

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

2025 年度事業報告書

15周年対談「人が生きるとはなにか」

2025年9月28日に開催したSotto15周年シンポジウム「人が生きるとはなにか」から、生越照幸理事長と竹本了悟代表による対談の抄録をお届けします。(編集/ベア)

(竹本了悟、以下：竹本) 本日は理事長の生越照幸さんとSottoの15年をふりかえりながら「人が生きるとはなにか」というテーマについて考えたいと思います。

(生越照幸、以下：生越) よろしくをお願いします。

(竹本) 「京都自死・自殺相談センター Sottoを立ち上げる」と最初に聞いたとき、生越さんはどう思われましたか？

(生越) 当時、私は国が進める自殺対策のフレームづくりや、厚労省のストレスチェックづくりなどに関わっていました。「自殺には明確な原因があり、その原因を取り除くことが解決につながる」とされていたわけですが、ここには大きな注意が必要であるというのが持論です。

本来、人間は立体的な存在であり、時間によって変化していく生き物です。1本のものさしを当てて何を測っているのか。測定して、分析して明らかになった原因はあくまでその人の一部分でしかない。そのことをきちんと把握し理解しておくことが重要だと私は考えています。

一方で、Sottoの活動はその一部分のさらに外側に目を向けるということで、とてもユニークだと感じましたし、原因究明も問題解決も最初から目指さず「相談者のつらい気持ちを受け取り、そっとそばにいる」という関わりにこだわる姿勢は非常に大切だと思いました。

(竹本) 仏教では「群盲象を評す」というインド発祥のお話があります。目の見えない方が象の足をさわったとき「象は柱のような存在だ」と言う人もいれば、耳をさわって「象はペラペラの布切れのような存在だ」と言う人もいるというお話です。存在とは総合的であり、一部分を見ただけでは解釈が偏り、本質からズレてしまうという戒

めを説くもので、今の生越さんのお話にあったように、自死や自殺にも通じるものだと思います。

そもそも、根っこにある自分という存在を自分自身が受けいれられていなければ、問題をいくら解決したところで、本当の安心感は得られません。Sottoでは、設立当初からこうした実存的な問いへの関心を持っていたからこそ「相談者のつらい気持ちを受け取り、そっとそばにいる」ことで、孤独感をやわらげることに軸を置いて活動してきました。

いじめの過去 仏教に救われた

(竹本) 生越さんが弁護士として、自死や自死遺族の支援に関わるようになったきっかけはなんだったのでしょうか？

(生越) 私の師匠が「過労死」問題の第一人者というべき弁護士であることがそもそもの入口でした。一方で、「過労死」を扱う弁護士側の現状に疑問を感じていました。過労で亡くなられた方の背景には、いくつもの法律上の問題があるわけですが「労災と損害賠償だけしか扱わない」というように弁護士の関わり方が細分化されていました。「なぜこんなことになっているのか」と思い、自死・自殺でいったん横に区切ると言いますか、医療機関でいうところの「総合内科」のように、亡くなられた方とその人生を広く総合的に捉えてみようと思い立ってから20年が経ちました。

私の話はこれくらいにして、本日のテーマ「人が生きるとはなにか」について、竹本さんはどうお考えですか？

(竹本) 私にとって非常に大きなテーマです。私は小学3年生のときにいじめられていました。そのことを両親には絶対に知られたくないので、家ではつねに元気で明るい子どもとしてふるまっていたのですが、「私はなんのために生きるのか」、「私が生きるこの社会はどうなっているのか」ということをいつも考えていましたね。

中学2年生のとき、その問いに「身近な人を守るために、僕は生きる」という答えを出しました。すると、これまで問い続けてきた社会に適應できるようになり、大学



卒業後は海上自衛官になりました。「身近な人を守るために海上自衛官になった」というのは、誰が聞いてもわかりやすいじゃないですか。そんな誰からも認められるような「殻」が自分の外側に欲しかったんだと思います。

ただ、今ふりかえてみると、あのときの私は「自分を生きていなかった」と思います。本当の感情をなるべく出さないように、自分を押し殺し続けていましたから。その後は紆余曲折あって海上自衛官を辞めるわけですが、そこで私は仏教に出会い、救われました。

(生越) 救われた、というのはどういうことですか？

(竹本) いじめられていた過去は私にとって、誰にも話したくないし、触れてほしくもないものでした。いわば「暗黒時代」の記憶として、フタをすべきものでした。仏教に救われたといっても、最初からすべてを信じられたわけではありません。たとえば、仏教では「自分を見つめることが大事」、「仏さまが温かく見守ってくださっている」と説かれるわけですが、腑に落ちませんでした。「うそだ、私がいじめられていたとき、助けてくれなかったじゃないか」って。

ただ、当時を思い返してみると、いじめには絶対に加わらない友だちが3人いたし、担任の先生も事あるごとに私の味方をしてくれていた。同級生とトラブルになったときも、母はつねに盾となって私を守ってくれました。そのことに気づいた途端、「暗黒時代」だとばかり思っていた当時の私にも、温かいぬくもりがたしかに届いていたんだということを実感できました。次第にいじめを受けた過去の捉え方も変わっていきまし、たし、「生きるとはなにか」と自問自答していたころの自分自身を愛おしいとさえ思えるようになりましたね。

(生越) その話、今いじめを受けている子どもたちにも届けたいですね。

(竹本) そうですね。もちろん、仏さまが私に教えを直接説いてくれたわけではありません。人や本などがそのあいだに介在しているわけです。私はそれを「触媒」と呼んでいて、今後は私が誰かの「触媒」になりたいと思っています。

関わるのはここ 明確に示す意味

(生越) 「誰かの触媒になりたい」という想いに共感します。他方で、誤解を恐れずに言えば、弁護士としての私の仕事は、法律というシステムに基づいて「亡くなられた方の人生をお金に変える」ということでもあります。依頼者との信頼関係がきちんと築けているという前提のもと、「弁護士として私が責任を持って関われるのはここまで」

とお伝えすることもありますね。

(竹本) 生越さんはそうおっしゃいますが、依頼者の話をあれほど親身に何度も聞いてくださる弁護士は、生越さんのほかにおられないと思います。役割としてのお金の話も出ましたが、依頼者に真摯に関わりながら「弁護士として責任を持って関われるのはここ」と明確に示してくれる生越さんに信頼を寄せている方は多いと思いますし、私もその1人です。

今のお話は「気持ちを受け取る」ということにこだわる Sotto の姿勢にも通じます。相談活動をするなかで「自殺を止めたいんですね？」と聞かれることがこれまで何度もありました。でも、正直に言えば「自死や自殺を止めたい」と考えたり、そういう気持ちになったことは私自身1度もありません。



Sotto を立ち上げてから今日までの15年間こだわってきたのは「死にたい気持ちを抱えた人をほうっておきたくないし、そっとそばにいて、相手の気持ちを受け取る」ということです。これが今でも Sotto の活動の原点であり、相談員は全員この原点を共有できています。ゆくゆくは Sotto が「自死・自殺における一番最初の相談先」と社会に認知されるようにスケールしていきたいと思っています。自死・自殺の相談のプロフェッショナルとして、どこよりもトレーニングを積んでいるという自負がありますから。また15年後、こういう話ができればおもしろいですね。

小さい輪を増やす 心の声にフタをしない

(竹本) 本日のテーマは「人が生きるとはなにか」です。あらためて最後に一言ずつ、おたがいの想いを語っていきたいと思います。

(生越) さきほど、竹本さんのお話のなかで「実存的」と



いう話題が出ましたが、いかに世の中が便利な社会になろうとも「私は何者か」、「どう生きていくのか」という実存的な問いは、私たち一人ひとりのなかに必ず存在し続けるものだと考えています。人はいつか死ぬという限りがあるなかで、自分の手の届く範囲の人々と触れ合い、その小さな輪を少しずつ広げながら淡々と生きていく。これが「人が生きるとはなにか」に対する今の私の答えです。

(竹本) うれしい、楽しい、悲しい、苦しいといった自分自身の内側から出てくる心の声にフタをせずに生きていく。それが「人が生きる」ということだと考えています。その意味で言えば「死にたい」と考えることは、自らの心の声に正直に向き合っている瞬間でもあると言えます。かつての私がそうだったように、心の声にフタをして生きていくことは、本当の意味で「生きている」とは言えないというのが私の考えです。

Sottoでは、死にたいほどの苦悩を抱えてゆれている方の気持ちを相談員が受けとめることで、相談員もゆれ

対談の様子はYouTubeに公開していますのでご覧ください。



ていきます。ともに揺れてくれる人がいるというだけで、相談者の孤独感は少しずつやわらいでいきます。Sottoでは今後もこうした心の居場所づくりに取り組んでいきます。

本日は「生きるとはなにか」をテーマに生越さんとお話するなかで、Sottoの原点についてもあらためて考える機会となりました。これからも引き続きよろしくお願いします。

(生越) こちらこそ、よろしくお願いします。本日はありがとうございました。(了)

Sotto に寄せられた声

25年度にご寄付をいただいた際に添えていただいた文章のなかから、ご本人に掲載許可をいただいた上で、掲載いたします。

心 がとてもつらい状況でした。Sottoの案内を拝見し、本日初めて電話いたしました。40分ほど、私の話に相談員の方が真剣に耳を傾けてくださり、また私が感じているつらいことを代弁してくれるくらい、気持ちをわかっていただきました。

しばらくこのつらい状態が続きそうですが、今後振り返ったときにまだ生きてよかったと思える日がくれればいいなと少しだけ思えるようになりました。真摯に

耳を傾けてくださった相談員の方、本当にありがとうございました。

住 んでいる地域ではどこにも頼ることができず、お電話させていただきました。あのときは家庭も仕事も体も全部ダメになり、服を着替えることも入浴することもままならず、親に迷惑をかけている自分が情けなくて。寝ていても上から鉄板で押さえつけられているような状態でした。あれから半年経ち、今は心身共に元気になり、仕事も大手の契約社員に決まりゆくゆくは正社員になれそうです。あのときお話を聞いていただかなければ、私は今、存在していなかったかもしれません。本当に感謝しています。少しばかりですがお役立て下さい。

相談活動

電話相談（毎週金曜・土曜 19:00～25:00）

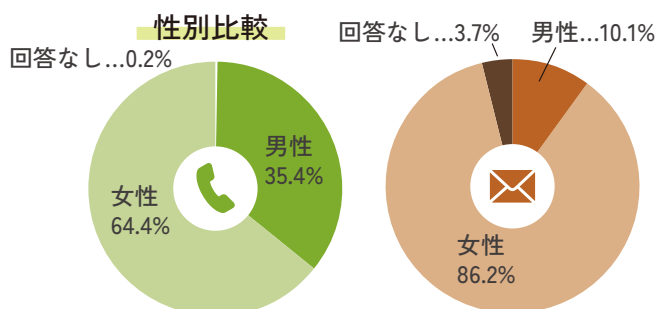
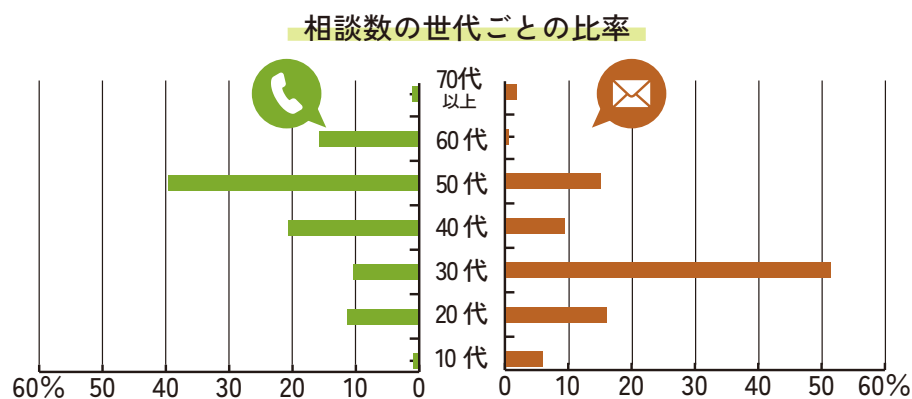
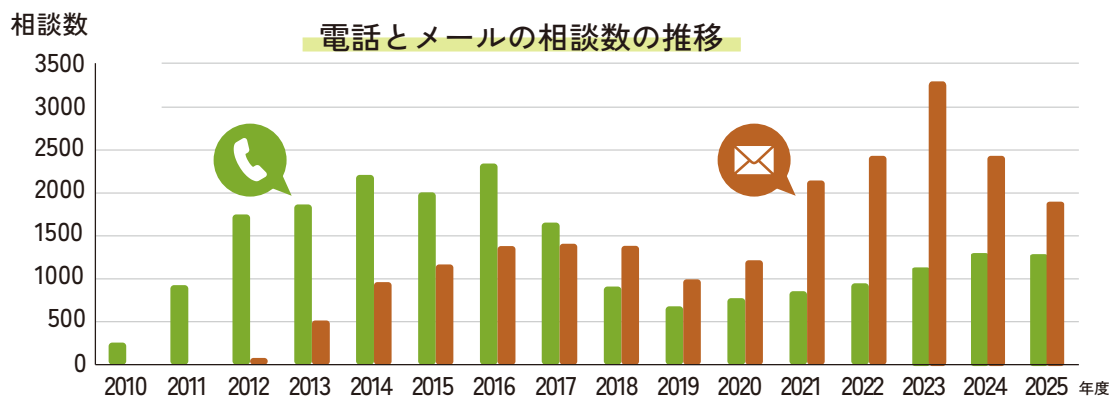
2025 年度電話件数（延べ）…**1,260 件**

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、25 年度は 3 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）

2025 年度メール件数（延べ）…**1,803 件**

2012 年度から試験的に始め、2014 年度より本格的に開始。Sotto のメール相談は、規定の講習をクリアした相談員が担当。返信の文面も AI に頼らず、相談員が「気持ちを受け取る」ことを大切にしながら、ひとつひとつ返信している。



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



<死にたい思いを抱えた方が対象>

おでんの会

2025 年度参加人数（延べ）…**102 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、雰囲気の違う場作りを交互に実施。毎月開催。



ごろごろシネマ

2025 年度参加人数（延べ）…**66 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。



Sotto の縁がわ（語りあう会）

2025 年度参加人数（延べ）…**78 名**

死にたいほど気持ちが苦しい方が、話しても話さなくてもよく、何をするでもなく気ままに過ごせる対面の居場所。毎月開催。



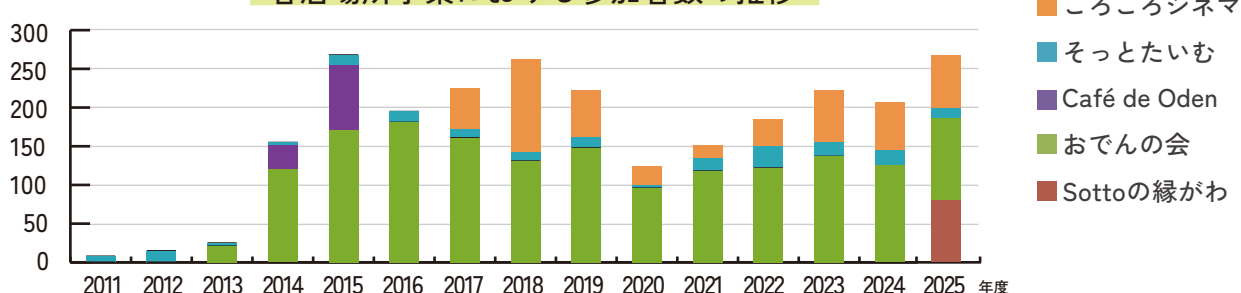
<大切な方を自死で亡くされた方が対象>

そっとたいむ（語りあう会）

2025 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

- 今まで誰にも話せなかった心の奥を聞いていただけて、とても楽になりました。（おでんの会／50代・女性）
- パートナーのことを話せば話すほどに、いかに大切な存在だったかを思い知りつらくなることもあります。ただここにきて思いの丈を話していることに意味はあると思うし、いつも感謝しています。（そっとたいむ／40代・男性）
- 最初は初参加で少し緊張していたけれども、映画を観るうちに少し自分の気持ちが楽になるというか、そんな感じも変化としてありました。（ごろごろシネマ／50代・女性）
- 普段は孤独感しか感じていないので、それが少しも今日は感じなかったのがよかったです。（Sottoの縁がわ／40代・男性）

研修活動

ボランティア養成講座

第 17 期（2025 年 10 月～12 月）

申込人数…**8** 名 参加者数…**7** 名

聴き方のお稽古

2025 年度開催回数…**3** 回

（現地開催 1 回、オンライン開催 2 回）

外部出講 ※敬称略

2025 年度実績

- 産業カウンセリング協会
- TERA Energy 株式会社
- 大阪府立桜塚高等学校
- 岐阜いのちの電話
- 京都司法書士会
- 京都府南丹市立八木中学校
- 舞鶴市

メディア掲載・出演 ※敬称略

2025 年度実績

- 文化時報
- 月刊ガバナンス No.289
- お宝バンク進捗情報・記事
- 中外日報
- NPO スポットライト
- 朝日新聞
- 毎日新聞



広報・発信活動

1. 広報制作・情報発信

- 会報を毎月発行し、郵送・メール配信・WEB 掲載を通じて継続的な情報発信を行った。
- Facebook・X・note・YouTube 等を活用し、活動内容や相談事業について継続的な発信を行った。
- 養成講座、聴き方のお稽古、シンポジウム等に関する広報および説明会を実施した。

2. 普及啓発・相談窓口周知

- 京都市内の心療内科、保健センター、出講先等へリーフレット・相談カードを送付し、相談窓口の周知を行った。

3. イベント・外部連携

- 15周年シンポジウムを開催した（2025年9月28日／長慶院）。
- チャリティーミュージカル「SHOWCASE」に寄付先団体として参加した（2025年9月21日）。
- BEYOND2025への出展、および五者共催企画「ライフ in 灯 京都 2025」への参画を通じて、外部への活動発信を行った。

4. 寄付・ファンドレイジング

- PayPay 寄付および京都府ふるさと納税を導入し、寄付の選択肢拡充を行った。
- 継続的な寄付募集およびサンクスカード郵送等を通じて、支援者とのつながりづくりに取り組んだ。

レポート：学校への出講を通して考えたこと

2025年度は、大阪府立桜塚高等学校の探究授業に4回、京都府南丹市立八木中学校に1回、Sottoとして出講しました。団体紹介に加えて、「死にたい気持ち」をどう受け取るのかを考えるワークショップを行いました。

桜塚高校では、3年生の選択制の探究授業のひとつとして、4回連続で授業を担当しました。タイトルは『大丈夫？』のつくりかた 一死にたい気持ちのトリセツ。ただ話を聞いてもらうだけでなく、生徒自身が考え、言葉にし、他の人の言葉も聞く時間にしたいと思って、研修委員会で内容を組み立てました。

「死にたい気持ちって、どんな気持ちなのか」「どうにもならない問題にぶつかったとき、人は何をしてほしいのか」「相談を受ける側は、どんなふうに聴けるのか」をテーマに、個人で考え、グループで話し、他の人の言葉を聞きました。Sottoが正解を教えるのではなく、それぞれの感覚を出し合う中で、「励ます」「アドバイスする」「解決策を出す」だけでは届かない場面があることを、少しずつ体感してもらう時間になったと思います。

特に印象に残っているのは、相談場面を生徒に見てもらった場面です。問題解決を急ぐ聴き方と、気持ちを受け取ろうとする聴き方を比べると、生徒たちは細かな違いを感じ取っていました。最後はグチのワークを行い、自分の気持ちが伝わったときの安心感や、反対に届かなかったときのしんどさについて考えました。相談とは、正しい答えを返すことではなく、相手の中にある混沌とした気持ちを一緒に味わうことなのだと思います。

私自身、中学や高校で非常勤講師をする中で、生徒たち

の姿を見ながら、学校という社会で毎日過ごすことの大変さを、大人になった今あらためて感じています。学校では、偏差値や成績だけでなく、おもしろいか、見た目がよいか、友人が多いかなど、さまざまなことで人が比べられ、順位づけられることが当たり前のようにあります。クラスから浮かないように気を張り続けることは、当時うまく言葉にできなかったけれど、思っていた以上に切実で、消耗することだったのだと思います。

これまでの出講の中で、「自殺のことを親や先生に聞いたら、聞いたらずい感じの顔をされた。それからはXで情報を集めていた。今回ちゃんと知れてよかった」という感想をもらったことがあります。死にたい気持ちについて話せる場所がないとき、子どもたちは子どもたちなりの方法で、必死に情報や言葉を探しているのだと思います。

自分の気持ちを言葉にできることは、相談の第一歩です。きれいに整理された気持ちではなく、痛くて、ぐちゃぐちゃで、どう言ってもいいのかわからない気持ち。そのままの言葉が出てきても、まずは受け取られる場があること。学校への出講が、Sottoや「相談すること」を少し身近に感じてもらうきっかけになっていたと思います。

（広報発信FR担当 中川結幾）



お知らせ：ふるさと納税を通じたご寄付が始まりました



2025 年度から、京都府のふるさと納税制度「京どねーしょん」を通じて、Sotto への寄付を受け付けられるようになりました。

京どねーしょんでは、寄付者が応援したい団体を指定して京都府へ寄付し、京都府の審査等を経て、指定団体へ交付金が交付されます。2025 年度は、Sotto を指定した寄付として 40 万 9,000 円が寄せられ、制度運営経費等を差し引いた 32 万 7,200 円が Sotto へ交付されました。

※企業版ふるさと納税は、京都府外に本社がある企業が対象となり、1 回 10 万円以上などの条件があります。

ふるさと納税というと、返礼品を選ぶもの、というイメージが強いかもかもしれません。お米、お肉、果物、日用品。何を選ぶか迷う楽しさもあります。一方で、「本当は、ものではなく活動を応援する形で使えたら」と感じている方もおられるのではないのでしょうか。

会報では、実際にふるさと納税を通じて Sotto に寄付してくださった方の体験記も紹介しました。その方は、例年ふるさと納税を利用しながらも、返礼品を選ぶことに少し迷いを感じていたそうです。そんな時に Sotto の会報で案内を見つけ、「今年は Sotto に」と選んでくだ

ご協力をお願いいたします



さいました。寄付の理由には、Sotto を少しでも支えたいという思いと、ご自身の税金対策としての現実的な面、その両方があったそうです。

日々の暮らしの中で、「そういえば、ここが続いてほしい」と思い出してもらえること。

いただいた寄付金は、電話相談、メール相談、対面での居場所づくりなど、「死にたいほどの苦悩を抱えたときに、安心して話せる場所」を続けていくために大切に使用させていただきます。

また、個人のふるさと納税だけでなく、企業版ふるさと納税も活用できるようになりました。京都府外に本社のある企業が対象となる制度で、企業として地域や社会課題に取り組む団体を応援する方法のひとつです。

今後は、個人の方だけでなく、企業みなさまにも Sotto の活動を知っていただく機会をつくっていきたいと考えています。

Sotto の活動は、すぐに成果が見えるものではありません。けれども、「死にたい」と思うほどの苦悩を抱えたときに、安心して話せる場所があること。その場所が、今日も続いていること。ふるさと納税は、その営みを支える新しい入口になりました。

(広報発信 FR 担当 中川結幾)

会員数 (2025 年度)

正会員 **42** 件

賛助会員 **15** 件

法人会員 **13** 件

マンスリーサポーター **46** 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

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



活動計算書

2025年4月1日から2026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	155,000		
賛助会員	117,000		
法人会員	180,000	452,000	
2. 受取寄附金			
受取寄附金	11,601,617	11,601,617	
3. 受取助成金等			
メール相談事業	1,000,000		
居場所作り事業	974,000		
若年層居場所作り事業	1,099,000		
広報発信ファンドレイジング事業			
研修事業			
グリーフサポート事業	1,027,000		
その他		4,100,000	
4. 事業収益			
相談事業			
広報発信ファンドレイジング事業	72,700		
研修事業	709,463	782,163	
5. その他収益			
受取利息	838		
雑収入	0	838	
経常収益計			16,936,618
II 経常費用			
1. 事業費			
(1) 人件費			
給料手当	7,061,623		
委員長手当	252,000		
作業手当	874,910		
外部出向手当	217,924		
スタッフ手当	981,000		
通勤費	0		
人件費計	9,387,457		
(2) その他経費			
会議費	267,074		
旅費交通費	587,484		
消耗品費	117,945		
通信運搬費	588,574		
印刷製本費	190,318		
広告宣伝費	273,215		
業務委託料	235,200		
支払報酬	538,000		
支払手数料	13,365		
賃借料	1,002,268		
保険料	16,200		
雑損失	650,000		
その他経費計	4,479,643		
事業費計		13,867,100	
2. 管理費			
(1) 人件費			
給料手当	910,440		
通勤費	117,960		
雑給			
法定福利費	638,320		
人件費計	1,666,720		
(2) その他経費			
会議費	3,629		
旅費交通費	1,620		
消耗品費	125,641		
通信運搬費	216,212		
広告宣伝費	14,300		
支払手数料	180,686		
賃借料	3,162		
租税公課	1,070		
雑損失	199,408		
その他経費計	745,728		
管理費計		2,412,448	
経常費用計			16,279,548
当期正味財産増減額			657,070
前期繰越正味財産額			7,721,821
次期繰越正味財産額			8,378,891

組織概要

設立：2010年10月20日

法人格取得：2011年4月21日

認定期間：2020年4月1日～2030年3月31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	霍野 廣由	(TERA Energy 株式会社取締役)
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。



ekzm

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

京都府、京都市

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

HP:www.kyoto-jsc.jp TEL:075-365-1600 MAIL:so-dan@kyoto-jsc.jp



(Sotto 公式 HP)



(メルマガ登録)



(ふるさと納税)