

# Sotto

認定特定非営利活動法人  
京都自死・自殺相談センター



## 2021 年度 事業報告書

データ版

### 代表挨拶

平素より、ご支援ありがとうございます。日頃からご支援いただいている皆さまには、金銭的な面はもちろん、精神的な面でも、Sottoのスタッフにとって温かなまなざしを向けていただいているということが、活動を継続していく上での大きな支えになっています。

Sottoでは、この11年間で延べ2万人を超える方々の「死にたい」という自死にまつわる苦悩に関わってきました。その中で痛感していることは、心の居場所としてのSottoを継続していくことの重要性です。

ある相談者の方で、このような方がおられました。毎週末、金曜日の電話相談の窓口が開くと、一番最初に電話を必ずかけてこられて、わずか5分弱、お話をされて切られます。最後に「この電話があるから1週間何とか生きていくことができました。またこの次の1週間も何とか頑張りたい」とそんなふうにも言われます。心の居場所というのは、自分自身の一番心の奥底にある、いかんともしがたい気持ちを大切に受け取ってくれる場所であり、心の居場所というのは生きていくために必要不可欠な場でもあるのかと思います。

そんな心の居場所として存在し続けることが、Sottoの担っている、そして担いたい役割なのだと考えています。

この心の居場所を継続していくためには、一つには、相談員の継続した養成と質の高いトレーニングの場を保ち続けることが重要だと思います。それから、そうした研修の場、相談の場を継続して提供していくためには、金銭的、物質的、人的な安定したサポートが必要不可欠なものとなっています。様々な面で、Sottoに対してサポートし

てくださっている皆さまの一つ一つの行動によって、死にたいほどの苦悩を抱えている方の心の居場所、生きる支えを提供することができているのだと日々実感しています。

この世界とは面白く興味深いもので、本当にいろいろな因と縁によって、いかようにでも変化していくことを感じます。自分自身のちょっとした言葉、少しのアクション、それが案外、周りに与える影響は大きなものだったりするのだと思います。そうした世界の、僕たちの、日々のちよつとずつの積み重ね、少しのぬくもり、そういったものの総和が相乗効果で積み上がることによって、この世界が少しでも居心地のいい場所になっていくんだと思ってます。Sottoという場は、まさにそうしたぬくもりに最も特化した形で、自死の苦悩を抱えた方に提供されている場といえるのかもしれない。

実際に、Sottoに関わってくださる一人一人のお顔や一人一人のお言葉を思い起こすにつけ、僕自身も温かな気持ちにさせられます。きっと、Sottoをご利用しておられる方々にとっても、Sottoのことを思い起こすことで、Sottoという居場所を感覚として感じることで、その方のどうしようもない思いや誰にも分かってもらえない孤独感が、少しでも和らいでほっとすることにつながっているのではないかと思います。

これからも、自死の苦悩を抱えた方の心の居場所づくりに、真剣に取り組んでまいりますので、引き続き、ご一緒に心の居場所づくりに参画していただければ幸いです。

代表竹本了悟

# 事業報告

2021年4月1日～2022年3月31日

## 電話相談事業

電話ふりかえりとして毎月1回委員会を実施

電話相談別総件数 857件（金曜・土曜 Sotto 電話相談 19:00～25:00）

## メール相談事業

メールふりかえりとして毎月1回委員会を実施

メール相談件数 2,145件

本年度は休眠預金を活用した「新型コロナウイルス対応緊急支援助成～近畿圏における生活支援事業～」  
交付金によりメール相談員を増員し窓口を拡充

## 居場所づくり事業（おでんの会）

参加人数（延べ）118名

食事の場、研究の場、からだ・こころリラックスの場を交互に毎月開催、合計12回の実施

## 居場所づくり事業（ごろごろシネマ）

参加人数（延べ）18名 合計10回の実施

## グリーンフサポート事業（そっとたいむ）

参加人数（延べ）16名 合計9回の実施

## 研修事業

### ■養成講座

ボランティア養成講座の実施 第13期(2021年10月～12月) 参加者数10名 申込12名

若年層の自死者数は高止まり女性の自死者数は増加しているというニュースを目にしました。私たちの活動がますます必要とされていると肌で感じる思いです。近年世間では、従来の電話相談やメール相談に加えて、チャット相談やVR相談など新しい取り組みが試みられています。

しかし、どんなに新しい窓口、現代にふさわしい窓口を作ったとしても、それを支えるのはやはり訓練を積んだ相談員だと感じています。毎年多くても10人ほどの相談員を育てることは、この社会の趨勢においては微々たる抗いなのかもしれません。しかしながら欠くべからざるものとあらためて肝に銘じるところです。

(研修委員長 小坂 興道)

### ■外部出講

6月… 浄土真宗本願寺派ビハーラ山口講演

7月… 人権ふれあいのつどい講演

9月… プール学院高等学校講演

2月… 厚生労働省委託事業「困難な問題を抱える若年女性支援のためのセミナー」近畿・中国・四国ブロック  
日本精神神経科診療所協会主催 自殺対策講演会

3月… 司法書士合同相談会

岐阜いのちの電話出講

Sotto × bond project 合同研修

### ■厚生労働省からの助成金「令和3年度 新型コロナウイルス感染症に対応した自殺防止対策事業」による研修

#### ● Sotto ロールプレイ 3都市〔東京・広島・仙台〕研修 (延べ252名参加)

①東京… オンライン全6回 ※新型コロナウイルス感染拡大状況を考慮し全日程オンライン開催に変更

②広島… 現地2回・オンライン4回

③仙台… 現地2回・オンライン4回

#### ● Sotto オンライン研修 全6回 (延べ58名参加)

#### ● Sotto オーダーメイド研修 9団体11回実施 (延べ124名参加)

### ■休眠預金を活用した「新型コロナウイルス対応緊急支援助成～近畿圏における生活支援事業～」による研修

#### ●聴き方のお稽古～働く人のための聴き方講座～ (全2回 延べ26名参加)

## ■五者共催企画参画

ライフ in 灯 京都 2021 2021 年 9 月 3 日 (ゼスト御池 河原町広場)

## ■ JAMMIN × Sotto チャリティーアイテム販売

Jammin × Sotto チャリティー企画は、みなさまの応援や賛同を受けて 200 着以上の購入がありました。初めての企画に購入者がほとんど現れなかったらどうしようかと心配もしましたが、はじまってみると販売期間中、購入とともにみなさまからの応援コメントにスタッフ一同とても励まされました。気にかけてくださったみなさま、本当にありがとうございました。集まった金額(164,520 円)は対面での居場所づくり活動に寄付されます。Sotto の活動は、みなさまの「力になりたい」という気持ちに支えられていることを改めて感じる企画でした。一つ一つのアイテムにみなさまからの応援や賛同の想いが込められているのだということをお忘れずに、これからも応援くださるみなさまとともに、死にたく思いつめるときの心の居場所づくりに一歩ずつ取り組んでいきたいと思っています。

(FR 委員長 中川 結幾)

## ■ Panasonic NPO/NGO サポートファンド for SDGs 国内助成金 継続助成

### ■寄付プラットフォーム「solio」参加

### ■休眠預金を活用した「新型コロナウイルス対応緊急支援助成～近畿圏における生活支援事業～」交付金により

- 貼ってはがせる相談ステッカー 10,000 枚作成 京都市内約 360 箇所に郵送
- マンガ広報作成

### ■厚生労働省からの助成金「令和 3 年度 新型コロナウイルス感染症に対応した自殺防止対策事業」

#### ●— youtube 配信—

- Vol.1 松本俊彦氏(精神科医)『もしも「死にたい」と言われたら』
- vol.2 橘ジュン氏(NPO 法人 bond プロジェクト)「死にたいほどの気持ちの時に何が支えになるのか」
- Vol.3 今井紀明氏(認定 NPO 法人 D × P)「相談現場の課題とこれから」
- Vol.4 Sotto メール相談対応の考え方①～③
- Vol.5 Sotto 式 相談対応の基本 トレーニング方法

#### ●ミニテキスト作成(200 部)

## ■スマホアプリ「RECOR (リコル)」をリリース

(休眠預金を活用した新型コロナウイルス対応緊急支援助成～近畿圏における生活支援事業～ によるアプリ開発)

2017年10月、神奈川県座間市のアパートで、9人が遺体で見つかった衝撃的な事件が起こりました。被害者の人数の多さに加えて、その多くがSNS上で自死をほのめかす希死念慮のある若者であったことにより、さらに大きな衝撃をもたらしました。ジャーナリストの渋谷哲也氏は「SNS上で『死にたい』とつぶやいた人の相談にのる形のネットナンパを繰り返した。SNSを使って被害者の死にたいという気持ちを悪用した事件だ」と指摘されています。その事件以降、国は自殺対策のなかでも特に若者対策に力をいれ、SNSを活用した相談体制づくりを進めました。SNSでのチャット相談は一気に広がり、全国で月数万件の単位に膨れ上がっていく一方で、相談員の不足や過剰負荷の問題も聞こえてきます。そんな課題を見聞きする中で、最終的には人が介在する必要性はあるにしても、テクノロジーを有効活用することができるのではないかと思いはじめました。クリエイティブプランナーや機械学習の専門家、心理学の研究者の方々に相談すると即座に賛同してくれました。「そもそも機械に人は救えるのか」という視座を上げた話にも至り、意見交換をしていきました。しかし開発には大きな資金が必要であり、目途も立たないまま数年が過ぎました。

社会がコロナ禍で覆われ若年層の自殺が増加し、ますますテクノロジー活用の重要性を感じている矢先、休眠預金新型コロナ緊急支援事業助成先募集を知りました。課題の重要性やSottoの実績などを評価いただき、昨年の6月に採択され、いよいよ開発準備が整いました。専門分野を超えた方々と意見交換し試行錯誤を重ねた結果、日常的に自分の心の状態を認知するためのアプリケーションを開発することとなりました。「測るだけダイエット」とも言われるレコーディングダイエットという方法があります。体重計に毎日乗り続けるだけで痩せる効果があるそうです。それは、日々の生活で体重に意識をフォーカスさせることによって行動変容が起こるためだと考えられています。私たちは心も同じなのかもしれないと考えました。自分の心の状態を記録することで、自分の感情にフォーカスする時間を毎日ちょっとつくる。これを習慣にし、自分の今日の心の状況や日々の変化を自分で把握できたら、私たちはもっと自分に優しくできるのかもしれない。そして、隣の誰かにももっと優しい存在でいられるのかもしれない。そんな想いをもって、2022年1月末、スマホアプリ「RECOR (リコル)」をリリースしました。その日の気分フィットするオノマトペ(「ワクワク」「ドキドキ」「ヒヤヒヤ」等)を選択すると、これに応じたキャラクターが生まれ、気分が和らぐ方法を教えてくれます。今回は予算の関係でiOS(iPhoneで使用可能)のみのリリースです。iPhoneをお使いの方は、



左記QRコードよりダウンロードいただき、使ってみた感想やコメントなどを教えてもらえると幸いです。iPhone以外のスマホをお使いの方は、申し訳ありませんが、資金が集まり次第、開発を進めてまいります。RECORはまだ初期バージョンです。これから使用してくださった皆さんの声を聞きながら、さらにブラッシュアップをしていければと思っておりますので、さまざまな形でご支援ご協力、よろしくお願いいたします。

(事務局長 霍野 廣由)

## ■メディア取材・掲載

5月…朝日新聞(京都版)

6月…Yahoo! ニュース・オルタナニュース掲載「JAMMINインタビュー記事」

9月…京都新聞、本願寺新報、文化時報、京都市社会福祉協議会「ボランティアーズ」

12月…京都新聞、本願寺新報

## 会計報告

活動決算書類はすべて  
WEBに開示しております。  
合わせてご覧ください。



		科目	金額
経常収益		会費	599,000
		寄付金	3,748,448
		事業収益	719,590
		助成金	31,649,300
		受取利息	6
		経常収益計	36,716,344
経常費用	事業費	電話相談事業費	868,123
		メール相談事業費	2,175,316
		居場所づくり(おでんの会)事業費	1,306,100
		居場所づくり(ごころシネマ)事業費	1,178,309
		研修事業費	4,533,532
		グリーフサポート・ 自死遺族居場所づくり事業費	1,086,098
		広報発信事業費	4,344,058
		ファンドレイジング事業費	19,279,764
		被災地支援事業費	0
		事業費計	34,771,300
		管理費	1,278,361
		経常費用計	36,049,661

## 連携協力・ご寄付・助成先のみなさま

京都府 京都市 公益財団法人信頼資本財団  
厚労省「令和3年度新型コロナウイルス感染症に対応した 自殺防止対策事業」  
Panasonic NPO/NGO サポートファンド for SDGs 国内助成  
株式会社 エクザム 浄土真宗本願寺派 名声寺

## 会員のみなさま

正会員…48件 法人会員…18件 賛助会員…45件 マンスリーサポーター…18件

## 役員 五十音順 敬称略

**理事長** 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)

**理事** 宇野 全智 (曹洞宗総合研究センター常任研究員)

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 (認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター相談・広報委員長)

小坂 興道 (認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター・居場所づくり・研修委員長)

武田 慶之 (ひろしま Sotto 代表)

竹本 了悟 (認定 NPO 法人京都自死・自殺相談センター代表)

玉木 達也 (毎日新聞 大阪本社社会部記者)

中西 正導 (認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター副代表)

野村 清治 (リメンバー名古屋 共同代表)

野呂 靖 (龍谷大学文学部 准教授)

東 信史 (まちとしごと総合研究所)

廣谷 ゆみ子 (京都家庭裁判所所属 調停委員)

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  
精神保健研究所薬物依存研究部 部長(兼任) 薬物依存症センター センター長)

吉田 典生 (えんやコンサルタント株式会社)

**監事** 高橋 一仁 (浄土真宗本願寺派総合研究所上級研究員)