



相談員が足りません

10月開講

「ボランティア相談員養成講座」 受講生募集中

日頃より、Sottoの活動を温かく見守り、支えてくださり、誠にありがとうございます。

5月号の会報では、10月から開講する「ボランティア相談員養成講座」について予告しました。7月1日より募集を開始し、現在、受講生を募集しています。

今、Sottoに新しい相談員が必要です

現在のSottoは、相談員が足りていません。電話やメールによる相談活動、居場所づくり、グリーフサポートなどを、今いる相談員がそれぞれに役割を担いながら、なんとかつないでいます。しかし、シフトや活動の運営には余裕がなく、「かつかつ」の状態が続いています。

これは、今いる相談員の頑張りが足りないということではありません。一人ひとりが活動を担ってきたからこそ、これまで相談窓口や居場所を続けることができました。

けれども、これから先も同じ人たちの踏ん張りだけに頼り続けることはできません。死にたいほどの気持ちを抱え、誰かに話そうと電話やメールをくださる方や、安心して過ごせる場所を必要としている方に、これからも応えていくためには、新しい相談員の存在が必要です。

相談員を育てるには、時間がかかります

新しい方が加われば、すぐに人手不足が解消するわけではありません。Sottoの相談員として活動するまでには、講座やロールプレイを通して関わり方を学び、面談や現場での研修を重ねる時間が必要です。だからこそ、さらに活動が厳しくなってからではなく、今から新しい担い手と出会い、ともに学び始めたいと考えています。

誰かを「救う人」になるための講座ではありません

養成講座では、相談の聴き方の技術だけでなく、Sottoが大切にしている「相手の言葉の奥にある気持ちを受け取り、わかろうとする姿勢」を学びます。

相談員は、悩みを解決したり、正しい答えを教えたりする人ではありません。死にたいという言葉の前にしたとき、すぐに否定したり励ましたりするのではなく、その人がどのような気持ちを抱え、何をひとりで背負ってきたのかを、ともに確かめようとする存在です。

「自分にできるだろうか」「重い話を受けとめられるだろうか」と不安に思われる方もいらっしゃると思います。現在活動している相談員の多くも、迷いや不安を抱えながら、この講座から学び始めました。

特別な資格や相談経験は必要ありません。人の気持ちを簡単にわかったことにせず、わからなさを抱えながらも、わかろうとして関わることを学びたい方に、参加していただきたいと考えています。

ご参加とご紹介をお願いします

ご自身の受講をご検討いただくとともに、ご家族、ご友人、お知り合いの中に、Sottoの活動や、死にたい気持ちを聴くことに興味を持ってくださりそうな方がいらっしゃいましたら、ぜひ本講座のことをお伝えください。

お一人に紹介していただくことが、これからのSottoの活動を支える大きな力になります。新しい相談員となるみなさまと出会い、ともに学べることを願っています。

募集概要

対象：18歳以上・経験不問

※講座修了後、Sottoのボランティア相談員として活動する意思のある方

受講料：20,000円

定員：20名

申込締切：2026年9月30日（水）

開講：2026年10月3日（土）

詳しい講座日程、募集要項、

申込みフォームは、Sottoの

ホームページをご覧ください。

（研修委員会委員長・金子宗孝）



申込みフォーム



オンライン説明会
アーカイブ

「そっとたいむ」が、新しくなりました！

Sotto が大切にしているのは、「孤独感をやわらげる」ということです。

自死・自殺の問題に取り組む中で、私たちは「自死をとめること」や「自殺の問題をなくすこと」を目的としているわけではありません。その人の気持ちをそのまま受け取り、1人で抱えきれない気持ちを話してもいいと思える場や、ぬくもりを感じられる場をつくること。それが、孤独感をやわらげることにつながると考えています。大切な人を自死で亡くされた方のための居場所「そっとたいむ」でも、そんな思いで活動しています。

これまでの「そっとたいむ」は、事前に予約をしていた上での個別面談を中心としていました。個別に話ができる場については、これからも大切にしていきたいです。

一方で、「わざわざ予約をしなくても、その日の気持ちのままに来てもらえる場にしたい」という思いから、2026年4月から、「そっとたいむ」の形を少し変えました。

これまでと同じように、個別面談を予約して参加することもできます。そして、予約をせずに自由に過ごせる場へ参加することもできます。

「今日は誰かと話したい」

「少し気持ちを聴いてほしい」

「誰かと話す元気はないけれど、ひとりでいるのがつらい」

「同じような経験をした人がいる空間で、静かに過ごしたい」

「なんとなく、そっとたいむに行ってみようかな」

そんな、その日の気持ちのままに参加してもらえたらと思っています。

何をすることでもなく、飲み物を手にぼんやり過ごしたり、本などをめくってみたり、ただそこにいる人の存在を感じてみたり。

無理に言葉を探さなくても大丈夫です。心がほっと落ち着くような、穏やかな空間を用意しています。

もちろん、「誰かにこの想いを聞いてほしい」「ありのままの気持ちを話したい」と思われたときには、いつでもスタッフや周りの人にお話してください。話したくなっ

たら話し、静かにしていみたいときはそのまま過です。あなたの「いま」の気持ちを大切にできる場です。

同じような経験をした人と、ただ一緒にいる。

スタッフがいる、人の気配を感じながら過です。

話してもいいし、話さなくてもいい。

何かをしてもいいし、何もしなくてもいい。

大切な人を自死で亡くされた方が抱えている想いや感情を、変えようとしたり、無理に前を向いてもらおうとしたりするのではなく、そのまま受け取ること。

そこに誰かが一緒にいること。

そうした時間の中で、

「今のままでここにいていい」

ということが、言葉ではなく伝わることもあるのではないのでしょうか。

それは、とても感覚的なものかもしれません。

でも、だからこそ、「ただ、いること」に意味があるのだと思います。

話したいときも、話したくないときも。

誰かと過ごしたいときも、静かに過ごしたいときも。

その日の自分の気持ちのままに、「そっとたいむ」に参加してもらえればと思います。

そして、「そっとたいむ」がこれからも、ありのまま、過ごしたいように過ごせる場であり続けられるように。集う一人ひとりが、それぞれの時間を過ごしながら、ともにこの場をつくっていかれたらと思います。

スタッフ一同、「そっとたいむ」のあり方を大切にしながら、どんな場をつくっていききたいのかを考え、模索し続けていきます。

(そっとたいむ委員長)



連載コラム 第14話 友だちはいない?!

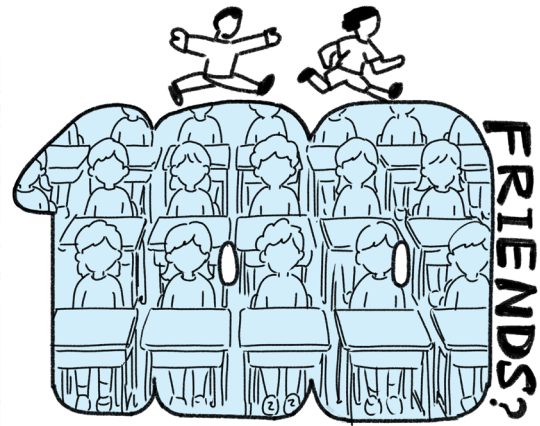
童謡『一年生になったら』では「友だち100人できるかな」とうたわれるが、みなさんはいかがだったろうか？ 僕には100人どころかほとんどいなかったな…。生まれ育った瀬戸内の能美島では、人の移動は少なく、小学校・中学校では30人程度の1クラス、ほとんど同じメンバーで9年間の学校生活を過ごした。

学校では同じクラスの子たちとどこか感覚がズレていたのか、いつも浮いていた。面白がるポイントや腹の立つタイミングが周りとはちがっていたのだ。そうこうしているうちに、小学3年生のころからイジメられるようになったのも、今思えば自然の流れだったのかもしれない。そういう経験をしてきたからなのか、僕はいまでも友だちという言葉が苦手だ。いまでは、いわゆる友だちと呼べる関係性の人はいくらにいても、友だちというよりも仲間という表現の方がしっくりくる。

THE BLUE HERTSというバンドのボーカリスト、甲本ヒロトさんが「学校に居場所がない子に言ってあげられることはありますか？」という質問に対して応えた言葉には、子どもの頃の自分が救われたような感覚を覚える。

「居場所あるよ。席あるじゃん。そこに黙って座ってりゃいいんだよ。友だちなんていなくて当たり前なんだから。友だちじゃねえよ、クラスメイトなんて。たまたま同じ年に生まれた近所の奴が同じ部屋に集められただけじゃん。趣味も違うのに友だちになれるわけないじゃん。山手線に乗って『はい、この車両全員仲よく友だちね』って言われても『いや、偶然今一緒に乗ってるだけなんですけど』って。友だちじゃねえよ。ただ、友だちじゃないけどさ、喧嘩せず自分が降りる駅まで平和に乗っていられなきゃダメじゃない？ その訓練じゃないか、学校は。友だちでもない仲よしでもない好きでもない連中と喧嘩しないで平穏に暮らす練習をするのが学校じゃないか。だからいいよ、友だちなんかなくても」

小学校・中学校という場所は、よくよく考えてみれば可笑しなところだ。たまたま同じ地域に生まれた同い年の子どもたちが一か所に集められて、集団生活を強いられ、同じ時間、同じ場所で、同じ教育を受ける。もちろん、その場所で学べることや素晴らしい出会いがあることも確かだ。それになんと言っても給食がある。食いしん坊だった僕は、給食が大好きだった。けど、パンジというあだ名の同級生は、チーズパンが苦手な



くて、いつも居残りをさせられ、泣きながら食べていた。それを見ていてとても悲しかった。

学校という場所の苦しいところは、1つの枠にはめられる感覚にあるように思う。一人ひとりがちがう姿かたちをしているように、心だって、感性だって、性質だってちがって当然だ。それなのに、一定の枠を作って、そこに合わせることを強いられる。その規格にぴったり合う人にとっては、居心地も悪くないだろう。僕が、給食が大好きだったように。けど、合わない人にとっては見えない檻のある牢獄のように感じられる。チーズパンの出る日の給食は、パンジにとって地獄のような時間だったにちがいない。いまの時代、苦手な食材を強いられるようなことはないだろうが、それでも同質性の枠は、あちらこちらに存在している。

僕が友だちという言葉が苦手なのは、この表現の中にこうした同質性の枠に押し込められる感覚があるからなのかもしれない。同級生はどこまでも枠の中の同居人であって、本当の友だちではない。

お釈迦さまは「皆が私を善き友とすることによって、仏の教えを学び、そして共に仏の道を歩んでいるのだから、善き友を持ち、善き仲間がいるということは、修行の全てである」と仰ったそうだ。つまり、同じ方向性の生き方を共にする仲間こそが、本当の友だちと言えるのではないだろうか。

同質性の枠をするりと抜けて、共に歩む善き友を持ちたいものだ。

(代表・竹本了悟)

誰かに許可を求め、
認められればそこに居ていいなんて、
冗談じゃないよね？

(勅使川原真衣 随想「これからの時代は『救し』ですよね」(「Voice」11月号))

活動報告

- 7月電話相談件数・・・60件（無言 29件）
- 7月メール相談件数・・・受信 507件
- メール相談委員会・・・グループ研修 7/9 参加 3名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 7/16 参加 7名
おでんの会”こころリラックスの場” 7/1 申込 15名（参加 12名）
Sottoの縁がわ 7/25 参加 11名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 7/16 参加 7名
そっとたいむ 7/8 参加 5名
- 映画委員会・・・委員会会議 7/16 参加 7名
ごろごろシネマ 7/15 申込 10名（参加 9名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 7/19 参加 7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

浜田市・常福寺

広島市・千暁寺（日下正実）

大阪市・栄照寺

永江 竜心

広島市・善正寺

原 智精

穴栗市・明宝寺（宇野正憲）

八尾市・光専寺（鶯地真）

成川 和行

大塚 泰雄

菊井 誠

野村 顕祥

柳澤 惇子

いなべ市・善了寺（東野ノ

玉田 義幸

京都市・長慶院

京都市・東光寺

京都市・一念寺

solio 37名

syncable 46名

発行 2026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