

理事会・総会を終えて

～自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方のために～

一年間の活動報告および新年度の活動計画と予算を決定する理事会・総会を5月28日に開催しました。久しぶりに顔を合わせるメンバーも多く、和やかな雰囲気の中で実施することができました。

2022年度は、日本財団の助成を受けて、「自死・自殺相談における支援体制の強化」を実施しました。相談員の増員や中堅相談員の育成を通じて相談体制を強化し、相談員の質の向上を図りました。

その成果の一つとして、メール相談では過去最高の2,434件の相談を受けることができました。電話相談に関しても948件の相談を受け付け、合計で年間3,300件以上の相談活動を実施することができました。

また、全国各地の多様な団体さまから講演や研修のご依頼をいただきました。自死念慮者に限らず、さまざまな場面で適切な相談対応ができる個人や団体が全国各地に増えることで、地域レベルでのセーフティーネットの向上につながると考えています。

対人支援の研修や、「聴く」をテーマにした人材養成についてご要望のある方は、是非ともSottoにお声がけください。これまでに認定基準を満たす相談員を200人以上養成していたノウハウや実績があります。研修事業はSottoの収益にもつながり、資金の面で支援いただくことにもなります。Sottoを応援する意味でもご依頼いただけますと幸いです。

苦悩を抱える方とより多くの接点をつくるために活動を充実させ拮据している一方で、2022年度は単年度収支で赤字となってしまいました。Sottoを応援してもらえるように、オンラインを中心に様々な手段を講じていますが、収支のバランスを取るに至っていないのが現状です。

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「苦悩を抱える方の力になりたい」「放っておけない」想いを、Sottoにお預け頂けませんか。その想いをしっかりとお預かりし、自死にまつわる苦悩を抱える方の、孤独を和らげる活動を展開していきます。



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます

会員・寄付者の皆さま、理事会の皆さま、ボランティアメンバーの皆さま、Sottoを取りまくすべての方々と協力しながら、理想を追い求めて活動を続けていきたいと思っております。より一層のご支援のこと、どうぞ宜しくお願いいたします。

(事務局長 霍野廣由)

「死」と「人生の意味」に向き合うこと

私が理事長になってもう6年が経過しました。今年再任して頂くことになりましたので、事務局から「理事長再任の挨拶文を書いて頂けませんか。」という依頼を頂きました。

何を書くのか迷っていたのですが、この機会にどうして私が Sotto に関わり続けているのかについて、自分の考えを整理してみたいと思います。

先に結論を述べますと、Sotto のメンバーと私は、立場やアプローチは違えど、「死」と「人生の意味」を考え続ける同士であり仲間なのだと思います。

Sotto は他の自殺関係の団体とは異なり、自殺が悪いことであるとは考えませんし、自殺を無くすべきだとも考えません。生きることに苦しんだり悩み抜いたりして自殺を選択することも含めて、その人の気持ちや苦悩を受け止めようとすることを活動の目的としています。

このような活動の根本にあるのは、これは私の勝手な解釈ですが、様々な立場やアプローチから、自分や他の人の「死」と「人生の意味」について真剣に考え続けようとする姿勢や生き様だと考えています。

実は私も物心が付いた頃から「死」と「人生の意味」についてずっと考え続けて来ました。子供の頃の家には父の仕事の関係で小児科などの医学書がたくさんあったのですが、私は、子ども達が様々な病気になった姿を写真で撮られたり、亡くなった後に標本の状態で写真に撮られたりしているのを見て、「自分もきっと死んでしまうんだ。」、「なんて生きることって儚いんだ。」と強く感じました。そして、「自分はいつどうやって死ぬのだろう。」、「自分はどうやって生きれば良いのだろう。」と真剣に悩むようになりました。

成長するにつれて、哲学や宗教の本を読んだり、理系の大学に行ったりしながら、なぜか最終的に自死遺族の問題を専門とする弁護士になりましたが、今でも私は側に自分の「死」を感じ、「人生の意味」を考え続けています。

またそのためか、私は2年前に手術で入院した時も、先日父を亡くした時も、改めて「自分は死ぬまでに何をしたいのだろう。」と考えたのですが、「死ぬまでにやりたいリスト100」のように特に何かをしたいとは思いませんでした。

その理由は、「死」と「人生の意味」という本質を考えたとき、悩み抜いてたどり着いた今の私の状況を全て引き受けて、仲間と共にこの場で淡々と生き続けるしかないと感じたからだと思います。

Sotto のメンバーから仲間として扱って頂ける限り、これからも一緒に「死」と「人生の意味」を考え続けて行きたいと思います。

(理事長 生越照幸)

2023 年度 Sotto の研修予定

Sotto がこれまでのべ 2 万件以上の自殺相談を受けてきた経験をもとに、相手の立場で気持ちを考えるとはどういうことなのか、「気持ちと気持ちが触れる感覚」とはどういったものなのか、実際の相談活動に従事している相談員と共に相談する体験を通して学ぶ実践的なロールプレイ研修を開催します。

申し込みは、Sotto の HP やイベント情報配信メールに記載の Google フォームから受け付けます。



イベント情報配信メールに登録する

養成講座

申し込み開始 8/1 ~ 9/30 ※詳細は 7 月下旬頃 HP にて掲載

対 象: ボランティア相談員を希望される方

説明会: 9 月 11 日 (月)、25 (月) 20:00 - 21:00

聴き方のお稽古 in 仙台、広島、京都 (全 6 回 20 時間)

申し込み開始 7/1 ~ 講座の 2 日前まで ※詳細は HP にて掲載

日
程

- 仙 台** 現地: 9 月 2 日 (土) 3 日 (日) 9:30 ~ 17:45
場所: 本願寺派仙台別院教化センター ※駐車場有
オンライン: 9 月 6 日 (水) 13 日 (水) 20 日 (水) 27 日 (水) 20:00 ~ 22:00
- 京 都** 現地: 2 月 23 日 (金) 24 日 (土) 9:30 ~ 17:45
場所: 長慶院 (〒616-8036 京都府京都市右京区花園寺ノ中町 8 - 1)
※駐車場有
- 広 島** 現地: 2 月 27 日 (火) 28 日 (水) 9:30 ~ 17:45
場所: 広島市内にて調整中
- オンライン** (京都、広島は同じ日程)
3 月 2 日 (土) 9 日 (土) 16 日 (土) 23 日 (土) 20:00 ~ 22:00

聴き方のお稽古オンライン (2 時間)

- 6 月 28 日 (水) 19:30-21:30 ● 7 月 29 日 (土) 09:30-11:30 ● 8 月 24 日 (木) 19:30-21:30
● 9 月 18 日 (月) 19:30-21:30 ● 12 月 27 日 (水) 19:30-21:30 ● 2 月 9 日 (金) 19:30-21:30
定員: 各回 6 名 参加費: 3000 円 ※詳細は HP にて掲載

Sotto メール相相談対応の考え方と返信文案作成

7 月毎金曜日 (7 日, 14 日, 21 日) 1 月毎月曜日 (15 日, 22 日, 29 日) 各回 20:00-22:00

参加費: 15,000 円 ※詳細は 6 月下旬頃 HP にて掲載

今月のことば

「ここは、わけのわからないものだらけだわ」

ムーミンママが、ひとりごとをいいました。

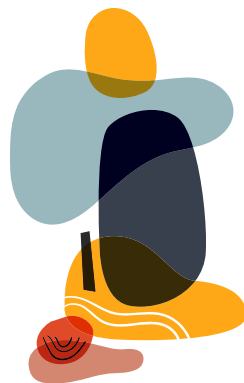
「だけど、なにもかもいつもとおなじでなくてはいけない、

なんてことは、ないですものね」

(『ムーミン谷の夏祭り』)

活動報告

- 5月電話相談件数・・・85件（無言 45件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 5/18 参加 6名
- 5月メール相談件数・・・受信 327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 5/11 参加 10名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 5/17 参加 10名
 - おでんの会 “死にたい気持ちを話す場” 5/10 申込 12名（参加 9名）
 - “土日開催” 5/27 申込 5名（参加 5名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 5/17 参加 10名
 - そっとたいむ 5/24 申込 1名（参加 1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 委員会会議 5/17 参加 10名
 - ごろごろシネマ 5/31 申込 5名（参加 4名）
- 研修委員会・・・委員会会議 5/9 参加 4名
 - ロールプレイ研修 5/25 参加 11名
 - 相談員更新面談 4/30、5/1、5/7、5/21 参加 合計 26名



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

5/1-5/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
虻田郡・東林寺（山階 照雄）
京都市・東光寺
福井市・正善寺

大分市・光國寺（稲田 英真）
永江 武雄
京都市・西岸寺
竹本 宣子
東京教区青年僧侶協議会

solio 77 名
ソフトバンクつながる募金 1 件
匿名 35 名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
総会も無事に終わり、新たな一歩
です。（A・Y）

発行 2023 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](http://www.kyoto-jsc.jp)
E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp