

発行／民間相談機関連絡協議会

連絡先

162-0823 新宿区神楽河岸1-1

東京ボランティア・市民活動センター

メールボックス 60番

民間相談機関連絡協議会

FAX 03(3235)0050

<https://www.minsouren.org>

メール info@minsouren.org

そうだん



目次

2024年度活動報告 2ページ

2023年 定期総会基調講演会 3～8ページ

「今、あらためてLGBTQを知る
～歴史の変遷を踏まえて～」

2023年 第26回相談員研修会 9～13ページ

「自分との対話の工夫～『私』を大切に作るワーク～」

2024年 第36回都内民間相談機関研究協議会
14～18ページ

「“にんしん”をきっかけに誰もが孤立することなく、
暮らせる社会の実現に向けて」

リレートーク 19ページ

民間相談機関連絡協議会

2024年度活動報告

1. 第28回定期総会

日時：2024年7月15日（月）

会場：東京ボランティア・市民活動センター

（会議室とオンラインのハイブリッド方式）

内容：

第1号議案 2023年度事業報告および収支決算報告を承認

第2号議案 監査報告

第3号議案 役員・監事

第4号議案 2024年度事業計画および収支予算を承認

第5号議案 会員入退会について

会場：東京ボランティア・市民活動センター

日時：2024年7月15日（月）

会場：東京ボランティア・市民活動センター

2. 第28回定期総会 基調講演

日時：2024年7月15日（月）

会場：東京ボランティア・市民活動センター

（会議室とオンラインのハイブリッド方式）

内容：「いま、ふたたび アセスメントを学ぼう！」

講師：日本女子大学 名誉教授 渡部 律子さん

3. 相談員研修会

日時：2024年11月17日（日）

会場：東京ボランティア・市民活動センター

（会議室とオンラインのハイブリッド方式）

内容：「第2回『いま、ふたたび アセスメントを学ぼう！』」

講師：日本女子大学 名誉教授 渡部 律子さん

日時：2025年3月16日（日）

会場：東京ボランティア・市民活動センター

4. 第37回都内民間相談機関研究協議会

日時：2025年3月16日（日）

会場：東京ボランティア・市民活動センター

（会議室とオンラインのハイブリッド方式）

内容：「第3回『いま、ふたたび アセスメントを学ぼう！』」

講師：日本女子大学 名誉教授 渡部 律子さん

日時：2024年度新入会員

・若林 政典（個人会員）

・特定非営利活動法人自殺対策支援センターライ

フリンク

2024年度民間相談機関連絡協議会
運営委員・監事一覧

監事		運営委員										会長			
神田なるみ	中山 牧子	吉田 真也	山添 瞳	野宮 知弥	中尾 好子	鶴田 桃エ	高橋 直樹	鈴木 佑輔	鈴木 恵理	小林 良子	神尾 正利	岡本 梓	市川 乙充	阿部 達明	山崎美貴子
佼成カウンセリング研究所・相談室	有終支援 いのちの山彦電話	東京ボランティア・市民活動センター	東京ボランティア・市民活動センター	公益財団法人東京カリタスの家	公益財団法人東京カリタスの家	協会（NABA）	協会（NABA）	個人会員	個人会員	社会支援ネット・早稲田すばい	東京YWC Aシニアダイヤル	公益財団法人東京カリタスの家	楽の会リーラ	楽の会リーラ	東京ボランティア・市民活動センター

◎退任の運営委員・監事のみなさまには長年にわたり大変ご尽力いただきました。ありがとうございます。

今、あらためてLGBTQを知る ～歴史的変遷を踏まえて～

2023年7月17日

講師：星野 慎二さん（特定非営利活動法人SHIP 代表）

はじめに

2007年から活動を始めて、16年目になります。当時は、こうして多くの皆さんの前でお話ができるなんて、全く想像もしていませんでした。本当に夢のような時代です。団体の活動内容は、「SHIPP にじいろキャンビン」というコミュニティスペースを中心として、行政、教育、医療、相談機関と連携しながら、コミュニティ支援、健康支援、ネットワーキングづくりといったさまざまな活動をしております。今日の講演では、どういう歴史を経て現在があるかということをお話していきたいと思えます。それから、当事者がどのような過程で自分の性に気がついて、どういうところで悩んでいるのか。そういった基礎的なところから話したいと思えます。そして、今日のポイントは、性的マイノリティの当事者が困っていることは親などの身近な人に言えないということ。言えない環境を作っているのは何か、ここに気づいていくことが大事かと思えます。それから、施設や学校へ講演に行くと、対応マニュアルを求められますが、マニュアルは作れません。性は多様で人それぞれ違うため、まずは基礎的なところから理解していただくことが大切です。

この活動を始めた頃、学校や行政から「性的指向や性自認は個人の問題でしょ。別に学校とかが取り扱う必要はないんじゃないか」といったことをよく言われました。しかし、セクシュアリティは個人の人格や尊厳に関わる重要な要素です。学校や職場での差別的な言動により人格や尊厳が傷つけられると、学習や仕事の意欲を失うだけではなく、メンタルヘルスの悪化、場合によっては不登校や自死に至るこ

ともあります。そのため、誰もが過ごしやすい環境がその人の成長、または、社会の成長にもつながってくるかと思えます。

歴史

1980年頃、同性愛はWHOの国際分類の中で精神疾患として扱われていましたが、1992年には除外されました。また、1991年に広辞苑の「同性愛」の項目に記載されている「同性を愛し、同性に性欲を感じる『異常性欲』の一種」という記載から「異常性欲」が削除されました。2011年に国連の人権理事会では性的指向や性自認に基づく人権侵害に焦点を当てた決議がなされ、2014年にはオリンピック憲章に、性的指向が追加されました。2015年4月に文科省が全国の学校に対して行ったアンケートの結果を各学校に配布するとともに、きめ細やかな対応をするという通知を出しております。それから2015年9月、国連の持続可能な開発目標SDGsが採択されました。この中の5番（ジェンダー平等）も関係しています。それから、2018年～19年頃から少しずつ学校の教科書には入ってくるようになり、2020年以降は、小、中学校の授業でも取り入れられるようになってきました。

厚生労働省科学研究班の調査によると、同性愛や性同一性障害は、人口の3～5%、約20人に1人いるという結果がでています。この割合ですが、名字の佐藤さん、鈴木さん、高橋さんを合わせた割合と同じ割合です。ですから、みなさんの身近なところに実はいるということになります。なかなか言っ

くる人がいないから、身近にはいないんだらうと、そう思いがちですが、これはいないのでなく、言えないということです。

差別的な言葉

なぜ言えないのか、これは日常の言葉で傷ついているということ。同性愛はテレビのバラエティ番組で、話を盛り上げるネタやキャラとして扱われることがあります。笑いの場面で取り上げられるため、自分が言うと、自分がその笑いの対象になってしまうのではないか、という危機感で言えないのです。やはりテレビを見る人が喜ぶので、メディアは視聴率を稼ぐために笑いの対象として出してきました。こういったメディアの影響は、学校にも及んでいます。9年前にある中学校で実際にあったことで、学校の授業で先生が、「同性愛って気持ち悪いな」と言っていました。こういうことは、友達同士の会話、または、家でテレビを見ながら、親が「ゲイって気持ち悪い」と言うこともあるかと思います。誰しも生まれたばかりの時は偏見も差別もありません。それが日常のちよつとしたことよって、偏見、差別はその人の心の中に刷り込まれていくということです。ですからこの偏見、差別はその人の育ってきた環境によって全然違うということです。

ホモフォビアとトランスフォビア

この同性愛（者）を合理的な根拠なく、否定的にとらえることを「ホモフォビア」といいます。これは個人のレベルだけではなく、社会的、文化的なレベルにもみられるものなので、同性愛者当事者も自

らの価値観として内在化してしまいます。同性愛を嫌うことをホモフォビア、トランスジェンダーを嫌うことをトランスフォビアといいます。これはその人の育ってきた環境や年代によって異なります。ホモフォビアが強いと、自分のことを多くの人に知られることがとても恐怖に感じます。一方（ホモフォビアが）弱ければ自分で同性愛者だと言うことができる。ホモフォビアが強い人は誰にも言えず、一人で悩んでいるということです。

教育の現場で

自分のことを相手に話すこと、これをカミングアウトといいます。2016年の調査では、親へのカミングアウトをしている人は22・7%という結果があります。年代別の内訳では、10代〜30代は横ばいですが、40代、50代になると極端に減ってきます。

学校の対応として、カミングアウトをしてきたらどう対応しようかと考えがちですが、それはカミングアウトができる人への対応ということです。一番苦しんでいるのはカミングアウトができない人です。そこで、カミングアウトをしなくても過ごしやすい環境づくりが一番大事かと思えます。

小学校や中学校の教科書には、このように書かれていました。「思春期になると、誰もが異性に惹かれます。二次性徴が来るのは素晴らしいことで、気になる異性がいることは自然な事」。異性としか書いておらず、同性愛は書いていません。同性を好きになる子は、じゃあ自分は何だろうと戸惑いを感じ自己否定感を強めてしまう。きちんと正しい情報があれば、メディアなどからの否定的な言葉を聞き流す

ことができます。そのため、その人が正しい情報を得ているか得ていないかで全く違ってくると思います。

また、厚生労働省の研究班が行った教員の意識調査結果についてです。「これまでの教員生活の中で同性愛、性自認に悩んでる児童生徒はいましたか」という質問で、研修を受けたことがある先生と学んだことがない先生で分けて分析しました。すると、学んだことがある先生の方が相談を受けた割合が多かったのです。これは先生が学んだことよって、日常の言葉に気を付けるようになっていたり、アナナの感覚が高まっていたりということかと思えます。それから子どもは先生や親の言葉を聞いて、相談するか、しないか、判断しているということです。人を選んで、差別的な発言をしている先生や親には話さないのです。

性的マイノリティとは

最近よく耳にするLGBTという言葉は、性的指向の問題です。トランスジェンダーは体の性別に対する違和感ということ。全く別なものです。それから無性愛や全性愛、性分化疾患など、さまざまです。行政や教育委員会が広い枠で捉えるために性的少数者とか、性的マイノリティという言い方をしています。性的マイノリティのシンボルとして、世界共通でレインボーフラッグ、6色のレインボーカラーが使われます。

性の4つの要素

そして、性には4つの要素があります。1つ目

は、からだの性。生物学的な性差をさし、男と女の2つに分けがちですが、両方の生殖器がついている方が約1000人に1人いるなど、典型的な男女に区別できない性分化疾患もあります。2つ目は性自認。自分自身がどの性別に属するかという感覚で、自分が男性でありたい、または、女性でありたいという自己認識です。これは心の性ともいいます。体の性と違うことを、性同一性障害、トランスジェンダーといいます。3つ目は性的指向で、好きになる性とも言います。恋愛や恋愛の対象とする方向を示すもので、同性か異性かということです。同性に向く人もいれば、両方に向く人も、そういった感情を抱かない人もいます。4つ目は性別表現。言葉遣いやファッションなど、自分の性をどのように表現したいかということ、これは自由に変えることができます。皆さん、ほかの人の性別を判断するときに、何で判断しますか？ おそらく髪型や声、服装や身長などで判断してるかなと思います。これが性別表現です。性別表現は見た目であって自認や、自分がどうありたいか、恋愛の対象がどうかということは分かりません。

この4つの要素は皆さん一人ひとり、誰もが持ち合わせています。性別表現は自由に変えることができ、体の性は医学的に変えることができます。しかし、性的指向と性自認。これは変えることができませぬ。変えることができないから悩むということ、変えることができなければ悩みませぬ。自らの意思や他人の意見などで変えることができないのです。

そして、4つの要素の他に、社会的役割の性があります。ジェンダーロールとも言いますが、社会生

活において、性別によって固定的な役割を期待されることをいいます。男は外で仕事、家事仕事は女がやる、と言ったことその他、職業も男女で分けていることがありました。男女雇用機会均等法により、今は性別に関係なくさまざまな仕事に就けるようになっていますが、歯科衛生士やパイロットなど、まだまだ男女の偏りがある職種があるという現状です。

性の多様性

性自認と性的指向の組み合わせについて考えてみたいと思います。体の性と性自認が同じで、恋愛の対象が異性に向くのが異性愛者(ヘテロセクシャル)で、両方に向くのが両性愛者(バイセクシャル)です。それから同性に向くのがゲイやレズビアンとなっています。異性愛者と違うのは、この性的指向だけです。ですから見た目や言動では分からず、本人が言わないと分かりませぬ。それから、体の性と性自認が違う方をトランスジェンダー(性同一性障害)といえます。性自認もきっぱり男と女に分けたくないという方は、エックスジェンダーということになります。なお、性的指向は身体の性ではなく、性自認が基準になります。

このように性にはさまざまな組み合わせがあり、人それぞれ違います。100人いれば100通りの性があるということですね。この体の性、性自認、性的指向の組み合わせはグラデーションで、みんなそれぞれ違います。ですが、一般社会の中では体の性だけで2つに分けようとする。恋愛対象も、異性を前提にして話をするがあるかと思えます。彼氏がいるのとか、彼女がいるのとか、異性愛を前提

にして話をする。そういう決めつけをされると、体の性や恋愛の対象のことは言えないということです。それから先ほど性的指向の話をした際に、恋愛と性を一緒に話しましたが、この2つも別です。恋愛の感情は異性に向くけれども、性愛の感情は同性に向くという人もいます。また、恋愛感情と性愛の感情、どちらかだけある、という人もいます。さまざまな組み合わせがあるということなのです。つまり、今、よく使われている「LGBT」という言葉の4つのカテゴリーに分けることはできません。最近クエスチョニングの「Q」をつけて「LGBTQ」や、「S」や「プラス」など、いろいろな呼び方がありますが、時代によって流行がありますので、あまり細かい部分は気にしないでください。

SOGIという概念

性的指向の「Sexual Orientation」それから、性自認の「Gender Identity」。頭文字をとって「SOGI」。「ソジ」や「ソギ」と呼びますが、これは恋愛の対象がどちらに向くか、自分がどうありたいか、みんなそれぞれ違うという、そういう多様性を表す概念です。この概念でしたら、すべての人が当てはまるということなのです。国連やWHOでは10年以上前から使われていますが、最近になって日本でも使われるようになってきており、すでに高校の教科書にも入っています。

性の揺らぎ

自身の性的指向や性の違和感は、さまざまな経験をしながら徐々に気がついていきます。いきなり分

かるものではありません。きっかけは大体恋愛感情を抱く時期です。恋愛感情を抱いてる相手が同性か、異性か。個人差はありますが、何となく気がつくのが大体12歳、はっきりと気がつくのが大体17歳、もっと早い人もいれば、もっと遅い人もいます。遅い人ですと40歳、50歳になってから気がつく人もいます。ですが、おそらくこれは、思春期の頃に何となく自分がそうではないかと気がついていきます。ホモフォビアによって自分を抑え込んで、異性と結婚して、そして40、50歳になり、あ、やっぱり自分はこうだと変わる人もいます。

つまり、思春期に何となく気がつく前に、正しい情報、肯定的な情報を得ることが大事なと思います。気がつく前に否定的なことがあり、自分の中でホモフォビアがあると苦しみますし、気がついたときに抑え込んでしまう。そういうことがあります。

そして学校や職場で話す恋バナは、自己肯定感を高める役割を果たしています。皆さんも、自分以外の誰かを好きになったとき、そのことを友達に話した経験があるかと思います。周囲に話すことによって、自分の中で好きという感情が増強していきます。そうすると好きな人から好かれるために、自分自身を良くしていこうという向上心が芽生えてくるということなんです。きれいになりたい。かっこよくになりたい。勉強ができるようになりたい。自分自身をよくしていこうという向上心が芽生えてくるということなんです。これが異性愛者でしたら、学校や職場でこういう話が普通にできますが、同性愛者だと話ができない。こういったところで孤立してしまいます。また、学校の休み時間の会話は、コミュニ

ケーションスキルを身に着ける場でもありますが、話ができないことで居づらくなって孤立し、コミュニケーションスキルが低くなっている人もいます。または、教室に居づらいために、図書室や保健室に避難する人や、不登校になる人もいます。

あくまでも平均年齢ですが、性の違和感に気づくのは第二次性徴期なんです。身体が大きく成長する時期に、自分が思っている性と別の性に成長していく。また、一般社会の中で、男女で分けられ、自分が思っている性と別の性で扱われる。例えば、名前の呼び方で「さん」と「くん」で分けたり、ランドセルの色や、男の子用・女の子用のおもちゃ、それから休み時間の遊び。トイレ・更衣室、体育の授業、制服。親から「女らしくしなさい」「男らしくしなさい」と言われたり、「彼氏」「彼女」「旦那さん」「奥さん」といったように分けられるところで違和感が強まってくるということです。

または、トランスジェンダーですと、ほかの人が普通に制服やトイレが使えるのに、自分は使えない。その理由が分からない。他の人と同じようにできない。原因が何だか分からない時に一番苦しいわけです。大体そのような苦しい時に引きこもりになります。自傷行為や、摂食障害が起きます。それで、自分の当てはまるカテゴリがあり、同じ仲間と出会える場所があるということ、安心するのです。

つまり、繰り返しになりますが、学校の中でいろいろな経験をjして、正しい情報を得る。ここが一番大事かと思jいます。引きこもってしまjいますと、体験もない、情報もないところのまま孤立していくということjです。気がつくのが遅くなっjていく、

または、気がついていても、学校になじめずjに引きこもってしまjう人もいます。

医学からみる

同性愛は病気ではありませんが、性同一性障害は疾病分類に入っjております。性別の違和感がある人全jてがトランスジェンダーですが、日常生活に困難を抱えているという診断の名称が性同一性障害です。性同一性障害の治療のガイドラインもあり、性別変更もできるよjうになっていますが、性別適合手術を受ける人は一部です。戸籍を変更する人も極一部です。ですから相談の場面でも、もし性別の違和感があると聞いた場合、いきなり治療を想像しないでください。どういjうところに違和感があるか、そこをじっくり話を聞いていただくのが、大事かと思jいます。

また、性的マイノリティに関する偏見・差別は、健康阻害にも関係があります。自分のことを他の人に言えないことjで自尊心が低くなり、自殺未遂や不登校につながる他、男性同性間jでHIVの感染が増えています。日本国内の感染者の約7割が男性同性間という調査結果もあります。

トラブル

子どもたちがインターネットによjつて色々なトラブルに巻き込まれていきます。子どもたちが同性を好きだと思jがついたときに、同じ仲間と会っjて話をしで出会いを求める。そうすると、大人からの誘惑があり、性行為をするよjうによjつてHIV、性感染症

に感染することもあります。

また、異性間と同じように同性間でも援助交際があり、警察が取り締まっています。補導されると、何をしていたか親に伝えられてしまう。そこで親との関係がうまくいかなくなる人もいます。これは異性間と同じ問題ですね。それからトランスジェンダーですと、相談すると治療に誘導されることもあります。治療をするためにはお金が必要です。そのお金を稼ぐためにネットビジネスの勧誘もあるということですね。このようなトラブルに巻き込まれることもありますので、きちんと正しい情報を得て、安全に出会える場所というのが一番大事かなと思います。

気を付けたいこと

カミングアウトはとても勇気のいる行為です。そして、相手を信じて言ってくれていますので、そのことは他の人に漏らさないようにしてください。また、カミングアウトするか、しないかは人それぞれ自由です。カミングアウトしたい人はしてもいいですし、したくない人は別に無理をする必要はありません。カミングアウトをしなくても過ごしやすい環境づくりが一番大事ということですね。

過ごしやすい環境づくりのために、まずは差別言葉をつかわないようにしましょう。「ホモ・レズ・オカマ」は侮蔑（ぶべつ）語になります。その他のできることとして、名前の呼び方や名簿、席順で男女分けを行わない。力仕事は男など、性別で役割を分けない。見た目の性別でその人の性別を判断しない。女らしく・男らしくではなくて、自分らしく。

それから、恋愛の対象は異性とは限りません。彼氏彼女ではなくて「好きな人」や「パートナー」という呼び方にしていただければと思います。

性的指向や性自認についての差別的な言動や嫌がらせを、SOGIハラスメントといいます。今の高校の社会の教科書に入っているため、これから社会に出る人はこれを知っています。大人も知っておかなければ今後加害者になってしまうこともあるということですね。これは、すべての人に知っていただきたい問題かなと思います。

また、今の日本の状況として、同性婚が認められていませんが、それに代わるものとして各自自治体でパートナーシップ制度を始めております。東京都では2022年11月から始まりました。その他に、自治体のサイン、申込、入学願書、履歴書など、さまざまな書類で性別を記入しない動きに進んでいます。それから健康保険証ですね、これは性同一性障害の診断がされていけば通称名を使うことができ、性別の記入も無くすようにできております。

相談があったとき

さまざまな問題がありますので、どういう相談なのか、じっくり聞いて、何をしたいか、聞いていただければと思います。私が今まで受けた相談者の背景として、精神障害や発達障害、知的障害や身体障害、それからHIVの感染症。暴力、性暴力、親から虐待を受けてるケースもありました。そして、自傷行為や自殺未遂、いじめ、からかい、差別的言動それから、犯罪被害なども。あとは、入所している人、入院している人からの相談もありますし、刑務

所に入っている人からの相談もありました。さまざまな背景がありますので、その人の置かれている背景を確認していただくのが大事かなと思います。

背景だけでなく、人によって悩みは違います。本人が何をしたいのかをじっくり聞いていただくのが大事です。専門の相談をしたのか、同じ当事者と会って話をしてみたいのか。それから、人によって置かれている状況が違いますので、確認していただくことも大切です。孤立している人もいますし、自己受容やコミュニティとの関わり、コミュニケーションスキルも異なります。紹介する場合も、受け入れる団体がどういう人を対象にしているかによって違ってきます。

子どもへの対応

思春期、青年期はさまざまなセクシュアリティの存在に触れ、さまざまな経験をしながら自分の位置づけを探っていく時期ですので、まずはじっくり話を聞いていただき、答えを急がせないでください。受容するまでに時間がかかります。揺れ動くことがあります。次の相談の時には前に言ったことと別のことを言っていることがあります。その時のその人の悩みをしっかりと聞いて、その時その人がどう扱われたいか、どちらの性別で扱われたいか。そこを聞いていただくのが大事かなと思います。それから自らの苦しみを言葉として表現できず、咄嗟に行動として出ることがあります。行動の変化に気がついて、その時にじっくり話を聞いてください。それから相談者が使った言葉を言いかえず、同じ言葉を使うようにしましょう。言葉を言いかえてしまうと意味合

いが異なってきました。例えば同性を好きと言ったことに対して、同性愛と決めつけない。スカート履きたくないと言った子に対して、トランスジェンダーと決めつけないということです。それから同性同一性障害や同性愛といった言葉は、本人が言うまで使わないでください。本人が言う前に言うてしまうと「何でバレたんだろう」と思い、その先を言えなくなってしまう。こういう決めつけをしないことです。それから服装、行動、言動などでセクシュアリティを決めつけない。また、親に話ができない子がいますので親の同意を必要以上に求めないようにしましょう。

学校の中での対応について、例えばトイレや更衣室、制服、通称名を使うといったことは、学校の判断で動くことができます。診断書は必要ありません。しかし、それよりもトランスジェンダーも関係なく、性別を意識せず自由に選べる環境づくりが一番大事かなと思います。例えば、トランスジェンダーの方で自らの身体を見られるのが嫌な人もいます。アトピーなど、肌に傷があつて見られたくない人もいます。同じことなんです。ですから、更衣室にカーテンを一枚つける、個別に着替える場所を作る、健康診断の時間をずらすなど、トランスジェンダーとかアトピーとか、そのようなことに関係なく肌を見られない空間を作る、といった配慮をしていただくことが大切です。それからトイレですと、誰もが同じように使えるジェンダーレスのトイレがいいかと思いません。制服では、今は男子用・女子用ではなく、I型・II型という名称に変わってきており、水着もジェンダーレスの水着も出てきています。性別に関

係なく自由に選べる環境づくりがやはり大事です。選択肢を設けておけば、自分がトランスジェンダーであることを言う理由は必要ありません。自分がこつちがいいと思うから、これを着る。といったように、選べる環境づくりが大切かなと思います。

また、他の児童生徒の理解がなかったら快適に過ごせません。例えば修学旅行ですが、これは他の生徒との関係がうまくいってれば、修学旅行もうまくいきます。生まれた時の性別が女性だけど性自認が男性。この生徒が、男子の大部屋に一緒に泊まっている場合もあります。またはその反対もあります。これは他の生徒との関係性が一番大事です。こうした関係性はコミュニケーションによるものなんです。本人がコミュニケーションを身に着けるためには、やはり周囲が認めることが必要です。周囲が認めずに否定されると閉じこもってしまいます。周囲が認める。そうすると自然とコミュニケーションスキルも身に付きます。

環境づくりの大切さ

セクシュアリティは個人の人格や尊厳にかかわる重要な要素です。学校や会社の中で差別的な言動があると人格や尊厳を傷つけられます。それで学習の意欲を失うだけでなく、休学やメンタルヘルスの悪化に至ることがある。ですから、まず差別的な言葉をなくしていく必要があります。当事者は差別的な言動があつた時に、自分からは言えません。ですので、周りにいる理解者・支援者が声をあげることが大事かと思えます。そして、支援者が中立的な立場ですと、いつになつても変わっていきません。支援

者は差別的な言葉があつた際に、「そういう話はやめよう」とか「そういうのは時代遅れだ」など、話を逸らしていたり、マイノリティに寄り添って声を上げていくことが大事です。そのような場面で黙って聞いてしまうと、差別的な言葉を認めたこととなります。ですから差別的な言動があつたら、傍観者にならず、「それは違うよ」と言っていたら、言うことができないう場合は報告することも大切になつてきます。

一般企業の例ですと、飛行機の「レディースアンドジェントルマン」というアナウンスが、性別を意識させない呼び方に変わつてきています。それから洗剤や家電製品のコマニシャルで男性の俳優の方が多く出てきていますよね。これは、家事仕事は女性が行うというイメージを変えるために、2000年以降、急に変わつてきています。そして、今の子どもたちはこのような環境で育つているのでジェンダーレス意識が結構高まっています。しかし、大人たちが男女を分けて育つてきているため、今の子どもと親で、意識が全然違うということです。そのようなギャップで悩みを感じている人もいます。

最後にまとめとなりますが、人にはそれぞれ生まれ持った能力があります。ですから一番大切なことは性別やセクシュアリティに関係なく自分の能力、その人が持った能力を発揮できる環境をつくることが一番大事かなと思つていきます。

自分との対話の工夫

～『私』を大切にするワーク～

2023年11月23日

講師：北本 福美さん（心理臨床オフィス・プシケ 代表）

はじめに

この研修会では、ご自分のために、「時間を割く」練習をしていただきたいと思えます。哲学者の鷲田清一（わしだきよかず）先生は、「ケアの本質は、その人のためだけに時間を割くことである」とおっしゃいましたが、私たちがお話を聴く際、いろいろな条件が影響を与えています。クライエントさんのためだけに集中して時間を割けるよう、事前にできる準備はしておきたいですね。またお話を聴いている時、もしも自分が保てなくなったら、その状況を客観的に観つつ、自分の波を調整していくことも、対人援助職にとって必要なことです。さて、共感するからこそ生まれる、独特な疲労を、共感疲労と呼びますが、人の支援に当たっている皆さんには、必ず起こりますので、その疲労を少し手放し、マネジメントする技も、ご一緒に練習していきます。

私たちには、自分自身が持っている持ち味や特徴があります。気になることや苦手なこと、そういったものを持っている自分自身も受け止めてあげていくといいなと思います。私は非常に厳しい家で育ち、虐待の相談は、あまり得意ではありません。そういう時は、仲間の力を借りたり、自分の聴ける範囲を調整します。相談後は、疲れた自分にイメージワークをして、元の体調に戻す（セルフリトリート）。そういったワークも、今日は行っていきます。また皆さんが従事されている対人援助の活動では、感情労働が入ってきます。対象者の気持ちや心理へ、自分の感情も用いて対応することです。したがって、自分の思考や意志、感情の協調、管理が必要になります。自分自身を観察する力を、少しずつ育んでいけたら良いですね。

対人援助職独特の疲労である、共感疲労は、人の関わりがある場面で生じます。専門家によると、トラウマ問題に関わる職業人のおよそ四分の一が、何らかの共感疲労を経験するそうです。そこで、「今日、傷つきがすごく起こっている」という私を見つめるために、観察自我を育ててください。今日、いつもの自分と違うと思ったなら、ため息をついてください。ため息は腹式呼吸をするため、横隔膜が動き、体がゆるむんです。私はよく、「これは、『ため息療法』と言って、十回ぐらいため息をついてから仕事に出かけてみましょう」と言います。

ここで、皆さんの持前を確認してみましよう。ポランティアとして活動するのに、自分の使えるリソースはどんなことでしょうか。それらを、十分に自分が使っているかもよく確認し、大事にしてください。次にご自身が、「あとこれさえ身につけたらもう最強だ」と思える要素はどんなことがあるでしょうか。技術とか知識。幅広い世界の人に会う。感性を育むためにさまざまな芸術に触れる。いろいろあると思います。要素を書き出せたら、それぞれに順番を付けてください。今のままの自分でも、もうちょっと努力したら手に入るものに、1番を付けます。さらにもうちょっと伸ばしたら手に入るものに、2番。そうすると、10番目だったはずのものが、8番目に来ていたりします。つまり自分の欲しいものや、やりたいことを急がずに、「今のままのあなたでも、ちょっとやれそうかなって思うことってなあれに？」と、手前から一つずつ自分のものにして、身につけていくことを発見できます。

心理学の空間象徴理論では、左側に余裕の空間を作ると、心が安らぐと言われています。美術館で、

二枚ペアで掛かっている絵を見ると、たいいてい右側は、いきり立つ馬。左側は水を飲んでる馬みたいな絵になっていると思います。もし皆さんが相談を伺う机があるなら、左側を憩いの空間にしておくと思います。「しつらえ」という言葉がありますが、空間の演出はとても大事だと思います。

一生懸命仕事をしていますと、バーンアウト（燃え尽き症候群）が起こることがあります。100%以上頑張ることで、気がついたら、もう自分で元に戻れないぐらい疲労している状態です。価値観や尊厳、精神や意志の崩壊とも言われますが、そういう状況になると、職能損傷と言って、本来その人ができることができなくなりません。具体的には、もう働くことができない気持ち（情緒的消耗）になったり。本来その人が持っている人格が無くなる、たとえば、世話やサービスを受ける人たちに對して無情な発言があったり、人間性を欠く感情や行動がある（脱人格化）、成し遂げたという充実感や、気分が無くなる（個人的達成感の減退）。このようなことがあつたら、少し気をつけて周囲を見回したり、人に話を聴いてもらうといいですね。またセルフケアなどの対策も必要でしょう。

例えば、自分ですぐに答えられるかどうかの質問があります。「興味があることは何ですか?」「幸福感を満たしてくれるものは何ですか?」答えられなかったら、ちょっと今日、考えてみてください。なかなか思いつかなかつたら、しばらく考えてみてください。三日坊主でいいです。私は「3:3:3の法則」を、皆さんに勧めています。まずは三日坊主。そのうち、四日か五日ぐらい続くようになったら、三週間は考えるようにしてみます。三週間続けられたら、

三ヶ月。三ヶ月ぐらいやつたら、もういつでも、自分への質問を、気になる人になれます。対人援助職では、個人としての自分を維持することが重要で、倫理的な義務だと言われています。自分を維持するための工夫を、十分に施してあげてください。自分の興味の湧くもの。安息の時間になるもの。幸福感を味わえるようなものを。「最近、忘れてた!」つてなると、バーンアウト一歩手前かもしれないので、時々思い返してください。

バーンアウト対策のためのセルフチェックについて話します。以下のことを自分に問いかけてみてください。私が楽しめることは何か。私はどのようなプラスの感情を引き出せるか。私はどんな感覚体験を楽しめるか。私はどんな心強く気持ちの良いイメージを思い描くことができるか。私は自分にどんな肯定的な語りかけができるか。私がつきあえる親しい人は誰か。私は具体的に健康に関するどんな活動に関われるか。体が元気だと、やはりすごく落ち着きます。腸脳相関という言葉もあり、腸が元気になる。腸の調子が良くなる。腸が元気になる。大腸の調子も良くしてあげてください。じっくり話を聴ける体を整える意味でも、食事も気にしていただきたいです。

自己メンテナンスのワーク

ワークを行う前に、まず手と足を内巻きにして、何回か回します。よく回るようになったら、脳の凝りはほぐれています。人の話を聴く時は、意味内容をまとめて聴かないといけないので、脳の前頭葉が凝ります。長い話を聴いて疲れを感じてきたら、手足を回して少しほぐすといいです。

1. セルフタッチ

哺乳類は触れ合うと、オキシトシン（愛情ホルモン）が出ます。私たちの皮膚に、何かが触っているという刺激が入ると、皮膚の下の毛根に付いているC触覚線維が、速いスピードで脳に到達します。脳はそれに反応してオキシトシンを出します。オキシトシンは、セロトニンを出すよう指令を出します。肩を少し、優しくなでてください。マッサージではなく、なでるだけでいいです。「いつも人に気を遣って偉いよ。今日はそんなに気を遣わなくていいよ。ここはそんな場所じゃないからね。頑張ってくれてありがとう、私の体」というふうに、体にかけてあげます。触り方にポイントがあり、一秒間に5cmの速さで、赤ちゃんのお腹を触るぐらい、力を入れず。そして、毛並みに沿ってです。

脚もやってみましょう。太ももから膝まで行き、膝から足首に向かい、脛をゆつくり下がっていきま。足首まで行ったら、アキレス腱を伸ばします。そこから脚の裏側、ふくらはぎを下から上にリンパを流すように触れて、膝の後ろに来たらそこをほぐしてあげてください。今度は、同じようにゆつくり脛を下りて行って、くるぶしまで来たら、くるぶしを両手の指先でつまみ、よく回してください。それでは、ちょっと立ってみてください。くるぶしをちゃんと回すと、足の裏が地面にしっかりと付くんです。左右の差がわかります。では、お掛けになって、今やっけないほうの足も、同じように。人間は地球上の生物なので、足がしっかりと地に付くと安定します。「浮き足立つ」と言いまして、気持ちさがぞろになつた時って、足もフラフラ浮いています。

今度は手のひらをしっかりとこすりま。50回くら

いこすると、大きな元氣玉ができるそうです。そうしたら手を、手の平を内側に向けたまま左右に思いきり離して、広げてください。ゆっくり近づけて、何か抵抗を感じる所があります。見つけたらそこで、自分の前に大きな玉があると思つて、その玉を練つてください。その玉を、おへその指三本下にある、丹田に納めます。左手の手の甲に、右手の手のひらが当たっています。そして当たっている手のひらは動かさずに、手首だけを動かします。温かいものが、だんだんお腹の中に入つて行くのが、分かりますか。お腹を温めるのは、すごく大事です。大事な臓器がいつぱい入っている所なので、絶対に圧迫してはいけません。今度は、手で、頭の後ろ、頭と背骨が、ちょうどくつく所に当ててください。両方の手で、重ねてどうぞ。そのまま、その手のひらから温かさを、目に持っていくみます。目の奥に当てるイメージです。ジワッと、しみ込んでいく。目が疲れる時、後ろから目の奥に、温かさを届けてあげると、すごく楽になります。自分の温かさで自分を温めることは、すごく大事です。「手当て」という言葉もありますが、家庭看護として、一番大事なことです。お母さんが、転んだ子の膝に「痛い痛いの、飛んでけー！」と言うのは、おまじないではなく、触れる効果がありますし、オキシトシンも出ます。

2. 瞑想の前に

脳には、「デフォルト・モード・ネットワーク」(※内側前頭前野、後帯状皮質、楔前部、下頭頂小葉などから成る脳回路)といつて、何もしない時でも、休まない回路があることが分かっています。何か事があれば、すぐ何かできるようなアイドリング

状態を作っています。ボーツとしていても動いていない。この回路は脳におけるエネルギー消費の多くを占めています。瞑想するとその部分が休まるということが知られています。脳を休めるために行うのが、瞑想とか、マインドフルネスの目的です。

マインドフルネスは、古代仏教の中から、宗教色を排除し、自分の体に集中を向けて「ゆるめる」ところだけを取り上げて、システムティックに作られた方法です。大切なのは「今」に集中することです。「今」という瞬間の中で、意図的に評価も判断もすることなく、手順に沿つて、丁寧に注意を自分に向けていきます。自分への慈悲です。慈悲の心というのは、受容、信頼です。滞り、気になることを手放すことです。自分の欲求の犠牲者にならないという感じですが。

その際、「調身・調息・調心」という、三つのキーワードが大事になります。調身というのは、体を整える。例えば瞑想するのに、長く座つていられる体というのは、体の軸が安定していること。太り過ぎず、痩せ過ぎずという体を、いつも持っているといいですね。調息は、息を整える。深い息によつて体の調整をして、腹式呼吸を促していきます。体が正しい(調身)、息が整う(調息)と、集中力がアップして、結果、心が整う(調心)。この3つが揃うと安定した心になるといふ考え方です。

マインドフルネスでは、途中で何か湧いてきても構いません。気を散らすような余計な考え「雑念」や、普段気にしていること「想念」と言いますが、そういうものが湧いて来たら「ああ、こんな事が、私は気になつてんだわ」と気づいて、流します。無理に追い出そうとしない。「無にならなければ

いけない」と思わなくて大丈夫です。自然に浮かんできたものを観察して、船に乗せて、そのまま川に流していくイメージです。そして呼吸に戻ります。呼吸というのは、「今」の象徴です。呼吸に意識を戻すことで、「今」という瞬間に立ち戻ることができます。

3. マインドフル呼吸

まず体を整えます。背骨の上に頭を乗せて、上半身を骨盤で支える感じ。足の裏を、しっかり付けてください。お尻と太ももが椅子に着いていて、椅子に支えられている。椅子が私の体を支えている。自分なりにまっすぐ座つたと感じるところで、頭をまっすぐ落としたら、骨盤の中に入るような位置に頭を整えます。前後左右に揺らしながら、軸を探し、だいたいこの辺かなと思つたら、頭の先から、ひもが付いてて、自分が吊り下げられているキーホルダーという感じにもつてくると、背中が伸びてきています。手のひらは、上に向けます。軽く目を閉じて、瞼の裏を感じる感じ。これだけでも脳波には変化があり、安静・閉眼時に出るα波が、出てきます。

呼吸もやってみましょう。空気が肺の中に、いっぱい溜まってるので、その空気を口から吐き切り、口を閉じて顔をちよつと持ち上げると、自然に鼻から新鮮な空気が入つて来ます。何回か繰り返します。雑念・想念は、無理に追い出そうとしない。湧いてきたら観察して流す。そして、呼吸に戻ります。

瞑想を終えるときには、目を閉じたまま、ゆっくり指を折り曲げていきます。何回か繰り返して、手の感覚がはつきりしてきたら、目を開けます。数分間ですけど、ただ呼吸に注意を注ぐだけの時間を持

つことで、脳が休まりました。この自然な腹式呼吸を体が覚えてくれると、代謝が上がって良いです。横隔膜が動くので、副交感神経のリラックスモードに入れます。何かの時に、今日から三日間気をつけましょう。3:3:3の法則で。そうしたら身につけていきます。

腹式呼吸で呼吸を整えたら、いつもの呼吸に戻す。雑念・雑念は追い出そうとせず、見つめて、観察したら、流す。この繰り返しになります。

4. イヤークリーニング

皆さんの周りがある、音に耳を開いていく練習です。静かな時間を作りますので、自分の周りにどんな音があるか、聞き耳を立ててください。自分に届いてくる一つ一つの音に、注意を注ぎます。突然生まれる音や、その後無くなる音。遠くから届く音。止まっている音、動いている音。音の大きさ、方向、角度にも注意を向けていきます。これまでこの空間になかった音が、加わるかもしれません。そして、自分の内側から、何かの響きがやってくるかどうか。振動やかすかな揺れ、波動のようなものを感じられるかどうかにも注意を向けてください。どんな音との出会いがあるか、気づきを向けていきます。

耳をすましてみると、その音がどっちからやってくるかとか、どのくらい遠くからやってくるかとか、左のほうが近くて右のほうが遠いとか、いろいろなこと気づくと思うんです。これは、「イヤークリーニング」と言って、サウンドエデュケーションという教育の中にある方法の一つです。音に対して集中して聴く耳が育つと、傾聴する時いろいろなこと気づくと思うんです。私たちはお話を聴く時間を限

りますよね。それはその時に、最大限に集中力を上げて、その方のお話を聴きたいからです。言葉の意味だけ聴くのではなくて、声のゆらぎ具合、空気の届き具合とか。そのようなことまで耳がキャッチできるようなになると、すごく情報量が増えます。対面でお話を聴ける方は、ぜひ今ぐらいの耳を開けて、その人の音に集中することをやってみてください。

5. ボディスキャン

ゆるめる瞑想をご一緒したいと思います。自分の体の中を、頭のとっぺんから足の裏に向かって、探索しながら下りていくことを「ボディスキャン」と言います。例えば人魚姫になって、海の底に潜って行く。螺旋階段で、自分の体の中を降りていく。エレベーターで下の階へ下りて行く、いろんなイメージを使ってください。

足の裏をしっかりと床に付けてください。体とお尻は、椅子が支えている感じ。上半身の重さは、骨盤の中に。頭は背骨の上に乗っている。手のひらを上に向けて、ものの上。目は軽く閉じて、まぶたの裏を見る感じ。呼吸をゆっくり始めます。息を吐き切ったら、自然に外の空気が鼻から入ってくる。何回か繰り返して呼吸が整ったら、普段の呼吸に戻します。

注意を頭のとっぺんに持って行ってください。頭のとっぺんからグルグルと回って、体を下りて行きます。頭の上を回って、おでこ。おでこがゆるんでいる。また頭を回って、前に来て、眉。右の眉、左の眉から力が抜けて、ゆるんでいる。眉間の力も取れて、おでこがゆるんでいる。また頭を一周して、目。両方の脛から力が抜けて、目がゆるんでいる。

目の奥の空間もゆるんで、広がっている。前に戻って、鼻。鼻の力が抜けて、ゆるんでいる。頭を回って、口。上唇の力が抜けて、ふんわり。下の唇。あごの力も抜けて、ゆるんでいる。歯と歯の間にすき間。よだれが出てくるのを、たまったら飲み込む。頭を回って、首。首の力が抜けている。頭の重さを感じる。首から両方の肩へと注意を移動します。肩の力が抜けて、肩が下がっている。腕の外側を通して、肘。腕の上半分の力が抜けている。重みを感じる腕。肘から手首へと注意を動かし、肘の先も、力が抜けている。手首も、力が抜けて曲がっている。ゆるんだ腕。注意を手のひらから指先へ。手のひらがゆるんでいる。指一本一本に、温かい血が流れていて、小さな拍動を感じる。手がゆるんでいる。手の甲から、手首へ。手首から肘へと注意を動かし、肘から、脇を通して、体の中心へと、注意を戻します。肋骨に囲まれている肺。肺がゆるんで楽だ。新鮮な酸素が、肺の中に広がっていく。肺の小さな細胞が、ゆるんで楽に呼吸をしている。体の中心を通して、胃。胃がゆるんでいる。胃から、もう少し下がって、お腹の中にある、一つ一つの臓器が、ゆるんでいる。肝臓や脾臓。腎臓や膀胱。それぞれの臓器が、ふんわりゆるんでいる。お腹の真ん中。小腸大腸もゆるんでいる。静かで、継続的な蠕動運動が、脈打っている。腸が、ゆるんでいる。骨盤もゆるんで、ふんわり体を支えている。上半身の重みを支えながら、お尻はしっかりと、椅子とふれあい、椅子が私を支えている。注意を股関節から、脚へと動かしていきます。股関節がゆるんでいる。股関節から太ももへ。太ももの外側、内側、力が抜けて、太ももがゆるんでいる。ももから、膝へ。膝がゆるんでいる。膝から、向こ

うずね、ふくらはぎ、足首も、ゆるんでいる。足の甲を通って、つま先へと注意を動かします。足の甲がゆるんでいる。足の甲から、足の指一本一本。温まって、ふくらんでいく感じ。ゆるんだ足と、しっかり床と、触れ合ってる足の裏。しばらく、この体を味わいます。

注意を頭のとっぺんに戻します。今から気持ちのいいシャワーを浴びます。程良い温度。流れる水と共に、体の中にある、疲れやしんどいものが、みんな流れ出る。それらが、足下にたまり、水と一緒に、排水溝へ。排水溝から、川、海に。川や海が、浄化してくれる。(3回くらい繰り返し返すと良いです)

それでは、目を閉じたままで、ゆっくりと体を起こしていきます。首を回したり、指を一本ずつ折り曲げていったり。手の感覚がはつきりしてきたら、足首も回して、足の感覚もはつきりさせていきます。もう一度頭と、肩を動かして。腕や手も感覚を取り戻して。足首、つま先を動かして、足の感覚も取り戻し、ゆっくり目を開けます。

まとめ

今日は、何十分間か瞑想をしました。瞑想というのは、自分のために時間を割くことです。自分に強いるのではなく、「ゆるんでいる」と言われたら「ゆるんでいる」って、反射でそうなるよう、体を整えていく感じですよ。ただし、全部がゆるんじやうのは、私たちは怖いです。だから必ず「椅子が自分を支えている」とか、「足の裏に床があって、床の下には地球があって、私たちが支えている」というものも感じながらゆるめていきます。ちゃんと支えられている所で、ゆるんでいる体を順番に体

験していきます。ただ、「ゆるんでいる」「ふんわりしている」「ポカーン」として。その繰り返しだけで、十分です。

人間の歯(上の歯と下の歯)が付くのは、一日に15分でもいいそうです。なのに私たちは、頑張り屋さんが多いので、どうしても歯を噛みしめているんです。噛みしめると、頭蓋骨に、力が行きます。だから、口の中で、歯と歯の間にすきまを開けるだけで、副交感神経優位になります。リラクセスしようと思ったらこれをするだけでも十分です。

それから、今ゆるまれた方は、当然途中で眠くなっただと思います。眠っていてもOKです。言われたことを、脳は聴いています。私の師匠である、大下大圓(おおしただいえん・飛驒千光寺長老)さんからは、「横になって瞑想を受けてもいい」と言われました。横になってゆるめる瞑想受けたら、あつという間に昇天です(笑)。

自分で自分をハグする、セルフハグもすごくいいですよ。その時は、優しいタッチを思い出してください。自分自身の体を労わる。「心身一如」と言うて、体と心はつながっていますから、「今日ちょっと、なかなかしんどいご相談聴いたなあ」なんていう日には「頑張ったね、私の体」とか思って、労ってあげてください。春が来て、4月頃は木の芽時(このめどき)です。動物も動き出しますが、人間もソワソワして地に足が着かない時期なのです。そんな頃は特に、足の裏をしっかりと地球に付けることをやったら良いと思います。やはり人間は大地に支えられているとすごく安定します。

日によって、皆さんの元氣玉の大きさは違うと思います。自分の今日の元氣玉サイズを考えて、しっ

かりその自分のエネルギーを丹田に入れて、自分の軸を作って相談に向かってください。相談が終わる時に、呼吸に注意を向ける時間をほんの数分でも持つことがいいと思います。悲惨な状況のご相談を受けたら、語り合いをして、入ったものを流してからその場を出るという方法も知られています。ため息でも、腹式呼吸でも、笑うことでもいい。ちよつと整えたり、丁寧に呼吸することをしていただけたら、ご自身を大事にすることにもつながっていくと思います。人に心を向ける活動をされる方だからこそ、ご自分にコンパッション(慈悲)を向けましょう。大地から水を吸い上げるように、天から光を浴びるように、宇宙から降り注ぐ素粒子とも仲良くなって、ご自分にも労いの言葉をかけましょう。宇宙のエネルギーもいたただきながら、ご自分をリセットすることができたらいいかなと思います。そしてまた、様々な現場でぜひ活躍ください。



“にんしん”をきっかけに誰もが孤立することなく、暮らせる社会の実現に向けて

2024年3月17日

講師：大庭 美代子さん（認定NPO法人ピッコラーレ 相談支援員）

登壇者プロフィール

ピッコラーレは、孤立に陥っている方が、妊娠をきっかけに誰かとつながり、その人が少しでも幸せな未来を描けるようにという願いを持って活動している団体です。

私はもともと、教育学部に進学し、会社員として働いていましたが、産後うつがきっかけで、子どもたちが幸せに育っていくには、育児の担い手である母親や、これから母親となる人も、幸せであることが大切だと感じるようになり、40代で助産師になりました。2017年、にんしんSOS東京（ピッコラーレの前身）と出会い、活動歴は八年になります。団体内では、妊娠の葛藤相談、研修、出張保健室などの事業に関わっています。

はじめに「私たちの「妊娠」に対する問題意識とは」

「にんしん」という言葉を聞いた時、どのようなイメージを抱えられるでしょうか。私たちの窓口に来る人たちは、妊娠に対して不安や戸惑いを持たれる方が多いです。本人の置かれている状況によって、妊娠の受け止め方が違うことを日々感じています。

厚生労働省による、子ども虐待による死亡事例の検証結果では、2020年、49人が虐待で亡くなっています。そのうち32人が0歳児で亡くなり、半数の16人が0ヶ月死亡。さらに生まれたその日に亡くなった方が8人。かなりの割合で、0ヶ月や0日死亡が多いことが分かっています。生まれて来て、その日のうちに亡くなる赤ちゃんが多いことはすごく悲しい実情です。

事例における加害者のうち、最多は実母で、47%です。中でも10代の妊婦がとても多いです。やはり

若年で妊娠することへのハードルやリスクがありまます。出産場所は、ほとんどが自宅のトイレや浴室です。このような場合、今までは、母子手帳未交付や妊婦健診未受診の方がほとんどでした。けれども今回の調査では、0日死亡のお母さん8人のうち、6人が、母子手帳未交付でした。すなわち2人には、母子手帳が交付されており、一旦は行政につながっています。そして8人中5人が、妊婦健診未受診。裏を返せば3人は、健診に一度は行っています。なぜ、行政窓口には一度はつながり、病院受診も一度はできているのに、最後は赤ちゃんを0日で亡くしてしまうのか。その背景にどんなことがあるのか。このデータも頭に入れながら、一緒に考えて行けたらと思っています。

私たちは相談者さんを行政につなぐことも多いのですが、保健師さんから、母子手帳交付の際は「困りごとがあるように見えなかった」と言われることもあります。私たちの窓口には、例えばお金が無くて受診できないという相談も多く、医療機関や行政につながり続けることへのハードルが高いことが分かります。今、困っていることを誰にも相談できず、たった一人で妊娠を抱えこまなければいけない状態にある人が、その先の0日死亡につながる。ここを何とかしたいと強く思います。

事例です。赤ちゃんを生まれたその日に遺棄してしまっただお母さん。「赤ちゃんを助けるよりも、誰にも知られたくない気持ちのほうが強かった」と。なぜ彼女は、誰にも知られたくない状態でここまで来てしまったのでしょうか。2023年、新生児の遺棄事件がありました。母親は19歳でアルバイトで生活していました。「トイレで産んで捨てた」と言っ

たそうです。母親は殺人犯として逮捕されますが、同居人が妊娠に気づいていなかったそうです。殺人という言葉だけを聞くと、犯罪者扱いになります。果たしてこの妊婦さんだけが責められるべきなのでしょう。

ピッコラーレのスタッフが、窓口開設当初に描いた漫画があります。一番目のストーリーは、女の子が「私：妊娠したの」とパートナーに電話をかけます、おそらく思いがけず妊娠したのでしょう。相手は、「オレは関係ないから。オレの子じゃないんじゃないか？ もうオレにはそんなこと言ってくるな」と言って連絡が取れなくなります。女の子は、「私はだれにも相談できない」と言って抱えてしまいましたが、二番目のストーリーは、スタートは一緒ですが、パートナーは、「すごい驚いた。驚いたけど、でも嬉しいよ。これから大変だけど、一緒に頑張ってみようね」と言ってくれます。これが大きな分かれ道なのです。虐待死の問題にもつながりますが、思いがけない妊娠をすることだけが問題ではなく、妊娠によって本人が孤立すること。本人を守るセーフティネットが無いことが大きな問題なのです。

私たちのミッションと事業内容

私たちの活動について紹介します。「にんしん」をきっかけに、誰もが孤立せず、自由に幸せに生きていける社会を目指して、「にんしん」にまつわるすべての「困った」「どうしよう」に寄り添い支えていく。このようなミッションを持って活動していきます。2015年の設立当初は、「にんしんSOS東京」という任意団体でした。2016年に法人格を取得し、一般社団法人にんしんSOS東京を設

立。その後、相談の窓口だけでは、なかなか私たちが思う社会課題を解決できないと感じ、幅広く展開することを目的にNPO法人格を取得。団体名もピッコラーレと変え、新しくスタートしています。2022年には認定NPO法人格も取得しました。

事業は、大きく分けて四つあります。現在のメイン事業は、妊娠葛藤の相談窓口です。「にんしんSOS東京」から始まり、その後埼玉県と千葉県から委託を受けて、「にんしんSOS埼玉」と、「にんしんSOSちば」を開設しました。さらに自主事業として、PUPU（ぷーぷー・中絶後の相談窓口）があり、四つの相談窓口を運営しています。そして窓口へ寄せられる声を聞くことにより、さまざまな社会課題が分かってきました。これらの課題を解決していくために、調査研究、居場所づくり、研修啓発の事業を行っています。

「にんしんSOS東京」の開設時、「私たちはすべての命に付き添います。生まれる、生まれない。産む、産まない。すべてに付き添います」というミッションを掲げて、相談を受けていました。ただ、実際に窓口を運営していると、妊娠する前からすごく葛藤を抱えている人がいることが分かってきたので、その後、「にんしん」にまつわるすべての『困った』『どうしよう』によりそいます」とミッションチェンジしました。妊娠していなくても、妊娠に関わることで困り事があつたら相談できます。

相談窓口は、2015年12月に開設以来、年中無休です。開設当初から電話とメールの相談がありますが、チャット相談も週三回受け付けています。相談は、最初匿名で受けますが、必要に応じて面談、及び病院や行政への同行支援を行います。窓口には、

医療系（助産師、看護師、保健師）だけでなく、福祉系や心理系、教育系など、いろいろな有資格者があつています。複数のメンバーが見ることで偏った見方をせず、いろいろなメンバーと意見交換をすることで、相談者さんを多角的にとらえることができます。電話相談も匿名でできますし、ご自身の困りごとを話したいだけ話すことができます。全国どこからでも相談をお受けできます。メール相談も匿名で、いつでも送りたい時に、ホームページのフォームから送信できます。携帯端末はあるけど、電話番号が使えない方のために、WiFi接続の通話アプリも準備してあります。

私たちは、日々寄せられる相談者さんの声を分析しました。妊娠葛藤の社会的背景について過去五年間のデータをまとめ、2021年に妊娠葛藤白書を作成しております。

妊婦さんの中には、行く所や住む所が無い人が少なからずいます。そんな彼女たちに、安心・安全な空間を提供して、ゆつくりこれからの自分のことを考えてもらうために、居場所を作りました。個室で一人になれる時間と空間を確保しています。当初は、制度の狭間で行政サービスを受けられない人に来てもらえればと思いましたが、行政も居場所に困っており、今は行政の依頼も多いです。それだけ居場所が無い人がたくさんいることを感じています。あとは窓口で待っているだけではなく、こちらから出向くアウトリーチの取り組みも行っています。『びこカフェ』は豊島区から委託を受けて、月2回、池袋で運営しており、若者が集まる場所に出張保健室として出向き、心のことや身体のことを自由に話せる時間をつくっています。

四番目の事業は、研修啓発です。ピッコラーレが取り組んでいる事業を皆さんに知っていただきたい。一緒に考えてもらう仲間を増やす。相談窓口を運営してもらえらる人たちを増やす。連携が取れる仲間をつくる。いろいろな思いがあり、続けています。好評で、満席になることも多いです。

相談実績

にんしんSOS東京のデータをもとにした、相談実績です。2021年から2022年7月までの、新規相談者数とリピーターさんの相談者数は、右肩上がりに増えています。2023年10月は、新規相談件数が350件以上あり、前年比2倍以上。この期間、インターネット広告を出したことが要因の一つですが、それだけ、困っている人が多くいることが分かります。

妊娠相談の年齢は、10代が最も多く36%を占め、20代も34%、10代20代で70%を占めていることが分かります。若ければ若いほど、妊娠が自分の身に起きた時、喜びだけではない困りごとを抱えている人が多いことが分かります。また30代40代、既婚者でも悩みはあります。

初回の相談内容で一番多いのが、妊娠避妊に関する相談で71%。まだ妊娠が分かっている段階で相談している方がこれだけ多いことは、やはりこの悩みに寄り添っていく必要があるということです。男性からの相談も18%と少なくありません。

妊娠葛藤とは

どのような相談があるかご紹介します。妊娠が分かる前では、生理の遅れによる妊娠不安の相談が非

常に多いです。生理がちよつと遅れていると、妊娠したかもしれないという不安を持ちます。まだ妊娠したかどうか判断できない状態で、中絶のことはかり調べて「もう死にたい」という相談も来ます。不安で眠れない人も多いです。その背景には、妊娠に関する知識が不十分だったり、性教育が足りてない問題があります。着床出血ってどういうものかも知らずにネットの言葉で拾って相談してくる。ネット情報はあくまで一般論であり、ある特定の人の体験談であることも多いのですが、自分に当てはめてしまうことで不安は助長されます。

避妊に関する相談も非常に多いです。コンドームが破れてしまった、抜けてしまった。膈外射精をしてしまっただけでしょう。避妊を正しくできなかった。避妊の方法を知っていたつもりだけどうまく行かなかった。相手が避妊をしてくれなかった。避妊に失敗したら、アフターピル（緊急避妊薬）を飲むことで、妊娠を避けることがかなりの割合でできますが、アフターピルは高価です。たとえ知識があつたとしても、心理的・物理的ハードルがあり、思いがけない妊娠を避けるための行動を取れないことが往々にしてあります。

妊娠確定前からの葛藤もあります。産む産まないとか、育てる育てないというより、もつと以前の問題です。妊娠を相手に告げたら相手が逃げるんじゃないか。「妊娠してるなんて親に言ったら殺される」と言う子もいます。妊娠が確定する前の段階から、このような不安や恐れを感じている人の割合は約70%。そこをなんとかしないと、つくづく感じます。

実際に妊娠した人からの相談内容をご紹介します。

「最近お腹が出てきてる気がする。気分が悪くておかしいと思ったら妊娠だった。お金が無くて受診できない。とても育てられないから中絶したい」中絶にはお金がかかります。一緒に解決してくれる人がいれば安心ですが、親とかパートナーに話せない人がとても多い。「妊娠したのは断れなかった自分が悪かった」「そういうことをしてしまった自分が悪かった」と言う人も多いです。自分を責める気持ちがあり、妊娠が分かって誰にも言えずに孤立してしまう、苦しい心情がうかがえます。

妊娠確定後も、産むとか産まないとか、産んだ後、育てるのか育てないかのような、単純な問題ではありません。例えば「社宅に住んでいるけど、妊娠して出産したら出なきゃいけない」「病院で『数週進んでる子は診ない』と言われた」「相手に逃げられて、親にも勘当されてるからどうしていいか分からない」など。妊娠を誰かに知られたことでさらに孤立する。居場所や仕事を失う恐れがあるから言えない。自分の生活と引き換えになっってしまうという不安の声などがよく聞かれます。

皆さんに共通しているのは、妊娠の話題を親にもパートナーにも絶対言えないことです。その背景としては、親から虐待を受けている。親との関係性が悪いから、妊娠なんて言ったら追い出される。今まで、親には学校にも行かせてもらってお金もかけてもらっているから、悲しませることは言えないなど、自分一人で何とかしなければいけないと、独りで抱えている妊婦さんが非常に多いです。虐待死の背景には、どうしても人に頼れない理由があつたということとをまず理解することが大事です。

妊娠葛藤を抱えている人が持つ困難さには、他に

もさまざまな背景があり、どれか一つということはありません。例えば貧困、不安定な就労、虐待の被害者など、いろいろな課題を抱えており、なんとかそれでも生きのびているという人もいます。私たちのビジョンでは、『にんしん』をきっかけに」と掲げていますが、今までその中で踏ん張って生きてきた人が、妊娠という大きな課題が目の前に来た時、本当にどうしようもないところでやっとの思いでSOSを出してくれる。だからこそ、妊娠はその人にとって嬉しいことではないかもしれないけど、それをきっかけに誰かに助けを求め、手をつなぐことができる。その人の未来と一緒に考えることができる。妊娠が一つのきっかけになる。そんな思いで窓口でお話を聴いています。

「助けて」と言っても、つながり続けることは非常に難しいです。最初にSOSを出してから、実際に会うまでかなりの苦労があります。2022年、21人と面談していますが、相談時の妊娠週数で一番多いのが妊娠後期（28〜39週）です。彼女たちはこの時期まで、病院にも行政にも行っていません。その方の本当の困りごとを聞いて、「病院に行きましょう。生活保護の窓口に行きましょう」と提案してもなかなかその面談までが進まないのです。

私たちは、妊婦さんを行政等につなぐとき、関連機関とも密接にやり取りをしています。産んでも育てられない方には、特別養子縁組の団体。若年で虐待の問題がある場合は、児童相談所。性暴力が絡む時は、警察や支援団体に入ってもらいます。16時から23時に相談を受けていますが、日中の相談支援サポートチームも作っています。私たちの窓口につながる人たちは、「助けて」となかなか言えず、言え

ても支援につながる人が困難な人たちです。様々な困難を抱えている人たちが孤立しないためには、いろいろな機関の人たちが手をつないで協働して支えていくしかないと思います。

出張保健室の取り組み

相談窓口から見えてきたことですが、性に関する知識が足りていない、相手との関係性が非常に希薄という人が多いことを、日々すごく感じていました。必要な知識を自分で活用し続けること。パートナーとの関係をどう続けていったらいいかも、知らなければいけない。妊娠する前段階にアプローチして知恵やスキルを身につけてもらおう。そういう目的で、ピコの保健室を立ち上げました。何か困った状況になつてからではなく、困る前に相談できる、街中でちょっと立ち寄れる保健室のイメージで事務所の一角で始めました。私たちは専門家なので相談もできるし、性のことも自由に話せるよ。そのような感じ

で性教育のグッズを作ったり、コンドームの正しい付け方や、妊娠検査薬の使い方、お茶とお菓子も用意しました。でも最初は人が全然来ませんでした。ある人から公的な中高生センターだったり、NPOが行っている子ども食堂などの施設に、若者たちが来てることを伺い、待っているだけではダメだとアウトリーチを始めました。

区の中高校生センターへは毎月定期的に行って、何気ない話をしながら、仲間に入れてもらうことを始めました。展示物も少しずつ増やす。男子にはコンドームの正しい使い方とか。女の子には月経不順の話も。「自分のパートナーが妊娠したらどうなる？」男性にも女性にも避妊や妊娠のことを話します。み

んなが来てる馴染みの場所にちょっと来てる人として紹介してもらおう。職員さんが、「ピッコラレっていう所から人が来てるよ」「体のこととか、心のこととか相談できる人たちだから話してみたら」と私たちが来ると声をかけてくれるんです。

もう一つアウトリーチの事業としては、行政の委託を受けた、10代20代の女性のための居場所「ピコカフェ」があります。生きづらさを感じる若年女性を支援する、東京都豊島区の「すずらんスマイルプロジェクト」の一環として、池袋のサンシャインシティに助産師や社会福祉士等のスタッフが伺い、出張の相談室を開設しています。来てくれた子とお茶を飲みながら、いろんな話をしたり性や体のことを相談できるようになっています。

相談窓口もそうですが、「ここに来てね」と特別な場所に来てもらって話をするより、相談される方たちが普段の生活で利用している場所や、安心して利用している居場所が良いようです。相談が目的じゃなくても、なんとなく来られて、なんとなく話せる場。そういう安心できる場所について話せることがとても大事だと思います。

中絶後の相談窓口（PUPU）

妊娠が終わったらその人の困りごとや悩みが解決するのか、「中絶」という言葉にまつわる事柄について皆さんがイメージされるものは何なのか、みなさんの頭の中で想像してみてください。

私たちは2015年から2019年までの相談の内容を妊娠葛藤白書にまとめましたが、すべての相談のうち中絶の相談が7%ありました。数自体は多くないですが、「にんしんSOS東京」の窓口は「に

んしん」と書いてあるので、中絶のことを話しているのか戸惑いながらメールを書いて下さっていました。メールを読んでいると、中絶後の気持ちの問題を誰にも言えずに抱えて苦しんでいる。中絶後の苦しみは非常に重いです。そしてそのことを言える場所がどこにも無いことが分かってきました。私たちもその方の思いにじっくり向き合いたいということで、相談員のメンバーが中絶後の相談に特化した窓口を作ることにしました。

窓口の運営もホームページも、「中絶後の悩みはこちらに」と小さく書いてあるだけです。ここにたどり着くのはけっこうハードルがありそうな感じですが、一行しか書いてなくてもこの言葉を頼りに相談して下さる方がいます。窓口の名前はPU PU（ハワイ語で二枚貝）です。ご自身の辛さをずっと閉じ込めて貝のように口を閉ざしている方が、ちよつと私たちに思いを話してくれることで、少しずつ心が解放されるお手伝いができたらいいなあという思いでつけています。

相談内容を見るたび、誰にも言えずに妊娠や中絶を抱えてきた方が多いことに驚かされます。中絶を決断するということは、その前に妊娠があり支えてくれる人もいない。貧困や不安定な就労など、その人が抱え続けていかなければならなかったということなのです。日本では中絶は、刑法で「墮胎罪」とされています。そのため中絶に処罰的な感情が芽生えてしまいます。よく相談者さんは、「私は人殺しをした」と言います。中絶に対する罪の意識を誰かに言うことができない。誰かと共有できない。そういう気持ちですごく伝わってきます。私たちの窓口

年の苦しみをメールでたくさん書き出していただき、私たちが返事をします。その繰り返しの中で、だんだんと苦しみが薄らいでいくと思います。

皆さんにも知っていただきたいのです。虐待死や中絶は、どうしても女性が責められがちですが、その後どれだけの苦しみを抱えて生きているのか。私たちが窓口で感じていることです。中絶は思いがけない妊娠の結果として起こるものです。最初から中絶を選択したくて妊娠したわけではありませんし、思いがけない妊娠があれば誰にでも起きることなのです。そのために、避妊をしっかりとできることや、パートナーとの関係性をきちんと築けることが重要です。そのための包括的な性教育や、予防の段階でやれることもたくさんあります。妊娠は一人ではできないことです。女性だけでなく男性にとっても自分事になってほしいですし、中絶1つとっても、良し悪しをジャッジされず、語って大丈夫な社会になつたら良いと思います。

妊産婦さんが亡くなる原因には自殺も多いです。どこか一人でも一つでもいいから安心できる窓口が必要です。誰かと手をつなぐことができ、そこから「なんか世の中捨てたもんじゃな」「この人たちに話すれば、受け入れてくれるんだ」と安心感を持つてもらおう。そして「ちよつと思いがけない妊娠だったけれども、私は育てたい、産みたいとか、産めないとか、そういうことを言ってもいいんだ」と思っているのです。そういう社会を作っていかたいと思いがけない妊娠も防げたり、一人ぼっちの出産や虐待死をなくすことにつながるのではないのでしょうか。

皆さんも日頃から、いろいろな相談窓口の業務を

されていると思います。妊娠に限らずどの分野でも、相談できないで困ってる方や孤立して悩んでいる方が、誰かとつながり、この社会でやっていけると思ってもらえれば、多くの人が救われるし日本全体が生きやすい世の中になっていくのではないかと思います。



リレートーク

個人会員 鈴木佑輔（一般社団法人東京メディエーションセンター）

「メディエーション」という言葉を初めて聞かれた方もいると思います。正しくは“Mediation”で、ミディエーションの方が音は近い気がします。“間に入る”のような意味で、紛争状態にある人間関係の修復に使われます。

私がメディエーションに出会ったのは、世田谷ボランティアセンターで相談を受けていた頃です。その際に、時折近隣トラブルの相談がありました。しかし、どう関わって良いのか分からずに試行錯誤をしていると、近くで近隣トラブルによる殺人事件が起きてしまいました。近くの人々の多くは、揉めていることを知っていた。けれど、できることが分からなかったと聞きました。そこから“近隣トラブル”をなんとかしなきゃと思いました。

しかし、調べてもなかなか良い手法に出会えません。近隣トラブルの解決は“我慢”か“引越”なんて言われていました。そんな時にアメリカでの事例を紹介され、見学に行ってみました。“Neighborhood Justice Center”と呼ばれる機関です。一日3回のセッションを何人かのスタッフが引き受けていて、ずっと予約が入っているような感じでした。そのセッションに立ち合わせてもらった際の、隣の家に住む「犬の音がうるさい！」と言っている人と犬を飼う隣の住民の話し合いの事例を紹介します。

メディエーターが「犬が吠えるのはいつか？」と飼い主に聞くと「お腹が空いている時か、遊びたい時」と答えたが、自動給餌器のようなものがあるのでお腹が空いて吠えているわけではないと分かったため、「遊びたいということはあるかしら」と聞くと「それはあるかもしれない」と答える。沈黙の後、メディエーターに「どうしますかね？」と声をかけられて、再びしばらく沈黙した後、うるさいと言っていた人が「じゃあ私が散歩に連れて行けば吠えなくなるのか？」と言いました。飼い主が「かもしれない」というと「分かった。じゃあ試しにやってみたいけどいいか」となり、うるさいと言っていた人が犬を散歩に連れ出してみることになりました。

そんなやりとりを目の当たりにして「これは面白い！」と思って、その後、研修内容などを聞きました。自分もできそうな気がすると思い、その数年後にチャンスを見つけ、イギリスで学んできました。イギリスでは、NPOが近隣・夫婦や家族・職場などの分野で、メディエーションを提供している他、修復的司法と呼ばれる犯罪の被害者と加害者に対する取組みもすすめられています。

帰国後、実際にやってみようと、一般社団法人東京メディエーションセンターを立ち上げ、近隣や夫婦・家族など、困難を抱える人とのコミュニケーションのサポートをしています。施設と近隣住民、施設の運営者・利用者、法人内の人間関係など、いろいろな人間関係の間に入り、今後は学校のことができないか、など考えています。

揉め事はあまり人に知られたくないものだと思いますし、相談するのも恥ずかしいと思います。ですが、第三者が関わると話し合いの展開は変わってきます。

当事者同士だと、聞けないこと、言えないこと、言い出せないことがあります。気持ちなんて最たるもので、気持ちは第三者に聞かれて初めて言えることだったりします。“そんな気持ちだったんだ”と知ること、**「ごめんね」「ありがとう」**などを素直に言える機会が生まれたりします。

“メディエーション”は可能性のある、面白い手法だと思います。

「ちょっと知りたい」「ちょっと教えて」「こんな事例はどうなんだろう」何でもとりあえず気軽にお声掛けいただけたら嬉しいです。

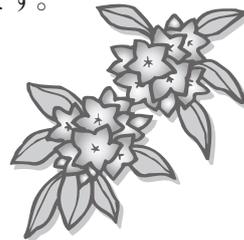
■ ホームページ

2020年11月にリニューアルし、スマートフォンでも見やすくなっています。
QRコードからウェブサイトへアクセスできるようになりました。
講演会の申し込みもホームページから直接申し込みもできるようになっています。

会員団体からのイベントや講演会のお知らせを掲載するコーナーも設けています。
ぜひご活用ください。

ホームページでは会員団体のホームページをご覧いただけるようリンクしています。
民相連のホームページについてもリンクしていただくと幸いです。

ホームページ <https://www.minsouren.org>
メール info@minsouren.org
QRコード



◆ 民間相談機関連絡協議会（みんそうれん）とは ◆

民間相談機関連絡協議会は1997年（平成9年）に設立されました。

地域において相談活動を行う民間の機関・団体は多数存在し、その行う領域は多岐にわたっています。

しかし、近年の社会経済情勢の変動にともない寄せられる相談内容も多様化・高度化しています。各々の相談機関だけでは解決しきれないケースも増えてきており、他の機関・団体との連携した取り組みが必要となっています。

そこで、都内に所在し、相談活動を行っている民間相談機関・団体を中心に相互の連携を深め、ネットワーク化を図ることを目的に活動しています。

◆◆◆ 会 員 募 集 ◆◆◆

随時、団体及び個人会員の入会を受け付けております。

入会金 1,000円 年会費（4月～翌年3月）団体会員 5,000円 個人会員 2,000円

詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページから入会申し込みをすることができます。

お問い合わせはメールでお願いします。



ー そうだん ー

■民間相談機関連絡協議会■ <https://www.minsouren.org>

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ10階
東京ボランティア・市民活動センター メールボックス 60番

E-mail : info@minsouren.org

FAX : 03-3235-0050