

＼10月スタート！／

Sotto ボランティア相談員 養成講座 2026

受講生募集中！

申込期間 7/1(水)～9/30(水)

日々、悩みが尽きることはありません。
どうしようもなく、誰にも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。

どうしようもなく心が張り裂けそうなとき、その気持ちをあたたかく受けとめてくれる存在は、何にも代えがたい「心の居場所」となります。

Sottoでは、死にたいほどの気持ちを抱えているとき、まず必要なのは、そうした居場所なのだと考えています。

養成講座では、

- ・相手の言葉の奥にある気持ちを聴くということ
- ・話してもいいと思える関係とは、どんな感覚なのか

ロールプレイなどの体験学習を通して、実践的に学んでいきます。



受講者の声 (一部ご紹介)

参加するたびに、自分に足りないことや新しい気づきがありました。向き合い続けることは難しいですが、自分にもできることを続けていきたいと思いました。

『聞く』と『聴く』の違いを知ったとき、自分は聴けていなかったのだと衝撃を受けました。正解があるのではなく、日々心を磨いていくことの難しさと楽しさを感じました。

講座の中で流れる空気はとても温かく、これからの自分の基盤になるような大切なことを学びました。半ば飛び込むように参加しましたが、今はその自分を褒めています。

まずは説明会・体験会から

- ・無料オンライン説明会：8/3(月)アーカイブ有り
- ・ロールプレイ体験「聴き方のお稽古」
8/24(月)、9/5(土)

※くわしくは裏面をご覧ください

認定NPO法人
京都自死・自殺相談センター

Sotto



詳しくはHPにて

Sotto ボランティア相談員養成講座募集要項

参加資格	18歳以上、経験は問いません
受講料	20,000円 講座終了後、ボランティア相談員に参加して頂ける方向けに通常の講座より安価で受講いただけます
募集定員	20名（先着順）
募集期間	2026年7月1日（水）～9月30日（水）
応募方法	WEBサイトにアクセスし、申し込みフォームに入力 申し込みフォーム受付後、メールにて振込先をご連絡いたします。 お支払いを確認次第、正式に申し込み完了となります。

申し込みの流れ



申し込みフォームに
入力



振込先メールの
確認



入金



申し込み
完了



活動の連絡等は主にメールでおこないます。また、講座内容の一部は zoom を用いてオンラインでもおこないますので、パソコンやネット環境をお持ちでない方は受講をお断りする可能性があります。

講座で学ぶ内容

死にたい気持ちは、特別な誰かだけのものではなく、誰にでも起こりうるものです。相手の言葉の奥にある思いを聴き、受け取っていくこと。養成講座では、ロールプレイなどの体験学習を通して、相談の場で大切にしている姿勢や関わり方を学びます。

- | | |
|------------------|---------------------|
| ① 自殺をめぐる現状と課題を知る | ④ 自殺の決意をした方に向き合う |
| ② 死にたい気持ちについて | ⑤ 言葉の奥にある気持ちを受け取る |
| ③ 死にたい気持ちをそのまま聴く | ⑥ 受け取った気持ちを、言葉で表現する |

養成講座受講から相談員認定までの流れ



前期日程



面談1



後期日程



面談2



相談員認定

ボランティア相談員の認定について



電話相談ボランティア

面談1のあと2027年3月までの期間、電話相談実習（月3回）とグループ研修（月1回）に進みます。その後、面談2をおこない、相談員として認定します。



メール相談ボランティア

面談1のあと2027年3月までの期間、メール相談実習（月4回）とグループ研修（月1回）に進みます。その後、面談2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面でのボランティア

面談1のあと2027年3月までの期間、希望する対人支援実習（おでんの会、ごろごろシネマ、Sottoの縁がわ、そっとたいむ）、グループ研修（合同委員会と各会の当日ふりかえり）、ロールプレイ研修（月1回以上）に進みます。その後、面談2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

シンポジウムスタッフや街頭ボランティアなどプロジェクトごとに集まって活動します。

講座日程



※月・木は18:30から21:00、土・日・祝は10:00から17:00

※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。その他、補講日も予定しています。

前期日程

10/3 ^土 10:00-17:00 長慶院	10/4 ^日 10:00-17:00 長慶院	10/12 ^月 18:30-21:00 オンライン	10/17 ^土 10:00-17:00 顕道会館
10/19 ^月 18:30-21:00 オンライン	10/26 ^月 18:30-21:00 オンライン	11/3 ^火 10:00-17:00 顕道会館	11/9 ^月 18:30-21:00 オンライン
11/14 ^土 10:00-17:00 長慶院	11/23 ^月 18:30-21:00 オンライン	11/29 ^日 10:00-17:00 長慶院	面談1・修了式

後期オリエンテーション

11/30 ^月 19:00-21:00 居場所・メール 相談 説明会 オンライン	12/7 ^月 18:30-21:00 電話相談 説明会 Sotto事務局
---	--

後期日程 12月～3月

※後期日程は面談1のあとに一定の基準を満たした方が進めます

後期オリエンテーション[11/30⑤(居場所・メール説明会)、12/7⑤(電話説明会)]以降、実際の相談活動を通じて講座前期での学びを実践できるよう取り組んでいただきます。相談員として活動に参加することになりますの

で、打ち合わせや、活動のふりかえり(事例検討やロールプレイ研修等)がそのまま研修内容となります。活動日は各相談活動のスケジュールに従います。おおまかな日程はホームページ等ご覧ください。



面談2



修了・認定

年度末に改めて面談をおこない、そこで後期研修の修了、正式な相談員認定となります。

会場所在地

長慶院

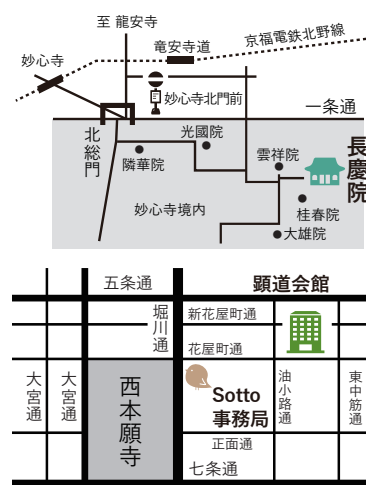
〒616-8036 京都市右京区花園寺ノ中町8-1 ※駐車場有
最寄駅:嵐電北野線「妙心寺」駅より徒歩約5～6分、JR嵯峨野線「花園」駅より徒歩約12～15分
京都市バス:「妙心寺北門前」より徒歩約2～5分

顕道会館

〒600-8334 京都市下京区油小路通花屋町上ル西若松町249 駐車場有
最寄駅:京都市営地下鉄烏丸線「五条」駅より徒歩約8～10分、JR・近鉄・地下鉄「京都」駅より徒歩約16分
京都市バス:「西本願寺前」より徒歩約3～5分

Sotto事務局

〒600-8349 京都府京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92
地下鉄烏丸線「五条」駅より徒歩約8～10分、JR・近鉄・地下鉄「京都」駅より徒歩約16分
京都市バス:「西本願寺前」すぐ



講座の雰囲気を知りたい方へ



講座の雰囲気を
事前に知りたい
方はコチラ

【オンライン・無料】 ボランティア相談員説明会

開催日:8/3⑤
時 間:19:00—20:00
※アーカイブ視聴も可能です



【オンライン・無料】 個別相談

開催日:随時日程調整
時 間:20—30分



養成講座
申込み
フォーム



【オンライン】 聴き方のお稽古

開催日:8/24⑤
2027年1/25⑤
時 間:19:30-21:30(2時間)
参加費:3,000円 ※各回同内容



【現地】 聴き方のお稽古

開催日:9/5⑤
時 間:10:00—17:30(1日)
会 場:長慶院 〒616-8036 京都市右京区
花園寺ノ中町8-1 駐車場有
参加費:15,000円



わからないことは、何でもお気軽に事務局までおたずねください。

お問い合わせ

認定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