



## 総会の報告

Sotto の一年間の活動を報告し、また新年度の活動計画や予算を決定する総会が 5 月 26 日に開催されました。

昨年度は、電話やメールによる相談活動、『おでんの会』『語りあう会』といった居場所作り活動、シンポジウムや四社共催イベントでの啓発活動といった例年の事業に加え、大阪コミュニティ財団からの助成で行った『聴き方のお稽古』、京都府からの助成で行った『ごろごろシネマ』など、私達にとって新しい「心の居場所作り」事業に挑戦した 1 年になりました。

また広島では「ひろしま Sotto」立ち上げのシンポジウムやスタッフ研修が開催され、居場所作り事業として『あったかカフェの集い』が始まったり、東北で居室訪問活動をしている「とうほく Sotto」のメンバーが、研修として京都での『おでんの会』に参加するなど、京都以外での活動の広がり、各地区のメンバーとの研鑽交流の機会も増えた年でした。

一方で、会計は初めて赤字決算となりました。これは 1 つは様々な備品の故障によりです。電話相談のための特殊な受話設備、プリンター、パソコン、、、創設以来 8 年間使ってきた備品が消耗し買い替えとなりました。いま一つは、財源の 1 つであった「寄り添いホットライン」に関する事業を、Sotto の相談事業へ注力するためにやめたことです。

これによりこれから数年は収益のバランスに悩まされる見込みとなりますが、Sotto が大切にしている「死にたいほどの辛い気持ちに寄り添う」という姿勢を、大切にしてくれる皆さまと共に相談活動を続けて行きたいと考えています。

新年度も、京都府・京都市といった行政機関、様々な中間支援団体の助成、そして多くの方々の温かな支援をいただきながら、自死にまつわる様々な苦悩を抱える人達のために、Sotto だからこそ担える相談事業、心のおき所となる居場所作り事業、発信に関わる事業に邁進します。

引き続きご支援ご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

(事務局長 吉田典生)

# 関西遺族会ネットワーク 第14回の研修を終えて

去る2018年4月29日、大阪梅田で行われた関西遺族会ネットワーク第14回の研修会に参加させていただきました。今回はあしなが育英会東北事務所所長の西田正弘氏が講師としてお見えになり、『いま』を生きるグリーフとともに～子どものグリーフサポート～と題してご講演をいただきました。あしなが育英会は、東日本大震災で親を亡くした子どものための「レインボーハウス」を2014年に東北3県に設立されており、グリーフプログラムを開催するなど子どものグリーフサポートを積極的に行っておられます。今回西田氏には、あしなが育英会の活動の中で見えてきた、子どものグリーフの特徴やそのサポートについてお話いただき、大変勉強になりました。

講演の中で特に印象的だったのは、子どもへのサポートのあり方についてのお話です。子どもが安心して子どもとしてふるまえる時間や場所を確保する必要があるということや、子どもが自ら「あのね・・・」と話し出した時に安心して気持ちを話せるよう、大人は常に準備しておく必要がある、といったお話は大変印象的でした。子どものグリーフサポートを行なう際は、「安心」がキーワードになるようです。Sottoの活動では、死にたい気持ちを抱えた人が安心してその気持ちについて話せることを大切にしていますが、そのようなSottoの姿勢は子どものグリーフサポートの姿勢にもどこか繋がっているように感じました。

(ボランティア Y.N)

## 寄付のお願い

会員の皆さま、或いは折々に寄付で私達の活動を支えて下さる皆さま

いつもありがとうございます。

お陰様でSottoの活動も9年目を迎え、今まさに自死自殺の危機に在る方や希死念慮を抱え生きる方、自死にまつわる様々な苦悩を抱える方の相談場所となってきました。

この間、2012年から始めたメール相談は年間1,400件を越えるようになり、居場所作り事業には200名近い方が参加されています。相談件数の総計は3,000件程です。継続的に関わりのある方は勿論これまで自死とは無縁であった方でも、死にたいほどの辛い気持ちを抱えた時に安心して来て頂けるセンターであるよう、これまで以上に関係性作りを大切にしていこうと考えています。

まだまだ必要とされる方に届けられるよう変わらぬご支援を賜りたく、振込用紙を同封しております。何卒ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

# 広報活動を終えて

5月9日から計9日間、sotto 広報活動として新年度リーフレット、電話相談、メール相談カード等の設置、差し替えに111ヶ所をまわらせていただきました。sottoでは、いま、死にたいほどのつらい気持ちを抱えた方が安心できる居場所、大切な人を自死によってなくされた方の気持ちを話せる居場所、相談活動をしています。

これまで広報活動は主に京都の行政機関、大学、病院等でしたが、今回は京都市を越えて滋賀県までの範囲に広報活動に行ってきました。この度、いくつか新規に訪問した中で、ある行政の方が、「実際にそういった悩みを抱えた方が窓口に来られても、こちらとしてはどう対応したらいいのか分からない。そういった活動をしたこともないし、どこか繋がれるところがあれば。」という事でした。設置だけでなく、もし、職員がそういう相談を受けたらこちらのカードをお渡ししますとの運びになりました。

新規の向日市では、おでんの会を担当の方が知っておられて、自死対策については動き出しているけれども、実際には、活動しているところと連携しなければ、ベースが無いのでどう動けばいいのか分からない段階。今後、もし良ければ関係してお願いするかもしれないとの返答を頂きました。意識だけでなく具体的に動き始めている印象を受ける所でした。

滋賀短期大学では、担当の方とのお話で学生用の連絡リストにsottoの記載をしていただけの事になりました。また、滋賀医科大学の学生担当の方との会話でも、実際に、学生がどんな悩みを抱えているかはわからない、とありました。行政の各部署をまわっても、様々なサポート体制がある中で、どの問題も、(自死に)繋がらないわけでは…ない、とのやりとりもありました。

全ての場所で理解を得られた訳ではありませんが、今回、広報していく中で、少しずつでも重要な事と理解を示して下さる方に会えた事は非常にいい経験になりました。年齢、性別を問わず、生き辛い思いや、自死の苦悩を抱えたときの心の居場所、話すことのできないつらい気持ちに寄り添う活動として、sottoの存在を今後も様々なネットワークを通して伝えていければ、と今回の広報活動を通して感じました。

(ボランティア M.H)



## 今月のことば

愛は人が人として到達できる究極にして最高のものだ、という真実。

(ヴィクトール・E・フランクル「夜と霧」)

## 活動報告

### メディア掲載

中国新聞 5月2日 オピニオン『黙って話を聴いてあげて』  
月刊ガバナンス 5月号いのち支える人々 第2回  
毎日新聞京都版 5月29日 告知欄 体験講座紹介



### 活動報告

- 5月期電話相談件数…89件（無言15件）
- 電話相談委員会…グループ研修 5/19 参加10名
- 月期メール相談件数…受信133件、送信111件
- メール相談委員会…委員会会議 5/23 参加8名
- 居場所づくり委員会…委員会会議 5/29 参加6名  
おでんの会 “研究の場” 5/9 申込17名（参加14名）
- グリーフサポート委員会…語りあう会 5/10 参加1名
- 研修委員会…委員会会議 5/18 参加7名
- 広報発信委員会…委員会会議 5/11 参加6名
- 映画委員会…委員会会議 5/8 参加4名

## 寄付で協力一覧（敬称略・順不同） 2018年5月1日～31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

荻野昭裕  
福岡県築上郡・覚円寺  
（霍野廣紹）  
京都市・一念寺  
吉田郁子

西林華林  
野田潤児  
永江武雄  
小濱春子

#### Sotto コメント

Sottoの事務局にある、犬のぬいぐるみがかわいすぎて、人生色々ありますが頑張る力を与えてくれます。

(M.N)

発行 2018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)