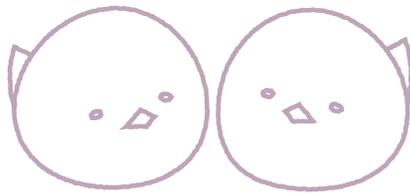


# Sotto 2017

どうしようもなさ  
わかってもらえなさ  
死にたいくらいの  
辛さがある



事業報告書

特定非営利活動法人

京都自死・自殺相談センター

# 2017年の自死・自殺の問題の現状を報告します

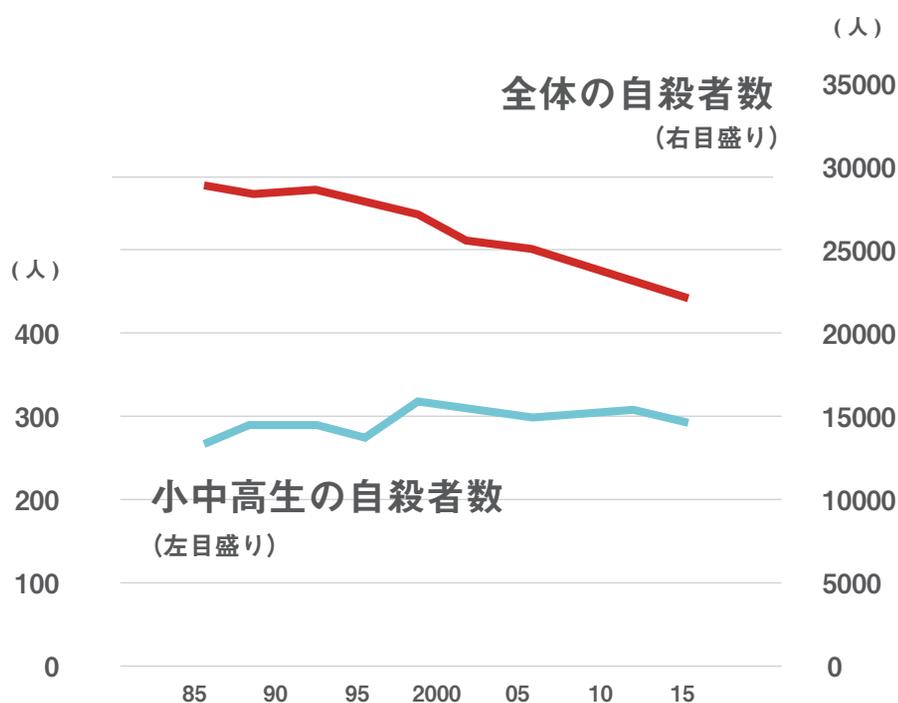
## 2017年の自殺者数は2万1321人



自殺者数の推移（自殺統計）

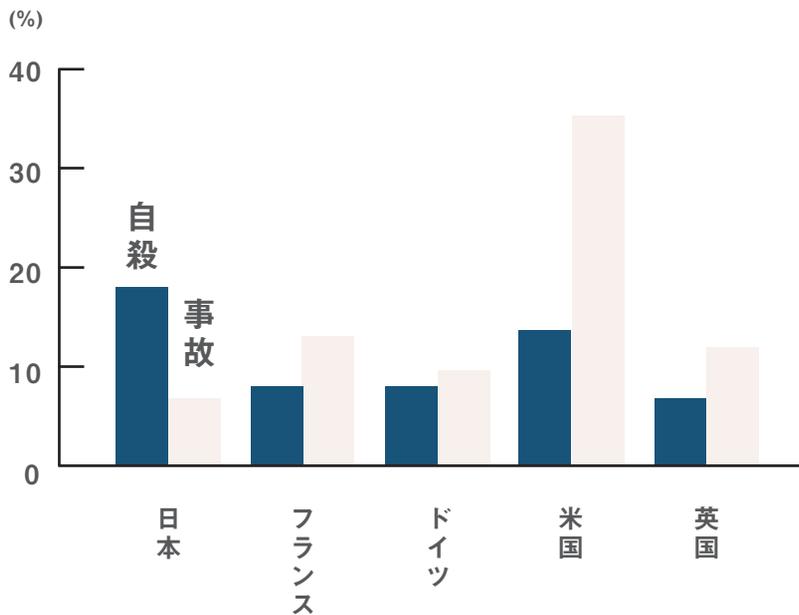
国内の自殺者数は、経済状況が悪化した1990年代後半に急増し、1997年以降、2011年まで14年連続で3万人を超えていました。その後2012年から今日に至るまで減少を続け、2017年の日本の自殺者数は前年より576人少なくなりました。

## 小中高校生の自殺者数が増加



自殺者全体の数はピーク時に比べ大きく減少傾向ですが、小中高校生の自殺者はこの10年、年間300人前後で推移しています。2017年は前年より37人増え、357人でした。

## 若年層の死因の第一は「自殺」



15～34歳を対象にした国際比較において、他の主要先進国の死因の1位は「事故」ですが、日本だけは「自殺」がトップになっています。

2017年10月、神奈川県座間市のアパートで、9人が遺体で見つかった衝撃的な事件が起こりました。被害者の人数の多さに加えて、その多くがインターネット上で自殺をほのめかす、自殺願望のある若者であったことにより、さらに大きな衝撃をもたらしました。自死・自殺にまつわる問題の現状を受け、国は自殺対策のなかでも特に若者対策に力をいれ、学校現場で悩みやストレスへの対処法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）の推進や、SNSを活用した相談体制づくりなどを盛り込んだ取り組みを進めています。

# 対談

## 若者の自殺について考える

Sotto は、2010 年の開設当初より電話相談を始め、これまでに多くの相談が寄せられています。電話相談を利用する年代を分析すると、40 代以上の相談が多く、10~20 代からの相談は少ないことが分かってきました。そこで若い年代の方が相談しやすいようメール相談を 2012 年より試験的に始め、2014 年から本格的に窓口を開設しました。2017 年度は 1409 件の相談が寄せられています。目論見通り、10 代~30 代のいわゆる若年層からの相談が多く寄せられ、なかには小学生・中学生からと思われる相談もあります。先駆的に若年層へのアプローチを行なってきた Sotto の中心メンバーに、若者の自殺の要因、若者にたいする Sotto の活動の在りようについて語ってもらいました。



竹本 了悟  
Takemoto Ryogo

Sotto 理事。宗教者。  
海上自衛隊に入隊するが僧侶となるため退官。  
僧侶としての在りようを模索するなかで、  
仲間とともに、Sotto 設立。



埴 彩子  
Hanawa Ayako

Sotto 事務局長。  
2016年、Sotto ボランティア養成講座を経て  
ボランティアスタッフとして活動の後、  
2017年より事務局長として運営面などにも関わる。



金子宗孝  
Kaneko Munetaka

Sotto 設立メンバーの1人。  
デザイン仕事のために設立当時の準備会議や  
研修に参加。そのうちに成り行きで事務局長に就任。  
5年勤めたのち、現在は相談員の育成やとりまとめ、  
研修講師などを担当。

## 「悩みの根っこ」

**竹本 (以下、T)**：うーん、いま国が提言する「若者の悩みに対応する支援」という視点がそもそも課題を抱えている気がする。

**埴 (以下、H)**：先日、京都府の自殺対策のイベントのさいに、学生団体 SMILE の方々と対談をして、現役大学生が自分の悩み事を語ってくれたんですけど、実は若者特有じゃなくて、根底は一緒やなと思ったんです。その彼女が言っていたのは、なりたい理想の自分と今の現実が違う。それって大人になってもずっとあること。学生やと、学校での人間関係や勉強のことだろうけれど、大人になると仕事や職場での人間関係にすり替わっていくだけ。さらに年齢を重ねると、リタイア後の生き方や介護の問題に事象が変化するだけ。結局、根底は一緒なんじゃないかなと、そのときに感じました。

**T**：激しく同意するね。人なんてそんな大して変わらないじゃん。自分の事を振り返ったら、小学生の頃と今を比べても、やってること一緒やもん。

**H**：置かれてる状況が変化していくから、悩みも変化してるように思えるけど、根っこはずっと一緒だなってすごく感じます。若者には若者特有の悩みがあると打ち出すメディアやそれに反応する世間に違和感を覚えます。

**T**：悩みの根底は全然変わらないんだけど、表層上の場面や問題の名称は違ってくる。その程度の違いなんだって思って関わらないと、自分には隔絶してる訳の解らない人、宇宙人に対応

するみたいなアプローチになってしまいかねないね。

**H**：大人になって高校生ぐらいを見ると、学校の勉強や友人関係、恋愛なんて、なんでそんなことでそんなに悩むのって思ってしまうけれど、当事者はそれが全てみたいな中にいるから、当然つらいこと。逆に、就職すると仕事の量や職場での人間関係に悩みになるけど、高校生から見たら、そんな仕事しんどかったら辞めたら良いやん、他にもあるしってなる。

**金子 (以下、K)**：いじめって、よく学校の問題だと語られるけれど、正直学校の問題だけじゃなくて、むしろ社会出てからだってたくさんあること。それをあたかも子ども特有の問題だというけれど、いやいや、大人の世界にもはびこってるからってよく思います。



## 「環境を整える」

**T**：年齢に関係しない悩みの原因を考えると、さっき言ってくれた理想と現実の自分っていうこともあるだろうし、自分の事を本当にわかってくれる存在が居ないとか、周りが自分のことを否定することがあるかな。

**K**：そうすると、共通する心の苦しみとか悩みを持っているという事は、アプローチ自体は、年齢は基本関係ないって言えるのかなと思います。

**H**：実際、Sotto が提供するものって、年齢やどういう相手だろうが基本的な関わり方って一緒ですもんね。

**T**：一方で、対象によってツールは変えている。例えば、若者にとって電話を使う機会は少ないし、メールの方が相談するハードルは低い。最近は LINE でのチャット相談をはじめている団体が出てきて、ニーズがあるのもよく分かる。年代によって、文化的な側面はやっぱり確実に変わってはいるよね、それは間違いない。

**K**：メール相談は、若年層からの相談が元々多かったですが、さらに増えている印象があります。年齢を聞かないので実際には分かりませんが、相談内容を見るとおおかたの年代はイメージできます。

**T**：Sotto は若者や高齢者など年齢や対象によって対応の仕方は全然変わらない。若者だからって苦しみの原因に違いがあるとは考えていない。ただ、それぞれの年代によって相談しやすい方法やツールがあるだろうから、それを整え

ることで各年代にアプローチできるかなと思って活動してるね。

## 「気持ちを受けとる」

**K**：自分のことは自分が一番よく分かるって言われるじゃないですか。一方で、自分のことは全然よく分からないっていうのも事実。しんどい時って、なおさら、何が自分にとって救いになるのか、この苦しみがどうしたら和らぐのかって、分かるようで分からない。これや！って思ってやったことが見当外れだったり、要求したものを叶えて貰っても根本の部分が解決せず、結局苦しみ続けるっていうことを度々見聞きしてきました。やっぱり自分のことって、自分でよく分からないんだと思うんですよね。

**H**：しんどいなかで、気力振り絞ってせっかくやったことが、見当外れや意味がなかったりすると、もう何をしても駄目だと絶望の淵に追いやられてしまう気がします。さらに悪循環に陥ってしまうことにつながりそうですね。

**T**：それはよくあるよね。相談で、これしてくださいよ！みたいに強く言う人ほど、その想いを叶えてもむしろ悪化するということは、これまでに何度かあった。やっぱりそもそも何で苦

# Talk

しいのとか、何でそれがしんどくなってるのか、という事をシェアする時間の方が重要だなんて感じてる。

**K:** しんどさの根っこを自覚できて無いからこそ、アプローチの方法が分からない。自覚できた途端に気をつけるべき事、もっとこうした方が良かったんだというのは自分の中から湧き出てくることもあるって相談活動を通して感じます。

**T:** 自分の苦しさを、見えてないと余計苦しいけど、見えるとこれかっていう感じで、ちょっと楽になることもあるね。

**K:** こんなメチャクチャでかいものなんか思ってたら、あ、これかみたいなの。得体の知れない巨大なものだと思っていたら、それはただライト当たった影で大きく怪獣のように見えただけで、実際はネズミだったみたいなイメージがあります。

**T:** 悩みってまさにそうよね、

**K:** そこに相談することの価値とか、人に聞いてもらう事による効果があるのかなって思います。支援側が「私は聴くことしか出来ない」みたいな表現をすることがあるけれど、それは自分がやっていることの意義を十分に実感できていないだろうなと思います。話してる人が聴いてもらったって実感できるような聴き方をすると、気持ちに変化が生じる。それは、Sotto の電話相談やメール相談、居場所づくりのなかでも、よく感じることです。

**T:** そうだね。「聴く」という行為に文化をつくっていきたいね。Sotto の場合は、「聴く」とは「気持ちを受けとる行為」なんだということをもっと広めていききたいね。





## 1. 相談活動

死にたいほどの苦悩を抱えている方のために二通りの相談窓口を開設。

### 電話相談

活動当初より開設している Sotto の活動の中心。金曜・土曜の 19 時から翌朝 5 時半までの受付。いたずらの内容はほとんどなく、死にたいほどの悩みを抱える方からの相談が大半。

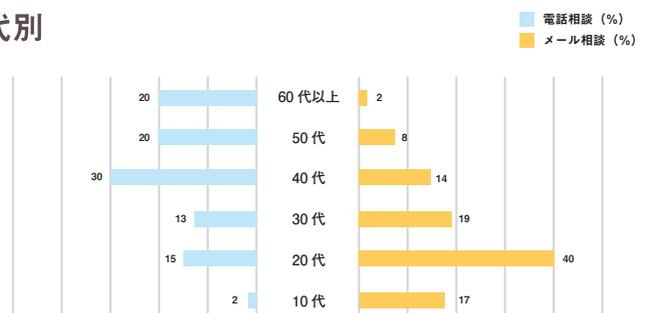
### メール相談

2012 年度から試験的にはじめ、2014 年より本格的に開設。サイト上の専用フォームより年中受付。原則 3 日以内の返信。メールに慣れた年代からすると電話よりも相談の敷居は低い一方で、テキストのみで相談者の一番伝えたい気持ちを汲みとることが求められるため相談員のハードルは高い。

相談件数



年代別





## 2. 居場所づくり活動

参加者の方がホッとできる場づくりを心がける。

### おでんの会

2013 年度より開催。[ 研究の場 ]、[ 食事の場 ] と、雰囲気の違いを毎月交互にして、月に一度開催している。

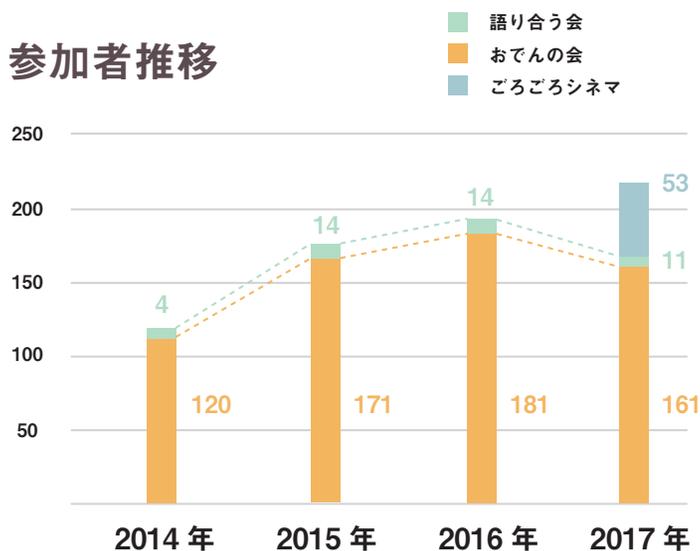
### 語りあう会

大切な人を自死・自殺で亡くした方を対象とした場。初年度より開催。お茶をしながら、ゆっくりと語りあうことのできる場づくりを行う。隔月開催。

### ごろごろシネマ

2017 年度より開催。映画鑑賞を通して、ごろごろくつろげて、ほっとできる場にしたいという思いから、ごろごろシネマと名付ける。

### 参加者推移





### 3. 発信活動

毎年、年に一度、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開催。

#### Sotto シンポジウム

「みんなちがってみんないい。」って思ってくれない社会ってイヤだ！“～らしさ”による死にたいほどのつらさについてみんなでいろいろ考えるシンポジウム」

#### 登壇者の印象的な発言（自分らしさについて）

##### 竹本さん

もしかすると自分らしさっていうのは、他者から発見されたりとか、周囲の人に評価してもらって初めて現れることなのかも。

##### 雨宮さん

自分らしさなんて無いんだと思ってるぐらいが丁度よい。周りの環境によって、幾らでも変化するものだと思います。

##### 杉田さん

私たちは、どんなに嫌でも、もうすでに自分らしく在ってしまっている。だから、自分らしさは、探すものではなくて、引き受けるものだと思っています。

#### 日程

2017年12月23日（キャンパスプラザ京都）

#### 来場者数

145名

#### 登壇者

雨宮処凛（作家・活動家）

杉田俊介（批評家）

竹本了悟（NPO 法人京都自死・自殺相談センター代表、僧侶）

玉木達也（毎日新聞編集委員）※コーディネーター



## 4. 研修活動

Sotto の理念やその実践について、講演や体験型の研修会を実施。

### たんぽぽ（出前研修）

対人支援を学びたい団体や個人からの依頼を受けて、Sotto の理念や実践についてレクチャーする出前研修。

#### 受講者の感想・気づき

- 研修を通して、安心して本音を語れる信頼できる仲間ができた。
- 自分の色眼鏡をとおさずに、相手の気持ちを聴くことの難しさを痛感しました。
- 相手を変える、助けるではなくて、そのままの気持ちを受けとめることが大切。
- 聴き方を学びにきたつもりでしたが、自分の話をちゃんと聴いて欲しいという強い思いがあったことに気づいた。

#### 出向先

- ・ 大阪コミュニティ財団助成事業「聴き方のおけいこ」(全2回)
- ・ 大学コンソーシアム京都「若者と自殺～いのちのりレー講座～」
- ・ 京都府自死・自殺総合対策「ゲートキーパー交流会」
- ・ 岐阜いのちの電話、浄土真宗本願寺派 和歌山ビハラ連続研修会 (全5回)

# ボランティア

Sotto ではボランティア養成講座の修了にともないボランティアとして認定。

## 第9期 Sotto ボランティア養成講座

Sotto のボランティアを養成するための全 12 回の連続研修。実際の電話相談を模したロールプレイ（体験学習）が中心。

年度	受講者数	年度	受講者数
2010 年度（1 期）	34 人	2014 年度（6 期）	7 人
2011 年度（2 期）	21 人	2015 年度（7 期）	14 人
2012 年度（3 期）	16 人	2016 年度（8 期）	19 人
2013 年度（4 期）	21 人	2017 年度（9 期）	19 人
2014 年度（5 期）	19 人	合計	170 人

※各委員会に参加しているアクティブなボランティアは 35 人（2018 年 5 月現在）

## 受講者の感想

常にトレーニングが必要！

私たちの活動に杓子定規なマニュアルはない。

「死にたいほど苦しい気持ちに寄り添う」を軸に応答できているのか、問い続ける。

### 8 期やまちゃん

私が相談センターでボランティアとして活動し始めてから二年がたとうとしています。参加を決めた理由は、電話を挟んで向かい合った相手の気持ちにそっと寄り添う、ということをごきまでも徹底する相談センターの方針に感銘を受けたからでした。世間では、支援団体が活動をすることで、どのような変化をもたらすことができたのか、成果はどれくらいあったのかといった、数字や量が注目されます。もちろん結果も重要ですが、対人支援において、一人一人が抱えている自分だけの苦悩に丁寧に寄り添っていくことが大事なのは、どこまでも変わらないと思います。言うまでもない当然のことかもしれませんが、しかし一方で、その姿勢というのは（私自身も活動を通して感じるのですが、）気づかぬうちにぶれやすいものではないかと思っています。どうしても数字や結果など分かりやすいものに傾いてしまいがちだからです。だからこそ、その基本を徹底するという方針を皆で共有することはとても大事なことで、二年目に入った今、改めて痛感しています。

# 連携協力団体

2016 年度 Sotto を支えてくださった行政・企業・団体



## 京都府

居場所づくり事業、若年層の居場所づくり事業、情報発信事業における企画運営への助言・助成金の付与。官民連携の四者共催企画での連携協力。



## 京都市

「メール相談事業」における企画運営への助言・助成金の付与。官民連携の四者共催企画での連携協力。



## 株式会社エグザム

ホームページの全般の管理運営。



## 浄土真宗本願寺派

助成金の付与。事務局場所の無償提供。

# 組織概要

設立 2010 年 10 月 20 日 法人格取得 2011 年 4 月 21 日

## 役員一覧

### 理事長

生越 照幸 (弁護士法人ライフパートナー法律事務所)

### 理事

宇野 全智 (曹洞宗総合研究センター)  
丘山 新 (浄土真宗本願寺派総合研究所)  
金子 宗孝 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)  
武田 慶之 (ひろしま Sotto 代表)  
竹本 了悟 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)  
中西 正導 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)  
野村 清治 (リメンバー名古屋)  
野呂 靖 (龍谷大学文学部)  
東 信史 (まちとしごと総合研究所)  
廣谷 ゆみ子 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)  
松本 俊彦 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター)  
吉田 典生 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)

### 監事

武田慶之(ひろしま Sotto 代表)

## 運営委員

竹本了悟(代表)  
霍野廣由(副代表・ファンドレイジング委員長)  
吉田典生(事務局長)  
金子宗孝(相談委員長)  
廣谷ゆみ子(研修委員長)  
中西正導(広報委員長)  
中川結幾(発信委員長)  
小坂興道(居場所委員長)  
長嶋蓮慧(メール相談委員長)  
花木真樹(グリーンサポート委員長)  
野呂諭美(特別招集)  
野呂 靖(特別招集)

# 会計報告

私たちは自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方々のために相談活動をはじめとする事業を行ない、それらを継続するために収益を得ています。その財務状況を明らかにするために、事業の結果と合わせ、NPO 会計基準に則した昨年度の収益と事業にかかる費用をお知らせいたします。

科目		
経常収益	会費	1,224,000
	寄付金	2,269,737
	事業収益	1,077,597
	助成金	6,275,500
	受取利息	3,136
	経常収益 計	10,846,834
経常費用	電話相談事業費	909,372
	メール相談事業費	1,947,088
	居場所づくり（おでんの会）事業費	1,224,189
	居場所づくり（ごろごろシネマ）事業費	1,519,519
	研修事業費	1,455,809
	グリーンサポート事業費	623,872
	広報・発信事業費	2,459,809
	ファンドレイジング事業費	2,333,871
	被災地支援事業費	230,584
	事業費 計	7,627,391
	管理費	1,451,469
経常費用 計	14,155,581	

単位（円）

## 監査報告書

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 殿

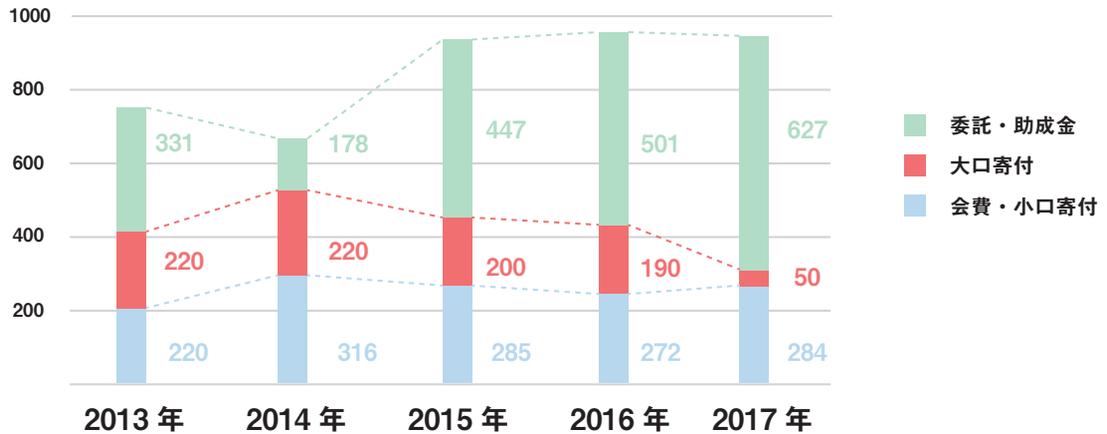
第5期事業年度（2017年4月1日から2018年3月31日迄）の事業報告を監査した結果、適法に処理、記載されていると認める。

2018年5月15日 特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター 監事

高橋 一仁 

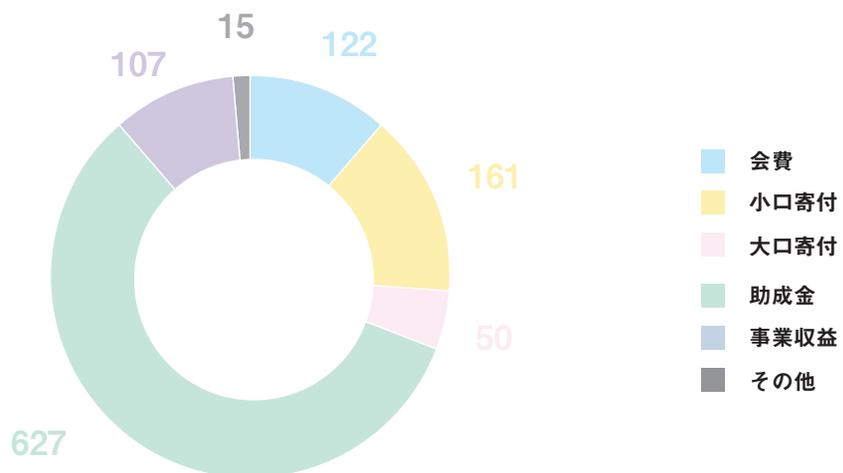
# 収益科目の推移と収入内訳

## 収益科目の推移（単位：万円）



収益科目の推移を見ますと、設立より5年が過ぎた2015年より委託・助成金の割合が多くなっています。これはメール相談や居場所づくりといった相談や対人支援に関わる事業に、京都府や京都市などの行政から助成を受けているものです。2017年度では、寄付を助成金として使用してほしいと申し出を受けたため、寄付額が減り委託・助成金が増えています。

## 2017年度 収入内訳（単位：万円）



2017年度の収入は、支援者・ファンの獲得を目的として、外部研修の積極的な受け入れや、他団体や市民との交流を目的とした市内でのトークセッション「Sotto トーク」の開催などを受けて、小口の寄付や事業の収益が増えています。ただ外部と接することによって、まだまだ団体そのものや、活動内容が知られていない実態が浮かび上がってきています。相談事業を何よりも大切にしつつ、広報発信にも力を入れて情報を届ける工夫が必要です。

## 寄付・会費ご協力をお願い

自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方の心の居場所づくりを目指す Sotto の活動は、皆さまからの会費・寄付を中心としながら運営を行っています。ご協力のほど宜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

