



川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

特集 人とのつながりから 自分らしく生きられる社会づくりへ



川崎市庁舎展望ロビーより川崎ハローブリッジを臨む＝川崎市川崎区

ひとりで悩まずに**電話相談**
044-733-4343



vol. **115**
2025. 11. 1

CONTENTS

特集 人とのつながりから自分らしく生きられる社会づくりへ
特定非営利活動法人 SHIP 代表 星野 慎二さん

理事長が交代しました

いのちの電話の歴史に思いを馳せる 理事長 張 賢徳
川崎いのちの電話は不滅 前理事長（現顧問） 金子 圭賢

インフォメーション

第41期電話相談ボランティア募集
「トリオ・リベルタ」コンサート（12月26日開催）

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル）

0120-783-556

毎日 午後4時～夜9時
毎月10日 午前8時～翌朝8時

インターネット相談

<https://netsoudan.inochinodenwa.org/>
（アドレスが変わりました）

社会福祉法人 川崎いのちの電話



星野 慎二さん

人とのつながりから 自分らしく生きられる社会づくりへ

2023年6月に「LGBT理解増進法」（性的少数者に対する理解を広めるための法律）が施行されました。一部の自治体では「パートナーシップ制度」などの施行も進められています。今後さらに性的少数者の人たちが自分らしく苦しみを持たずに生きていくには、私たちは何を考えていけばよいのか、「特定非営利活動法人 SHIP」代表の星野さんに話を聞きました。

特定非営利活動法人 SHIP

同性を好きになる人や自分の性別に違和感のある人々（性的少数者）が自分らしく心身共に健康に暮らせる社会、多様性が尊重される社会の実現を目指してさまざまな活動を行っています。

- | | |
|----------|---|
| 2002年12月 | 任意団体「横浜 Cruise ネットワーク」設立 |
| 2007年 | かながわボランティア活動推進基金により「かながわレインボーセンター SHIP」を開設 |
| 2012年 | コミュニティスペース「SHIP にじいろキャビン」を開設
周囲の目を気にせずふらっと立ち寄ってのんびり過ごせる空間です。 |
| 2015年7月 | 神奈川県より県指定 NPO 法人を取得 |
| 2016年3月 | 横浜市より認定 NPO 法人を取得 |
| 2017年 | 「かながわレッドリボン賞」受賞 |



SHIP にじいろキャビン 〒221-0834 横浜市神奈川区台町 7-2 ハイッ横浜 713 TEL045-306-6769

性的少数者（セクシュアルマイノリティ）～ LGBTQ + とは



レズビアン
Lesbian
(女性が好きな女性)



ゲイ Gay
(男性が好きな男性)



バイセクシャル
Bisexual
(男女どちらも好きになる人)



トランスジェンダー
Transgender
(体の性と心の性に違和感がある人)



クエスチョニング
Questioning
(自分の性がわからない、迷っている人)

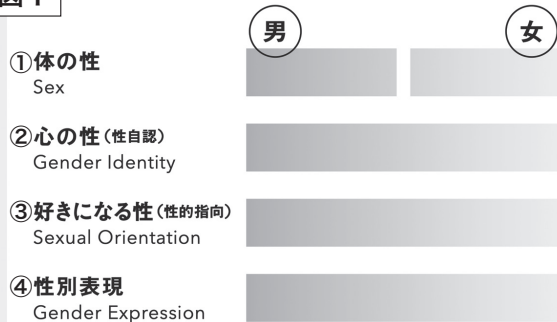


プラス
(LGBTQ に含まれない性)
インターセックス (身体的性が男女両方を持つ人) や
アセクシュアル (恋愛感情を抱かない人) など

多様な性のあり方を理解の柱に ～性のあり方は多様で、 決しておかしいことではない～

一般的に性は「男」と「女」の2つにわけて考えがちですが、その人の性のあり方（セクシュアリティ）は、4つの要素で考えてみることができます。

図1



4つの要素とは、①体の性は生まれたときに割り当てられた性。②心の性は自分がどうありたいか、自分は男性でありたい、女性でありたいという認識。（性自認）③性的指向は好きになる対象。男性を好きになる、女性を好きになるなど。（性的指向）④性別表現は服装や言葉使いなど。

性のあり方は多様なので、図1のグラデーションのどこに自分が位置するかは、一人ひとり違ってきます。

理解されないために生まれる 自分を否定する思い

当事者が困っていることは、周りに言えないということです。周りに理解されないことで、自殺未遂者がゲイでは14%、トランスジェンダーでは28%にのぼります。また、トランスジェンダーのうち約

30%が中学校の時期に不登校になります。一般的に、恋愛の対象が異性に向くという異性愛前提の社会規範や、男女のどちらかにわける社会規範があるために理解されないのです。

異性愛を前提とした社会規範や男女どちらかにわけるという社会規範が強いと、同性愛やトランスジェンダーを合理的な根拠なく否定的にとらえる気持ち（嫌悪感）が強くなります。また、当事者も自らの価値観として内在化していきます。この嫌悪感が強いと自分のことを人に言えなくなります。これは周囲の人や親も同じように内在化していきます。親が子どもからカミングアウトされた時に、そういう気持ちが強いと苦しむことになります。

最近は10代など若い人でカミングアウトする人が増えてきました。これはメディアや学校、自治体できちんと肯定的な扱い方をするようになったからだと思います。自治体のパートナーシップ制度については結構進んできていて、神奈川県内では今は全部の自治体が制度化しました。このような肯定的な事実や情報が多くなれば、当事者の嫌悪感は軽くなっていきます。ただ、パートナーシップ制度を利用するためにはカミングアウトをすることになりますので、この制度を利用できる人はごく一部の人に限られます。でも、行政がこの制度を始めたことが、同性愛者を認めているという意思表示になりますので、当事者にとってはとても勇気づけられます。

なぜ今まで同性愛や男女をわける規範があったのかについては、歴史が非常に関係していて、同性愛に関して以前は精神疾患として扱われていました。1910年代の頃に、子どもができない同性愛者は社会を破滅させる、という考えがなされていました。WHO（世界保健機関）でも同性愛、性同一性障害ともに精神疾患として扱い、日本もそれに準じました。同性愛に関してはWHOが1990年に、もうこれは病気ではないとして疾病分類から除外し、厚生労働省も1994年にそれを公式採用しました。トランスジェンダー（性同一性障害）に関しては、最近まで精神疾患として扱われていましたが、2022年にWHOが疾病分類から除外して、「性の健康」の分類のほうに移行し、名前も「性別不合」という名称に変わりました。

日本ではLGBT理解増進法（注1）を作って施行しましたが、法でがんじがらめにすると、理解できない人は反発してくると思います。ですから人々の意識は徐々に変えていくのが大事だと思います。

90年代にテレビでホモセクシャルを笑いの対象に

して放送されていましたが、2017年に再放送した時に抗議がテレビ局に殺到したように、国民の意識は確実に変わってきているのです。

注1：性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律 2023年6月施行

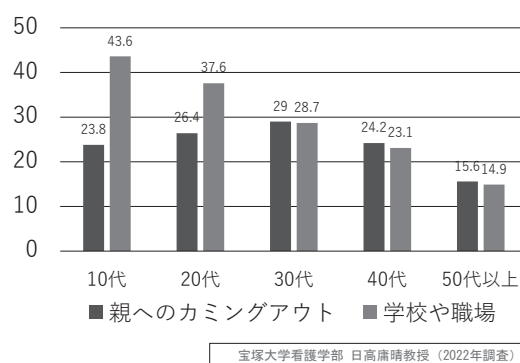
ジェンダーアイデンティティとは

自分自身が「どの性別に属しているか」という自己認識や感覚を指す。これは、出生時に割り当てられた性別と一致する場合もあれば（シスジェンダー）、異なる場合もある（トランスジェンダー）。

親にできないカミングアウトと無意識におこるアウティング

そういった社会の変化の中で、カミングアウトする人ははっきりと増えています（図2）。

図2 カミングアウトの割合



しかし、若い世代には学校・職場では言えているけれども、親には言えないという傾向があります。カミングアウトの場面で親に否定されるのは本当につらいことだと思います。親との関係はずっと続くものなので、その関係性が途絶えるのはつらいことです。当事者である子どもたちは日常のちょっとした親の行動や、さりげない言葉などで感じ取ってしまい、カミングアウトできなくなっていくのです。しかし今後は世代交代が進むにつれて、親の意識は変わっていくと思います。

ただ、どんなに性的少数者を取り巻く環境が変化してきたとはいえ、注意すべきこともあります。当事者にカミングアウトを促したり、同意なしのアウティング（注2）に繋がる行為は慎むべきです。見落としがちですが、戸籍上の名前と戸籍上の性別の扱いには配慮が必要で、それを公表せずに生活している人にとっては、知られたくないプライバシーです。名前を公然と言われることで第三者に性別を判断されてしまうこともあります。また、会社や学校

などの名簿にも配慮が必要です。名簿には主に名前、生年月日と性別が掲載され、人事部や管理職などで閲覧できるようになっています。その扱いについてプライバシーを守るという認識が必要です。その認識がないと、いくら会社や個人がトランスジェンダーを受け入れたとしても、ほかの人が名前や性別をうっかり漏らしてしまうような状況があると、アウトイングになってしまいます。

注2：本人の同意なしに性的指向や性的自認などを第三者に暴露する行為。

性を決め付けない

自分の性への違和感というのは、人によって違いますが幼児の頃から芽生えてきます。例えば、自分の好きな色というのは幼児の頃に本人も分かってくるといいます。それを大人が否定しないことが大事です。持ち物が花柄だと女の子とか、力仕事は男など、そういった決めつけを大人がしてしまうと、そういうものだと思い込んでそれが刷り込まれてしまいます。大人の価値観を押し付けず、本人が選べるようにすることです。例えばランドセルを買いに行く時に、周りの親や大人が「男だからこの色がいいんじゃないか。」というふうに言うことがあります。男の子でピンク色だといじめにあったらどうしようとか、そこを気にするわけです。

今、男の子で生きづらさを抱えている人が多いです。男だから我慢しなさいとか、泣くんじゃないとか、そういう育て方をされていると、自分がDVや性暴力の被害にあった時に

言えないことがあります。DVの被害にあうのは、女性だと思われがちですが、最近では、男性が全体の3割になっています。以前に比べて



増えています。これはようやく言える環境になってきたということではないかと思います。

カミングアウトしなくても

自分らしくいられる社会へ

～みんなが変われば、実現できる～

一番大事なのは、カミングアウトしなくても過ごしやすい環境づくりです。カミングアウトしなくてもは生きにくいというのは、環境が整っていないからです。「男」「女」という性別を意識しない環境が整い、あとは当事者も含めたコミュニケーションがうまくいけばいいと思います。性の問題だけではなく障害者の問題でも同じです。人と人とのコミュニケーションは、ある人とはうまくいっても、ある人とはうまくいかないことがあります。同じトランスジェンダー間でも起こります。当事者の方が壁を作ってしまうと、やはりコミュニケーションがとれなくなってしまいますので、当事者も異性愛者も両方が壁を取り除くことが大切です。

若い世代より以前の認識が染みついている親世代の方が変わらないといけないと思います。若い世代は教育の現場などで、学ぶというよりはこれからの認識や当事者に触れていくことで、自然なコミュニケーションに慣れていくことが大事だと思います。

これから性の多様性をもっと進んで、誰もが性別や性的指向に関係なく、自分らしく過ごせる環境が充実していくことが求められます。自分のことを隠している当事者だと公には言えないので、いつになっても環境が変わっていきません。そのために、当事者以外の周りの人が気付いて、環境を変えていくのが大切だと思います。差別的な発言があったら、「それはちょっと違うんじゃないか」とか、「時代遅れじゃないか」などと明確に声を上げることや、様々な場面での必要のない男女別の扱いなどを無くしていくことが大事だと思います。日常の些細なところで声を上げ、指摘をしていき、多くの人に意識と行動を変えてもらうことが必要だと思います。

インタビューを終えて



自身が生まれ育った環境の中で染みついているジェンダー意識をほぐしていくことは、とても難しいことですが、誰もがやっていかなければならないことだと気づきました。そのためには、男女などの括りではない、個を大切にし、その人の内面を尊重していくことが本当に大切だと感じました。星野さんも当事者として様々な体験や思いを抱いておられることと思いますが、実に穏やかに理路整然とお話をされて、誠実な人柄に触れた思いがしました。誰もが自分らしく生きていける社会への変革が期待されます。

理事長が交代しました

本年6月16日付けで川崎いのちの電話の理事長が交代しましたので、新旧理事長からの挨拶を掲載します。



いのちの電話の歴史に思いを馳せる

理事長 張 賢徳

さまざまご縁に導かれ、2025年6月より金子圭賢・前理事長の後を継がせていただいております張賢徳です。長年、川崎市にある帝京大学溝口病院で精神科教授職を務め、現在は国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の所長として人々のメンタルヘルスの増進と精神科医療の向上について考える任に当たっています。また、自殺予防を自分のライフワークと考え、日本自殺予防学会の活動にも長年参画してきました。日本自殺予防学会は1970年に増田陸郎医師が立ち上げられた自殺予防行政研究会を前身とします。いのちの電話は1971年にルツ・ヘットカンブ女史の呼びかけで始まるわけですが、そこに自殺予防行政研究会の中心メンバーであった増田医師、稲村博医師、平山正実医師らも参加されました。以来、自殺予防行政研究会（後に自殺予防学会に呼称変更）といのちの電話は二人三脚で自殺予防活動に取り組んできました。この度、川崎いのちの電話の理事長職を拝命するにあたり、先達のご努力の歴史の重みをひしひしと感じ、身の引き締まる思いです。

いのちの電話は単なるよろず相談ではありません。発足当初から自殺予防が最大の目的でした。匿名の世界で人の心の奥深くでつながり、心の重荷を少しでも軽くする、それがいのちの電話の役目です。大変な作業です。しかし、とても尊く大事な役目です。相談員の皆様のご努力に心より感謝と敬意を表します。

いのちの電話は、自殺を考えるほど苦しんでいる人たちの支えであり続けたいと思います。多くの方々のご理解とご支援を心よりお願い申し上げます。



川崎いのちの電話は不滅

前理事長（現顧問） 金子 圭賢



2013年2月16日近藤俊朗初代理事長の急逝により、図らずも2代目の大役を拝して6期、12年と1ヵ月有余ようやく、張賢徳医学博士に3代目を引き継ぐことができました。

思えば40年前、戦後日本経済復興のバブル華やかなりし頃、京浜工業地帯の一大中核都市として、全国に名を馳せていた川崎市が、一方で当時40代50代の壮年層の自殺（死）率ワーストワンのデータが公表され、時の川崎市市長から直々に「川崎にいのちの電話」をつくって欲しいとの要請を受け、近藤 докторの「やります」の一言返事で今やこの川崎になくはならない存在機関になったといえるのではないのでしょうか。

何時の世も変わらぬこととは言え、個の人間にとって所詮孤独は避けて通れない。かつては家族、親類縁者中心は、都市化が進行して地域社会内の相互の親近性が稀薄になり、加えて少子高齢化とAIの発展は格差社会の顕在化を招来し、付いてゆけない階層者は精神的に追い込まれ、悩み苦しむを得なくなるであろう。この悩める人の声を聞くのが「いのちの電話の相談員」であり、「命」であります。

そして、この相談員が安心・安全な環境で対応すべく相談場所の確保維持を諮り事務局体制をつくりあげねばなりません。今日迄、この川崎いのちの電話は数多くの奇様な有志の方々、就中（なかんずく）ライオンズクラブ、ロータリークラブをはじめ、社会奉仕団体、川崎商工会議所主要メンバーの方々に支えられてやって参りました。

悩める心の声を傾聴するという尊い無償奉仕の信念のもと、行政の枠を乗り越え、善意の集団として活動する、川崎いのちの電話が途絶えることのないよう、切に望みます。

あなたの力を貸してください～第41期電話相談ボランティア募集～

川崎いのちの電話では一緒に活動して下さる仲間をお待ちしています。相談ボランティアになるためには、公開講座を1回以上受講することが必要で、その後、面接・適性テストを経て養成研修に進みます。

☆公開講座（受講料無料）

どなたでも受講できますが事前に申し込んでください。

【日程】 2026年2月。時間はいずれも18:45～20:45です。

- ① 2/4（水）国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
所長（川崎いのちの電話理事長） 張 賢徳
「大切な人を自殺から守るために」
- ② 2/10（火）海老名心のクリニック院長 桑山 紀彦
「不登校の子もたちとどう向き合うか」
- ③ 2/18（水）アルコールケアセンター「たんぽぽ」理事長 渡邊 啓二
「聴く力～人をいやすもの」

【会場】 てくのかわさき2階ホール（各回とも）

【受講申込】 募集要項または公開講座チラシの「2026年度公開講座申込書」を右記事務所までFAX又は郵送。ホームページからも申込み可。

☆養成講座

【応募資格】 2026年4月1日現在で23歳以上、公開講座を1回以上受講した方。

【研修期間】 2026年5月～2027年8月（予定）

（注）養成講座の詳細は、決定次第、川崎いのちの電話ホームページに掲載します。

【申込先】 川崎いのちの電話事務局

FAX：044-722-7122

郵送：〒211-8690 川崎市中原郵便局私書箱17号

ホームページ：<https://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

※募集開始は2025年12月中旬を予定しており、募集要項とチラシは川崎市内の市役所・区役所・図書館などの公的な場所に置く予定です。

川崎いのちの電話チャリティーコンサート「トリオ・リベルタと巡る世界旅行」2025年12月26日開催

【日時】 2025年12月26日（金）14:00開演（13:00開場）

【会場】 エポックなかはら（JR南武線武蔵中原駅下車徒歩1分）

【本戸銭】 前売り（指定席5,000円、自由席4,000円）

当日 自由席のみ4,500円

※未就学のお子様はご遠慮ください。

【出演者】 石田泰尚（ヴァイオリン）、中岡太志（ピアノ・ヴォーカル）、松原孝政（サクソフォン）

【曲目】 モノー/ピアフ：愛の賛歌（フランス）、アブレウ：ティコ・ティコ（ブラジル）、ロシア民謡：黒い瞳（ロシア）、ピアソラ：リベルタンゴ（アルゼンチン）、ガーシュウィン：アイ・ガット・リズム（アメリカ）、ビゼー：カルメン・ファンタジー（スペイン）、ペラスケス：ベサメ・ムーチョ（メキシコ）、ショパン：ノクターン（ポーランド）…ほか

【チケット購入方法】

①郵便振込

・通信欄に住所、氏名、電話番号、希望枚数、合計金額を記入して、下記の口座へお振込みください。入金確認後チケットを郵送いたします。発送までに3週間ほどかかる場合もあります。また、振り込まれた後の返金はできませんのでご了承ください。
（口座）00200-1-130682「川崎いのちの電話事業推進委員会」

②チケットぴあ

・セブンイレブンで直接購入
（指定席Pコード：305708 / 自由席Pコード 305705）
・ホームページ（<https://t.pia.jp/>）から申込み購入
（指定席Pコード：305708 / 自由席Pコード 305705）

💖 資金ボランティアとしてのご支援を！

川崎いのちの電話は皆様の温かいご支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。

賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

①賛助会員

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

②一般寄付（金額、回数を定めません）

【振込先】 ■郵便振替 00240-2-36798
社会福祉法人 川崎いのちの電話

寄付感謝報告

2025年5月～
2025年8月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。
心から感謝し、ご報告いたします。
この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

【個人】

(5月)	(6月)	千田 智子	(7月)	金子 顕	米山 信二
伊藤 初美	笠井 幸子	片山 世紀雄	吉田 久弘	梶川 明美	(8月)
梶田 みどり	小林 暁子	小田 晃一	山田 長満	伊佐 良夫	金子 圭賢
倉片 孝行	松川 幸子	栗澤 由利子	田玉 由希子	石坂 博持	手塚 豊子
近藤 百合江	近藤 八千代	富田 美津子	松岡 信子	河合 真	小林 晃一
瀧野 修	尾根 恒	鈴木 剛	安藤 健雄	栗井 清	山本 苑子
松本 久子	川上 久美子	安田 享二	関口 晴雄	小林 晃一	山本 平井
武田 信平	杉山 勝雄	高橋 真弓	三國 祥子	山本 苑子	匿名 8名
小林 晃一	山田 美和子	平島 親	村上 カズコ	北條 秀衛	

【団体】

㈱由貴工務店	ライオンズクラブ国際協会 330-B 地区糖尿病・四献・いのちの電話委員会	ケイ・アイ商事㈱
㈱多摩設計	サンエイ建設㈱	高津区鎮座白髭神社
堂本製菓㈱	㈱太平商事	山本賀也設計室
チャリティーイベント募金箱	募金箱	ライオンズクラブ国際協会 330-B 地区 4R ゴルフ大会
		リサイクル募金きしゃぼん

【10万円以上の個人・法人及び各種団体】

㈱アドバンスホーム（10万円）	四葉 GC（10万円）	国際ソロプチミスト川崎（10万円）	合計 1,540,172円
-----------------	-------------	-------------------	---------------

編集後記

☆相談電話の中で、性的少数者としての悩みを抱え、誰にも相談できずにかけてくる方が少なからずいます。まだまだ自己開示できず苦しんでいることを実感します。そんな中、星野さんの話を聞く機会を得ました。印象的だったのは、誰もが自分が自分らしくあることを開示しなくても認められる社会になってほしいという願い。そんな社会になったら、全ての人にとっても生きやすくなるのでは、と思います。

☆6月に理事長が交代しました。金子前理事長は近藤初代理事長と設立当初から二人三脚でいのちの電話を支え続けてくれました。体調がすぐれない時でも懸命に支えてくれたことに感謝致します。
(sonne)

