


Sotto

2014 年度事業報告

2014.4 ~ 2015.3



死んだほうがいい…
…もう死ぬしかない

死にたいくらいに悩んでいるけど、誰にもわかってもらえない。
そんな孤独による苦しみを抱えて過ごしている人がいます。

私たちは日々、様々な感情の変化や起伏のもと生活しています。
嬉しいことがあったり、悲しいことがあったり、また、腹の立つ
つこともあります。落ち込んだり、自分を責めてしまったり、
普段、誰もが抱き得る感情の延長線上に、死にたい気持ちはあ
ります。

Sotto は金銭的な援助や、就職斡旋や治療、具体的な問題解決
こそできません。しかし、誰にもわかってもらえない思いを少
しでもわかろうと、心から関わってくれる、そんな存在と過ご
した時間は何者にも代え難い、心の居場所となるのです。

Sotto にアクセスするまでは、もう限界と、絶望的な気持ちで
いた人も、Sotto に心の居場所を見出したときに、もう少しが
んばろうという気持ちを取り戻していられることがあります。

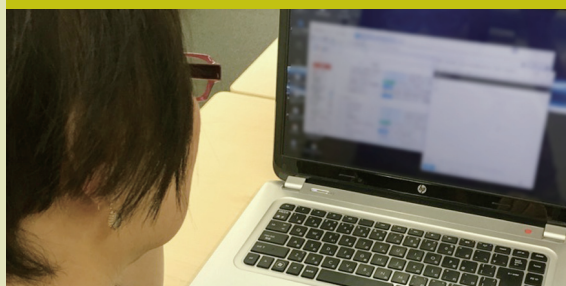
Sotto は
自死の苦悩を抱えたときの
心の居場所をつくります。

電話相談



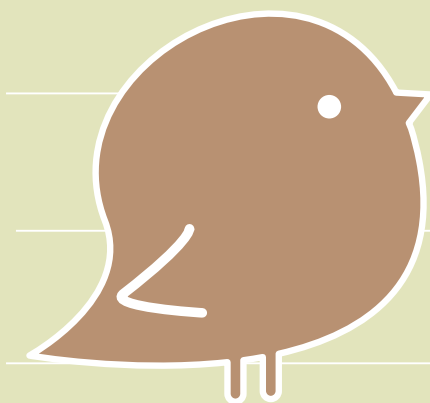
金曜・土曜 19時から翌朝5時半までの受付。
いたずらなどはほとんどなく、死にたいほどの
悩みを抱える方からの様々な思いを受けとって
います。

メール相談



サイト上の専用フォームより年中受付。3日以内の返信を心がけています。電話相談と比べて、若い方からの相談が多く寄せられています。

対人支援活動



Sottoの活動は、 心の居場所を

おでんの会



死にたいほどの悩みを抱えた方が、ほっとできる時間を過ごせるように、あたたかな居場所になっていくことを願って毎月開催しています。

語りあう会



大切な人を自死で亡くした方のために、お茶をしながらお話ができるような場所を隔月で開催しています。

広報・発信



相談窓口の広報のために、市内の心療内科や区役所などへのパンフレット配布、街頭活動などを行っています。また、自死に関する正確な情報を広く伝えるために、シンポジウムを毎年開催しています。

研修



ボランティア養成講座をはじめとする、Sottoの基本理念を伝えるための学習カリキュラムの考案、精査を行っています。また、Sottoの研修は実践的な体験学習が特徴で、対人支援ボランティアに対しては継続研修を行っています。

自死の苦悩を抱えたときの つくる活動です

ファンドレイジング



Sottoの思いや活動に対して、より多くの方に共感、また、応援してもらえるように、活動意義を見つめなおし、わかりやすく伝える工夫をしています。

事務局



Sottoを支える全てのボランティアメンバーが気持ちよく活動に取り組めるように、環境を整えたり、内外の調整、行政手続きなどを担っています。

Sottoの2014年度



2,212件

電話相談対応をおこないました

毎週この電話を支えに過ごしておられる方から、はじめてかけてこられる方まで、そとそばにいられるようにと電話にでています。



961件

メール相談対応をおこないました

電話相談に比べて、中学生や高校生くらいの年代の方からの相談が多く寄せられました。



120名

おでんの会で居場所を提供しました

毎月定員を超えるご予約お申込みをいただき、多くの方に心地よい時間を過ごしていただきました。



25名

ボランティア養成講座を受講されました

初の試みとして、前期と後期の2期講座をおこないました。

相談内容の分析

電話相談における内容分類として、最も多かったのが、人生の悩みや将来の不安に関するものでした。また、職場や近所付き合い、学校や家庭など、人間関係の悩みも多く、金銭的な悩みや仕事の悩みなども寄せられました。相談をしてこられる方の年代は、40代が最も多く、次いで30代、50代となっています。それに対して、メール相談では、電話と比較すると若年層からのアクセスが多く、学校での悩みや、家庭での悩み、将来の不安など、いずれも自殺を考えるほど思いつめての相談がほとんどでした。

4名



語りあう会にお越しいただきました

隔月の開催ではありますが、普段言えずにいることや、亡くなった方への思いを安心してお話しできるようお迎えしています。

31名



Café de Odenで居場所を提供しました

3月に週1回のペースで、町中のカフェを貸し切っておこないました。

100名

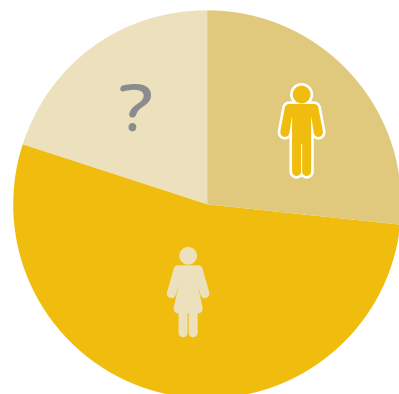
シンポジウムにご来場いただきました

自死にまつわる情報発信として、大切な心得や、ボランティアへ興味のある方へのヒントになればと、伝えることをテーマに催しました。(▶詳細は次のページ)

男女比について、電話とメールをあわせて、およそ女性が6割弱でした。無言電話や、メールなど相談内容だけでは性別の判断が難しいものに関しては「？」に振り分けています。感覚的にはおよそ半々という気がします。

2014年度概況

2014年度においては、メール相談、おでんの会とも2年目に入り、手探りだった活動もようやく軌道に乗りはじめました。また、京都府からの委託で、おでんの会を若年層向けにアレンジした、Café de Odenを3月に開催しました。日本全体としては、自殺者数がピーク時に比べ減少傾向にあるとはいえ、Sottoの相談窓口や各事業においては、電話、メールともに相談件数は増加しており、手放しで喜んでいい状況ではないのかもしれませんが、生きている限り世の中から悩みがなくなることはないのですから、これからも心を許せる時間や場所、居場所をつくる活動を継続していきたいと考えています。今後とも死にたいほどの悩みを抱える方々のためにも、引き続きのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



自死

Sotto シンポジウム

自死・自殺を伝えるということ

自死・自殺にまつわる想いは、ひとりひとり違う。そのため、その想いを人に伝えることは、簡単ではありません。自死・自殺の本を世に出された二人の作家をお迎えして、ディスカッションを行いました。なぜこの本を書いたのか？誰に何を伝えたいのか？死にたい想いを抱えた方に、どんな言葉をかけたらよいのか？死にたい気持ちはどうすれば分かってもらえるのか？自死・自殺について“伝える”ことの意味について、ご来場の方の意見も取り入れながら、共に考えました。

自
な

笑う！

笑うってね、切羽詰まったときにすごい救いになるときがあるじゃないですか。『自殺』を書いたときも、泣いてほしい感動してほしいとも思わなくて、やっぱり笑ってほしい、という思いがありました。

末井昭さん

生

『自殺』

末井昭（著）－朝日出版社 2013 年

第 30 回（2014 年）講談社エッセイ賞受賞。
おおかたの人は自分とは関係ない話だと思ってるんでしょう。もしくは自殺の話題なんか、縁起悪いし、嫌だと目を背けてる。結局ね、自殺する人のこと、競争社会の「負け組」として片づけてるんですよ。
死者を心から悼んで、見て見ぬふりをしないで欲しいと思います。どうしても死にたいと思う人は、まじめで優しい人たちなんです。（「まえがき」より）

『生き地獄天国』

雨宮処凛（著）－筑摩書房 2007 年

現在、フリーター等プレカリアート（不安定層）問題について運動、執筆し、注目される著者の自伝。息苦しい世の中で死なないために。激しいイジメ体験→ビジュアル系バンド追っかけ→自殺未遂→新右翼団体加入→愛国パンクバンド結成→北朝鮮、イラクへ→右翼をやめるまで。文庫化にあたり、その後現在に至るまでを加筆。



迷惑マイレージ

「迷惑マイレージ」って大切だと思うんです。他人に迷惑をかけられればかけられるほど、困ったときに、絶対お前だけは何があっても逃がさないぞ、っていう相手が見つかりやすい。さらにその相手も、迷惑をかけられることによって困ったときにその人に助けてって言いやすいじゃないですか。



雨宮処凛さん

出講実績

京都府中丹広域振興局 綾部市域民生委員・児童委員基礎研修会

大阪成蹊女子高等学校

認定 NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター自死遺族支援フォーラム

浄土真宗本願寺派 第 11 回仙台被災地仮設住宅居室訪問活動訪問ボランティア養成講座

浄土真宗本願寺派 第 12 回大船渡被災地仮設住宅居室訪問活動訪問ボランティア養成講座

浄土真宗本願寺派 第 13 回仙台被災地仮設住宅居室訪問活動訪問ボランティア養成講座

浄土真宗本願寺派 第 14 回陸前高田被災地仮設住宅居室訪問活動訪問ボランティア養成講座

浄土真宗本願寺派 京都教区教務所 第 3 連区少年連盟指導者研修会

浄土真宗本願寺派 兵庫教区阪神東組 僧侶研修会

浄土真宗本願寺派 岐阜教区教務所 岐阜教区僧侶研修会

浄土真宗本願寺派 和歌山教区仏教青年・寺族青年連盟共催「研修会」

浄土真宗本願寺派 四州教区キッズサンガアドバイザー・サポーター香川ブロック研修会

メディア掲載

2014

4/14 NHK (養成講座)

4/16 朝日新聞京都版 (養成講座)

7/4 読売新聞 (おでんの会)

11/30 仙台北北新聞 (被災地支援)

2015

2/24 京都新聞 (Café de Oden)

3/2 F M ラジオ (Café de Oden)

3/5 K B S テレビ (Café de Oden)

3/7 リビング新聞 (Café de Oden)

3/10 本願寺新報 (シンポジウム)

3/9 K B S ラジオ (Café de Oden)

3/9 読売新聞 (Café de Oden)

3/18 N H K (Café de Oden)

3/26 N H K (Café de Oden)



ご協力をお願い

Sotto の活動は、みなさまからの寄付で運営をおこなっています。賛助会員のご登録をいただいた方には、毎月会報誌をお送りしています。ご協力のほどよろしく願いいたします。

ゆうちょ銀行振替口座

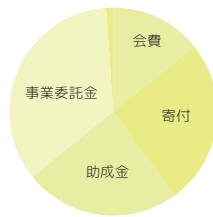
口座番号 00950-0-271875

口座名義 特非) 京都自死・自殺相談センター

会計報告

収入の部

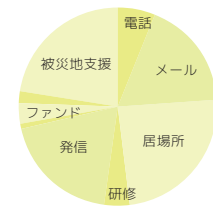
計 11,174,140 円



収入	単位 (円)
会費	1,641,000
寄付	2,926,990
助成金	2,700,000
委託金ほか事業助成金	3,903,760
受取利息	2,390
合計	11,174,140

支出の部

計 8,959,655 円



支出	単位 (円)
電話	344,267
メール	954,658
居場所	1,283,974
研修	218,842
発行	1,028,923
広報	47,607
ファンドレイジング	167,549
グリーフサポート	112,221
被災地支援	1,187,108
管理費	3,614,506
合計	8,959,655

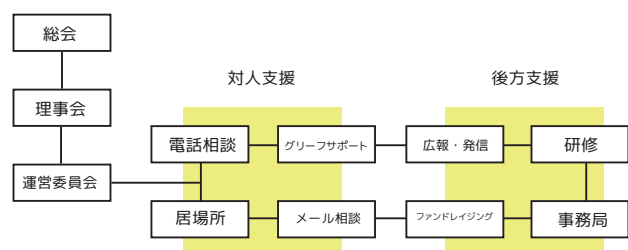
組織概要・役員一覧

法人名 特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センター
 理事長 清水新二
 設立 2010年10月20日
 法人格取得 2011年4月21日
 事務局スタッフ 5名（非専従職員含む）

役員一覧

理事長 清水信二
 理事 生越照幸
 竹本了悟
 吉田典生
 金子宗孝
 野呂靖
 廣谷ゆみ子
 監事 武田慶之

組織図



特定非営利活動法人

京都自死・自殺相談センター

www.kyoto-jsc.jp

〒600-8349 京都府京都市下京区堺町 92

tel : 075-365-1600 fax : 075-365-1601

mail : so-dan@kyoto-jsc.jp