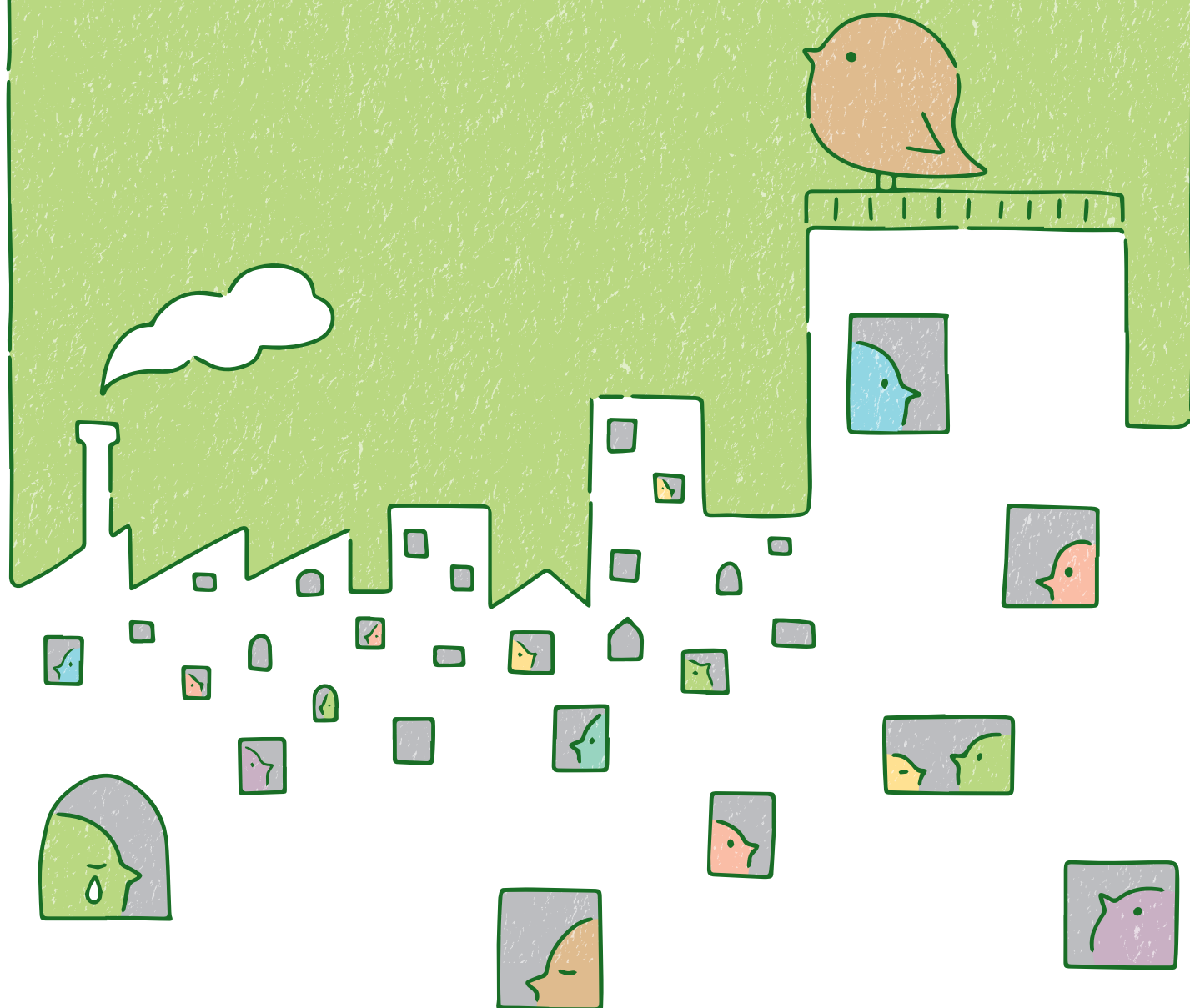
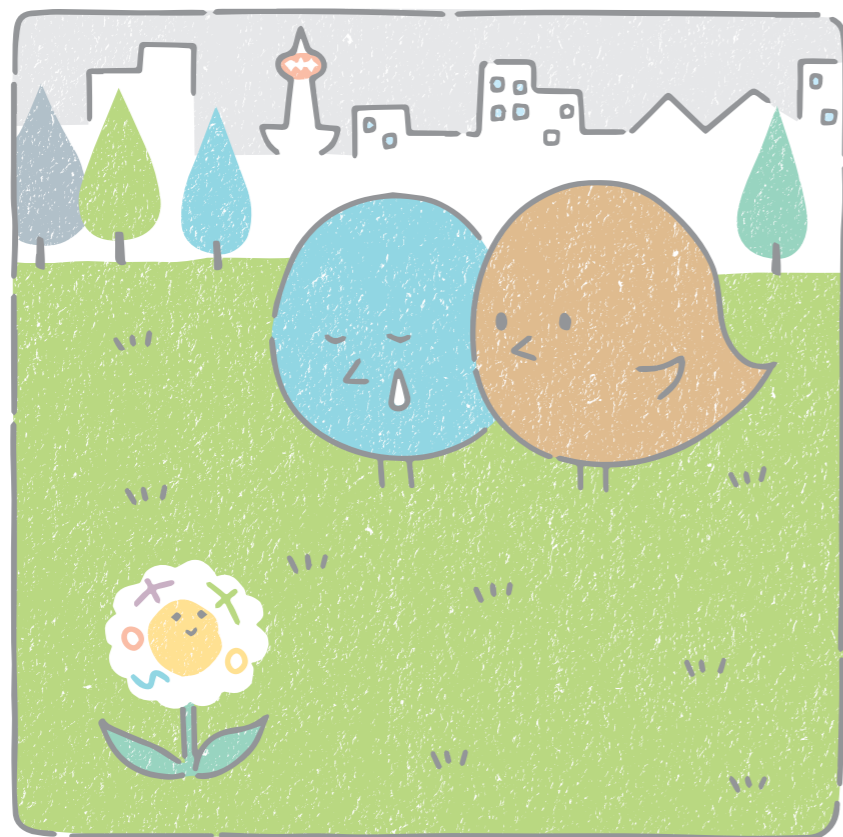


認定特定非営利活動法人  
京都自死・自殺相談センター Sotto

# 2020 年度 事業報告書



# Sotto の姿勢と願い



Sottoの活動は、「心の居場所づくり」をモットーにしています。わかりやすく言い替えるなら、死にたいと思いつめるとき、その孤独による辛さをやわらげることを目的にしています。なので、相談者が死ぬ・死なないということは副次的なことになります。

## 死なないのが 良いということではなく

一般的なことで言えば、死ぬか、死なないかというところのみ焦点が当てられがちです。しかし、相談者が訴えたいのは、死にたいと思うほど、辛く抱えきれない悩みがあり、その悩みがそれだけ重大で深刻なことなのだということです。その想いに本当の意味で向き合い応えようとするならば、自ずと、死ぬか死なないかということにはとらわれなくなるのかと思います。

## そっとそばにいる

死にたいと思わずにいられない心情や状況というのは、誰にでも起こりうるもので、深刻さの度合いに差はあれど、生きている限りまったく無縁でいられることのほうが稀かもしれません。

Sottoは相談された悩み事に対して肩代わりをしたり解決策を提示することはできません。ただ、死にたいと思いつめるとき、そこに誰にもわかってもらえない孤独による辛さがあるのなら、せめてその孤独をやわらげたい、その心のそばに居られるようにと努めています。

悩み相談に限らず、わかってほしいことをわかってもらえないことほど、もどかしくやるせないことはありません。絶望的に思いつめている状況であればなおさらです。

不安や孤独に苛まれるときこそ、わかってほしいことを、わかってくれようとしてくれる存在に触れられることは心強く安心できる、もっと言えば、自分は居てもいいのだとも思える、そんなきっかけにすらなり得るのです。



P2…Sottoの姿勢と願い

P4…相談活動

P5…居場所づくり活動

P6…広報発信活動

P7…研修活動

P8…ファンドレイジング事業/  
外部出講・メディア取材

P9…コラム

P10…会計報告

P11…連携協力団体/  
組織概要/役員

P12…寄付のお願い

## 相談活動



### 活動実績

#### ● 電話相談事業

電話相談総件数 774 件 (毎週金曜・土曜 19:00～25:00)

#### ● メール相談事業

メール相談総件数 1,217 件 (2020年4月～2021年3月)  
(年中受付 土日祝・夏季休暇・冬期休暇を除く3営業日にて返信)

### レポート

今年度は養成講座修了後も活動に継続参加して下さるボランティアの方が例年と比べても多く、相談員として活動に関わりたいという熱い想いをを持った仲間が少しずつ増えています。結果として、電話相談の窓口を複数開けていられる時間が増えたり、メール相談の担い手が増えることによって、電話相談でいうと約100件、メール相談は約230件、前年と比べて対応できる件数が増えました。

コロナ禍の影響は、相談ブースの消毒や相談員研修のオンライン化などの感染対策は行っていますが、窓口自体は以前とほぼ変わらず開設できており、そこが電話やメールの強みかとも思います。相談内容の変化としては、身近

な方から死にたいと言われてどうしたらいいのか、といった第三者からの相談が増えている印象があります。そういう意味では、コロナ禍によって自死がより多くの人にとって身近な問題となってきたといえるのかもしれませんが。

また苦しい時にこそということで寄付をして下さる方や、以前から駐車場の貸し出しを行ってくれていた方が気を配ってくださったり、たくさんの人の思いが繋がって、困難な状況の中でも、心の居場所をずっと作ることができたことを実感する1年でもありました。

## 居場所づくり活動



### 活動実績

#### ● 居場所づくり事業 (おでんの会)

参加人数 (延べ) 96 名 食事の場、研究の場、からだ・こころリラックスの場を交互に毎月開催、合計11回の実施。(新型コロナ感染拡大に伴い5月中止)

#### ● 居場所づくり事業 (ごろごろシネマ)

参加人数 (延べ) 25 名 4月から毎月1回、合計11回開催。(新型コロナ感染拡大に伴い5月中止)

#### ● グリーフサポート事業 (そっとたいむ)

隔月開催、合計5回開催 参加人数 (延べ) 3 名 (新型コロナ感染拡大に伴い5月中止)

### レポート

対面での活動である、おでんの会、ごろごろシネマ、そっとたいむは、コロナ禍の様子を覗いながらの一年でした。実際、一度だけですがおでんの会とごろごろシネマは一回ずつ中止となり、私たちとしても断腸の想いでした。参加者やスタッフの安全、世間からの目が活動継続にも影響しないかなど懸念はありましたが、参加者の方からの声もあり「常にやっていること」が安心につながるのではないかと、万全の対策をしたうえで可能な限り開催しようという方針になりました。

会を開催するのかもしれないのか、また開催したとして、どう開催するかなど、思い返すと運営面で頭を悩ませることが今年度は多かったように思います。ですが少し落ち着いた年度の後半からは、研修を終えた新しい相談員が加入してくるタイミングで、現状の会全体のふりかえりも兼ねておでんの会のロールプレイ研修を行いました。参加者目線になることで改めて見えてくることも多く、有意義な研修でした。スムーズな運営も大切ですが、参加者の方との向き合い方についても今後とも慎重に点検していきたいと思っています。

## 広報発信活動



### 活動実績

#### ● 広報発信事業

診療内科や保健センターなどにリーフレット、カードの郵送  
会報発行（毎月発行、郵送 [約 430 か所] のほかにメール送付 [約 90 か所] や WEB 掲載）

#### ■ トークイベント「あの人と死ぬことについて がっすり話してみる」高知東生 × Sotto 開催

2020年11月7日（ネット配信）視聴者数 300人、チケット寄付額 ¥124,000

#### ■ 五者共催企画参画

ライブ in 灯 京都 2020 2020年9月11日（ゼスト御池 河原町広場）

### レポート

例年との大きな変更点として、現地開催で行っていたシンポジウムイベントに代えてトークイベントのYoutube生配信配を実施しました。イベントと連動したSNS上でのキャンペーンの企画など、今年度はオンライン発信に力を入れた年でした。新たに挑戦することも多く、皆であでもない、こうでもないとほぼ手探り状態だったので、なかなか思うようにいかないこともありましたが、次年度の取り組みに繋がられる良い経験が得られたのではないかと思います。

長引くコロナ禍のなかで、オンライン発信の重要性にますます拍車がかかることが予想されますが、同時に居場所

づくり活動の参加者アンケートによると約半数の方が紙媒体のチラシ類を見ての参加とあるなど、オフラインによる発信もいまだ大きな力を持っていることが分かりました。

つらく思い詰めている方に向けて情報を届けるにしても、活動継続のための支援をお願いするにしても、外部への情報発信は相談活動と同じくらい重要になってきます。今後もオンラインでの発信力を上げつつ、今まで行ってきた取り組みも大切にして広報発信に力を入れていきたいと思っています。

## 研修活動



### 活動実績

#### ● 研修事業

ボランティア養成講座の実施 第12期（2020年10月～12月）参加者数 13名 申込 14名

### 養成講座（第12期）受講者の感想

養成講座の受講を迷っている未来の仲間に向けての第12期修了生の皆さまからのメッセージを、一部抜粋して紹介します。

「死にたいって思うことは、何も特別なことでも非難されることでもなく、人間としての自然な気持ちであることを研修を通じて学んだ。また、自死すること、死にたいという思いを善悪で判断する議論が多いからこそ、（良かれと思っていても）それは誰のためでもなく、余計にマイナスな方向へ進んでしまうことがある。死にたいという気持ちを持つてはいけないという考え方が社会に蔓延しているから、その気持ちを持った人が死にたい気持ちごと存在を否定されてしまった世の中の考え方はおかしいと思う。Sottoは、その社会に押し潰されてしまいそうな気持ちを見捨てず、気持ちのキャッチボールを通じて、あなたは独りじゃない、生きていていいんだよ、側にいるよっていうことを伝えていく活動で、強い孤独がある人のためにもこの活動をもっと広めていきたい。」

「参加する度に自分に不足していることや他の人の意見やロープレのやりとりを見て得られるものがあり、新しい気づきや発見があり、充実した半年を過ごせました。向き合い続けることは難しいですが、自分にもできることが続けられたらいいなと思いました。」

「今まで自分が生きてきた中で、見過ごしてきたところを気づかされました。世の中には、生きることに対して、本当にしんどい思いをされている方がいて、助けを求めていることを知りました。その一助になれたらと思います。」

「養成講座と後期研修の全体を通して、私は幾度となく、自己主体的な聞き方になりがちということに気が付かされました。相手の気持ちになって聴き、さらに、言葉にならない気持ちを言葉にして伝える。感覚的に身体でわかりますが、まだまだ気持ち的に遠いと感じられるところもあるので、今後もロールプレイを欠かさずに参加し、感覚を研ぎ澄ませていきたいです。」

「本当に学びが多かったです。また、オンラインでのロールがあったおかげで、予定が組みやすかったです。みなさん朗らかな人が多く、Sottoの研修に行くだけで、心が温かくなるような感じがしました。進行に関しては、特に何もなくスムーズで分かりやすかったです。」

「聞くことと聴くの違いを知った時は、自分は聴けていなかったと本当に衝撃を受けました。この気づきや発見の感覚は、どこまでも相手を聴くということを通して学んでいるうちに何度も何度も気が付かされていきます。それが楽しいですし、正解があるのではなく、心を日々磨いておかなければ衰えてしまうというところに、傾聴の難しさと人にぬくもりを与える力が磨かれるという楽しさがあるのだと思います。」

# ファンドレイジング事業

## 活動実績

- 寄付あつめに資する諸々  
(note 記事更新・YouTube 配信等)
- 寄付キャンペーンの企画  
Panasonic NPO/NGO サポートファンド for SDGs



# 外部出講・メディア取材

## 活動実績

- 外部出講  
6月・いのちのリレー講座 7月・金光教東近畿教務センター講演  
9月・心といのちを守る講演会ひろしま 2020  
12月・市縁堂 2020 **寄付金として 35,100 円いただきました**  
1月・Gaming to Connect **寄付金として 1,019,000 円いただきました**  
3月・司法書士合同相談会
- メディア取材  
7月・京都府社会福祉協議会 9月・京都新聞、中国新聞、金光新聞  
10月・読売新聞、京都新聞、本願寺新報 11月・NHK 京都 12月・産経新聞大阪社会部  
1月・AFP 通信社東京支局記者 2月・NHK、NHK 京都、本願寺新報



# 新型コロナウイルスの影響について

昨 年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、Sotto の活動も種々の対応を迫られることになりました。日々更新される情報に振り回される感もありましたが、折々にミーティングを持ち、メンバー同士で丁寧に意見を交わしてきました。

居場所づくり活動(おでんの会、ごろごろシネマ)では活動休止もありました。実際に人と人が顔をあわせる活動ですので、慎重に検討を重ねた結果でした。しかしながら実際に参加される方々からの声で、「私にとって自死で死ぬかコロナで死ぬかは変わらないくらいに切羽詰まったことなんです。この会が有ると思えるだけで実際に参加出来なかったとしてもまた一月生きながらえることができるんです」という言葉に、「心の居場所」というものは常に在り続ける事に大きな意味が有ると確認しました。それ以来時間の短縮や参加人数の制限などは継続しているものの緊急事態宣言下においても休むことなく開催しています。感染対策としてアルコール消毒やマスクの着用、アクリル板の設置の他にも、お茶やお菓子の提供の仕方にも工夫をしました。おでんの会の食事の場でも変わらず食事を提供することができています。

例年行っている相談員養成講座も日程の半分をオンライン開催に置き換えました。初めての試みでしたので手探りの部分もありましたが、入念に事前ミーティングを重ね、実地でないと出来ない部分とオンライン研修ならではの特性を活かす部分とを組合せて想定以上の効果を上げることが出来たと感じています。研修のあり方を一から考えなおしたことで我々研修を提供する側にとっても学ぶことの多いものとなりました。

対外的な活動としては、出前研修は極端に減りました。期限を限らず延期になっているものもあれば中止になったものもあります。オンラインで対応出来たものだけが若干あるくらいです。これは世間的にもあらゆるイベントや研修が中止になっていることを考えると致し方ないこととも思いますが、自死・自殺に関心を持ってもらい Sotto の取り組みについて知ってもらう機会が得られなかったことは残念に思います。

一方でメディアによる取材は増えました。とりわけ若者や女性の自死についての現状についての問い合わせが多かったです。これは減少傾向にあった自死者数が増加に転じたこと、特に若年層の自死者数が高止まりしていること、女性の自死者が増えていることを踏まえてのことだと思います。実際有名人の自死もありましたので、世間的にも皆の目がこちらに向いているものと思えます。

そのせいか、寄付の申し出もありました。個人の方からのもの、チャリティー企画を通してのものなど様々ですが、寄付が集まらず苦戦している我々の団体にとってとても有り難いことでした。皆様もきっとどこかしら気遣いの多い、しんどい生活を強いられているのではと思う中、心から感謝する次第です。

まだしばらくは新型コロナウイルス感染症による影響は大きいと思います。その中で死にたいくらいに思いつめる人は増えるかもしれませんし、既に追い詰められているように思う方はなお一層しんどい状況になるかもしれません。

我々 Sotto はそうした方の心の居場所となるべくたゆまず活動を続けてまいります。

これからも引き続きご支援賜りますようお願い申し上げます。

居場所づくり委員長 兼 研修委員長  
小坂 興道

# 会計報告

## レポート

2020年度は、収入の部では事業収益が大きく減少しました。これは新型コロナウイルスによる影響で出講が減ったことが大きな原因です。助成金については、Panasonic NPO/NGO サポートファンド for SDGs に採択されたことで例年と比べて約100万円ほど増加しています。受取利息がマイナスになっているのは、助成金の返還分がこの項目

に入ってきているからです。支出の部では、出講の減少や研修のオンライン化によって、会場費、旅費交通費などが必要なくなったことから、全体としては減少傾向にあります。他方、対面の活動である居場所作り事業では、新型コロナ対策としてアルコールやパーティションの購入等を行ったため微増しました。

		科目	金額
経常収益		会費	686,000
		寄付金	4,304,561
		事業収益	277,674
		助成金	5,420,000
		受取利息	△ 242,994
		経常収益 計	10,445,241
経常費用	事業費	電話相談事業費	573,071
		メール相談事業費	1,872,224
		居場所づくり(おでんの会) 事業費	1,423,506
		居場所づくり(ごろごろシネマ) 事業	1,191,454
		研修事業費	522,230
		グリーンサポート・自死遺族居場所づくり事業	663,778
		広報・発信事業費	2,798,795
		ファンドレイジング事業費	1,298,938
		被災地支援事業費	0
		事業費 計	10,343,996
		管理費	1,210,618
		経常費用 計	11,554,614

単位(円)

・会員数(2021年4月1日現在) 法人会員…28件 賛助会員…68件

## 連携協力団体



京都府

居場所づくり事業・自死念慮者居場所づくり事業・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。



株式会社エクザム

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。事務局場所の提供。

名声寺

駐車場の提供。

## 組織概要

設立/2010年10月20日 法人格取得/2011年4月21日 認定法人格取得/2020年4月1日

## 役員

理事長

生越 照幸 (大阪弁護士会所属 弁護士法人ライフパートナー法律事務所在籍)

理事

宇野 全智 (曹洞宗総合研究センター専任研究員)

丘山 新 (浄土真宗本願寺派総合研究所所長 東京支所長)

金子 宗孝 (認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)

小坂 興道 (認定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 (認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター代表)

玉木 達也 (毎日新聞東京本社 論説委員)

中西 正導 (認定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 共同代表)

野呂 靖 (龍谷大学文学部 准教授)

東 信史 (W総合研究所)

廣谷 ゆみ子 (認定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 精神保健研究所薬物依存研究部 部長)

吉田 典生 (認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)

監事

高橋 一仁 (浄土真宗本願寺派総合研究所研究員)



生越 照幸



竹本 了悟

# 寄付の お願い

京都自死・自殺相談センター Sotto の活動は、  
寄付または会費によって運営されています。  
みなさまの「力になりたい」というお気持ちに支えられています。



## 賛助会員になる

法人…1口 **10,000**円 / 年

ゆうちょ銀行窓口より払込取扱票に会員登録の旨をご記入  
のうえ会費をお取めください。

振替口座 **00950-0-271875**



## Syncable

QRコードをスマートフォンでスキャンしていただくと、クレジットカード  
寄付サイト「Syncable」へ移動します。  
会員登録不要で気軽に寄付していただ  
けます。その他の寄付方法等につきま  
しては、事務局までお気軽にお問い合わせ  
ください。



マンスリーサポーター  
募集中



## 銀行振込み・・・以下の銀行口座への振り込みをお願いします。

- 郵便局あるいはゆうちょ銀行からの場合 郵便局備え付けの振替用紙を御利用下さい。

口座記号番号…00950-0-271875

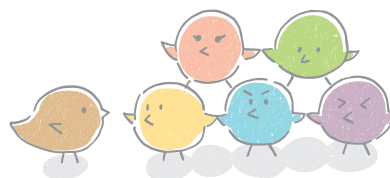
口座名義人…認定特非) 京都自死・自殺相談センター  
ニンテイトクヒ) キョウトジシ ジサツソウダンセンター

- 他銀行からゆうちょ銀行への場合

ゆうちょ銀行店番…099

口座番号…当座 0271875

口座名義人…認定特非) 京都自死・自殺相談センター  
ニンテイトクヒ) キョウトジシ ジサツソウダンセンター



## ソフトバンクケータイ料金と 一緒に引き落とし

ソフトバンクのスマートフォ  
ンの方は携帯利用料金とまと  
めて寄付していただけます。  
詳しくはホームページの「つ  
ながる募金」の項目をご覧く  
ださい。



## 電気料金で寄付

ご家庭の契約を「寄付つきでんき」に切り替えるこ  
とで、毎月の電気料金が安くなるうえに、支払い料  
金の一部が Sotto に寄付されるという仕組みがあり  
ます。手続きも WEB で完結し、10分程度で済みま  
すので、ぜひご検討ください。2020年度には、こ  
の TERA Energy のほっと資産を通じておよそ 50 万  
円のご寄付をいただきました。



## 遺 贈

Sotto では想いを次世代に託す「遺贈寄付」をお  
願いしています。遺産の一部を生きづらさを抱え  
る方たちの居場所作りに活用しませんか？遺贈に  
あたっては、専門家を交えてお話しする機会を設け  
させていただきます。金額や遺産に占める割合なども  
自由に決めることができ、また生前贈与のご相談  
も承っております。お問い合わせや対応について  
はプライバシーに配慮し守秘義務を守りますの  
で、お気軽にご相談ください。



## 寄付控除について

Sotto は昨年「認定 NPO 法人」を取得しました。「認定 NPO 法人」とは、  
組織運営や事業内容が適正かどうかなど、一定の基準をクリアした NPO  
法人のことです。全国の NPO 法人数は 51,058 (2020 年 7 月末時点) で、  
そのうち 1,174 の団体が「認定 NPO 法人」です。Sotto  
はそのうちの 1 団体になります。NPO 全体の 2%です。  
認定 NPO 法人の最大のメリットは寄付金控除です。  
Sotto に寄付をし、確定申告で寄付した額をつたえらると、  
寄付額の最大 40%ほどが国から還付され、お手元にも  
どってきます。

