

おでんの会とは

寂しい、生きるのが辛い 死にたい でも死ぬのも辛い
誰にもわかってもらえない・・・

ひとりぼっちだと感じていませんか。

どんな気持ちも否定されることなく話せる場所があれば、
自分が居てもよいと感じることが出来る場所があれば、
それは安心して過ごせる居場所になるのではと考えます。

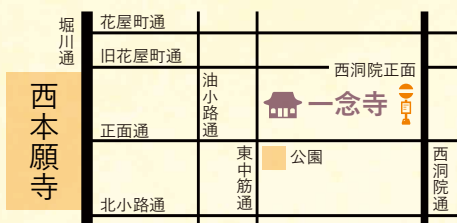
おでんの会という名前は、おでんがいろんな具材が集まることでとても美味しくなるように、みんなが集まることで身も心もあたたまる、ほっとできる居心地の良い居場所をつくりたいという想いを込めて名付けました。 同じような思いのみんなと一緒に、そんなあたたかなひと時を過ごしてください。



日程と場所

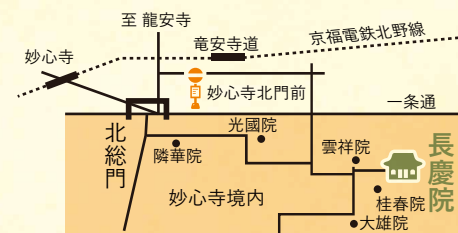
時間…14:00～16:30(受付13:30～) 全て水曜日開催です



2021 4/7 食事の場  <会場>  長慶院	5/12 研究の場  <会場>  一念寺	6/2 からだ・こころ リラクスの場 (ストレッチ・ヨガ)  <会場>  一念寺	7/7 食事の場  <会場>  長慶院
7/28 研究の場  <会場>  一念寺	9/8 からだ・こころ リラクスの場 (音楽鑑賞)  <会場>  長慶院	10/13 食事の場  <会場>  長慶院	11/3 研究の場  <会場>  一念寺
2022 12/1 からだ・こころ リラクスの場 (ストレッチ・ヨガ)  <会場>  一念寺	1/12 食事の場  <会場>  長慶院	2/2 研究の場  <会場>  一念寺	3/2 からだ・こころ リラクスの場 (音楽鑑賞)  <会場>  長慶院

地図とアクセス方法



 **一念寺** (京都市下京区柳町 324)
徒歩: 京都駅より 15 分
 バス: 50 系統「西洞院正面」から北西へ 3 分
<送迎が必要な方の集合場所>
京都駅八条口南向かい、MK タクシー乗り場に
13:30 までにお越しください。



 **妙心寺長慶院** (京都市右京区花園寺ノ中町8-1)
徒歩: 京福電鉄北野線「龍安寺道」下車徒歩 5 分
電車: JR「花園駅」下車 妙心寺境内を徒歩 20 分
 バス: 「妙心寺北門前」下車徒歩 3 分
<送迎が必要な方の集合場所>
JR 円町駅入口に 13:30 までにお越しください。

お問い合わせ、申込方法

認定NPO法人京都自死・自殺相談センターSotto
☎ 075-365-1600(平日 9:00 ~ 17:00)
✉ so-dan@kyoto-jsc.jp(終日)

- お問い合わせの際は「おでんの会のごとで、」とお話いただければ結構です。
- 毎月25日の朝9:00より、電話・メールにて翌月の予約が可能になります。
- 25日が土日祝で事務局が休業の場合、翌営業日の受付となります。
- 予約は1ヵ月先のみとなります。
- 新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて開催いたします。参加される方はご協力ください。

こちらのQRコードを
スキャンすると、
おでんの会の詳細が
サイトより確認できます。



- *当センターでは精神的な支援を提供します。金銭的支援などの具体的な支援はできません。
- *安心して過ごして頂くために会の中の発言は外部に漏らさないことを約束にしています。
- *おでんの会は京都府自殺対策事業補助金を受けて開催します。

おでん の会

会費
無料

つらい、死にたい、誰にもわかってもらえない...
そんな思いを抱えていませんか？



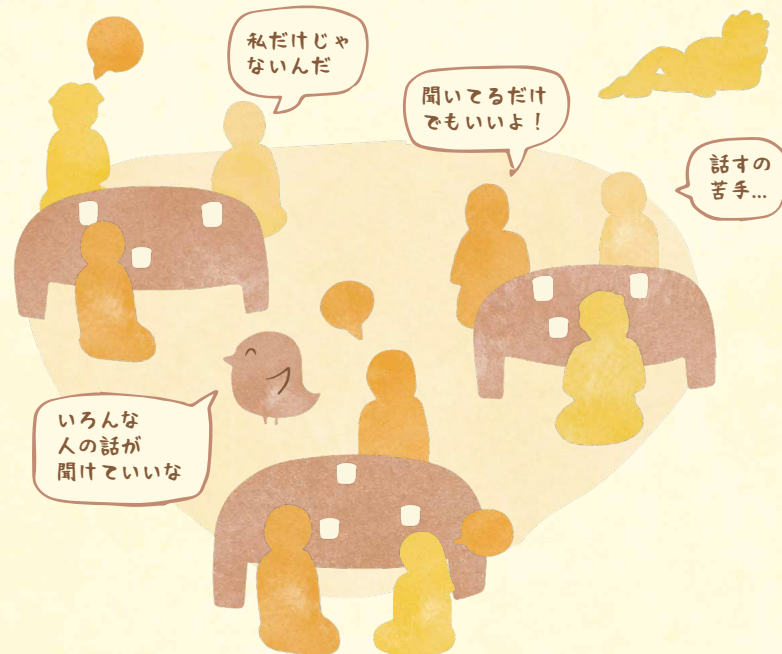
食事の場

数人ごとにテーブルに分かれ、みんなで一緒に食事をします。
メニューは簡単なものですが、季節を感じられるもの、暑い寒いに合わせて何が良いかなどスタッフで考えて用意しています。
普段何気なく済ませている食事、安心できる場所で誰かと一緒に
なら一味違ってくるのではないのでしょうか。
いつもより温かくておいしい、心まで温まってくるような、そんな気
持ちになってもらえると思います。
食事の後には話し合う時間も設けています。普段話しにくいことを
話したり、他の人の思いを聞いたりできます。



研究の場

テーマをいくつかきめて、テーブルごとに分かれ時間をとってじっ
くりみんなでお話しをする場です。
死にたいほどの悩みや苦しみなど、普段なかなか人に話せないか
と思います。その気持ちの一つ一つを大事にします。
お話しすることで何か解決策を探したり、良い悪いを判断をしたり
はしません。
また、お話しすることが苦手という方は聞いているだけでも構いま
せん。無理することなく、時間を過ごしてください。



からだ・ こころリラックスの場

つらい気持ちを抱えている時やひとりぼちな気持ちの時は体も
心も縮こまりがちなのではないかと思います。
いつもはいろいろ思い悩むことで頭がいっぱい。そんな時にゆっ
くりと体を動かしてみたり、穏やかな音楽に包まれて、何も考えず
に済むようなひと時を過ごしてみるのはいかがでしょうか？みんなと
一緒にゆったりとした時間を過ごすことで、体と心をほぐしていき
ます。

ストレッチ・ヨガ

専門の方の指導のもと行います。足や腰が痛
いという方には椅子に座ったままで行うなど、
どなたにも無理なく出来るような内容です。
やっぱり出来そうにないという方には無理に
参加してもらうことはありません。会場で寝転
がっているだけでも良いですし、別室ではお
話しする場も設けていますのでそちらで過
していただいてもかまいません。



音楽鑑賞

今年度はチェロの演奏を予定しています。生
演奏の伸びやかな音に埋もれるような、揺蕩
うようなそんな時間をお過ごしてください。
演奏後にはお話しする場も設けます。音楽の
感想や、普段の思いを話したり聞いたりして
みんなと一緒に過ごします。

