



2023 年 歳末寄付ご協力をお願い ～ご支援をお願いします～

新型コロナウイルス感染拡大により生きづらさを感じた方も多く、昨年の自殺（自死）者数は男性が13年ぶりに増え、女性の自殺者数は3年連続増加となりました。それ以上に、現在問題視されているのが、小中高生の自殺増加の課題です。昨年の小中高生の自殺者数は過去最多1063人（昨年の統計）となり、政府レベルの「こども大綱」を纏めるなどに留まらず、これまで以上に現場レベルでの対応への比重が大きくなっています。生きづらさを抱えて自殺を図る若者が多いだけでなく、同じくして後遺症でさらに生きづらい人生を歩む若者も多いと言われています。若者の自殺が増えた理由として、「コロナ禍の影響が大きい」とされています。具体的には、若者の経済状況の厳しさの問題（将来への不安）、隠れていた家庭内のストレスの噴出による家族問題（安心できる居場所を失う）、外部との交流の大幅減少（人とのつながりの損ない）などが理由であるとされています。そうした現状から、特に、若者のSOSに気づくこと、相談機関告知による発信、相談機関の充実と拡充、相談しやすい社会やその環境づくり、などが重要になってくるのは間違いありません。それらは、役割を担う私たち相談センターも十分に該当いたします。

『読売新聞（11月7日朝刊）』の「日本人の心のあり方」についての記事で、北里大学特別栄誉教授の大村智

さんの大事にされている言葉が掲載されていました。「実践躬行」（自分から行動してみせること）と「至誠惻怛」（人をいたわり、思いやる心を持って接することが大切）だそうです。死にたいほどの気持ちを抱えた方の苦悩を思い（至誠惻怛）、「何かしたい」「力になりたい」「寄り添いたい」と、一人ひとりができることを支援の形にして実践する（実践躬行）こと、これが社会の課題に対しても大切である、とこの言葉を目にした時に改めて感じました。

私たち相談センターが活動している、死にたいほどの気持ちを抱えた方の相談や居場所づくりは、つながりの中で信頼感を生みだし、気持ちを聞いてくれる人がいるという安心感を生み出すことができ、支えることで、「安心して悩むことのできる社会」へ寄与、また、その役割を私たちの相談センターが担っていきたいと考えて活動しています。しかし、死にたいほどの苦悩を抱えた方に寄り添い、心の居場所づくりの活動を継続していくためには、金銭的な基盤を充実させることが、現実問題として大きな課題です。2010年の開設以降、相談センターの活動は、必要とされる役割が大きくなるに伴い拮据を見せる一方で、金銭的な面では相変わらず苦慮しています。そこで、これまで様々な形で相談センターを支えてくださった皆さま方の「苦悩を抱える方のための力になりたい」「何かしたい」という想いを、支援という形で相談センターにお預け頂きたく、年の瀬のこの時期に、お願いさせていただきました。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。ご支援をたまわりますよう、心よりお願い申し上げます。

（副代表 中西正導）



社会起業家向けソーシャルインパクト カンファレンスに NPO 枠出展しました。



2023年10月7日(土)京都リサーチパークにて開催の「BEYOND2023」にお声がけいただきブース出展いたしました。

自死・自殺への取り組みに熱心に耳を傾けていただけたことや、「社内研修に良さそう」と選択肢の一つに加えていただけたこと、とても嬉しいです。

企業内研修や講演依頼も Sotto の居場所づくり活動の応援になります。死にたいほどの苦悩を抱えたときの相談をいつでも誰でも安心して受けられるよう、たくさんの方と一緒に学んで、居場所づくりをしていきたいと思っています。

また、寄付付き応援チケットからのご寄付もいただきました！

応援ありがとうございます。みなさまからの応援の気持ちとともに、今後とも精一杯活動を進めていきたいと思っております！

オンライン開講

「メール相談対応の考え方と返信文案作成」

メールでの相談を想定し、作文練習と検討を行う3日間の研修を2回開催します。

実際の相談に近い架空の相談を用いて実際に返信文案を作成しますので、気持ちを受け取って関わる実践力を養うプログラムです。

前回参加者の感想

講座に参加させていただき、ありがとうございました。Sottoさんの研修を受けて以来、「死にたいと思っている」「いつ死んでもいい」という話を聴く機会が増えました。これまで一度も言われたことがなかったのに、不思議なものですね。私の活動範囲が変わったわけもなく、中には毎日のように顔を合わせている人が、実はずっと希死念慮を抱えていた・・・ということもありました。(その人にはSottoさんを紹介しています)

人によるかもしれませんが、いまの時代、一番相談しやすいのが、メール、次が電話、一番ハードルが高いのが対面なのではないかと思います。どんな場合でも、言葉ひとつひとつから、その人がどんな思いを抱えているか、どんな気持ちを聴いてほしいのか、分かろうとする姿勢を持ち続けたいと思います。拙い返信文だったと思いますが、率直な感想をいただけたこと、嬉しく思います。中身の濃い、貴重な6時間でした。

自分自身が書いた返信文について、どういう思いで書いたのかを説明した後に、実際に書いた返信文では、どう読めるのかというフィードバックが良かったです。それぞれの参加者の焦点の当て方が異なるようなときでも、それぞれの思いをどう文章に表していくのかというところがとても勉強になりました。

第1回：01月15日(月)20時－22時

第2回：01月22日(月)20時－22時

第3回：01月29日(月)20時－22時

申し込み〆切：1/14 正午

※申し込みなど詳細はこちら >>>>>>>>



相手のいうことがあんまり正しいと、
かえってうんざりしてしまうものですね。

(『ムーミン谷の冬』)

活動報告

- 11月電話相談件数・・・75件（無言 31件）
- 電話相談委員会・・・養成講座に振り替え
- 11月メール相談件数・・・受信 213件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 11/9 参加 9名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 11/1 参加 6名、11/16 参加 6名
おでんの会“死にたい気持ちを話す場” 11/1 申込 10名（参加 9名）
“土日開催” 11/19 申込 5名（参加 1名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 11/1 参加 6名、11/16 参加 6名
そっとたいむ 11/8 申込 2名（参加 0名）
- 映画委員会・・・委員会会議 11/1 参加 6名、11/16 参加 6名
ごろごろシネマ 11/15 申込 7名（参加 7名）



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

11/1-11/30（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
京都市・一念寺
清水 美奈子
菊井 誠

上益城郡・法光寺
京都市・西岸寺
京都市・東光寺
三重郡・光輪寺
坂本 亮平
永江 武雄

solio 66 名
ソフトバンクつながる募金 2 件
匿名 42 名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
寒いと寂しい気持ちになります。
(A・Y)

発行 2023 年 12 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



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます