



## 第 5 期 ボランティア養成講座（前期）

# “ 気持ち ” に意識を向けて

5月～7月の期間、Sottoの理念と活動姿勢を学ぶ場として、第5期のボランティア養成講座（前期）を開講しています。第5期の受講者は定員20名のところ18名と例年に比べて少なめです。全10回実施される講座では、実際の電話相談を模したやり取りから学んでいく体験学習が中心となります。参加するための時間を作ることも、なかなか大変なことだと思います。しかも、講座はそれなりに精神的な負荷のかかる内容です。そんな中、休まずに真剣なまなざしで熱心に取り組む受講者の姿には、本当に頭が下がります。

本講座では、受講者の気づきを促進するためにさまざまな工夫をしています。そのひとつにチェックインという簡単なワーク（作業）があります。各学習の前に1人ずつ感じている「今の気持ち」を素直に発言してもらいます。例えば、「緊張してどきどきしています」「仕事ですごく嫌なことがあって、とてももやもやしています」「さっきうどんを食べてきて、少しねむたいです」「前回手応えを感じたので、すごく楽しみです」といった、その時の素直な気持ちを言葉にします。このことにより、主に三つの効果が期待できます。一つは、普段は無視しがちな自身の気持ちに意識が向きます。二つには、自分の感じていることをそのまま発言していいのだという認識をしていただくことで、自身の本音を包み隠さず語れる場になります。三つには、相互の気持ちを共有することで、グループに安定感が生まれます。

Sottoでは、対人支援において、相手と自分の気持ちに敏感であることをとても大切にしています。だからこそ、気持ちに意識を向けるチェックインは、Sottoの研修に欠かせないワークと言えます。

（代表 竹本了悟）

## 持続可能な運営にむけて

# 運営資金を得るために



当センターは、2010年の開設当初から、運営資金の多くを、活動の趣旨に賛同していただいた皆様からのご寄付でまかなっております。活動の内容に共感していただき、ご協力くださる方がこんなにもおられることを嬉しく思い、心強く感じています。この場を借りてお礼申し上げます。ここ数年は、これまでの活動を評価していただき、一部の活動について、京都市や京都府といった行政団体からの委託、あるいは助成を受けることもできるようになりました。そのことは活動の幅を広げるきっかけとなっていますし、資金的にも大きな支えになっています。しかし、委託、助成に頼っているばかりでは、長きにわたって持続していくことはできません。支援を必要とされている方のことを考えると、これからもずっと安心して利用していただくためには、独自の資金を増やしていくことが必要になります。

しかし、現実には2013年度の寄付金と会費による収入は2011年度と比較して3分の1以下まで減少しています。これは、事業運営に集中しすぎるあまり、資金獲得のための活動を怠った結果です。そこで、昨年度から本格的にファンドレイジング委員会を立ちあげ、資金獲得を模索し始めました。

一言で資金獲得といっても簡単なことではありません。一見して何の役に立っているのか、どんな思いでなされているのかがよくわからないような活動には、私でもお金を出すことはできません。自死にまつわる課題と解決策をきっちりと提示した上で、ご協力をお願いすることがNPOとしての使命なのだと感じています。

最近の取り組みでは、日本最大のポータルサイトのヤフーが無償提供する広告枠に当センターの広告を出しました。その結果、ホームページへのアクセス数が倍増しており、資金獲得のためだけでなく、支援を必要としている方に対しての情報発信にも役立つのではないかと考えています。

また、ボランティアスタッフへ活動に対する思いや感想をインタビューした内容を、冊子などにまとめて紹介し、Sottoの活動に共感していただける機会を増やしていくことも検討しています。

今後も月一回は会議を開催し、資金獲得のためのアイデアを出し合い、実現に向けて活動を続けていく予定です。引き続き、ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

(ファンドレイジング委員長 金子宗孝)

## 被災地ノート



# せつない気持ち

「仮設に移ってから、ポストにチラシが入ることが多くなった」という方がいた。集会所のイベント情報などをはじめ、分譲住宅や、モデルハウスのチラシなど、投函されたチラシの束に目をやる横顔は、どこか呆れた様子だった。

「どうせ見やしないのにね。分譲住宅に入るお金があったら、ここにはいないよ」とも言われた。

そんな話を聞いて、しばらく経ったころ。

仮設住宅のポストにチラシを入れて歩く女性がいらした。

「どうせ見やしないのにね」と言われるチラシを、一軒一軒ポストに投函している女性は、ボランティアの私たちに気づいたようだった。

そして、足早に近寄ると、「お話を聞くボランティアさんですか？」と訊ねてきた。

私たちが頷くのと、女性が「じつは…」と切り出したのは、同じタイミングだった。よほど訴えたい気持ちが大きかったのだろう。

「じつは、私もここの仮設に入る予定だったんです。ここに来るたびに切ない気持ちになるんです。」

私たちの反応も待たず、女性は「仕事で、ここに来るたびに涙がこぼれそうになるんです」と口早に言うと、振り切るようにして仕事に戻って行った。

わずかなやり取りの間に、女性が訴えようとしたことが何であったのかは分からない。女性のせつない気持ちだけが伝わってきた。

(ボランティア2期生 A.C.)

## 活動報告

- 5月期電話相談件数…156件（無言10件、よりそいホットライン担当43件を含む）
- 電話相談委員会  
グループ研修 5月15日（木）12名
- 5月期メール相談件数…受信件数247件 送信件数70件
- メール相談委員会  
グループ研修5月20日（火）4名
- グリーフサポート委員会  
委員会会議 5月7日（木）8名（参加者1名）
- ファンドレイジング委員会  
委員会会議 5月1日（金）3名



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2014年4月25日～5月23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	渡邊哲彦	霍野廣由	田嶋弘典
株式会社エクザム	衛藤徹三	加茂順成	金山常正
葛野洋明	芝原弘記	小坂興道	玉田義幸
北海道樺戸郡・西光寺（西野和夫）	海野秀子	名和遊幾子	坂江真由美
島根県邑智郡・西福寺（小笠原義宣）	楠達也	坂本亮平	松本裕子
広島市・光徳寺（後藤壽邦）	前田富子	矢田谷昭雄	林利二
岐阜市・西勝寺	坂原英見	加藤大	能美潤史
前橋市・清光寺	花木真樹	永江武雄	山河彰子
豊橋市・勸正寺（山口恵教）	三留紀子	安田智誠	高木愛郁
神戸市・勝光寺（中村禎明）	八橋大輔	清水道子	松島典子
広島県安芸郡・龍仙寺（武田昭英）	清水新二	庄司豊明	菅野久美
大分県速見郡・安楽寺（日野凡記）	生越照幸	藤本弘子	
千葉県夷隅郡・音教寺	野呂靖	寒香香代	
鳥栖市・正行寺	野呂諭美	廣瀬良子	
みやま市・浄弘寺（下川弘暎）	吉田典生	神戸市・正覚寺	

### Sotto コメント

梅雨に入るとやっぱり雨ばかりですね。こんな天気を“いい天気”とはいませんが、家の中から雨を眺めるのは、心が落ち着いてなかなかいいものです。ゆっくり家の中で過ごす時間も大切ですね。（N.Y.）

### 発行 2014年6月

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)