

精

わたしを
かえす
ところ

舍

विहार



ビハーラ兵庫公開講座を振り返って

講師 安部智海（京都自死・自殺相談センターSotto）

今回の公開講座では、本願寺派による東日本大震災の被災地支援活動の一環で行われた仮設住宅居室訪問活動（以下、居室訪問活動）での具体的な事例を元に、会場の皆さんと一緒に考える時間となりました。

居室訪問活動は、本願寺総合研究所（以下、総研）が、認定NPO京都自死・自殺相談センター（以下、Sotto）の協力を得て、発足・運営された活動です。

Sottoは、震災の前年、総研の

研究員数名と、市民の併せて 10名で本願寺からの協力・助成を受け発足した団体で、夜間の電話相談窓口をはじめ、死にたいほどの苦悩にまつわる相談を専門的に受けつける民間団体です。その「縁で、被災地での支援活動と共にを行うことになりました。居室訪問活動に限つていえば、居室訪問活動の理念や運営方針は、Sottoに負うところがすべてであると言つても過言ではありません。

Sottoの理念の要点は、死にたいほどの苦悩を「そのまま受けとる」というところにあります。当然ですが、相手の死にたい気持ちを否定したり、変容を求めることがなく、文字通りそのまま受けとることです。

では、どうすれば、相手の気持ちをそのまま受けとったことになるのでしょうか。受けとるというのですから、その気持ちがど



公開講座の様子(2024.6.25)

ういうものか分からなければ、受けとりようがありません。ですから、相手の気持ちを感じたうえで、動いた「自分の気持ちも感じる」、そしてその感じた気持ちを「相手に表現する」という3つの行程を、気持ちを受けてると表現しています。その結果、相手の気持ちがどのように変化するのかは、やってみるまで分かりません。しかし、相手の気持ちと自分の気持ちが共に変化し、ふれあう瞬間さえあれば、そこに互いの温もりを感じ合うことができます。

「百人のわれにそしりの火はふるもひとりの人の涙にぞたる」という九条武子さんのお歌が、このことをよく表しておられます。

公開講座のあとで

中元智早代

今年の公開講座の参加は3回

足を運びました。

目でした。思い起させば播磨中組でご縁があつた西田智教先生から、「都合がよろしければいかがですか」と、2022年6月24日の公開講座のチラシを頂きました。軽い気持ちでその日空いていますので行きますと返事をしました。ビハーラの意味も知らず、先生は何かするんですかとおたずねしたところ、講師の先生とトーケーしますとのこと。それなら是非にと別院に

の方達に絵を描くことでボランティアされている高濱浩子先生。その後、参加者全員でそれぞれ用紙に一つの絵を描いて順繰りに隣に回し描き込んでいき、参加者の数だけ作品ができ上がって、自分のところに戻ってくると仕上がり。批評するのではなく、それぞれが自分で題名を付ける。病院でのボランティアの一つの方法として実践

なさっているとか。これが思ひがけず、楽しくて、楽しくて。ビハーラ兵庫の代表が西田先生だということもその時に知ったようなことでした。また他に顔見知りの方もいらして翌年から正式に入会させて頂きました。

今回の公開講座で、安部智海

先生の「はなしを聞く」ということを拝聴して、ボランティアとは、炊き出し、物品やお金を送る、または肉体労働は想像できるけれど、私自身はできるかなあと不安があり、なかなか一步が踏み出せずになりました。

私事にはなりますが、七年前に夫を見送った後の感情の波が大きく叱咤激励が心にささり辛く



なつたものでした。その時一番心が癒されたのは、時間を気にせず話を聞いてもらつたことでした。安部先生のお話を聞きして思い出しました。私にもまだできることがあるかもしれない、少々前向きになつた気がしております。

ビハーラ兵庫をご紹介くださつた西田先生、お仲間の皆様、このご縁に感謝です。今後共、よろしくご指導の程お願い申し上げます。

ビハーラ兵庫の主な活動

- ・高齢者施設でのボランティア
- ・邑久光明園、長島愛生園での交流会
- ・緩和医療や福祉分野の研修会の開催 など

会 費

会員5千円・賛助会員3千円／年

研修会等のご案内を送付します。
ボランティア中の怪我などを補償する
県ボランティア保険に登録します。

ビハーラ兵庫賛助会員

賛助会員とは、ビハーラ活動に興味があり、『私も何かできることはないだろうか』とおもわれる方に必見の制度です。賛助会員になりますと研修会等の活動のお知らせが届きます。まずは知るところから始めましょう。賛助会員に加入いただくだけでも、団体にとって大きな助けになります。

