

おでんの会とは

寂しい、生きるのが辛い 死にたい
誰にもわかってもらえない...

ひとりぼっちだと感じていませんか。

どんな気持ちも否定されることなく話せる場所があれば...
自分が居てもよいと感じることが出来る場所があれば...
それは安心して過ごせる居場所になるのではと考えます。

おでんの会という名前は、

おでんがいろんな具材が集まることで

味わい深くなるように、

みんなが集まることで身も心もあたたまる、

ほっとできる居心地の良い居場所をつくりたいという

想いを込めて名付けました。

同じような思いのみんなと一緒に、

そんなあたたかなひと時をお過ごしください。

お問い合わせ、申込方法

認定NPO法人京都自死・自殺相談センターSotto

☎ 075-365-1600(平日 9:00 ~ 17:00)

✉ so-dan@kyoto-jsc.jp(終日)

- お問い合わせの際は「おでんの会のこと」とお話しただければ結構です。
- 毎月25日の朝9:00より、電話・メールにて翌月の予約が可能になります。
(予約できるのは翌月分のみです)
- 匿名でも予約できます。
- 25日が土日祝で事務局が休業の場合、翌営業日の受付となります。
- 万が一、2営業日を過ぎて返信がない場合は、お手数ですがお電話で問い合わせください。
- 感染予防に配慮して開催しています。



Sotto HP

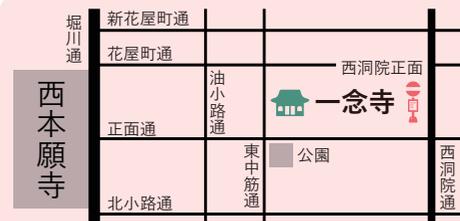
日程と場所

●時間...14:00~16:30 (受付13:30~) 全て水曜日開催です。

2025 4/2 食事の場 <会場>長慶院	5/7 死にたい気持ち を話す場 <会場>一念寺	6/4 からだ リラクソの場 (ストレッチ・ヨガ) <会場>一念寺	7/2 こころ リラクソの場 (音楽鑑賞) <会場>長慶院
7/30 食事の場 (8月開催分) <会場>長慶院	9/3 死にたい気持ち を話す場 <会場>一念寺	10/1 からだ リラクソの場 (ストレッチ・ヨガ) <会場>一念寺	11/5 こころ リラクソの場 (音楽鑑賞) <会場>長慶院
12/3 食事の場 <会場>長慶院	2026 1/7 死にたい気持ち を話す場 <会場>一念寺	2/4 からだ リラクソの場 (ストレッチ・ヨガ) <会場>一念寺	3/4 こころ リラクソの場 (音楽鑑賞) <会場>長慶院

+ 詳しくは、事務局にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

地図とアクセス方法



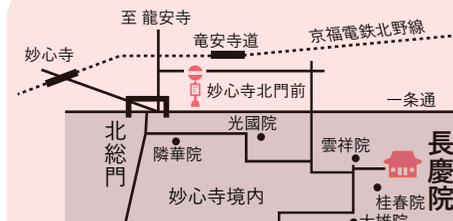
一念寺 (京都市下京区東中筋通花屋町下る柳町 324)

徒歩: 京都駅より 15 分

バス: 50 系統「西洞院正面」から北西へ 3 分

< 送迎が必要な方の集合場所 >

京都駅烏丸口一般タクシー乗り場に 13:30 までにお越しください。



妙心寺長慶院 (京都市右京区花園寺ノ中町 8-1)

徒歩: 京福電鉄北野線「竜安寺道」下車徒歩 5 分

電車: JR「花園駅」下車 妙心寺境内を徒歩 20 分

バス: 「妙心寺北門前」下車徒歩 3 分

< 送迎が必要な方の集合場所 >

JR 円町駅入口に 13:30 までにお越しください。

- 当センターでは精神的な支援を目的としており、金銭的支援などはできません。
- 安心して過ごしいただくために会の中の発言は外部に漏らさないことを約束しています。
- おでんの会は京都府自殺対策事業補助金を受けて開催しています。

つらい、死にたい、
誰にもわかってもらえない...
そんな思いを抱えていませんか？



会費無料



食事の場

数人ごとにテーブルに分かれ、みんなで一緒に食事をします。
メニューは簡単なものですが、季節を感じられるもの、暑い寒いに合わせて何が良いかなどをスタッフで考えて用意しています。
普段何気なく済ませている食事も、安心できる場所で誰かと一緒なら一味違ってくるのではないのでしょうか。
いつもより温かくておいしい、心まで温まってくるような、そんな気持ちになってもらえたらと思っています。
食事の後にはお話する時間があります。
普段は話しにくいことを話したり、他の人の思いを聞いたりできます。
無理に参加する必要はありません。思い思い好きにお過ごしください。



死にたい 気持ちを話す場

テーマをいくつかきめて、テーブルごとに分かれ時間をとってじっくりみんなでお話しをする場です。
死にたいほどの悩みや苦しみなど、普段なかなか人に話せないかと思っています。その気持ちの一つ一つを大事にします。
お話することで何か解決策を探したり、良い悪いを判断したりしません。
また、お話することが苦手という方は聞いているだけでも構いません。無理することなく、時間をお過ごしください。



からだ・こころ リラクスの場

つらい気持ちを抱えている時やひとりぼちな気持ちの時は体も心も縮こまりがちなのではないかと思います。
いつもはいろいろ思い悩むことで頭がいっぱい。
そんな時にゆっくりと体を動かし、何も考えずに済むようなひと時を過ごしてみるのはいかがでしょうか？
からだリラクスの場では、ヨガやストレッチを専門の方の指導のもと行います。足や腰が痛いという方には椅子に座ったままで行うなど、どなたにも無理なく出来るような内容です。
やっぱり出来そうにないという方には無理に参加してもらうことはありません。会場で寝転がっているだけでも良いですし、別室ではお話しする場も設けていますのでそちらで過ごしていただいてもかまいません。
こころリラクスの場では、音楽鑑賞を行います。ゆったりとした雰囲気の中で、自由にお過ごしください。音楽鑑賞の後にはお話する時間もあります。みんなと一緒にゆったりとした時間を過ごすことで、体と心をほぐしていきます。

