



ふるさと納税寄付の現状

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」を通じた寄付の受け入れを開始しました。

2025 年 9 月から 2026 年 3 月 31 日までの期間で、合計 40 万 9000 円のご寄付をいただきました。ご支援くださったみなさま、本当にありがとうございました。

ふるさと納税によるご寄付については、制度運営上の事務経費等が差し引かれ、Sotto には 32 万 7200 円が配分されています。いただいた寄付金は、電話相談・メール相談・対面での居場所づくりなど、「死にたいほどの苦悩を抱えたときに、安心して話せる場所」を続けていくために大切にに使わせていただきます。

Sotto の活動は、すぐに目に見える成果が分かるものではありません。それでも、「ここがあってよかった」「続いてほしい」と感じてくださる方々の思いに、これまで何度も支えられてきました。

また、今回のふるさと納税では、これまで Sotto とつながりのなかった方からもご寄付をいただくことができました。制度を通じて活動を知っていただき、新たな応援につながったことを、とてもありがたく感じています。

ふるさと納税は、返礼品を選ぶだけでなく、「どんな活動を応援したいか」を選ぶことができる制度でもあります。2026 年も、引き続き京どねーしょんを通じた寄付募集を行なっています。もし、「活動が続いてほしい」と感じていただけましたら、応援していただけると嬉しいです。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

FR 委員長 中川結幾

ご協力お願いします



ふるさと納税



【予告】10月より 「ボランティア相談員養成講座」を開講します

日頃より当法人の活動を温かく見守ってくださり、誠にありがとうございます。本日は、私たちの活動の根幹を支える「新しい仲間」を募るための、大切なご案内をさせていただきます。

私たちが直面している現状

現在、私たち Sotto の電話相談や、死にたい気持ちを抱える方々の集いの場である「居場所づくり」の活動は、非常に厳しい局面に立たされています。

昨今の社会状況の変化もあり、残念ながら相談員の数は減少傾向にあります。今いるメンバーで精一杯の対応を続けておりますが、正直に申しあげまして、現場の運営は「かつかつ」の状態、限界に近い運営を余儀なくされています。助けを求めて鳴る電話、そして居場所を必要とする方々の期待に応え続けるためには、どうしても新しい力が必要です。

10月から、新しい学びの場が始まります

この状況を打破し、支援の灯を絶やさないために、本年も昨年に引き続き10月より「ボランティア相談員養成講座」を開講することを決定いたしました。

この講座では、相談における聴き方の技術はもちろん、私たちが大切にしている「気持ちを受け取って関わる姿勢」について、一から学んでいただけるカリキュラムを準備しています。「自分にできるだろうか」と不安に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、今、現場で活躍している先輩たちも、皆この講座から一步を踏み出しました。

スケジュールの確保をお願いいたします

正式な募集要項や詳細な日程については、この会報やホームページにて順次発表してまいります。まずはこの記事をお読みいただいたみなさまに、「10月から講座が始まる」ということを心に留めていただき、ぜひ今から秋のスケジュールを調整していただければ幸いです。

みなさまご自身のご参加はもちろん、周囲に「誰かの力になりたい」と考えていらっしゃる方がいれば、ぜひこの講座の存在を伝えていただけないでしょうか。

私たちの活動は、ボランティア一人ひとりの志によって支えられています。10月に、新しい仲間となるみなさまとお会いできることを、スタッフ一同、切に願っております。

(研修委員会委員長・金子宗孝)

連載コラム 第11話

物語の力 ～仏教説話 白いケシの実～

みなさん、物語はお好きだろうか？

もしかするとあなたにも、大好きな絵本をくり返し「読んで」とおねだりしたり、小説や映画で描かれる物語に夢中になった思い出があるかもしれない。ワクワク、ドキドキ、楽しかったり、こわかったり、悲しくなることも、愛おしくなることも、腹が立つことさえある。

物語で色んな気持ちにさせられるのは、よくよく考えてみると不思議なことである。なぜなら、実際に自分自身のことでもないのに、あたかもその体験をしているような気持ちにさせられるのだから。そう考えると物語には、ぼくたちの心をゆさぶる、とても大きな力が備わっているのだろう。

苦しいとき、悲しいとき、あなたの心を支えてくれる力の備わった物語が仏教の中にも沢山ある。今回は、その中の1つ、「大切な人を亡くすこと」についてのお話「白いケシの実」の物語を聞いていただきたい。

インドのある村に1人の母親がいました。

母親には、よちよち歩きができるようになったばかりの一人息子がいました。ところがあるとき、その子は病気をわずらい亡くなってしまったのです。悲しみに打ちひしがれた母親は、亡骸を抱きかかえ、息子を生き返らせる薬を求めて何人もの賢者を尋ねて回ります。しかしながら、誰もが「生き返らせる薬はない」と答えます。

ついに母親は、お釈迦さまのもとを尋ね、息子を生き返らせる薬を求めます。するとお釈迦さまは、母親の求めに応じて「1人も死人（しびと）が出たことのない家から白いケシの実をもらってきなさい」と仰ったのです。

そこで母親は、息子の亡骸を抱え、村中の家々を「白いケシの実をください」と尋ね歩きます。インドでケシの実は、どこの家にもある珍しくない食材ですから、母親を可愛そうに思った人びとは「いくらでも持ってきなさい」と答えます。続けて母親が「ところで、この家から死人は出ていませんか？」と尋ねると、ある家では「昨年、おばあちゃんが亡くなったのよ」、またある家では「夫を亡くして7年になります」、またまたある家では「あなたと同じように、10年前に幼子を亡くしたの」と、どこにも死人の出ない家はありませんでした。

母親は「ああ、なんと恐ろしいこと。私は今まで、自分の息子だけが死んだのだと思っていた。でもどうでしょう。村中を歩いてみると、死者のほうが生きている人よりずっと多い」と、死はどこの家にもあることに気づかされました。

そこでお釈迦さまは母親に、

**「子どもや家畜 財産に／気を奪われて とらわれる／
人を死の王は さらいゆく／眠りにしずむ 村々を／
大洪水が のむように」**

と詩をうたいました。

死が逃れられない定めであることを教えられた母親は、出家して死を超える悟りの世界を求めていきました。こうして尼僧となった母親に、お釈迦さまは、

**「不死の境地を 見ることなしに／百年間も 生きるより／
たとえ刹那の 生であれ／不死の境地を 見られれば／
これより勝る ことはない」**

と詩をおくりました。

なぜ、母親は息子の死を受けいれることができたのだろうか。

さらに、死んでいかねばならない自らの定めに向きあうことができたのだろう。

想像するに、母親はケシの実を求め歩いたとき、村人たちとお互いの死別の悲しみを語り、共に涙したのだ。そしてお釈迦さまはそのことを体験させるために「一人も死人が出たことのない家から白いケシの実をもらってきなさい」という無理難題を母親に出したのだろう。

死別の悲しみは、誰かと共にすることで、いくぶんか救われることが確かにある。そして、少しだけ心に余白ができたとき、死別の悲しみは、自ら死んでいかねばならない定めに向きあう、大切なきっかけともなる。

(代表・竹本了悟)



私は次の時代の日本人が引っかぶる、
物質的な重荷に加えて、
不信という重荷を思います

(作家・大江健三郎)

活動報告

- 4月電話相談件数・・・115件（無言74件）
- 4月メール相談件数・・・受信104件（うち1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 4/9 参加4名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 4/18 参加3名
おでんの会“食事の場” 4/1 申込8名（参加8名）
Sottoの縁がわ 4/23 参加3名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 4/18 参加3名
そっとたいむ 4/8 参加3名
- 映画委員会・・・委員会会議 4/1 参加3名
ごろごろシネマ 4/15 申込6名（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

4/1-4/30（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

京都市・西岸寺
京都市・長慶院
京都市・東光寺
中島西組仏教婦人会

solio 38名
syncable 43名

