

ひとりで 悩まないで

横浜いのちの電話

広報110号

2025.11.15



社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 松橋 秀之 横浜いのちの電話広報委員会 (D.T/N.S/T.N/Y.O/T.M/T.S)

制作 KP+SD



横浜いのちの電話 公開講演会

講師「上野千鶴子氏」講演要旨

10月5日(日)の 横浜いのちの電話 公開講演会にて
「助けて」と言える社会を～弱者の智恵に学ぶ～
と題して上野千鶴子氏に講演して頂きました。

近年、社会の中で困難を抱えておられる方々が、
生きる希望を見失いかけるような事件や話を聞くことが増えています。
今年の公開講演会では、社会学者であり、東京大学名誉教授、
認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク理事長でもある上野先生のお話を伺い、
この社会を生き抜く上で、我々が何を心にとどめて生きていけばよいか、
学ばせて頂くことにしました。

今回の広報誌では、上野千鶴子氏の講演内容を要約してご紹介します。
参加希望が多く定員を超えたため、残念ながらお断りした方もおられましたので、
少しでも内容を皆様と共有できれば幸いです。
実際に講演を聞いた日本語相談員のふたりにも、感想を聞いてみました。



「助けて」と言える社会を ～弱者の智慧に学ぶ～

講師 上野千鶴子氏

東京大学入学式での私のスピーチがバズりました。
「あなたの恵まれた環境と能力とを、恵まれないひとびとを貶めるためにではなく、恵まれないひとびとを助けるために使ってください」

「そして強がらず、自分の弱さを認め、支え合って生きてください」

何故こう言ったかと言えば、弱者になったときに「助けて」といえる社会、「助けて」と言ったときに、助けてもらえる社会がほしいからです。

女子高生からも反響があり、悩みをぼろりとこぼした女子高生とのオンラインでのやりとりをしました。そこでショックを受けたことがあります。

「ねえ、スクールカウンセラーに相談に行った？」

「行っていない。そんな事を周りの人に知られるのがいや。自分が弱みを抱えているのを見せたくない。」

「学校はお互いに弱みを見せられる安全な場所ではないんだね」

こんな社会を次世代に渡さなければならない。私にも責任がないとは言えません。

<社会的弱者に学ぼう>

障害者の方たちは、「助けて」というときの作法と技法を学ぶソーシャルスキルトレーニングをしてきました。学習、訓練すればスキルは身についてきます。

障害者だけでなくすべての子供たち、大人たちも同じ訓練をすればよいと思います。

<当事者研究の普及と影響>

北海道の浦河にある統合失調症患者さんのための社会復帰施設「べてるの家」では当事者研究をしています。

「私の事は私が一番知っている。だから私に聞いてよ」 私が私の専門家です。



後藤さくら
撮影

「私の事は私でもよくわからないこともあるし、同じ経験を持った人たち同士で研究をしようよ」

そうして当事者同士が支援し合うというのが当事者研究でした。

当事者研究は精神障害者だけでなく、他の分野にも拡がりました。

当事者研究をけん引している熊谷晋一郎さん（東京大学医学部初の車いす学生で小児科医になった）が、「自立」とは「誰かひとりに深く依存していると思わずに済む状態である」即ち依存先の分散と定義しています。これは、当事者研究がもたらした経験知です。

熊谷さんは、次のようにも言っています。

「需要の独占」お母さんはボクの為だけにいる

「供給の独占」この子の世話は私にしかできない

このような独占は、世話をする人もされる人もどちらも追い詰める。このいずれをも避け、障害者を囲い込まないようにしようとも言っています。

当事者である高齢者が関与せずに作られた「介護保険」は使わない人が偉い。当事者が提案し実現してきた「障害者総合支援法」は、できない事は助けてもらってもよいが、やりたい事は自分で決める。同じ自立支援と言っているが「自立」の意味は180度違います。

<女性が女性を研究する女性学>

歴史に残る、「横浜セクハラ裁判」というものがあります。

加害者の言い分：あれは恋愛だった。

被害者の言い分：あれは強制だった。

どちらの意見がもっともらしいかを判定してきたのが、これまでほとんど男性だった裁判官です。

意見書で裁判官を啓蒙し、検事を教育し、警察官を研修して、セクハラ裁判の勝訴率を高めてきました。

相手の性的な言動によるモヤモヤはセクハラ、痴話げんかが実はDV、痴漢は犯罪。

「私は悪くなかったんだ」「怒ってよかったんだ」と思えるようになるような活動もしてきました。

<教育現場での体感>

教育現場で体感するネオリベの浸透があります。それは、優勝劣敗、自己決定・自己責任、競争に勝ち抜けという価値観です。

うまくいったら自分の能力、努力のおかげ。う

まくいかないのは自己決定・自己責任なので自分のせいと自分を責めます。その結果、子供達の世界に恐ろしいことが起きています。2000年ころから学生のあいだにメンヘラー（メンタルヘルスに問題がある人）が増えてきたことを体感しました。

<超高齢化社会を生きる>

高齢者の中に「シモの世話を人にしてもらうようになったら、いっそ死なせてくれ」と言う人がいます。障害はカラダ、ココロ、アタマの障害ですが、高齢者の障害は中途障害、先天性身体障害者とは根本的に違います。中途障害では、かつて自分が出来ていた時と今の自分を比べて、ふがない、情けない、歯がゆいという気持ちを持ちます。そして自己差別をして、自分で自分を責めます。

週刊文春が安楽死、尊厳死について60人の識者にアンケートを取りました。多くの方は、賛成していました。私はどちらも反対です。

人生誰かの世話になる時期がやってきます。ボケても人生は終わらない、ボケた姿をさらす勇気を持ちましょう。生きるのに遠慮はいらないのです。

「おぎゃあー」と泣いて、自己主張していた赤ん坊が、10年くらい経つと死にたくなる社会を作ったのかと思うと、情けない思いがします。

最後に、超高齢化社会を生きるために

- ・安心して弱者になれる社会を
- ・安心して要介護者になれる社会を
- ・安心して認知症になれる社会を
- ・障害者になっても殺されない社会を

このような社会を作りたい。これが私の願いです。

（この文章は、横浜いのちの電話広報委員が作成し、上野千鶴子氏の監修を頂き掲載しました）

■感想その1

『スカートの下の劇場』を読んだのは20代の頃。友人たちの間でおもしろい本がある！と話題になった。仕事で介護保険スタートの準備をしている時、社会で支え合うことの必要性和、訪問介護に位置付けられる家事援助の単価を通じていかに家事という業務が軽んじられているか、を彼女から学んだ。

そんな上野ファンとしては今回の講演は本当に楽しみで、自己責任という言葉で人を追い詰める現代社会に鋭く切り込む上野節に胸がスカッとする思いだった。彼女の講演を聴いて、いのちの電話の活動は、心理という個人に着目し心のありようを深める部分と、社会学にある社会の中で人間関係を扱い社会活動を行う、両方の意味があるのではないかと改めて気づいた。

今年は、津久井やまゆり園事件から9年。最後に上野さんが語った4つの社会。「ここは大きな事件があった神奈川だからあえてこの言葉を。障害者になっても殺されない社会を」と。上野さんが作りたい社会が実現できるよう、自分には何ができるのか考え続けたい。（日本語相談員 M.S）

■感想その2

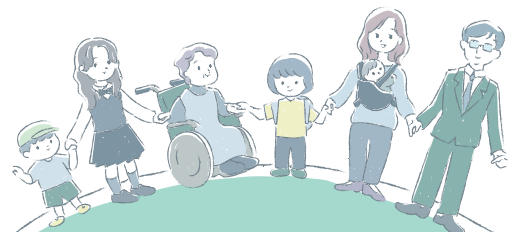
上野先生は穏やかな笑みを浮かべ、時には会場を笑いに包みながらも、ソフトな語り口でズバツと切り込むお言葉に私は何度もハッとさせられました。そして自然と話に引き込まれていきました。

私は見栄を張って強がりな自分を見せてしまうことがしばしばあるので、「弱さの情報公開」を上手にできるようになることが必要だと感じました。そのためには自分の感情や感覚をちゃんと言葉にして伝えることが大切です。私はそれを難しく考えてしまうため、つい「何でもない、大丈夫だよ」といった言葉を返してしまいます。

強者のようなつもりでいても、人は必ず老いて、最後には必ず弱者になります。社会的弱者と呼ばれる障害者の方々は、障害があっても周囲の手助けを得ながら自立した生活を送っています。自立生活が難しくなっても「助けて」が言えるためには、その智慧を学ぶことだと先生はおっしゃいました。

弱者が弱者のままで尊重される社会、誰もが安心して弱者になれる社会をつくりたい、そのためには他者への想像力を持つこと、自分の問題として捉え考えること、先生のお話からたくさんのメッセージとエールをいただくことができました。本当にありがとうございました。

（日本語相談員 T.S）





Information インフォメーション



2026年度 電話相談員ボランティア募集

あなたも相談員になりませんか

いのちの電話は、孤独の中にあって精神的に救いと励ましを求めている一人ひとりと電話で対話することを目的としたボランティア団体です。横浜いのちの電話は1980年9月1日に開局し、社会福祉法人の認可をとり、自殺予防の一環として現在約170名の電話相談員が年中無休で24時間休まず活動を続けています。このような電話相談活動を継続していくためには、多くの相談員の方がが必要です。社会的ニーズに対応するためにも、多くの方のご応募をお待ちしています。

応募資格：(以下のすべてを満たすこと)

1. 23歳以上(2026年3月31日現在)
2. 横浜いのちの電話の活動と基本理念に賛同し、積極的に参加できる人
3. 1年間の養成コースに参加できる人(週1回2時間及び宿泊研修2回)
4. 電話相談員ボランティアとして無料奉仕できる人(交通費も自己負担)
5. 24時間年中無休の電話相談において、原則として月2回の担当ができる人(年数回の深夜担当を含む)
6. 相談員認定後、相談員活動が引き続きできる人

応募書類：

1. いのちの電話相談員ボランティア申込書 所定用紙(写真添付3×4cm) *写真ウラに名前を記入
*申込書は、ホームページ(<https://www.yind.jp/>)からダウンロードもしくは下記事務局までご請求願います。
2. 応募の動機 400字詰め原稿用紙×2枚(自筆に限る)
3. 生い立ちについてのレポート 400字詰め原稿用紙×8枚(約3200字)*パソコン可
*生い立ちは、履歴書のような項目の羅列ではなく、自分の人格形成に影響を及ぼした主な出来事、自己形成の歴史を書いてください。

受付期間： 2025年11月20日(木)～2026年2月10日(火)(当日消印有効)

募集人数： 40名

研修期間： 2026年4月～2027年3月(原則全課程出席のこと)
講義・グループ体験学習・電話インターン研修

研修受講料： 前期Ⅰ 20,000円(宿泊研修の費用は含まれていません)
前期Ⅱ 15,000円
後期 20,000円(宿泊研修の費用は含まれていません)
*納入時期は、4月(前期Ⅰ) 6月(前期Ⅱ) 10月(後期)となっています。

申込手数料： 応募書類提出時に2,000円を納入していただきます。

応募方法： 110円切手を同封の上、「募集要項」をご請求ください。
ホームページでも入手できます。<https://www.yind.jp/>

〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号

社会福祉法人 横浜いのちの電話 問合せ先 / 事務局 045-333-6163

社会福祉法人 横浜いのちの電話 春の映画会

記憶を無くしても、愛は残る —

父と僕の 終わらない歌

世界中に笑顔と希望を届けた
感動の実話。
アルツハイマーの父とその息子が
奏でた奇跡。



監督 小 泉 徳 宏
キャスト 寺 尾 聡
松 坂 桃 李
松 坂 慶 子 ほか

●日時 2026年3月6日(金)

●会場 戸塚区民文化センター

さくらプラザホール

JR・市営地下鉄「戸塚」駅西口下車
戸塚区総合庁舎内4階

1回目 開映 11:00 (開場 10:30)

2回目 開映 14:30 (開場 14:00)

3回目 開映 18:30 (開場 18:00)

前売券 1,100円 当日券 1,300円

全席自由 発売開始 2025年12月17日(水)

●お問い合わせ

社会福祉法人 横浜いのちの電話事務局

TEL. 045-333-6163

FAX. 045-332-5683

毎月10日はフリーダイヤル

なやみ ころろ

0120-783-556

毎日16:00～21:00 および

毎月10日は8:00～翌日8:00

無料で実施中です

あなたがつらいとき、近くにいます。
ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話ください。

自殺予防 いのちの電話です

神奈川県共同募金会からの配分金



本広報紙は、共同募金配分金
により製作しました。



ひとりぼっちで
悩まずに…

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談

045-335-4343 (24時間体制)

外国語 電話相談

●ポルトガル語
0120-66-2488 045-336-2488

●スペイン語
0120-66-2477 045-336-2477

相談時間 水 10時～21時
金 19時～21時
土 12時～21時

編集後記

今回、初めて編集作業に携わらせていただきました。企画を立てたり原稿を書くことはありませんでしたが、編集会議に参加して先輩方の議論を聞くことができました。また、原稿がドラフトから最終稿に仕上がっていく過程を間近で見ることができ、「広報誌はこうやって作られていくのだなぁ」と実感することができました。早く戦力になれるように、まずは読書から始めたいと思います。(T.M)