

川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

特集 不登校の子どもたちとどう向き合うか ～生きづらさを抱える子どもたち～



橘樹（たちばな）歴史公園＝川崎市高津区

ひとりで悩まずに電話相談
044-733-4343



vol. **117**
2026. 8. 1

CONTENTS

特集

川崎いのちの電話 公開講座
不登校の子どもたちとどう向き合うか
～生きづらさを抱える子どもたち～

講師 桑山 紀彦 さん 精神科医 心療内科医 医学博士
海老名こころのクリニック院長

ほっとひといき

アヤヘー！とは言えない

インフォメーション

チャリティー寄席
こころの健康セミナー

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

特集

川崎いのちの電話 公開講座

不登校の子どもたちとどう向き合うか ～生きづらさを抱える子どもたち～

講師 桑山 紀彦 さん

精神科医 心療内科医 医学博士
海老名こころのクリニック院長



桑山 紀彦（くわやま のりひこ）

山形大学医学部在学中よりバックパッカーとして世界を放浪。医師となった後も、世界各地の紛争地、災害地で「心理社会的支援」を展開。その体験を音楽と映像を合わせた独自のスタイル「地球のステージ」で伝える公演を続けている。2016年4月に神奈川県海老名市に「海老名こころのクリニック」を開業。

2026年2月10日〔火〕てくのかわさきでの講演の抜粋です。

2016年4月1日、縁あって海老名に開業しました。ゼロからのスタートでしたので、待っていても誰も来ません。最初の頃は1日に2人くらいしか診ていなかったため、1人に3時間ほどかけることができました。一生懸命に患者さんの話を聞いていると、良くなっていきました。これは大発見でした。つまり、時間をかければ良くなる。良くならないのは、時間をかけていないからだと思ったのです。

だんだん患者さんが増えてきましたが、絶対に守らなければならないのは「時間」です。新患は45分から1時間。再来でも、最低30分はかけます。ですから、1日に17人しか診ることができません。再来の場合でも、1人に30分という時間を守りながら、10年目を迎えました。

子どもたちを取り巻く三つの環境

子どもたちを取り巻く環境は、学校、家庭、そして社会の三つです。

学校という要素の中には、三大ストレスと呼ばれるものがあります。友達、部活、勉強です。そして家庭の中では、両親、兄弟姉妹、祖父母が関わってきます。

では、学校と家庭だけでいいのかというと、そうではありません。その地域に暮らしている民生

委員やソーシャルワーカーなどの方々ともつながりを持ちながら関わっていかないと、必ずどこかでバランスを欠くことになります。学校、家庭、社会を無視しては、絶対に子どもを支えることはできません。逆に言えば、この三つのフィールドをうまく渡り合いながら、子どもを支えていくことが大切です。

うちのクリニックでは、小学生、中学生、高校生を対象にしています。

小学生の時期には、発達障害を早めに見極めてあげることが大事だと思います。発達障害を検査する方法はありますが、その時点で当てはまっても、2年後に同じ検査を受けた時には、まったく当てはまらないこともあります。ですから、その1回の検査だけを信用することはできません。しかし、障害の有無というより、自閉傾向があるのか、多動傾向があるのか、そういったことを早めにつかみ、伝えてあげることが大切だと思います。

小学生で多いのは強迫性障害です。いちばん有名なのは手洗い強迫です。手洗いを10分、



20分、30分と続けます。それは、洗い方が一つでも間違ってしまうと、また一から洗わなければならないからです。その子にしてみると、自分が思った通りに洗えないと、また一からリセットしなければならないのです。

中学生の三大ストレスは、勉強、部活、人間関係です。中学生になると、学校中心の生活になっていきます。ですから支援者としては、家族はもちろん、学校の先生、特に今はスクールソーシャルワーカー（SSW）とつながりながら、三大ストレスをどのように減らしてあげるのかがポイントになっていくと思います。

部活は自己肯定感を育てるものだと、改めて思います。本当に好きなこと、得意なことを一つでいいから身につけてくれると、子どもは強くなるのだと思います。どんなに人間関係が最悪で学校に行けなくても、例えばヒップホップが好きで、ヒップホップダンススクールに通っていると、そこで輝くことができます。たったそれだけでも、子どもは生きていけるのだと思います。ですから、好きなこと、得意なことの 하나가部活であるなら、ぜひやってほしいと思います。ただ、人間関係がこじれやすいのも部活と表裏一体で、避けたほうが良い時もあるため、難しさがあります。

学校に行けない子どもたちは、やはり孤立しているのだと思います。孤立している子どもたちのことを「ぼっち」と言いますが、ぼっちになっていることが、子どもたちを学校から遠ざける一番の理由だと思います。学校に行けない子どもでも、例えば誰かが「待ってたよ」と一声かけてくれるだけで、学校へ行こうと思えることがあります。一人でいいので、クラスの中に話せる人がいると、状況はがらりと変わります。だから、そういう人をどう見つけていくかが、非常に大切だと思います。

では、友達がいれば幸せなのかというと、決してそうではありません。友達がいればそれで大丈夫なのではなく、どんな友達と、どう過ごすのが、子どもたちにとっては日々の課題なのです。

高校生は、人間関係の悩みが大きくなります。大人の入り口にいるため、自分がどう思われているのか、どう評価されているのかが気になって仕方ありません。自信がつく手前の段階にいますので、もろさがあります。けれども、人間関係は深くなります。悩みがどんどん深くなっていくのが高校生だと思います。

そして3年生になれば、進路という、自分がこの世の中でどんな役割を果たすのかを試されるような段階に入っていきます。厳しいストレスの中にいると言えます。もし進学で悩んでいるなら、大学生に来てもらって「大学ってこんなところだよ」と説明してもらおう。あるいは、自分という人間に対する悩みがあるなら、例えばいのちの電話にかけるなど、社会の資源を使っていくことも、高校生には必要だと思います。

■ 医者が抱える診療についての課題 ■

医者が抱える診療についての課題には、不安、抑うつ、不眠などがあります。ただ、抑うつに対して、小中高生には薬をほとんど使いません。なぜなら、落ち込むには理由があるからです。その理由をしっかりと探してあげて、解消してあげれば、抗うつ薬は必要ないのです。時間をかけて、なぜ落ち込んでいるのか、どうして元気が出ないのかを探り、それが少しでも改善する方法を一緒に見つけることが、医者役割ではないでしょうか。

不眠も同じです。眠れないのには、必ず理由があります。子どもたちと接していると思うのは、どんな出来事にも100%原因と理由があるということです。すべてに理由があるなら、不眠についても「なんで眠れないんだろうね」「やはり考えてしまうんだろうね」「なんで考えてしまうんだろうか」と歩み寄りながら、眠れない理由を確かめます。そして少しでも改善できれば、睡眠導入剤はいらないはずです。

不眠と抑うつに対しては、理由を探るという形で関わります。もちろん不安にも理由がありますので、その不安を解消するようなアプローチをしたいと思っています。

■ ストレスとトラウマの違い ■



悩んでいる人は、何で行き詰まっているのでしょうか。ストレスで苦しんでいるのか、トラウマで苦しんでいるのか。この二つを区別する必要があります。

ストレスで苦しんでいる人と、トラウマで苦しんでいる人には大きな違いがあるからです。ストレスというのは、心にのしかかった重荷です。トラ

ウマというのは、心にざっくりとついた傷です。

ストレスへの対応としては、原因をたぐり寄せていきます。「世の中で起きていることには必ず意味があるから、その意味をたぐり寄せられれば、きっと楽になりますよ」という考え方です。例えば、学校が合わない。だったら、その学校で無理をしないで転校を考えよう。部活が苦痛だとしたら、顧問に話してみよう。休部や退部をしてみるのはどうだろうか。そうやって方向性が見えてきます。ストレスには必ず原因があるはずなので、一緒に原因をたぐり寄せてください。

では、トラウマはどうでしょうか。やはり原因があります。暴行を受けた、ひどい言葉を投げつけられた、パワハラを受けたなど、いろいろなものがあります。しかし、ストレスと違うのは、それが「傷」であるということです。その傷に対して、ほとんどの人は忘れようとしします。そのことはなかったことにしよう、時間に任せて月日が過ぎれば、やがてこの心の傷も楽になるだろうと思います。確かに、それは当たっています。時間が過ぎれば軽くなる心の傷もあります。それはそれで大丈夫です。でも、それをトラウマとは呼びません。トラウマと心の痛みは、まったく別次元のものだと考えてください。それがトラウマなのか、心の痛みなのか、まず分けて考えなければいけません。

トラウマは、放っておけばおくほど重くなっていきます。これがトラウマの特徴です。重くなる特徴の一つとして、夢に出てくる、フラッシュバックする、ということがあります。

トラウマを受けると、記憶と感情が乖離^{かいり}します。つまり、殴られた情景はビデオの映像を見ているようによく覚えているけれど、あの時の悲しみや怒りがまったく思い出せない。記憶と感情が剥がれ落ちてしまうのです。そういう現象があるとしたら、それもトラウマなので、放っておかず、きちんと向き合う必要があります。あえて、そのつらいことを話さなければいけないのです。しかも、時間をかけて、タイミングを見ながらです。3か月かけて、半年かけて、「あなたのそのトラウマを、物語のように語れるようになっていってください」。これが最良の治療方針です。トラウマを受けた人は、そうやって誰か物語を受け止める人がいて、その人と「ああでもない、こうでもない」と話しながら物語をつくることができれば、必ず良くなります。だからトラウマを抱えた人には、

ある程度時間を置き、少し落ち着いてきたらその物語を引っ張り出してあげて、物語を完成させてほしいのです。

親の役割は待つこと

親の役割は何でしょうか。子どもたちと接して思うのは、親の役割は「待つ」ことだということです。決めつけないことです。子どもは大人に比べて5倍の速度で成長しているので、びっくりするくらい、いろいろなことを感じています。「ああしたらいい」「こうしたらいい」と言いたくなりますが、それを喉元でこらえて、「今は答えられないなら、いいよ。無理して答えなくても。だけど、何か話したくなったらぜひ言ってね」と待っていると、子どもはちゃんと自分で考えて動き始めます。だから「待つ」ということが一番だと思います。

良き聞き手になることも重要です。まず、人の話を受容することです。言いたいことは百もあるけれど、それを抑えながら、「うーん、なるほどね。そういうことなんだね」と、受容を中心にして聞いてあげることで、親の役割が果たせると思います。そこを大事にしてもらいたいと思います。

すべての出来事に意味がある

子どもと接して思うのは、子どもが直面している出来事のすべてに意味があるということです。原因があるのです。なんでこうなったのかと途方に暮れていても、その原因が見えてくると、なんとかしなければと思えるようになります。原因が見えていないことで苦しんでいるから、みんな死のうとするし、先が見えなくなってしまいます。

けれども、誰かが時間をかけて付き合ってくれて、「なぜこれが起きたのか」「どうしてそういう気持ちになるのか」「どうしたらそれが起きないで済むのか」と一緒に考えたら、必ず原因が見えてきます。原因は自分の中で起きていることなのに、本当は見えなくなるのです。けれども、誰かと話したり、誰かと接したりすることによって、それが見えてきます。だから人間の付き合いは大事で、それはAIにはできないことです。



アヤヘー！ とは言えない

ほんと
ひといき

アヤヘー！ これは、与那国島で私がよく耳にした言葉だ。ほっとしたとき、疲れた時などに自然と地元の人たちの口からついて出る。ようやくこうした言葉が少しずつつかめるようになった時に、事情があり、島での移住生活を終わらせ、この4月、東京に引っ越して来た。

与那国島に約一年半暮らした。ライターである私の目的は、国策で推進される奄美や沖縄の島々における軍事化の状況と暮らしへの影響を知ること。与那国島を選んだのは、台湾まで約110キロと、本州より台湾が近く、「国境最前線」と言われるこの島の歴史や文化、自然に非常に魅力を感じたから。これまで与那国島も含め、主に石垣、宮古島に通いながら取材を行ってきた。けれど、「通い」より「暮らす」ほうが、島の生活がよく見える。

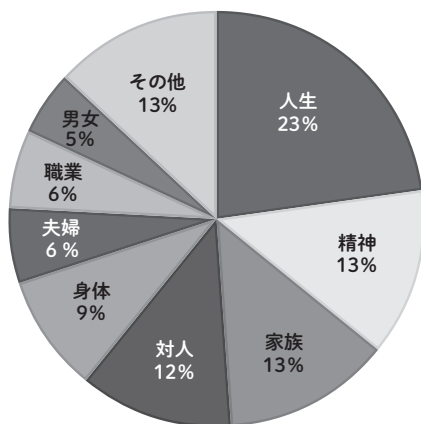
移住を実現したのは、2024年の10月からで、今年4月14日まで暮らした。川崎のアパートの部屋は退去し、住民票を移し、島でバイトをいくつか

しながら取材活動を行なった。

島での暮らしは、並大抵ではない。物価は高いが、バイトの時給は、沖縄県の最低賃金に近いところもある。また、週2回入港の船が、天候などの影響で来ない日は、売店の棚から食糧品が次々と消えていく。ガソリン代は、もともと高いが、今年一時レギュラーで1ℓ255円まで跳ね上がった。唯一の診療所では、今年度、常勤医師が2名から1名となっている。

一方、2016年新設の自衛隊基地は、その後、基地機能の増強を続け、人口約1600人ほどのうち、現在自衛隊とその家族で約300人、自衛隊員だけでみても、2030年度までに全体で約370名となる見込みだ。地元の自治や選挙にも影響がある。とてもアヤヘーとは言えない状況だ。与那国島の住民が、ほっと一息つけるのは、いつの日か？

(はいどうなん)



2025年川崎いのちの電話相談内容別割合

◎ 2025年川崎いのちの電話相談件数

「川崎いのちの電話」が受けた2025年の総受付件数は、1万3,253件で、コロナ禍の2020年からの6年間では、徐々に増えて最多件数となりました。性別の割合は、女性が52.0%、男性が47.5%、その他が0.5%でした。「自殺傾向」にある電話は1,044件、全体の7.9%でした。年代別では、50代が全体の26%で最も多かったです。相談内容別（グラフ参照）で10%を超えたのは4分野で、生き方・死別などの「人生」が23%と一番多く、精神の病気に関する「精神」13%、「家族」13%、「対人関係」12%でした。

◎ 全国の子自殺者、コロナ禍以来2年連続の減少も若年層では増加傾向

2019年に平成以降最低数であった全国の子自殺者数（20,169人）が、コロナ禍に増加し3年間は横ばい（21,000人台）でしたが、2024年に減少に転じ、2025年は19,188人と、さらに減少しました。ただし、小中高生の子自殺者数は、2025年に538人と2年連続で過去最多を更新しており、今後も注視していく必要があります。

インフォメーション

【問合せ】川崎いのちの電話事務局
TEL:044-722-7121（平日10:00-17:00）
ホームページ <https://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

川崎いのちの電話チャリティー寄席 柳家三三独演会 9月26日 開催

【日時】2026年9月26日（土）13:30 開演（12:30 開場）

【会場】エポックなかはら（南武線 武蔵中原駅すぐ）

【料金】前売り 3500 円（当日 4000 円）全席自由

【出演者】柳家三三、吉原あさひ、柳家小じか
（漫才）ニックス（三味線）森本規子

【チケット購入方法】

①郵便振込（申込開始日 6月1日）

・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（発売開始日 6月1日）

・セブンイレブンで直接購入（Pコード:542223）

・ホームページ（<https://t.pia.jp/>）から申込み購入（Pコード:542223）



こころの健康セミナー「お酒とこころの健康 ～専門家のお話と当事者・ご家族の体験から学ぶ～」

【日時】2026年10月3日（土）13:30～16:00

【会場】川崎市総合自治会館大会議室1・2・3

（川崎市中原区小杉町 3-600 コスギサードアヴェニュー4階、東急・JR武蔵小杉駅徒歩2分）

【内容】第1部 お酒とメンタルヘルス ～依存症にならぬ用心と、なった後の回復のために～

講師 瀧村 剛氏（久里浜医療センター精神科医）

第2部 当事者と家族が語る回復の歩み

登壇者 依存症回復施設 川崎マック、バトリス家族会

詳細や申込み方法については、決まり次第川崎市のホームページに掲載されます。



ホームページ
QRコード



資金ボランティアとしてのご支援を！

川崎いのちの電話の活動は、皆様の温かい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。賛助会員・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象になります。従来の郵便局（ゆうちょ銀行）や他の銀行からの振込のほか、リサイクル募金（ぎしゃぼん）、スマホやパソコンからクレジットカードで寄付していただくこともできます。詳しくはホームページをご覧ください。

①賛助会員（年会費）

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



ホームページ
QRコード

寄付感謝報告

2026年1月～
2026年4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〕

(1月)	白濱 綾子	金子 顕	山本 直正	片山 世紀雄	秦 ひろみ	早崎 悦子
山本 苑子	(2月)	大和田あつ子	安達 成功	河合 眞	大和田あつ子	片山 世紀雄
坂尾 宜徳	白石 弘巳	弥永 えりか	塩島 えり子	深瀬 正子	山田 美和子	立川 典子
鈴木 清	小島 良子	(3月)	坂本 忠弘	村上 カズコ	大石 眞理	石田 真一
漆原 敦子	山本 苑子	小松 終子	栗井 清	村田 紀子	久保 美矢子	金井 勉
藤野 竹子	小林 晃一	佐藤 誠	小林 直人	米山 信二	石田 真一	中村 範一
碓井 正之	中村 範一	齊木 貴	木崎 光子	高木 弘美	(4月)	小林 晃一
安田 享二	生田 目勝	石原 敏光	西村 治人	棚部 哲男	原 勝己	匿名希望 16名
小林 晃一	浅田 美子	渡邊 新治	大澤 陽子	小林 晃一	鈴木 清	
中村 範一	石田 真一	澤 洋子	大塚 ふみ子	中村 範一	森 光子	
秦 ひろみ	藤原 茂美	酒井 礼子	山田 長満	伊藤 初美	長掛 栄一	

〔団体〕

(学) 桐光学園	(学) 捜真女学校	(株) 由貴工務店	高津区鎮座白髭神社	(宗) 潮音寺	(株) 多摩設計
石原工業 (株)	(株) 太平商事	カリタス学園同窓会	おくせ医院	日本キリスト教団溝ノ口教会	
日本キリスト教団川崎教会教会学校	山本賀也設計室				
LC 国際協会 330-B 地区キャビネット事務局（糖尿病・四献・いのちの電話委員会／賀詞交換会／セミナー）					古本募金箱
日本キリスト教団新丸子教会	日本キリスト教団元住吉教会	リサイクル募金ぎしゃぼん			募金箱

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体〕

金子 圭賢 (10万円)	櫻井 貴裕 (10万円)	安達 成功 (10万円)	(株) アドバンストホーム (10万円)
(社) 生命保険協会神奈川県協会 (15万円)			合計 1,724,298 円

編集後記

桑山さんの活動は多岐に渡っています。私が特に興味を持ったのは、「地球のステージ」でしたので、HPを見てみました。次のような言葉が強く印象に残りました。「大きな組織体で、世界と関わるタイプの国際協力もすごいけれど、小さな組織体で、目の前の人たちと深く関わるタイプの国際協力も価値あるものだと思って進んできました」の一文です。「地球のステージ」は、ライブ音楽と大画面の映像、スライドと語りを組み合わせた、全く新しいタイプの非営利コンサートステージです。全国の学校現場を中心に、行政、国際交流関係団体などの主催により、全国各地で公演を行っているそうです。興味を持たれた方は、是非 HP をご覧になってみて下さい。（ひまわり）

