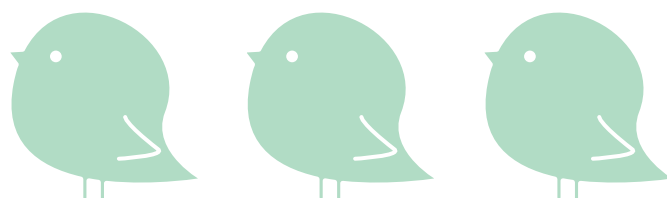


特定非営利活動法人
京都自死・自殺相談センター
2016 年度 事業報告書

ひとりぼっちにしない。



日本における自殺の現状

厚生労働省や日本財団より自殺にまつわる報告がなされました



4人に1人

が本気で自殺をしたいと
考えたことがある。

年代別の死因

	1	2	3
10~14 歳	悪性新生物	自殺	不慮の事故
15~19 歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20~24 歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25~29 歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30~34 歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35~39 歳	自殺	悪性新生物	心疾患

若年層 (20~39 歳)

最も自殺念慮や自殺未遂の
リスクが高い世代

日本における自殺者数は 1997 年以降、2011 年まで 14 年連続で 3 万人を超えていました。その後 2012 年から今日に至るまで自殺者数は減少を続け、2016 年の自殺者数は 21,897 人となっています。

ただ、今回の報告から「自殺者数が減っているからもう大丈夫」と安堵できる状況では決してなく、いつ数年前の数字に逆戻りするかわからない切迫感を持って、今後とも社会をあげて関わっていかねばならない深刻な問題だと私たちは捉えています。

報告の詳細は「自殺対策白書」、[日本財団自殺意識調査 2016(結果概要)]などを検索

To: Sotto

私はこれまで OD(オーバードーズ、大量服薬) や自殺未遂も何度もしました。頭が悪くて勉強もできなかったし、やる気もなくて高校をすぐやめてしまったし、バイトも怒られてばかりで続かないし、家では小さいころから怒鳴られ殴られ死ねと言われてきました。死ねずにずるずるとここまで生きてきたけれど、母の言う通りだと思います。私は生きる価値のない人間です。やっぱり死ぬしかない、今日こそ死のうと思います。なんとか死ねるように祈ってメールしました。ありがとうございました。



To: Sotto

私がうつになったのはもう 10 年以上前です。

ずっと家で寝てるだけの毎日を過ごしています。だれとも会いません。家族ですらあまり顔もあわせない状態です。当時大学生だったのですが、ひきこもっていたので、当然卒業もできず、現在仕事にも就いていないので、親がいなくなってしまうとそれまでです。昔の同級生たちと連絡を取るわけではないですが、SNS で仕事や出産などの近況報告をみるたびに、自分が情けなくてたまりません。この間、父の日、そして母の日とありましたが、私は両親に何もしてあげられません。迷惑をかけるだけの存在です。今まで溜め込んだ薬が 200 ほどあります。これさえ飲めばとは思っているのですが、こうしてメールを送るあたり、どこか諦めきれないのかもしれないかもしれません。希望なんてないのにおかしな話です。すみません。



「心の居場所をつくる」

どうしても心が張り裂けそうな時、その気持ちを大切に受けとってくれる、あたたかな存在は、何者にも代えがたい心の居場所となります。Sotto は、死にたい気持ちを抱えた時、そんな心の居場所こそが、まずもって必要なのだと考えています。金銭的援助、就職斡旋、治療などの具体的な問題解決の前に、まずは、自分は居て良いのだと実感できることが大切なのです。

対談「僕らの立ち位置」

心の居場所をつくる

2010 年春、関西に住む 10 人のメンバーが中心となって、「京都自死・自殺相談センター」を開設しました。翌年には特定非営利活動法人を取得し、電話相談窓口をはじめ、相談してこられる方の気持ちを大切にしながら、徐々に活動内容を充実させてきました。今回は、活動を継続してきたなかでより鮮明になった Sotto の特徴や大切にしていることについて、設立当初から理事を務める弁護士の生越と代表の竹本の対談でお伝えします。



人の温かさ・温もりをつたえた

生越：Sotto の活動は「心の居場所をつくる」「孤独感を和らげる」っていうけど、実際問題、話をして電話をきいたら、また孤独感にさいなまれるものなんじゃないの。

竹本：Sotto に相談したことがあるとないでは、心情的な感覚は全然違うと思います。周囲とのつながりが完全に断絶してしまって、世界中に自分のことを分かってくれる人は居ない、ひ

とりぼっちなんだっていう感覚をもつ人。一方で、とにかくあそこにつながれば自分のことを理解してくれる人が居るんだっていう感覚を持ちつつも、けど今は一人で孤独を感じるという人では、同じ孤独でも全く違うと思っています。

生越：確かに、それは全く違うね。

竹本：「ただ聴く」ということの重要性を指摘されることがあります。実際に話を聴いてもらうことで、受け入れてもらえる居心地の良さを感じたり、自分の考えが整理されるという効果

があります。Sotto は、この「ただ聴く」ということをこえて、より積極的に心情の部分で深く関わることにより、死にたいほどの苦悩を抱えている人が、自分の想いを理解してくれる人が居る、人の温かさ・温もりを感じることができる、というところを目指しています。

生越：なるほど、自分のことを理解してくれる人が居る、しかもその人は自分に温かさを持ってくれていることを体感することで、現実の日常生活のなかでも、孤独感は少し減るのかもしれないね。もちろん、孤独が全て無くなるわけではないけど、その感覚を体感しているか否かでは、全然心の持ちようが違うだろうな。同じ「聴く」でも、カウンセリング的手法や、他の電話相談の団体の手法とも、Sotto がやっている姿勢って、ちょっと違うよね。そこに対して自覚的だし、自信やポリシーを持っているところも良いね。

竹本：他の団体でも相談員さんによっては、自然とやれている人はいると思います。本気で関

わろうとする時、人の温かさは自然と伝わる場合があります。意図するかどうかの違いはあっても、同じようなことは起こるでしょう。だけど、これを理論化し、さらにトレーニングしている点において、他の団体との違いがあるのだと思います。

生越：そうだね、伴走支援まで関わっているところは、問題解決の過程で人と人として関わらざるを得ない場面も出てくる、葛藤も含めてね。

竹本：Sotto がそのような発想をもっている理由は、いま自分たちがたまたま元気で居れるのは何故なのかって考えたときに、僕ら自身が温かなつながりを幾つか持っているから、頑張れているという実感があるんです。

生越：逆に、Sotto に相談してこられる方は、そういう温かな関係が全く無くなっているのかもしれない。

竹本：だから安心してつながれる人や場所が少しでも増えれば良いんじゃないかと思います。



いま僕は一人で居ても割と平気です。少し前に仕事で色々上手くいかなかった頃は、夜に無性に寂しくなって孤独を感じて、誰でもいいから捕まえて飲みにいっていた時期がありました。そのときに、僕自身が温かなつながりや関係を必要としているんだと強く実感しました。だからこそ、人の温かさを提供したい。そこに特化して、そのためにトレーニングもするし、実力を上げていきたい。人生とも重なってますね。

生越：私も孤独に強い人間だと思う。子どもの頃ね、誰とも遊ばなかった。ずっとみんなが遊んでいるのを離れて見ていて、それはそれで楽しかった。だけど、居心地の悪さを感じることもあった。そんなときに声をかけてくれる人は何人かいたな。

竹本：それが重要だったんですよね、たぶん。

生越：そうそう、気にかけてくれる人が居るんだとを感じるだけで十分だった。たくさんの人と関わるのではなくて数人でいい。孤独で苦しんでいる人が思うほど、たくさんはいらない。数人でいい。その 1 本が Sotto で、それがきっかけとなって2、3本できれば、結構生きていける気がするんですよ。

竹本：本当にそう思います。

生越：Sotto がそのきっかけになれば良いね。



竹本：死にたいほどの苦悩を抱える方の「心の居場所づくり」という基軸をしっかりと据えて、これからもやっていけたら良いかなと思っています。

生越照幸 (Ogoshi Teruyuki)

Sotto 理事。弁護士。厚生労働省「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」メンバー、一般社団法人自殺対策全国民間ネットワーク監事、自死遺族支援弁護団事務局長などを歴任。2012 年よりライフパートナー法律事務所を設立。

竹本了悟 (Takemoto Ryogo)

Sotto 代表。宗教者。海上自衛隊に入隊するが僧侶となるため退官。現在は、浄土真宗本願寺派総合研究所研究員。浄土真宗本願寺派西照寺住職。

対談の内容を一部抜粋。

詳細な内容をご覧になりたい方は
[https://note.mu/kyotojsc_sotto]
を検索。

相談活動

死にたいほどの苦悩を抱えている方のために二種類の相談窓口を開設

電話相談



活動当初より開設している Sotto の活動の中心。金曜・土曜の 19 時から翌朝 5 時半までの受付。いたずらなどの内容はほとんどなく、死にたいほどの悩みを抱える方からの相談が大半。

メール相談



2012 年度から試験的にはじめ、2014 年より本格的に開設。サイト上の専用フォームより年中受付。原則 3 日以内の返信。メールに慣れた年代からすると電話よりも相談の敷居は低い。

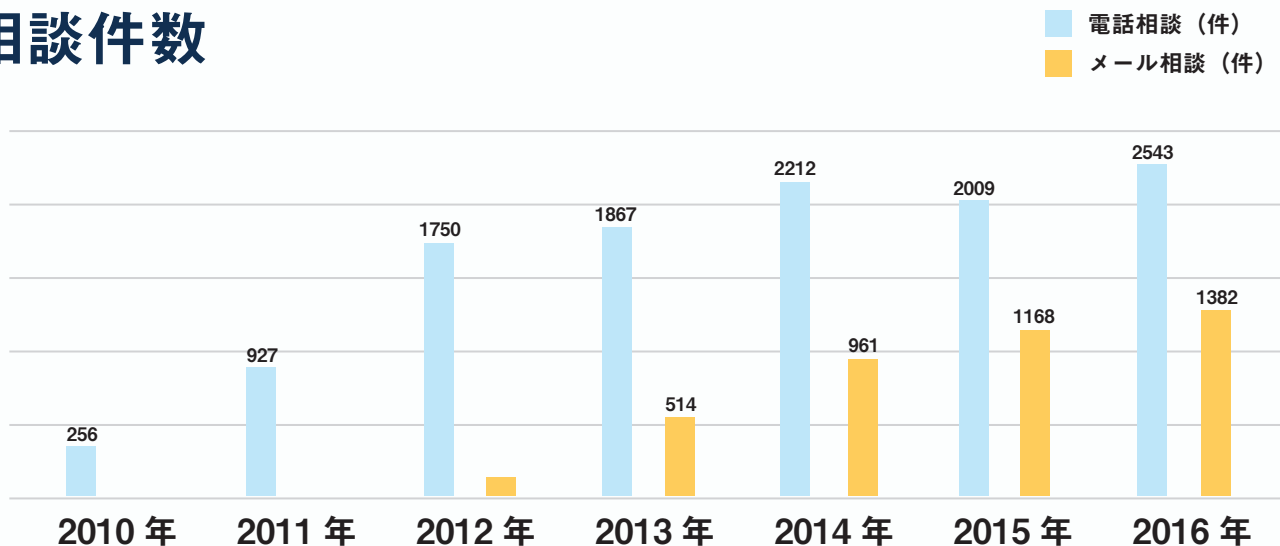
電話・メールともに、相談件数は昨年度より増加。特にメール相談は大きく広報をしていないにもかかわらず、ネット検索などによって毎年相談件数は増加し続けている。

年代を比較すると、メール相談は電話相談と比べて、若年層からの相談が多く寄せられている。なかには小学生や中学生、高校生と思われる方からの相談もある。

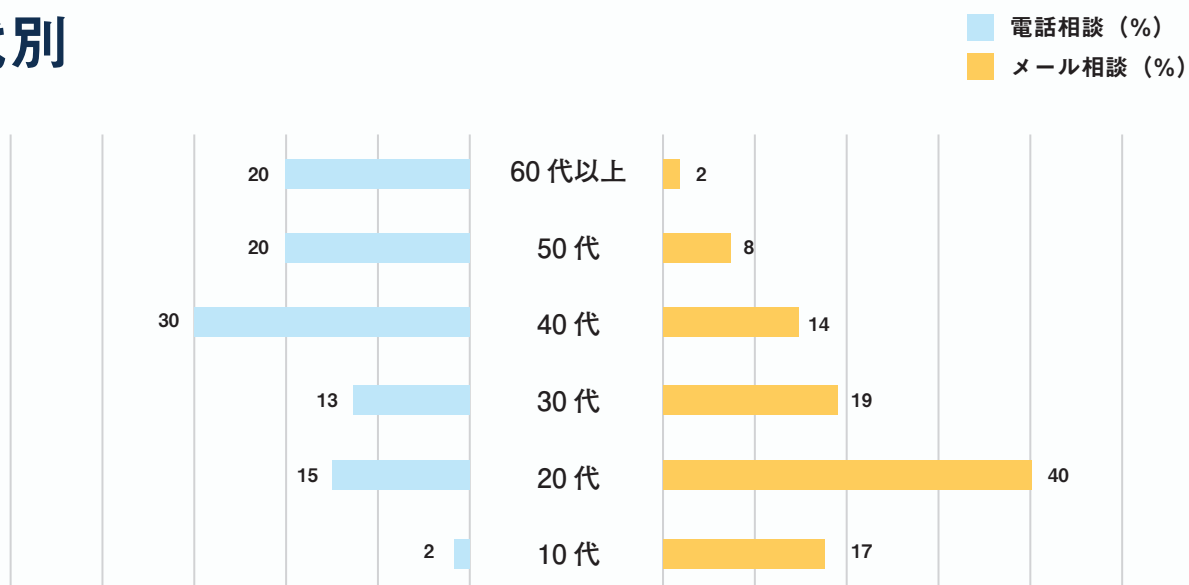
相談内容をみると、メール相談は人生の悩みにまつわるものが極端に多い。相談者の年代の差異により、相談内容も異なることが推測される。

これからは、電話相談を活動のメインに据えながら、メール相談の拡充を目指す。

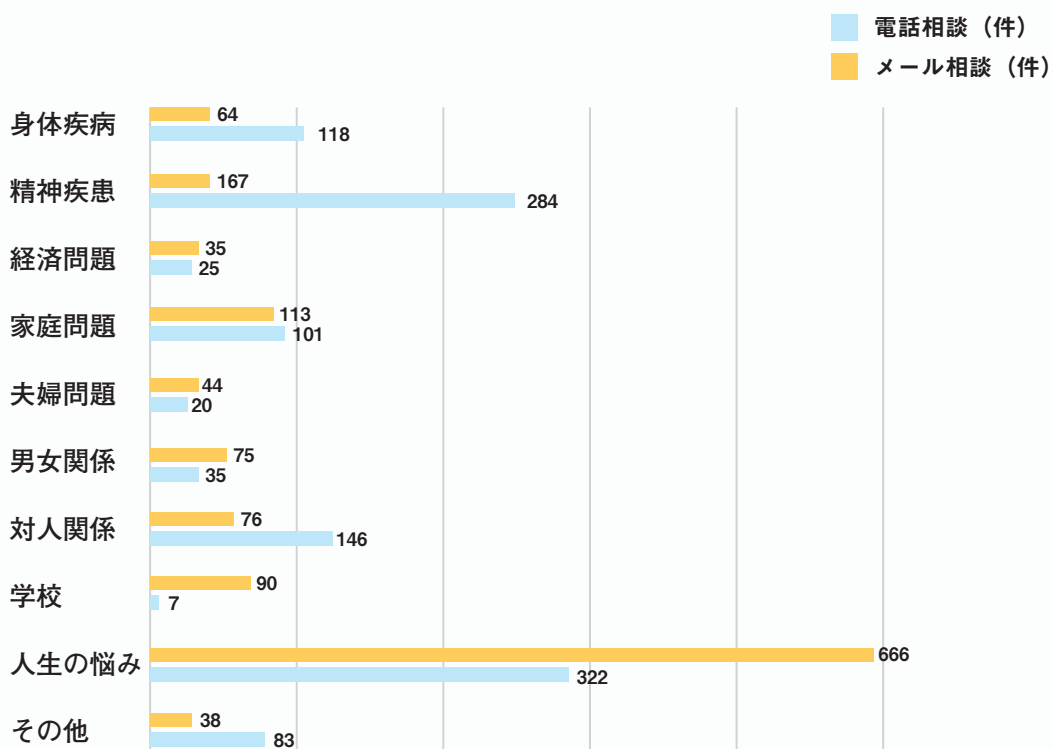
相談件数



年代別



内容分類



※分類不能を除く

居場所づくり活動

対面式の場づくり

おでんの会



死にたい思いを抱える方を対象とした場。2013 年度より開催。[研究の場]、[食事の場]と、雰囲気の違いを毎月交互にして、月に一度開催している。

語り合う会



大切な人を自死・自殺で亡くした方を対象とした場。初年度より開催。お茶をしながら、ゆっくりと語らうことのできる場づくりを行う。隔月開催。

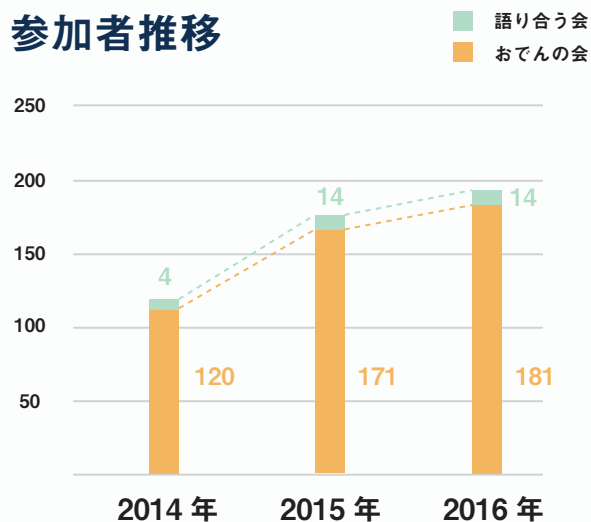
死にたいみんなのお泊まり会「パジャマパーティー」

死にたいほどの苦悩を抱えた 20 ～ 35 才の方を対象に、顔合わせを兼ねた事前説明会と一泊二日のお泊り会を開催。2016 度初開催。

自分のなかで押さえ込んでいた気持ちを吐き出すことができて、心が少し軽くなりました。他の場所では話せない。皆さんとお会いしてお話して、いろいろな事を感じさせていただき良かったです。ほのぼのとした気持ちにならせていただきました。(50 代、男性)

おでんの会に来させてもらった時は楽しいひとときを過ごすことが出来ますが、一人になるとまた死にたい気持ちがわきおこってきます。でも、定期的におでんの会があることで、どうにか生きることができているように思います。(20 代、女性)

参加者推移



おでんの会は、毎回定員を越える申し込みがあり、数名は受付を断らざるをえない状態。一方で語りあう会は参加者が少ないのが課題。また今年度はパジャマパーティーを企画したが、参加者が集まらず中止。おでんの会・語りあう会ともに、参加者のコメントをみると、あたたかな居場所を提供することができていることが伺える。

2017 年度には、参加者が集まらず中止せざるを得なかったパジャマパーティーの反省を踏まえ、参加の敷居を下げるべく映画を活用した居場所づくり「ゴロゴロシネマ」を開催。今後とも参加者の想いや視点を中心に、柔軟な発想で多様な場作りを行っていく。

発信活動

自死・自殺に関する正確な情報を広く伝える

Sotto シンポジウム / 2016 年 12 月 23 日

「死にたいにまつわる言いたいようで言えないそんな気持ちのもっていきどころについて
みんなでいろいろと考えるシンポジウム」



来場者 155 名 京都産業大学むすびわざ館にて

登壇者

松本俊彦氏

(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所、精神科医)

橘ジュン氏

(NPO 法人 BOND プロジェクト代表、ルポライター)

竹本了悟

(NPO 法人京都自死・自殺相談センター代表、僧侶)

玉木達也氏

(毎日新聞記者 / コーディネーター)



松本氏

「薬物を使う」「自分を繰り返し傷つけてしまう」「何度も死のうとしてしまう」という状態から、少しでもいい状態に回復するために「何が必要なのか」を一つだけ挙げろって言われたら、僕はこう答える。「やりたいこと」「やっちゃったこと」あるいは「やめられないこと」を、安心して本音をもらすことができる場所を探そう。それを言ったからと言って誰も悲しげな顔をしないし、誰も不機嫌になったりしない。そういう場所が必要だと思っています。



橘氏

どこにも居場所を感じられない子たちが、安心して過ごせる夜の居場所みたいなのがあればいいなと思っていて。それが「どういう感じ？」って言われると、学校で言えば保健室なのかな。夜の保健室っていう。やらしい？(笑) 保健室だと話ができるっていう女の子たちも多いので、安心して朝まで立ち寄れる場所っていうのがあればいいなと思っているんですよ。



竹本

僕自身も小さいころ、いじめられた経験があって、めちゃくちゃしょうもない自傷行為がいくつかあるんです。あと僕「生きる意味病」でして。(笑) 小3のころから大学院の頃までだいぶこじらせてですね。生きる意味って何なんだろうっていつも考えてたタイプなんです。今はつらい経験をしている人に、心の居場所であったり、温かなつながりが見つかるといいなと思い活動をしています。

官民連携・四者共催企画

京都では過去 10 年間、国が定めた自殺予防週間にあわせて、京都府、京都市、こころのカフェきょうと、Sotto が連携し、自死・自殺にまつわる情報の啓発を目的としてシンポジウムを開催。今年度はより広い活動周知を目指し、京都市役所前広場にて、約 500 個のキャンドルを照らす[ライフ in 灯 京都 2016]を実施。さらに、京都府内の自死・自殺に関わる団体の意見交換会、[対話の集い]を開催。四者共催団体に加え、京都弁護士会、京都労働局、京都いのちの電話等の団体より 30 名が参加。

[ライフ in 灯 京都 2016] 2016 年 9 月 9 日(京都市役所前広場) [対話の集い] 2016 年 11 月 2 日(聞法会館)

研修活動

Sotto の理念やその実践について、講演や体験型の研修会を実施

第 8 期 Sotto ボランティア養成講座



Sotto のボランティアを養成するための全 12 回の連続研修。実際の電話相談を模したロールプレイ（体験学習）が中心。受講者は 16 名。

実際に自死の悩みを持つ方の声を聞かせて頂いて、生きることと真面目な方が多いのだと感じました。重い悩みと向き合っしんどくならないかと周囲に心配される事もありますが、むしろ電話の向こう側の空気が和らぐ瞬間に立ち会った時は私も暖かな気持ちになり、ほっとして受話器を置くことができます。少しでも悩んでいる方の支えになれるよう頑張っていきたいと思います。



Sotto の日



理念の定着、ボランティア同士のコミュニケーション強化を図り、外部講師を招いての内部ワークショップ。

たんぽぽ（出前研修）



対人支援を学びたい団体や個人からの依頼を受けて、Sotto の理念や実践についてレクチャーする出前研修。

出講先（一部抜粋）

- ・若者と自殺 —いのちのリレー講座—
- ・福知山市自殺対策研修会
- ・Kyoto Social Problem Research
- ・浄土真宗本願寺派津村別院研修会
- ・真宗高田派妙華寺

SottoLABO



自死・自殺の問題にまつわる知識の蓄積や情報収集、組織運営の強化を目的とした内部研修。

テーマ（一部抜粋）

- ・メール相談の意義と課題
- ・広報・発信について考える
- ・シンポジウム登壇者著書読書会

連携協力団体

2016 年度 Sotto を支えてくださった行政・企業・団体



居場所づくり事業、若年層の居場所づくり事業、情報発信事業における企画運営への助言・助成金の付与。官民連携の四者共催企画での連携協力。



京都市
CITY OF KYOTO

「メール相談事業」における企画運営への助言・助成金の付与。官民連携の四者共催企画での連携協力。



助成金の付与。事務局場所の無償提供。



ホームページの全般の管理運営。



SottoLABO「広報・発信について考える」への企画助言・ファシリテーション。「Sotto の日」への企画助言。



「Sotto の日」の企画助言・ファシリテーション。団体組織構成への助言。

メディア掲載 (一部抜粋)

毎日新聞香川版連載記事つなぐ 34 / 苦しさや孤独 死にたい気持ち
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 35 / 「生きてきて良かったね」と伝える
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 36 / 不器用な子たちとの「接着剤」に
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 37 / 声なき声を無心に聞く
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 38 / 「信じられる人がいるかもしれない」
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 39 / 自傷行為をする人は弱い人間か
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 40 / 「死にたい人は迷っている」
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 41 / 「一緒に過ごせる人を作ってほしい」
毎日新聞香川版連載記事つなぐ 42 / 死にたい気持ちの背景を考えて
文化時報 / 若者の生きづらさとは？ 死にたい気持ち考える
文化時報 / いのちへ寄り添う 第9期ボランティア養成講座開催
本願寺新報 / 「いのち」より「あなた」が大事

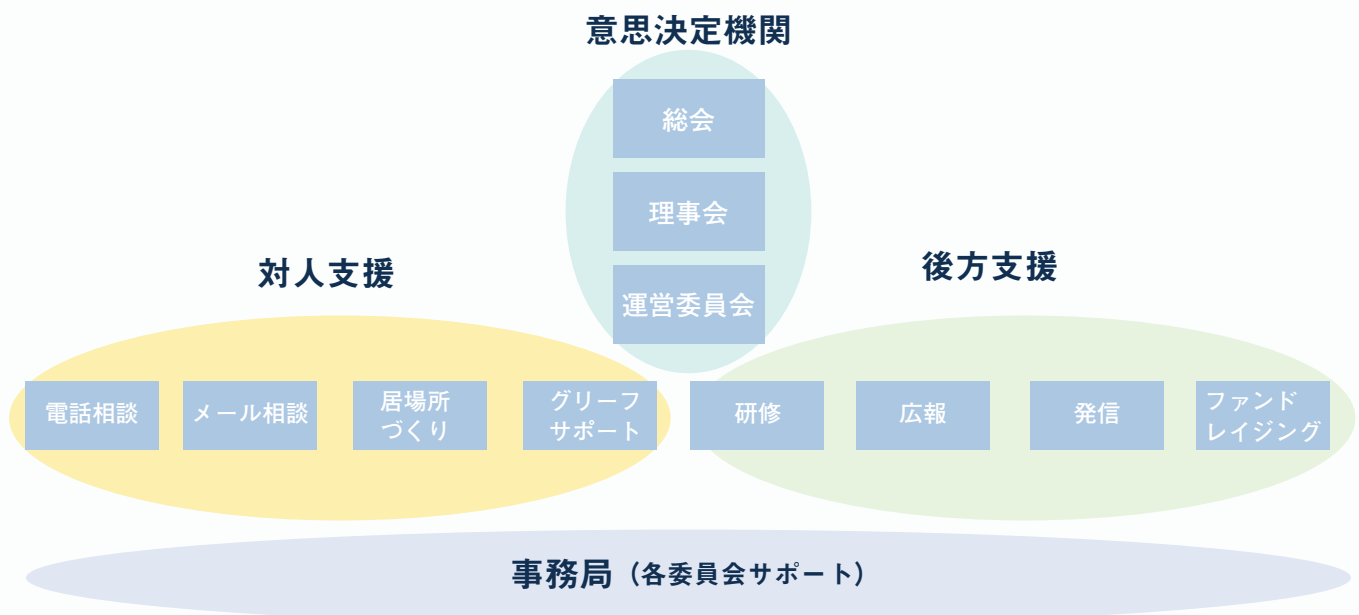
組織概要

設立 2010 年 10 月 20 日 法人格取得 2011 年 4 月 21 日



運営委員

竹本了悟(代表)
霍野廣由(副代表・ファンドレイジング委員長)
吉田典生(事務局長)
金子宗孝(相談委員長)
廣谷ゆみ子(研修委員長)
中西正導(広報委員長)
中川結幾(発信委員長)
小坂興道(居場所委員長)
長嶋蓮慧(メール相談委員長)
花木真樹(グリーフサポート委員長)
野呂諭美(特別招集)
野呂 靖(特別招集)



役員一覧

理事長 清水新二(放送大学客員教授 奈良女子大学名誉教授 日本社会病理学会会長)
理事 生越照幸(大阪弁護士会所属 弁護士法人ライフパートナー法律事務所在籍)
丘山 新(浄土真宗本願寺派総合研究所 所長)
野呂 靖(龍谷大学文学部 准教授)
竹本了悟(特定非営利法人京都自死・自殺相談センター代表)
吉田典生(特定非営利法人京都自死・自殺相談センター事務局長)
金子宗孝(特定非営利法人京都自死・自殺相談センター相談委員長)
廣谷ゆみ子(特定非営利法人京都自死・自殺相談センター研修委員長)
監事 武田慶之(ひろしま Sotto 代表)

ボランティア

Sotto ではボランティア養成講座の修了にともないボランティアとして認定。

年度	受講者数	年度	受講者数
2010 年度（1 期）	34 人	2014 年度（6 期）	7 人
2011 年度（2 期）	21 人	2015 年度（7 期）	14 人
2012 年度（3 期）	16 人	2016 年度（8 期）	19 人
2013 年度（4 期）	21 人		
2014 年度（5 期）	19 人	合計	151 人

※各委員会に参加しているアクティブなボランティアは 43 人（2017 年 5 月現在）

※その他、毎月の会報封入作業や街頭活動をサポートする支援ボランティアという制度もある。



伊達智子さん
5 期

私は、精神科で看護師をしています。当事者の中には「死にたい」といって入院してくる方は少なくありません。本人も、家族も入院したら安心と思っていても、本人の死にたい思いは消えることなく、退院してから自死したと報告を受け、落ち込む日々がつづきました。病院としては、希死念慮を症状として捉え、薬物調整をします。が、その人の本来の死にたい気持ちは、医療だけでは解決しないことに気づき、どうしようもない思いがずっとありました。

私自身、お給料をいただいて、話を聞く、いわばプロだと思っていたのが、Sotto のボランティア講座で言われたのが、「人の話を聞く練習が必要」ということでした。それからの私は、当事者から「前よりも話を聞いてくれてありがとう。」と感謝を言われるようになりました。

一般的な自殺予防や対策で語られない当事者一人一人の思いに対して取り組む Sotto の活動を知っていただきたいと願ってます。



マサさん
8 期

私が Sotto でボランティア活動を始めて 2 年目です。電話相談から対人支援、広報など、幅広く活動に関わらせて頂いています。私は現在大学に通う学生ですが、多様な人が集まる Sotto での活動は、大学での学びとはまた違った有意義な経験です。

今の社会はどこか弱音を吐きづらい、特に「死にたい」などとはなかなか言えないような雰囲気があるように感じます。この世の中で、「死にたい」をそのままに受け止める Sotto が果たせる役割というのは、決して小さいものではないと思います、活動に励んでいます。

会計報告

私たちは自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方々のために相談活動をはじめとする事業を行ない、それらを継続するために収益を得ています。その財務状況を明らかにするために、事業の結果と合わせ、NPO 会計基準に則した昨年度の収益と事業にかかる費用をお知らせいたします。

科目		
経常収益	会費	1,299,000
	寄付金	4,541,432
	事業収益	549,040
	助成金	5,011,270
	受取利息	885
	経常収益 計	11,401,618
経常費用	事業費	電話相談事業費 595,607
		メール相談事業費 1,643,057
		居場所づくり事業費 1,284,813
		研修事業費 563,098
		グリーフサポート事業費 410,708
		広報・発信事業費 2,192,891
		ファンドレイジング事業費 737,413
		被災地支援事業費 199,804
		事業費 計 7,627,391
	管理費	1,341,746
	経常費用 計	8,969,137

単位 (円)

監査報告書

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター 理事長 清水 新二 殿

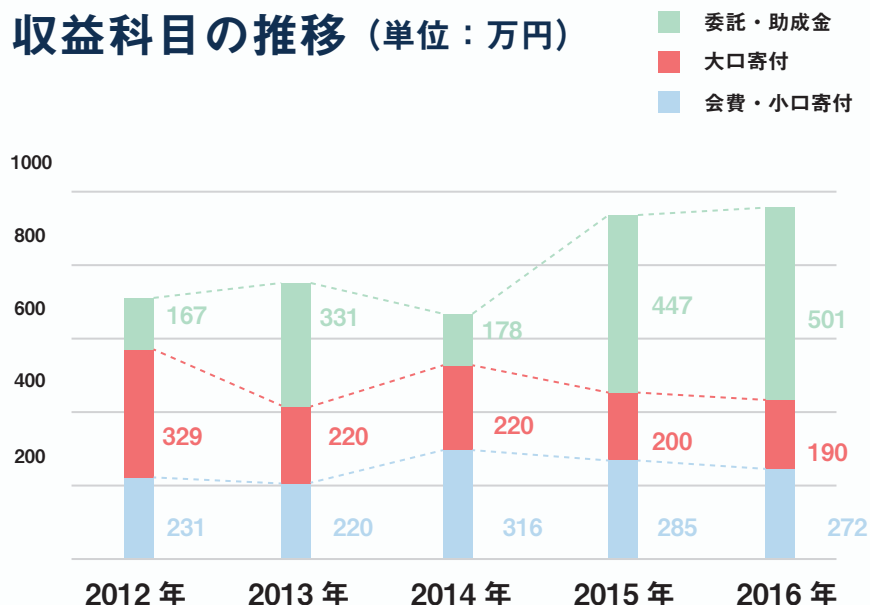
第5期事業年度(2016年4月1日から2017年3月31日迄)の事業報告、活動計算書、貸借対照表および財産目録を監査した結果、適法に処理、記載されていると認める。

2017年5月19日 特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター 監事

武田 慶之 

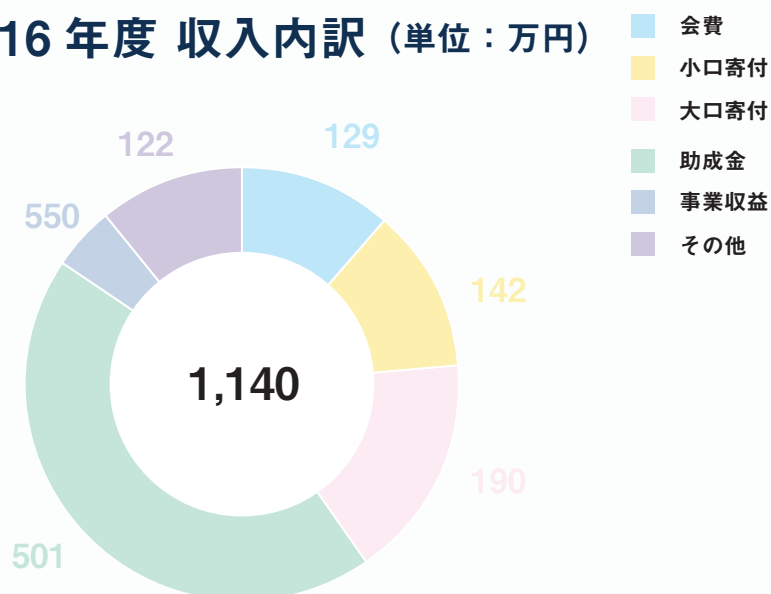
収益科目の推移と収入内訳

収益科目の推移（単位：万円）



私たちは自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方々のために相談活動を始めとする事業を行ない、それらを継続するために収益を得ています。その財務状況を明らかにするために、事業の結果と合わせ、NPO 会計基準に則した昨年度の収益と事業にかかる費用をお知らせいたします。

2016 年度 収入内訳（単位：万円）



設立以来会員数は横ばいが続く。団体の安定的・継続的な運営、さらなる事業の発展のために、支援者・ファンの獲得が必要不可欠となっている。そのため、支援者とのコミュニケーションをより濃くしていくとともに、広く団体を認知してもらえるよう積極的に広報発信していく。また、会員制度を見直し、支援してもらいやすい環境を整える。

代表挨拶

今年度から、Sotto はいよいよ新しいフェーズにはいりそうです。理事会・総会において、これからの 10 年間を見据えた活動計画をつくり、新しい理事を迎えました。今後 10 年を見通しながら、その基盤となるのは、スタッフ一人ひとりの日々のトレーニングと、事務局と各委員会の役割認識を明確に持たせたいです。一つひとつの活動を楽しみながら、温もりを伝えるという最も大切なことは決しておれないうように、みんなで切磋琢磨しながら歩んでいこうと思います。今後とも、ご支援頂きますよう、よろしくお願いいたします。

竹本了悟

京都市

地域のためにできること 寄附という応援のかたち

あなたも「寄附」という
かたちで NPO 法人の活動
を応援してみませんか。

京都市では、市民活動を市民が支える社会の構築に向けて、寄附を通した市民の社会参加と寄附を財源とする NPO 法人の活動を促進しています。



NPO 法人にとっての寄附とは？

営利を目的としない公益活動を行う NPO 法人にとって、財政基盤の安定化を図ることは重要な課題であり、特定の財源に依存しない財政面での自立につながる寄附金は、貴重な財源の一つとなっています。

NPO 法人は、社会の様々な課題の解決に向け、地域の住民組織とともに、地域社会を支える主体の一つとして、重要な役割を担っています。



市所管の NPO 法人や市内の自治会・町内会等の情報については、「京都市自治会・町内会 & NPO おうえんポータルサイト」を御覧ください。

京都市 NPO おうえん 検索

このパンフレットは NPO 法人の活動を知っていただき、寄附文化の醸成を促進することを目的とした京都市の補助金を活用して作成しています。

寄付・会費ご協力をお願い

自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方の心の居場所づくりを目指す Sotto の活動は、皆さまからの会費・寄付を中心としながら運営を行っています。ご協力のほど宜しくお願いいたします。

ゆうちょ銀行振替口座

口座番号 00950-0-271875

口座名義 特非) 京都自死・自殺相談センター

