

募集要項

参加資格	20歳以上、経験不問
受講料	20,000円
募集定員	25名
応募開始	2019年9月1日より先着
応募方法	WEBサイトにアクセスし、申込みフォームに入力

※活動の連絡等はほぼメールのみでおこないますので、ネット環境をお持ちでない方はお断りする可能性があります。

講座日程（㊤は 18:30 から 21:00、㊤㊤は 10:00 から 17:00）

10/7 ㊤, 10/12 ㊤, 10/13 ㊤, 10/21 ㊤, 10/28 ㊤

11/2 ㊤, 11/3 ㊤, 11/11 ㊤, 11/18 ㊤, 11/25 ㊤（修了式）

12/2 ㊤（後期研修説明会）12/9 ㊤（休講予備日）

※なるべく全日程欠席のないようスケジュール調整のうえお申し込みください。

講座内容

下記の内容について、体験型の学習方法を用いて実践的に学びます。

- 自殺の現状と課題 ○死にたい気持ちとは ○気持ちを言葉で表現する
- 自殺の決意をした方に向き合う ○死にたい気持ちに向き合う
- 気持ちを受けとるには ○これからのことを共に考える

ボランティアの認定について

| 電話相談ボランティア

11/25 面談の可否によって2020年3月までの期間、実際の相談電話実習（月3回）とグループ研修（月1回）に進みます。その後、面談をおこない、相談員として認定します。

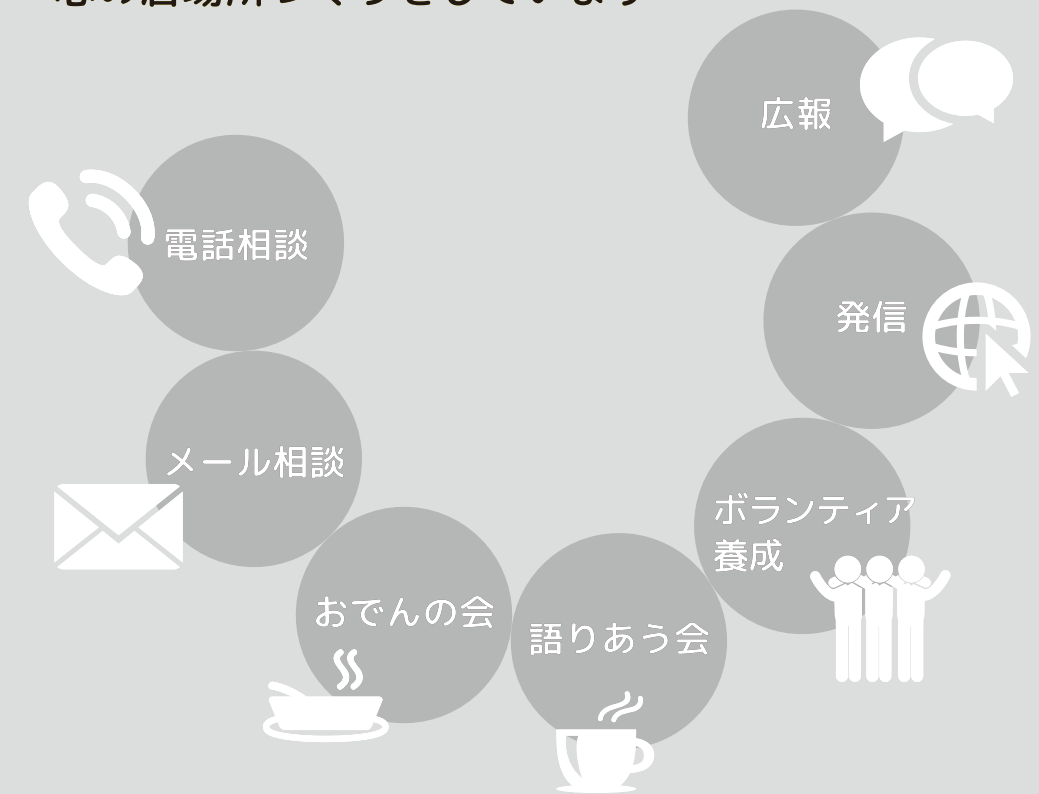
| グリーフサポートおよび居場所づくり等対人支援ボランティア

11/25 面談の可否によって合同研修（12/12）に進みます。その後、面談をおこない、相談員として認定します。

| 広報・発信ボランティア

養成講座修了後、ボランティアとして認定します。相談員としての活動を希望される場合はそれぞれの研修に参加する必要があります。

わたしたち Sotto は
死にたいほどの苦悩を抱えたときの
心の居場所づくりをしています



共に Sotto の活動を支援してください!

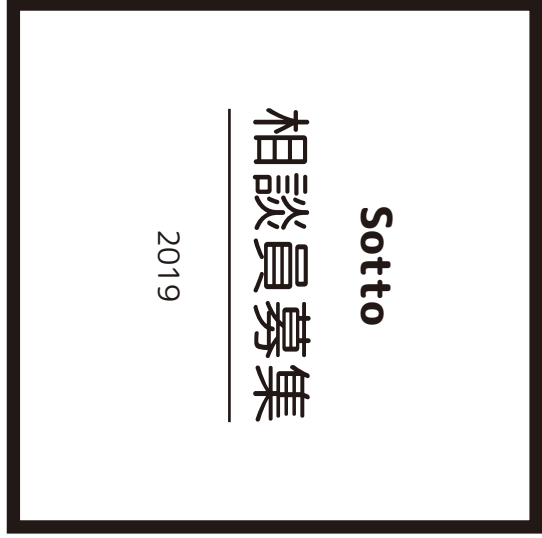
お申込みの際、Sotto の WEB サイトへは、
検索するか、スマートフォンから QR コードを
読み込んでアクセスしてください。

お問合せは事務局までお気軽にご連絡ください。



京都自死・自殺相談センター

<http://www.kyoto-jsc.jp>



日々、悩みが尽きることはありません。
どうしようもなく、わかってもらえない状
況が続くと、死にたいくらいの辛さを抱え
ることさえあります。

精神的にどん底、限界のときほど、誰かが
そばにいてくれる感覚や、抱えきれない気
持ちを受け取ってもらえることで、孤独が
やわらいだり、支えに感じられることがあ
ります。

Sotto では心の居場所を感じられる時間を
提供することによって、ひとりきりで思い
つめる辛さをやわらげられたら、と活動を
続けています。

「居場所」つまり自分が居てもいいと思える
場所。

それは、存在が受け容れられる実感や認め
られる安心によって実感できるものだと考
えます。

講座では、どうすればきちんと相手の気持
ちを受け取ることができるか、自分が居て
いいと思える感覚がどのようなものなのか、
ロールプレイなどの体験学習を通じて感覚
を養います。



【お問い合わせ】

特定非営利活動法人
京都自死・自殺相談センター Sotto 事務局

☎ 075-365-1600 ✉ so-dan@kyoto-jsc.jp 🌐 <http://www.kyoto-jsc.jp>