



## 岐阜いのちの電話

昨年に引き続きご依頼をいただき、メール相談の研修にいつてきました。あちらの相談員の方が15名程受講予定だと伺い、Sottoのメール相談員研修はいつも5-6名なので緊張とともに自然と気合が入ります。当初、オーダーの内訳が30分の講義後、60分文案作成の練習がしたいということでしたので、相談事例を3つ用意して行きました。

2回目ということで自己紹介は省きましたが、30分と言いつつ、冒頭35分くらい支援者としての役割や、なすべきことについて、Sottoでの考え方や気をつけるポイントの共有をして、50分くらい4人1組にわかれて実習をしました。途中小休止も挟んだので、ちょうど約束の時間で切り上げようとしたところ、意外と質問が多く、会場使用の時間は余裕があるので結局30分の質疑応答を追加することになり、2時間があっという間に過ぎました。

普段相談員の研修会を開くとき、初めての方ほど何て言えばいいのかとか、こういう対応はだめなのかということを知りたいのですが、私たちが相談に応じる相手には、当然それぞれに感情があります。それぞれ相手の気持ちを考えずに、一問一答のような決まった対処はできないので、一般法則を見出そうとするケーススタディには意味がありません。考え方や姿勢を学習しない限り、いくら事例を収集してもいつまで経ってもモノにならないのです。どうして良いのか、どうして良くないのか、答えはいつでも、そんな風にされたら嬉しいよねとか、嫌でしょ、というところにあるのですが、自分本位から抜け出すにはある程度の試行錯誤が必要なのも確かです。また、感覚を保つために継続的なトレーニングが不可欠です。

今回、相談事例に加えて返信文案まで配ると、考え方ではなくて模範解答だけが残ってしまうように思ったので、口頭で紹介するにとどめたのですが、やさしさを感じる文章だったので純粋に手元に持っておきたいということだったので後日お送りしました。

団体が違えばスタンスや大切にすることも変わってくるかと思いますが、いろいろな窓口がそれぞれに必要なとする人の支えになることを願っています。

( 電話相談委員長 金子宗孝 )

# Sotto 設立 9 周年企画を 進めています

2010年5月1日、京都自死・自殺相談センター Sotto は設立されました。今年で9周年を迎え、Sotto も10年目に突入していくこととなります。ちなみに、Sotto がNPO 法人格を取得したのは2011年4月21日なので、NPO 法人としては今年で8歳・9年目ということとなります。

そこで Sotto の誕生日を記念し、現在バースデーネーションを開催しています。バースデーネーションとは、誰かの誕生日を祝うようにその人の関わる団体に寄付をし、団体を支援することができる仕組みです。Sotto が利用しているオンライン寄付プラットフォーム「Syncable」上にて開催しており、クレジットカード（VISA・MASTER）で500円から支援していただくことが可能です。サイトへの会員登録は不要です。5月7日（火）まで開催していますので、もしよろしければ、Sotto の9周年を寄付という形でお祝いして下さると幸いです。QRコード①をスキャンしていただくと、サイトへ移動します。

また、バースデーネーションと合わせて、現在「わたしとそっと」という連載インタビュー企画を公開しています。これは、Sotto に関わりの深い人たちに、「わたし」という個人的・主観的な目線から Sotto について語ってもらうという趣旨の企画です。note というブログサービス上に掲載しています。個人的な Sotto への思いを語ってもらうことで、肌感のある記事の内容になっているのではないかと思います。こちらの記事集のページへは、QRコード②をスキャンしていただくと移動します。

設立から10年目に入り。心の居場所づくりに真摯に取り組んでいくことはもちろんですが、Sotto の取り組みを知っていただけるような、ウェブサービスや SNS を使用した発信にも力を入れて取り組んでまいります。このような発信を通して、Sotto のような場所を必要とされている方や、自死・自殺に関して興味を持っておられる方々に適切な情報を届けられればと思います。Sotto の10年目も、なにとぞ応援の方をよろしくお願いいたします。

(ファンドレイジング委員長 野中雅之)



バースデーネーション



「わたしとそっと」記事集

# 京都司法書士会との連携 「こころとくらしの法律相談会」

2016年から、京都府では、3月1日を自殺防止への関心を高める日として、「京都いのちの日」を制定しました。その活動の一環として Sotto では京都司法書士会の方と「こころとくらしの法律相談会」の活動が始まり、今年は3月3日の13時から16時まで相談会を実施しました。相談会は、法律問題や心の悩みをお応えして、「予約不要」「秘密厳守」「相談無料」で、面談と電話での相談会を受け付けました。スタッフは、司法書士3名、Sotto相談員2名で行いました。

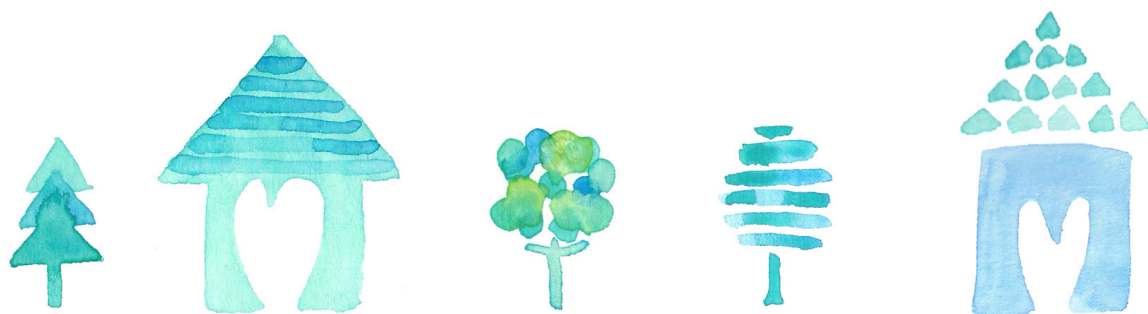
面談での相談は3件あり、司法書士の方と Sotto の相談員が席を並べて相談者のお話を伺いました。来られた方は新聞報道でご覧になった方々でした。相談内容は具体的な法律に関する悩みでしたが、根本には人と人との関係におけるこころの悩みがあり、Sotto 相談員が同席することの意義を感じました。

京都司法書士会の方々はマニュアル的な対応ではなく、「つらい気持ちに寄り添おう」という姿勢で向き合っておられ、面談においても「よく眠れていますか」「おつらい気持ちがあるでしょう」といった、温かな声かけをしておられました。相談者も相談をして行く中で、本当に辛かった時は「もうどうにもならない」「死んでしまったほうが楽なんじゃないか」という思いを抱いたと打ち明けておられました。

警察庁による生活安全の確保に関する統計等で報告された平成30年の報告では、自殺の原因・背景について「自殺の多くは多様かつ複合的な原因および背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。」と指摘しています。今回 Sotto が他の団体と連携することで、様々な要因に対応できる幅の広い悩み相談会ができたと感じました。

これからも「自死にまつわるつらい思いを抱えた方々のそばにいる」という活動が様々な団体との連携の中で広まっていけばと思います。

(相談員 中村恵明)



## 今月のことば

呑気と見える人々も、心の底を叩いてみると、  
どこか悲しい音がある。

夏目漱石『吾輩は猫である』

## 活動報告

- 3月電話相談件数…66件（無言5件）
- 電話相談委員会 … グループ研修 3/14 参加12名
- 3月期メール相談件数…受信100件、送信97件
- 3月メール相談委員会…委員会会議 3/27 参加6名
- 3月居場所づくり委員会 … 委員会会議 3/26 参加7名  
おでんの会 “からだ・こころリラックスの場” 3/6 申込16名（参加11名）
- グリーフサポート委員会 … 委員会会議 無し
- 3月研修委員会 … 委員会会議 3/5 参加7名
- 3月広報発信委員会 … 委員会会議 3/5 参加7名
- 3月映画委員会 … 委員会会議 3/27 参加6名  
ごろごろシネマ 3/4 申込8名（参加6名） 3/22 申込11名（参加7名）

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2019年3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

京都市・一念寺  
荻野 昭裕  
長嶋蓮慧  
仏教婦人会総連盟  
京都教区下西組 仏教婦人連盟  
永江武雄

霍野廣由  
北畠晃融  
ニッタヒロコ  
西田智教  
松本裕子  
山本清子  
小坂興道  
中西正導  
竹本了悟  
金子宗孝

廣幡彩  
中川結幾  
中村恵明  
藤岡大英

匿名5名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント  
元号が変わりましたが平常運転  
マイペースです。

(A・Y)

発行 2019年4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)



クレジットカードでこちらから  
寄付していただけます