

# Sotto



[ 京都自死・自殺相談センター ]

[ そつと Vol.126 10月号 ]

**Sotto は  
厚生労働省からの  
委託事業に  
取り組みます！**

**メールでの  
案内希望は  
こちら！**



**当**団体には、死にたいほどの苦悩を抱えた人の立場で発想し思考することができるようになるための養成プログラムがあり、これまでに認定基準を満たす相談員を 200 人以上養成してきました。また一方で、自死念慮を含む深刻な相談を受けた際に「どのように対応してよいかわからなかった」といった後悔や相談を対人の現場で活動する多様な職種の方から聞く機会があります。

死にたいほどの苦悩を抱えた人の、その心の支えになるための姿勢をしっかり身につけることができれば、自死念慮者に限らず、様々な場面で適切な相談対応が出来るようになります。そのような個人や団体を全国に増えたら、地域レベルでのセーフティネットの底上げにつながるだろうと考えます。しかしながら実際は、経費をかけられない、研修の内容がみえにくい等の理由によって、研修の導入が難しいのも事実です。

これらの課題に対応する形で、今年度は厚生労働省の委託金をいただき、自死にまつわる苦悩を抱えた方への対応に不安や悩みを持っている方に向け、自死・自殺に対する知見や学びの領域を深めるオンラインコンテンツを作成し、基本的な理論の提供を企画いたしました。さらに、希望者にはそれぞれの現場で活かせる様、オーダーメイドでトレーニングを実施します。

第一回目のオンラインコンテンツの配信は、**11月14日(日)**を予定しています。「メール相談対応」を例に Sotto が何を大切にどのような視点で返信しているのか、架空の相談を用いながら実際に返信例を作成する実践的な内容を youtube にて配信予定です。くわしい日時と URL は **facebook** や **HP ブログ** でお知らせいたします。各イベントのお知らせ配信希望者には直接メールでお知らせいたしますので、左の **QR コード** で「**イベント配信希望**」の旨を事務局にお知らせください。

会員の皆様のご寄付と委託金をいただきながら、一歩ずつではありますが、死にたく思いつめるときの心の居場所を一人でも多くの方に届けることができるよう、誠実に歩みを進めてまいります。引き続きお力添えのほどよろしくお願いいたします。

(発信・ファンドレイジング委員長 中川結幾)

# メール相談員養成講座を受講してみても

Sotto では今年7月～8月にかけて、厚生労働省の助成金事業としてメール相談相談員養成講座が開講されました。とても有意義な講座になったと感じています。そんな講座を受講して下さったみなさまの感想をご紹介します。紙面の都合で今回だけでは全員分ご紹介できないので、来月号にも継続して他の受講者の方の感想を掲載予定です。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)

## ✉ VOICE 1

文章の奥にある気持ちを想う時間、伝える言葉を考える時間など、対面相談とは時間の流れが異なりますが、一人ひとりが持っている「優しさ、慈しみ」が、相手の方に伝わるように表現していくことは、どんなツールを利用するにしても変わらないと改めて感じました。基本が同じなので、対面や電話で活動する者もメール相談の学びと経験は、それぞれの活動の質を高めると強く感じました。

## ✉ VOICE 2

コロナ禍で、いろいろな行動や活動が制限される中『オンラインのボランティア活動とは?』と興味がわき応募しました。正直、それほど固い決意や志があったわけではないのですが、毎回の講座は頭をフル回転させたり、深く考えたりしてあっという間に時間が過ぎていき、新鮮な経験でした。自分の視野の狭さや、考え方の癖のようなことにも気づかされました。心の奥には『何か自分にもできることがあれば…』という思いはあるので、相談員としての活動を希望してはいます。ただ、まだ先のことはあまり見えてはいません。自分に務まるのか?と不安ですが、ご指導を受けながら少しづつ歩んでいけたら…と思っています。

## ✉ VOICE 3

本当に訴えたいこと、分かってほしいことは何かを相手の立場で発想し考える、そして汲み取った、感じた気持ちなどを伝えられるよう言語化・文章にすることの難しさを痛感したが、わかるより、わかろうとする姿勢が大切であること、自分なりの優しさでもって関わることとのアドバイスで自分にも出来ると思えました。全10回の講座はあっという間に終わってしまいましたが、日々の活動を通してより感性を磨いていきたいと思っています。

# ライフ in 灯きょうと 2021 参加報告

京都市・京都府・こころのカフェきょうと・学生団体 SMILE・京都自死・自殺相談センター Sotto の五団体で協力して開催する「ライフ in 灯きょうと 2021」が、先月の9月3日に開催されました。このイベントは自殺予防週間（毎年9月10日～1週間、自死・自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間）に合わせ、行政と民間の壁を越え共催で行うイベントです。去年に引き続き、新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、スタッフが密にならないように工夫したり、チラシ配りはしない等、感染対策に重きを置いた開催となりました。去年との違いは前後半の二部構成となったことで、前半は地下のゼスト御池での展示、後半は市役所前広場で LED ろうそくを灯すという内容でした。



前半は、仕事帰りなど人通りも多く、置いてあるチラシ類を手にとったり、展示されたパネルやマルチビジョンに映し出された各団体の紹介動画を足を止めて見入っている方もいました。当日は雨がちで、後半のろうそく展示ができるか心配でしたが、何とか最後まで開催することができて安心しました。暗闇に浮かび上がる、ろうそくで描かれたハートマークや「2021」の文字は、静かでもとても雰囲気がありました。弟さんを背負った小さな子供さんが、綺麗だと喜んでスマートフォンで、ろうそく文字を撮影していたのが印象的でした。KBS からの取材もありました。

この催しに団体として参加することを通じて、他団体との連携を密にとったり、Sotto の存在をより多くの人に知ってもらうことが、今後のよりよい、こころの居場所作りにつながればと思います。

(広報発信委員会スタッフ)



## 今月のことば

100人のうち99人がこうだと言っても、  
1人のほうが正しいことがある。

(小柴昌俊)

## 活動報告

- 9月電話相談件数・・・72件（無言18件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 9/16 参加6名
- 9月期メール相談件数・・・受信207件  
（うち2通アドレス不明で返信できず。それ以外は全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 8/12 参加5名、8/26 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 9/14 参加9名  
おでんの会“からだ・こころリラックスの場” 9/8 申込9名（参加5名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 9/14 参加9名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 9/28 参加4名
- 映画委員会・・・委員会会議 9/14 参加9名

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年9月1日～30日受付分

ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派  
株式会社エクザム  
葛野洋明

岐阜市・真龍寺（浅野郁尚）  
永江 武雄  
solio 86名

長嶋 蓮慧  
荻野 昭裕  
京都市・長慶院

匿名9名（syncable 寄付者含む）



Sotto コメント  
すっかり秋です（A・Y）

発行 2021年10月  
認定特定非営利活動法人  
京都自死・自殺相談センター事務局  
〒600-8349 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92  
TEL 075-365-1600  
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>  
E-mail [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)



クレジットカードでこちらから  
寄付していただけます