



2013 年度 電話相談報告

sotto の基幹事業の一つが、電話相談です。毎週末金曜・土曜の夜 7 時から翌朝 5 時半まで、相談ボランティアが交代で眠ることなく対応しています。2013 年度の総相談件数は 1867 件であり、昨年度 1750 件と比べるとわずかに増加しています。年代別では、40 代 (422 件) が最も多く、50 代 (220 件)、30 代 (126 件) と続いており、職の有無にかかわらず社会の中核をになう年代層が多く、多くの苦悩を抱えている姿が浮かび上がります。また相談される方の約 5 割に希死念慮が認められ、相談内容別では孤独感など人生の悩みに関する相談が 317 件と最も多く、精神疾患 232 件、経済問題 112 件、家族関係 73 件、対人関係 58 件、身体疾患 53 件と続きます。

相談される方の苦悩はさまざまですが、私たちはしっかりとその方に向き合い、そっと側にいる存在であり続けたいと考えています。

(副代表 野呂靖)

【総相談件数】 1867 件

【内訳】 sotto 電話相談 :1110 件 / よりそいホットライン : 757 件

【性別】 男性 : 532 件 / 女性 : 578 件

【年齢】 10 代 : 22 件 / 20 代 : 50 件 / 30 代 : 126 件 / 40 代 : 422 件 /

50 代 : 220 件 / 60 代 : 42 件 / 70 代 : 3 件 / 80 代 : 11 件

【希死念慮】 自殺の意思あり : 519 件 / 自殺の意思なし : 182 件 / 不明 : 337 件

【相談内容】 人生の悩み 317 / 精神疾患 232 / 経済 112 / 家族関係 73 件 /

対人関係 58 / 身体疾患 53 / その他 265

死にたい気持ちを抱えた方々が集える場所

孤独感が和らぐように

当センターは、2013年度から、京都府の助成を受け、死にたい気持ちを抱えた方の居場所づくり事業を開始しました。

死にたい気持ちを抱えた方の多くは、他人にその気持ちをなかなか理解してもらうことができません。その「誰にも理解してもらえない」という孤独感によって、より死にたい気持ちが強くなります。それは大きな困難です。

そこで、当センターでは、居場所づくりの目的を〈安心できる居場所を提供することにより、抱えている孤独感が少しでも和らぐこと〉としました。前例の少ない企画であるため、実施にあたっては、事例調査と企画会議を何度も繰り返しました。そして、“おでんの会”を企画しました。

おでんの会を開催するにあたって特に工夫したのは、参加のしやすさです。新しい関わりを持つことは、誰にとっても大変なことです。それが死にたい気持ちを抱えた方にとってみれば、なおさらです。そこで、一歩踏み出すきっかけとして、〈リラックス効果のあるハンドマッサージ〉〈温かいおでん〉〈京都観光の気分を味わうことのできる宗教施設〉〈送迎〉などを無料で提供することにしました。

これまでに2回開催し、そこから成果と課題も見えてきました。参加者のほとんどの方から、「最近、ようやく外に出られるようになった」「この会が、ひとつのきっかけになればと思い参加した」(50代女性)「毎日特にすることがない。一人でいると悪いことばかり考えてしまう。今日は来れてホッとできた」(30代男性)といった声をいただき、企画意図の通り、安心できるなごやかな会となったように思います。

一方で、アンケートには「もっと死にたい思いについて話したい」、「同じ苦悩を持つ者同士、色々話を聞きたい」との声もあり、なごやかなアットホームな雰囲気の中では、深刻な話はしづらいという課題が見えてきました。これを受けて、今年度は“おでんの会”に加えて、〈死にたい思いについて語り合うこと〉を目的とした居場所づくりを検討しています。参加されるお一人お一人の孤独感が少しでも和らぐ居場所を目指し、企画運営に励みます。

(ボランティア1期生 T.K.)

おでんを食べて あたたかい気持ちになりました。

第1回

日時：2014年1月29日（水）14:00～17:00

場所：長楽寺（京都府京都市東山区円山町 626 番地）

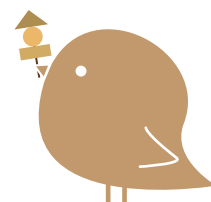
参加者：7名（男性4名、女性3名）

第2回

日時：2014年3月5日（水）14:00～17:00

場所：長楽寺（京都府京都市東山区円山町 626 番地）

参加者：14名（男性9名、女性5名）



アンケート抜粋

「話を聞いてくれる人がいたので、楽しくなりました。」「もっと堅苦しい会をイメージしていましたが、仲間とのんびり会食をしている感じで、とてもホッとしています。改めて、聞いたり喋ったりするのは、とても大切な事だと思いました。」「おでんを食べてあたたかい気持ちになりました。」「楽しい席で和やかに過ごせましたが、深刻な話ができる空気ではなかったかな。」「落ち着く居場所を和んで過ごすことができ、とてもよかったです。こういう機会がもっと沢山あればいいのになぁと思いました。」「死にたいと思う者同士、参加者同士で話せばもっとお互い気分が楽になると思います。」「同じ悩みを持って居られる方達ともお話し出来るので嬉しいです。本日は親切にして頂き、有難う御座居ました。」「また開催して下さい。」「こういう会、長く続けて行ってほしいと思います。スタッフの方々、ごくろうさまでした。」「いい企画ですよ。」「初めは緊張していたのですが、皆と話せてかなりリラックスできました。」「このような場を設けてくださり、本当にありがとうございました。なかなか集まれる機会がないので、参加できて本当に嬉しかったです。」「心と身体があたたかくなりました。」「1対1で話せる場（時間）が欲しいです。ありがとうございました。」「もう少し日数を詰めてやってくれたらいいなと思いました。スタッフの皆様、お疲れ様でした。」

活動報告

● 4月期電話相談件数…137件（無言11件、よりそいホットライン担当50件を含む）

● 相談活動委員会

グループ研修 4月17日（木）12名

● グリーフサポート委員会

語りあう会 4月10日（木）8名（参加者1名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2014年4月1日～4月25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	市川幸佛	福井市・正善寺（藤井知興）
株式会社エクザム	出雲氏・明顕寺（鈴木恭之）	野村顕祥
葛野洋明	岩佐一史	蘭純精
鈴木八代子	北島晃融	下関市・光明寺（泉哲朗）
竹本了悟	郡上市・浄國寺（藤井好正）	佐世保市・大念寺（小西好生）
永江武雄	みやま市・浄弘寺（下川弘暎）	彦根市・正福寺（小林秀明）
今井庸子	山口県熊毛郡・正信寺（南昌宏）	柳澤惇子
霍野廣由	下河辺成子	奈良県磯城郡・浄照寺
水島真理子	山田宏晃	淡路市・萬行寺
金子宗孝	鹿児島市・明楽寺（高木壽章）	古田久人
尼崎市・円融寺	高山幸博	郡上市・浄光寺
広幡彩	戸沢葉子	熊本県上益城郡・法光寺
田嶋弘典	上越市・眞行寺（中戸康雄）	北海道空知郡・聞信寺（門上誓明）
長嶋蓮慧	兵庫教区教務所	洲本市・浄光寺（梅林雅道）
庄司豊明	長野市・讃楽寺	緒方正弘
今泉潤	野呂淑子	松岡末子
津市・妙華寺（中川和則）	浜田市・常福寺（三浦保法）	菅野久美
森田眞照	禿定心	池田行信
高岡市・東弘寺（豊田善樹）	大津市・福賢寺	板垣正雄
中田清吉	玉井利尚	牧田宏
朝来市・唯念寺	耕三寺博物館	荻野昭裕
高木愛郁	出雲市・明圓寺（寄藤信子）	淡路市・宣勝寺（田近早弓）
福岡県築上郡・覚円寺（霍野廣紹）	広島県山県郡・順正寺	



Sotto コメント

暦の上では「立夏」といって、夏のはじまりだそうです。暑いぐらいよい天気の日もありますね。夏野菜が美味しくなってきました。ナス、トマト、ピーマン・・・色とりどりの野菜は、見ているだけで、ちょっと元気になります。

(N.Y.)

発行 2014年5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