



【相談員養成講座 2025 年 10 月開講のお知らせ】 ——「死にたい気持ち」にどう関わるかを学ぶ

京都自死・自殺相談センター Sotto は、自死にまつわる苦悩を抱えた方が安心して話せる場をつくるため、2010 年から相談員の養成を行ってきました。死にたいと思うほどつらい気持ちを、大切に受け取って関わること。そのための姿勢を、実践を通して身につけるのが養成講座です。これまでに 250 名以上の相談員が本講座から巣立ち、活動を続けています。

■ 養成講座 開催概要

- 日程：2025 年 10 月～2026 年 3 月
- 内容：ロールプレイ
- 対象：自死念慮を含む対人支援に関心のある方
- 受講料：20,000 円
- 申込締切：2025 年 9 月 30 日（火）



■ 関連イベント

- 説明会：2025 年 8 月 4 日（月）
オンライン開催（アーカイブ視聴可）
- 聴き方のお稽古（ロールプレイ体験）
 - 8 月 31 日（日）現地開催
 - 9 月 17 日（水）オンライン開催※どちらも有料・要事前申込
- 個別相談：講座参加や活動内容について、
随時オンラインで対応



※ 会員の皆さまには、講座や研修のお知らせを広めていただけると大変ありがたく存じます。
紙面での設置や知人へのご案内にもぜひご協力ください。

理事も事務局もボランティアも関係なし！ Sotto への想いを語り合った日

6月15日、Sottoの総会は無事終了しました。その後、新しい試みとして「相互インタビュー」を実施しました。参加者が2人1組に分かれ、1人が聞き手、もう1人が話し手となり、おたがいにインタビューし合うというものです。

■対話を通じて深める Sotto へのコミット

「相互インタビュー」という企画は、Sottoの理事の発案です。「総会のあとに、理念の共有や Sotto へのコミットが深まる時間を持ちたい」という提案をもとに、以前、ひろしま Sotto との合同研修のワークショップで実施した「相互インタビュー」を実施することに決まりました。

私自身、Sotto に来る前は別の NPO 法人で働いていました。NPO 法人における総会とは、世間一般でいうところの「株主総会」と言えば、イメージしやすいかもしれません。昨年度の事業や決算を報告をし、今年度の事業計画や予算案について、社員と呼ばれる議決権を持つ方々で決めていきます。年1回開催することが定められており、その総会でしか顔を合わせないということも少なくありません。ご察しの通り、総会という場はえてして堅苦しいものでもあります。そうしたなか、認定を受けている NPO 法人として、やるべきことはきちんとこなす一方で、やりたいことにも挑戦するというのが Sotto のよいところの1つだと自認しています。

■相互インタビューで感じた心の変化とは

そして迎えた「相互インタビュー」の時間。人をかえて、計2回実施しました。私は、2人の理事と「相互インタビュー」の時間を持ちました。この企画のキモとなるのが「全体で共有をしない」ということ。その場で話した内容はその場かぎりとすることにあります。人前で発表しないといけなくなると、話しづらいこともあったり、そもそも参加しづらかったりする場合があるためです。

ですので、私が2人の理事と話した内容の詳細は伏せますが、私自身の心が「相互インタビュー」の前後でどう変わったかをお話します。

私は今回「Sottoに関わったきっかけは？」をテーマに、自分のことを話し、相手の話を聞きました。こういうテーマでおたがいの話をする機会は、通常業務に追われていると、なかなか持ちづらかったりします。当然ですが、理事それぞれ、Sottoに関わったきっかけも、現在の職業も、Sottoに関わった年数も違います。でも、Sottoの活動が非常に大事であるという共通の想いを強く感じる事ができました。

時間にして30分ほどのやりとりでしたが、ふだん接点の少ない理事と話せているという満足感、理事の想いに触れた高揚感、そして自分の話もきちんと聞いてもらえているという安心感など、気持ちがあちらこちらに揺れる時間でした。何より、さまざまな話を聞いたことであらためて、Sottoのこれからを考える自分自身の襟元をただすことができたように思います。

(事務局長・小熊広宣)

連載コラム 第2話

誰にだって「死にたい」はやってくる

Sottoには「死にたい」と思いつめている人たちから日夜、多くの相談がやってくる。性別、年代もバラバラで、実に多様な人たちだ。

そんな中でも強く印象に残っているのは、40代男性のことだ。

ある日の昼下がり、何の予告もなく Sotto の事務局へやってきたその男性は、身なりのよく整ったスーツ姿の紳士であった。突然の訪問に驚きつつ来意を尋ねると「相談がある」とのこと。その場にいたスタッフとぼくの2人で、お話を聞くことになった。「なんとかならないでしょうかね」と固い表情で話しはじめた男性の話は、おおよそこんな内容だった。

大学の講師をしていた男性は、10年前に念願の一戸建てを購入。妻と、高校生と中学生になる2人の子どもと暮らしている。2年前には、新しいチャレンジをしようと会社を立ち上げ、そのために5,000万円の借金もしたが、大学も家庭も新しい事業も上手くいっており順風満帆な人生を送っていた。

ところが1年前、大学で大変なことが起きた。教え子の女子学生から、「ハラスメントを受けた」と訴えられたのだ。まったく身に覚えのないことだった。最初は全面的に否定したが、大学の弁護士からは、「ハラスメントを認めて示談にすれば穏便にすむから」と言われ、しぶしぶ示談を受け入れたと言う。

この判断が大きな間違いだった。結局、男性はハラスメントを理由に大学を辞めさせられることになったのだ。しかも、このトラブルを解決するために沢山の時間をとられてしまったため、会社の業績も次第に悪化、収入は激減して、借金の返済が滞ってしまう。今のところは何とか取りつくろっているが、この事態を家族には隠していて、それももう限界にきている。それで「何とかならないでしょうか」と言うのだ。

まるで他人事のようにとつとつと状況を話す男性に、「それはひどい」「くやしかったでしょう」「よく踏ん張ってこられましたね」とこちらが前のめりで気持ちに伝えるたびに、「そうなんです」「ほんと、くやしいです」と感情が少しずつあらわになっていくようすから、心の色もだんだん取り戻しているように見えた。

一通り話は終わってみると、それでも何かを言いたそうにしておられた男性に、「こんな状況だったら、死にたいって思う事もあるんじゃないですか？」と尋ねてみると、今度は、何度も大きくうなずきながら、はじめ

て涙が流れた。そして、こぼれた涙を追いかけるように、堰を切ったように言葉があふれた。

「そうなんです。そうなんです。ここ2ヶ月ほど、電車を待っていれば『ここで少し前に踏み出せば、飛び込めば、楽になる』、街のビルを見上げるたびに『あそこから飛び降りれば、楽になる』って思うんです。自宅のベッドで休んでいても『死んで逃げ出したい』という想いが頭から離れないし、『明日の朝、このまま死んでしまっ、目が覚めなければいいのに』とばかり思えてきて、自分はおかしくなったんじゃないかと、怖くって不安で、仕方がなくて…。それで相談に来たんです」

男性のあふれる気持ちをなんとか受けとりたいという気持ちで、こちらの「死んで逃げ出したいですね」という言葉になった。それを受けたように男性は大きなため息をつき、そして肩を揺らして嗚咽を堪えておられた。しばらく一緒に涙しながらうなずきあう時間が流れた。男性のこれまでの「苦しい」「もう限界だ」という気持ちも、どこか一緒に流れていくようだった。

一人きりで抱えていた気持ちをすっかり話せたおかげか、ずいぶんと表情も和らいだ男性は、帰り際に、「まさか自分がこんな所に相談するなんて思ってもみなかったな」と、はにかみながら言うのだった。

「相談にきておいて『こんな所』とはひどい言い草だ」と、3人で思わず笑ってしまったが、その笑い声は、とてもあたたかいものだった。

どんなに社会的に成功している人であっても、どんなに心が強そうに見える人であっても、耐えられないほどの環境がおそいかかれば、誰だって「死にたい」と思うことはあるのだと妙に納得をさせられる経験だった。

(代表 竹本了悟)

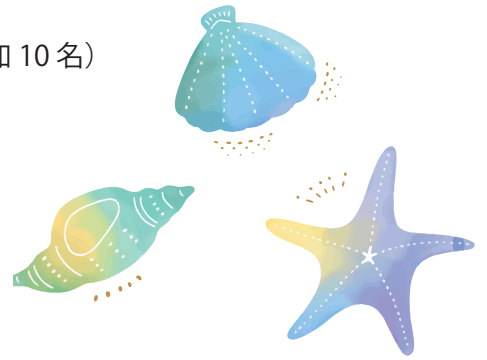


今日 ぼくは さみしいことが あったから／
つまらないことが あったから／
知らない道を とおって 帰る

(酒井駒子 短編集『金曜日の砂糖ちゃん』)

活動報告

- 7月電話相談件数・・・55件（無言 20件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 7/17 参加 5名
- 7月メール相談件数・・・受信 141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 7/10 参加 6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 7/17 参加 5名
おでんの会“こころリラックスの場” 7/2 申込 8名（参加 10名）
Sotto の縁がわ 7/26 参加 5名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 7/17 参加 5名
そっとたいむ 7/9 申込 1名（参加 1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 7/17 参加 5名
ごろごろシネマ 7/16 申込 6名（参加 6名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 6/1 参加 4名
ロールプレイ研修 7/6 参加 5名 ロールプレイ研修 7/27 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

7/1-7/31（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

京都市・西岸寺
京都市・長慶院

solio 50名
syncable 48名

Sotto コメント
好きな季節は夏ですが、
ちょっと暑すぎます（A・Y）

発行 2025 年 8 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