Sotto
2015 年度事業報告

2015.4 ～ 2016.3

特定非営利活動法人 京都自死･自殺相談センター

生きるのもつらい
かと言って、死ぬのもつらい

――死にたいって特別な気持ち？
死にたくなることは、心や身体が危機的な状態におちいったり、周りとの関係がひどく深刻な状況になれば、誰にでもありうることです。つらい、さみしい、苦しい、悔しい、痛いと感じ、自己嫌悪、自己否定、絶望に苛まれ、ひとりきりで思い詰めることが続くと、ついに限界をむかえてしまいます。そうすると、もう消えるしかない、自分なんていない方がいい、死にたい、という気持ちになるのです。

――この気持ち誰にも言えない
死にたい気持ちを抱えた時、周囲に心配をかけまい、自分の悩みは恥ずかしいと思いこみ、ひとりで抱え込んでしまうことがあります。また、話したところで傷つけられる、怒られる、バカにされる、どうせわかってもらえないと感じて、誰にも言えなくなってしまうことがあります。そうすると、その気持ちはだんだんとふくらんでいき、ひとりでは抱えきれないほど大きくなってしまいます。

――どこにも居場所がない
思い詰めたときほど、周りの視線が痛く感じたり、自分自身を責めてしまったりするものです。誰かに助けてほしくても、自分の存在価値や生きる意味を失い、自分なんて相談する価値もない、迷惑をかけるだけだと思い込んでしまいます。そして、死にたい気持ちを繰り返し反芻する中で、よけいに孤独感が強くなり、心の中は、破裂してしまうほど、死にたい気持ちでいっぱいになってしまいます。しかも、それほど大きな気持ちをたったひとりきりで、抱えなければならないのです。そんな時、心から安らげる居場所はどこにもありません。

――心の居場所をつくる
どうしようもなく心が張り裂けそうな時、その気持ちを大切に受けとってくれる、あたたかな存在は、何者にも代えがたい心の居場所となります。Sotto は、死にたい気持ちを抱えた時、そんな心の居場所こそが、まずもって必要なのだと考えています。金銭的援助、就職斡旋、治療などの具体的な問題解決の前に、まずは、自分は居て良いのだと実感できることが大切なのです。

――そっとそばにいて共に歩みたい
私たちは、死にたい気持ちをひとりきりで抱える方のことが、とても心配でなりません。その方が心の居場所を求め Sotto につながったならば、私たちなりの関わり方で、全力をもって気持ちを大切にうけとり、そばにいたいと思っています。

――わたしたちの姿勢
死にたい気持ちになっている方とボランティア活動をする私たちに、人間としての上下関係はありません。死にたいと思わざるを得ないことも、ボランティア活動をしていることも、どちらも置かれた環境により、たまたま今のあり方をしているのだと考えています。だからこそ、どこまでも対等に、相手の気持ちをできうる限り自分のこととして受けとるように、関わっていきたいと思います。

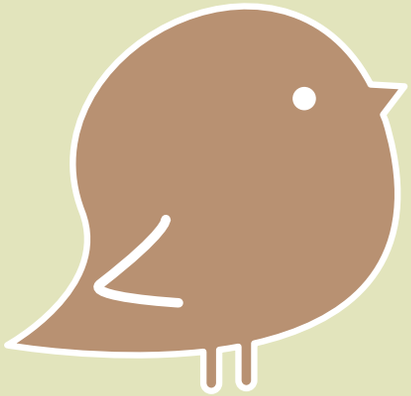
ひとりぼっちにしない

Sotto の活動は自死の苦悩を抱えたときの心の居場所をつくる活動です

死にたい気持ちを抱えているときには、周囲の無理解や無関心などによって、とても強い孤独に苦しむことが多くあります。Sotto では、死にたい気持ちを抱えた方々の孤独感をやわらげるために「ひとりぼっちにしない」との想いですべての活動をおこなっています。
電話相談、メール相談、おでんの会、語りあう会、広報、発信、シンポジウム、研修会など、常にこの想いに立ち返って、自分たち本位になっていないか確認しつつ、悩みを抱える方々を中心に考えるように心がけています。

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。



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。

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。

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。

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。

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。

京都自死･自殺相談センター

Sotto の 2015 年度

2,009 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、そっとそばにいられるようにと電話にでています。

1,168 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。

171 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。

13 名

ボランティア養成講座を受講されました

Sotto の理念、その実践についてロールプレイを中心とした体験学習で一緒に学びました。

電話相談内容の分類（よりそいホットライン 547 件分は除く）

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。男女比は男性が 569 件、女性が 524 件、無言など判別不明なものが 369 件でした。

12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。

83名

Café de Oden で居場所を提供しました

月２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。

170名

シンポジウムにご来場いただきました

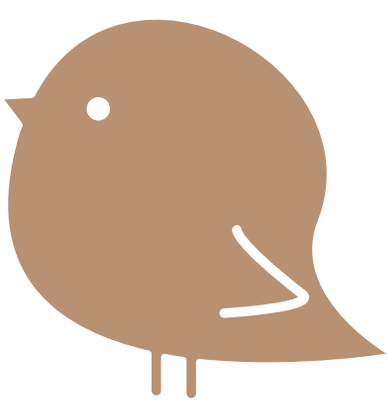
若者の自死をテーマに、おこないました。Twitter 実況など新しい取り組みにも挑戦しました。（▶詳細は次のページ）

1 件あたりの平均通話時間は

48分28秒

2015 年度 概況

Sotto では、死にたいほどの悩みを抱えた方々が集まり、ゆったりと過ごしていただく、おでんの会を毎月おこなっていますが、この催しは、各回予約でいっぱいになるほど、多くの方から必要とされています。そこで、2015 年度、京都府からの若年層支援の助成金を受けて、このおでんの会をベースとした若年層支援の試みとして、Café de Oden を月 2 回 1 年間、市内のカフェを借りて開催しました。Café de Oden も毎回ある程度の参加者がいましたが、対象である若年層の参加が少ないという課題が見えてきました。この事業結果を踏まえて Café de Oden は 2015 年度いっぱいで終了しました。来年度は新たな若年層支援を企画から検討します。



Sotto シンポジウム 2015 開催報告

テーマは若者！

自死・自殺に本気で向きあう

今年度のシンポジウムでは、Sotto の活動を通して見えてきた経験や課題を踏まえつつ、「若年層が何に悩み、自死を選ぼうとするのか？」「このつらい思いはどうやったら無くなるのか？」登壇者が自らの経験と言葉をもって語りました。

また、当日は Twitter や質問用紙を随時議論に反映させることで、登壇者も参加者も対等な関係で、一緒に、自死・自殺に本気で向きあうことを考え・苦悩し、ヒントを見つけ出す時間となりました。

登壇者

松本俊彦氏

東藤泰宏氏

竹本了悟

コーディネーター

雅ふみこ氏

来場者数

170 名

メディア取材

京都新聞

中外日報

文化時報

本願寺新報

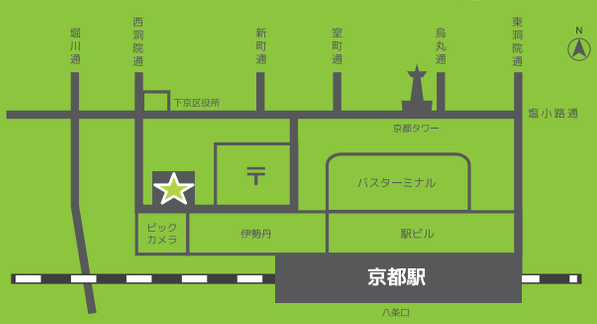
2015 年 12 月 23 日 水

キャンパスプラザ京都 5 階第 2 講義室

13:00 ～ 16:00 （16:00 ～ 16:30 ボランティア説明会）

主催　特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター

http://www.kyoto-jsc.jp　☎075-365-1600



松本俊彦　精神科医

「死にたいという若者は小さい時から、とてもつらい体験を重ねており、水でいっぱい、いっぱいのコップと同じ。ささいなことでも、死にたいという気持ちにかられてしまう。傍から見れば大したことでなくても、本人にすればとても大きな課題となっていることが多い。医師にできることは限られる。友人や家族、行政や民間の窓口、保健所など、援助者を増やすことが大事。」

東藤泰宏　U2plus

「しんどい思いを言葉にすると楽になると思う。自分は死にたい気持ちになったとき、その気持ちを頭の中に浮かべて「　」をつけて考えるようにしている。「死にたい」と思っている私、みたいな感じ。紙に書きなぐるのもオススメ。しんどい気持ちや事柄を客観視すると、少し気持ちが落ち着いたりする。」

アンケート抜粋

会いたいと思える［人］、話したいと思える［人］、そんな存在のおかげで、いま生きているんだな、と今回気づかされました。（20 代、女性、パート）

ネガティブでもなく、明るすぎるわけでもなく、まさに、「本気」の姿勢や言葉、思いのこもった、とても素晴らしいシンポジウムでした。（50 代、女性、医療）

自殺やうつに苦しむ方の、その方が抱く現実や想いを知ることができた。（40 代、女性、主婦）

「なぜ死んではいけないのか」と問われて明確な答えは示せないが、死にたいと思っている人は、少なくとも、ハッピーではない。そのような苦悩を抱えている方に私は何ができるのか、考え続けていきたい。（30 代、男性、会社員）

私は高校時代、うつでした。しかし、それは後になって、「あの時はうつだったのだ」と気づいただけで、当時は自分が「ダメなやつ」だと思っていました。知らない間に、いろんな方々に支えられていたんだと、今回のシンポジウムを通して気づきました。（20 代、男性、学生）

生きることに対して深く議論しながらも、義務的に強いられるような感じがしない、貴重な時間でした。肩の力を抜いて、ありのままにものごとを捉えてみようと感じられるシンポジウムでした。（30 代、男性、公務員）

自分の中で、生と死ならば、死について考えることが多いが、生と死は分けられない１つのものなんだと改めて思った。私は自己嫌悪がとても強いので、「まぁ、グタグタでも良いか」と、気持ちが楽になりました。（20 代、女性、医療）

「死にたい」と自殺念慮がある人は、その気持ちが強くなっていたり、自分の気持ちに気づいてなかったりするため、自分の死にたい気持ちを頭の中に浮かべて「　」をつけてみたり、紙に書いてみたり、客観的に見ることも必要なんだということに驚いた。（20 代、女性、学生）

私は、相談をされることは嬉しいと思うし、自分で何とかその人の気持ちを受け止めたいと思う。しかし、一人では限界があるし、サポーターのサポーターを持つことも重要であるのだと気づいた。（20 代、女性、学生）

Twitter の活用や、対話形式の進行で、登壇者の本音が多く語られていて、とても面白かった。（20 代、男性、会社員）

Sotto
シンポジウム 2015 開催報告

Sotto出前研修

たんぽぽ

対人支援を学びたい方へ

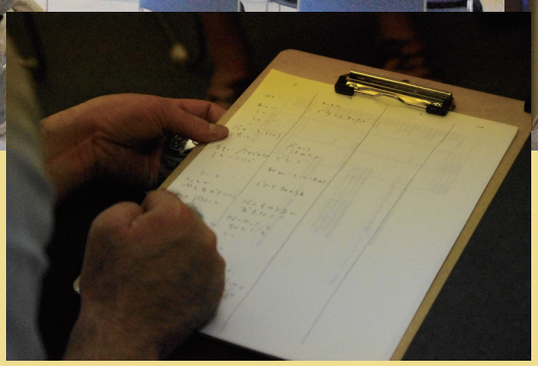
講演型

相談活動を通して触れた、自死にまつわる苦悩、なぜ死にたい気持ちになるのか、どうすれば死にたい気持ちは和らぐのか、聴くことの意味などをお伝えします。

オーダーメイド型

「良い話を聞いた」だけで終わらないよう、体験学習の方法をもちいて、受講者自身の気づきを大切に、次の「行動」へつながるような研修を提供します。

１つ１つの講演や研修会がたんぽぽの花となり、受講されたみなさん一人ひとりがたんぽぽの綿毛としてそれぞれのフィールドでまた新たな花を咲かせることを願って「たんぽぽ」と名付けました。



2015 年度実績

2015.9	浄土真宗本願寺派滋賀教区第三ブロック
11	浄土真宗本願寺派光瑞寺
2016.1	浄土真宗本願寺派岐阜別院寺族研修会
2	東淀川区傾聴ボランティア養成講座
	大阪府心の健康総合センター主催大人の社会科見学
3	曹洞宗研究所主催研修会

メディア掲載

2015 年
5 月　本願寺新報
9 月　京都新聞（府民・市民シンポジウム）
9 月　本願寺新報（出前研修たんぽぽ）
11 月　中外日報
12 月　京都新聞（シンポジウム）

2016 年
2 月　本願寺新報（シンポジウム）
2 月　京都新聞（京風 Café de monk きょうのモンク）
2 月　産経新聞（2016 年度養成講座）
2 月　中外日報（2016 年度養成講座）
2 月　共同通信（2016 年度養成講座）
3 月　産経新聞（京風 Café de monk きょうのモンク）
3 月　読売新聞（2016 年度養成講座京都版）

ご協力のお願い

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お願いいたします。

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　10,642,031 円

収入	単位（円）
会費	1,390,000
寄付	4,264,193
委託金ほか事業助成金	4,985,850
受取利息	1,988
合計	10,642,031

支出の部

計　10,639,772 円

支出	単位（円）
電話	371,614
メール	1,036,565
居場所	827,831
研修	353,557
発信	1.326,824
広報	62,739
ファンドレイジング	206,590
グリーフサポート	109,597
被災地支援	65,150
若年層居場所	510,232
自死遺族居場所	641,815
5 周年記念事業	197,468
管理費	4,929,790
合計	10,639,772

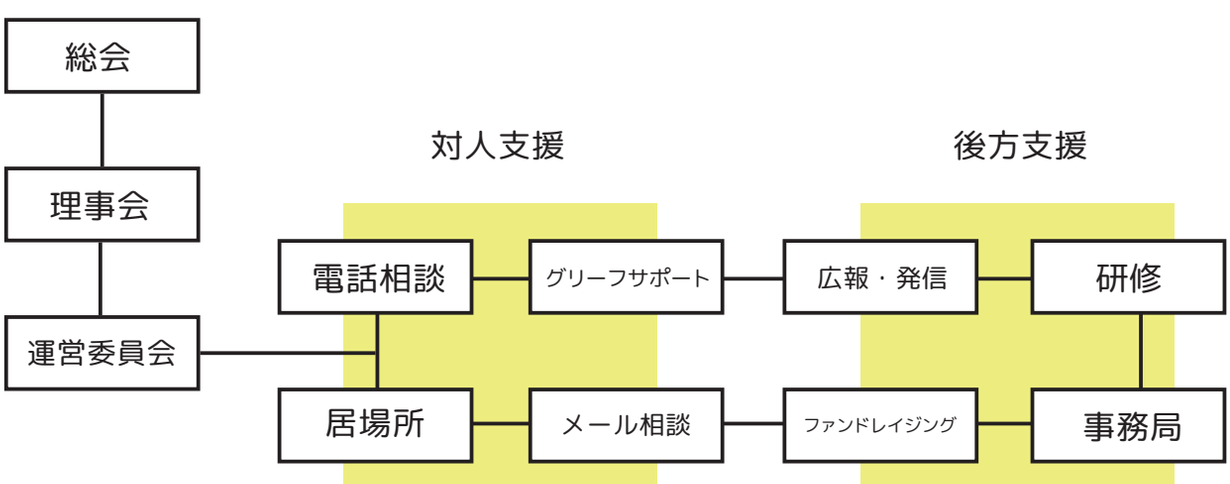
組織概要・役員一覧

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	清水新二
理事	生越照幸
	丘山新
	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