

そっとそばにいる



認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター Sotto

2022年度事業報告書

対談 Sottoのまなざし

2022年の自殺者数は21,881人で、前年より874人増加しました。小中高生の自殺者数は514人で1980年の統計開始以降で初めて500人を超え、過去最多となりました。

また毎年のように著名人の自死が大きく報道されます。著名人の自死は、その報じ方によっては自殺念慮を抱えている人に強い影響を与え、「模倣自殺」や「後追い自殺」を誘発しかねないことも指摘されます。

そのような社会的な状況のなかで、Sottoの考えや姿勢を運営メンバーの3名にお聞きしました。



目の前の人の 苦悩から始まる

昨今の自死をとりまく社会的な状況についてどう思われますか？

たけ：そもそも「社会」という切り口で捉えることに違和感を感じます。自死の苦悩を抱える「人」の気持ちが置いてけぼりになってしまいます。

ねこ：「社会」という大枠で問題を一般化しすぎている気がします。全体的な視点で考えることが、目の前の個人の問題を疎かにする原因になるように思います。

たれ：有名人の自死や、9月が自殺予防月間として大きく報道されることがありますが、実際には毎日、誰かが自死しているわけですね。メディアが取り上げる人は重要視されて、報道されない人は無視されているような、いのちを差別されているような違和感もあるなと思っています。

ねこ：大きな自然災害や衝撃的な事件が報道されると、自死の苦悩を抱える人たちから「私も自然災害や事件に巻き込まれて死んでしまいたい」と相談をうけたことがあります。

たけ：自死するのは勇気やエネルギーのいることですし、自死すると残された遺族は世間から批難をあびることがあります。しかし、自然災害などで亡くなると多くの人が同情的に受け止めてくれる。「世間がこれだけ吊ってくれるのなら私も災害で死んでしまいたかった」という想いを聞いたこともあります。

たれ：Sottoの理事で、自死で大切な人を失った方々を支援するグループを運営されている野村さんの言葉「まず、苦しんでいる『死にたいあなた』がいる。それがすべてで、始まりなのだと思います」を思い出しますね。私たちSottoは、社会全体の問題をどうみるのかではなく、目の前の人々の苦悩から始まると考えています。

たけ：少数派であることが、生きづらさを抱える原因となっていることがあります。多数派の価値観が社会全体に影響を与えており、その中で少数派は取り残されていると感じています。Sottoは、社会に取り残されてしまう人々に安心できる居場所を提供したいです。

ねこ：有名人が特別だとは思いませんが、彼ら彼女らも有名人ゆえに誰にも言えない、マイノリティの悩みを抱えていることがあるかもしれません。もしSottoがその悩みを吐露できる場所として役立てられたら素晴らしいと思います。

「あるべき論」が つくる生きづらさ

若年層の自死の問題についてSottoの考えを聞かせてください。

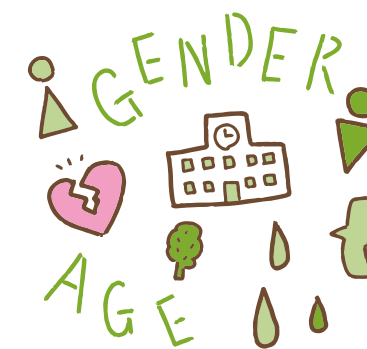
たれ：年齢や性別に関係なく、死にたいと思い悩む方々はSottoとつながって欲しいと思います。ただ、年齢によって扱いやすいコミュニケーションツールは異なっているのかなと感じています。Sottoでは電話とメールで相談活動を行っていますが、メール相談の方が若い世代に受け入れられやすい傾向です。

たけ：学校教育にも問題があると考えています。工業化社会を前提とした均一化された仕組みで教育システムが成り立っており、生徒の主体性が軽んじられる。生徒たちにとってストレスを生み出す要因となっており、教師たち自身も精神的な負担を抱えています。学校は一種の「生きづらさの原因」になっていると感じます。

たれ：中高生に「いのち」をテーマにしてお話させてもらったことがあります。中高生からは「いのちは大事だから自死することはもったいないと思う」「世界には貧困で苦しんで

いる人がいるのだから死にたいなんて思っちゃいけない」「まだ狭い世界のなかで生きてるだけで、大きくなって広い世界に飛び出したらそんな気持ちもなくなる」との内容が意外に多く驚きました。死にたい想いはタブーで、思っちゃいけないことだと考えている。もし自身が何かのきっかけで死にたい想いを抱えた時に「自分の悩みは悪いこと」と自分を責め孤独になってしまいそうで、とても心配です。

ねこ：相談を聞いていると、子どもたちは大人からの「あるべき論」を強いられている。子どもたちは過度に期待をかけられ、逃げられない状況に置かれていると感じます。一方で、それは公教育を卒業して社会に出ても、親や教師が、上司や同僚に変わるだけで、30代や40代になっても同じような苦悩は付きまとう。10代の自殺の問題が強調され報道されますが、決して若年層だけに起こっている問題ではないです。



お話を聞いた人



たれ (中川結幾)

大学で教育学を専攻し、京都市内の児童館に勤務経験をもつ。Sottoでは2015年から相談員として活動し、広報発信FR委員長を務める。



たけ (竹本了悟)

京都自死・自殺相談センター設立のメンバーで代表。Sottoの継続的な経済的基盤を作るために電力会社TERA Energy株式会社を起業し、寄付つきでんきというサービスを展開している。



ねこ (金子宗孝)

京都自死・自殺相談センター設立のメンバーで理事。主にメール相談活動や研修講師、講演などを中心に担当。

相談活動

電話相談（毎週金曜・土曜 19:00～25:00）

2022 年度電話件数（延べ）…**948 件**

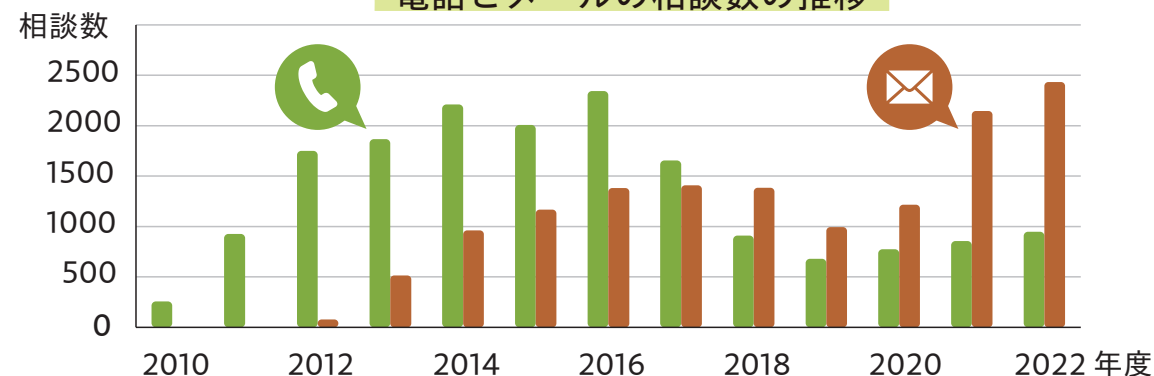
活動当初より開設している Sotto の活動の中心。いたずらの内容はほとんどなく、死にたいほどの悩みを抱える方からの相談が大半。

メール相談（年中受付 土日祝・夏季休暇・冬期休暇を除く 3 営業日にて返信）

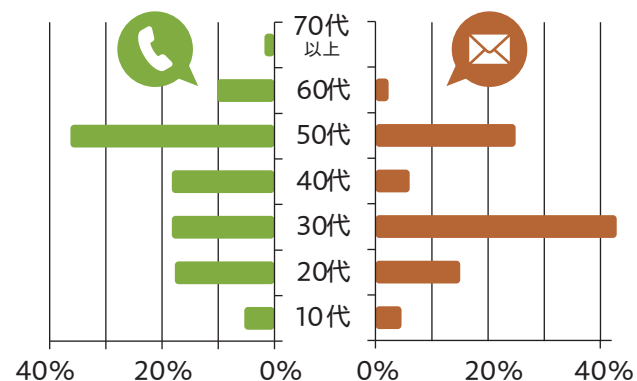
2022 年度メール件数（延べ）…**2,434 件**

2012 年度から試験的にはじめ、2014 年より本格的に開設。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一方で、テキストのみで相談者の一番伝えたい気持ちを汲みとることが求められるため相談員のハードルは高い。

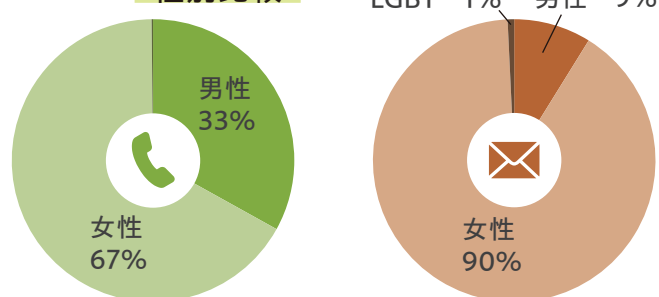
電話とメールの相談数の推移



相談数の世代ごとの比率



性別比較



相談事例を踏まえながら「メール相談対応の考え方」について YouTube に公開していますのでご覧ください。



居場所づくり活動

対面での集いの場

＜死にたい思いを抱えた方を対象＞

おでんの会

2022 年度参加人数（延べ）…**122 名**

「食事の場」「死にたい気持ちを話す場」「からだ・こころリラックスの場」と、雰囲気の違いを交互に実施。毎月開催。

ごろごろシネマ

2022 年度参加人数（延べ）…**35 名**

映画鑑賞をしながら、ごろごろくつろげて、ほっとできる場。毎月開催。

＜大切な方を自死で亡くされた方を対象＞

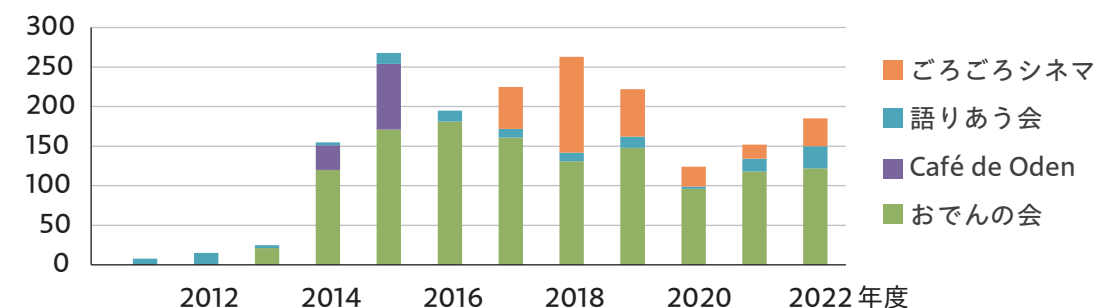
そっとたいむ（語りあう会）

2022 年度参加人数（延べ）…**28 名**

大切な人や身近な人を自死で亡くされた方のための個別面談。毎月開催。



各居場所事業における参加者数の推移



参加者の声

色々な人と色々なお話をし、みんなそれぞれつらい思いを抱えているんだな、でも生きているんだな、というのを実感しました(20代 女性)

参加する前は励まされる事が多いのかなと不安もあったが、皆さんがうなづいて聞いてくれるだけで安心してきて本音を語れた(40代 女性)

とにかく話ができることそれ自体が助けになります(40代 男性)

研修活動

ボランティア養成講座

2022 年度受講人数…**14 名**

新相談員認定数…**4 名**

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。電話とメールの相談員はさらに4ヶ月の後期研修を終え面談を経て、相談活動に従事します。



私は、自死の取り組みと言えば「死にたい人を止める事」だと思っていました。しかし、Sotto の理念はそうではない事を知り、自分の考えを修正していくのに苦労しました。研修を終える頃「あー、そういうことなのか」と理解しました。この半年間の研修は、自分を修正するための大切な時間となりました。悩める人の主訴に的確に注力し、心を安らいでもらえるように頑張ります。

新相談員の声

半年間の養成講座では「相手の立場になって考えること」の難しさを肌で実感し、自分これまで人の話を真剣に聴くことが出来ていなかったのだと強く思い知りました。研修で学んだことを活かし、相手の「いまの気持ち」を大切に受け取ることができる相談員になれるよう、今後の Sotto の活動に関わっていきたいです。

聴き方のお稽古

2022 年度参加人数（延べ）…**73 名**

Sotto のロールプレイ研修を通じて学ぶ実践的な研修



扱っているテーマがテーマだけに研修受講前は緊張しドキドキも、少し憂鬱に感じたりもしていた。誰かのしんどくて辛い話を聴くロールプレイのはずなのに、いつもあたたかい気持ちに包まれて終わる。Sotto さんの最大の魅力であり、研修全体を通して毎回いつも感じていたそういう雰囲気こそが、何かスキルのこと習得・会得ではなく、実感できて私自身の中で変化するものがあった。感謝しかない。ありがとうございました。

参加者の声

コーラーの思いや気持ちを感じて受け取る感性、自分の中の変化に気づいて反応を言語化する語彙力、死にたい・辛い気持ちの中に含まれるひとつひとつの感情や思いを丁寧に扱う大切さを知りました。何より、死なせないようにするというようなゴールを設定しているわけではなく、コーラーの気持ちを分かろうと最後までずっとそこに一緒にいて話を聴いてくれる存在としてメンバーがいる、という考え方に共感しました。



外部出講

2022 年度実績

- 日本在宅医療連合学会 地域フォーラム
- 石垣市こころの健康相談市民講演会
- 岐阜いのちの電話
- 本願寺派東京教区都留組 寺族婦人会
- 東京教区青年僧侶会

- みんなの TERAKOYA おおいがわ
- NPO 法人つわの学びみらい
- 認定 NPO 法人アカツキ
- 京都映画センター など

Sotto 出前研修 たんぽぽ

Sotto では、ボランティア育成の経験を活かし、対人支援を学びたい方への出前研修をおこなっています。

1つ1つの講演や研修会がたんぽぽの花となり、受講されたみなさん1人1人がたんぽぽの綿毛として、それぞれのフィールドでまた新たな花を咲かせることを願って「Sotto 出前研修 たんぽぽ」名付けました。

ご関心のある方は
こちらから詳細を
ご覧ください。



ファンドレイジング

寄付者インタビュー

葛野洋明さん

浄土真宗本願寺派僧侶 /
龍谷大学大学院実践真宗学
研究科特任教授



私も Sotto の 一員のつもりです

Sotto は会員や寄付者の皆さまの応援によって活動
を続けることができています。

寄付してくださっている方々を尋ね、どういった想
いを持って活動を応援してくれているのかを伺いま
した。Sotto 立ち上げ当初より応援してくれている
浄土真宗本願寺派の僧侶で、龍谷大学大学院実践
真宗学研究科特任教授の葛野洋明さんにお話をお
聞きます。

・・・・・・・・・・・・・・・・

インタビュアー：葛野さんは龍谷大学の大学院で
教鞭をとられていますが、どんなことを教えてらっ
しゃるのですか？

葛野さん：私が所属する実践真宗学研究科は、浄土真宗
の教えに基づき、現代における様々な社会的な問題に
応答できる宗教的実践者を育てることを目的としています。

**葛野さんが Sotto にご寄付していただくきっかけは
何だったのでしょうか？**

代表の竹本さんを始め、前職（浄土真宗本願寺派総合研
究所）の同僚や仲間が Sotto の発足に大きく関わっていた
ので、当時からのご苦労をお聞きしています。活動や取
組みに直接参加することはできませんでしたが、少しでも
応援できればと思い、寄付させていただいています。

**寄付はもちろんですが、励ましの言葉や助言など、
立ち上げ当初からご支援いただいて本当に支えら
れました。**

実は、Sotto を頼りにするようになった一番大きな出来事
は知人の自死でした。

そうだったんですね。もう少しお聞かせいただけま
すか。

ご遺族の方は、私と同じ宗教でしたので、僧侶として宗教
的な救いに関しての心配はないこととお話しました。

しかし、ご家族の皆さまの気持ちを聞かせていただくこと
は難しかったです。もともとお互いを知っている間柄だか
らこそ、かえって胸の内をさらけ出すことは難しいのだなと
痛感しました。

その時に Sotto のことを思い出して、幾つかのリーフレット
をお渡ししました。お奨めというほど強い言い方はせずに、

「こんな情報もあるよ」とお伝えしただけです。匿名性が
担保され、守秘義務も遵守されているから、知人よりもお
話しやすい場面もあるのかなと期待したことでした。

その後、Sotto に相談されたり、活動に参加されたかどうか
は解りません。知人であるから話しやすい場面と、匿名性
が守られているからお話しやすい場面の両方があることは
大きなことだと思いました。

それ以後、Sotto の活動が継続されていくことを、ますます
強く思うようになりました。私ができないことを Sotto がし
てくれている。頼みの綱として心強く思っています。



会員数（2022 年度）

正会員・・・・・・・・・・48 件

法人会員・・・・・・・・・・17 件

賛助会員・・・・・・・・・・33 件

マンスリーサポーター 25 件



寄付のお願い

マンスリーサポーター募集中

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。



Syncable



本記事は一部抜粋し掲載しています。
全文はこちらをご覧ください。



会計報告

組織概要

単位 (円)

	科目		金額
経常収益	会費		394,000
	寄付金		4,912,505
	事業収益		890,938
	助成金		12,452,000
	受取利息		6
	経常収益 計		18,649,449
経常費用	事業費	電話相談	641,690
		メール相談	2,726,368
		居場所づくり (おでんの会)	1,346,984
		居場所づくり (ごろごろシネマ)	1,250,621
		グリーフサポート	1,062,678
		研修	3,698,835
		広報発信ファンドレイジング	※ 8,808,668
		被災地支援	0
		事業費 計	19,535,844
	管理費		1,588,137
	経常費用 計		21,123,981

※「日本財団」「中央共同募金」「Panasonic NPO・NGO サポートファンド」の助成金事業も含まれます。日本財団では相談員養成並びに相談員の質の向上、中央共同募金では実践的な相談対応研修の提供、Panasonic NPO・NGO サポートファンドでは認定 NPO 法人アカツキと組織基盤強化に取り組みました。



苦悩を抱える方とより多くの接点をつくるために活動を充実させ抜けている一方で、2022 年度は単年度収支で赤字となっていました。Sotto を応援してもらえるように、オンラインを中心に様々な手段を講じていますが、収支のバランスを取るに至っていないのが現状です。

この活動計算書は会計帳簿の記載金額と一致し、認定特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センターの収支を正しく示していることを認めます。

会計監査 公認会計士 小野山匠海

設立 / 2010 年 10 月 20 日

法人格取得 / 2011 年 4 月 21 日

認定法人格取得 / 2020 年 4 月 1 日

役員

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)
 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)
 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)
 武田 慶之 (ひろしま Sotto)
 竹本 了悟 (宗教法人西照寺)
 玉木 達也 (毎日新聞)
 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)
 野村 清治 (リメンバー名古屋)
 野呂 靖 (龍谷大学)
 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)
 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 (えんやコンサルタント株式会社)

監事

高橋 一仁 (宗教法人正光寺)



連携協力団体



京都府

居場所づくり事業・自死念慮者居場所づくり事業・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。



浄土真宗本願寺派

助成金の付与。事務局場所の提供。



株式会社エクザム

ホームページの全般の管理運営。

助成金採択

日本財団

中央共同募金

Panasonic NPO/NGO サポートファンド

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。



認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター

〒600-8349 京都府京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町 92

www.kyoto-jsc.jp tel:075-365-1600 mail:so-dan@kyoto-jsc.jp

