

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.178 2月号]

2024 年度の事業報告書が完成！

このたび、2024 年度の事業報告書が完成しました。郵便での発送のほか、Sotto の HP でも掲載してまいります。お時間のあるときにお目通しいただけますとさいわいです。

自死・自殺の現状

警察庁のまとめによると、2024 年の自死・自殺者数は 2 万 320 人でした。コロナ禍の 2020 年移行、2 万 1000 人台で高止まりする状態が続いていましたが、前年から 1517 人減少しました。他方で、小中高生の自殺者数は前年から 16 人増加の 529 人であり、統計が開始された 1980 年以降で過去最多となりました。

Sotto の現状

Sotto では毎週金曜日と土曜日の 19 時～ 25 時に電話相談を実施しています。2024 年度に Sotto で対応した電話相談は 1267 件と、2 年連続で 1000 件を超えました。また、メール相談は 2428 件でした。自死・自殺者数が減少する一方で、電話相談・メール相談ともに、Sotto には日々多くの相談が寄せられています。

電話相談をマンガ化

2024 年度の取り組みとして特筆すべきは、マンガ『ただいま相談受付中！ #Sotto の中の人』の発刊です。Sotto が目指す「心の居場所をつくる」ということをめぐり、電話相談の現場ではどのようなやりとりが行なわれているのか。相談者と相談員との間でどのような感覚の共有がなされているのか。言葉だけでは伝わりづらい部分をマンガで表現しようと試みました。

制作に関わったのは、Sotto で電話相談を担ってきたメ

ンバーであり、マンガはプロの方にお願ひしました。全 10 話の読切形式ですので、何話からお読みいただいても大丈夫です。セリフ 1 つひとつを Sotto のメンバーで何時間もかけて話し合うなかで作りあげた 1 冊です。

そっとの「そ」

Sotto では「Sotto kyoto」という公式 Youtube チャンネルを運営しています。そのなかで取り組むコンテンツの 1 つに『そっとの「そ」』というものがあります。死にたい気持ちを抱えるあなたと、生きること・死ぬこと、について一緒に考えたいと、Sotto のスタッフが活動を通して感じていることを動画にしてお届けする内容です。「Sotto の活動の中で、日々の活動の中で大切にしていることは何か」、「生きること、死ぬことについて」などのテーマについて各自が語る、ラジオ感覚で視聴できる内容です。

マンガ『ただいま相談受付中！ #Sotto の中の人』と、Youtube『そっとの「そ」』。どちらも WEB で閲覧でき

マンガ



そっとの「そ」



ふるさと納税・生の体験記

Sotto では、2025 年 9 月より京都府のふるさと納税制度「京どねーしょん」を通じた寄付を受け付けております。

ふるさと納税というと返礼品のイメージが強いかもしれませんが、この制度では「どんな活動を応援したいか」を自分で選び、その思いを活動に取り組む団体へ届けることができます。

Sotto が行っている活動は「自死にまつわる苦悩を抱えた方への心の居場所づくり」です。目に見える成果や答えが出る活動ではありません。それでも「続けていてほしい」と感じてくださる方の思いに支えられて、15 年絶えることなく活動が続いてきました。

ふるさと納税という仕組みも、そうした思いを形にする 1 つの方法です。

今回、実際にふるさと納税を通じて Sotto を応援して下さった方から、寄付に込めた思いの言葉をお寄せいただきましたので、その声をご紹介します。

(ファンドレイジング担当 中川)



京都府ふるさと応援府民協働推進事業

ふるさと納税制度「京どねーしょん」を利用して

私は、本業の他に副収入があるので、確定申告をする必要があり、ふるさと納税を活用しています。ですので、例年、9 月から 12 月頃に、アプリ「さとふる」や Amazon などふるさと納税の品を見定めていました。当初は楽しく品定めをしていましたが、欧米のように慈善団体などに寄付したいなあとも思い始めていました。

2025 年も同様に、「今年はどうしようかなあ」と悩みつつ、アプリ「さとふる」を眺めていました。妻からは「あなたが選ぶ品はセンスがない」などとなじられていたので、面倒にも感じていました。そんな矢先、「Sotto」の会報（そっと Vol.173 9 月号）が私の手元に届きました。会報の表紙を見ると、「ふるさと納税を通じたご寄付が可能になりました！」の文字が目飛び込んできたのです。

それまで、さまざまご縁で Sotto の活動を遠くから応援していましたが、何もできない自分に歯がゆさを感じていました。金銭面での寄付も試みましたが、おこづかい制のこの身にはつらいものがあり、やむなく断念したことも多々。Sotto のみなさまを少しでも支援したい、何より私自身の税金対策の一環という思いで、2025 年のふるさと納税は Sotto に寄付させていただきました。来年もさせていただきたいと思います。

(KN)

連載コラム 第8話

実存的問いのススメ ～ 生きる / 死ぬ を考える

僕はよく、独りになって物思いにふける子どもであった。

そんな僕には、居心地よく過ごせるお気に入りの時間と場所がいくつかあった。

まず1つ目はお寺の屋根の上。自宅の2階にあるベランダをひょいと乗り越えれば、隣接するお寺の本堂の屋根に上がることができた。天気の良い日には、本堂の屋根の上に寝そべって、目の前に広がる瀬戸内海を歩き交う船や刻々と変化する雲をボーと眺めた。そして、この空の向こうの向こうはどうなっているんだろう、などと宇宙の果ての果てへと想像をふくらました。

2つ目はお風呂。小学校低学年までは、両親と兄弟3人の5人で一部屋に暮らしていた。リビングは別にあったが、六畳一間に5人で生活しており、子ども机も置いていたので、今考えると信じられない狭さである。流石に小3の頃に増築して子ども部屋ができたが、それでも3人兄弟で同じ部屋。そんな生活なので、独りになれる唯一の場所はお風呂だった。そして、科学で学んだ原子と電子で自分の指もできているのだと想像しつつ、この指の原子と電子の一つひとつの中にも、小さいぼくみたいな人間がいるんじゃないかと妄想して、どこかなくぐめられるような気がしていた。

3つ目はお休みの日に独占する子ども部屋。特に好きなのは、しとしとと柔らかな雨が降っているとき、いつもうさ過ぎる部屋を独り占めして、寝転んで漫画を読んで過ごした。漫画に飽きると窓を開け放ち、裏山の木々を眺め、雨水が葉っぱに落ちようすに見入っていた。湿った空気を通じて、自分が雨水と同化し葉っぱの上を滑り落ちているような感覚に浸った。今でも部屋から眺める雨に居心地のよさを感じるのは、このときの体験によるのだろう。

当時の僕には独りの時間が必要だったのだと思う。それは学校での同級生たちとの関係があまりにもひどくて、どうしていいのか皆目見当もつかなかったからだ。それで、「どうして自分はこんなに嫌われるんだろう」、「こんな嫌な思いをしてまで、どうして生きているんだろう」ということを考えていたのだ。そしてこの問いは、問いの対象である「自分とは何か」、「この世界とはなんなのか」という問いに繋がり、やがて、いのちの行く先として「死んだらどうなるのか」という問いに必然的に拡がっていく。こうした問いを哲学では【実存（じつぞん）】的な問いと表現する。仏教であれば【自己を見つめる】などという。

今になって、実存的な問いを幼少期に持てたことはよかったと感じている。もちろん、いじめられたことは嫌なことであったし二度と経験したくない。それでも、自分自身がひどく傷付けられたことで、同じようにいじめられ、ひどい目に合っている人への想像力を育てることができた。さらに、生きる / 死ぬ、ということについて考え続けるきっかけをもらえた。多くの人にとって、こうした実存的な問いは、大きな病や死に直面したことがきっかけとなるようだ。例えば不治の病を患い余命宣告をされて「自分はなんのために生きているのか」と不安で仕方がなくなったとして、この問いに答えを出せるだけの時間の猶予が果たしてあるのだろうか。もしかすると、人生の最後の瞬間を大きな不安の中で過ごさなければならなくなっていたかもしれない。

僕たちは「なんのために生きるのか」と存在の意味を問わざるを得ない生き物なのだ。もし、この問いを持ったなら、この世界に遺されたさまざまな考え方を参考に、じっくりその問いに向き合ってみるのも悪くない。もしも自分なりの答えを得ることができたら、この人生を歩んで行く大きな軸が見つかり、世間や周りの人たちに翻弄されない、自分自身のいのちを生きることができるようになるから。

(代表・竹本了悟)



今月のことば

心の中に、ひとたびサンタクロースを住ませた子は、
心の中に、サンタクロースを収容する空間を
つくりあげている。

(松岡享子『サンタクロースの部屋』)

活動報告

- 1月電話相談件数・・・156件（無言91件）
- 1月メール相談件数・・・受信128件（全て返信）
- メール相談委員会・・・委員会会議 1/8 参加4名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 1/24 参加3名
おでんの会”死にたい気持ちを話す場” 1/7 申込10名（参加8名）
Sottoの縁がわ 1/24 参加7名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 1/24 参加3名
そっとたいむ 1/14 申込3名（参加3名）
- 映画委員会・・・委員会会議 1/24 参加3名
ごろごろシネマ 1/21 申込5名（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

1/1-1/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
チバアキコ
田村郡・光善寺
宍粟市・明宝寺（宇野正憲）
小濱 春子
浜田市・常福寺
玉田 義幸
長門市・法林寺

成川 和行
姫路市・西徳寺
酒田市・大信寺
野村 顕祥
原 智精
みやま市・浄弘寺
熊毛郡・正信寺（南昌宏）
中平 了悟
京都市・一念寺
大阪市・栄照寺
糟屋郡・信行寺
津久見市・西教寺

武蔵野市・源正寺 太子堂
三重郡・光輪寺
今井 庸子
深井 恵純
大宰府市・西正寺（山内真隆）
星子 博徳
八尾市・光専寺
打出 弘祐
京都市・西岸寺
高岡郡・法城寺
島 盛男
京都市・長慶院

堤 沙蓮
出雲市・明圓寺（寄藤信子）
森田 恵
solio 43名
syncable 45名

発行 2026年2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>
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