

**Sotto**

**相談員募集**

---

2021

日々、悩みが尽きることはありません。  
どうしようもなく、わかってもらえない状況が続くと、  
死にたいくらいの辛さを抱えることさえあります。

精神的にどん底、限界のときほど、誰かがそばにいて  
くれる感覚や、抱えきれない気持ちを受け取ってもら  
えることで、孤独がやわらいだり、支えに感じられる  
ことがあります。

Sotto では心の居場所を感じられるような時間をとも  
に過ごすことによって、ひとりきりで思いつめる辛さ  
をやわらげられたら、と活動が続けています。

「居場所」つまり自分が居てもいいと思える場所。  
それは、存在が受け容れられる感覚や認められる安心  
によって実感できるものだと考えます。

講座では、どうすればきちんと相手の気持ちを受け取  
ることができるか、自分が居ていいと思えるというの  
はどのようなものなのか、ロールプレイなどの体験学  
習を通じて感覚を養います。



## Sotto ボランティア相談員養成講座募集要項

参加資格 20 歳以上、経験は問いません

受講料 20,000 円

募集定員 20 名

応募開始 2021 年 9 月より

応募方法 WEB サイトにアクセスし、申込みフォームに入力

フォーム受付後、メールにて振込先をご連絡いたします。  
第一回講座 (10/4) までにお支払いください。  
お支払いを確認次第、正式に申し込み完了となります。

※活動の連絡等はほぼメールのみでおこない、また、講座内容の一部は zoom を用いてオンラインでもおこないます。パソコンやネット環境をお持ちでない方は受講をお断りする可能性があります。

### 講座日程 (月・木は 18:30 から 21:00、日・土は 10:00 から 17:00)

#### 前期

10/04 日 18:30-21:00 オンライン	11/01 日 18:30-21:00 オンライン
10/10 土 10:00-17:00 長慶院	11/07 土 10:00-17:00 長慶院
10/11 日 18:30-21:00 間法会館	11/08 日 18:30-21:00 オンライン
10/18 日 18:30-21:00 オンライン	11/15 日 18:30-21:00 長慶院
10/21 土 18:30-21:00 オンライン	11/18 土 18:30-21:00 長慶院
10/24 日 10:00-17:00 長慶院	11/21 日 13:00-16:00 長慶院
10/25 日 18:30-21:00 オンライン	※なるべく全日程欠席のないようスケジュール調整の うえお申し込みください。その他、補講日、交流会も 予定しています。

#### 後期 (後期日程は面談のうえ、一定の基準を満たした方が進めます)

初回オリエンテーション 11/29 日 (居場所説明会)、11/30 火 (電話説明会)

以降、実際の相談活動を通じて講座前期での学びを実践をできるように取り組んでいただきます。基本的に、相談員として活動に参加することになりますので、打ち合わせや、活動のふりかえり (事例検討やロールプレイ研修等) がそのまま研修内容となります。年度末に改めて面談をおこない、そこで後期研修の修了、正式な認定となります。活動日は各相談活動のスケジュールに従います。おおまかな日程はホームページ等をご覧ください。

### 講座内容

相手の立場で発想するという事、話を聞いて気持ちを受け取るということ、そして支えになる、ということがどういうことを指すのか、体験学習を通じて実践的に学びます。

1. 自殺の現状と課題
2. 死にたい気持ちとは
3. 死にたい気持ちに向き合う
4. 自殺の決意をした方に向き合う
5. 気持ちを受けとるには
6. 気持ちを言葉で表現する

## ボランティアの認定について

### | 電話相談ボランティア

面談の可否によって 2022 年 3 月までの期間、電話相談実習（月 3 回）とグループ研修（月 1 回）に進みます。その後、面談をおこない、相談員として認定します。

### | グリーフサポートおよび居場所づくり等対面でのボランティア

前期日程修了後、対人支援実習最大月 3 回（おでんの会、そっとたいむ、ごろごろシネマ各一回ずつを想定）、グループ研修最大 4 回（合同委員会と各会の当日ふりかえりを想定）などを行います。面談の可否によって 2022 年 3 月までの期間、グループ研修（月 2 回）に進みます。その後、面談をおこない、相談員として認定します。

### | 広報・発信ボランティア

面談の可否によって合同研修に進みます。その後、ボランティアとして認定します。

## 養成講座受講から相談員認定までの流れ

10/4~11/21

11/29~3/31

5/31 頃



## 9/12,20,30 夜、オンライン説明会を実施予定！ 詳しくは WEB 上でお知らせします

受講お申込みの際、Sotto の WEB サイトへは、  
検索するか、スマートフォンから QR コードを  
読み込んでアクセスしてください。

お問合せは事務局までお気軽にご連絡ください。



認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター Sotto事務局  
075-365-1600 so-dan@kyoto-jsc.jp