



10年後を見据えて

Sotto は、この5年間で延べ9,000名以上の、死にたい思いを抱えた方々と関わりを持つことが出来ました。年間2,000件を超えるようになった「電話相談」を中心として、全国でも先駆的な活動となっている「メール相談」と「居場所づくり「おでんの会」」が大きな成果をあげています。2010年の開設より今年で6年目を迎えた Sotto の活動内容は、開設時と比べ、ずいぶん充実してきました。

それらの活動を支える運営資金は、開設当初から、活動の趣旨に賛同していただいた皆様からのご寄付が一番の土台となっています。この場を借りて、改めてお礼申し上げます。ここ数年は、これまでの活動を評価していただき、一部の活動について、京都市や京都府といった行政団体からの委託、あるいは助成を受けることもできるようになりました。そのことは活動の幅を広げるきっかけとなっていますし、資金的にも大きな支えになっています。

一方で、2015年度の寄付金と会費による収入は、2014年度と比較して約2割ほど減少しています。運営資金の基盤である寄付収入額が減少していることは、Sotto の活動の存続にも関わるきわめて重要な課題であると認識しています。委託、助成に頼っているばかりでは、長きにわたって持続していくことはできません。支援を必要とされている方のことを考えると、これからもずっと安心して利用していただくためには、寄付金や会費による収入を増やしていくことが必要不可欠です。

そのような状況に危機感を抱き、一昨年度よりファンドレイジング委員会を立ちあげ、資金獲得の方法を模索しはじめました。昨年度は、Yahoo! や Google によるオンラインでの NPO 支援事業に参加しましたが、期待したほどの成果をあげることはできませんでした。

今年度は、一度立ち止まり、Sotto が大切にしていることや特徴を振り返り、中長期的な目標を考えなおします。Sotto の10年後を想像して、想いを一つとする時間をつくります。

これまで様々な形で Sotto を支えてくださった皆さま、改めて、皆さまの想いを Sotto に預けてください。その想いをしっかりとお預かりし、自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方の、その苦悩を和らげる活動を展開していきます。引き続きご支援をたまわりますよう、心よりお願い申し上げます。

(ファンドレイジング委員長 霍野廣由)

Sotto ボランティア認定

活動への想い

ボランティア養成講座を受講し、半年間の電話相談の研修を経て、今回新しいボランティアが認定されました。この春から本格的に活動しているボランティアの想いを聞きました。

この度、電話相談の認定をいただきました。半年間、実際に電話相談に入り、死にたい気持ちを聞いていると、過去の自分の苦悩や、周りの人が体験した苦悩を思い出し、そのような苦悩の気持ちは少しでも軽くなってもらいたいと考えています。これからも、苦悩を少しでも和らげるお手伝いを続けていきたいと思っています。まだまだ上手く気持ちが通じ合わなくて悩むこともあります。が、「気持ちを感じ取る事が出来るように意識して生活したいです。

(ボランティア7期生 A.M.)

一年間の養成講座を受講し、このたび相談員に認定していただきました。「お話しできて良かった」「話を聞いてくれてありがとう」と言ってくださる、電話の向こうにいらっしゃる方の声にこちらがあたたかい気持ちにさせてもらって、継続する力をいただいています。相手の気持ちをしっかり受け止められたのか、いつも考えさせられますが「そっと側にいる」Sottoの理念を胸に、仲間の相談員のみなさまと共に精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。

(ボランティア7期生 Y.N.)

Sottoは、普段職場や家で背負っているいろいろなものを横に下ろしていられる場所です。そして、仲間には、自分の弱さや不器用さをみせても大丈夫という雰囲気があります。実際の電話や模擬実習で、思い切り凹むことがあっても、Sottoだから続けることができました。電話相談員として、半人前にも届いていない私ですが、電話を通して”ぬくもり”を感じてもらえるようになりたいと思っています。よろしくお願いいたします。

(ボランティア7期生 Y.S.)

活動報告

今年度も …

Sotto おでんの会

今年度も京都府自殺対策事業の補助を受けて、死にたいほどの悩みを抱えたり孤独を感じたりしている方々の居場所づくりとして「おでんの会」を開催しています。この会も今年度で4年目を迎えます。参加希望は概ね毎月定員を超え、若干名をお断りしている状況です。顔ぶれは毎回来られる方がほとんどで、新規に来られる方が少しずつという感じですが。馴染みになった方同士、和やかに話される様子が見られ、互いに心地良い居場所づくりが出来ているのではないかと思います。

昨年度までと変わったことが有ります。一つ目は会場が円山公園横の長楽寺から西本願寺門前の一念寺に変わったことです。喧噪を離れた自然豊かな長楽寺も良かったですが、街中にあっても表通りの騒音から離れた一念寺も心静かに過ごすには良い環境と思います。会場を広く使えることも魅力です。参加の皆様も会場の変更に戸惑われるかと思いましたが、今年度の2回目を終えた現在、以前と変わらずくつろいでもらえているように感じています。

二つ目は、テーマに基づいて語り合う〈研究の場〉と、食事やハンドマッサージを一緒にする〈食事の場〉を毎月交互に開催していたものを、〈食事の場〉を4、7、10、1月の年4回とし、〈研究の場〉をその他の月にしたことです。これには、もっとゆっくりと語り合う機会が欲しいという参加者の要望に応えたことと、〈食事の場〉を開催するためのスタッフ側の負担が大きかったことが理由です。

活動を続ける中で、「新規の参加者への配慮がスタッフの不足により十分にゆきとどかない」「〈食事の場〉もやはり増やして欲しいという要望があるが現状で体制が取れない」などの課題も見えてきました。

また、「多数回の参加者がある一方、定員超過で断った方や新規で来られる方をもっと受け入れる体制は作れないか」「スタッフの人員不足のもと、参加者一人一人の思いに丁寧に向き合っているか」「慌ただしさに紛れて見落としているものがないか」その都度、会の後の振り返りの中で、時間をかけ議論しています。試行錯誤を繰り返している感は否めませんが、つねにより良くなるように、ほっとできる居場所づくりをしていきたいと考えています。

(ボランティア4期生 K.K)

今月のことば

死者を出さぬ家はあらざり故郷の夕日はいつもゆっくり沈む

(『麒麟の子 鳥居歌集』 KADOKAWA)

活動報告

- 4月期電話相談件数…117件（無言33件、よりそいホットライン担当46件を含む）
- 電話相談委員会 … グループ研修4月21日 12名
- 4月期メール相談件数…受信件数126件 送信件数100件
- グリーフサポート委員会 … 語りあう会4月14日 8名（参加者1名）
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議4月27日 5名
おでんの会“研究の場”5月11日 8名（参加者15名）
- 広報・発信委員会 … 委員会会議4月7日 5名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2016年4月1日～30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

萩野昭裕

蘭純精

郡山市・浄光寺

横田裕晃

尼崎市・円融寺

長岡裕之

出雲市・明顕寺（鈴木恭之）

大谷光真

竹本了悟

金子宗孝

吉田典生

廣谷ゆみ子

藪野廣由

豊島由香

廣幡彩

山本清子

小坂興道

水島真理子

中川結畿

加茂順成

西谷遼子

西田智教

ショウジトヨアキ

永江武雄

Sotto コメント

新しくなった京都市動物園に行きました。ゴリラの森で一番楽しそうだったのは、檻の外から赤ちゃんゴリラをあやす飼育員さんでした。微笑ましかったです。(N.Y.)

発行 2016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

T E L 075-365-1600

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

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