

## Sotto 語りあう会

# 新パンフレット作成

当センターでは、大切な人を自死で亡くした方のために、Sotto 語りあう会を開催しています。自死で、大切な人を亡くした悲しみ、寂しさ、苦しみ、どうしようもなさなど、その複雑な思いを抱え込んでいる方が、気持ちを語り合うことで、少しでもほっとできる時間になればという思いで準備しています。



このたび、来年度の開催にむけて、新しいパンフレットを作成しました。少しでも多くの必要とされる方のもとへ、届けることができればと思います。店舗や施設などへのパンフレット配架についてご協力いただければ幸いです。ご協力いただける方は、Sotto 事務局（電話 075-365-1600）までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

### ★ Sotto 語りあう会

日時：奇数月第2木曜日 14:30～17:00

場所：一念寺（京都市下京区）

申込：匿名でもかまいません。期日までにお申し込みください。

※ 研修を受けたボランティアが運営しています。個人情報並びにお話内容等秘密は厳守します。保育士資格をもつボランティアがおりますので託児希望の方はお申込時にお伝えください。

## Sotto の日

# これからの Sotto を考える

来春で開設 7 年目を迎える Sotto の活動内容は、開設時と比べますとずいぶん充実してきました。特に、死にたい気持ちを抱えた方を対象とした活動について、メール相談、居場所作り（おでんの会）という、全国的にみても先行となる活動のあまりない二つの活動が増えたことは、とても大きな変化です。メール相談は相談件数が増え続け、若年層からの相談も増えています。おでんの会は、毎回定員に達するほどの申込みをいただいています。今年度は新たに、お泊まり会「パジャマパーティー」を企画しました。

これらの活動を実現できた背景には、「自死の苦悩を抱えた人にとって居心地の良い場所とはどういう場なのか」と考える機会を持ち続けたことがあります。ボランティア一人ひとりが真剣に考えた積み重ねが、Sotto 独自の活動へと結実しつつあるように思います。

しかしながら、事業が増えても資金やマンパワーが不足し、途中で事業を止めてしまうようでは意味がありません。そこで、足並みを揃え、想いを一つにするべく、Sotto の中長期的計画をボランティア全員で一緒に考える、1 月 18 日に [Sotto の日 ～これからの Sotto を考える～] を初開催しました。

当日のプログラムや進行は、Sotto の理念や活動に賛同をいただき時折アドバイスももらっている京都市ソーシャルイノベーション研究所の山中はるなさんと、まちとしごと総合研究所代表の東信史さんにお手伝いをいただきました。

「久しぶりに Sotto に関わりたと思って」、「Sotto をもっと知りたかったから」、「これから Sotto どうなるんだろうと思って」等など、様々な理由、いろいろな思いをもって、総勢 20 名が集まりました。

まずは、2 人 1 組でインタビューのワークを行いました。「なぜ Sotto の活動にたずさわることになったのか?」「Sotto に関わって印象に残っていることは?」など、改めて自分自身と Sotto について振り返りました。

次に、4 人 1 組のグループに分かれ、「あなたは 10 年後、どうなっていたいですか?」「10 年後の今日、Sotto はどんな姿になっていますか?」等、Sotto のこれからのについて、皆で対話しました。

参加者それぞれに様々な気づきがあったようです。 今後は、今回出された様々なアイデアや意見を材料にしながら、具体的に Sotto のこれからの提案していきたいと思いません。風通しの良い組織運営を目指し、試行錯誤していきます。

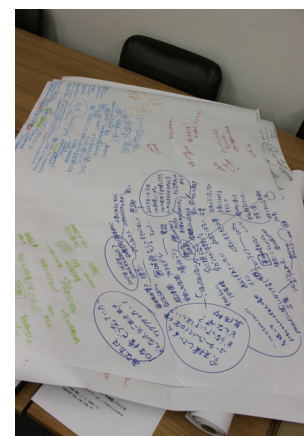
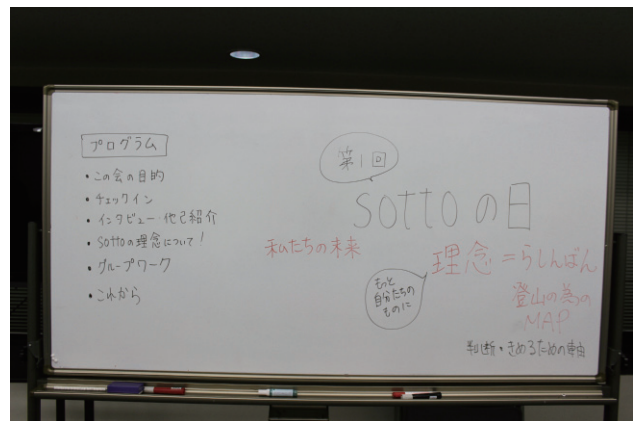
(副代表 霍野廣由)

## 参加者の声

あらためて多様な背景をもった人が集まっているのだなと実感して楽しくなりました。こうした話し合いの場を設けることは「違いを違いと認識したうえでお互いに良しと言合える関係」「違いを前提としながら新たに共有できる価値観を共に築いていく仲間」そうしたチームとなっていくための基盤づくりにつながると感じました。

Sotto の 10 年後に思いを馳せる上で、「自分」「相談者」の視点をわけて、段階的に考えられたことは良い経験だった。Sotto は「相談者」の気持ちを大切にする活動をしているが、活動しているのは「自分」なので、「自分」から考え始めることによって、何を大切にしていきたいのかをあらためて考えることができた。

ワークへ参加することは多いのですが、進行役として関わる機会が多く、参加者として関わる機会に飢えていることもあり、とても楽しかったです。次の日、山中さんの進め方について、自分の進行方法と比較しながら振り返ってみました。学ぶことが多く、自分自身の進行役としてのあり方を見つめ直す良い機会にもなりました。



## 今月のことば

できるのは「できること」だけである。

(岸見一郎『幸福の哲学 アドラー×古代ギリシアの智慧』講談社現代新書)

## 活動報告

- 1月期電話相談件数…199件（無言39件、よりそいホットライン担当54件を含む）
- 電話相談委員会…グループ研修1月19日11名
- 1月期メール相談件数…受信件数94件 送信件数79件
- メール相談委員会…グループ研修1月20日4名  
委員会会議1月25日4名
- 居場所づくり委員会…Sotto おでんの会”食事の場” 1月11日10名（参加者16名）  
委員会会議1月6日4名、1月26日6名
- 広報・発信委員会…委員会会議1月26日7名
- グリーフサポート委員会…委員会会議1月12日開催6名
- 研修委員会…Sotto ラボ1月26日

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2017年1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

荻野昭裕

安本義正

加藤大

伊佐市・覺誓寺

富山市・正興寺（原智精）

廣瀬良子

広島市・光西寺（長上弘雅）

京都市・一念寺

金子宗孝

柏原市・了雲寺

福島県田村郡・光善寺

山田宏晃

高橋審也

関岡美一

豊島由香

木下慶心

我孫子市・真栄寺

岩国市・安楽寺

堤沙蓮

長岡裕之

中山恵美子

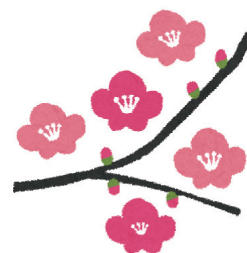
太宰府市・西正寺（山内真隆）

佐喜正広

林智康

永江武雄

匿名希望 5名



#### Sotto コメント

梅の花が咲きました。良い匂いです。ほのかに甘くてさわやかで、素敵だなあ。(N.Y.)

発行 2017年2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](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)