



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

2024 年度事業報告書

決めていったんですが、絵がついたものが返ってきたときに「なんかちょっとちがうな」ということが何度かありました。「この場面で言いたいことはこの言葉なのか」とあらためて悩んだり、「このコマがピークになるように調整をお願いします」と修正依頼したことも1度や2度じゃないので、今回のマンガを描いてくれた香椎さんには本当に感謝しています。また、登場人物の表情がついたことで、逆に説得力が増したなと感じられたことも多々ありました。

(たれ)絵の力で気づかされたことはたしかに多かったですね。私は電話相談のやりとりにおける「間」の雰囲気を感じられるようになったことに感動しました。

(香椎)「間」ということで言えば、私は Sotto の電話相談員ではないので、現場でどういったやりとりが行なわれているかはわかりません。そのうえで、みなさんが何を伝えたいのかを私なりに考え、解釈し、絵に落とし込んでいきました。よいものになったと言っただけで何よりうれしいですね。

「寄り添う」は意識して使わない

(ちーちゃん)こだわりという点で言えば「寄り添う」という言葉ですね。Sotto で「寄り添う」という言葉は意識し



て使わないようにしています。「気持ちを受け取る」という言葉を使うようにしていて、これこそが私たちの活動の根幹です。その原意に近い言葉を意識することについて、今回あらためてみんなで話し合えたことはよい機会でした。使い勝手のよい言葉に自分たちの活動をまとめてしまわないたくましが Sotto にあるということも再確認しました。

(ねこ)そもそも「寄り添う」という言葉を使うとき、何をしたら寄り添ったことになるのか、パツと説明しづらいと思います。そこを突き詰めて考えていったとき、相談者の「気持ちを受け取る」ということを心がけるということではないかなって。「自分の気持ちをありのまま受け取ってもらえた」という体験が「寄り添ってもらえた」という実感につながっていくのだと思います。

(あそぶ)僕は3話のネームができたころに途中参加したんですけど、ふだんの活動の中ではなかなか話し合うことができないことを話し合える時間に参加できたことは、僕自身の学びにもなりましたね。

(ねこ)じつは、マンガをつくるうえで、個人的にこういうことがしたいと思っていたことが1つあって。それは相談者と相談員の日常を伝えるということ。相談者の、救いのないノンフィクションな日々があって、一方で相談員の淡々とした日々も流れていく。リアルと表現すると言葉が軽くなってしまいかもしれませんが、電話相談を通じて、双方の日常がこれまでとちがったかたちで揺れていくだろうと感じさせるのもこのマンガのおもしろい部分だと思います。

(ちーちゃん)そうですね。始まりは相談者の電話を相談員が受け取るというところから始まるんですけど、相談を受けるなかで相談員の気持ちも変化するし、相談後の日常にもちょっとした変化が起こる。そうした心の動きにもこだわりましたね。

あらためて、みなさんのなかで印象に残っている話数やセリフなどはありますか？

(ちーちゃん)第9話で、ご主人から暴力を振るわれていた相談者が「別れなきゃいけないとわかっているけど、より戻してしまう」と言うシーンがあるんですが、よくわからなかったんです。それって、どんな気持ちなんだろう、と。正直に言えば、許せないとさえ思ってしまったぐらいなんですけど、そのわからなさを大事にしたいし、わからないものをありのまま受けとろうと思っています。

一方で、それだけ自分のなかに葛藤をもたらすものがこのマンガに詰まっている。スツと腑に落ちない、棘のように残っている何かを感じられるマンガであるがゆえに、かんたんに説明してはいけない気もしています。

では最後に、このマンガを通じて、どのようなことを届けたいですか？

(香椎)マンガ家としては、一人でも多くの方に読んでほしいと思います。そのうえで、Sottoのみなさんの思いが少しでも伝わるならばこれほどうれしいことはありません。

(ねこ)自分も相談してみようかな、自分も相談員になってみたいな、そんなことを思いながらSottoに関わってくれたらうれしいですね。

(ちーちゃん)ねこさんがおっしゃったように、つらい想いを抱えている人にはSottoという相談できる窓口があることを知ってほしいし、誰かの力になりたいと思っている人にもSottoの存在を知ってもらえたらと思います。

(あそぶ)言葉で説明するのは難しいですね。ただ、マンガを読んでいただければ感じられるものがあると思いますので、まずは手にとっていただけたらと思います。

(たれ)個人的にこのマンガは「Sottoの試食」というイメージを持って作っていました。Sottoの電話相談でどのようなことが行なわれているのか。相談を受ける中の人とはどんな人たちなのか。そうした一端に触れる機会を届けたいと思います。(了)

『ただいま相談受付中！ # Sottoの中の人』を読むには・・・



WEBで読む

Sottoの公式HPより、デジタルブック形式またはPDFをダウンロードする形で読めます。QRコードよりアクセスください。



冊子で読む

Sottoの賛助会員(個人年会費3000円、法人年会費10000円)になっていただくと、冊子を1部郵送します。詳細はQRコードよりご確認ください。



【『ただいま相談受付中！ # Sottoの中の人』ひとくちメモ】

- 発行部数：1000部(データをSottoのHPでも公開)
- 配布先：京都府内の青少年活動センター・区役所など70か所。
- 読者からの声(一部抜粋)
 - ・懐かしいSottoのボランティア講座を思い出しました。この年齢になっても、人間関係で悩むことはあります。マンガに出てくる言葉に心から共感しました。
 - ・相談員の日常(生活)が描かれているところがとても素晴らしく「こんな伝え方もあったのか！」と度肝を抜かれました。
 - ・市民活動総合センターの図書コーナーにも配架したいです。

相談活動

電話相談（毎週金曜・土曜 19:00～25:00）

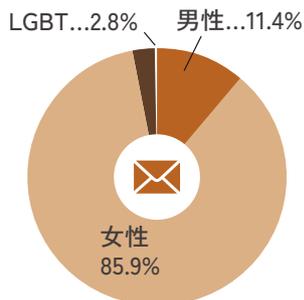
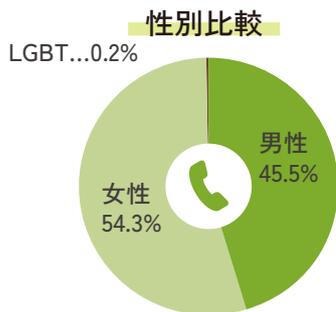
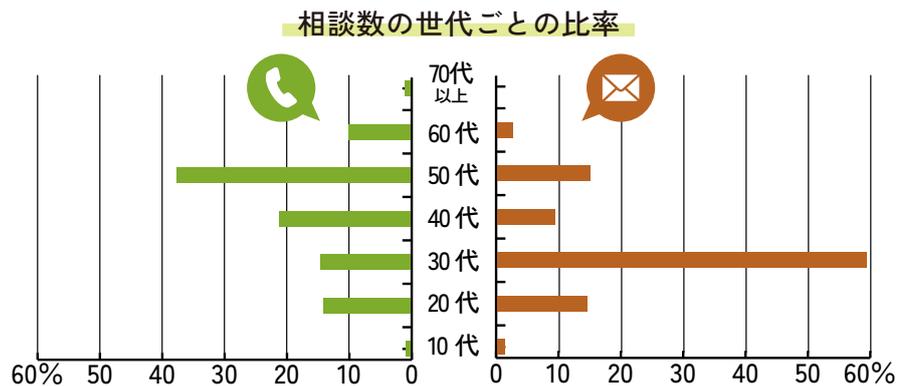
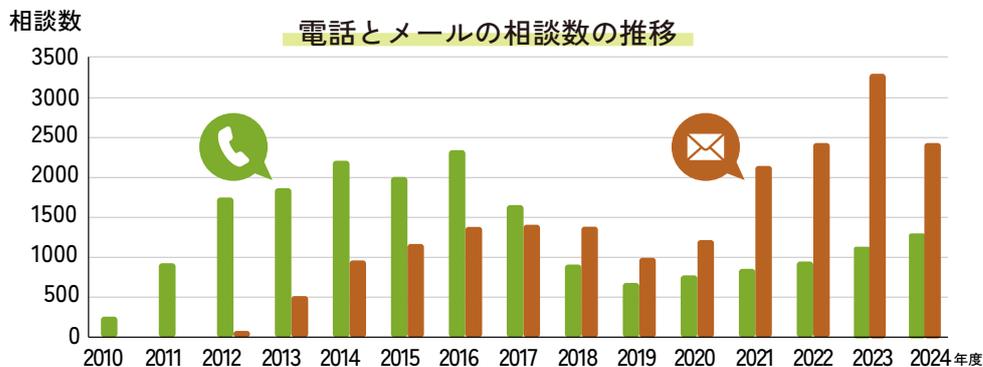
2024年度電話件数（延べ）…**1,267件**

活動当初より開設している 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、24年度は2年連続で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）

2024年度メール件数（延べ）…**2,428件**

2012年度から試験的に始め、2014年度より本格的に開始。メール相談の現場には昼夜問わず、日々多くの相談が寄せられている状況が続いている。



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

2024年度参加人数（延べ）…**128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

2024年度参加人数（延べ）…**52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。

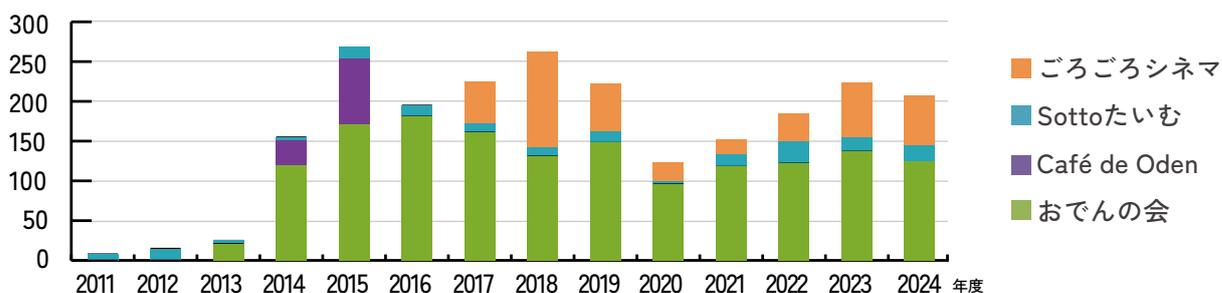
<大切な方を自死で亡くされた方が対象>

そっとたいむ（語りあう会）

2024年度参加人数（延べ）…**23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

- とにかく話し(会話、対話)ができること、それ自体が助けになります。(おでんの会 / 40代・男性)
- 静かに聞いて下さり、気持ちが落ち着きました。黙ってしまっても待って下さったり、声をかけて下さり、ありがたかったです。どうもありがとうございました。(そっとたいむ / 20代・女性)
- しんどいと思っている事柄が重たい内容で、こんなこと話してよかったのか…と思いましたが、話を聞いていただけただけで気持ちがやわらぎました。(ごろごろシネマ / 40代・女性)

研修活動

ボランティア養成講座（第16期）

2024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

2024年度開催回数…**7回**

（現地開催2回、オンライン開催4回、メール相談対応1回）

外部出講 ※敬称略

2024年度実績

- 佛光寺「僧伽に学ぶ研修会」
- 福祉ボランティア協会 ボランティア入門説明会
- 日本産業カウンセラー協会
- 真言宗 心の相談員
- ハローライフ
- 岐阜いのちの電話
- 京田辺市役所ゲートキーパー養成研修会
- 舞鶴市役所ゲートキーパー研修会
- 京都司法書士相談会
- 浄土真宗本願寺派 滋賀教区第3ブロック講演 など



広報・発信活動

メディア掲載・出演 ※敬称略

2024年度実績

- 毎日新聞朝刊地方版 ● 読売新聞
- ボランティアーズ7・8月号 ● 京都新聞（紙面地方版）
- 毎日新聞近畿版 ● 本願寺宗報 掲載 など

広報

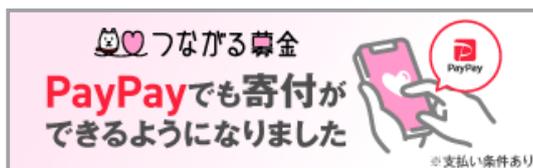
● そっとの「そ」@ youtube 配信

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した。継続的な発信を通して、活動を知ってもらいきっかけづくりを行っています。



● PayPay 寄付導入

寄付の選択肢を広げるため、新たに PayPay での寄付受付を開始しました。より気軽に支援につながる仕組みづくりを進めています。



● 4 者共催企画参画

「ライフ in 灯 京都 2024」

2024 年 9 月 6 日（ゼスト御池 河原町広場）

4 者共催企画に参画し、街中で「いのち」や生きづらさについて考える場づくりに関わりました。多様な団体と協働する機会となりました。

そっとの「そ」

そっとの「そ」のはじまり

自死にまつわる苦悩を抱える人と、生きること／死ぬことについて、一緒に考える場をつくれないうか。そんな思いから、2023 年に YouTube 企画「そっとの『そ』」を開始しました。

電話相談やメール相談、居場所の活動を続けるなかで、Sotto の相談員が日々感じてきたことがあります。それは、すぐに答えが出ることばかりではなく、むしろ簡単には言葉にならない感覚や、揺れ続ける思いのほうが多いということです。この企画は、そんな感覚を言葉にして届けてみようとする試みでもあります。

「死にたい」や「消えたい」という言葉が出てくるとき、必ずしも具体的な行動の意思を伝えているとは限らないこと

を、私たちはこれまで何度も経験してきました。うまく言葉にしきれない痛みや、混乱の行き場として「死にたい」「消えたい」という言葉が選ばれていることもあるように思います。「死にたい」という言葉の奥には、「なぜこんなに苦しまなければならないのか」、「どうして自分だけ」という答えの見つからない問いが折り重なっていることが少なくありません。

揺れながら関わる土台とは

この企画を進める中で、あらためて見えてきたことがあります。それは、Sotto のスタッフそれぞれが、関わりの根っこになる考え方を、言葉は違っても共有している、という点でした。ここから先は、企画に関わるなかで私自身があれこれ考えながら感じてきたことを、少し整理して書いてみたいと思います。

まず一つ目は、気持ちを整理したり説明したりしなくても、安心していられる場所であるという点です。うまく話せなくても、答えを出さなくても、そのままいられること。問題を解決してもらうこと以上に、自由にふるまえると感じられることが、力を持つことがあります。そうした感覚が、私たちの関わりを支えているように思います。

二つ目は、人の苦しさは合理的でも一貫的でもないということです。気持ちは矛盾したり、揺れたり、本人にもよく分からないまま存在していることが多くあります。人を整合的な主体として捉えないこと、揺れや曖昧さを含んだ存在として関わるのが、わからなさを排除しない姿勢につながっているように思います。

三つ目は、死にたい気持ちを異常なものとして扱わないという前提です。死にたい気持ちを克服すること、考え方を前向きに変えることを成長やゴールとせず、死にたい気持ちが消えることを進歩とみなしていません。そもそも人間とは、不安定で揺れる存在なのだという立場に立つことで、相手のことを管理したり、操作できるという思いから自然と距離を取ることができます。

そして四つ目に、関わる側も揺れて、迷い、不完全な存在であるという認識があります。相談員が常に完璧な存在であるとは考えていません。相談員である前に、一人の人間として関係のなかにいることを大切にしています。

ともに在ること

相談の場では、語られた言葉そのものよりも、その背後にある切迫した思いや葛藤、尊厳が傷つくような痛みに目を向けることが大切になります。相手を変えようとするのではなく、その場で自分が持ちうる精一杯の優しさを差し出し、気持ちをともに感じようとする。その姿勢が、関係を支えているのだと思います。

コメントはまだ多く寄せられていませんが、誰かの日常のなかで、ふと再生され、何も起こらないまま終わったりすることも含めて、この企画のあり方なのだと思います。

そっこの「そ」こちらからご覧いただけます。

ご視聴の中で、何か感じられることがあれば、無理のないかたちでお寄せいただけたらと思います

(広報・発信／中川結幾)



会員数 (2024 年度)

正会員	49 件	賛助会員	37 件
法人会員	16 件	マンスリーサポーター	45 件

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、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。



会計報告

活動計算書

2024年4月1日から2025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	265,000	
賛助会員	163,000	
法人会員	170,000	598,000
2. 受取寄附金		
受取寄附金	11,697,200	11,697,200
3. 受取助成金等		
メール相談事業	1,000,000	
居場所作り事業	1,077,000	
若年層居場所作り事業	1,143,000	
広報発信ファンドレイジング事業	0	
研修事業	0	
グリーンサポート事業	880,000	
その他	0	4,100,000
4. 事業収益		
相談事業	13,900	
広報発信ファンドレイジング事業	14,900	
研修事業	1,074,170	1,102,970
5. その他収益		
受取利息	180	
雑収入	0	180
経常収益計		17,498,350
II 経常費用		
1. 事業費		
(1) 人件費		
給料手当	5,756,102	
委員長手当	252,000	
作業手当	681,416	
外部出向手当	350,379	
スタッフ手当	898,645	
通勤費	460	
人件費計	7,939,002	
(2) その他経費		
会議費	216,458	
旅費交通費	610,047	
消耗品費	148,247	
支払手数料	13,403	
賃借料	825,167	
保険料	15,900	
租税公課	0	
その他経費計	6,193,220	
事業費計		14,132,222
2. 管理費		
(1) 人件費		
給料手当	622,477	
通勤費	150,270	
雑給	20,000	
法定福利費	460,203	
人件費計	1,252,950	
(2) その他経費		
会議費	2,983	
旅費交通費	3,560	
消耗品費	454,054	
通信運搬費	168,815	
支払手数料	163,174	
賃借料	3,824	
租税公課	1,000	
その他経費計	797,410	
管理費計		2,050,360
経常費用計		16,182,582
当期正味財産増減額		1,315,768
前期繰越正味財産額		6,406,053
次期繰越正味財産額		7,721,821

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	(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)
理事	金子 宗孝	(認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター研修委員長)
理事	小坂 興道	(認定特定非営利法人京都自死・自殺相談センター相談委員長)
理事	武田 慶之	(ひろしま Sotto 代表)
理事	竹本 了悟	(TERA Energy 株式会社代表取締役)
理事	玉木 達也	(毎日新聞 大阪本社社会部記者)
理事	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)
理事	野村 清治	(リメンバー名古屋 共同代表)
理事	野呂 靖	(龍谷大学心理学部教授)
理事	東 信史	(まちとしごと総合研究所)
理事	廣谷 ゆみ子	(京都家庭裁判所所属 調停委員)
理事	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)
理事	吉田 典生	(えんやコンサルタント株式会社)
監事	高橋 一仁	(浄土真宗本願寺派正光寺 衆徒)

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

寄付金の付与。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

2024年度、助成金の採択はなし。

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

