



相談電話 097-536-4343

社会福祉法人

大分いのちの電話通信

第120号

2025年12月1日

■ 発行人 理事長 矢頭 道三 ■ 編集人 編集委員会
■ 大分いのちの電話 事務局 ☎ 097-537-2488
<http://oitaind.sakura.ne.jp>



大分駅北口のイルミネーション (Photo A.I)

肯定的な関心を持ち続けて会っていく

大分県スクールカウンセラー 有馬 圭子

大人の自殺が少しずつ減っていることの一助に、いのちの電話に携わる方々の日々のご努力があり、頭が下がる思いである。

その一方で、子どもの自殺は近年増えており、学校の教育相談体制の枠組みの中で、スクールカウンセラー（以下SC）は、自殺予防としても活用されている。

学校のカウンセリングルームを訪れる子ども達は、自主的に悩みや困りごとを訴えてくるばかりではない。親や先生に促され、渋々やってくることも多々ある。SCは、子ども達の多くが初めて出会うカウンセラーである。「どんな感じの人だろう」「信用できるんだろうか」、果ては「絶対しゃべらないぞ」と様々な期待や不安を抱いての来談であろう。ともあれ、最初から本音で語ることは難しい。そこでまずSCはいろいろな話題を相手に投げかけ、お互いにチャネル合わせをしていく。そのような意味で、SCはユースカルチャー（若者文化）に通じていたい。

しかし、いくら聴いてもわからないことは多く、わからなさの不安にお互いが耐えきれなさを感じることもある。それでも、ずっとその子に肯定的な関心を持ち続けて会っていくと、子ども達は「また話してみたい」とカウンセリングを続けていく。すると、困りの本質が次第に見えてきたり、驚くような発想や思考回路を持つていくことにSCは気づかされる。そして「自分はこういうことで悩んでいると思ったけど、本当は怒っていたんだと思う」「今はまだわからないままだ」など、新しいものが見えたり、自己理解が進んでいく。

（大分いのちの電話 スーパーバイザー）

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。



基調講演

ジャーナリストがみた「ひきこもり」(若者・中高年)の世界と本人に伝わる言葉

一般社団法人SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク代表理事、ジャーナリスト

池上 正樹 氏

昨日も家族との意見交換会で話題になったのは「親はいつまで待てばいいのか?」。でもあくまで親の思いや支援者の設定した期限。本人の事情や意向はない。「待つ」という認識は今の自分が否定されているように伝わりプレッシャーになる。

弟が当事者だった。8050問題は私自身も家族として修羅場を何度も経験し、どうしたらよかったのか?今も深く考える。両親は外部に助けを求めなかった。苦しい時、しんどい時は、誰か信頼できる人、理解してくれる人と出会って、弱音を吐ける関係をつくるのがいかに大事か身に染みて感じる。

関わりづらい人たちとどう関わればいいのか。仕事を超えて本人や家族の相談に乗ることもある。25年前から、ひきこもり家族会全国組織の活動を手伝ってきた。どこに行っても「将来が心配」「残された子どもは生きていけるのか」などの悲痛な声ばかり。「当事者が変わらなければいけない」「外に出さなければ」は本人を否定しているようなニュアンスとして伝わる。親は翻弄されて不安と焦りでいっぱいになっている。何もしていないようにしか見えなくても、本人を信じて適度な距離をとることが大事だ。

内閣府の調査では推計約150万人。両親や私のような兄弟が二人いれば1,000万人近くがひきこもり関係者。だから特別なことではない。どこの家庭でもある話。決して恥ずかしいことではない。

ひきこもった要因は退職と人間関係が非常

に多い。ハラスメントが直接のきっかけでひきこもり始める。しかし要因は一つではない。最近は介護離職もある。学校時代の命を脅かされる体験が起因して今に至る事例も多い。一方で、不登校だった子が大人になって社会で生き生き活躍している。この違いは、学校で悩み苦しんでいる時に周囲に理解してくれる誰かが1人でもいたかどうかで違ってくるのではないか。

社会に誰も信じられる人がいない中で絶望し、諦める。その先にあるのは自死。そんな社会から安全安心な自宅に避難している。ひきこもりという行為は、それでも自死せず、なんとか生き延びようとしている証。

ところが、最初の家族の相談は「外に出してほしい」「自立させてほしい」「病院に行してほしい」。支援者はそういう親のためにといい大義名分で本人にアウトリーチし、取り返しのつかないことがたくさん起きている。その象徴が、引き出し屋。家から一方的に引き剥がそうとして家庭内暴力の要因や命を失う悲劇も起きている。

本人不在。本人の意思は何を望んでいるのか、何が苦しいのかを知るところから始める。社会環境が要因だから「自分は病気ではない」「障害ではない」という心情の人も多い。個人の問題にすり替えられることへの抵抗感、違和感を持っている。診断名ありきの支援では限界があった。「働くべき。でも働けない」と自分を責め続け、罪悪感に苛まれ、ますます動けなくなっている。

相談しても「今のままではダメ」「これまでの生き方を直さない」と責められる。自分が悪いのか？解決しなければいけないのか？支援や就労という言葉は、当事者には必然性がないとさえ言う。

でも、ひきこもっていたときに知っていれば助かることがたくさんある。同居されている家族は、本人たちが生き延びるための情報を選択肢として届ける役割を担っている。

厚労省が15年ぶりに策定した指針では、本人視点を前提に自立ではなく自律を目指す姿に据えた。フラットな関係や人権、個人の尊厳、本人の利益を尊重し、将来像や到達点も一人ひとり違うことなどが謳われている。

ひきこもりや不登校などの当事者たちと一緒に、私たちの社会課題を考える目的で今年4月に創刊した季刊誌『SHIP!』は、第3号「学校問題とひきこもり特集」から11月29日より全国の書店やネット書店の店頭でも並ぶようになった。そのSHIP!副編集長でひきこもり経験者の石井英輔さんは「自律とは、自分の中から湧き起こってくる動機があって、こういう風に生きていきたいと思えること」と話す。

では、本人視点とは何なのか？例えば「SHIP!」第2号の中で、当事者の喜久井伸也さんが文科省の不登校調査結果の分析記事を書いた。不登校の要因は「生徒のやる気が出ない」「不安・抑うつ」「生活のリズムが悪い」とされた。ところが複数の民間調査と比べ、いじめが文科省調査と60倍以上、教職員とのトラブルや学校の決まりも約50倍の開きがあった。なぜこんなに要因が違うのか？文科省調査は教職員が対象だったのに、民間は保護者と不登校生徒に聞いていた。視点が変わるとこんなに要因も違ってくる。

同号で、こつめたろんさんという20年以上ひきこもっている49歳の方が「戦国登校

拒否」という動物を擬人化した絵を寄稿している。学校に本人や泣いている両親がいて、いじめをしている人、見て見ぬふりをする同級生など、まさに学校で起きている縮図が書かれている。

こつめさんは、小中学校時代いじめに遭ったものの、恥ずかしくて親に言えず、頑張って登校し続けて卒業した。就職もしたものの、人前に出るとガタガタ体が震えて働けなくなり、ずっと絵を描き続けている。同号に「本来見えるはずだった未来は、いじめによりその光を潰されてしまう。誰にも頼れず、ひたすら耐え続け、登校することが果たして正しかったのだろうか？」と書き綴る。

最近、ある役所からSHIP!にポスターとリーフレットの依頼があり、こつめさんにデザインを発注したら引き受けてくれて、打ち合わせで初めてリアルにお会いできた。10年ぶりの外出だった。

親は心配だから、失敗させたくないと思って先回りしてしまう。結果的に本人を傷つけて生きる力を奪う。失敗したときなどの叱責も良くない。エネルギーが吸い取られる。

「そうだね」は、本人には後押しのように受け止められる魔法の言葉。罪悪感を持っているので、何か自分にできることはないかと家事の手伝いをしている人も多い。「助かった」と思ったら感謝の言葉を伝え、家の中でできる役割を増やす。



「よく頑張ったね」の一言で、封じ込めていたいろんな感情が蘇ってくる。ストレングス探しも元気を取り戻すきっかけになりやすい。「役に立たなくてもいいんだよ」と「役に立つ」という呪縛から自由になれることも大事。

厚労省ハンドブックは、30の事例が載っているが、サクセスストーリーではない。支援者からは答がないと不評だが、相談員目線のどうすればいいのかわからない渦中の事例なのがいい。なぜなら答は一つではないから。サクセスストーリーは、それをやれば皆がうまくいくかのように錯覚させるもの。絶望の事例にもなる。

SHIP!でもハンドブック事例を当事者視点から読み解き、対話を通して考える実践講座を毎月オンラインで開催している。

私は毎月、第3土曜日にKHJ兄弟姉妹支部を開催し、オンライン上で意見交換している。兄弟姉妹にも生活や家庭があるのに、親代わりの負担を求められ、罪悪感に苦しむ現実があることも知ってほしい。

本人から見た理想の相談員像は、支援者と名乗らない。学説やパターンを当てはめない。いつも道がなく、一緒に探していくこと。結論を言わない。自分の意思で考えて判断しないと持続できない。興味のある話題で話してるだけでもいい。私は時々愚痴を聞いてもらっているが、当事者は話題の人の心情が良く見えていてアドバイスが的確で助けられている。

つながらなくてもいい支援を推奨している。つながろうと思ってると思いがけない。聞き出そうとすると、責められている感じがするという。一方、顔が見える関係は「この人ならわかってくれそうだ」と思ってもらえて連絡が来る。写真じゃなくてもイラストやプロフィールでいい。メールの返事でも、「無理して返事しなくていいですよ」と書くと、返事が来る。プレッシャーがなくなって返事しやすいらしい。

支援者でも家族でも友人でも、無理はせずに「できないことはできない」と言える関係性が大事だ。

〈アンケート〉

基調講演（池上 正樹 氏）

- 色々な事例を見て、ひきこもりの人に対する対応の仕方を知ることができました。人の心について考えさせられて、対応の仕方を知ることができました。——（10代）
- 自宅は避難先、自死しないで生き延びようという証 何もできなくても良いではないか！このまま変わらなくても良い（まさにその通り）無理することはない 答えは一つではない 役に立たなければいけないからの開放 ——（50代）
- 自分がよかれ…と思って関わってきた関わり方がはたしてよかったのか…反省することが多かったです。——（60代）
- 「ひきこもり」は誰にもあるものかと感じています。単身(孤立)生活者が増えてく時代にも新たな「ひきこもり」も生まれています。そこにはグレーゾーンと言われる方々の存在も知りました。多くのひきこもりの存在を感じ、どう接していくか考えてた時でした。——（70代）

2部講演（矢野 茂生 氏）

- 日本では特別支援教育で特別なケアが当たり前で過ごしてきたが、イタリアの話を聞き、視野が広がったように思います。——（20代）
- アメリカにある自閉症の方が困らない町づくり、認知症の方が困らない町づくり、日本ではそんなこと難しいよな、と思っていましたが、「大分のここにあったか！」とうれしく思いました。応援したいです。——（60代）
- 夢のあるステキなデザインに感動しました。一人ぼっちにならないというデザイン、多様な「不自由さ」をコミュニティで受け止めるという発想には、斬新さを覚え、共感できた。自分もこうした方向性を持ちながら地域コミュニティの役割を改めて見直したい思いにかられた。——（70代）



2部講演

「オーガニック・ケアのまちづくり」 ～地域の多様なつながりをデザインする～

特定非営利活動法人おおいた子ども支援ネット

理事長 矢野 茂生 氏

「オーガニック・ケア」

それは「支援をするとかされるとか」「助けるとか助けられるとか」、そのような役割を明確にしたものではなく、なんとなく「誰かの問題を私も一緒に考えてみたい」「誰かの希望が私の少しの喜びになったり」一ちょっと前の私たちの社会によくあった景色を大切にする言葉です。

今回の講演では、子どもたちや若者たちの困難課題をコミュニティの力で回復させていく—そんな「オーガニック・ケアのまちづくり」について伝えさせていただきました。

子どもや若者の困難は多くの場合、ある日突然生じるというよりも、それぞれのライフコースの中で地続きに大きくなる—そのようなことを前職の現場（児童自立支援施設）で感じていました。子どもたちのみならず、ご家族もまた多様な困難やご苦勞を抱えられており、それは制度のみでの解決は難しいものが多かったように思います。さらに、それぞれが希望を抱き、施設を退所した後に再び苦しさに出会い、中には自死を選択した若者たちもいました。

そのような中で、柔軟でライフコースを丸ごと応援できるような法人をつくることを決意し、現在11年が経過します。法人名は「特定非営利法人おおいた子ども支援ネット」と言います。現在は職員数も60名程度になり、児童発達支援センター（未就学期）、放

課後等デイサービス（義務教育期）、総合相談事業（若者—成人期）を中心に、制度の変化や社会の変化に対応できるような複数のプロジェクト事業を実施しています。

令和5年、日本財団の「みらいの福祉施設建築プロジェクト」に採択いただき、念願だった「オーガニックケアのまちづくり」に向けた拠点が完成します。場所は大分市旦野原、大分大学に隣接する学生が多く暮らすエリアです。1970年代に造成された住宅地であり、高齢化が深刻です。この場所で、私たちは福祉事業を地域に拓き、多様な方々にいろいろな活動に参加していただきながら、地域の希望や子どもたち、ご家族の希望をデザインしていきたいと考えています。ぜひみなさま遊びにおいで下さい。

最後になりますが、このような機会をいのちの電話のみなさまにいただいたことに感謝いたします。ありがとうございました。



ご援助ありがとうございます

2025年7月23日より2025年11月14日まで次の方々から合計1,336,770円のご支援をいただきました。
賜りましたご厚志は活動の貴重な資金として使わせていただきます。心から感謝申し上げます。

※はバザー寄付の方です。 敬称略50音順

賛助会員 <個人の部 31 件 223,000 円>

★ 10,000 円	後 藤 昭 信	増 澤 真 弓	佐 藤 奈津子	★3,000円
阿 部 真 理	佐 藤 明 子	三 井 嘉 雄	佐 藤 美代子	衛 藤 純 子
阿 南 茂 啓	佐 藤 元 治	吉 原 真理子	挾 間 文 男	奥 田 展 代
有 馬 圭 子	高 村 久美香	★5,000円	藤 田 康 二	此 本 麻 子
岩 崎 明 美	立 川 公 作	小 坂 断	村 上 和 代	渡嘉敷 新 典
岡 本 龍 治	立 川 敏 子	太 田 定 生	矢 田 伊都子	姫 野 計 志
工 藤 雅 道	竹 下 粧 子	後 藤 安 珠		宮 崎 孝 子

賛助会員 <団体の部 7 件 130,000 円>

★20,000円	松栄電設工業(株)
(医)謙誠会博愛病院	吉成電機株式会社
江藤酸素株式会社	★10,000円
株式会社プリメディア	大分ロータリークラブ
サトウ皮膚科医院	

寄 付 金 <個人の部 22 件 331,000 円>

★ 100,000円	★20,000円	小 野 裕 子	匿 名 希 望	★3,000円
金 子 英 次	竹 下 粧 子	甲 斐 海 人	★5,000円	※江 口 智 子
★ 50,000円	★10,000円	※鎌 田 勝 子	板 井 景 助	小 川 君 江
匿 名 希 望	有 馬 圭 子	島 村 康一郎	古 賀 精 治	匿 名 希 望
★ 30,000円	※岩 崎 綾 子	※古 庄 雄 一	※増 澤 真 弓	★ 2,000円
丹 下 スナミ	大 隈 紘 子	吉 田 啓 治	廣津留 慶 朗	吉 賀 みや子

寄 付 金 <団体の部 3 件 130,000 円>

★ 100,000円	★ 22,770円
大分臨海ロータリークラブ	2025年度第1回自殺対策講演会募金箱
★ 20,000円	
一般社団法人 大分郡市医師会	
★ 10,000円	
(株)ジャパン総合サポートズ	

助成金 <2 件 500,000 円>

★ 300,000円 大分県精神保健福祉協会 大分市支部	★ 200,000円 大分県社会福祉協議会
------------------------------	-----------------------

金子英次様よりご尊父様のご供養としてご寄付いただきました。

第6回

Rotary



佐伯ロータリークラブ主催

「大分いのちの電話」のための チャリティコンサート

プログラム

司会:吉岡 愛梨

2026年

1月31日(土)

13時30分開場 14時開演

さいき城山桜ホール
大ホール

TEL 0972-23-1837

FAX 0972-23-1827

Mail saiki-rc@aroma.ocn.ne.jp

連絡先

入場
無料

当日「大分いのちの電話」
への寄付を募ります

前半

挨拶:佐伯ロータリークラブ会長 御手洗 芳夫

基調講演:「大分いのちの電話」
理事長 矢頭 道三

Saiki キッズコーラス
ピアノ伴奏:小野 詩織
SAIKI 第九プロジェクト合唱団

後半

デュオ演奏:フルート 永野 伶実
ピアノ 井手 沙耶花

ピアノソロ: 安部 理絵子



安部 理絵子



Saikiキッズコーラス



井手 沙耶花・永野 伶実

主催:佐伯ロータリークラブ 後援:佐伯市・佐伯市教育委員会・大分合同新聞社・CTSケーブルテレビ佐伯・エフエムさいき

令和7年度 第2回大分県自殺対策講演会

● 日時 … 2026年2月22日(日) 13:00～ ● 会場 … J:COM ホルトホール大分

基調講演 Skaai(すかい) 氏 (アメリカ生まれ、大分県育ちのラッパー)
演 題 答えがないということ

2部講演 古長 治基 氏 (大分大学教育学部 准教授)
演 題 自分を理解すること

大分市佐賀関における大規模火災の被災に際しまして、
いのちの電話一同心よりお見舞い申し上げます。

◆◆◆ あなたも相談員になりませんか ◆◆◆

大分いのちの電話 第43期電話相談員養成講座 受講生募集

- ◆講 座 …………… 前期 2026年4月7日(火)～8月4日(火)
(毎週火曜日です) 後期 2026年8月18日(火)～11月17日(火)
- ◆スーパービジョン …………… 2026年12月～2027年3月
- ◆会 場 …………… コンパルホール(大分市府内町1-5-38)
- ◆申 込 先 …………… 大分いのちの電話事務局
〒870-8799 大分中央郵便局私書箱23号
電話 097-537-2488 FAX 097-537-2492
- ◆申込期限 …………… 2026年1月～4月6日
受講申込書に記入し、FAXまたは郵便にてお送りください。
HPからも申込みます。

訃 報 笠 置 恭 宏 氏

大分いのちの電話のために、設立準備委員として創設に尽くされ、開局後は初代スーパーバイザーの
会代表や理事として2000年まで当センターの運営にご尽力されました笠置恭宏先生が、本年10月29日
にご逝去されました。先生の多大なご貢献に感謝いたし、ご逝去を悼み謹んでお悔やみ申し上げます。

大分いのちの電話日誌

- | | |
|--|--|
| 8月 1日 「大分いのちの電話通信」第119号 発行 | 10月 4日 42期生一日研修 |
| 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 | 6日 大分臨海ロータリークラブにて卓話(理事長) |
| 19日 第42期電話相談員養成講座後期課程A開講式 | 7日 日本いのちの電話連盟2025年度事務局長会議
(事務局長出席) |
| 20日 第1回スーパーバイザー会
令和7年度大分県自殺対策連絡協議会(事務局長出席) | 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 |
| 9月 5日 第18回アジア太平洋地域カウンセリング国際会議
(マレーシア、9月7日まで、2名参加) | 29日 佐伯ロータリークラブにて卓話(事務局長) |
| 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話2025」
(9月17日まで) | 11月 5日 大分県犯罪被害者等支援連絡協議会相談
窓口担当者情報交換会 (事務局長出席) |
| 11日 大分市令和7年度自殺予防街頭キャンペーン
(事務局員2名参加) | 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 |
| 18日 大分県社会福祉協議会より善意銀行配分金20万円を頂く | 13日 大分県精神保健福祉協会大分市支部より
善意銀行配分金30万円を頂く |
| 28日 第1回大分県自殺対策講演会
基調講演:ジャーナリストがみた「ひきこもり」
(若者・中高年)の世界と本人に伝わる言葉
講師 池上 正樹氏 | 大分南警察署犯罪被害者等支援連絡協議会
(事務局長出席) |
| 2部講演:「オーガニック・ケアのまちづくり」
～地域の多様なつながりをデザインする～
講師 矢野 茂生氏 | 19日 「犯罪被害者週間」に伴う街頭広報活動
(事務局員2名参加) |
| | 25日 第42期電話相談員養成講座後期課程A修了式 |
| | 12月 1日 通信誌第120号発行 |

大分いのちの電話は「苦情対応規程」を定めています。

編集後記

2025年、いのちの電話の皆さまご苦勞さまでした。そして、ご支援をいただいている皆さまいつもありがとう
ございます。

私事です、小4の孫が野球を始めて1年、小さな身体でキャッチャーを、エラーで怒鳴られ落ち込んだり頑張ったり
しています。じい〜じも、電話を受けるようになって1年、皆さまのおかげで相談員のユニホームを着られそうです。
まずはボールをしっかり受けとめ、そしてキャッチボールができるように、孫とレギュラー目指して頑張ります。

来る年が、平和で、誰もがふつうに幸せだと思える社会になればと願うばかりです。皆さん良いお年を。

(編集委員)