

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そつと Vol.180 4月号]

ひろしま Sotto 合同研修報告

2026年3月5日から3月6日にかけて、ひろしま Sotto でロールプレイを中心とした合同研修を行ないました。

今回は、現役のスタッフを対象とした研修ということで、参加者が「Sotto の理念とは何か」「Sotto の関わり方・スタンスの取り方を自分の中に落とし込んでいるか」を確かめることを目的としました。そのため、研修では、自分がどう理解しているか、その理解が間違っていないかを、理念をもとにして率直に話し合える場となることを目指しました。

以下、研修に参加したスタッフの声を一部紹介します。
(Sotto 事務局)

参加者の声・・・・・・・・・・・・・・・・

京都からスタッフ7名をお迎えし、2日間にわたってロールプレイを中心とした研修を行ないました。

ひろしま Sotto を立ち上げてから10年、継続してきた学びのなかで、あらためて「聴くこと」の奥深さと責任の重さを感じました。

返す言葉だけでなく、態度や雰囲気、臨む姿勢が相手の安心や温もりに大きく影響することを実感しました。

一方で、言葉に窮したときに、相手が話したいことではなく、こちらが聞きたいことを優先してしまう場面があったことも反省として残りました。

その人の気持ちをしていねいに受け取り、言葉をこえて温もりを伝えられる関わりを、これからも大切にしていきたいと思います。

京都よりスタッフを招き、広島にて1泊2日の研修を行ないました。ひろしま Sotto 結成以来、これまで何度か行なわれてきましたが、所用が重なりなかなか出席できておらず、今回初めてフル参加できました。

研修のメインはロールプレイでしたが、私自身、正直

なところとても苦手意識がありました。特に、メンバー役の際に思っていることを即座に言葉にすることが苦手で、そこをテーマに取り組みました。

これまでは、あれこれ頭で考えすぎた結果、言葉が出てこなかったり言葉にすることをためらったりというクセがありました。

今回初めて、『これは練習なんだから、頭に浮かんだことを言葉に出してみ、フィードバックでコーラーさんがどう感じたかを確認して、それを次に活かせばよい』という、おそらく当たり前のことをようやく実践できたような気がします。

しんどい気持ちを抱えた人の心に寄り添い、その気持ちを少しでもやわらげていけるよう、スタッフとして取り組んでいきたいと思います。

ひろしま Sotto 合同研修を通して、あらためて Sotto の活動や理念について考える貴重な機会となりました。ひろしま Sotto の皆さまには、2日間大変お世話になり、誠にありがとうございました。

研修では、チェックイン・チェックアウトを通じて「気持ち」と「感情」のちがいを学び、自分の内側で動く感情に気づく日々のトレーニングの重要性を実感しました。また、ふだんの生活でふたをしがちな感情に焦点を当てる難しさや、その大切さについても考えさせられました。

ロールプレイでは、感情に焦点を当てようと意識しながらも、相手の背景や思考を想像し、自分なりの答えを出してしまう場面がありました。一方で、先入観を持たず対等に向き合えたときには、相手の感情に直接触られたような温かさを感じました。

「話す・聴く」だけでは現実はずいぶん変わらないかもしれませんが、言葉の温もりが伝わることで孤独感が少しやわらぐのではないかと感じました。今後も、そんな居場所をみなさんとともにつくっていききたいと思います。

曹洞宗研修

2026年3月4日から3月5日にかけて、曹洞宗より2名、Sottoの活動の視察に来られました。3月4日には、事前研修を行なったのち、おでんの会（こころリラックスの場）にスタッフとして参加していただきました。そして、3月5日には、Sotto事務局にて意見交換を行ないました。視察に来られた方より、おでんの会に参加した感想をいただいたので、紹介します。

（Sotto事務局）

..... おでんの会に参加して

私 は Sotto 立ち上げの当初から関わらせていただいておりますが、ふだんは首都圏在住なので、現場の活動に関わる機会は限られていて、今回は数年ぶりにおでんの会に参加することができました。

スタッフが集まり、会場を調べ、打ち合わせとロールプレイの研修をします。対面支援活動は日常的に行なってはいますが、あらためてロールプレイの研修をすると、自分の気持ちの変化や、相手のこころの状況を率直に理解し感じることができます。現場の実践だけではなく、こうした研修も定期的に受けることが大切なのだとあらためて気づきました。

今回の内容は「シンガーさんの歌を聴く」でした。参加者も支援者も一緒にまざり、本堂の畳の上に自由に座って、思い思いに時間を味わいます。ていねいに選ばれた曲目と曲間のお話。無理に笑顔をつくる必要も、拍手をする必要もなく、ただただ居たいようにそこに居てよい空間。こうした居心地のよい場は、私にとっても必要なのだと気づけたよい経験でした。

（曹洞宗総合研究センター常任研究員・宇野全智）

お でんの会に初めて参加しました。死にたい気持ちを抱えるあなたと、生きること・死ぬこと、について一緒に考えたいという Sotto の理念は、この事業に携わる相談員さんとの交流の中でお聴きしておりました。一人ひとりに向き合う活動は、心の中で共鳴するものを感じております。さて、開催当日ですが、ロールプレイ研修を行ない、1日スタッフとして入りましたが、ロールプレイの大切さと、自分を受けとめてもらえたという感じ方や、その対応のていねいさにあらためて気づきました。ふだん、自分が何気なくしていることの対応や発言、考え方が、相談者にとって居心地の悪い、異なる対応になってしまうこと。ロールプレイを体験したからこそ、その気づきがあったのだと思います。

加えて、参加されたかたのお話をお聴きしましたが、さまざまな背景をお持ちでしたし、また好きなように、その時間を過ごせるという体と心への配慮された場のありかたは、大変参考になりました。

（曹洞宗総合研究センター常任研究員・久保田永俊）

連載コラム 第10話

死について考える ～祖母の死～

10年以上前に亡くなった祖母と言えば、いつも2つのことを思い出す。

1つ目は小学生のときに作ってくれた手作りのポテトチップス。ふだんは台所に立たない祖母だったが、小学校がお休みだったある日の昼下がり「おやつにつまみなさい」と、気まぐれにポテトチップスを揚げてくれたことがあった。薄切りにされたジャガイモを、油でカラッと揚げ、塩をふっただけのシンプルなポテトチップスは、驚くほど美味であった。

2つ目は高校生のときにリビングで聞かされた昔話。第二次世界大戦のおり、祖父は僧侶として日本仏教を中国で広める役割を担い、中国の大連という町のお寺に派遣されていたのだが、祖母はそれに付いて見知らぬ土地で数年間を過ごした。現地の人たちはとても良くしてくださり幸せだったが、目の病気になったことや戦争に負けて日本に帰るときに何もかも捨てねばならず情けない思いをしたこと。日本に戻ってから、広島のお寺に夫婦で入り、沢山の苦労があったことなど、これまでに聞いたことのない、いろんな昔の出来事を話してくれた。

祖母は、いつも僕たち孫をやさしく見守ってくれていた。とくに兄はおばあちゃん子で、毎日、祖父母の部屋に入り浸っていたほどだった。よく祖父とお寺に尽くした祖母も、晩年は自宅での介護が難しくなったため、特別養護老人ホームで過ごした。

あるとき、母に連れられて、久しぶりにその老人ホームを訪れると、祖母はよそよそしい感じの挨拶をしてきた。どこか違和感をおぼえつつも、「おばあちゃん、元気にしとる?」「おばあちゃん、ごはんはおいしい?」などと、他愛もない話しをしていたのだが、ふいに祖母から「ところで、あなたは、どなたですか?」と訊ねられた瞬間、背筋にゾワゾワとした感覚が走った。

祖母に会う前に、母から「お祖母ちゃん、だんだん認知症がすすんで家族の名前も忘れてしまうことがあるの」とは聞いていたが、本当に孫の僕のことから分らない現実を目の当たりにして視界がグニャンとゆがむような、祖母が別人になってしまったような、不思議な感じがした。

祖母のお葬式は自宅でもあるお寺で勤められた。認知症になって、家族のことも忘れてしまった祖母は、死んだあと、一体どうなってしまうのだろうと不安に感じた。亡くなり方で、命終えたあとの行き先が変わるのではないとも考えた。

数年が経ち、自死の活動に携わるうちに、『雑阿含経』

というお経の中で1つの答えと出会った。それはヴァッカリというお釈迦様のお弟子に関する次のようなお話である。

ヴァッカリは重い病をわずらい、絶え間なく続くひどすぎる痛みで苦しめ、自ら命を断つしかないと考えていた。そのことを知ったお釈迦さまは、お見舞いに訪れると「ヴァッカリよ、具合はどうか?」と尋ねるが、ヴァッカリは「ひどく悪いので、この痛みに耐えることはできそうにありません」と答えた。そこで、お釈迦さまは、これまで共に歩んできた仏道について、色々と質問をなされ、ヴァッカリがよく仏道を歩んできたことを確認して、帰って行かれた。その後ヴァッカリは自ら命を絶したが、お釈迦さまは周囲の弟子達に対して、ヴァッカリがお悟りを開いていることを伝えたというのである。

お釈迦さまは「亡くなり方」ではなく「どのように生きたのか」ということが大切であり、その生きざまが、命終えたあとのあり方に影響するのだと仰るのだ。

僕の祖母は、家族の名前さえ忘れて亡くなっていった。しかし、祖母がどのように生きてきたのかということはよく知っているのだから、きっと今では、祖母が僕たちを温かく見守ってくださる仏さまになっているのだと感じている。

(代表・竹本了悟)



あっち側にいる人たちにはこの壁は見えない。

(上川多実『<寝た子>なんているの？見えづらい部落差別と私の日常』)

活動報告

- 3月電話相談件数・・・110件（無言70件）
- 3月メール相談件数・・・受信97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 3/12 参加4名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 3/17 参加3名
おでんの会”こころリラックスの場” 3/4 申込9名（参加8名）
Sottoの縁がわ 3/28 参加9名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 3/17 参加3名
そっとたいむ 3/11 申込2名（参加2名）
- 映画委員会・・・委員会会議 3/17 参加3名
ごろごろシネマ 3/18 申込5名（参加5名）

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

3/1-3/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
広島市・善正寺
大川 千鶴子

大分市・光國寺
京都市・長慶院
京都市・一念寺
京都市・西岸寺
京都市・東光寺

solio 40名
syncable 48名

