

令和4年度男女共同参画センター等の管理者等との情報交換会  
取組事例紹介

# ③ 男性相談の取組 ～ 『男』 悩みのホットラインの活動より～

2023年3月9日（木）  
【Zoom】



一般社団法人日本男性相談フォーラム 代表理事

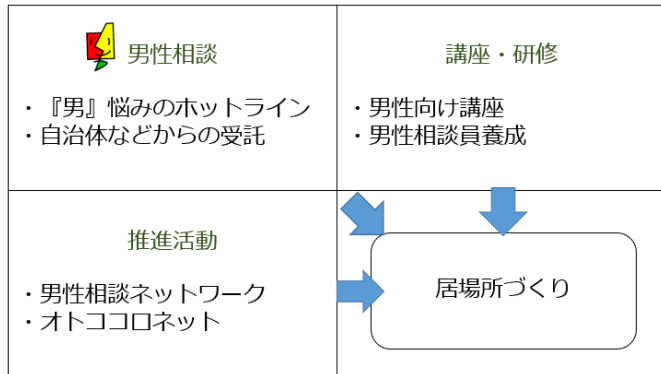


臨床心理士・公認心理師 福島充人

# 一般社団法人 日本男性相談フォーラム(JMCF)

## JMCFの歩み

理念： 男性の気持ちに寄り添い、それぞれの男性  
が自分らしく生きる方法を共に考えていくこと



- まず自分を知る
- お互いが自分を語ることを大切にする
- この経験を背景にして、相談者と向き合う

男性が自分の気持ちを語り  
男性が共感的に聴く場所  
→悩み、課題と向き合うのを支える

⇒毎月、カウンセリング技術の研鑽に加え  
自身を振り返り、共有する時間を作っている

1995年	11月	『男』悩みのホットライン <b>開設</b>
2006年	1月	ブックレット 「男の電話相談」出版
2011年	5月 (～翌年10月)	男性相談入門講座・実践編Ⅰ・Ⅱ 協力 主催:大阪市立男女共同参画センター北部館
2011年	10月	大阪府「DV等に関する <b>男性相談マニュアル及び男性相談員育成プログラム作成事業</b> 」(大阪市女性協会受託)協力
2012年	9月	男性相談シンポジウム 協力 主催:大阪市立男女共同参画センター北部館
2012年	9月	内閣府「 <b>地方自治体等における男性に対する相談体制の整備支援のための調査検討会</b> 」委員参画(2013年 内閣府「地方自治体等における男性に対する相談体制整備マニュアル」発行)
2014年	11月	第1回全国男性相談研修会 協力 主催:大阪市立男女共同参画センター中央館 第2回(2016年2月)、第3回(2016年11月)、第4回(2018年2月)第5回(2020年2月)、第6回(2022年2月)
2018年	3月	『男性は何をどう悩むのか』出版(ミネルヴァ書房)
2019年	11月	一般社団法人日本男性相談フォーラムを設立
2021年	4月	男性相談支援ポータルサイト「 <b>オトココロネット</b> 」 開設 共同運営 公益財団法人笹川平和財団 後援 一般財団法人大阪市男女共同参画のまち創生協会

# 男性相談事業

## 『男』悩みのホットライン



第1、第2、第3月曜日  
19:00～21:00

対象：性自認が男性に近い方  
電話：無料（通話料は相談者負担）  
匿名性  
対応：男性の相談員

### 参考データ

累計 4178件 / 27年間（～2021年4月時点）  
年間 150～200件程度（36回）  
1日平均 5～6件

### 相談員が大切にしていること

「当事者性」とジェンダー・センシティビティ  
→相談員も同じジェンダーを持つ男として、  
当事者の視点を持ちながら語り合う  
男らしさについて考え、どうすればより楽に  
生きていけるのか、探っていく

## 相談者像

高いハードルと長い滑走路（濱田）

相談することに抵抗を示す言葉

‘どんなことでも良いんですか’

‘大したことないのですが’

‘妻に「相談しなさい」と言われた’

### 切電時の声

初めて人に話せた 話せて楽になった  
こんな話を聴いてもらえて嬉しかった

全体の1 / 3 は無言電話

話さない ≠ 困っていない

→強くあろうとする「男らしさの鎧」

→弱さ・困難を暴露する「相談」

男性 × 相談

= 葛藤と矛盾をはらむ場所

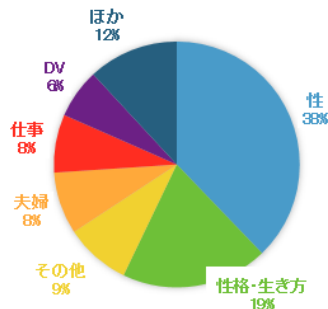
# 『男』悩みのホットラインに寄せられる相談

27年間の相談内容(件数・割合)  
1995-2021

内容	件数	%
性	1087	37.8
性格・生き方	555	19.3
その他	248	8.6
夫婦	235	8.2
仕事	220	7.7
DV	187	6.5
家族	122	4.2
男女	99	3.4
問合せ	96	3.3
金銭	18	0.6
TS・TG	7	0.2
合計	2874	100.0

無言	1174	28.4
対象外	90	2.2
受話回数合計	4138	100.0

1995-2021相談割合

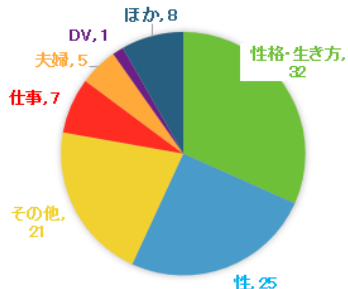


3年間の相談内容(件数・割合)  
2018-2021

内容	件数	%
性格・生き方	150	31.7
性	119	25.2
その他	99	20.9
仕事	35	7.4
夫婦	24	5.1
家族	15	3.2
男女	12	2.5
問合せ	9	1.9
DV	7	1.5
金銭	3	0.6
TS・TG	0	0.0
合計	473	100.0

無言	79	14.2
対象外	4	0.7
受話回数合計	556	100.0

2018-2021相談割合



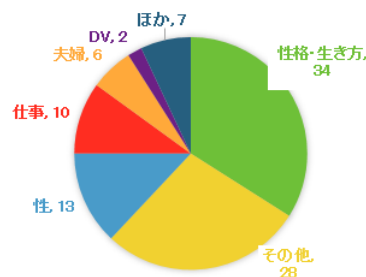
※「その他」=分類困難

緊急事態宣言下  
相談内容(件数・割合)

内容	件数	割合
性格・生き方	34	34.0
その他	28	28.0
性	13	13.0
仕事	10	10.0
夫婦	6	6.0
家族	4	4.0
男女	2	2.0
DV	2	2.0
問合せ	1	1.0
金銭	0	0.0
TS・TG	0	0.0
日計	100	100.0

無言	17	14.5
対象外	0	0.0
受話回数合計	117	100.0

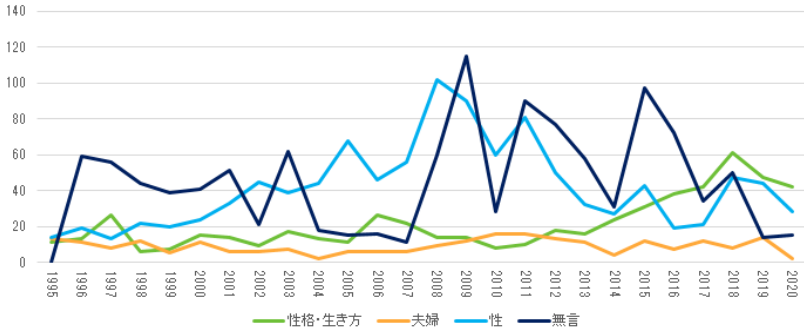
緊急事態宣言下相談割合



第1回 2020/4/7~5/25  
第2回 2021/1/8~3/21  
第3回 2021/4/25~6/20  
第4回 2021/7/12~9/30

# 『男』悩みのホットラインに寄せられる相談 推移と傾向

相談内容別: 件数推移 (1995-2021)



## →性 減 (約40%→25%)

- 性に関する相談
- 身体 (性器の形や大きさなど)
  - 性的指向 (好きになる性)
  - 性行為 (EDなど)
  - 服装
  - 性暴力 (被害・加害)
  - 性的嗜好
  - 性的“逸脱”  
(露出・つきまとい など)
  - 性役割 (ジェンダー・ロール) など

## →性格・生き方 増 (約20%→30%)

自身の性格、対人関係、人生についての困りごと

## →その他 (分類困難) 増 (約10%→20%)

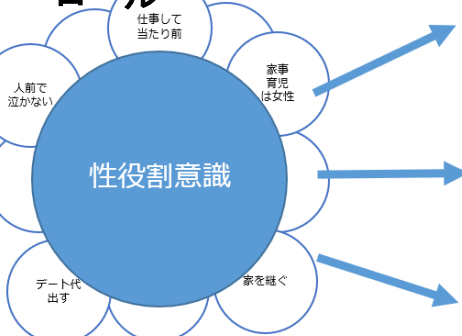
- 望まぬ孤独
- 頻回利用者
- 対話目的
- 特定の相談員との対話を望む など

項目/期間	27年間	ここ3年	緊急事態
特徴的な相談	性	性格・生き方	その他
無言電話	30%	15%	15%
リピーター		頻回化	新規増

# 男らしさの鎧 「～すべきである」 なぜなら【男だから】

## ジェンダー・ロール

### 性役割意識



向かおうとする相談

離れようとする相談

### 男性 上位10項目

回答者数：5069 (%)

順位	項目	割合 (%)
1	女性には女性らしい感性があるものだ	51.6
2	男性は仕事をして家計を支えるべきだ	50.3
3	デートや食事のお金は男性が負担すべきだ	37.3
4	女性は感情的になりやすい	35.6
5	育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない	31.8
6	男性は人前で泣くべきではない	31.0
7	男性は結婚して家庭をもって一人前だ	30.3
8	共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ	29.8
9	家事・育児は女性がするべきだ	29.5
10	家を継ぐのは男性であるべきだ	26.0

男女両方で上位10位に入っている項目

令和3年度 性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）に関する調査研究内閣府男女共同参画局 より

## 「男らしさの鎧」が招くもの: その1

「男の子でしょ、我慢しなさい」  
「くよくよするな、男らしくない」

社会から求められる男性役割

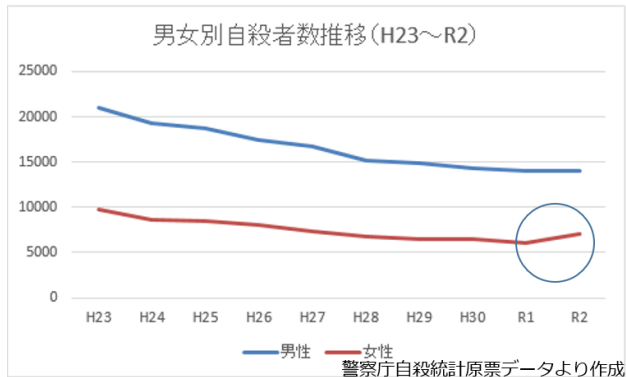
「強く」「タフで」=「オトコらしく」

孤軍奮闘

自身の気持ちを語る経験が乏しい

→望まない孤独を招く

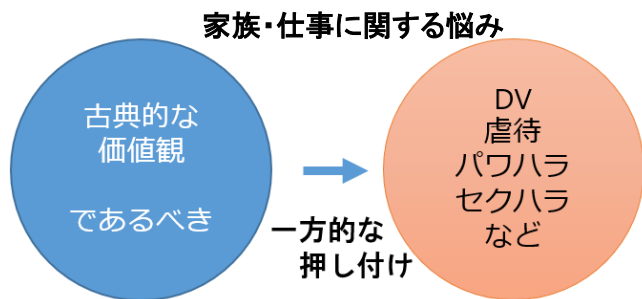
## 鎧を脱ぐヒント1：援助希求行動



SOSを出せる場所としての男性相談

# 男らしさの鎧 「～すべきである」 なぜなら【男だから】

## 「男らしさの鎧」が招くもの: その2



傷つきを隠すための攻撃

強さ、正しさで他者を従える

→ 「○○であるべき」は葛藤をなくす

→ 「○○であるべき」は自分も他人も縛る

背景にあるのは受け入れがたい自身の弱さと

それを隠すための間違っただ過去の成功体験

## 鎧を脱ぐヒント2：葛藤を抱え続ける力

ネガティブな感情は排除されがち

→感情の繊細さは「弱さ」ととらえられかねない

→効率×優位性維持⇒どうすれば良いんですか？

「できる状況」「大丈夫な状況」を目指すほど苦しい思いが強調される

曖昧・不思議・葛藤を支える

ネガティブな出来事や感情を認める場所

弱さを受容し、葛藤を支える場所としての男性相談

# DVなど暴力に関する悩みに対して 「指導・矯正」ではなく「対話モデルの体験」を提供

非暴力コミュニケーションモデルの提示

トラブルの背景にある気持ち

「そのまま受け止める」

抑圧された気持ちの表出

暴言・暴力以外の選択肢の提示

→脱暴力のプロセスを体験

不寛容・厳罰主義

困難にぶつかっているのに尊重されず、  
レッテルを貼られ、辱めを受ける。誤解と偏見が  
助長され、支援から遠ざかり、孤立する。

人に依存できない人 = ハイリスク  
排除や叱責はより困難な孤立を招く

例) ハームリダクション

→厳罰主義の限界。刑罰から医療と福祉の提供へ。

→個人・社会への相対的ダメージを軽減させる。

**ハームリダクションは困っている人の尊厳を護る**

成瀬鴨也『ハームリダクションアプローチ』中外医学社,2019

※「矯正」の優先

→反省し優秀に見える

「狡猾な加害者」を生産する危険性

男性相談で「どちらが正しい（強い）」より  
「どうしたいか」「どうありたいか」を支える

安心して対話のあり方を考える場所  
としての男性相談



# 相談員が大切にしているもの

## 当事者性と ジェンダーセンシビリティ

‘男性というジェンダーロール’に困難を感じる相談者と相談員がいる場所。

相談者の抱えるジェンダーに起因する困難を理解した上で、それを緩めて支えることが「男性相談」の相談員。

より強い力で以て解決に導くと抱えている困難が複雑化する可能性もある

※年長、地位、権威、権力などには十分に意識したかわりが必要

→経験豊かな退職者、資格を持つ専門家、指導者役割を好む人物などが男性相談の相談員をする際、**自身が相手に与え得る負の影響**を自覚する必要がある

⇒より強い（正しい）ものの言うことを聞くべきであるという価値観を強めてしまう

誰かと困難を  
共有できる場所としての男性相談

## JMCFの「男性相談」エッセンス

SOSを出せる場所

弱さを受容し、葛藤を支える場所

「どちらが正しい（強い）」より「どうしたいか」「どうありたいか」を考える場所

安心して対話のあり方を考える場所

誰かと困難を共有できる場所



男性相談という場所で「男らしさの鎧」をそつと横に置き弱さも含めた『自分らしさ』と出会うことができる。

男性相談そのものが居場所の機能を果たすことで、対話モデルを体験し、居場所づくりの練習ができる場所になる。

# 全国の男性相談窓口の現状

## 女性活躍・男女共同参画の重点方針 2022 (女性版骨太の方針 2022)

全国 72 か所 (内閣府HP2020年3月31日時点)

⇒現在は約 80 か所に

### (3) 男性の孤独・孤立対策

#### ① 男性相談窓口の充実強化

男性の家庭・地域社会における活躍のためには、男性の育児休業取得の推進及び働き方の改革、男性の育児参加を阻む要因の解消のほか、男性の望まない孤独及び孤立の解消を図っていく必要がある。

特に、家族の姿が変化・多様化する状況の中で、家庭や介護等に関わる悩みも増えてきており、男性が様々な悩みを相談できる窓口の整備を進める。

#### 実施回数／月

回数	事業所数
1回	17
2回	22
3回～7回	19
8回以上	5
計	63

#### 合計実施時間／月

1か月あたりの時間	事業所数
5時間未満	24
5時間以上10時間未満	21
10時間以上15時間未満	9
15時間以上	9
計	63

#### 実施時間／日

1日あたりの時間	事業所数
3時間未満	28
3時間以上～4時間未満	30
4時間以上	5
計	63

月に3回、1回3時間、月に8.5時間

## 男性窓口運営上の課題

### 相談員の育成

- ジェンダーセンシティブリティと当事者性を体験し、学べる場所が乏しい
- ⇒独自の相談員養成講座を実施

### 相談員のメンタルケア

- 多くの場合、単独で業務を請け負っている
- ⇒独自の研修がピアグループの役割
- ⇒外部SV

### 運営資金

- 「男性相談の相談員」専業では生活困難
- 受託料の一部を相談員の報酬
- 不足分の運営費は相談員が出資

## 男性窓口の文化普及上の課題

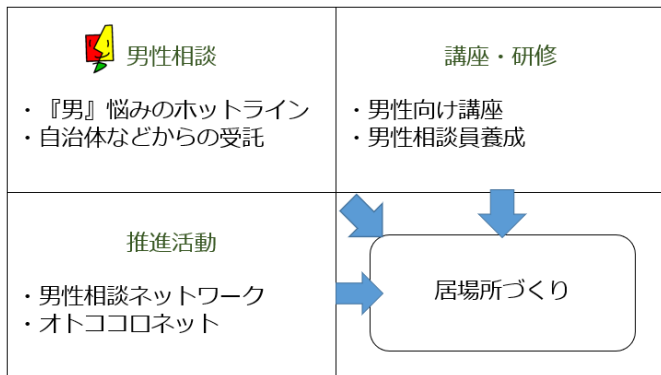
- 「男性も相談しても良い」という価値観啓発が必要
  - ⇒男性向け講座
  - ⇒新聞、TV、SNSなど
  - ⇒「男性相談窓口」の開設

相談件数の少なさ ≠ 困っていない

「男性相談窓口」が「身近にある」という状況で男性の相談へのハードルを下げるができるかもしれない。

- 開設時のノウハウ
- 実施窓口の認知

# JMCF その他の事業





■大阪市男女いきいき財団 vol.44㊦



男性相談支援ポータルサイト  
オトココロネット

男性相談支援ポータルサイト  
オトココロネット

運営：一般社団法人 日本男性相談フォーラム  
共同運営：公益財団法人 豊川平和財団  
後援：一般財団法人大阪市男女共同参画のまち創生協会 (大阪市男女いきいき財団)



「オトココロネット」  
⇒男性相談窓口、男性向け講座などの情報を投稿できる

「男性相談ネットワーク」  
各地で活躍する男性相談の相談員のためのネットワーク



男性は何をどう悩むのか

男性専用相談窓口から見る心理と支援

渡田智彦・『男』悩みのホットライン[編]