



## 理事会・総会 開催報告 ～ 1年間の活動を振り返る～

1年間の活動を報告するとともに、新年度の活動計画や予算を決定する理事会・総会を5月28日に開催しました。

2021年度は、休眠預金「新型コロナ緊急支援事業助成金」と、厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に対応した自殺防止対策事業助成金」の2つの助成金に採択されました。助成金を活用し、例年以上に様々なことにチャレンジしました。

まず、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「RECOR(リコル)」をリリースしました。その日の気分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、そ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。国が支援するSNS相談窓口が飽和状態にあるなか、テクノロジーを活用し、セルフケアを習慣化させることで「死にたい」ほどに追い込まれないサポートができないかと考えました。また、メール相談員を増員し、窓口を拡充させることができました。前年度より約1,000件多い、2,145件の相談を受け付けました。

さらに、これまでの活動を通して培ってきた「聴く」力を養う研修事業を全国各地で実施し、500名を超える方々に受講いただきました。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個人や団体が全国に少しずつ増えていけば、地域レベルでのセーフティーネットの底上げにつながるのではないかと考えます。

またさらに、テレビや新聞にもよく登場するトップランナーの方々である、松本俊彦氏(精神科医)、橘ジュン氏(NPO法人bondプロジェクト)、今井紀明氏(D×P)と、自死・自殺相談のこれからを考えるオンライン対談「Sottoトーク」を行いました。海外からのご視聴もあり、オンラインならではの対談のよさを実感しました。アーカイブ動画も残っていますので、ぜひラジオ感覚でお聞きください。

これまでの活動をより拡充させ、新しい取り組みにも積極的にチャレンジした一年でした。

活動が広がる一方で、定期的な寄付でご支援くださる会員の方々は減少傾向です。助成金は継続されるものではなく、持続性の高い活動を行うためには寄付が一番の大きな力となります。

これまで様々な形でSottoを支えてくださった皆さまに、改めてお願いです。皆さまの「苦悩を抱える方のための力になりたい」「放ってはおけない」想いを、お預け頂けませんでしょうか。その想いをしっかりとお預かりし、Sottoならではの活動を展開していきます。より一層のご支援のほど、どうぞ宜しくお願いいたします。

(事務局長 霍野廣由)

# Sotto youtube チャンネルにて 「ロールプレイ動画」リリース!



## Sotto 式 相談対応の基本 トレーニング方法



相談者の気持ちを受けとるために私たちは「ロールプレイ」という模擬相談のトレーニングを日々行っています。

- ・「相談をする役(以下、コーラー)」
- ・「相談員役(以下、メンバー)」
- ・「観察役(以下、オブザーバー)」
- ・「進行役(以下、ファシリ)」

に分かれたロールプレイを通して Sotto の活動における基本姿勢を身に付けていきます。

「百聞は一見に如かず」という言葉の通り、実際に死にたい気持ちを相談する時の気持ちの動きやゆらぎをコーラーの立場、メンバーの立場の両方で体験しながら学んでいくことができるのがロールプレイの利点です。

このたびは、実際のロールプレイってどんな風に行っているの?という様子がより伝わりやすくなるようロールプレイ動画「Sotto 式 相談対応の基本 トレーニング方法」を作成いたしました。

「僕は一人も友達がいないんですよ」とはじまる架空相談、「耐えられない・・・」と打ち明けられる架空相談の 2 本収録しています。

コーラー役の人はその時のリアルな自分の感情を揺らしながら言葉を交わしていくので、同じ事例であっても人によって感じ方は違いますし、同じ人であっても日を変えて行くと、気持ちは一つとして同じ気持ちにはなりません。どんな言葉をかけるのかを学ぶのではなく、どんな姿勢で向き合っているのかを、動画を通して一緒に感じていただけたらと思います。

反響があれば第 2 弾の作成も考えています。ご覧になった方は youtube 詳細欄の感想フォームからぜひ感想などお聞かせください。

(広報発信 FR 委員長 中川結幾)



ロールプレイ動画  
はこちらから



# 事務局のお仕事 ～ Sotto の裏方～

Sotto 事務局では、現場で相談活動に従事するボランティアの皆さんをフォローするお仕事をしています。現在、事務局員3名と事務局長1名が在籍しており、問い合わせや、おでんの会などへの参加申し込みの対応に始まり、お金の管理、行政などとのやり取り、相談員シフトの調整など Sotto の活動を裏側から支えています。

具体的にどのようなお仕事をしているのか、ある「おでんの会」の一日を例にあげてご紹介したいと思います。事務局のお仕事は開催の約2週間前から始まります。電話やメールで申し込みをされてきた方を順番に受け付け、申し込み状況をボランティアさんと共有していきます。おでんの会はすぐ埋まってしまうことも多く、受け付け初日は午前中からとても忙しいです。

当日は、事前に準備していたスタッフノートや、食べ物や飲み物のお金、など必要なもの諸々を、集合したボランティアさん達に渡し、見送ります。ここからはボランティアさん達が参加者さんと直に関わっていくこととなりますが、事務局の方も、参加者さんから連絡や問い合わせが来る場合もあるので、会の最中も連絡役として待機しています。

会が終われば事後処理を進めていきます。ある意味、ここからが裏方としての事務局の本領発揮かもしれません。おでんの会で使ったお金のレシートや領収書を受け取り、会計処理していきます。数字に間違いがあるといけないので注意深く進め、後で別の事務局員にもチェックしてもらいます。

そして、行政への報告書を作成するのも役割です。ただ報告するだけでなく、現場のボランティアさんの頑張りが、どのようにすれば行政にきちんと伝わるのか気を付けています。

おでんの会を一回開催する裏には、このようなボランティアさんと事務局の連携があるのです。今回はおでんの会をご紹介しましたが、それ以外にも事務局では Sotto の様々な活動を裏側から支えています。ボランティアさんと担っている役割や場所はそれぞれ違いますが、死にたいほどの悩みを抱える方の支えになるという同じ方向に向かって、これからも一丸となって活動に従事していけたらと思います。

(事務局員)



## 今月のことば

ほかのものの名前を忘れると、  
ちょっとやるせなくなります。  
しかし、自分の名前を忘れるのは、  
気楽でいいものです。

(スクルッタおじさん『ムーミン谷の十一月』)

## 活動報告

- 5月電話相談件数・・・72件（無言14件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 5/19 参加10名
- 5月期メール相談件数・・・受信170件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 5/12 参加10名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 5/9 参加8名  
おでんの会“食事の場” 5/11 申込19名（参加8名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 5/9 参加8名  
そっとたいむ 5/10 申込6名（参加5名、オンライン1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 5/9 参加8名  
ごろごろシネマ 5/18 申込3名（参加3名）



## 寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

5/1-5/31（受付分）

京都市・一念寺

匿名 30名

京都市・西岸寺

(syncable 寄付者含む)

浄土真宗本願寺派

三重郡・光輪寺（横瀬善海）

株式会社エクザム

永江 武雄

葛野洋明

solio 102名

飯塚市・正圓寺

ソフトバンクつながる募金 1件

揖斐郡・等光寺

### Sotto コメント

総会も無事終わり、心機一転がんばっていきたいです。(A・Y)

発行 2022年6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](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