

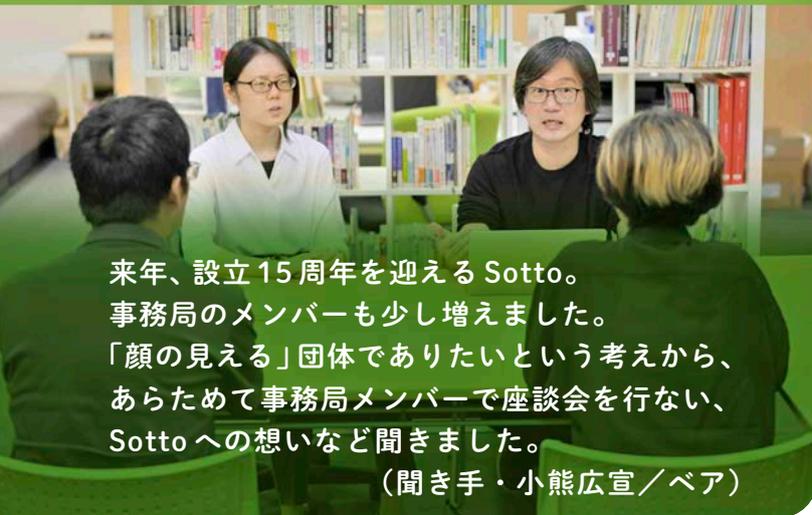
そっとそばにいる



認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター Sotto

2023年度事業報告書

対談 Sottoのまなざし



来年、設立15周年を迎えるSotto。事務局のメンバーも少し増えました。「顔の見える」団体でありたいという考えから、あらためて事務局メンバーで座談会を行ない、Sottoへの思いなど聞きました。

(聞き手・小熊広宣/ペア)

まずは自己紹介をかねて、みなさんがSottoで働き始めたいきざつからお聞かせください。

たれ: 私は養成講座の7期生で、2015年から電話相談員としてSottoに関わり始めたのがきっかけです。2021年に大きな助成金が取れたことを機に、相談体制や広報活動を見直そうということになり、メール相談体制の増強やSotto主催研修の担当として事務局で働くようになりました。現在はファンドレイズ(寄付などの資金調達)や広報のほか、聴き方のお稽古などの研修事業をおもに担当しています。

ねる: 私も養成講座の13期生で、2024年6月から週2回、「おでんの会」の委員長として居場所の活動に関わっています。また、事務局の業務のほか、毎月発行している会報の作成と発送作業もしています。

ぐっさん: 私は銀行や会社の事務を経て、2019年3月からSottoで働いています。おもな業務は経理全般のほか、電話やメールの窓口対応などしています。

やまちゃん: 僕も養成講座の8期生です。現在のSottoの理事の1人が大学院時代の先輩でして「やってみないか?」と声をかけていただいたのが最初です。現在は、電話相談やメール相談の担当者として、ボランティアのみなさんのコーディネートなどをしています。

みなさんはどのような想いを持って、Sottoで働いていますか?

たれ: 「死にたい」という想いをを持った人と私は何がちがうのか。何も変わらないと思うんです。今はたまたまそうした縁がないだけのこと。「死にたい」という想いを真剣に聴いてくれる、関わってくれる居場所が社会のなかにあってほしいと思いますし、私にとってもそうした社会のほうが生きやすい。私が必要とする社会をつくっていくためにSottoで働いているという感じです。

ねる: 自殺という場合、「防止」や「問題解決」という観点から取り組む団体が多いように思います。もちろん、そうした取り組みも非常に大切です。他方で、Sottoは「気持ちを受け取る」ということを大切にしながら、相談活動や居場所事業に取り組んでいます。大学院に通いながら少しずつ関わるようになったとき、Sottoが大事にしていることや取り組みを理解していくなかで「ここで働きたい」と強く思うようになりました。

やまちゃん: どんな想いを持って働いているかということ言葉をできるだけ、自分のなかで確固たるものがまだ出来上がっていないように思います。Sottoで働き始めてから今日まで、がむしゃらに働いてきたというか。まわりの方々に引っ張ってきてもらった部分もあると思います。ただ、それでも今日まで働き続けてきたということは、僕の中に働き続けるだけの思い入れや理由があるんだろうなって。

ぐっさん: 私はみなさんとちがって養成講座も受けてないので、最初から「素人のし」という感じです。職員やボランティアのみなさんが働きやすい・活動しやすい環境づくりをお手伝いできたらと思っています。誤解を恐れず言えば、活動はプロに任せて、それ以外のことは全部引き受ける、という気持ちですね。まさか本当に一人でやることになるとは思ってなかったですけど(笑)。

たれ: Sottoは長年、経理に強い常勤職員がいなかったのですが、経理畑をずっと歩いてきたぐっさんが関わってくれるようになって本当に助かっています。経理以外の場面でも、いろんなことの調整力が半端じゃないですから(笑)。

私はSottoのここが好き！

話題を少し変えて、Sottoで働くなかで楽しい、ここが好きと感じる瞬間はありますか？逆に、ここがちょっとなあ・・・ということとは？

たれ：Sottoは「心の居場所をつくる」ということを目的に活動しているわけですが、「それってどういうところ？」、「どうすればコーラー（相談者）にそう感じてもらえるの？」ということ、いつでも何度でも話し合える文化があるというのがよいですね。

ねる：Sottoではミーティングやふり返りの時間が多いんですけど、その時間が苦じゃない、というのが私は好きですね。一人ひとりの気持ちを大事にして、話し合える空気感があって心地よいです。ただ、雑談が多くて、話がすぐにそれちゃうのが気になるかな。まあ、私がそらしちゃう側の人間なんですけど(笑)。

ぐっさん：強いて言えば、事務所が物であふれかえっているのがずっと嫌でした！ただ、ヘアが事務局長になってから、今もパシパシ片付けてくれているので気持ちよく働いています。

やまちゃん：「死んだらダメ」という建前を振りかざすことなく、「死にたい」と話す人たちが抱えるしんどい部分に、私たちは何ができるのかをつねに問い続ける文化が脈々と流れていると感じます。あとは立場や肩書きに関係なく、みな平等であるという共通認識があることも私にとっては心地よいですね。

来年はSottoの設立15周年という節目です。これからのSottoを「こうしていきたい」、「こうなったらいい」などみなさんの思いを聞かせてください。

やまちゃん：この間、試行錯誤を繰り返しながら、相談活動や居場所事業などさまざまなことに取り組んできました。自分としても微力ながら小さな種を蒔いてきたつもりです。そうした取り組みが来年、再来年に花開いてくれたらと思います。個人的には、自分の仕事を確実にこなしていくというのが目標ですね。

ぐっさん：じつはいま、ボランティアの方々が少なくて大変なんです。Sottoに関わっていただける人をどうやって増やしていくか。事務員の私にできることは限られているかもしれませんが、今後の活動の幅を広げていくために何ができるかを考えていきたいです。

ねる：ボランティア不足という話も出ましたが、人が少ないなかでできる形を模索するということを期間限定で試せないかなと思っています。あと、私は「Sotto命」なんです！以前、いつでも誰でもふらっと立ち寄れる「Sottoハウス」をつくらうという話が出たことがあります。ゆくゆくは常勤職員として働き、「Sottoハウスができたあかつきには、ねるに任せる！」と信頼していただけるように頑張りたいと思います。

たれ：3年後にはお給料が上がっていてほしいな(笑)。

事務局長である私の大事な仕事・・・ですね(苦笑)。

たれ：半分冗談、半分本気で(笑)。自死・自殺に取り組む団体はSotto以外にもたくさんありますが、「Sottoだから相談したい」、「Sottoの研修だから受けたい」と思ってもらえるよう、Sottoの特徴が伝わる広報活動に注力したいと私は考えています。あと、私はゲーム好きなので、京都にある世界的なゲーム会社とコラボしたりできないかなって野望を密かに持っています。Sottoが大切にしている「心の居場所をつくる」ということを形や常識にとらわれず、何がより良い形なのか、真剣に考えて取り組んでいきたいと思います。

ありがとうございました。



左から、たれ、ねる、ヘア

相談活動

電話相談（毎週金曜・土曜 19:00～25:00）

2023年度電話件数（延べ）…**1,151件**

設立当初より続けている Sotto の活動の中心。コロナ禍以降、相談件数は増加傾向にあり、2023年度は6年ぶりに1000件を超えた。

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）

2023年度メール件数（延べ）…**3,281件**

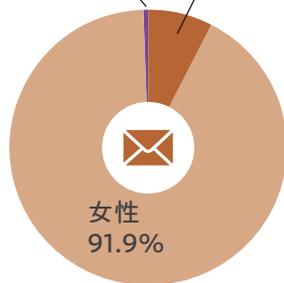
2012年度から試験的に、2014年度から本格的に実施している。電話相談同様、コロナ禍以降で相談件数は増加傾向にあり、「コロナ禍以前（2019年度）」と比べ、2023年度は3.3倍に増加した。



性別比較



LGBT…0.4% 男性…7.7%



相談事例を踏まえた「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が対象＞

おでんの会

2023年度参加人数（延べ）…**137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

2023年度参加人数（延べ）…**68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。

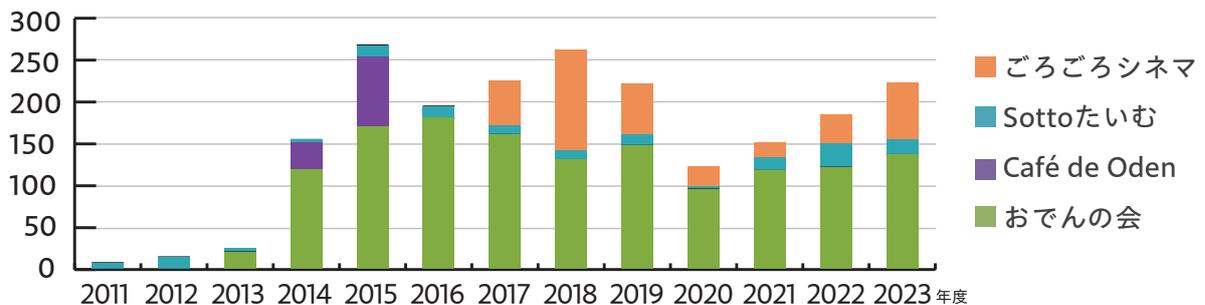
＜大切な方を自死で亡くされた方が対象＞

そっとたいむ（語りあう会）

2023年度参加人数（延べ）…**18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

何 も否定されることなく、率直な気持ちを聞いてもらえた。話しながらだんだんほっとしていくのが分かった。ありがたい。（そっとたいむ／20代・女性）

自 分がしんどいと思っていることを話が出来て、わかってもらえて良かったです。（おでんの会／50代・女性）

普 段、緊張しながら気を張りながら（あまり自覚なく）過ごしていることに、この場所に来ると気付かされます。ありがとうございました。（ごろごろシネマ／30代・男性）

研修活動

ボランティア養成講座（第15期）

2023年度受講人数…**10名**

新相談員認定数…**2名**

Sottoではボランティア養成講座（前期・後期）の修了者をボランティアとして認定しています。前期研修終了後、さらに4カ月間の後期研修および最終面談を経て、相談活動に従事します。



聴き方のお稽古

2023年度参加人数（延べ）…**45名**

Sottoのロールプレイ研修を通じて学ぶ実践的な研修。

外部出講 ※敬称略

2023年度実績

- IBAFUKU 茨木から世界を元気にするプロジェクト
- 大津市人権擁護活動研修会
- 小倉南ロータリークラブ
- ゲートキーパー養成講研修（舞鶴市）
- 自死遺族サポーター養成研修（京都市）
- NPO 法人つなげる
- 福祉カウンセリング協会
- 京都西山高校
- 与謝野町立市場小学校
- みんなのTERAKOYA おおいがわ 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」と名付けました。



広報・発信活動

メディア掲載・出演 ※敬称略

2023 年度実績

- NHK World 「Core Kyoto」
- NHK ラジオ「ふんわり」 ※写真は X(旧 Twitter) より引用
- コミュニティラジオ京都
- 毎日新聞 掲載
- 本願寺宗報「生きづらさ・悩み」に寄り添う取り組み 掲載



※写真は X(旧 Twitter) より引用

広報

● そっとの「そ」 @ youtube 配信

死にたい気持ちを抱えるあなたと、生きること／死ぬこと、について一緒に考えたいと、Sotto のスタッフが活動を通して感じていることを動画にしてお届けします。



● 「死にたい気持ちを抱えた人の居場所づくりー「おでんの会」で大切にしていることー」

2023 年度は、おでんの会の雰囲気が少しでも伝わるよう動画を作成いたしました。作成は京都にある合同会社グラフィアス様、ナレーターはかわたそのこ様が引き受けてくださいました。



What's おでんの会

おでんの会は「死にたい気持ちを持っていること」が参加条件のちょっと変わった会です。全国的にみても同様の趣旨の居場所はまだまだほとんどなくユニークな活動だといえるかと思えます。「自分も参加したい」と遠方から来られる方や「他

府県で同様の会の実施はありませんか」と問い合わせもいただく状況となっています。おでんの会と似たような事業を開催したいということで視察も何度か受け入れており、居場所づくり事業の各地での展開や広がりが見られています。

● HPリニューアル！

2023 年度は Sotto の WEB ページをリニューアルしました。相談窓口の導線を第一優先にしなが、研修依頼や寄付のページもつながりやすく配置を変更しました。広報担当の一番おすすめのポイントは、トップページ下部に各 SNS にアクセスできるアイコンを作っていただいたことです。このたび、改修を担ってくださったのは、京都のホームページ制作会社エクザム(ekzm) 様です。WEB ページ開設当初から心のこもったサポートをしていただいております、心から感謝しております。



ファンドレイジング

寄付者インタビュー

中川和則様

真宗高田派
法苑院妙華寺 住職



「自死・自殺のご遺族にどう向き合うか」

宗教者として問い続ける日々

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ます。どのような想いをもって活動を応援していただいているのか。また、Sottoのこれからの対する想いなど、真宗高田派法苑院妙華寺の住職・中川和則さんにお話をうかがいました。

中川さんが自死・自殺の問題を考えるようになったきっかけをお聞かせください。

今から40年以上前のことです。ある日の夕食時、玄関の戸が開き、男性が靴を履いたまま玄関先まで上がってこられたんです。そして、男性は「死にたい」とおっしゃいました。当時、私は市役所に勤めており、父が住職をしていましたので、父のそばで私も話を聞きました。今思えば、言葉の裏側にある想いにまで考えが至りませんでした。「死にたい」という言葉そのものに反応してしまい、男性がそう考えるに至った理由を聞くこともせず、「死んでほしくない」と父も私も伝えました。私たちの話を黙って聞いていた男性は5分ほどして帰られました。

それからしばらくして、お同行の息子さんが亡くなられたと聞きました。父が枕勤めにうかがい、お顔を拝見したときに初めて気づきました。先日、うちのお寺を訪れて「死にたい」とおっしゃった男性だったんです。

そうだったんですね。

その後、私も住職になり、いろいろ考えるなかで見えて

会員数（2023年度）

正会員・・・・・・・・・・49件

法人会員・・・・・・・・・・25件

賛助会員・・・・・・・・・・59件

マンスリーサポーター 30件

きたことがありました。私のお寺では年間30件ほどのご葬儀があります。なかには自死・自殺で亡くなられた方もいました。「年間の自殺者が3万人超え」などの報道を見聞きするなか、私のところで年に1人、2人いる。これは非常に多いことなのではないか、と。

また、私が枕勤めをするようになると、ご遺族の方に何をお伝えしたらよいか、宗教者にできることは何かと悩み、葛藤することも多くありました。例えば適切ではないかもしれませんが、ご高齢の方が病気で亡くなられたということであれば、長年の看病を労うこともできます。しかし、自死・自殺の場合、ご遺族にとってはあまりに突然の出来事です。その場で私が仏法を通して何を、どのように伝えられるのか。今も私自身に問い続けています。

Sottoを知ったいきさつは？

私の知り得る情報の中で、宗教者という立場で自死・自殺に関わっておられる方は少なかったんです。そうしたなか、自死・自殺に関する知識や理解を深めたいと思い、シンポジウムにも足を運んでおりました。私自身も何かできないか考えていたのですが、現実的に難しいことも多く、どうしたものかと悩んでおりました。

2010年に、宗教者が関わる「京都自死・自殺対策相談センター Sotto」が立ち上がったと人づてに聞いたのが Sotto

との出会いです。Sotto主催の講演会やシンポジウムに参加し、自死・自殺に至るまでの気持ちを聞き、学ぶなかで「死にたい」という言葉の裏側の想いによく触れることができたような気がしました。以来、寄付というかたちで Sottoの活動を応援しております。

最後に、Sottoは来年、設立15年の節目を迎えます。これからのSottoに一言いただけますか？

毎月送っていただいている会報を読んでいつも感じていることがあります。それは「ごごろシネマ」や「おでんの会」などの活動を通じて、Sottoは生きづらさを抱えた人のための居場所をたくさんつくっておられる、ということです。日々の生活に疲れて心が揺れるなかで、気兼ねなく映画鑑賞をしたり、ともに食事をしながら話をしたり。そうした居場所があることは生きづらさを抱えている人のみならず、私を含めた誰にとっても大切なことだと思います。生きづらさと一口に言っても、人それぞれちがうでしょうし、その方が置かれた環境も様々です。だからこそ、生きづらさを抱える一人ひとりに寄り添えるような活動を今後も続けていただきたいと願っております。

ありがとうございました。(聞き手・小熊広宣)

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



会計報告

活動計算書

2023年4月1日から2024年3月31日まで

(単位：円)

科目	金額	
I 経常収益		
1. 受取会費		
正会員	223,873	
賛助会員	239,000	
法人会員	288,000	750,873
2. 受取寄附金		
受取寄附金	6,410,086	6,410,086
3. 受取助成金等		
メール相談事業	1,000,000	
居場所作り事業	1,195,000	
若年層居場所作り事業	1,097,000	
広報発信ファンドレイジング事業	2,570,498	
研修事業	3,180,000	
グリーンサポート事業	1,071,000	
その他	136,700	10,250,198
4. 事業収益		
相談事業	0	
広報発信ファンドレイジング事業	89,330	
研修事業	1,169,814	1,259,144
5. その他収益		
受取利息	4	
雑収入		4
経常収益計		18,670,305
II 経常費用		
1. 事業費		
(1) 人件費		
給料手当	6,198,350	
委員長手当	249,000	
作業手当	184,000	
外部出向手当	209,809	
スタッフ手当	2,078,645	
通勤費	0	
法定福利費	0	
人件費計	8,919,804	
(2) その他経費		
会議費	274,348	
旅費交通費	892,329	
消耗品費	97,759	
通信運搬費	625,019	
印刷製本費	173,953	
広告宣伝費	479,318	
業務委託料	1,096,500	
支払報酬	702,165	
支払手数料	539,202	
賃借料	870,733	
保険料	16,200	
租税公課	500	
その他経費計	5,768,026	
事業費計		14,687,830
2. 管理費		
(1) 人件費		
給料手当	709,168	
スタッフ手当	0	
通勤費	114,520	
法定福利費	355,605	
人件費計	1,179,293	
(2) その他経費		
会議費	2,844	
旅費交通費	3,100	
消耗品費	172,799	
通信運搬費	155,185	
広告宣伝費	14,300	
支払報酬	0	
支払手数料	117,532	
賃借料	1,721	
租税公課	200	
その他経費計	467,681	
管理費計		1,646,974
経常費用計		16,334,804
当期正味財産増減額		2,335,501
前期繰越正味財産額		4,070,552
次期繰越正味財産額		6,406,053

電話相談・メール相談のほか、3つの居場所事業へのお問い合わせも増加傾向にあります。2023年度の単年度収支は黒字となっておりますが、財政基盤が安定しているとは言い難いというのが現状です。今後を見据えた際、広報ファンドレイジング事業の強化を通じて、安定的な組織基盤の強化に努める所存です。(事務局長・小熊広宣)



※居場所づくり…「京都府自殺対策事業補助金」並びに「釋海心基金」「浄土真宗本願寺派たすけあい運動募金」により、おでんの会を年間16回開催いたしました。

※研修事業…「日本財団」の助成金事業「自死・自殺相談における相談対応力向上にむけた実践的な研修提供」も含まれます。

※広報発信ファンドレイジング事業…「日本財団」の助成金事業「同上」広報事業も含まれます。

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

組織概要

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 (TERA Energy 株式会社)
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。



浄土真宗本願寺派

助成金の付与。事務局場所の提供。



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。



TERA Energy 株式会社

助成金採択

日本財団

Panasonic NPO/NGO サポートファンド

釋海心基金助成金

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

