

## 10周年リレーコラム 最終回 第十四回

Sotto を様々な形で支えてくださってきた理事の方々に、Sotto への想いをリレー形式で綴ってもらう 10周年リレーコラム企画。2020年5月より一年以上続けてきましたが、今月で最終回となります。トリを務めていただくのは相談センター代表でもある竹本さんです！



前職は研究職で【宗教者の社会貢献】を課題とするチームに属していた。2007年4月、【自死】がそのチームの新たなテーマとなった。ぼくは元来、どんな事でも積極的に関わろうとする性質なのだが、当初は何故か自死に関わる事を避けたい気持ちがとても強かった。その理由を自覚したのは【自死遺族サポートチーム こころのカフェ きょうと】の石倉紘子さんのお話しをお聞きした時の事。彼女がパートナーを自死で亡くし、その後、何度も未遂を繰り返す様になり、何とかしなければと団体の活動を始め、自死遺族同士の繋がりの中で何とか生きているというお話しを、生々しく丁寧に語ってくださった。それに対して感想を話そうと思った瞬間、予想外の事が起こった。目から涙がとめどなくあふれてきたのだ。彼女に同情する気持ちからではない。20年前、小学三年生の頃、いじめられて死にたいと思った時のとても惨めで悲しい気持ちが突然おそってきたのだ。この時、無自覚に自分の心の奥へと隠していた、深くえぐれた傷に気付かされた。そして、自死は自分にとって大切な、向きあうべき課題なのだ、と感じるようになった。その後、研究チームの先輩や仲間にも多くの刺激をもらい、沢山の活動者から学び、自殺防止センターの西原明さんに背中を押され、それまで考えもしなかった自死の活動に主体的に取り組むようになり、2010年には10人の仲間とSottoを立ち上げる事となった。

立ち上げメンバーの10人には、敬意と共に深い感謝の気持ちをもっている。思い出深いのは開設へ向けての二泊三日の合宿で、自前の研修プログラムを試みた。泣いたり笑ったりと大変であったが、ここでの経験が、Sottoのスタッフ養成プログラムの原点となっている。立ち上げた後も、初代理事長の清水新二さんをはじめ、とても沢山の人の人たちの世話になってきた。Sottoの仲間たち、支援や助言して下さった方々、お一人おひとりをあげれば、それぞれに語りつくせないほどのエピソードがある。できれば一冊の本にまとめたいくらいだ。それから、Sottoに相談してこられた沢山の方々との心の交流は、ぼくにとって、本当の意味での人と人とのつながりを教えてくれた。

唐突に TERA Energy を起業するような人間なので、これから先、どの様な人生を歩んでいくのか想像もできない。しかし、TERA Energy の起業が Sotto の運営資金を安定的に生み出す仕組み作りであったように、きっと、自死に関する活動をする事がぼくの人生の大きな柱であり続けるのだろう。

(代表 竹本了悟)



## テラエナジーを通して、121名の方々から、 総額 675,120 円のご寄付をいただきました！

Sotto は 2010 年に設立され、早いもので今年で 11 年目を迎えました。Sotto の活動内容は、開設時と比べ、ずいぶん充実しています。さらに有難いことに、Sotto に関わってくださるボランティアやスタッフ、支援者の方々も年々増えています。昨年の春には長年の目標であった認定 NPO も取得しました。それらの活動は、Sotto の理念や想いに賛同していただく皆さまからのご支援があつての賜物です。この場を借りて、改めてお礼申し上げます。

一方で、自死の苦悩に向き合い続け、活動が充実し、想いをともにする仲間が多くできたからこそ、変化した想いもあります。それは「Sotto はもっとできる！」ということ。自死の苦悩を和らげるための方法を持っていながら、それを実際に苦悩している多くの方々に提供できていないことには申し訳なさを感じます。Sotto が本当に納得できる活動を実践するためには、今の規模や体制は不十分です。

Sotto の関わり方を本気で実践するためには、少なくとも Sotto で生活を支えられる相談員 7 名と事務局員 5 名が必要だと考えています。この規模にするためには、少なくとも年間で 1 億円程度の予算が必要です。

そんな大きな理想を抱き、Sotto 代表の竹本が一念発起して、Sotto の経済基盤を確立することを目指し「寄付つきでんき」という仕組みをつくり、テラエナジーという新電力会社を起業したのが、2018 年 6 月。私も起業メンバーとして悪戦苦闘の日々を過ごしています。

テラエナジーに電気を切替えた方は、社会的な活動を実践する全国 41 団体（2021 年 8 月末現在）の中からご自身で寄付先を選択し、毎月支払う電気料金の上限 2.5% を寄付します。つまり電気を切替えるだけで、気軽に社会的な活動を応援することができます。

先日、2020 年 10 月から 2021 年 3 月までの集計を終え、各団体へ寄付額のご報告をおこないました。Sotto には 121 名の方々から、総額 675,120 円のご寄付をいただくことができました。多くのご支援、本当にありがとうございます！

Sotto の会員・寄付者、様々な形で支援してくださっている皆さまにお願いです。是非ぜひ、テラエナジーに電気を切替えてください。テラエナジーを使っている間は、ずっと Sotto へ電気料金の 2.5% が寄付され続け、自死の苦悩を抱えた方の心の居場所を拡げていくことができます。是非とも『テラエナジーでんき』への切替えのご検討を宜しく願いいたします！

(事務局長 霍野廣由)



# TERA Energy

テラエナジー

検索

# Sottoの日 報告

以前から「Sottoの日」と題して、活動しているメンバーが集まって Sotto について色々考えたり、話してみようという場を不定期で設けていましたが、今回、色々な活動の垣根を超えた Sotto メンバーが集まれる機会が定期的にあってもよいのではないかという意見があり、今年の1月から研修委員会が中心となって毎週、最終月曜日を Sotto の日として開催しています。

内容は少しずつ変化はありますが、オンラインで集まり、それぞれの近況の共有を自由に話す時間や、ロールプレイを中心とした研修を中心に行っています。オンラインということもあって、とうほく Sotto、ひろしま Sotto も含めた普段の枠にとらわれないメンバーで交流ができ、それぞれが抱える悩みや疑問を共有できる時間ともなっています。毎回、熱心に参加して下さる方もおり、活動する場所は違っても同じ志を抱く仲間なんだという機運が少しずつ高まっているように感じました。

毎月行っている内部研修に出られなかった人のための受け皿という側面もあり、研修が中心となることが多いですが、必要な時はみんなで一つの疑問にがっつり取り組み、意見を交わすこともあり、普段の活動への姿勢を改めてじっくり見直す貴重な時間となっています。また、コロナ禍で Sotto でも研修や会議はオンラインでの開催が増えましたが、そうしたオンラインの集まりは用事が済めば即解散ということも多く、ちょっとしたことを話せる遊びの時間も減ってきています。なので、意識的にこうした機会を作っていく必要もあるのかもしれないとも考えています。

Sotto の日を毎月開催し始めて約半年がたち、毎回、10人前後の参加がありますが、回を重ねてメンバーの固定化が進んできているところもあります。より参加のハードルを下げたり、動機付けを見直すことも必要でしょうし、現在の形が常にベストというわけではないとも思います。その時、その時の Sotto に必要な「Sotto の日」を考えていければと思います。

(事務局 山下 顕)



## 今月のことば

問題を解決しようとせず、  
問題と向き合い何かを学んで生きていくの

(ジェイド)

## 活動報告

- 8月電話相談件数・・・56件（無言12件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 8/19 参加8名
- 8月期メール相談件数・・・受信150件、送信95件
- メール相談委員会・・・委員会会議 8/12 参加5名、8/26 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 8/24 参加8名  
おでんの会”研究の場” 7/28 申込13名（参加11名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 8/24 参加8名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 8/22 参加3名
- 映画委員会・・・委員会会議 8/24 参加8名  
ごろごろシネマ 8/18 申込2名（参加1名）



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年8月1日～31日受付分

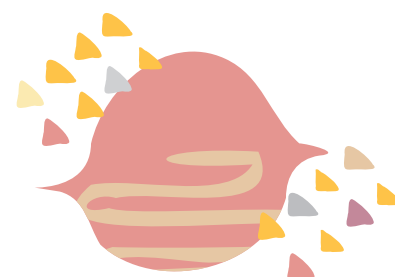
ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派  
株式会社エクザム  
葛野洋明

みやま市・浄弘寺（下川弘暎）  
京都市・西岸寺  
JAMMIN アイテム購入者一同  
永江 武雄

長嶋 蓮慧  
荻野 昭裕  
日谷 照應

匿名10名（syncable 寄付者含む）



Sotto コメント  
過ぎやすい季節はあっという間  
ですね (A・Y)

発行 2021年9月  
認定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](mailto: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