



～理事会、通常総会を開催～

5月31日、認定特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センター Sotto の2025年度の活動報告および決算報告、そして2026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。

2025年度の活動報告では以下の通り、電話・メールでの相談件数ならびに各居場所事業における参加人数が報告されました。

- ▼電話相談：1260件
- ▼メール相談：1803件
- ▼おでんの会：のべ102名
- ▼ごろごろシネマ：のべ66名
- ▼Sottoの縁がわ：のべ78名
- ▼そっとたいむ：のべ18名

電話相談の件数については昨年度とほぼ同程度ですが、メール相談については600件ほど下回る件数となりました。こちらは相談件数そのものの変化によるものです。ただ、昨今のSottoの課題として、電話相談・メール相談、そして各居場所事業についても、相談員の慢性的な不足が続いている状況にあります。こうしたボランティア不足はSottoにかぎった話ではありませんが、相談員の拡充を踏まえ、広報活動などにもより積極的に取り組んでいくことを、理事会・通常総会の場で確認いたしました。

また、昨年度、試験的に始めた「Sottoの縁がわ」について、毎月12回開催し、のべ78名の方にご参加いただきました。こちらは補助金をいただいて行なうものではなく、Sottoの自主事業として始めたものですが、毎月5～6名の方々にご参加いただいております。

25年度の決算報告では、みなさまから多くの温かいご寄付を賜りまして、およそ65万円の黒字で終えることができました。あらためまして、まことにありがとうございます。

ございました。2025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。

相互インタビュー

「自死・自殺の活動にかかわる想い」

理事会に続いて開催された通常総会では、各議案の議決がすべて承認されたのち、「相互インタビュー」の時間を持ちました。昨年度につづき、2回目の開催です。相互インタビューとは、理事・社員・事務員・相談員を肩書で分け隔てることなく、2人1組になって、お互いがお互いにインタビューするというものです。

昨年度の相互インタビューテーマは「Sottoに関わるようになったきっかけ」でした。今年のテーマは「自死・自殺の活動にかかわる想い」です。自死・自殺の相談や居場所活動にどういった想いから関わっているのかについて、自分の話をし、相手の話を聞く時間は昨年度よりも1歩踏み込んだ、濃い時間になりました。

ふだんの相談活動や居場所活動だけでは、なかなか話さない人と、なかなか話さない話をする中で、自分の感情も相手の感情も揺れる。そうした経験が通常総会でできるというのも、Sottoらしさが感じられる時間となりました。

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、よろしく願いいたします。

(事務局長・小熊広宣)

～京都司法書士会との連携～

京都府では2016年より、毎年3月1日を「京都いのちの日」に制定しています。自殺対策に関する関心と理解を深めることで、自殺の防止などに関する活動を促す取り組みを行なっています。その活動の一環として、例年、京都司法書士会とSottoが連携して「こころとくらしの法律相談会」を行なっています。今年は3月7日の13時から16時まで相談会を実施しました。

相談会は「予約不要」「秘密厳守」「相談無料」で開催しています。法律問題やこころの悩みを、面談や電話相談の形式で対応しました。スタッフは、司法書士の方が5名、Sotto相談員が3名でした。

当日は電話が3件、面談が9件の計12件の相談がありました。当日は面談を希望する方がひっきりなしに訪れ、用意していた3つの相談室が常に使用されている状態となりました。

相談を受けていると、「法律に関する問題を解決したい」と話しているけれど、そのなかに、独りで抱え込むしかなかった不安な気持ちや、苦悩があるように感じました。問題を解決するにあたって、専門的な知識も、もちろん必要となります。けれど、そこにある苦悩を受け取っていくことも、重要なことであると、改めて思いました。

Sottoでは「死にたい気持ちになるほどの苦悩を抱える方の孤独感をやわらげる」ことを目的に活動を行なっています。司法書士など専門的な知識を持つ方と連携した相談会を開催することで、苦しみや悩みを抱える方の負担や孤独感が少しでもやわらいでいくことにつながればと思います。

(Sotto相談員・13期生)

運営委員会の委員の選任を行ないました。

Sottoでは、2年に1回、理事会と通常総会において、運営を担う委員の選任を行なっています。現在の運営委員が2026年5月31日をもって任期を満了するにあたり、次の者が次期運営委員に選任されましたことをご報告いたします。

役職	氏名	区分
代表	竹本 了悟	留任
副代表	中西 正導	留任
事務局長	吉田 典生	新任
相談活動委員長	小坂 興道	留任
グリーフサポート委員長	徳永 典子	留任
広報発信ファンドレイジング委員長	中川 結幾	留任
研修委員長	金子 宗孝	留任
居場所作り委員長	竹本 了悟	新任
メール相談委員長	長嶋 蓮慧	留任
映画居場所作り委員長	永翁 ふみな	留任
縁がわ居場所作り委員長	竹本 了悟	新任

連載コラム 第12話 この世界は美しい

自衛官だったころに見た今でも忘れられない風景がある。

太平洋を航海中、夜の見張り当番に当たっていたときのこと。船の甲板に出ると雲ひとつない空一面に、まばゆいほどの星がきらめいていた。ぐるりと四方を見廻すと海は白波ひとつたっておらず、360度、船ひとつない水平線。息をのみ、見とれていると、世界が空と海と自分だけのよう錯覚してきた。「なんてこの世界は美しいんだ」とため息がもれ、身体が空と海に溶けだす感覚と同時に、なぜか「僕はこの世界の一部なんだ」と思った。

その数年後、仏教にであって、因縁生起という考えたと仏さまという存在を知った。すべての物事はあみの目のようにつながりあっていて、僕という存在はそのあみの結び目のひとつにすぎないというのだ。

そして仏さまとは、あみの目のすべての関係性を感じ取ることでできる智慧を持つ存在のことをいう。だから仏さまには、目の前の者がなぜ苦悩し、どうすればその苦悩から離れることができるのかははっきりと分かる。どうすれば助かるのか分かった以上は放っておけなくなるので、智慧を持つ仏さまは苦悩する者を救おうとする慈悲を起す。苦悩する者のそばには、必ず仏さまがいてくださるのだ。

仏教にであってから、たびたび、あの夜の体験を思い返す。

あのとき、永遠に広がる光の空と深い紺碧の海との間に、僕という存在が浮かんでいた。僕は確かに、空と海の結節点であり、同時に空と海に溶けだしてもいた。その感覚はなんとも心地のよいものだった。

そして、その僕を大きく包み込む仏さまがおられたのだ。僕の悩み、悲しみ、寂しさ、悔しさを、僕以上に分かってくださり、放っておけないと温かく抱きかかえてくださる仏さまがおられたのだ。

こんなふう実感することができれば、この世界も捨てたもんじゃない。

さて、京都自死・自殺相談センターの活動について「死のうとする人をとめるために活動しているんですよね」とたずねられることがあるが、「はい、そうです」と答えることはない。とめるためではなく、とにかく苦悩の真っ只中にある目の前の人を放っておけない、という気持ちが強い。しかも、その目の前の人、独りきりで生きていけないほどの絶望的な苦悩を抱えているのである。とめる云々ではなく、せめて絶望的な孤独を感じて

いるその人のそばにいて、そっと背中をさすりたいのだ。

もちろん、死のうとしている人が「明日だけ頑張ってみようかな」「もう少し生きてみます」と死のうとする気持ちから生きていく方向に変化したときは、心からほっとする。一方で、「少し落ち着いたけど、死にたいのは変わらない」と言われたり、なんども相談されたすえに「あなたたちに遺言を聞いてほしい」と言われることもあり、死のうとする気持ちが薄らぐ気配のないこともある。

いずれにしても、死にたい気持ちを抱える人と関わる時、腹の底から「あなたのその気持ちを分かりたい」と、精一杯、願うように心を相手に傾ける。「うん、うん」と相手のゆらぐ気持ちに任せて、共に時間を過ごしていると、いつしか、相手と自分の心が共鳴しているような感覚になってくる。そんな感覚が生まれたとき、死にたい気持ちを独りきりで抱えていたその人は、すでに独りではなくなっているのだ。

改めて、なんのための相談センターなのか。ただただ、死にたい気持ちを抱えるその人に「この世界も捨てたもんじゃない」「自分は独りじゃない」と実感してほしいのだ。

あなたに伝えたい。

この世界は美しい。

そして、あなたは独りじゃない。

(代表・竹本了悟)



私たちは本当のところは、
情報など必要としていないので
はないでしょうか。

(榎木野衣『感性は感動しない』)

活動報告

- 5月電話相談件数・・・80件（無言45件）
- 5月メール相談件数・・・受信108件
- メール相談委員会・・・委員会会議 5/14 参加5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”
5/6 申込15名（参加12名）
Sottoの縁がわ 5/24 参加6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 5/13 参加2名
- 映画委員会・・・委員会会議 5/19 参加5名
ごろごろシネマ 5/20 申込4名（参加4名）

開催のお知らせ



【聴き方のお稽古】

- ・08/24（月）オンライン
- ・09/05（土）現地



【相談員養成講座】

- ・10月開講

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
高島市・眞光寺

キモト タツヤ
京都市・西岸寺
京都市・一念寺

solio 39名
syncable 43名

