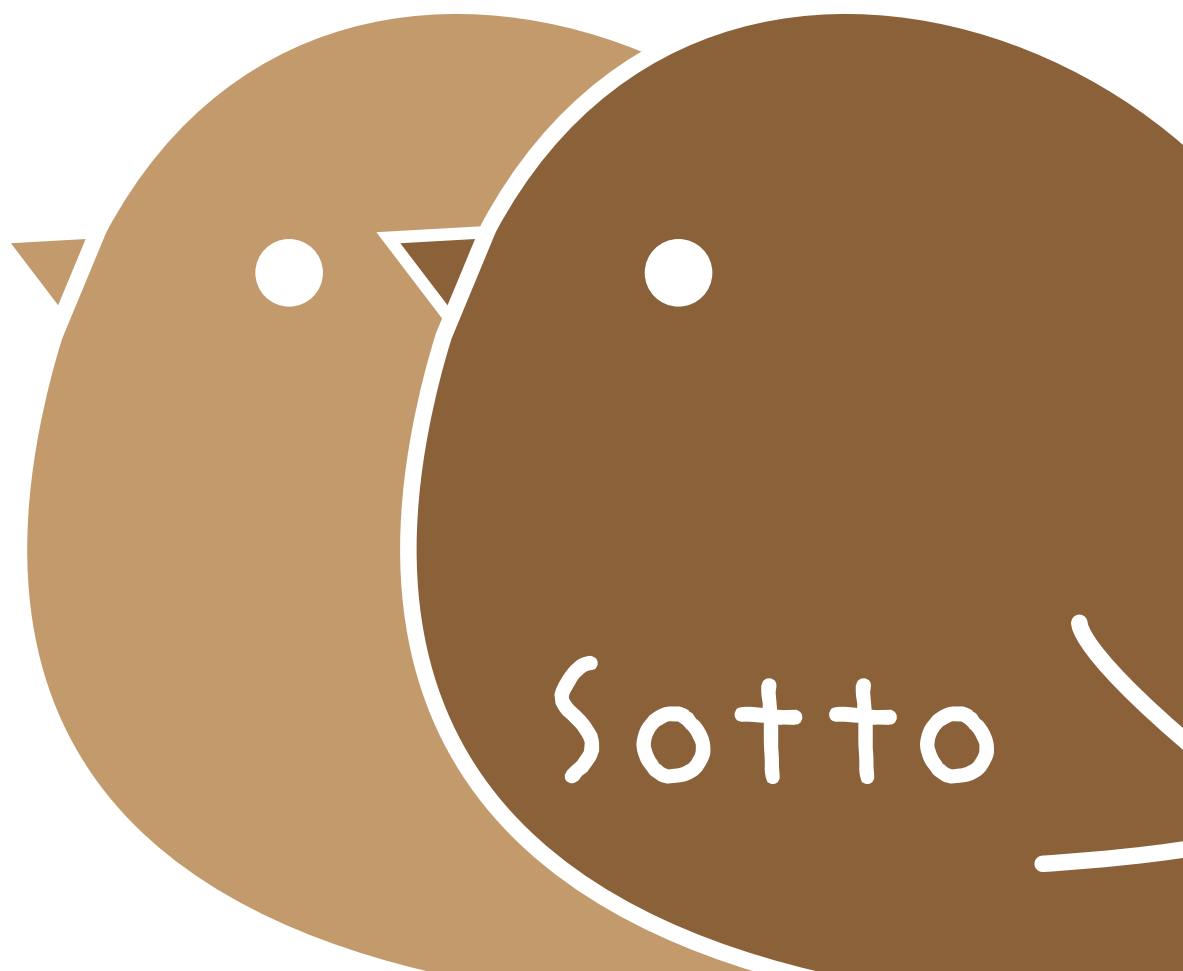


特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター

# 2013 年度事業報告書

ひとりぼっちに  
しない。



## もくじ

● ごあいさつ	3
● 電話相談	4
● メール相談、居場所づくり	5
● 研修、広報、発信	6
● グリーフサポート、委託事業	7
● 会計報告、報道記録	8

## ひとりぼっちにしない

京都自死・自殺相談センターは  
自死の苦悩を抱えたときの  
心の居場所をつくれます。

当団体は〈自死にまつわる苦悩を抱える方を支えること〉を目的として活動しています。具体的には、〈死にたい気持ちを抱えた方〉へ向けた深夜の電話相談、〈大切な人を自死で亡くした方〉へ向けた「Sotto 語りあう会」、〈将来自死にまつわる苦悩を抱える可能性のある方〉へ向けた講演会・研修会など、総合的な取組を展開しています。愛称の Sotto は、苦悩を抱えている方のそばにそっと（Sotto）居ようとする私たちの姿勢を表現しています。

## ごあいさつ



理事長 清水 新二

わたしたちの人生は長く、いろいろな出来事や出会いがあります。そしておもしろくもあり、また時に辛くもあります。それぞれにさまざまな人生の景色があります。そんな中で死にたくなるほどに辛い時間もあることでしょう。これまで生きてきた自分が居て、今は苦しみ悩んでいる自分が居て、そしてこれから生きていく自分が居る。そんな奥行きのある深い人生時間の流れの中で、いまあなたはなにを感じ考えているのでしょうか。

控えめながらそっと、しかし確実にわたしたちスタッフはそこに居ます。話したい、聞いてもらいたい時、昔よくあった縁側に腰かけて一緒にお茶でも飲むように、立ちあがってくる湯気をそっと見つめるように、ゆっくり静かに話していただけたらと希っています。そんなイメージでおりますので、どうぞ話がしたくなったらいつでもわたしたちを訪ねてきてください。

こうした活動を心がけてきたわたしたちですが、活動が始まってからもう4年目に入りました。この間、市民の皆さんにどれだけ多くのご理解とお力添えをいただいたことでしょうか。感謝に堪えません。現在は主に電話相談、大切な人を自死で喪った人たちの集まり、そして啓発・研修活動などを柱に動いていますが、近々メールでの相談や居場所づくりなどの新規事業も動き出すと思います。この他にも、東日本大震災関連のいくつかの協力事業にも参加しています。

わたしたち一民間団体にできることは限りがあります。それでも控えめながらこれらの活動を地道に息長く続けていきたいと考えています。そしてこれからも市民のみなさんに開かれた縁側であり続けたいと希っています。どうぞさらなるご理解とご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



代表 竹本 了悟

Sotto が設立されて3年の月日が経ちました。振り返ってみますと、本当に多くの方々を支えられながら歩んできたことを実感いたします。皆さまからのご寄付やお声がけが、本当に心強く、時に折れそうになる私たちの心を暖かく包んでくださいます。さまざまな関わり方でご支援いただいておりますこと、心より感謝申し上げます。

行政や民間団体からの協力要請を受けたり、各種養成講座での受講者の理解度、満足度があがるなど、この3年の間に、多くの方々との関わりの中で、少しずつ成長してきています。背景には、一つひとつの活動について〈自死にまつわる苦悩を抱えた方に対して、私たちが責任をもってできる事は何なのか?〉ということを中心に考え続けてきたことがあります。このことにより、お互いの対立を恐れず話し合う風土ができつつあることは、とても嬉しく頼もしいことです。

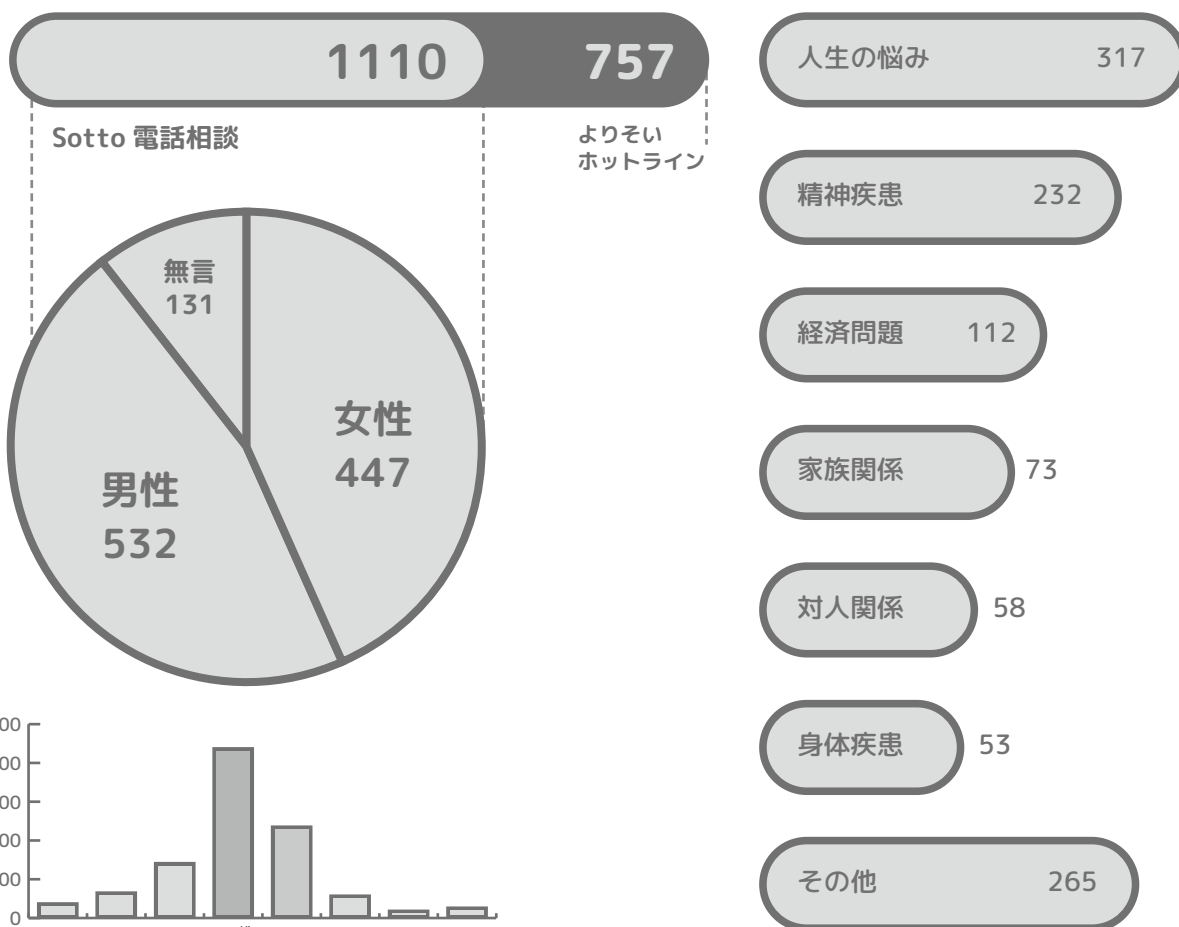
今年度は、メール相談、居場所づくりなど、新たな事業を展開しました。今後も継続して、自死にまつわる苦悩を抱えた方の孤独が和らぐ関わり方を突き詰めてとことん話し合い、私たちにできる事を丁寧に為していきたいと思っております。

## 電話相談

Sottoの基幹事業の一つが、電話相談です。毎週末金曜・土曜の夜7時から翌朝5時半まで、相談ボランティアが交代で眠ることなく対応しています。2013年度の総相談件数は1867件であり、昨年度1750件と比べるとわずかに増加しています。年代別では、40代(422件)が最も多く、50代(220件)、30代(126件)と続いており、職の有無にかかわらず社会の中核をなう年代層が多くの苦悩を抱えている姿が浮かび上がります。また相談される方の約5割に希死念慮が認められ、相談内容別では孤独感など人生の悩みに関する相談が317件と最も多く、精神疾患232件、経済問題112件、家族関係73件、対人関係58件、身体疾患53件と続きます。

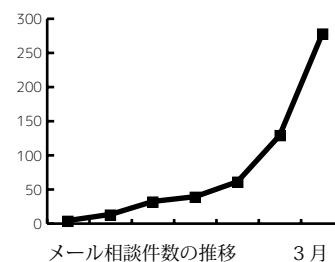
相談される方の苦悩はさまざまですが、私たちはしっかりとその方に向き合い、そっと側にいる存在であり続けたいと考えています。

### 電話相談総件数 1867 件



「よりそいホットライン」は、社会的包摂サポートセンターが運営する24時間フリーダイヤルの電話相談です。全国の民間の相談団体が連携して電話を担当しており、Sottoも協力しています。

## メール相談



メール相談は2013年9月より京都市の助成によって開始したSottoの新規事業の一つです。これまで、自死に関する相談窓口の多くは電話相談が一般的でしたが、近年、通信手段の多様化によりさまざまな相談ツールの充実が課題となっています。実際にSottoの電話相談では10代20代の若年層による相談はきわめて少なく、そうした世代が相談しやすいツールを用いる必要性を感じてきました。

現在、専用のメール相談フォームをホームページ上に立ち上げ、原則24時間体制で受け付けています。返信文の作成には9名の専属スタッフが携わり、今年3月末までの6ヶ月間で、延べ514件の相談を受信しましたが、学生や10代の若者を含めた幅広い年代層に利用されていることがわかります。また電話相談と同様に「自死念慮」もきわめて高く、約9割の方が「死にたい」気持ちを抱えておられます。このうち緊急性の高い相談については、面談や付き添い支援などにつなげる場合もあります。

メール相談の特徴は、電話や面談と異なりコーラーが自分のペースで相談しやすい点にあると考えられます。気軽に相談ができ、気持ちをほき出せる場になるよう、これからも事業を展開してまいります。

## 居場所づくり

居場所づくりは、2013年度京都府からの助成を受けて立ち上げた、死にたいほどの苦悩を抱えた方のための新規事業です。死にたい気持ちを抱えておられる方の多くは、その気持ちを「誰にも理解してもらえない」という孤独感が募ることにより、より死にたい気持ちが強くなるという、大きな困難を抱えています。そこで、居場所づくりの目的は、安心できる居場所を提供することで、抱えている孤独感が少しでも和らぐこととしました。前例の少ない企画でもあり、実施にあたっては、事例調査と企画会議を繰り返しました。居場所づくりの特徴のひとつに、参加のしやすさへの工夫を挙げることができます。新たな関わりを持つことは、誰にとっても大変なことです。それが死にたい気持ちを持っていれば、なおさらです。そこで、一步を踏み出す動機付けとして、<リラックス効果のあるハンドマッサージ>、<温かいおでん>、<観光気分が味わえる宗教施設>、<送迎>などを<無料>で提供することとしました。こうした雰囲気をおでんの会という名称で表現しています。

実際に2回開催し、そこから成果と課題も見えてきました。参加者のほとんどの方から、「最近、ようやく外に出られるようになった。この会が、ひとつのきっかけになればと思い参加した」(50代女性)「毎日特にすることがない。一人でいると悪いことばかり考えてしまう。今日は来れてホッとできた」(30代男性)といった声をいただき、企画意図の通り、安心できる和やかな会となったように思います。

一方で、アンケートには「もっと死にたい思いについて話したい」、「同じ苦悩を持つ者同士、色々と話を聞きたい」との声もあり、和やかなアットホームな雰囲気の中では、深刻な話はしづらいという課題が見えてきました。これを受けて、今年度は食事を提供する“おでんの会”に加えて、死にたい思いについて語り合うことのできる場を作れたらと考えています。参加されるお一人お一人の孤独感が少しでも和らぐ居場所を目指し、企画運営に励みます。

## 研修

Sottoは「死にたい気持ちを抱えた方」〈大切な人を自死で亡くした方〉をひとりぼっちにしたいくない、との思いで活動しています。活動を継続し、より充実した内容にしていくには、Sottoの活動に賛同し、主体的に関わっていただけるメンバーを一人でも多く集めることが大切です。

そこで研修委員会では、メンバーの養成をめざした養成講座や各種研修会を通じて、自死に関する情報提供とSottoの姿勢を身につける練習の場を提供しています。自死の苦悩を抱えている方へ支援を提供するには、私たち自身が活動の内容に深い意義を感じ、かつ、その活動に従事する具体的な方法を身につけていることが重要です。このことを実現するため、参加者の主体的な気づきを促すように、体験学習を中心とした研修を実施しています。

## 広報

広報委員会では、より多くの方に当センターの相談窓口を知っていただくために、行政の窓口や病院への啓発冊子の配布、電話相談カードの設置などの広報活動を継続して行なっています。

また、毎月一回、ボランティアが街頭に立ち、相談窓口を紹介するチラシやカードを配付し、あわせて募金も行なっています。なかなかカードを受け取っていただけなかったり、一喜一憂することもあります。その場でご相談をもちかけられることもあるなど、顔のみえる形での活動の意義を感じています。

今後は、自死率の高い若年層向けに、大学などの教育機関を中心に、カードの設置場所を拡大していく予定です。

## 発信

発信委員会は、広報活動委員会と連携して、自死に関する情報を発信するためのさまざまな企画づくりを行なっています。具体的にはリーフレットの作成やシンポジウムの開催が活動の中心です。

昨年度は、2月22日、京都府自殺対策事業補助金を受けて、「自死・自殺に本気で向き合う」シンポジウムを開催しました。様々な領域で活躍するパネリストをお迎えし、具体的な課題をもとに、自死の苦悩を抱える方が必要とする支援とは何か、本気の議論がなされました。その後、ボランティアに申し込む方も少なくなく、支援活動に興味がある方へ一歩踏み出すきっかけを提供できたように思います。

その他、自死念慮者の方に相談窓口があることをお知らせする、自死遺族の方に語りあいの会の開催を伝える、広く一般の方に自死・自殺についての偏見をなくすような情報を発信するなど、対象者にきちんとお届けすることができる情報発信を目指します。

## グリーフサポート

偶数月の第2木曜日に「語りあう会」を開催しています。「語りあう会」は、家族、恋人、同僚、友人など、ご自身にとって〈大切な人〉を自死で亡くした方が〈今の気持ち〉を安心して語ることでできる場所です。最大5名までの少人数のグループで和室に椅子を並べて語りあいます。スタッフは進行役をするとともに、そばにいてしっかりとお話をお聞きします。毎回少人数ながら、参加者がおられることを思うと、このような場が必要とされていることを実感します。今後は、より多くの必要とされる方に情報が届くよう、広く情報を発信したいと考えています。

奇数月にはグリーフサポート委員会を開催しました。語りあう会や、より良いグリーフサポート事業の方向性について、委員会に所属するスタッフが集まり長時間かけて議論しました。

9月には、グリーフサポート委員会に所属するスタッフで、グリーフサポート研修を開催しました。大切な人を自死で亡くした人を支えるためにどのようなことが必要なのかを真剣に考え、ロールプレイなど実践的な学習も交えて学びました。

今後も、参加される方の気持ちを大切に、居心地の良いほっとできる場所づくりのために、活動を続けます。

## 委託事業

### 京都市

宗教者（寺社教会関係者）は、自死念慮者や自死遺族など自死に関する苦悩を抱えた方と接する機会が多く、自死対策において重要な役割を担ってきました。しかし、自死に関する苦悩を抱えた方への具体的な関わり方や連携方法については、専門的な知見や経験の蓄積が豊富にあるとはいえないのが現状です。そこで、「京都市自殺総合対策推進計画」に基づき、〈自殺対策を身近な問題として捉えることができるように普及啓発していくこと〉および〈地域での「気づく」「声掛け」「見守る」「繋ぐ」体制づくりの中心的役割を担う人材「ゲートキーパー」を育成すること〉を目的として、宗教者を対象とした研修会および養成講座を開催しました。

### 浄土真宗本願寺派

浄土真宗本願寺派東北教区災害ボランティアセンターでは、「寂しさや悲しみを抱えている方をひとりぼっちにしたくない」「少しでも孤独感を和らげることができたら…」という思いから、応急仮設住宅の居室を一軒一軒訪問する活動をおこなっています。Sottoでの相談経験の蓄積を活かして、訪問ボランティア養成講座を4度実施しました。

## 会計報告

総収入額 11,969,092円

総支出額 8,425,285円

会費	1,358,000円	電話相談	357,152円
寄付	4,089,958円	メール相談	894,833円
助成等	3,756,000円	居場所づくり	817,809円
委託金ほか事業収入	2,764,421円	研修	158,595円
受取利息	713円	発信	873,367円
		広報	211,244円
		ファンドレイジング	167,940円
		グリーンサポート	136,710円
		被災地支援	1,437,381円
		ゲートキーパー研修	242,876円

## 報道記録

2013年4月18日 仏教タイムス  
2013年4月23日 読売新聞  
2013年12月20日 本願寺新報  
2014年2月11日 毎日新聞  
2014年2月15日 朝日新聞  
2014年2月20日 本願寺新報

2014年2月21日 京都新聞  
2014年2月23日 京都新聞  
2014年2月25日 中外日報  
2014年2月27日 京都新聞  
2014年3月20日 本願寺新報

2013年度事業報告書(2014年5月発行)

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター

<http://www.kyoto-jsc.jp/>

ゆうちょ銀行 振替口座 00950-0-271875