



ファンドレイジング（資金調達） の取り組みについて

会報 4 月号でも記事内で告知をしましたが、4 月 7 日～5 月 7 日にかけて、Sotto の設立 9 周年を記念しバースデードネーションを開催しました。最終的に 17 名の方から、合計 37,500 円もの支援をいただきました。ご支援・ご協力をいただきました皆さまには、より感謝申し上げます。

改めて今回のように Sotto の活動を応援してくださる方がいること、9 周年を祝ってくださる方がいることを実感できることは、私たちのとても心強い支えとなります。

非営利活動法人として活動していくには、財政面の問題は避けて通れない、大きな課題があります。寄付という形で私たちを応援してくださることは、間接的に私たちの活動に参加してくださっているということだと感じます。

より長く Sotto の活動が続けられるよう、またスタッフが集中して活動できる環境を作り、より充実した心の居場所づくりができるよう、今後とも応援していただけたら幸いです。

来年に Sotto は設立 10 周年を迎えますが、それに合わせて何か記念事業ができれば、と運営のメンバーで話し合っているところです。まだ未定な話ですが、10 年という区切りで、何か有意義なことができればと思っています。

また、こちらもファンドレイジング活動の一貫なのですが、Sotto のスタッフが運営となり、Airbnb の体験プログラムを始めました。主に外国人旅行者向けに、お寺を会場に英語で座禅体験を提供するものです。現在はボランティアスタッフで運営しており、収益は全額 Sotto への寄付金となります。5 月に始動したばかりで、まだ実際に開催するまでは至っていませんが、スタッフで話し合いを重ね、工夫を凝らしてプログラムを作っています。寄付でもなく、助成金でもない、NPO の新たな財源を作ろうという試みです。

今は数年でガラッと世の中の雰囲気が変わり、新たなツールが出てきてはあっという間に物事の仕組みを変えてしまう時代です。Sotto としてのアイデンティティは堅持しつつ、時代に適応して活動していける団体であれたらと思っています。何卒応援のほど、よろしくお願いいたします。

*Airbnb・・・民間人がホストとなり、旅行者に宿や体験の提供ができるアメリカ発のサービス。

（ファンドレイジング委員長 野中雅之）

Sotto オススメの一冊



居るのはつらいよ

—ケアとセラピーについての覚書— 東畑 開人

著者である東畑開人氏の仕事はカウンセラーです。大学と大学院で心理学を学び、博士号まで取得したけれど、就職先がなかなか決まりません。ようやく見つけた就職先は沖縄の精神科クリニックのデイケア。臨床体験を積むべく意欲に燃えて現場に飛び込んだものの「ただ いる だけ」を求められて困惑する著者の姿、本音が正直に語られています。

この本の中を一貫して流れているのはサブタイトルにあるケアとセラピーの違いについてです。沖縄に向かう前、著者はセラピーの訓練を受け、心の深層に触れるようなセラピーに非常に魅力を感じていました。だから「ケアはやりがいのある仕事だとは思いますが、それはあくまで日常レベルの関わりであってケアよりもセラピーの方が上だ。僕にはそういう意識があったのだ」という認識でした。

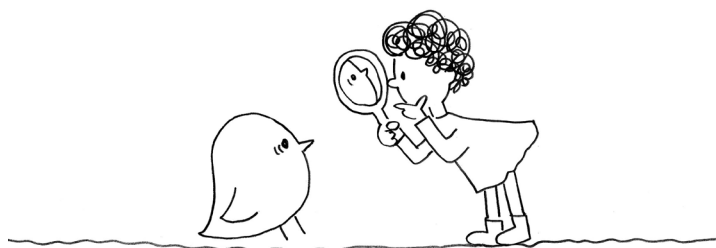
また、当時の心境を著者は雑誌のインタビューで次のように語っています。「5年間大学院にいたんですけど、臨床心理学というのがどういうものなのか、どうしてもよくわからなかったんです。(中略) カウンセリングって、それぞれのひとがこの社会で生きていくことを助けるものなわけですが、じゃあ生きるとはなにかとか、助けるってどういうことなのか、考えれば考えるほどよくわからなくなってきました」

著者が書く沖縄での生活、数々のエピソードの要所はそこでのケアのあり方「ただ いる だけ」の辛さ、しんどさです。最初は「とりあえず、座っといてくれ」という先輩の言葉に従い、デイケアに通う患者の輪の中に加わり、ただ座っているだけでした。そのときの戸惑い、所在のなさを著者は「まるで坐禅に打ち込んでいるみたいだけど、マインドフルになれるわけでもなく、悟りを得ることもなく、人間的な成熟も起こらない。僕はただただ退屈にうんざりした」と記しています。ところがその後、4か月が過ぎたある日のこと「とりあえず座っているとは一緒にいるということだったのだ」と筆者は気づきを得るのです。

この本は著者がデイケア生活4年間を過ごして知った「ただ いる だけ」の価値について、実体験のストーリーと学術的な視点の2方向からわかりやすく書かれています。生産性や効率性が重視される現代社会に生きる私たちにとって、「ただ いる だけ」の意義とはどういうことなのか、一度はじっくりと考えてみたいテーマです。

(研修委員長 廣谷ゆみ子)

Sotto 見学記



4月から Sotto 事務局で働かせていただくことになり、Sottoで行っているおでんの会や語り合う会等の問い合わせに対応できるよう、見学をさせていただきました。

見学させていただいたのは、毎月行っている、死にたいほどの悩み、誰にもわかってもらえない孤独を感じている人のために安心して過ごせる居場所のおでんの会と大切な人を自死で亡くした方が気持ちを話すための語りあう会です。

見学をする前に、日時やどんな方が参加できる等、基本的なことを教えていただきましたが、どのような雰囲気なのかは全く想像できませんでした。悩み等を話したり、「死」ということを扱う会でもあるので、単純に重苦しい雰囲気なのではないかと見学させてもらうまでは思っていました。

まず見学をして感じたのは、イメージしていた雰囲気とは全く違うということでした。

語りあう会は数人だったため、とても静かでしたが、スタッフの方が話を丁寧に聞いておられ、重苦しい雰囲気ではなく、温かい雰囲気だと感じました。

おでんの会は、10名ほどの参加があり、語り合う会に比べると賑やかではありましたが、決して過ごしにくい雰囲気ではなく、居心地の良い雰囲気でした。賑やかさが苦手な方がいらっしゃっても、スタッフの方が別室を案内してくださるので、安心して過ごせる場所でした。

会場はどちらもお寺で、静かな中、くつろいで話ができるという環境が居心地よかったですし、各会、参加人数が違うということもあり、それぞれの雰囲気は異なりますが、温かくふんわりとした感じは共通していると感じました。また、スタッフの方々が気配りしてくださるおかげで、どちらも参加者の方が過ごしやすい会でした。

スタッフの方たちがどうすれば参加者の方たちがゆっくりと過ごしてもらえるのか、話すのが辛い方がいたらどのような対応をするかなど、始まる前に意見交換をし、また、会のあとには反省会も行い、参加者のことを考え、工夫されていました。

今回見学をさせていただいて、HPやパンフレットでは伝わらないことを学ぶことができ、少しでも参加したいと思ってもらえるような電話応対をしていきたいと思っております。

(事務局 山口智美)

今月のことば

亀はだれの役にも立たず、だれの害にもならない。亀はひたすらそこにいるだけである。このことはすべてが効用から説明されるという、現代の世界像のなかで、特筆すべき、ほっとする事実だと思う。

ミヒャエル・エンデ『亀』

活動報告

- 5月電話相談件数……64件（無言9件）
- 電話相談委員会 …… グループ研修 5/16 参加8名
- 5月期メール相談件数 …… 受信68件、送信65件
- 5月メール相談委員会…委員会会議 5/22 参加6名
- 5月居場所づくり委員会 …… 委員会会議 5/20 参加6名
おでんの会 “食事の場” 5/8 申込15名（参加13名）
- グリーフサポート委員会 …… 委員会会議 5/20 参加6名
- 5月研修委員会 …… 委員会会議 5/16 参加5名
- 5月広報発信委員会 …… 委員会会議 5/20 参加5名
- 5月映画委員会 …… 委員会会議 5/20 参加5名



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2019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

京都・一念寺
荻野 昭裕
長嶋蓮慧
西崎英子

霍野廣由
覚円寺 霍野廣紹
竹内 章子
永江武雄
光輪寺 横瀬善海
加茂順成
南 映二
豊島由香

宇野全智
初田拓馬

匿名8名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

6月ということで暦のうえでは一年の折り返しを過ぎたようですが、まだ実感できていません。（A・Y）

発行 2019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



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます