

らしく

自分らしく、
粹なくらし

CLOSE UP

さまざまな 不安な心に 寄り添う



ひろしまSotto

死にたい気持ちを一人きりで抱える人に
そっと寄り添う



広島・ホスピスケアをすすめる会
市民参加型のホスピスケアを目指し、
広島におけるホスピスケアの充実を願う



KHJ広島「もみじの会」

ひきこもりの当事者と家族の思いに寄り添う
光を見い出すサードプレイス、心休まる場所



死にたい気持ちを一人きりで抱える人に そっと寄り添う

「あったかかふえの集い」会場

CLOSE
UP

さまざまな不安な心に寄り添う

世界を襲ったコロナ禍や自然災害、病気や生活、人間関係など人には皆、悩みや不安があります。今回は、そんな不安な気持ちを少しでも楽に、希望を持ってもらいたい、と活動している団体を紹介します。

ひろしまSotto

https://peraichi.com/landing_pages/view/yd5se

そっとそばにいる、時にはそっとしておく 心に寄り添う居場所づくり

生きづらさを感じている人や、誰にも相談できない悩みを抱え孤独感に苛まれている人たちの心の居場所づくりを目的に活動している「ひろしまSotto」。

代表の武田慶之さんは平成22年、当時在住していた本願寺の僧侶たちと「認定特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センター Sotto」を設立。電話やメールでの相談、居場所づくりなど心に悩みを抱えた人々を支える活動を幅広く行ってきました。その後、浄土真宗本願寺派安楽寺（広島市東区馬木）の住職となり広島支部「ひろしまSotto」を平成29年にスタート。京都本部の理事を務めながら、広島での活動を始めました。

「Sotto」という名称について、「悩みを抱えた方の心にそっと寄り添う、というのはすぐにおわかりいただけると思いますが、他にもいくつかの意味を持っています。そっとそばにいる、時にはそっと

しておく、という思いが込められています」と代表の武田さん。そんな思いの詰まった「ひろしまSotto」は、宗派の違う僧侶を中心に13人のボランティアで運営しています。

主な活動は、月1回の「あったかかふえの集い」の開催や、精神科医を招いて行うフォーラム、電話やメールによる相談など。さらに、定期的なボランティア養成研修会の開催と多岐にわたります。

ボランティア養成講座は、京都から講師を招き、ロールプレイングなど具体的な研修を行っています。また精神科医と連携し、フォーラムを開催するなどして、精神的な病気の人にも対応できるようにしています。

当事者と触れ合う機会を大切にしている「あったかかふえの集い」は、10人の定員に達することも多く、参加者の心の拠り所になっている



▲ 代表の武田慶之さん



▲ ボランティア養成講座の様子

ことが伺えます。参加者から発せられる言葉に耳を傾けながら、スタッフの用意した料理で心安らぐ空間を作る2時間の憩いの場は、まさに「心の居場所」。

「アドバイスなんてしません。相手のペースに合わせ、時には沈黙も大事にする。心の奥底にある思いにそっとフォーカスして、同じ景色を見るんです」。

言葉を越える対話と笑顔で 生きることに向き合う

抱える悩みは人それぞれ。時代背景も大きく影響しており、「生きるのが辛い、という気持ちを抱えている人はたくさんいます。私たちはどんな気持ちであっても決して否定せずにそのまま受け入れる姿勢で向き合っています」と、武田さんは言います。SNSの目まぐるしい普及に伴うトラブルや職場での人間関係、将来に対する不安など、そのどれもが出口の見えない難題ばかり。

「人というのは、ありのままの自分を認めてくれる人に会うことで、その苦しさが少し楽になることがあると思います。だから私たちはその瞬間を大切にしたい。勇気をもって相手に寄り添い、心の居場所をプレゼントしたいと思っています」。

私たちは皆、大なり小なり悩みを持って生きています。そして誰もが死にたい気持ちになる可能性もあります。自分や大切な人のためにも「ひろしまSotto」のような場所があると知っておくのは重要な事だと思いました。



▲ 「あったかかふえの集い」準備の様子

らしっく contents

Vol.57
夏暁号
2020.8

特集

01 さまざまな不安な心に寄り添う

▶ひろしまSotto



スタッフミーティングの様子

▶広島・ホスピスケアをすすめる会



リレーフォーライフ参加の様子

▶KHJ広島「もみじの会」



そば打ち体験の様子

05 らしっくコラム

▶「不安」との付き合い方
安田女子大学
心理学部 現代心理学科
生塩 詞子 准教授

06 ようこそ！野外活動センター 三滝・似島自然の家へ

07 人材バンク 名人 宝人 達人

▶ペーパークイリング
沖原 洋子さん
▶紙芝居実演
中野 えみこさん

09 Hm助成団体決定！

10 Hm助成支援団体のご紹介

▶毘沙門台学区社会福祉協議会
▶おがうち探険隊TEVENT

11 情報の森

15 プラザ通信

市民参加型のホスピスケアを目指し、広島におけるホスピスケアの充実を願う

広島・ホスピスケアをすすめる会

<http://hiroshima-hospicecare.com>

末期がん患者とその家族に寄り添う

平成7年4月に市民参加型のホスピスケアを目指し「広島・ホスピスケアをすすめる会」は発足しました。当初は、末期がんで療養されている方とその家族を支援する訪問ボランティア活動を目的とし、病院で訪問看護師をしていた石口房子さんに賛同してくれた10人ほどの仲間と2年間の準備期間を経て立ち上げました。その頃は、国のがん対策と市民活動が実り、広島県内でも徐々にホスピス病棟の充実が図られていましたが、まだまだ緩和ケアや在宅でのホスピスケアは一般的ではありませんでした。石口さんは広島市内の病院で働く中で、在宅医療で末期がん患者を看取することも可能と分かり、そのためにはホスピスボランティアの育成なども必要と考えて退職し、活動を本格的に始めました。

「末期がん患者の方は、ご本人はもちろんその家族も辛い思いをします。その方たちの相談に少しでものりたい。そのために、終末期医療に携わっている仲間と、電話相談から始めました」と代表の石口さん。

遺族のケアやボランティアの育成にも取り組む

現在の会員は竹原支部も合わせて約400人。活動は、毎月第一土曜日に広島市中区地域福祉センターで、がんと共に生きる人たちのサロンを開催。他にも広島市内の病院にある緩和ケア病棟と契約してティーサービスや、訪問のボランティア活動。大切な人をがんで亡くした遺族が集い、喪失体験や、その後の心のうちなどを語り合い、癒しの時間を過ごす「みどりの会」。さらには、年に



▲ がん患者・家族支援のためのチャリティ活動リレーフォーライフ参加の様子（広島初開催2009年）

1回の講演会や看護師、市民向けの公開講座、ボランティア養成講座など多岐にわたっています。

「がんを患い、さまざまな悩みを抱える人たちにとって、同じ経験を持つ人たちの生の声が一番心強いんです。私たちもいかに人の気持ちに寄り添うことができるのか、常に考えています。今は「がん対策基本法」があり、医療をする側のシステムは出来てはいえ、まだまだ十分ではありません。その中で、私たちは活動を通して気付いたことを、緩和ケア病棟にフィードバックし、よりよい環境づくりに貢献していきたいと思っています」と石口さん。

がんで苦しみ悩む人たちはもちろん、支える家族や遺族の寄り添う場所として、今後も可能な限り活動を継続していきたいそうです。最後まで一人ひとりの命を尊重し、使命感をもって活動する皆さんの姿に心強さを感じました。



▲ 代表の石口房子さん



▲ サロンでクリスマスリースを作る様子



▲ 遺族の集い「みどりの会」での湧永庭園散策の様子

ひきこもりの当事者と家族の思いに寄り添う光を見い出すサードプレイス、心休まる場所

KHJ広島「もみじの会」

<https://khj-h.jimdofree.com/>

さまざまな体験を共有し「ひとりではない」ことを実感する

KHJ広島「もみじの会」は、「特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会」の広島支部として平成14年1月に、ひきこもりや不登校、心の健康を維持できない人やその家族のメンタルヘルスケアを中心に、「思いを共有する場所づくり」としてスタート。現在の会員は約50家族、当事者の年齢は30代～50代で、「高齢者にはデイケアなどがあるように、心の健康を維持できない人たちの拠り所として利用してほしい」という思いのもと、月例家族会やさまざまなイベントを企画し、「わずかでも光が見える糸口に繋がるように」と活動しています。

代表を務める藤岡清人さんは、「ひきこもり問題といっても色々なケースがありますが、苦しい思いを抱えているという事実は当事者も家族も同じ。その苦しい胸の内を吐き出す場所があれば、問題は解決しなくても背負っている荷物は軽くなる。そして、少しでも心にゆとりができたなら、考え方や向き合い方にも変化がみられるのではないかと感じている」と言います。悩みに正解はなく解決策も三者三様。そのため、否定するのではなく「ひきこもりという生き方」を受け入れ、理解することが重要となるそうで「ファーストプレイスという家があり、セカンドプレイスという職場がある、そのどれにも属さないサードプレイスの役割として当会があります。制約のない自由な場所、心休まる場所で生きる力について向き合うことができればと願っています」。



▲ 代表の藤岡清人さん



▲ 草刈り清掃と焼き芋の様子（平成27年11月）

懸念される8050問題 地域力で乗り越えたい

ひきこもりという言葉が社会に出始めるようになった1980年代～90年代は、若者の問題とされていましたが、現在では当時の若者が50代前後、その親が80代前後と高齢化。こうした親子が社会的に孤立し、生活面での不安も多いことから、今では、親亡き後の対応が家族会の中での主要議題になっています。そのためにも長期ひきこもり状態に悩む当事者のためのガイドブックを作成。生活面でのアドバイスや行政への各種申請方法などが細かに記載されており、不安を軽減する道筋となっています。「8050問題は深刻ですが、家族だけでは抱えきれない。もっと社会で取り組んでほしいし、いろんなコミュニティが連携して地域全体で向き合っていけるようにしたい」と藤岡さん。

ひきこもりは個人の問題ではなく、社会全体で取り組まなければいけない問題となっています。当事者の両親など頼る家族がいない状況になったときに、地域の繋がりがあれば、声をかけ必要な場所へ思いを届けることもできるはず。家族だけではなく、私たちひとり一人が「自分には何ができるのか?」と想像力を働かせ考えることの大切さを感じました。



▲ 広島県議、広島市議、広島県・広島市行政職員も出席した総会の様子（令和元年5月）



▲ 広島では10年ぶり2度目の「KHJ全国大会」開催の様子（平成30年11月）