



理事会、通常総会を開催 15年の節目に、想いとカタチを新たに

6月15日、Sottoの2024年度の活動および決算に関する報告、そして2025年度の活動計画と予算について決定する理事会・通常総会を開催しました。

活動報告では、▼電話・メールでの相談件数があわせて3695件であること▼おでんの会などの居場所づくり事業にてのべ223名に参加いただいていることなどが報告されました。そのほか、広報の一環でSottoの電話相談の現場を描いたドキュメンタリー漫画『ただいま相談受付中！ #Sottoの中の人』を発行しました。こちらは現在、SottoのHP (<https://www.kyoto-jsc.jp/manga/>) で全ページ閲覧が可能です。

決算報告では、みなさまから多くの温かいご寄付を賜りまして、およそ130万円の黒字で終えることができました。2024年度の活動報告および決算報告につきましてはあらためて、事業報告書というかたちでご報告いたします。

今秋にシンポジウム開催

さらに今年はSottoが設立15年を迎えるにあたり、シンポジウムを開催することが2025年度の事業計画として承認されました。Sottoでは2011年以降、シンポジウムをほぼ毎年開催してきましたが、コロナ禍以降、2023年のYoutubeライブ配信トークイベントが最後となっております。

「15年の節目に、Sottoのこれまでをふりかえり、そしてこれからのSottoについて語り合いたい」という私の想いに理事をはじめ多くのみなさまに共感いただき、5年ぶりにシンポジウムを開催する運びとなりました。本シンポジウムは対面だけでなく、当日ご都合がつかない方に向けてオンラインでの配信も行いうハイブリッド形式で開催したいと考えています。開催は今秋を予定しており、詳細等が決まり次第、みなさまにお伝えいたします。

Sottoらしい総会を

また、理事会に続いて開催された通常総会。各議案の議決がすべて終わったのち、新たな試みとして、参加者同士での「相互インタビュー」の時間を持ちました。ふだん活動をするなかでも、理事会や通常総会など年1回しか顔を合わせないという方もおられます。そこで、「Sottoらしい総会を」という想いから「自分の話をし、相手の話を聞く」という相互インタビューを行いました。理事も事務局員もメンバーも隔てなく2人1組となり、「Sottoに関わるようになったきっかけ」や「これまでの活動で印象的だったできごと」などについて対話をしました。ふだん接点のない人同士で話すなか、あらためてSottoに対する想いに触れ合うことで新たな気づきも得られ、心あたまる時間となりました。

上述の通り、Sottoは今年、設立15年という節目を迎えます。死にたいと思うほどのつらい気持ちを受け取り、心の居場所をつくる――。Sottoの理念はこれからも変えることなく、そのなかで新しい取り組みにも挑戦していきます。今後ともひきつづき、より一層のご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

(事務局長・小熊広宣)

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。



とうほく Sotto「そっとの森」

とうほく Sotto の原点は、2011 年に起きた東日本大震災です。

その時、西本願寺仙台別院にボランティアセンターが設けられ、全国から集まったボランティアの方は別院からマイクロバスで海岸の被災地に向かいました。様々な支援活動が行われる中で、西本願寺の僧侶は仮設住宅への居室訪問を実施して、部屋に引きこもりがちな方のお話を聴く活動に取り組んでおられました。また、この活動に関心があるボランティアの方に講座を開き『気持ちの受けとり方』を教えてくださいましたのが京都自死・自殺相談センターの皆さんでした。

震災後 10 年、仮設住宅は無くなり様々な経過をたどって、仙台別院教化センターをお借りして東北自死・自殺相談センター（とうほく Sotto）としての茶話会活動「そっとの森」が始まり、現在に至っています。

最初はチラシを配ったものの来てくださる方はいるのか？と不安で、自分達は果たして心地よい居場所を作れるのか？と緊張しました。しかし始めてみると毎回 2～3 人と僅かですが参加者がおられ「この活動は求められている。意味があるのだ」と思えるようになりました。

ところがある日、開始時間を過ぎても参加者が無く、気が抜けてぼんやりしていると、お一人の方が入って来られました。その時の嬉しさは忘れられません。しかし、自分の中にあった「してあげている」という感覚にも気づかされ、「そうではない。スタッフと参加者は相互に作用し合っている仲間だ」という思いが芽生えるのを感じました。

今はスタッフそれぞれの“得意”を生かし、お花を飾り、お菓子を吟味し、時にはライヤーやハーブの演奏に癒されています。準備は大変でもそれ以上に「幸せ感」があります。そして片付け後の「振り返り」は中身の濃い大切な時間です。しだいに参加者が増え、スタッフもさらに充実しています。

皆さん、ぜひ一度「そっとの森」にございん！！



そ と の 森 開 催 案 内

・場所

浄土真宗本願寺派仙台別院教化センター

住所：仙台市青葉区支倉町 1 番 26 号

*「そっとの森」について、仙台別院様への問い合わせはご遠慮ください。

・日時

2025 年

4 月 9 日（水） 5 月 10 日（土） 6 月 11 日（水） 7 月 12 日（土） 8 月 13 日（水）

9 月 13 日（土） 10 月 8 日（水） 11 月 8 日（土） 12 月 10 日（水）

2026 年

1 月 10 日（土） 2 月 11 日（水） 3 月 14 日（土）

全日程 13 時半～15 時半（受付開始 13 時より）

・参加費：無料

・連絡先

事務局携帯：070-1355-3204 電話受付時間 9:00 ～ 17:00

メール：tohoku.sotto@gmail.com

*ボランティアスタッフが電話対応しておりますので、電話が繋がりにくい時もありますが、ご容赦下さい。

漫画『ただいま相談受付中！ #Sotto の中の人』 WEB 公開のお知らせ

こんにちは。京都自死・自殺相談センター Sotto です。
日頃より、活動へのご関心とあたたかな応援をありがとうございます。

このたび、Sotto の活動をもとにした漫画
『ただいま相談受付中！ #Sotto の中の人』が完成し、
下記 URL にて全ページ無料公開となりました。

【漫画はこちらから】



相談員としてのリアルな日々や、出会いのなかで見えてくるものがやわらかいタッチで描かれています。

多くの方に届くことを願って制作しました。
もしよろしければ、ご家族やご友人などにもご紹介いただけたら嬉しいです。

(広報発信ファンドレイジング委員長 中川)

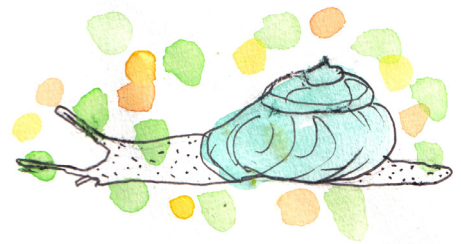


ガラス窓を伝う雨の滴を
指でなぞっている内に
一日が終わったよ。

(高田純次『最後の適当日記(仮)』)

活動報告

- 5月電話相談件数・・・101件（無言 63件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 5/15 参加5名
- 5月メール相談件数・・・受信 133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 5/8 参加2名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 5/19 参加5名
 - おでんの会“死にたい気持ちを話す場” 5/7 申込10名（参加8名）
 - Sottoの縁がわ 5/24 参加2名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 5/19 参加5名
 - そっとたいむ 5/14 申込1名（参加1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 5/19 参加5名
 - ごろごろシネマ 5/21 申込7名（参加7名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 5/25 参加5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・一念寺

菊井 誠
シラサワ タツキ
京都市・西岸寺
京都市・長慶院

solio 53名
匿名 43名（syncable
寄付者含む）

Sotto コメント
雨の日は雨の日の楽しみが
あるものですね

(A・Y)

発行 2025 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



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます