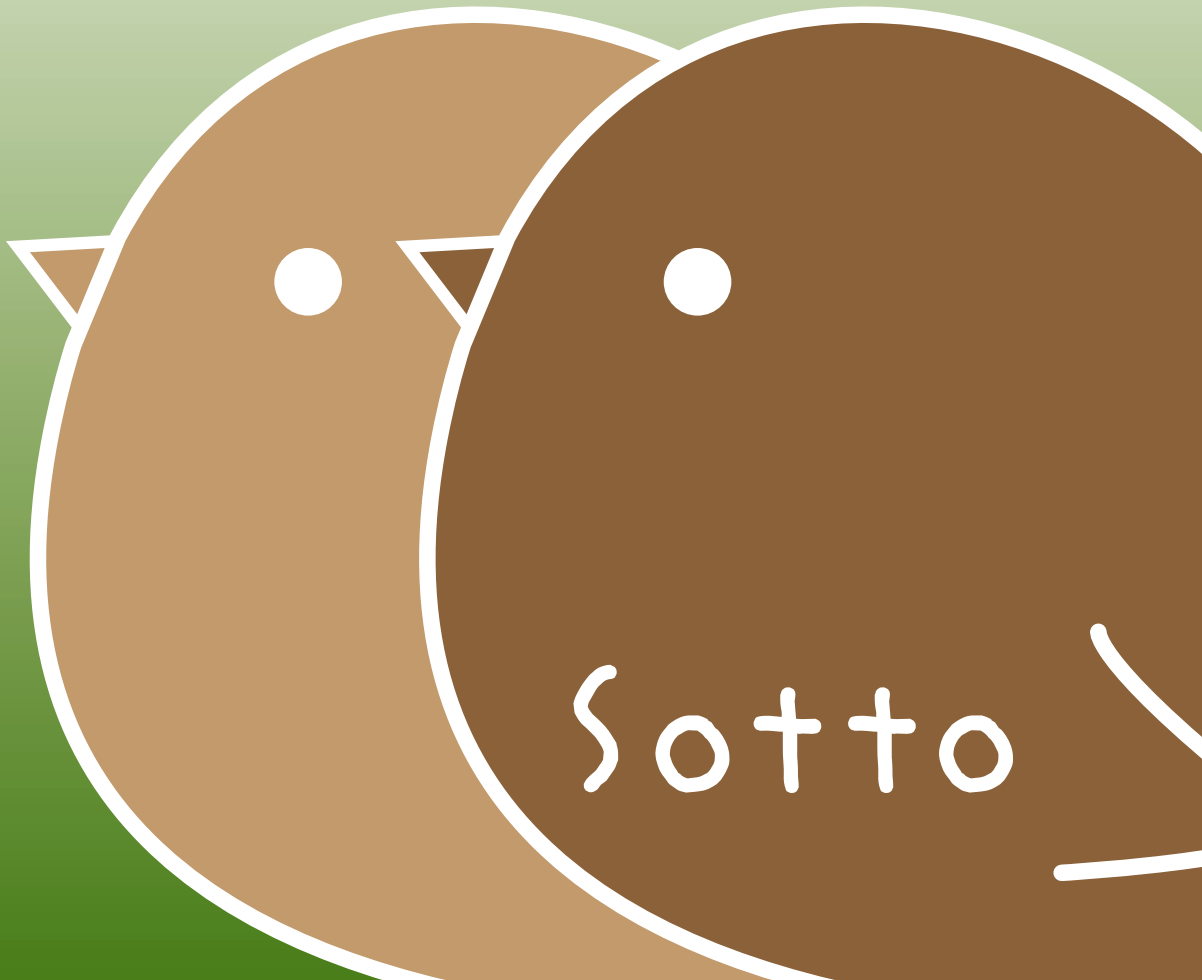
特定非営利活動法人

京都自死・自殺相談センター

ひとりぼっちにしない。



死にたいって特別な気持ち？

ひとりきりで悩みを抱えて
どうしようもないとき
だれでも「死にたい」と考える
可能性があります
そうするしか楽になる方法がないと
思うのです

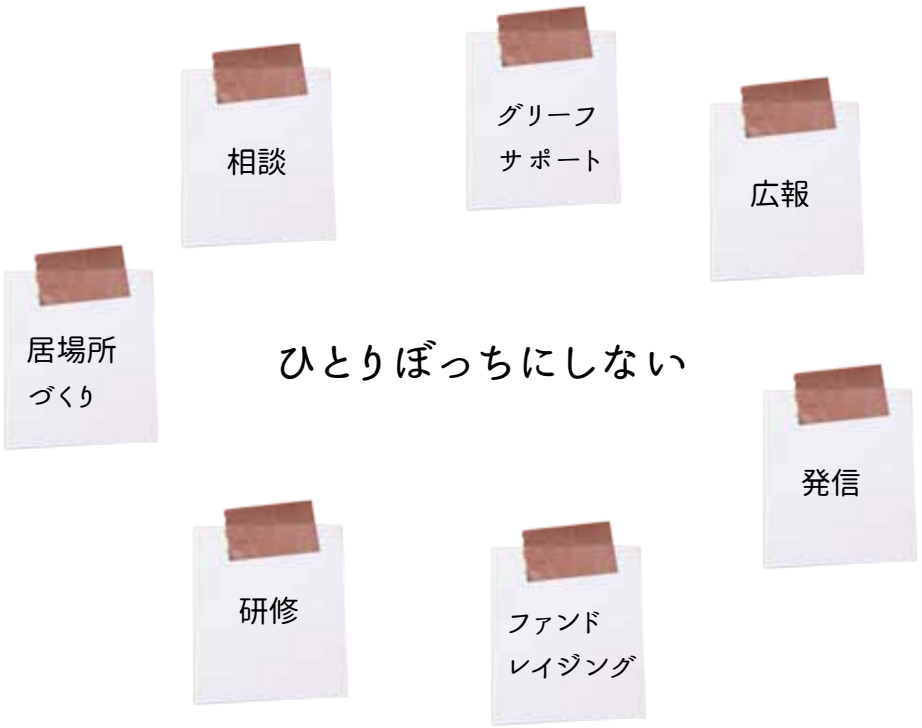
この気持ち・・・だれにも言えない

ひとつずつの気持ちは
だれにでも起こりうるものです

たくさんの気持ちが重なり
ひとりでは抱えきれないときに、死にたくなることがあります
さらに［だれにもわかってもらえない］という
孤独を感じると、いよいよどうしようもなくなってしまいます

Sotto は
自死の苦悩を抱えたときの心の居場所をつくります

どうしようもなく苦しいときの孤独を和らげるために、
ひとりぼっちにしないをモットーに Sotto は活動しています



もくじ

・ごあいさつ 3
・電話相談 4
・メール相談 5
・居場所づくり 6
・グリーフサポート 7
・研修、委託事業 8
・広報 9
・発信 10
・報道記録 12
・組織概要 14
・会計報告 15

ごあいさつ

2010 年に開設してから、来年で 5 年の節目を迎えます。当初 10 人だったボランティアメンバーは 67 名に増え、行政からの委託事業など多くの活動メニューを展開するようになりました。ここまで続けてこれたことに、ボランティアメンバーの熱意と頑張り、また、支援していただいている多くの皆様のあたたかなお陰様を思わずにはおれません。

電話相談は、昨年度 1867 件あり、この 4 年で最多でした。とくに 30 代から 50 代の社会の中核をになう年代層が多いのが特徴でした。

一方、昨年 9 月から開設したメール相談は、ほとんどが若年層からの相談です。相談者の馴染み易い相談ツールを設置することの重要性を実感します。

また、昨年度 2 回開催した居場所づくり事業「おでんの会」は、今年から毎月開催の通年事業になりました。

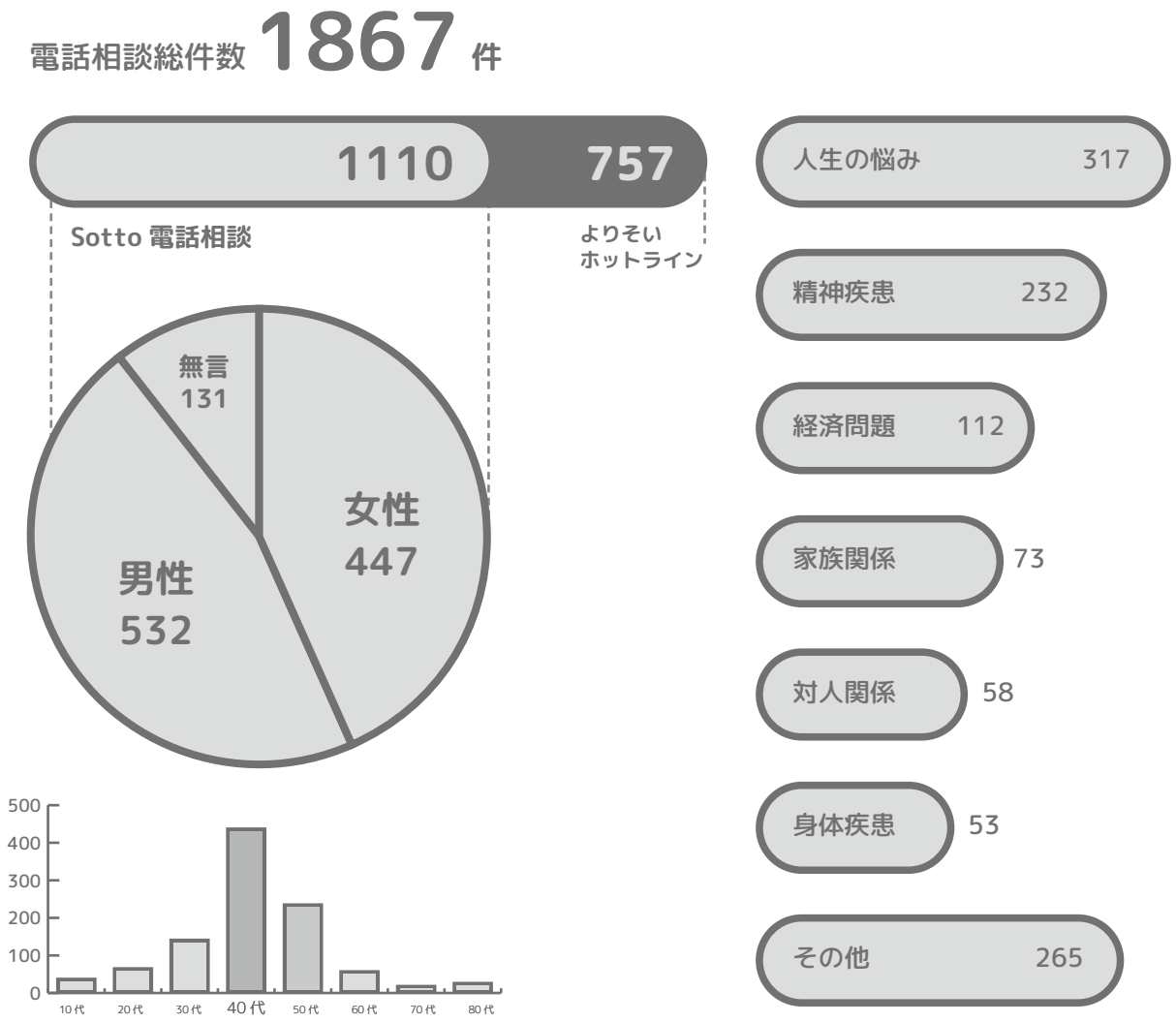
私たちはこれからも「自死の苦悩を抱えた人をひとりぼっちにしない」という想いを大切に、活動を続けて参ります。

変わらぬご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

電話相談

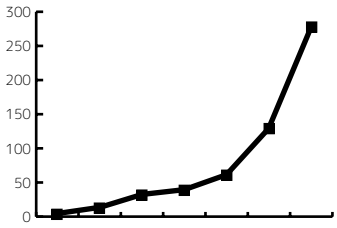
Sotto の基幹事業の一つが、電話相談です。毎週末金曜・土曜の夜 7 時から翌朝 5 時半まで、相談ボランティアが交代で眠ることなく対応しています。2013 年度の総相談件数は 1867 件であり、昨年度 1750 件と比べるとわずかに増加しています。年代別では、40 代（422 件）が最も多く、50 代（220 件）、30 代（126 件）と続いており、職の有無にかかわらず社会の中核をになう年代層が多くの苦悩を抱えている姿が浮かび上がります。また相談される方の約 5 割に希死念慮が認められ、相談内容別では孤独感など人生の悩みに関する相談が 317 件と最も多く、精神疾患 232 件、経済問題 112 件、家族関係 73 件、対人関係 58 件、身体疾患 53 件と続きます。

相談される方の苦悩はさまざまですが、私たちはしっかりとその方に向き合い、そっと側にいる存在であり続けたいと考えています。



「よりそいホットライン」は、社会的包摂サポートセンターが運営する 24 時間フリーダイヤルの電話相談です。全国の民間の相談団体が連携して電話を担当しており、Sotto も協力しています。

メール相談



メール相談件数の推移　　３月

メール相談は 2013 年９月より京都市の助成を受けて開始した Sotto の新規事業の一つです。これまで、自死に関する相談窓口の多くは電話相談が一般的でしたが、近年、通信手段の多様化によりさまざまな相談ツールの充実が課題となっています。実際に Sotto の電話相談では 10 代 20 代の若年層による相談はきわめて少なく、そうした世代が相談しやすいツールを用いる必要性を感じてきました。

現在、専用のメール相談フォームをホームページ上に立ち上げ、原則 24 時間受け付けています。返信文の作成には９名の専属スタッフが携わり、今年３月末までの６ヶ月間で、延べ 514 件の相談を受信し、学生や１０代の若者を含めた幅広い年代層に利用していただきました。また電話相談と同様に「自死念慮」もきわめて高く、約９割の方が「死にたい」気持ちを抱えておられます。このうち緊急性の高い相談については、面談や付き添い支援などにつなげる場合もあります。

メール相談の特徴は、電話や面談と異なり相談者が自分のペースで相談しやすい点にあると考えられます。気軽に相談ができ、気持ちをはき出せる場になるよう、これからも事業を展開してまいります。

グリーフサポート

偶数月の第２木曜日に「語りあう会」を開催しています。「語りあう会」は、家族、恋人、同僚、友人など、ご自身にとって〈大切な人〉を自死で亡くした方が〈今の気持ち〉を安心して語ることのできる場所です。最大５名までの少人数のグループで和室に椅子を並べて語りあいます。スタッフは進行役をするとともに、そばにいてしっかりとお話をお聞きします。毎回少人数ながら、参加者がおられることを思うと、このような場が必要とされていることを実感します。今後は、このような場を必要とされるより多くの方に情報が届くよう、広く情報を発信したいと考えています。

奇数月にはグリーサポート委員会を開催しました。語りあう会や、より良いグリーフサポート事業の方向性について、委員会に所属するスタッフが集まり長時間かけて議論しました。

９月には、グリーフサポート委員会に所属するスタッフで、グリーフサポート研修を開催しました。大切な人を自死で亡くした人を支えるためにどのようなことが必要なのかを真剣に考え、ロールプレイなど実践的な学習も交えて学びました。

今後も、参加される方の気持ちを大切に、居心地の良いほっとできる場所づくりのために、活動を続けます。

居場所づくり

居場所づくりは、2013 年度京都府からの助成を受けて立ち上げた、死にたいほどの苦悩を抱えた方のための新規事業です。死にたい気持ちを抱えておられる方の多くは、その気持ちを「誰にも理解してもらえない」という孤独感が募ることにより、より死にたい気持ちが強くなるという、大きな困難を抱えています。そこで、居場所づくりの目的は、安心できる居場所を提供することで、抱えている孤独感が少しでも和らぐこととしました。前例の少ない事業でもあり、実施にあたっては、事例調査と企画会議を繰り返しました。居場所づくりの特徴のひとつに、参加のしやすさへの工夫を挙げることができます。新たな関わりを持つことは、誰にとっても大変なことです。それが死にたい気持ちを持っていれば、なおさらです。そこで、一歩を踏み出すきっかけ作りとして、＜リラックス効果のあるハンドマッサージ＞、＜温かいおでん＞、＜観光気分が味わえる宗教施設＞、＜送迎＞などを ＜無料＞で提供することとしました。こうした雰囲気を “ おでんの会 ” という名称で表現しています。

これまで 2 回開催し、そこから成果と課題も見えてきました。参加者の方から、「最近、ようやく外に出られるようになった。この会が、ひとつのきっかけになればと思い参加した」(50 代女性)「毎日特にすることがない。一人でいると悪いことばかり考えてしまう。今日は来れてホッとできた」(30 代男性) といった声をいただき、企画意図の通り、安心できる和やかな会となったように思います。

一方で、アンケートには「もっと死にたい思いについて話したい」、「同じ苦悩を持つ者同士、色々と話を聞きたい」との声もあり、和やかなアットホームな雰囲気の中では、深刻な話はしづらいという課題も見えてきました。これを受けて、今年度は食事を提供する “ おでんの会 ” に加えて、死にたい思いについて " 語り合うことのできる場 " を作れたらと考えています。参加されるお一人お一人の孤独感が少しでも和らぐ居場所を目指し、企画運営に励みます。

研修

Sotto は〈死にたい気持ちを抱えた方〉〈大切な人を自死で亡くした方〉をひとりぼっちにしたくない、との思いで活動しています。活動を継続し、より充実した内容にしていくには、Sotto の活動に賛同し、主体的に関わっていただけるメンバーを一人でも多く集めることが大切です。

そこで研修委員会では、メンバーの養成をめざした養成講座や各種研修会を通じて、自死に関する情報提供と Sotto の姿勢を身につける練習の場を提供しています。自死の苦悩を抱えている方へ支援を提供するには、私たち自身が活動の内容に深い意義を感じ、かつ、その活動に従事する具体的な方法を身につけていることが重要です。このことを実現するため、参加者の主体的な気づきを促すように、体験学習を中心とした研修を実施しています。

委託事業

京都市

宗教者（寺社教会関係者）は、自死念慮者や自死遺族など自死に関する苦悩を抱えた方と接する機会が多く、自死対策において重要な役割を担ってきました。しかし、自死に関する苦悩を抱えた方への具体的な関わり方や連携方法については、専門的な知見や経験の蓄積が豊富にあるとはいえないのが現状です。そこで、「京都市自殺総合対策推進計画」に基づき、〈自殺対策を身近な問題として捉えることができるように普及啓発していくこと〉および〈地域での「気づく」「声掛け」「見守る」「繋ぐ」体制づくりの中心的役割を担う人材「ゲートキーパー」を育成すること〉を目的として、宗教者を対象とした研修会および養成講座を開催しました。

浄土真宗本願寺派

浄土真宗本願寺派東北教区災害ボランティアセンターでは、「寂しさや悲しみを抱えている方をひとりぼっちにしたくない」「少しでも孤独感を和らげることができたら…」という想いから、応急仮設住宅の居室を一軒一軒訪問する活動をおこなっています。Sotto での相談経験の蓄積を活かして、訪問ボランティア養成講座を 4 度実施しました。

広報

広報委員会では、より多くの方に当センターの相談窓口を知っていただくために、行政の窓口や病院への啓発冊子の配布、電話相談カードの設置などの広報活動を継続して行なっています。

また、毎月一回、ボランティアが街頭に立ち、相談窓口を紹介するチラシやカードを配付し、あわせて募金も行なっています。その場でご相談をもちかけられることもあるなど、顔のみえる形での活動の意義を感じています。

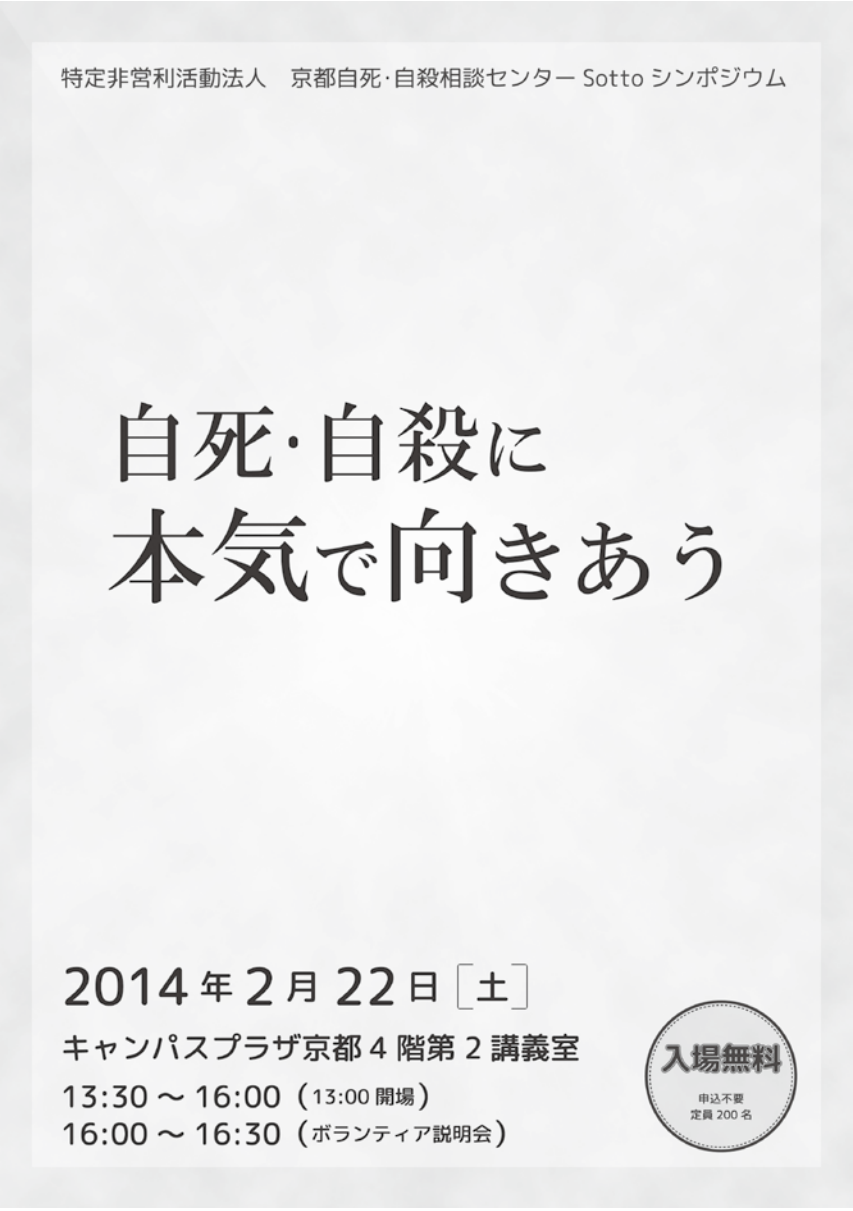
今後は、自死率の高い若年層向けに、大学などの教育機関を中心に、カードの設置場所を拡大していく予定です。

発信

発信委員会は、広報活動委員会と連携して、自死に関する情報を発信するためのさまざまな企画づくりを行なっています。具体的にはリーフレットの作成やシンポジウムの開催が活動の中心です。

昨年度は、2 月 22 日、京都府自殺対策事業補助金を受けて、「自死・自殺に本気で向き合う」シンポジウムを開催しました。様々な領域で活躍するパネリストをお迎えし、具体的な課題をもとに、自死の苦悩を抱える方が必要とする支援とは何か、本気の議論がなされました。その後、ボランティアに申し込む方も少なくなく、支援活動に興味がある方へ一歩踏み出すきっかけを提供できたように思います。

その他、「自死念慮者の方に相談窓口があることをお知らせする」、「自死遺族の方に語りあいの会の開催を伝える」、「広く一般の方に自死・自殺についての偏見をなくすような情報を発信する」など、対象者にきちんとお届けすることができる情報発信を目指します。



シンポジウム
自死・自殺に
本気で向きあう
特定非営利活動法人
京都自死・自殺相談セ
東藤泰宏
渡辺祥代

報道記録

2013 年 4 月 18 日　仏教タイムス
2013 年 4 月 23 日　読売新聞
2013 年 12 月 20 日　本願寺新報
2014 年 2 月 11 日　毎日新聞
2014 年 2 月 15 日　朝日新聞
2014 年 2 月 20 日　本願寺新報
2014 年 2 月 21 日　京都新聞
2014 年 2 月 23 日　京都新聞
2014 年 2 月 25 日　中外日報
2014 年 2 月 27 日　京都新聞
2014 年 3 月 20 日　本願寺新報

2014年 3月 7日 18時01分　中外日報社　NO. 3125　P. 1/1

(7)　2014年(平成26年)2月25日　中外日報　第3種郵便物認可

真摯な言葉が生きる力に
希死念慮者の心中を語る

京都自死・自殺相談センター

「うつ病患者にとって、死なないで生きること自体が闘い」と語る高橋氏

「行動せず説くだけの仏教」
日本の危機的な状況を指摘

仏教伝道協会の講演会

東京工大 上田教授

宗教者57人が参加、学ぶ
ゲートキーパー養成研修会

京都自死・自殺相談センター

「国際宗教研究所賞」
久志本裕子氏が受賞

2014年3月20日 朝日新聞

Sottoがシンポジウム

自死・自殺に本気で向きあう

真摯な言葉とつながりの大切さ説く

NPO法人京都自死・自殺相談センターSotto（竹本了悟代表）は9月22日、シンポジウム「自死・自殺に本気で向きあう」を京都市内で開催した。

東藤さんはIT業界で過労のため5年前からうつ病になり、現在も闘病中でありながら希死念慮者の立場から、自殺と精神疾患の関係性や自殺の危機経路について説明。うつ病などをうまく乗り切るための具体的な事例を紹介した。

竹本代表は電話相談などの活動から、他者からの「お願いだから生きていてください」という真摯な言葉が「生きる力になった」と話す。「うつ病と自死は密接に関わっている。自死対策で考えられる「決して自死を許さない」という行政の姿勢に対し、「あなたに生きていてほしい」という寄り添う教者を育てる。

臨床宗教師は、東日本大震災の被災地などで活動する宗教者。仏教、キリスト教各派の僧侶やキリスト者らが、被災者や末期がん患者らの心のケアに当たる「臨床宗教師」の養成プログラムを開設する。病院や社会福祉施設、被災地などの公共空間で活躍できる宗教者を育てる。

開設は東北大学大学院（2012年4月開設）に続き全国で2例目。プログラムは1年間。実践真宗学の概説、社会の中で宗教の役割が大きなテーマとなった。プログラム開設にケア論研究」などの新科目に加え、「臨床宗教師」の教師実習」「グリーフは、本願寺の東本教区災害ボランティアセンターの活動実績が大きく、東北大から講師を招くほか、大震災の被災地などでも実習を行う。14年度は実践真宗

龍谷大学大学院実践真宗学研究科

臨床宗教師を養成

龍谷大学大学院実践真宗学研究科は4月から、被災者や末期がん患者らの心のケアに当たる「臨床宗教師」の養成プログラムを開設する。病院や社会福祉施設、被災地などの公共空間で活躍できる宗教者を育てる。

開設は東北大学大学院（2012年4月開設）に続き全国で2例目。プログラムは1年間。実践真宗学の概説、社会の中で宗教の役割が大きなテーマとなった。プログラム開設にケア論研究」などの新科目に加え、「臨床宗教師」の教師実習」「グリーフは、本願寺の東本教区災害ボランティアセンターの活動実績が大きく、東北大から講師を招くほか、大震災の被災地などでも実習を行う。14年度は実践真宗

龍谷大の綱島貫慶教授は「大震災では宗教者の行動が注目され、社会の中で宗教の役割が大きなテーマとなった。プログラム開設にケア論研究」などの新科目は、本願寺の東本教区災害ボランティアセンターの活動実績が大きく、東北大から講師を招くほか、大震災の被災地などでも実習を行う。14年度は実践真宗

否定の思いに走ってしまう。なるべく自死のない社会にあるべきだと思うが、念者にとっては厳しい」（東藤さん）と経験に照らし合わせて話した。

ボランティア募集中（4月22日まで）。参加資格は20歳以上で経験不問、深夜の電話相談などに従事できる人。受講料は1万円。詳細は同センター事務局☎075(365)1800もしくはSottoホームページ。

ボランティアになるためには同センターの4年度の養成講座は5月から7月までに全10回。現在、受講者を募集

受け取る場がないと、かえって悲しい気もする（彼氏さん）、「社会全体に対するメッセージにすぎず、苦しんでいる目の前の人に対するものではない」と思う（竹本代表）、「そうした社会の風潮の中で、念者にしたら逆に孤独感が強まり自己

ボランティアを募集し

ている。

仏教をわかりやすく伝える月刊誌 熊本に最適！「御堂さん」5月号

ほか

大八木 羽野 であ

好評連載中

親鸞聖人

七

梵鐘・半鐘

歴

不二川公勝元総長の葬門葬、4月3日に

本願寺派元総長の不　5年から24年まで宗会　は総長。宗法改正で直

凡語

「大きくジャンプするような決断」ではない。「長距離走が苦しくて、もう足を止めたい。そんな感じ」。昨年春、うつ病の悪化で「きょう死のう」と考えた日を東藤泰宏さん（32）が振り返る▼NPO法人京都自死・自殺相談センターSottoが京都市内で開いたシンポジウム。瀬戸際の命を救うためにも「死にたい気持ち」を教えて―との求めに応え、体験を語った▼IT企業で働き、過労でうつに。退職し、2年前、うつの人のためのウェブサイトを開いた。悲観に陥りがちな心を、利用者が小さな達成を報告し合って上向きに変える試みだ▼だが自身の病は癒えない。「僕が死んでも傷つかないで」。カウンセラーに電話した。「そんなの無理」と答える相手の声にとどまった。桜の頃で「春が来るたび誰かが悲しむ」とも。死を思う時、同時に人を思っていた▼昨年の自殺者2万7195人。4年連続減という。しかし、「社会の暗部。断じて許さぬ」の厳しい風潮では、「人の孤独感は余計に募る」と自死に向き合う専門家は懸念する▼来月は自殺対策強化月間。相談や治療、生活支援策の充実を願うとともに、消えそうな命の風よけにみんなでなりたい。かける言葉に迷ったら、まずは死にたい気持ちを受け止め、数時間やり過ごすといいそうだ。

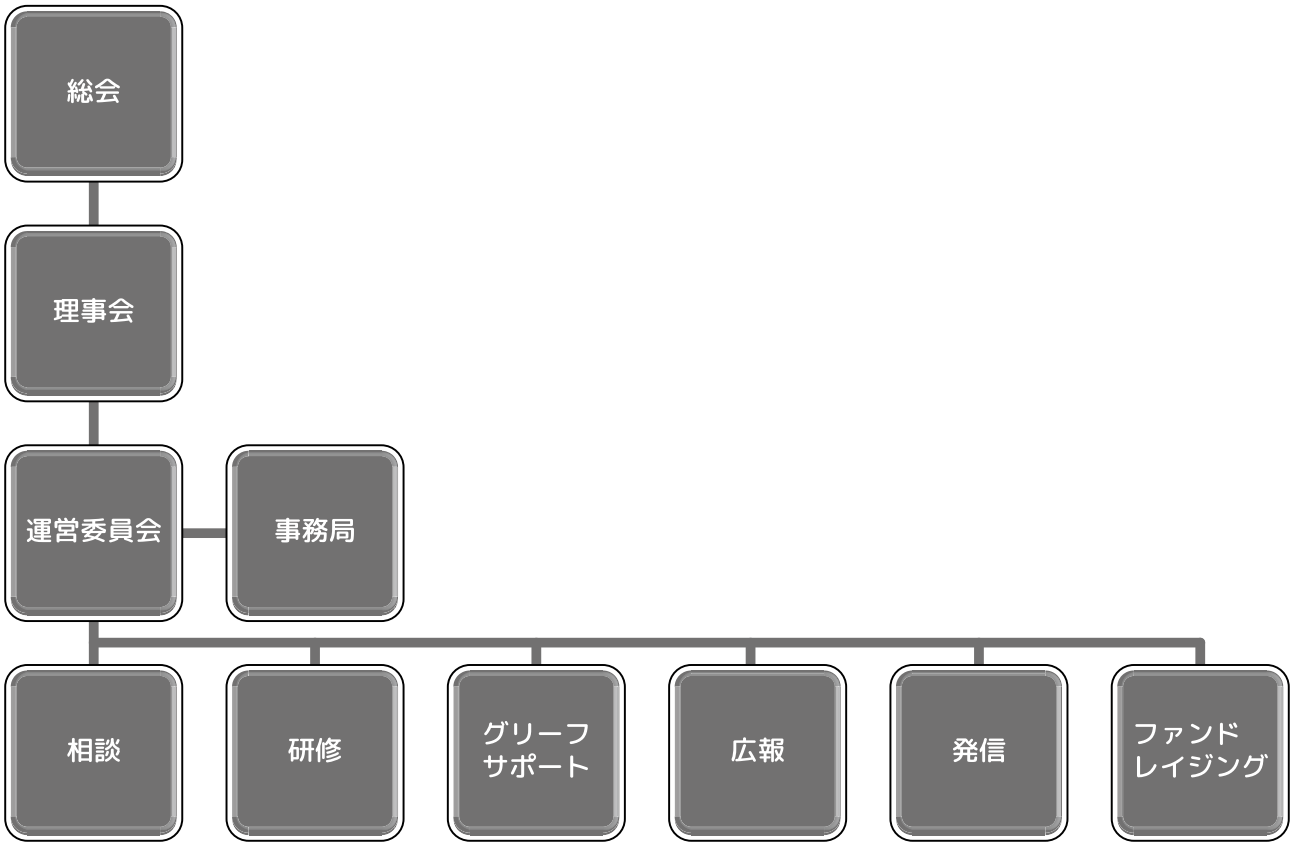
組織概要・役員

組織概要

法人名
特定非営利活動法人
京都自死・自殺相談センター
理事長
清水新二
設立
2010 年 10 月 20 日
法人格取得
2011 年 4 月 21 日
事務局有給職員
4 名（非常勤含む）

役員一覧

理事長　清水新二
理事　　生越照幸
　　竹本了悟
　　吉田典生
　　金子宗孝
　　野呂靖
　　廣谷ゆみ子
監事　　武田慶之



会計報告

総収入額　１１，９６９，０９２円

会費	１，３５８，０００円
寄付	４，０８９，９５８円
助成等	３，７５６，０００円
委託金ほか事業収入	２，７６４，４２１円
受取利息	７１３円

総支出額　８，４２５，２８５円

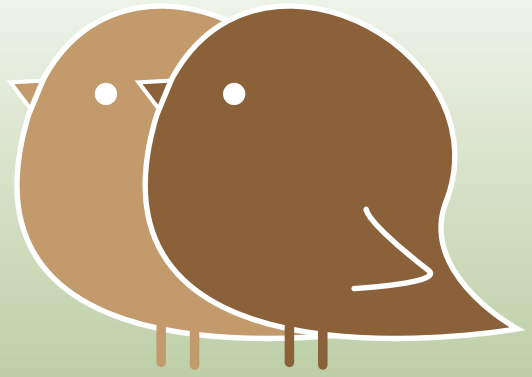
電話相談	３５７，１５２円
メール相談	８９４，８３３円
居場所づくり	８１７，８０９円
研修	１５８，５９５円
発信	８７３，３６７円
広報	２１１，２４４円
ファンドレイジング	１６７，９４０円
グリーフサポート	１３６，７１０円
被災地支援	１，４３７，３８１円
ゲートキーパー研修	２４２，８７６円

ご協力のお願い

Sotto の活動は、みなさまの想いに支えられています。ボランティアへの参加や、ご寄付などによって支援活動を続けていくことができます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

賛助会員　個人　　年会費　3,000 円
　　法人　　年会費 10,000 円

ゆうちょ銀行 振替口座 00950-0-271875
特非）京都自死・自殺相談センター



2014 年度団体概要（2014 年 8 月発行）

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター
http://www.kyoto-jsc.jp/