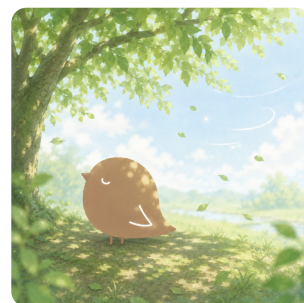




新旧事務局長対談 「変わらないもの、変えていくもの」

2026年5月31日の理事会・総会において、事務局長の交代が承認されました。今回は新旧の事務局長の対談を掲載します。

(ベア) このたび、2年間務めた事務局長を退任し、今年度から事務局長をよっしーさんをお願いすることになりました。よろしくお願いします。

(よっしー) こちらこそ、よろしくお願いします。

(ベア) よっしーさんはSottoの理事であるとともに、Sottoの立ち上げメンバーの1人でもあります。当時のことを少しお聞かせいただけますか？

(よっしー)「国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター」の研修で、竹本さん(現代表)と野呂さん(現理事)と出会ったのが、そもそもの始まりでした。同期という縁もあって、研修後もよく会っていたんです。あるとき、2人から「東京自殺防止センターの方を講師に招いて研修をするから参加しないか」と声をかけてもらったんです。その後「京都でも自死・自殺の活動をしていきたい」という話になり、私たちを含めた10人で2010年にSottoを立ち上げました。

(ベア) どのような想いで長年関わり続けてきたのでしょうか？

(よっしー)「活動というものは積み重ねていくもの」とつねづね考えています。取り組みそのものだけでなく、人も同様です。この間、離れる人もいましたが、新しい人もどんどん増えていきました。その過程で「層が厚くなること」が1つの理想だと思います。私自身はSottoから完全に離れようと思ったことはないですが、仕事や家

庭の事情で関わる程度は変わっていますので、Sottoとの距離が離れてもまた近づけるような関係性をSottoで作っていければと考えています。

(ベア) 先日、ある会議で印象的な出来事がありました。「Sottoは、社会のまなざしや必要な情報が届いていない人たちに向けて活動をしていくべきだ」という指摘に、「そうだね」という共感が広がる瞬間がありました。「Sottoが見ているところはそこなんだ」と、恥ずかしながら再認識した次第です。

(よっしー) 東日本大震災のあと、仮設住宅などを訪問してお話を聞くため、被災地に入りました。その際に地元の方から「あの人は気難しい人だから」なんて話を聞くと、むしろその人のもとにうかがうのがSottoの関わり方でした。コミュニケーションが取れていない人こそ、地域コミュニティで孤独感を抱えているのではないかと。その孤独感をやわらげるために、そっとそばにいて、話を聞いて、気持ちを受け取る。この姿勢はSottoの立ち上げから一貫して変わっていないことだと思います。

(ベア) Sottoの今後について、どのようにお考えですか？

(よっしー) 新しい人たち、とくに若者世代の人たちに、もっと関わってほしいと考えています。さきほどの「層を厚くする」という点でも何ができるか、何をすべきかを考えていきたいと思っています。あらためまして、今後ともよろしくお願いいたします。

(ベア)「予防・防止」ではなく「気持ちを受け取る」ことにこだわるSottoが、今の社会に存在していることの意義は今後より高まると考えています。本日はありがとうございました。

(編集/ベア)

事務局長就任のご挨拶

ふたたび、みなさまと共に「心の居場所」を耕す

Sotto の立ち上げから今日まで、さまざまな形でこの活動を支えてくださっているみなさま、こんにちは。この度、数年ぶりに再び事務局長を務めることとなりました、吉田典生です。

私が Sotto の立ち上げに関わった当初から変わらない想いは、「死にたいほどの苦悩」を抱えた方が、ありのままの想いを吐き出せる「あたかな居場所」を守り続けることです。数年を経て戻ってきた今、社会における私たちの役割の重さを改めて痛感しています。

2025 年度の活動報告：数字が語る「声」の重み

最新の 2025 年度（2025 年 4 月～2026 年 3 月）の活動実績を振り返りますと、私たちの元には絶え間なく切実な声が届いています。

●**相談事業**：電話相談は 1260 件、メール相談は 1803 件に達しました。合計 3000 件を超える一つひとつの相談には、誰にも言えない苦しみが進められており、相談員がその一通一通、一言一言に真摯に向き合い続けています。

●**居場所づくり**：対面での交流も大切な柱です。「おでんの会」には延べ 102 名、「ごろごろシネマ」には 66 名、「Sotto の緑がわ」には 78 名の方が参加されました。また、大切な人を亡くされた方のための「そっとたいむ」も継続して開催されています。

●**支える手**：こうした活動は、養成講座を修了した 141 名のボランティアスタッフ、そして 5 名の事務局職員によって支えられています。

これらの数字は、単なる実績ではありません。Sotto が、多くの方にとって「自分はこちらにいて良いのだ」と実感できる、貴重な場所であることを示しています。

組織の現状と「足腰」の強化

2025 年度の活動計算書によれば、経常収益は約 1693 万円でした。その内訳を見ると、みなさまからの受取寄附金が約 1160 万円と、収益全体の約 7 割を占めており、私たちの活動がいかになみなさまの善意によって成り立っているかを、改めて実感しております。

しかし、組織の地盤は決して盤石ではありません。現

在、資産総額は約 837 万円ありますが、相談員の育成や新たな居場所の維持には、継続的な資金と体制の強化が不可欠です。今後も「聴く」ことを通じた支援を質・量ともに維持していくためには、組織としての「足腰」をさらに鍛えていく必要があります。

みなさまへのお願い： その想いを Sotto に託してください

Sotto の活動は、寄付をしてくださるみなさま、そして現場を支えるボランティアのみなさまと共にあります。

「苦悩を抱える方の力になりたい」「誰かの孤独を放っておけない」——。もしみなさまの中に、そのような想いがありましたら、ぜひそのお気持ちを寄付という形で Sotto に託していただけないでしょうか。みなさまからお預かりしたご寄付は、自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方々の孤独をやわらげ、その「ありのままの声」を大切に受けとめるための活動に、責任を持って活用させていただきます。

ふたたび事務局長として、みなさまと手を取り合い、理想を追い求めて活動を続けていきたいと願っております。

今後とも、より一層のご支援とご協力を、どうぞよろしくお願い申し上げます。

（事務局長・吉田典生）

【ご寄付・ご支援の方法】

賛助会員への入会：継続的な活動支援をお願いします。

●**都度寄付**：自由な金額でのご支援が可能です。

●**税制優遇**：認定 NPO 法人として税制上の優遇措置が受けられます。

詳細はこちら



連載コラム 第13話 「言葉」の常識を揺らしてみる

僕たちはみんな、この世に生まれ出た瞬間には、まだ言葉を持っていなかった。ただただ、存在の内奥から湧き起こる力を存分に「おぎゃあ」と発露した。

悲しい？ 痛い？ 苦しい？ まぶしい？ お腹が空いた？ それとも、嬉しい？

そこにはどんな感覚があったのだろう。いまとなっては覚えてないが、表現しようのない原初的な何かがあったはずだ。そして、周囲の大きな人間たちの顔や表情から、笑うことを覚え、怒ることを覚え、ついには言葉を覚えた。言葉と紐づいた原初的な何かは、場面に応じて喜怒哀楽という別々の気持ちに分けられ、認識されるようになったのだ。

実際、生まれたばかりの赤子には表情がない。とにかく、ほとぼしる何かを泣いて発露するばかりだ。後天的に周囲をまねて、嬉しいときは笑い、悲しいときは泣き、楽しいときはご機嫌になり、不機嫌なときは怒る。その後、時間をかけて、それらを言葉で認識するようになる。

さて、ぼくの所属する京都自死・自殺相談センターでは、死にたい気持ちを持った方の心の居場所づくりをしているのだが、そこでは、気持ちを受け取る練習としてロールプレイをととても大切にしている。

ロールプレイとは、実際の相談を模した練習の場で、それぞれに相談者と相談員の役割を担って本番さながらに相談をする。本番との違いは、実際に抱えている悩みではない仮の悩みである事と、周囲に観察する人が居ることだ。仮の悩みとはいえ、相談者は大きく感情が揺れ動き、涙を流すこともめずらしくない。

相談者として悩みを打ち明けるとき、胸の奥から、なんとも表現しようのない気持ちが生じてくることを感じる。なんと表現してよいのか戸惑いつつも、「つらい」「もうイヤだ」「楽になりたい」などと言葉にしてみる。するとその言葉にならないはずの気持ちが、あたかもその言葉の通りの気持ちとして形を成してくることがある。一方で、気持ちと言葉がしっくりこなくて、何ともモヤモヤした感覚になることもある。

このような体験を10年以上くり返してきて、僕たちは、言葉では表現しつくせないはずの気持ちを、日々、言葉により切り出しているのだと考えるようになってきた。それは言わば、水面にたつ揺れを波と呼ぶ関係と等しく、心の揺れ方や大きさによって、様々な気持ちが言葉により切り出されているのだと感じている。



それから、ぼくたちの心が苦しくなってしまう根本的な原因についても見えてきた。苦しくなってしまう原因は、心の揺れが言葉によって表現されるはずであるのに、全く反対に、言葉が先に与えられ、そこに心を合わせようとする倒錯にある。この倒錯が癖づいてくると、だんだんと心を言葉に合わせようとするこさえしなくなってしまい、ついには、心が揺れていることを無視して、言葉だけのあり方にゆがんでいく。本来、揺れているはずの心を言葉によって押さえ込んでしまっている状態なのだから、苦しくて当然である。

そして、言葉による呪縛は心の揺れにとどまらず、生きるこ全体へと根を張っているようにも思える。「イイ子でいるべき」「夢をもたなければ」「女らしく／男らしく」「幸せ」……。

この言葉によってがんじがらめにされている僕たち自身を、言葉を超えた感覚から揺らすことはできないだろうか。いまもかすかにだが、確かに動いている内奥から湧き起こるぼくたち自身の心の揺れにそっと耳を傾けてみてはいかがだろう。

(代表・竹本了悟)

生きるための逃げは有りです。
有り有りです。

(農業高校の校長先生 荒川弘『銀の匙 Silver Spoon』)

活動報告

- 6月電話相談件数・・・66件（無言 32件）
- 6月メール相談件数・・・受信 130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 6/11 参加 3名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 6/16 参加 6名
おでんの会“からだリラックスの場” 6/3 申込 12名（参加 11名）
Sottoの縁がわ 6/25 参加 4名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 6/16 参加 6名
そっとたいむ 6/10 参加 1名
- 映画委員会・・・委員会会議 6/16 参加 6名
ごろごろシネマ 6/17 申込 5名（参加 5名）



2026年度
「ボランティア
相談員養成講座」
の受講者募集が
始まりました！

死にたいほどの苦しみを抱えた方の気持ちを受け取る相談員を養成する講座です。説明会や「聴き方のお稽古」も開催します。詳細はホームページをご覧ください。

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

6/1-6/30（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
小濱 春子
京都市・西岸寺
京都市・一念寺
京都市・長慶院
岐阜市・法久寺（本田 龍司）
八代市・大法寺（大松 龍昭）
松山市・西福寺

森 直道
大江 眞
霜尾 孝紹
霜尾 光江
京都市・雲晴寺
呉市・宝徳寺
広島市・万福寺
上越市・正福寺
笠松 弘隆
豊中市・専敬寺（島本 泰雄）
武蔵野市・源正寺（上杉 泰顕）
高橋 浩文

荻野 昭裕
藤森 観海
林 友佳子
寺本 ジ芳
高田 文英
八尾市・恵光寺
柏原市・了雲寺
小林 秀明
川村 和人
正満良
津市・妙華寺
寄藤 信子

松本 裕子
須永 智美
黒田 義道

solio 37 名
syncable 48 名

発行 2026 年 7 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