Sotto

[京都自死･自殺相談センター]
[そっと Vol.177　1 月号]

第 17 期養成講座、前期研修が終了

2025 年 10 月 4 日に開講した第 17 期ボランティア養成講座も、11 月 30 日をもって無事に前期研修を終えました。今回の養成講座では「私たちが受け取ろうとしている“感情”って具体的に何を指すのだろうか」を軸に、感情の動きや起こりについて想像し、体験する新たなワークを取り入れたりもしました。

後期研修は 12 月以降、相談活動や居場所活動などの現場での実践を通して行なっています。もちろん、電話やメールで相談をされる方、おでんの会やそっとたいむといった居場所に参加される方にとっては、そこにいる相談員が研修中だろうがそうでなかろうが関係ありませんので、現場では一人前の相談員として対応していただきます。そのために 2 カ月間、土日にも集まりながらロールプレイを行ない、相談員としての考え方や振る舞いについて一緒に学んできました。以下、受講された方の感想や意気込みなどを一部紹介します。（Sotto 事務局）

養成講座を受講した感想は？

○講座を受けている日は、集中をしているので時間の経過が早く感じました。お寺で受講させて頂いた場合と、役所の様なコンクリートの建物では、居心地や疲れが全く違うと思います。

○講座参加前は死にたい気持ちを聞く、と思うと重い話を受け止められるのかな？とかなり不安でした。ですがワークの内容は、相手の気持ちに向き合って自分なりの寄り添い方を探すものが多く、誰かを思いつつも自分を知るきっかけになったと思います。

養成講座に参加して得られた学び、自分の中の変化は？

○自分の気持ちを言葉にすることの難しさ、人の気持ちを分かることの難しさを改めて知り、それを改善中です。

○養成講座を通して最も大きな学びだったのは「相談において大切なのは、何を言うかよりも、どのような姿勢でコーラーの言葉を受け取るか」だということでした。これまで私は、つらさを抱えている人に対して、少しでも楽になるための言葉や方向性を示すことが支援になるのではないかと考えていた部分がありました。しかし、講座やロールプレイを通じて、コーラーが本当に求めているのは解決策ではなく、「自分の気持ちが理解され、ここに届いている」と感じられる体験であることに気づかされました。特に印象に残っているのは、「死にたい」「どうすれば楽に死ねるか」といった言葉に触れたときの関わり方です。その言葉を否定も肯定もせず、背景にある感情をわかろうとする姿勢が、コーラーの孤独感を和らげ、つながりを生むことを実感しました。また、コーラーの感情だけでなく、メンバー自身の心の動きに自覚的になることの重要性も学びました。自分の中に生まれるとまどいや悲しさに気づきながら関わることで、相手に巻き込まれすぎず、しかし距離を取りすぎない安定した姿勢を保てることを理解しました。

○人の話をかなり聞けるようになった気がしました。とくに「恥の感覚」についてのワークショップが印象に残ってます。死にたいほどの気持ちをひとりで抱える辛さには、抱えてるものを安易に人の前に出せない苦しさもあることがわかりました。聞くから話してね、だけでは話せないつらさと寄り添いの大切さが一番印象に残ってます。

今後の活動への想い、意気込みは？

○少しでも多くの相談者さんの気持ちを受け取れるようになりたいです。これから　も、試行錯誤、右往左往、しながらSottoの活動に関わって行こうと思っています。　また、先輩方にアドバイスなどをお願いすることもあると思いますが、よろしくお　願いします。

○「人との関わり、寄り添いとは」を、自分の中で一つ正解を持つことはすごく大切なことだと思います。ですが日常生活では正解を見つけるために模索するような機　会もなく自分なりに悩むこともあまりできません。自分のこれからのためにもいっ　ぱい悩めるように取り組みたいです。

連載コラム 第 7 話
関係性に出来する居心地のよい場所

Sotto の活動をしていると、よくこんな質問を受ける。

「大変じゃないですか？」

うん、確かに大変ではある。相談を受けるためには、相談員養成講座を 3 カ月にわたって受講し、更に半年以上の電話相談活動での実地研修を経て、相談員としての認定を受ける必要がある。しかも、相談活動に参加するためには、仕事やプライベートをやりくりして時間を作らなければならない。仕事で疲れているときに夜間の電話相談へ出向く際の足取りは自然と重くなる。さらに、「死にたい」気持ちを抱える方のお話を聴くのだから大きな責任も感じる。

それでも続けることができるのは、活動のなかで感じる心の交流がかけがえのない時間だからだ。普段のやり取りで、涙を流すほど心の深い部分に触れることはまれであるが、「死にたい」との相談を受けている時には、相手と同様に自分の気持ちの深い場所に触れるのが常である。相手が勇気をもって「死にたい」と心の繊細な部分を打ち明けるのだから、こちらも素直に誠実に繊細な心でそれを受け取る。わずか数 10 分の時間ではあるが、死ぬことと生きることを深く語り合ったおたがいには、深い心のつながりを感じるのだ。

質問は、さらに「相談を受けた後、引きずりませんか？」と続くことが多い。

相談を受けた後、気持ちを引きずるかと言うと「場合による」と言うのが実際のところだ。うまく関わることができたときには引きずることはまずない。反対にうまく関わることができなかったときにはかなり引きずる。その差は、「死にたい」と相談してきた相手が、最終的に安心できたかどうかによる。

うまく関わることができたときには、ぼくたち相談員も温もりを感じ、大きな安心を感じる。死を想うまでこの世界に絶望していた方が、「もう少しだけ頑張ってみよう」「自分は独りじゃない」と変化する瞬間には、何とも表現しがたいほどに心打たれる感覚がある。

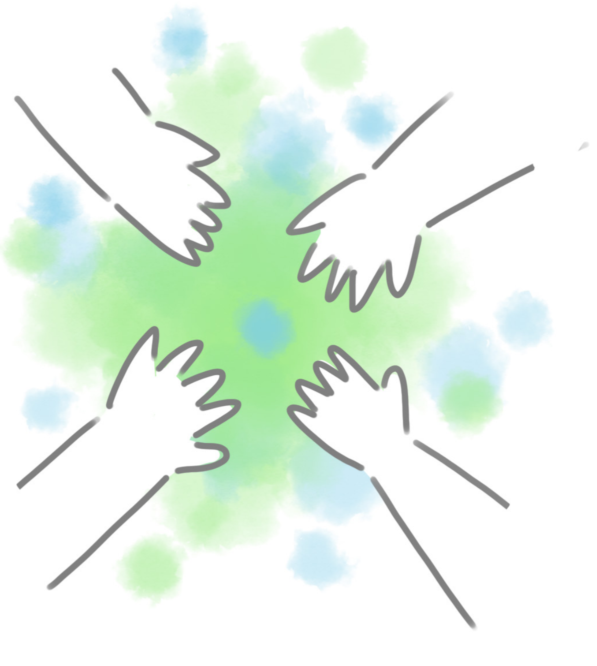
例えるならば、凍えている人を温めようとするイメージに近い。目の前の凍える姿を見て、居ても立っても居られず冷たくなった手を握る。冷たさが伝わってきて、このままだと凍え切ってしまう、一刻も早く温めなければと思い切ってハグをする。もちろん、こちらも冷たくなるが、相手も確実に温まっていることがわかる。しばらくハグをして、背中をさすり、温もりが十分に伝わると、ブルブルと凍えていた状態から脱し、ホッと一息つくことができる。相手も温まるが、こちらも一緒に温まってくる。

だが、うまく関わることができなかったときは、たいていの場合、こちらが心の壁を作ってしまっているときだ。わらにもすがる思いで、独りでは抱えきれなくなった「死にたい」想いを打ち明けようとしているのに、その気持ちを十分に受け取ることができなかった場合、絶望にも近い申し訳なさを感じる。日々、相談員としてのトレーニングをちゃんと積んでいれば、こうした事態になってしまうことは、それ程多くないが、それでもうまくいかないことはある。そんなときには、一緒に活動する仲間の支えが何よりも頼りとなる。

うまくいかなかったことを仲間に話し、その心苦しさや、申し訳なさを一緒に抱えてもらう。さらに、なぜ相手の気持ちを受け取ることができなかったのかをていねいに振り返り、その原因やきっかけを探り、明らかにする。そうすることで、なんとか心の安定と次の相談を受ける軸を保つことができる。

相談活動では、かけがえのない心のつながりを感じることができる。そして、この心のつながりは、そのまま、目の前の方の孤独がやわらぎ、大切な役割を担うことができたと実感できる特別な経験でもあるのだ。

（代表・竹本了悟）



今月のことば

落ちこんだときには、
いっそ徹底して一人になると
いうほうがいいみたい。

（工藤直子　なだいなだいとの共著『だれだって悩んだ』）

活動報告

● 12月電話相談件数・・・97件（無言48件）
● 12月メール相談件数・・・受信139件（全て返信）
●メール相談委員会・・・委員会会議　12/11　参加5名
●居場所づくり委員会・・・委員会会議　12/10　参加5名、12/18　参加3名
　おでんの会”食事の場”　12/3　申込10名（参加10名）
　Sottoの縁がわ　12/22　参加8名
●グリーフサポート委員会・・・委員会会議　12/10　参加5名、12/18　参加3名
　そっとたいむ　12/10　参加2名
●映画委員会・・・委員会会議　12/10　参加5名、12/18　参加3名
　ごろごろシネマ　12/17　申込7名（参加6名）

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

12/1-12/31（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・長慶院
京都市・西岸寺
京都市・一念寺
チバ アキコ
TERA Energy株式会社
長岡市・雲外寺
永江 竜心
能野 めぐみ
木下 慶心
鹿児島市・法証寺
坂本 亮平
須坂市・東照寺
宇多 光誠
山県郡・順正寺
伊佐市・覺誓寺

solio　44名
syncable　46名

発行 2026年1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