



Sotto
10周年

認定
NPO

Sotto に寄付して、
寄附金控除を
うけてください!

簡単
手続

2020年4月より、Sottoは認定NPO法人となりました。

認定NPO法人とは、NPO法人の中でも「高い公益性がある」「運営が適正である」等の厳格な基準を満たしている団体に与えられる法人格です。内閣府のホームページによると、2019年2月末時点で、NPO法人の数は51,358団体あるなか、認定NPO法人の数は、1,147団体しかありません。割合にすると、NPO法人全体の2%ほどです。

このたび多くの方々のご支援のおかげで、設立10周年という一つの節目の時期に認定NPO法人を取得することができました。認定NPO法人取得を目指し始めたのが、もう5年ほど前でした。会計処理や事務的な作業に苦慮し、なかなか基準をクリアすることができませんでした。ようやく全ての条件を整えることができました。

認定NPO法人には税制上の優遇措置が一定程度与えられます。したがって、今後Sottoに寄付をしていただく方は、確定申告の際に寄付金控除を受けることが可能になります。認定NPO法人への寄付は、最大50%近くの減税になることもあるそうです。手続きは意外と簡単ですので、是非ともご利用ください。詳細はSottoのHPをご参照ください。

認定NPO法人としての自覚を持ちながら、設立時からの理念は変わらず、今まさに死にたいくらい、つらい思いを抱えている方の心の居場所づくり活動に取り組んでまいります。今後ともご支援のほど、よろしくお願いいたします。

(事務局長 霍野廣由)



検索はこちら!

京都 自死自殺 寄附金控除



<https://www.kyoto-jsc.jp/collabo/donate/deduction/>

出前研修「たんぽぽ」

Sotto では、これまでの相談活動や毎年開催しているボランティア養成講座での経験を活かし、出前研修と銘打って講演依頼等を承っています。「たんぽぽ」と名付けたのは、この想いや活動がたんぽぽの綿毛のように各地に広まって、根付き、そして花開けばいいなと思ったからです。

今年も、岐阜いのちの電話さまよりご依頼いただき、メール相談員のための研修講師として出張してきました。3年前に初めて伺ってからもう3回目になります。社会情勢的には4月になってからもうすっかり自粛ムードで、催事のみならずお店の営業なども中止となってきていますが、まだ2月終わりか3月頭のタイミングだったのでぎりぎり開催できたというところですよ。

今回は、2時間枠で、相談を受けて返事をする際の作文練習を重点的にやりたいとのことでしたので、例題をいくつか作ってもっていきました。

自殺の相談に限ったことではないのですが、何らかの相談事を持ちかけられて、いざ文面でお返事をしましょうとなったときに、一番に考えることは、おそらく、何と言えればいいのかということかと思えます。たとえベテランの電話相談員であっても、非言語的な情報、つまり、声のトーンや口調、息遣いや言葉遣いの微妙な変化等を感じられない、文字だけのやりとりとなると、いつもの調子で関わられなくなるものです。普段感覚頼りでやっているだけに、改めてそれなしに考えたときに何をすればいいのかわからなくなるということがあるのです。ない部分を補うというのは、聴取するのではなく想像するしかないのですが、その方法にもまた慣れが必要だったりします。そういったところの解説と練習をしているうちに時間はあっという間に過ぎてしまいました。

相談する側にとっては、メールを送るというのは電話をかけるよりも余程気が楽だということをお伝えしますが、相談を受ける側にとっては同じ返事をするにしても少し難しくなります。なぜなら、こちらが送る文章もまた文字のみなので、細かいニュアンスのずれはそのまま大きなすれ違いや隔たりになってしまうからです。しかしこの難しいというのも、結果的に相手に伝わらず難しいという話で、作文しているときは案外自信があったりするのでここがまた難しいポイントでもあります。とは言え、こういうことはちゃんと考えたり、それによって気づくところがあると楽しくなってくるもので、例によって質疑が終わらず、また一緒にやりましょうねと、帰ってきました。

(相談委員長 金子宗孝)



京都司法書士会との連携

2016年から京都府では3月1日を自殺防止への関心を高める日として、「京都いのちの日」に制定しています。

その活動の一環として、京都司法書士会とSottoが連携して「こころとくらしの法律相談会」を毎年行っています。今年は3月8日の13時から16時まで相談会を実施しました。相談会は「予約不要」「秘密厳守」「相談無料」で行い、法律問題や心の悩みをお聞きして少しでも重荷を軽くしてもらおうと面談と電話での相談会を受け付けました。スタッフは、司法書士5名、Sotto相談員3名で行いました。

当日は電話が1件、面談での形式が3件の計4件相談がありました。面談形式では司法書士の方とSottoの相談員が席を並べてお話を伺いました。京都司法書士会の方々もマニュアル的な対応ではなく、法律の問題に答えると同時に相談者の方の気持ちも大事にされ、気遣おうとしておられました。おりしも新型コロナの影響もあり余計に先行きへの不安や孤立感を感じておられる方も少なくなかったのが印象的でした。法律に関する問題は司法書士の方が、悩み苦しみなどの気持ちの部分はSottoの相談員が主になってお話を聞かせていただきました。

その対応した方の中に相談が一段落しても席を立ち難い様子で「やるべきことは分かっているんだけど・・・」と口ごもられる方がいらっしゃいました。お話を聞いていくうちに、なかなか解決できない問題が頭から離れず毎日気が休まらなくて苦しいこと、それを一人でずっと抱えなければいけないのがしんどいことなどを吐露されました。最期には「一歩ずつ頑張るしかない状況は変わってないけど、少し気持ちが軽くなった」と来るときより心なしか和らいだ表情で帰っていかれました。たとえ相談された内容が具体的な問題であっても、その根本には孤独や不安といった苦悩があり、それらを大事に受け取っていくことの大切さを改め考えさせられ、Sotto相談員が連携することの意義を感じました。今回の相談会ではSottoスタッフの人数が去年度より1名多かったこともあり、不足なくSottoと京都司法書士会それぞれの得意分野を活かして対応できたように思いました。

Sottoでは「自死にまつわるつらい思いを抱えた方々のそばにいる」という活動を行っていますが、今後も様々な他の団体と連携することで、より幅の広い悩みの相談会が実現できればと思います。

(八期生 相談員)



今月のことば

音楽は、それを作った人間のひたっていた心境に、
じかにすぐ運んでくれる

(トルストイ)

活動報告

- 3月電話相談件数・・・58件（無言2件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 3/19 参加11名
- 3月期メール相談件数・・・受信102件、送信64件
- メール相談委員会・・・委員会会議 3/11 参加7名、3/18 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 3/23 参加6名
おでんの会 “からだ・こころリラックスの場” 3/5 申込12名（参加6名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 3/23 参加6名
語りあう会 3/12 申込3名（参加2名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 3/16 参加10名
- 映画委員会・・・委員会会議 3/23 参加6名
ごろごろシネマ 3/25 申込4名（参加1名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2020年3月1日～31日受付分

ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派	長嶋 蓮慧	宇野 正憲
株式会社エクザム	京都・一念寺	高橋 千香子
葛野洋明	佐世保市・大念寺（小西好生）	匿名 5名
	吉永 美知子	（syncable 寄付者含む）
荻野 昭裕	板垣 正雄	
京都・西岸寺	中平 了悟	
永江 武雄	植村ヨシ子	

Sotto コメント

春っぽい空気が感じられる瞬間があると少しほっとします。

(A・Y)

発行 2020年4月

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター事務局

〒600-8349 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92

T E L 075-365-1600

U R L <http://www.kyoto-jsc.jp>

E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます