまだが、もっとも重要なことは、夢は「目に見えない存在」と出会う場であったという点である。人々は、目覚めているときには出会うことのできない神や仏といった宗教的存在と夢のなかで出会い、多くのメッセージを聞いてきた。いわゆる夢のお告げである。それだけではない。この世界で別れていった人たち、すなわち死別し、離別し、二度と会うことのできない存在とも、人々は夢のなかで出会ってきたのである。

『私の夢まで、会いに来てくれた—3.11 亡き人とのそれから』（朝日文庫）は、東日本大震災で大切な人を亡くした遺族が見た「夢」の記録である。そこには二度と会うことのできない人たちと、しかし夢を通してもう一度ふれあい、語らい、交流しあうという、かけがえのない体験が丁寧な聞き取り調査によって記録されている。

妻を津波で亡くした男性は、ある夜、亡き妻と指切りをする夢をみる。

「指切りをした手の感触は、起きてから鮮明に覚えていました。夢を思い出しながら、『あの世から簡単に助けることはできない。でも、信頼しているからね。あの世に来るのを待っているけど、急がないからね。そっちの世界で修行しておいで』と妻から言われているような気がしました」

私たちの生きる現実、たんに目に見えるものだけで構成されているのではない。今は亡き大切な人と、今ここで出会いながら私たちの生が紡がれていることを、夢の世界は教えてくれているのである。

（Sotto 理事・龍谷大学心理学部准教授 野呂 靖）

ひろしま Sotto 研修

10月8日から10月9日にかけて、ひろしま Sotto でロールプレイ研修を行いました。京都と広島、ふだんはそれぞれの場所で活動していることもあり、なかなか会うことができないスタッフ同士で交流することができました。また、初めて参加される方もおり、研修を通じて温かな交流をすることができました。「自分が今、どのような気持ちになっているのか」を感じ取ること
に焦点を当て、感じている気持ちを言語化していくことを中心に研修をすすめました。私自身、人によっていろんな考えや思いがうまれることを、あらためて実感しました。(相談員 13 期生)

参加者やスタッフの声

貴 重な体験をさせていただきました。恥ずかしながら、このような機会をいただくまで、悩んでおられる方が、どのような想いを経て自死を考える決意に至るのか、深く考えたことがありませんでした。また支援されるスタッフのみなさまの対応においても、きっと様々な角度から自死という選択を選ぶことがないように、いわゆる説得をされるのだろうと漠然と思っていました。しかしながら研修に参加させていただき、到底すべてを理解したとはいえませんが、説得ではなく、心に寄り添うことが肝要なのだと感じました。

ど うしても思考がでてきて、その先の気持ちまで日々感じ取れていないなと思いました。今回の研修では気持ちにフォーカスを当てて意識しましたが、とても難しかったです。

死にたい気持ちに、触れていいのか分からなくて、触れないように受け身で聞いていたのですが、実際に悩みを聞いてもらう立場を体験してみると思ってる気持ちを言葉にしてもらえて、わかってもらえた。と安心したので、踏み込んでも良いんだと思いました。

コ ーラー体験を通じて、自分の感情が受け入れられない寂しさを実感しました。一方で、メンバー体験の際には、相手の気持ちを受け取ろうとすると、どうしても思考にとらわれてしまうことがありました。しかし、相手の感情をしっかりと受け止め、瞬時に反応することの大切さを学びました。これからも引き続き学びを深め、相手に寄り添った対応ができるようになりたいと思います。

言 葉の中にどのような感情があるのか。ということ考えたことがなかったので、初めはよく分からないまま話を聞いていました。

周りの方との意見交換やグループワークを通して、同じ言葉でもそれぞれ感じ方や受け取り方が違うことがあるということを学びました。

自分とは違う感覚や気持ちを知ることができ、楽しく過ごすことができました。

良い体験をさせていただきました。

ありがとうございました。



京都 Sottoさんからスタッフをお招きしての2日間の研修では、改めて、自分たちの活動について見直す機会になりました。ひろしま Sotto では、相談者の方と直接お会いしてお話を聞きますが、研修では電話相談を想定してロールプレイが行われました。表情や仕草が分からず、声のトーンや話し方だけで気持ちを想像しなければならないのは難しいことでしたが、表情や仕草が分からなくても気持ちに焦点が当たっていれば、心地よい居心地になるのだと思いました。今後も、研修で教えていただいたことを胸に、活動を続けていきたいと思います。京都 Sotto のメンバーのみなさまと、参加して下さったみなさま、ありがとうございました。

参加者が女性ばかりだったからか、穏やかに始まったように思いました。
参加された人たちは、Sotto とは方法が違うけれど、ご自分の方法で一生懸命対人支援に関わられているのが感じられ、研修にも一生懸命取り組まれていました。

ワークやロールをしていく中で、気持ちを大事に受け取ることの意味やそれぞれが自分の課題を見つけていかれるのを、一緒に居て私も体感できたように感じました

一緒に研修を受けた人の気付きや言葉を聞くことで、私自身も気付きや課題を明確にすることができたように思います

広島での研修も回を重ねてきましたが、今回は半分スタッフ、半分受講者としての参加でした。
初日の最後に、まずは体験してみようということでお試し？ロールプレイを行いました。

受講者の皆さんは「うまく演じられるだろうか」「緊張する」「どうしたらいいのかわからない」等々、初めて体験するロールプレイの前にこわばった表情をされた方が目につきました。

終わってからは「明日が不安」と、暗い顔をして俯いている方もいました。

ところが2日目の午後から、明らかに皆さんの表情が変わっていきました。

そして最後の振り返りでは、終わるのが寂しい、もっと続けたいという声も上がっていました。

ロールプレイの語源は、ロール(role)「役割」とプレイ(play)「演じる」を組み合わせたものです。

企業の研修などで行われるそれは、文字通り実際の顧客対応を想定して演じるものです。

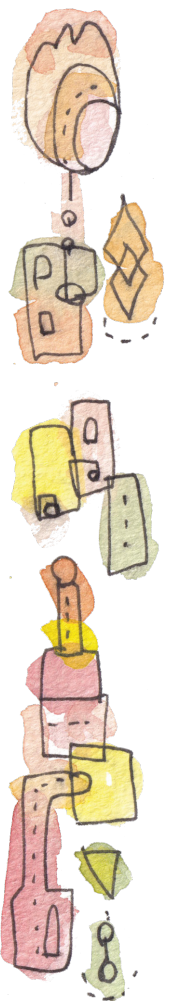
しかし、Sotto の研修におけるロールプレイは演じるということとは異なり、コーラーさんの気持ちを想像することに主眼が置かれます。

コーラーさんの気持ちになりきって伝えた言葉や感情を、きちんと受け取ってもらうことで、気持ちが繋がり、メンバーの温もりが伝わります。

最初はおっかなびっくりだった受講者さんの表情が変わり、終わってしまうのが寂しいという気持ちになったのは、研修を通じて気持ちが通じ合ったからに他なりません。

言葉を費やして頭で理解することも大切なことですが、この感覚を共有できたことが最大の学びであり成果であったと思います。

もちろん、それは私自身も同様でした。今から次回の研修が楽しみです。



自分らしさとか個性というのものは変なものであり、
居場所というのとは自分が変なままでいられる場所だ
ということです。

(東畑開人)

活動報告

- 10月電話相談件数・・・84件（無言 32件）
- 電話相談委員会・・・：養成講座に振り替え
- 10月メール相談件数・・・受信 125件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 10/10 参加 4名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 10/13 参加 6名
おでんの会“からだリラックスの場” 10/2 申込 10名（参加 10名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 10/13 参加 6名
そっとたいむ 10/9 申込 2名（参加 2名）
- 映画委員会・・・委員会会議 10/13 参加 6名
ごろごろシネマ 10/16 申込 5名（参加 3名）
- 研修委員会・・・養成講座（第 16 期）受講者 10 名



寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

10/1-10/31（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
本木 智也
京都市・西岸寺

京都市・東光寺
solio 59 名
匿名 39 名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
急に寒くなって体もびっくりしてい
ます（A・Y）

発行 2024 年 11 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



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます