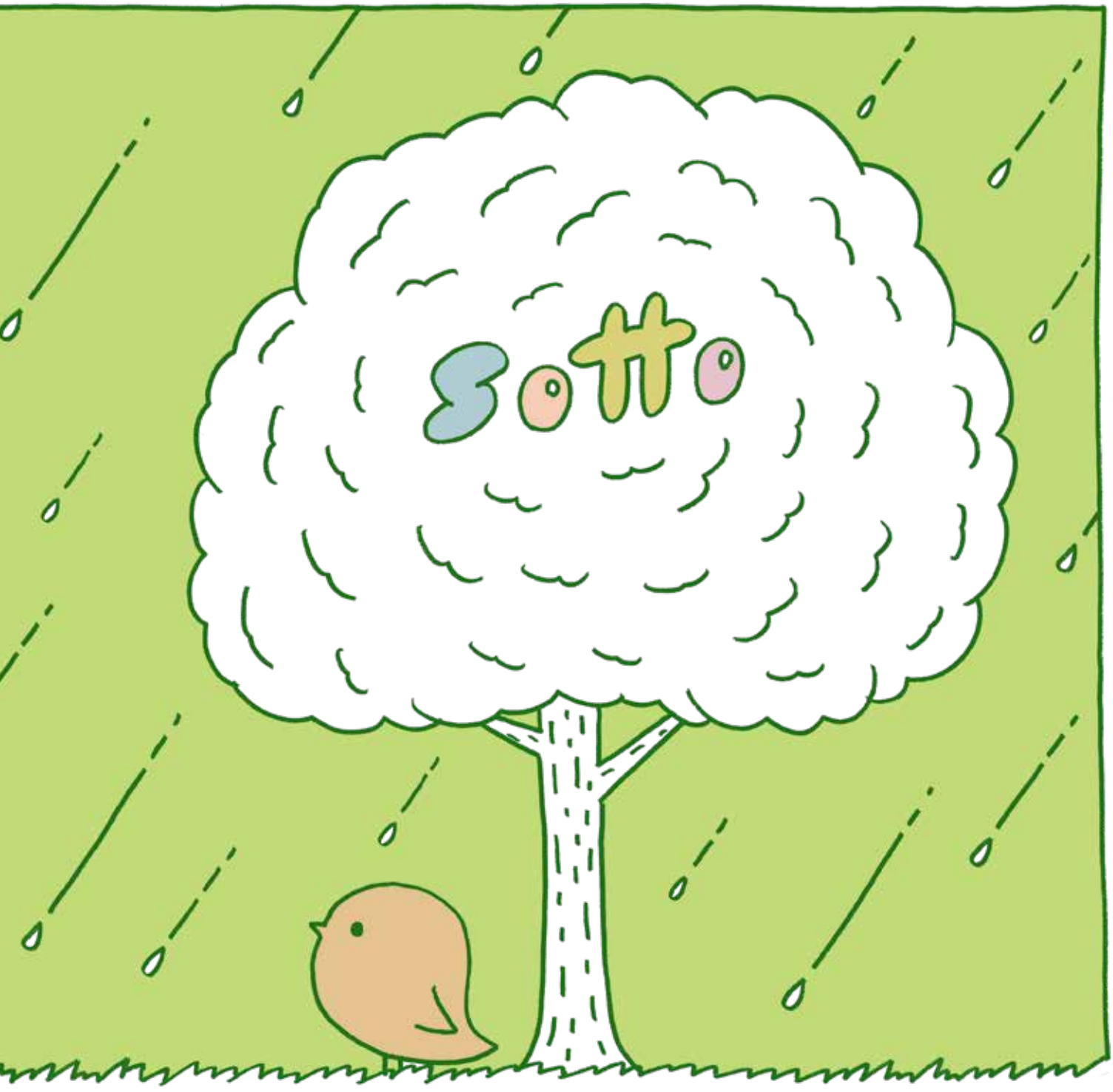
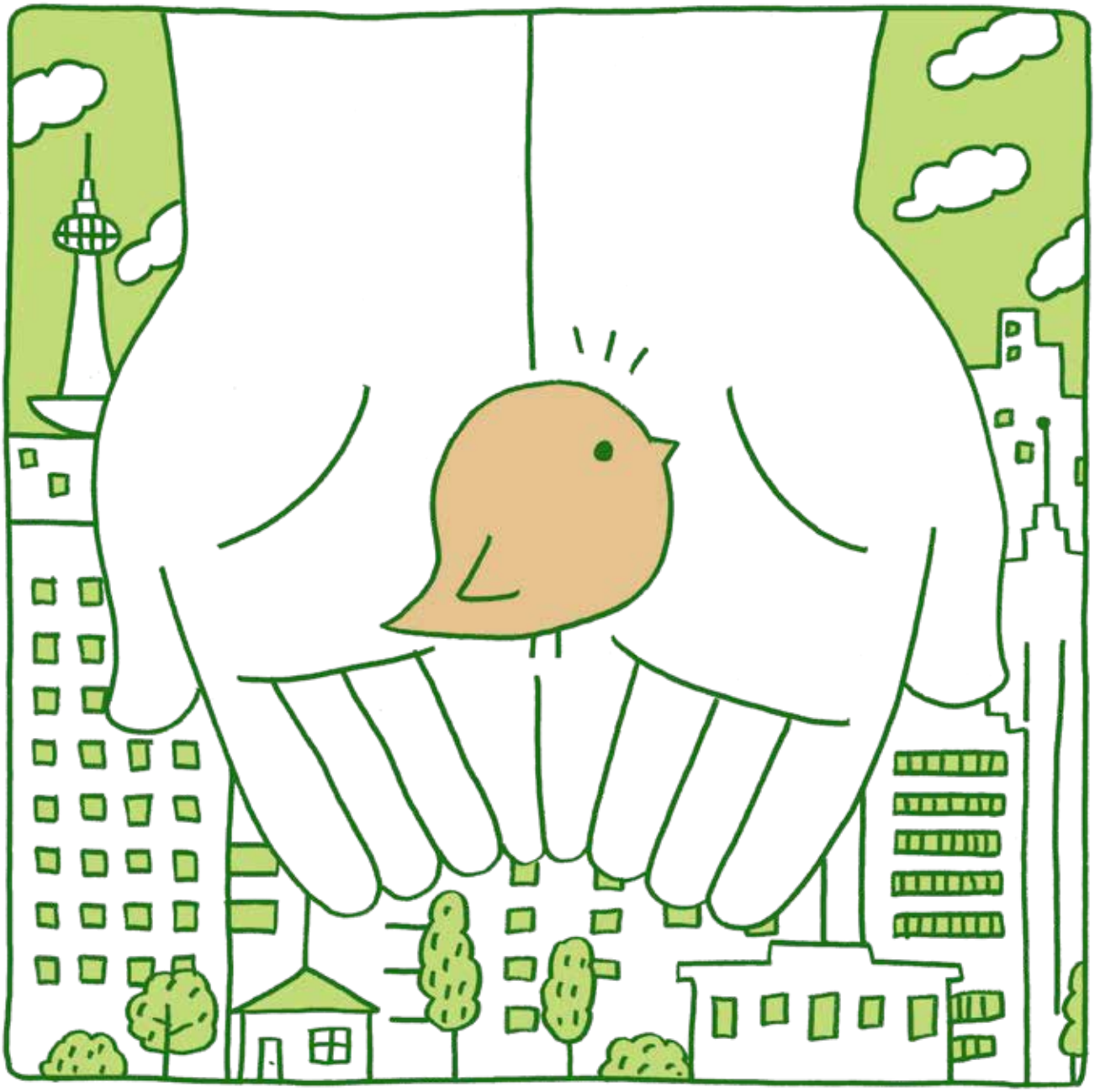
特定非営利活動法人

京都自死・自殺相談センター Sotto

2018年度 事業報告書





ひとりぼっちにしない。

私たちは自死の苦悩を抱えたときの

心の居場所つくりに取り組んでいます。

今後、継続して「心の居場所」を提供していくことを考えた時、Sotto には大きな課題があります。それは「ヒト」と「カネ」です。

NPO を経営していく上で避けては通れない課題です。

この壁を乗りこえていくためには、Sotto が社会から認知されるのはもちろんのこと、つまるところ、どうやって応援をしてもらえる団体になっていくことができるのかが重要だと考えています。

具体的な取組みはまだまだこれからですが、ファンドレイジング委員会を中心に［note（ノート）］というブログツールを通じて、積極的に情報発信をおこなっていきます。

Sotto が大切にしている「自死の苦悩を抱える方が安心して頼れる心の居場所」であり続けたるために、他団体や社会との豊かな関係性をはぐくみ、持続可能な NPO に成長していけるようスタッフ一同はりきっていきます。

京都自死・自殺相談センター Sotto

代表　竹本了悟

京都自死・自殺相談センター Sotto

5つの活動

1 相談活動 P4
死にたいほどの苦悩を抱えている方のために二通りの相談窓口を開設。

2 居場所づくり活動 P6
対面で、心がほっとする場をつくる。

3 広報発信活動 P8
シンポジウムを毎年開催するなど、Sotto の活動を広める役を担う。

4 ファンドレイジング活動 P9
NPO の活動と切っても切り離せない、資金調達を担う。

5 研修活動 P10
ボランティア養成・外部団体への研修を行う。

1. 相談活動

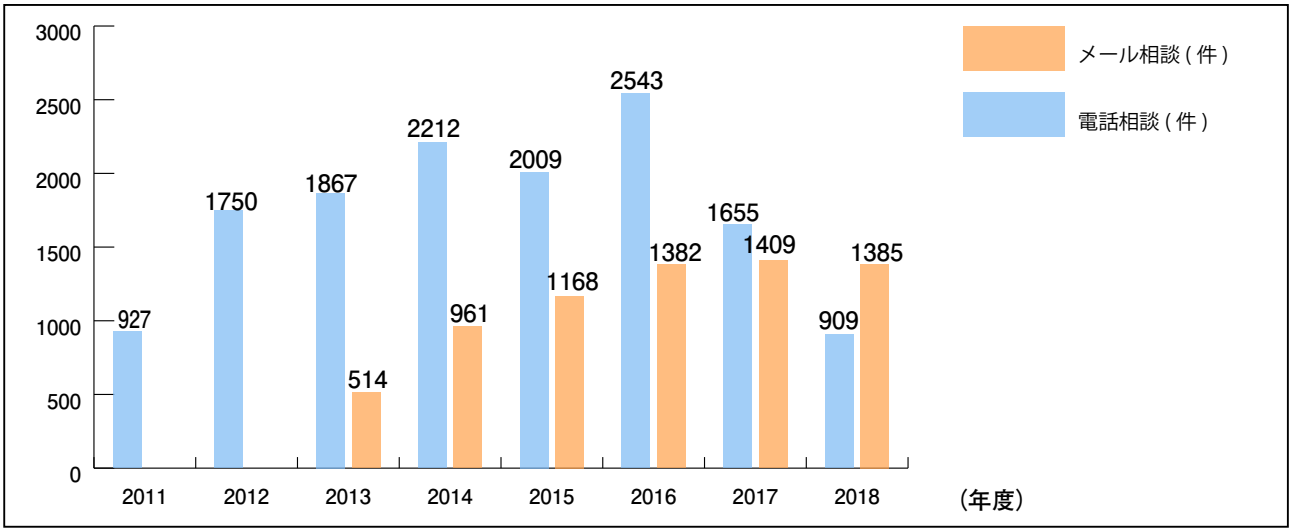
死にたいほどの苦悩を抱えている方のために
二通りの相談窓口を開設

電話相談

設立当初から続く、Sotto の中心的相談活動。毎週金・土の 19:00~25:00* に受付。
いたずら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。Sotto 設立時から続き、Sotto の心の居場所づくりの柱となる活動。
* 相談員の不足から、2018 年度より時間帯を短縮。

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。受け付けたメールは相談員間で校正しながら返事を書き、3 日後に返信。若年層からの相談が多い。テキストならではのメリットは多いが、限られた文章から気持ちを感じる相談員のハードルは比較的高い。



相談件数の推移

interview

相談委員長
金子 宗孝

○委員会の活動をするうえで心がけていること

メンバーがきちんと「Sotto さん」として振る舞えるように、何が本当に相手のためになるのか、大切にするべき姿勢や考え方などを明確にし、それを実践しようとするチームづくりを心がけています。

○委員会の活動をするうえで難しいこと

こういった活動は他人から頼まれたり強いられてやるものではないので、生活環境の変化など含め、一人ひとりのモチベーション頼りなところが窓口を維持していく難しさだと感じます。

○2018 年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

メンバー間のつながりや、仲間意識が高まるように、事例検討だけでなく話し合いや勉強会の機会を増やすようにしました。

○委員会の活動をするうえで心がけていること

ボランティアメンバーと一緒に Sotto の理念を体現する相談窓口であれるよう日々活動してます。

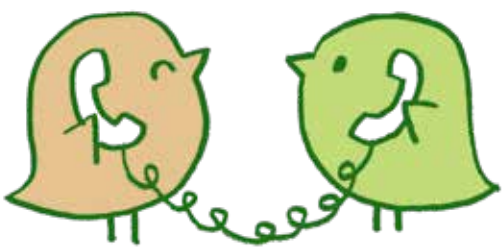
○委員会の活動をするうえで難しいこと

ボランティアメンバーの環境が年々変化する中で、活動を継続し続けることが一番難しいことだと感じます。

○2018 年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

活動の継続する中で見えてきた課題や新しいアイディアは自分たちの中で留めずに、他の委員長と相談するようにしていました。

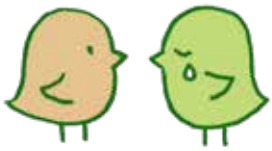
メール相談委員長
長嶋 蓮慧



2. 居場所づくり活動　対面で、心がほっとする場をつくる。

おでんの会

「食事の場」「研究の場」「からだ・こころリラックスの場」の内容の異なる３つの会を月替りで開催。共通しているのは、誰でも安心して過ごせる場であること。

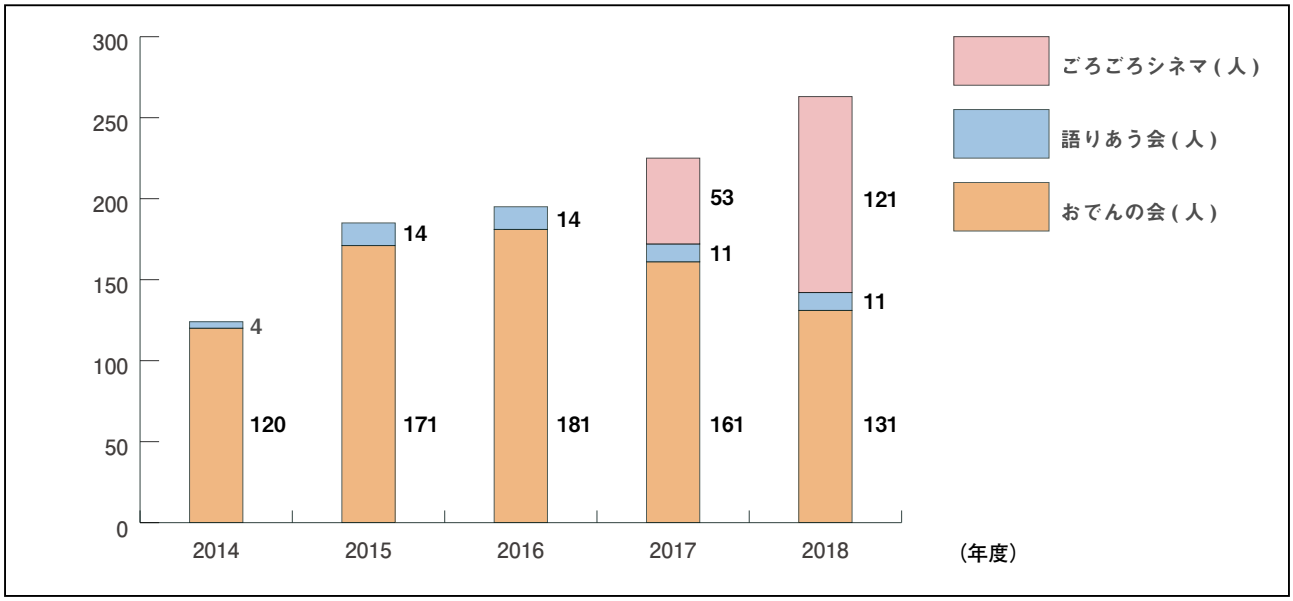


語りあう会

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。

ごろごろシネマ

2017 年度より開催。映画鑑賞を通して、ごろごろくつろげて、ほっとできる場にしたいという思いから、ごろごろシネマと名付ける。Sotto の居場所づくりとしては最も新しい活動。



参加者数の推移

interview

居場所づくり委員長
小坂 興道

○委員会の活動をするうえで心がけていること

参加してくださる方の中で、一番居場所の無い人でも「自分はここに居ても良いんだ」と思ってもらえる場所にすること。あとは、Sottoの姿勢（原点）を意識しながら運営することを心がけています。

○委員会の活動をするうえで難しいこと

私たちは心の居場所づくりを目指しているので、会が手際よくスムーズに回ることがゴールではありませんが、主催する立場としてそちらに意識を持っていかれることがあります。また、時にはボランティアメンバーに疲れやしんどさが出ることがあるので、それを上手に解消することの難しさも感じます。

○2018年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

これまでは「研究の場」と「食事の場」の２パターンでやってきたものを、スタッフからのアイディアや参加者の声をもとに「研究の場」、「食事の場」、「からだ・こころリラックスの場」と３パターンに展開しました。

グリーフサポート委員長
中田 三恵

○委員会の活動をするうえで心がけていること

会に来られる方は、その悲嘆をなかなか周りに理解してもらえず、話しづらくなることもあります。涙されたり言葉に詰まってしまわれることも。私たちは、そんなお気持ちを少しでも和らげ、ホッとしていただける安心の居場所づくりを心がけています。

○委員会の活動をするうえで難しいこと

参加者は、自死という点では共通していても、お一人おひとり、それぞれに想いがおありです。参加者同士が悲しみを比べたりすることなく、それぞれの想いを語りあえるよう、お声がけしています。

○2018年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

語りあう中で、感情が高まり涙で何も言えなくなったり、他の参加者に遠慮してしまわれる方もいます。なので、全体で語りあう時間と、お一人ずつ気持ちを聞かせていただく時間も持つようにしました。

映画委員長
竹本 了悟

○委員会の活動をするうえで心がけていること

ごろごろシネマにふさわしい、会のごろごろ感を心がけています。まずは上映する映画。実際にスタッフが苦しかったり、寂しかったり、やるせない時に癒されたり安心できたもの、深く考えさせられたものを選んでいます。また、会場の雰囲気やスタッフの振る舞いも、参加者がホッとくつろげる様に様々な工夫をしています。

○委員会の活動をするうえで難しいこと

映画を上映できて、かつ、ごろごろできる場となると限られてきます。いくつかの会場へ足を運び、交通の利便性なども含め様々な角度から検証しました。また、継続してスタッフを確保することにも苦労しています。

○2018年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

2017年度は平日の昼間開催のみでしたが、それでは来れない方も居るのではないかと考え、2018年度は毎月の夜開催や、年３回は休日開催も加えてみました。

3. 広報発信活動

シンポジウムを毎年開催するなど、
Sotto の活動を広める役割を担う。

2018 年度シンポジウム「比較社会漂流記」

登壇者
松本俊彦（精神科医）
小林エリコ（NPO 法人コンボ職員・作家）
竹本了悟（NPO 法人京都自死・自殺相談センター Sotto 代表）
野呂靖（龍谷大学文学部准教授）
ダイジェスト記事をまとめています
以下のリンク、または QR コードから記事のページへアクセスできます。
https://note.mu/kyotojsc_sotto/m/m54dfdc21e53d

interview

〇委員会の活動をするうえで心がけていること

できるだけ多くの方に相談センターを知っていただきたい、死にたいほどの苦悩を抱えた方につなげたい、という強い思いをもって活動しています。

〇委員会の活動をするうえで難しいこと

人員不足は感じずにはおれません。

〇2018 年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

これまで広報活動を行なっていなかった滋賀県内や京都市外の行政や大学を始めとする様々な機関に広報範囲を拡げる活動を行ないました。また、今後は人員不足を逆手にとり、新しいアイディアや方法を模索していこうと考えています。

発信委員長
中川 結幾

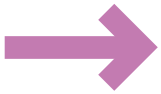
広報委員長
中西 正導

4. ファンドレイジング活動

クレジットカードでの寄付受付を開始しました

ウェブ上の寄付プラットフォーム「Syncable」に登録し、新たな寄付手段としてクレジットカード決済に対応。少額からの寄付に対応し、マンスリーサポーター制度の新設など、柔軟な寄付システムを構築しました。

https://syncable.biz/associate/sotto/



バースデードネーションを開催しました

「Syncable」を利用し、12月30日の代表竹本の誕生日のタイミングに合わせ、バースデードネーションを開催しました。バースデードネーションとは、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。近年 NPO 等の寄付のあり方の一環として 注目されることが多くなってきています。結果として、期間中合計 31 名の方に、7 万 4000 円（現金寄付含む）ものご寄付 をいただくことができました。

interview

〇委員会の活動をするうえで心がけていること

ファンドレイジングは直訳すれば資金調達ですが、単にお金が増えれば良いというものではないと考えています。私達の思いや活動を積極的に発信し、共感の輪が広がり、寄付につながる。そんなプロセスを大切にしたいと思っています。

〇委員会の活動をするうえで難しいこと

Sotto 内部では、ファンドレイジングは一部の人が取り組めば良いと認識されている傾向にあります。成果を生むには組織全体で協力しあわねばりません。ファンドレイジングに対する組織全体の関心不足は課題の一つです。

〇2018 年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

クレジットカード決済の寄付システム「Syncable（シンカブル）」の導入、情報発信のツールとして「note」というサービスを積極的に活用したことは、2018 年度に始めた新たな取り組みです。

ファンドレイジング委員長

霍野 廣由

5. 研修活動

ボランティア養成・外部団体への研修を行う。

・大学コンソーシアム京都
「いのちのリレー講座」

・岐阜いのちの電話

・京都府自死・自殺総合対策
ゲートキーパー交流会

・司法書士合同相談会

体験講座「Sotto 流」を開催

2018 年度は Sotto の活動を横断的に体験できる体験講座「Sotto 流」を入口として設定し、体験講座修了後に実践的な研修であるボランティア養成講座を開催しました。

受講者の感想・気づき

・頭を使って身体を使って心を使ってバランスがよかった。
・リアリティーに富み、実践的な内容で身になった。
・講座の内容のほとんどが体験的な学習でしたので、想像以上に自死に対する思いや理解が深まりました。

interview

○委員会の活動をするうえで心がけていること

Sotto の研修は教える立場、教えられる立場という教育的な流儀に基づくものではありません。それはボランティア団体であるからという理由だけではなく、対等な立場での体験学習によって、ともに成長していくことを心がけているからです。

○委員会の活動をするうえで難しいこと

研修委員会は年に一度のボランティア養成講座が骨子の活動にあたりますが、その他、相談・居場所作り・広報等の委員会と連携を取り、さまざまな活動を行っています。研修委員会の役割は、Sotto の活動のバックアップがそのスタンスだと認識しています。

○2018 年度の委員会の活動で力を入れたこと・工夫をしたこと・新しく始めたことなど

おかげさまで、「たんぽぽ」の依頼も年々増えてきています。「たんぽぽ」は外部団体や個人様への出前型研修仕様の活動です。また、昨年度のボランティア養成講座は各委員会が中心となって、相談活動だけではない Sotto の総体を知ってもらうためのプログラム作りに力を入れました。

研修委員長
廣谷 ゆみ子

Sotto を支えるボランティア

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し、各事業に参画します。

ボランティア養成講座

受講者数の推移

年　度	2010	2011	2012	2013	2014		2015	2016	2017	2018
会　期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
受講者数	34	21	16	21	19	7	14	19	19	15
受講者合計	34	55	71	92	111	118	132	151	170	185

※各事業に参加しているアクティブなボランティアは約 30 名（2019 年 10 月現在）

2018 年度は「体験講座 Sotto 流」と題し、実践的な研修に入る前の導入として Sotto の活動について知り、体験してもらう講座を設定。
スタッフ同士のトークや、自身がおでんの会や語りあう会の参加者側で参加するロールプレイなど、バリエーションに富んだ内容を提供しました。
Sotto としても新しい試みで、講座の内容については好評だった一方で、課題としては体験（前半）と研修（後半）のギャップが大きかったという声が上がりました。

体験講座受講の感想

私は知人からの紹介で Sotto の活動と、体験講座の事を知りました。体験講座では、電話相談などのお話を聞かせていただく時に必要な事は「お話ししてくださる方の気持ちを受け取る事」と教えていただきましたが、私にとってはとても難しい事でした。
話をしてくださる方の言葉に耳を傾けながらその状況を想像しているうちに、その中に「私」を置いてしまうのです。自分なら…と考えてしまうのです。それではお話ししてくださる方の気持ちではなく私の気持ちしか浮かんできません。この体験をさせてもらった事で普段から自分の価値観で相手の話を聞いていたという事に気付かせてもらえました。Sotto での体験講座は「相手の話を聞く」事の難しさを改めて実感させてもらう機会となりました。

10 期生ボランティア　M.I さん

会　計

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 会計基準に則した収益と事業にかかる費用をお知らせいたします。

	科　目		金　額
経常収益	会　費		1,091,000
	寄付金		2,339,071
	事業収益		362,593
	助成金		4,477,000
	受取利息		27,200
	経常収益　計		8,296,864
経常費用	事業費	電話相談事業費	691,556
		メール相談事業費	2,144,376
		居場所づくり（おでんの会）事業費	1,139,910
		居場所づくり（ごろごろシネマ）事業費	1,770,199
		研修事業費	606,106
		グリーフサポート事業費	705,851
		広報・発信事業費	2,430,627
		ファンドレイジング事業費	871,496
		被災地支援事業費	319,276
		事業費　計	10,679,397
	管理費		1,940,462
	経常費用　計		12,619,859

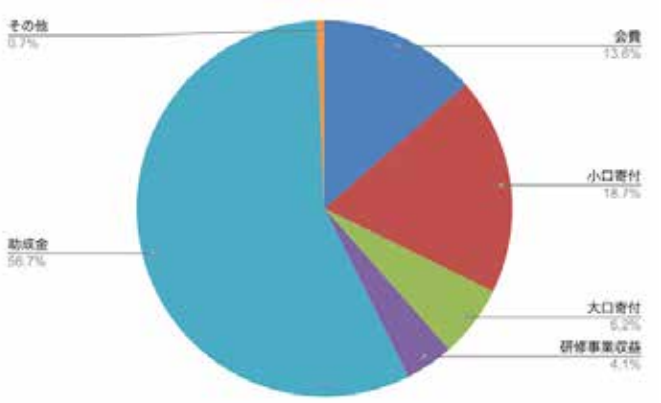
単位（円）

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター
監事

収　入

2018年度収入内訳

2018年度は前年度よりも200万円ほどの収入減となりました。これはとある助成金が申請受理されているものの振込みが次年度になってしまったことが大きな要因です。
内訳をみると、助成金の割合が大きく、収入の半分以上を助成金に頼っている状況です。国などの方針の変更によって、いつ打ちきりになるか分からない助成金に頼っている現状は、団体の持続性を考えると、かなり不安定な状態と言わざるを得ません。会費・寄付、事業収益、助成金のバランスをいかにつくっていくのかが団体の大きな課題といえます。



会員・寄付者推移

NPOを安定して運営するためには、団体の理念に賛同する会員や寄付者が最も重要です。法人設立した2010年度から現在に至るまでの会員・寄付者の推移をみてみると、会員は全体的に減少傾向です。寄付者は初年度から増加することはできていません。
電話相談を中心とした継続的な活動、ならびに、事業数・事業実績は増えているものの会員・寄付者が増加していないことは、活動の情報発信が不足していること、会費や寄付への導線が上手に引けていないことが考えられます。あるいは考えすぎかもしれませんが、大げさにいえば、社会からそれほど必要とされていないといえるのかもしれません。

収益科目推移

持続的な団体の運営をおこなうために、2014年度よりファンドレイジング委員会を立ち上げていますが、運営の基盤となる会員・寄付は300万円ほどで推移し、2018年度は前年度よりも20万円ほど減少しています。2018年度はSNSを駆使した寄付のキャンペーンや、様々なツールを活用しながら情報発信を行なっていますが、簡単には寄付という結果には結びつかないジレンマと焦りを感じています。一方で、そのような情報発信は継続性が重要だとも感じていますので、継続した発信をおこなっていかねばなりません。
また2018年度は研修事業での収入も減少しました。例年は定期的に講演会などでの講師依頼があるのですが、その回数も少なくなっている印象です。全国の自殺者数も大幅に減少し、社会の関心も薄くなっているのかもしれません。
課題は様々にありますが、会員・寄付者、ならびに、研修事業の増加をはかり、助成金の割合を減らし、収入バランスの取れた団体運営を目指し、地道に活動を続けていきます。

ご協力のお願い

京都自死・自殺相談センター Sotto の活動は、
寄付または会費によって運営されています。
みなさまの「力になりたい」というお気持ちに支えられています。

■賛助会員になる

個人　1口　3,000円 / 年　　法人　1口　10,000円 / 年
ゆうちょ銀行窓口より払込取扱票に会員登録の旨をご記入のうえ会費をお収めください。
振替口座 00950-0-271875

■寄付をする

QR コードをスマートフォンでスキャンしていただくと、クレジットカード寄付サイト「Syncable」へ移動します。会員登録不要で気軽に寄付していただけます。その他の寄付方法等につきましては、事務局までお気軽にお問い合わせください。

■連携協力団体 (2018 年度 Sotto を支えてくださった行政団体・企業さま)

- ●京都府…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…「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。
- ●株式会社エクザム…ホームページの全般の管理運営。
- ●浄土真宗本願寺派…助成金の付与。事務局場所の無償提供。

■組織概要

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

役員一覧

理事長　生越 照幸 (弁護士法人ライフパートナー法律事務所)

理事
宇野 全智 (曹洞宗総合研究センター専任研究員)　丘山 新 (浄土真宗本願寺派総合研究所所長 東京支所長)
金子 宗孝 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)　武田 慶之 (ひろしま Sotto 代表)
竹本 了悟 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)　中西 正導 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)
野村 清治 (リメンバー名古屋)　野呂 清 (龍谷大学文学部)　東 信史 (まちとしごと総合研究所)
廣谷 ゆみ子 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)　松本 俊彦 (国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター)
吉田 典生 (特定非営利法人京都自死・自殺相談センター)

監事
高橋 一仁 (浄土真宗本願寺派総合研究所研究員)

運営委員
竹本 了悟 (代表・映画委員長)　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 (居場所づくり委員長)
長嶋 蓮慧 (メール相談委員長)　中田 三恵 (グリーフサポート委員長)

これからの Sotto

2019年7月、「Sottoの日」と称し、スタッフが集まりSottoの将来について話し合う会を設けました。「来年」だと直近すぎるし、「10年後」は具体的な話をするには遠すぎ、「5年後」でもやはり少し遠い。そこで時間軸を「3年後」に設定し、Sottoとしてこれからやっていきたいことや、こうあってほしいという理想、目指すべき目標などを率直に話し合いました。そこで出たたくさんのアイデアの中から、全ては書き出せませんでしたが、大部分をここで公開したいと思います。

Sottoカフェ

「開放されていて、誰でもいつでも来てマイペースに過ごせるような、カフェみたいな場所が作れたらいいね」
「おでんの会とかとは別で、目的もなくダラダラできて無理に人と話す必要もない、みたいな空間はあってもいいかも」
コワーキングスペースのような感じで、営業時間中であれば出入り自由な場所が作れたらいいよね、という話が出ました。
場所の確保や常駐スタッフの負担等を考えると現実的にはなかなか難しく、実現には至っていませんが、スタッフの中ではこういう場所が作れたら、という思いがあるようです。

グッズ販売

「そういえば、前にSottoのオリジナルスマホケースや缶バッジ作ってたよね。外部には売ってなかったけど」
「オンラインショップなら簡単に作れるし、グッズ販売やってみてもいいかも」
「どうせならめっちゃオシャレなデザインで、普通に欲しくなるものにしたいね」
今の世の中はずいぶん気軽にオリジナルのグッズやショップをネットで作れるようになっています。
やはりものを作る以上採算を度外視するわけにはいかず、現実的に今すぐ何かを作って売る、というわけにはいきませんが、数年単位で考えていけば十分可能性のある案ではないでしょうか。

雑誌づくり

「『自死』をテーマにした総合雑誌を作ってみたい。Sottoらしさ全開で。小説とか漫画もあったりして」
「あえて今どき紙の雑誌？」
「フィクションだからこそ伝わること・フィクションでしか伝わらないことってあると思うから、小説や漫画でメッセージを伝えるのはありだと思う」
電子書籍が浸透し、総合雑誌がかつての勢いを失った現在だからこそ、愛着の湧く雑誌というモノとしてSottoの考え方や世界観を打ち出してみてはどうか、というアイデア。
しかし、当然ながら一冊の雑誌を作り上げるということは簡単なことではありません。ましてや紙媒体なら尚更です。
現状のSottoのリソースでは実現は難しいですが、一つの可能性としては温めておきたい案です。

テクノロジー× Sotto

「LINE相談みたいな、オンラインで気軽に相談できるものがあったらいいね」
「おでんの会みたいに外に出て人と会うのって、しんどい人も多いと思う」
「VRおでんの会とかもありだと思うんだよね。VRゴーグルさえあれば、家でおでんの会に参加できる」
「年々テクノロジーは進化してるし、今後の活動について考えていくなら、テクノロジーという観点も持っておいた方がいいかもしれないね」
「VRおでんの会」と言うと何だか冗談みたいに聞こえるかもしれませんが、VRなどのテクノロジーが私たちにとって身近になれば、実現する可能性はあると思います。
一言で「テクノロジーを使ってこうこうこうしたらいい」といった結論は出ませんが、いずれにしても「テクノロジー× Sotto」というテーマ設定は、テクノロジーが急速に進化する現代においてそれなりに重要性があるものと思います。こうした観点も持ちながら、Sottoとしては柔軟に考え、活動を続けていきたいと思っています。

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター
www.kyoto-jsc.jp　tel:075-365-1600　mail: so-dan@kyoto-jsc.jp