

精

わたしを  
かえす  
ところ

舎

विहार

# ビハラー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・助成を受けて発足した団体で、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。そのご縁で、被災地での支援活動を共に行うことになりました。居室訪問活動に限って言えば、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っても過言ではありません。

Sottoの理念の要点は、



公開講座の様子(2024.6.25)

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、変容を求めることなく、文字通りそのまま受けとるのです。

では、どうすれば、相手の気持ちをもそのまま受けとったことになるのでしょうか。受けとるといいますから、その気持ちがあど

## 公開講座のあとで

中元 智早代

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、気持ちを受けとると表現しています。その結果、相手の気持ちがあつたように変化するのは、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ります。

今年の公開講座の参加は3回目でした。思い起せば播磨中組

でご縁があつた西田智教先生から、「都合がよろしいから、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、講師の先生とトークしますとのこと。それなら是非にと別院に

足を運びました。

その時のご講師は、画家で入院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画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。これが思いがけず、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な不安があり、なかなか一歩が踏み出せずにおりました。

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

なったものでした。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ったことでした。安部先生のお話をお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と少々前向きになった気がしております。

ビハーラ兵庫をご紹介くださった西田先生、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
- ・呂久光明園、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

### 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。

### 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。

