

研修依頼と講演の実施報告

外出するときに皆がマスクをするようになって久しいですが、この状況は一体いつまで続くのでしょうか。日常会話と違って、講義など人前で話すときは少し声を張るので、マスクで息が吸えないと地上で溺れそうになります。

2020年春頃からの新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、当時既に決まっていた出張研修や講演のスケジュールは軒並みキャンセルとなり、新規の依頼もすっかりなくなってしまいました。参加者の方の口コミや紹介も減ってしまうので、運営メンバーもどうしたものかと頭を抱えました。Sottoの活動は、応援していただける皆さまからの寄付や会費で運営していますが、外部出講は活動の輪を拡げる意味でも大切な情報発信の機会だったので、しかしこの2年、ただじっと嵐が過ぎるのを待っていたわけではなく、まずは内部の会議や相談員養成などから、オンラインで実施できるように内容を見直したり、模索しながら少しずつ切り替えてきました。そして、2021年度には、一般向けの講座提供にも踏み切りました。昨今様々なオンラインセミナーが増えているのもあり、受講する側のハードルも下がってきたかと思います。まだまだ手探りではありますが、たしかに手応えも感じていますので、アンケートに寄せられた声から掲載許可をいただいたものを一部紹介します。

”自分が人と話すときに、どのように心が動いているのか、それとなくわかっていたものの改めて気づきました。”

”相談者の行動変容を目的としていない。というシンプルな言葉に安心感を感じました。(中略)初参加でしたが、今回のようにコミュニティで定期的に”本当に大切なこと”を再認識する時間をもつと良いかもしれないなと思いました。ありがとうございました。”

”研修後、YouTubeを拝見させて頂き、死にたいという気持ちに寄り添うという事がどの様なことか、改めて拝見させていただいた。(中略)死にたいという思いをされている方々の気持ちに寄り添えるよう、自分の経験を積んで活動をしていきたいと思いました。お話しが聞けて良かったです。”

講演や研修をご依頼いただいた団体一覧

市民団体 GG's 者語
特定非営利活動法人 チャイルドライン京都
浄土真宗本願寺派兵庫教区自死遺族者追悼法要実行委員会
特定非営利活動法人 グリーフサポート・リヴ
一般社団法人 京都わかさねっと
一般社団法人 gifted creative
特定非営利活動法人 岐阜いのちの電話協会
みんなの TERA KOYA おおいがわ
株式会社日本能率協会総合研究所
日本精神神経科診療所協会
大津市役所 人権・男女共同参画課

それぞれの団体のみなさま、
ありがとうございました。
また興味・関心のおありの方は
お気軽にお問い合わせください。





ココロの体重計 リコル RECOR をリリースしました！



2017年10月、神奈川県座間市のアパートで、9人が遺体で見つかった衝撃的な事件が起きました。被害者の人数の多さに加えて、その多くがSNS上で自死をほのめかす希死念慮のある若者であったことにより、さらに大きな衝撃をもたらしました。ジャーナリストの渋井哲也氏は「SNS上で『死にたい』とつぶやいた人の相談にのる形のネットナンパを繰り返した。SNSを使って被害者の死にたいという気持ちを悪用した事件だ」と指摘されています。

その事件以降、国は自殺対策のなかでも特に若者対策に力をいれ、SNSを活用した相談体制づくりを進めました。SNSでのチャット相談は一気に広がり、全国で月数万件の単位に膨れ上がっていく一方で、相談員の不足や過剰負荷の問題も聞こえてきます。

そんな課題を見聞きする中で、最終的には人が介在する必要性はあるにしても、テクノロジーを有効活用することができるのではないかと思い始めました。

クリエイティブプランナーや機械学習の専門家、心理学の研究者の方々に相談すると即座に賛同してくれました。「そもそも機械に人は救えるのか」という視座を上げた話にも至り、意見交換をしていきました。しかし開発には大きな資金が必要であり、目途も立たないまま数年が過ぎました。



社会がコロナ禍で覆われ若年層の自殺が増加し、ますますテクノロジー活用の重要性を感じている矢先、休眠預金新型コロナ緊急支援事業助成先募集を知りました。課題の重要性や Sotto の実績などを評価していただき、昨年の 6 月に採択され、いよいよ開発準備が整いました。

専門分野を超えた方々と意見交換し試行錯誤を重ねた結果、日常的に自分の心の状態を認知するためのアプリケーションを開発することとなりました。

「測るだけダイエット」とも言われるレコーディングダイエットという方法があります。体重計に毎日乗り続けるだけで痩せる効果があるそうです。それは、日々の生活で体重に意識をフォーカスさせることによって行動変容が起こるためだと考えられています。

私たちは心も同じなのかもしれないと考えました。自分の心の状態を記録することで、自分の感情にフォーカスする時間を毎日ちょっとつくる。これを習慣にし、自分の今日の心の状況や日々の変化を自分で把握できたら、私たちはもっと自分に優しくできるのかもしれない。そして、隣の誰かにももっと優しい存在でいられるのかもしれない。

そんな思いをもって、2022 年 1 月末、スマホアプリ「RECOR (リコル)」をリリースしました。

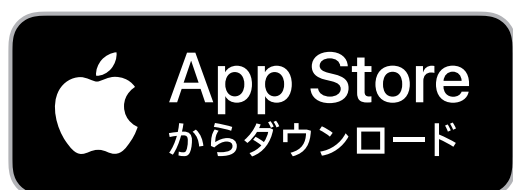
その日の気分にフィットするオノマトペ (「ワクワク」「ドキドキ」「ヒヤヒヤ」等) を選択すると、これに応じたキャラクターが生まれ、気分が和らぐ方法を教えてくれます。

今回は予算の関係で iOS (iPhone で使用可能) のみのリリースです。iPhone をお使いの方は、下記 QR コードよりダウンロードいただき、使ってみた感想やコメントなどを教えてもらえると幸いです。iPhone 以外のスマホをお使いの方は、申し訳ありませんが、資金があまり次第、開発を進めてまいります。

RECOR はまだ初期バージョンです。これから使用してくださった皆さんの声を聞きながら、さらにブラッシュアップをしていければと思っておりますので、さまざまな形でご支援ご協力、よろしくお願いいたします。

RECOR (リコル)

ココロを記録し、管理する



今月のことば

自分の頭で考えるのは、
いちばん勇気がいることよ。
しかも声に出すのはね。

(ココ・シャネル)

活動報告

- 2月電話相談件数・・・83件（無言16件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 2/17 参加7名
- 2月期メール相談件数・・・受信197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 2/10 参加7名、2/24 参加7名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 2/23 参加10名
おでんの会“研究の場” 2/2 申込12名（参加12名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 2/23 参加10名
そっとたいむ 2/1 申込1名（オンライン参加1名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 2/12 参加2名
- 映画委員会・・・委員会会議 2/23 参加10名
ごろごろシネマ 2/16 申込1名（参加0名）

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

2/1-2/28（受付分）	京都市・一念寺	solio 104名
浄土真宗本願寺派	加藤 大	
株式会社エクザム	兵庫教区	ソフトバンクつながる募金
葛野洋明	京都市・西岸寺	1件
	稲田 英真	
長嶋 蓮慧	光国寺和光仏教婦人会	匿名 19名
荻野 昭裕	永江 武雄	（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

少し春らしさが感じられるようになってきました（A・Y）

発行 2022年3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

T E L 075-365-1600

U R L <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