



Sotto の一年 ～成果と挑戦～

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6月8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されました。理事やボランティアスタッフは多様な職種と専門性を持つメンバーが集まり、普段の活動の情報交換などで大いに盛り上がりました。

2023年度の電話・メール相談の合計件数は4,400件でした。昨年度の3,400件と比べて1,000件の増加が見られました。特にメール相談は、相談員の増員や中堅相談員の育成を通じて体制を強化した結果、質の向上が図られたことが反映されています。

「おでんの会」は毎回満員となっており、死にたい想いを抱えた方々のための居場所づくりに貢献していますが、スタッフの人数に限界があるため参加者数を増やせないのが課題です。また、「ごろごろシネマ」も参加者数が増え、満員に近い状態です。自死で大切な方を亡くされた方のための「そっとたいむ」も少しずつ認知度が高まり、参加者も増加しています。

広報発信では、Sottoの姿勢を表現した漫画を制作し、団体の信頼度を高めることにチャレンジしています。また、ラジオコンテンツを通じてSottoのボランティアスタッフに登場してもらい、なぜSottoに関わるようになったのか、どのような気持ちで活動に取り組んでいるのか、それぞれの想いを発信しています。

研修事業については、2023年度のボランティア養成講座の受講者数は例年より少なかったものの、内容は年々レベルアップしており、スタッフの練度も向上し、研修全体の満足度も上がっています。

全国各地の多様な団体から講演や研修の依頼をいただいています。対人支援の研修や、「聴く」をテーマにした人材養成に関心のある方は、ぜひ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人以上養成してきたノウハウと実績があります。研修事業はSottoの収益にもつながり、資金面での支援にもなります。Sottoを応援する意味でも、ご依頼いただければ幸いです。

2023年度の決算は、200万円ほどの黒字で終わることができました。しかし、補助金・助成金の支払いタイミングが年度を超えたことが要因で、実質的には盤石とはいえない難しい収支状況です。組織全体の地盤固め、足腰を鍛える必要があります。

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「苦悩を抱える方の力になりたい」「放っておけない」という想いを、Sottoにお預けください。その想いをしっかりと受け止め、自死にまつわる苦悩を抱える方々の孤独を和らげる活動を展開していきます。

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を取り巻くすべての方々と協力しながら、チャレンジを続け、理想を追い求めて活動を続けていきたいと思っています。より一層のご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

(事務局長 霍野廣由)

寄付のお願い

QRコードをスマートフォンでスキャンしていただくと、クレジットカード寄付サイト「Syncable」へ移動します。会員登録不要で気軽に寄付していただけます。その他の寄付方法等につきましては、事務局までお気軽にお問い合わせください。



委員長からの一言

Sotto では2年を任期として各活動を担当する委員長の選任を行います。今回の理事会・総会でも、留任する方も含め新たなメンバーが選ばれ、これまで頑張っていた委員長さんの任期が無事に満了しました。そこで、前委員長さん達にこれまでどのような想いをもって活動にあたられていたのか、それぞれの「委員長」を振り返って一言ずつ頂きました！

相談委員長 金子宗孝

何期続けたかわからないくらいしばらく電話相談の担当でしたが、今期から研修の担当になりました。以前より研修には従事していたので、特別役が変わる感覚はないようにも思います。みんなが相談でつまづいたり、納得と実践にギャップがあるポイントなど、毎月のふりかえりで扱ってきましたが、これからは研修や講座の単元に工夫ができるようにと考えています。

グリーフサポート委員長 中田三恵

Sotto のグリーフサポートに長く関わってまいりました。大切な人を失うという悲嘆、自死という状況に、人には話しづらいお気持ちや傷つきを抱え苦しんでおられるお心のそばに、ずっと耳を傾けてきました。

分かち合いの「語りあう会」を開催しておりました時には、参加者同士がお互いを尊重しながら、あたたかな優しい空間で、悲しみや複雑な想いを共に分かち合えるように。誰にも言えない抑え込んできた気持ちは、私だけじゃなかったんだと、同じ立場の人の気持ちを聞くことで、蓋をしていた自分の心の変化に気づけることもありました。

またより深く、どんな言葉も、怒りも涙も、死んでしまいたいほどの辛さ悲しみもそのままに、しっかりと丁寧に受けとっていく「個別面談 そっとたいむ」へと、参加者の要望に添いながら、サポートを充実させてきました。

支援の場だけでなく、スタッフ間の振り返りや、より良い居場所づくりを練ることに時間をかけて話し合っています。そうして、Sotto グリーフサポートの場を大事に継続してきました。それは、次代の相談員へと引き継がれていくことでしょう。私も、仲間と共に気づき学んできたことを大切に、活動し続けてまいります。

研修委員長 小坂興道

研修委員長に就いて二期を過ごしました。

一年目がコロナ一年目と重なったこともあり、研修のやり方については前年までを踏襲するつもりでいたら、むしろ再構築する必要に迫られました。大変なタイミングで引き受けちゃったなあとも思いましたが、皆で工夫したおかげで研修全体の精度・練度は向上し、学ぶことも多く有意義な時間を過ごせたように思います。

期間中に取り組んだことは相談員の定着と Sotto の理念についてきちんと話せるメンバーの育成です。相談員の定着については年に一度の更新面談を必須とし、月二回のロールプレイ研修を実施しました。更新面談ではチェック&ゴーという考えのもと、相談員としての関わりにブレやズレが無いかをチェックし、問題があればそこを意識して研修を重ね、問題が解消されればゴー、相談活動に戻ります。これによって相談する方もこの団体、相談員の関わりに安心を覚えられ、また相談員自身も自分の関わりに不安や迷いを感じず安心して関われるという二つの安心を確保することを大事にしました。次に理念の継承という点では、きちんと言葉として話せるメンバーがいなくてはなりません。相談員としては Sotto の理念を体得し体現している人でも、それを自分の言葉で語り人に伝えていくのはまた別なトレーニングが必要です。ここ数年で増えてきた外部への出講や研修において、これまでに何度も経験のあるメンバー以外の新規メンバーにも研修の要所要所を分担してもらい、何のためにこの研修をするのか、それがどう Sotto の理念に繋がっていくのかを体験を通じて学ぶ機会を増やしました。いずれもまだ緒に就いたばかりという感がありますが、今後新委員長のもとどのように展開していくのか楽しみなところです。

居場所作り委員長 徳永典子

委員長を振り返って

今、思い返せば、あっという間の2年間でした。これまでに長という名のつくものを引き受けてうまく務められた例がなく、不安しかありませんでした。でも実際に活動を始めてみると、長だから何かをするということではなく、スタッフとして皆が対等な立場で、参加者にとって居心地のよい場所をどう作っていくのかということを真剣に考えるのが楽しかったです。スタッフ同士の考え方の違いや、参加者の対応に困るような場面もありましたが、その都度 Sotto の理念に立ち返って、参加者のために誠実に向き合うことができたと思います。これからまた新たな体制になりますが、引き続き心地良い居場所を作り続けていきたいです。

ナマケモノは怠け者ではなかった。
眠ることは怠けることとは別だから。

(トーン・テレヘン『いちばんの願い』)

活動報告

- 5月電話相談件数・・・144件（無言 85件）
- 電話相談委員会・・・研修 5/16 参加 8名
- 5月メール相談件数・・・受信 319件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 5/9 参加 7名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 5/20 参加 8名
おでんの会“死にたい気持ちを話す場” 5/8 申込 10名（参加 9名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 5/20 参加 8名
そっとたいむ 5/15 申込 4名（参加 4名）
- 映画委員会・・・委員会会議 5/20 参加 8名
ごろごろシネマ 5/22 申込 9名（参加 8名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 5/15 参加 4名
ロールプレイ研修 5/29 参加 4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）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明

京都市・西岸寺
吉田 郁子
京都市・一念寺

中平 了悟
津久見市・西教寺

solio 61 名
ソフトバンクつながる募金 1 件
匿名 45 名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
総会で皆さんの顔が見られてよかったです。（A・Y）

発行 2024 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
TEL 075-365-1600
URL [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