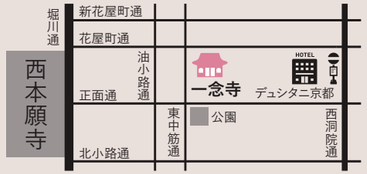
日　時　※全て水曜日開催となります

2025年… 4/9　5/14　6/11　7/9　8/6
9/10　10/8　11/12　12/10
2026年… 1/14　2/11　3/11

①15時開始 ②16時開始 ③17時開始 ④18時開始
●面談はお一人45分を目安にしています。

場　所　※送迎はありません

一念寺　京都市下京区東中筋通花屋町下る柳町324



バス…JR京都駅から、50系統
「西洞院正面」下車、
北西に徒歩3分
徒歩…JR京都駅から徒歩15分

車…近隣の有料駐車場をご利用ください

●参加費無料
●カフェスペースあります
面談の前後に過ごせる場所があります。
お飲み物などご用意しておりますので、
自由に参加してください。

お申込み

お申込み方法

●匿名でもかまいませんので、**開催日の前日17時**までにSotto事務局（下記）へ**電話**または**メール**でお申込みください。（予約制です。）
●**オンライン対応**をご希望の方は、お申込み時にご相談ください。
●お子様連れの方は、お申し込み時にご相談ください。

当日の流れ

●受付は面談の始まる10分前頃から行います。
●面談はお一人45分を目安にしています。

その他

●研修を受けたボランティアが運営しています。
●個人情報並びにお話内容等秘密は厳守します。
●感染予防に配慮して開催しています。

お申込み・お問い合わせ先

認定NPO法人京都自死・自殺相談センター Sotto

TEL. 075-365-1600（9:00~17:00）

MAIL. so-dan@kyoto-jsc.jp

※お問い合わせの際は「そっとたいむのことで」とお話いただければ結構です。

※万が一、2営業日を過ぎても返信がない場合は、お手数ですがお電話で問い合わせください。

詳細はこちら

http://www.kyoto-jsc.jp　Sotto 京都

そっとたいむは京都府自殺対策事業補助金を受けて開催しています。

大切な人や身近な人を
自死で亡くされた方のための
個別面談（オンライン対応可能）

そっとたいむ

Sottoグリーフサポート

私のほうが死にたいくらい

どうして死んだの

周りに知られたくない

しんどい

後悔

わかってもらえない

毎日つらい

私のせいかもしれない

本当の死因を隠している

自死で大切な人を亡くした悲しみ、寂しさ、悔しさ、

苦しみ、怒り、どうしようもなさ…。

周りから責められたり、家族ですらわかりあえない。

いっそ自分も死んでしまいたい、

そんなやり場のない思いを抱え込んではいませんか？

そのような思いは何年たっても解消されることなく、

心の奥に沈んだままになっていることもあるでしょう。

そっとたいむは、友人、恋人、家族など

身近な人を自死で亡くされたことをきっかけに、

思い詰めるような苦悩を抱えている方が、

お気持ちを話せる場所です。

自身ですらわけがわからずに見失いがちだったり、

他人に話すことをはばかられたりするような気持ちでも、

相談員があなたの気持ちをきちんと受け取ります。

安心してゆっくり話せるようなあなたのための

「時間」をご用意しております。

私は悪くない

家族の中でもすれちがう

かなしい

誰かに打ち明けたい

誰かそばにいてほしい

つらい

助けられたのではないか

優しくできなかった