



認定 NPO 法人という制度を活用し、税金の使い道を自分で決める

この会報が皆さまのお手元に届くのは、おそらく1月の下旬。今さら新年のご挨拶もおかしい気はしますが、言わせてください。

新年あけましておめでとうございます。

自粛生活が続きますがお変わりありませんか? こうして原稿を書いている今日も、緊急事態宣言の対象地域が各地に拡大されています。生活が変化し、不安や苦悩を抱える方も増えているのではないかと心配しています。

前回の緊急事態宣言時には、20歳未満の自殺者が増えました。特に2020年8月と9月の「学生・生徒等」の自殺者はいずれも122人でした。月別で100人を超えたのは、東日本大震災のあった2011年5月の101人以来だそうです。複合的な要因が重なったものであると思われるが、全国が一斉休校となり、不安が高まったり、生活のリズムが崩れたりした背景もあったと言われています。

また、長期にわたる不要不急の外出自粛は、子どもだけでなく、その親にもストレスが及ぶことが指摘されます。そのため、家庭内でのストレスが溜まりやすく、DV事件も増加したと報道されています。

このような社会的な状況にあって、Sottoのような民間の相談窓口が社会のセーフティネットとして果たす役割も大きいと信じて事業に取り組んでいます。

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、確定申告で申請すると、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。

国から還付されるということは「税金の使い道を自分で決める」とも言えます。認定NPO法人という制度を活用しながら、会員・寄付者の皆さまと一緒に、こうなって欲しいと願う社会の在り方を模索できればと思います。

と、大きいことを考えつつも、Sottoは、どのように社会的な状況が変化しようと、変わらず、いままさに死にたいほどの苦悩を抱える方の心の居場所づくりに励みます。

最後になりましたが、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

(事務局長 霍野廣由)

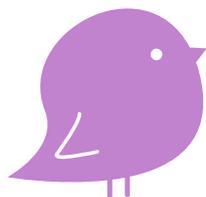
寄付をする

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。

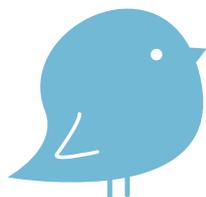


ボランティア 12 期生の声 ～養成講座を終えて～

毎年 Sotto では一緒に活動に取り組む仲間を増やすためにボランティア養成講座を行っています。今年度はコロナ禍中ということもあり、感染対策やオンラインを交えた新しい講座の模索など例年の形から大きく見直しが行われました。申込者の総数こそ控え目に納まったものの、その分、濃い養成講座にすることができたように思います。参加者の方々の意識や熱意も高く、これからの活動により多くの仲間が増えることを期待します！ここで第 12 期修了生の方から講座の感想を頂いているので、その一部をご紹介します。



養成講座でロールプレイを何度も繰り返すうちに、相手の感情を辿ることが少し上手になったような気がします。思えば、今までのコミュニケーションで、これほど自分の中にわきおこる感情に、注意を払ったことはなかったと思います。形容できない思いは、相づちにも表情を与えていることを知りました。おそらくこのことは、今後相手の話を真剣に聴く時に、若干影響を与えるのではないかなと思っています。また、スタッフの方の親身な対応にも安らぎを感じました。そうしたことも、一生懸命取り組もうという思いにさせたのだと思います。ありがとうございました。



私は死について、人より、ある意味敏感で、ある意味、鈍感な人間です。このようによく分からない自分の身の置きどころを探して sotto の研修に辿り着きました。研修は自分が考えている以上に有益なものであり、今までに死について考えてきた価値観とは、また別の角度から、他人の「死にたい気持ち」について感じ取る力を与えて頂いたと実感しています。「死にたい」気持ちとは、「生きたいが、今、困難に直面し、誰にもそれに気づいてもらえない、わかってもらえない苦しさ」ではないかと思うようになりました。自分の死に対する価値観もより明確なものとなり、今後の人生に活かせる大きな財産を手に入れたと感じています。

トークイベント 「あの人と死ぬことについてがっつり話してみる」 高知東生× Sotto 参加者の声篇

さる11月7日。オンライン生配信トークイベント「あの人と死ぬことについてがっつり話してみる」高知東生× Sotto を開催し、300名を超える参加をいただきました。

「Sottoのことを応援してくださる方、今思いつめているわけではないけれど、イベントに関心のある方、および誰かの支えになりたいという方はぜひ寄付付きのチケットをお求めください。」と呼びかけたところ、69名の方に賛同いただき、寄付付きチケットを購入いただいています。

またアンケート結果によると、今回のオンライン配信ではじめてSottoのことを知った方が半数以上にのぼるようです。アンケートの中でみなさんお一人ひとりからのあたたかいメッセージと、寄付付きチケットに託された応援の気持ちがとても心強く、今後の活動の一步を踏み出す力になっています。本当にありがとうございます。

紙面の都合上、一部ではありますがアンケートの中から参加者の方の声を一部抜粋してご紹介したいと思います。

(発信委員長 中川結幾)

○とにかく楽しかった！お三方のタイプが全く違う、なのにこんなに繋がりを感ぜられる、それが絶妙のハーモニーとなって心に響きました。ガンガン攻める熱いトークじゃなく、穏やかな感じがとても心地よかったです。

○私はすぐ怖くなって死にたくなってしまったので、みなさんのようにやさしく、上から目線じゃなく、寄添おうとしてくれる方たちを知れて、とてもうれしいです。Sottoの活動もすてきだと思います。とてもよい企画をありがとうございました。

○(満足度を「5」にした理由)死にたいってずっと思っていて、それを誰にも話せないでいて苦しいから。辛さを抱えた人がどうやって自分と付き合い合っただけで生きてきたのかが聞けてとても勉強になったから。

○Sottoの活動を初めて知りました。依存症の当事者で自死した仲間がたくさんいます。そして、その家族の仲間の中にも死にたいという気持ちを抱えて生きている人たちがいます。Sottoの活動を知り、自助グループだけではなく、みなさんと繋がることで救われると思いました。

○これからもイベントやってください。この3人のトーク雰囲気が良いです。そういえば、少し前まで毎日死にたいって考えてたそのことを誰にも一切こぼしてない、絶対バレないように隠して生活してました。泣けたのは、そういう部分に触れたからなのかもしれないと思いました。自分みたいな人にとって匿名でこっそりSNS上で参加できる視聴できるこのようなツールは必要かもしれない。きっとたくさんいると思います。

○誰かとつながる勇気を持てる発信をこれからもお願いします。救われる人が必ずいます。

○今日のトークショーでのお話を伺って、お三方のように共感してくださる人たちが他にもたくさんいるということがダイレクトに伝わってきて、いろいろあるけれど生きているって悪くない！そう思った人たちがたくさんいるのではないのでしょうか。生きているとこんな素敵な時間に参加することができる、素敵な人たちがいる、新しい繋がりができる、そう感じて嬉しくなりました。

○皆さんが本音でトークされているのが、とても素敵でした。「死」というテーマを穏やかな雰囲気で聞いたのが、良かったです。

今月のことば

人は繰り返し行うことの集大成である。

(アリストテレス)

活動報告

- 12月電話相談件数・・・96件（無言33件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 12/17 参加7名
- 12月期メール相談件数・・・受信100件、送信82件
- メール相談委員会・・・委員会会議 12/9 参加8名、12/23 参加7名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 12/15 参加7名、12/22 参加6名
おでんの会“からだ・こころリラックスの場” 12/2 申込12名（参加11名）※縮小開催
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 12/15 参加7名、12/22 参加6名
そっとたいむ 12/3 申込0名（参加0名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 12/15 参加7名、12/22 参加6名
- 映画委員会・・・委員会会議 12/15 参加7名、12/22 参加6名
ごろごろシネマ 12/16 申込2名（参加2名）※縮小開催

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年12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
株式会社エクザム
葛野洋明

長嶋 蓮慧
荻野 昭裕
尼崎市・円融寺（泰 円真）
京都市・一念寺
三留 紀子
和歌山市・教願寺（北氏 緋紗）
京都市・西岸寺
郡上市・浄光寺
山河 彰子
宇野 正憲
野村 顕祥

伊佐市・覺誓寺
広島市・千暁寺（日下 正実）
空知郡・間信寺（門上 誓明）
玉田 義幸
藤井 正子
長崎市・光源寺
吉田 郁子
大阪市・栄照寺
井上 広志
下関市・光明寺
神戸市・光瑞寺
須坂市・東照寺
高岡郡・法城寺
京都郡・浄厳寺
坂本 亮平

下河辺 成子
高島市・眞光寺（中西 正良）
大津市・徳浄寺
兼子 千雅子
京都市・文相寺
樺戸郡・西光寺
大塚 泰雄
永江 武雄
熊本市・徳正寺（堤 沙蓮）

匿名 17名
（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
寒さが本格的につらくなってきました
（A・Y）

発行 2021年1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
TEL 075-365-1600
URL <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