

あすばるーん

2026
秋号

No.121



Asuballoon

男性の生きづらさ

特集!

男性が「鎧」を脱ぐとき

一般社団法人

日本男性相談フォーラム代表理事 福島 充人さん

働き方や家族のあり方が多様化しているにもかかわらず、人々の意識や社会の仕組みが変化に追いついていないのが現状です。本特集では「男性はこうあるべき」や「男らしさ」といった無意識の思い込みから生じる「男性特有の生きづらさ」に焦点を当て、誰もが自分らしく生きるためのヒントを探ります。



男性が「鎧」を脱ぐとき

一般社団法人日本男性相談フォーラム 福島 充人さん(ふくしま みちひと)

一般社団法人日本男性相談フォーラム代表理事／男性心理臨床研究所共同代表／臨床心理士・公認心理師

2019年(一社)日本男性相談フォーラムを設立。日本初の男性相談『男』悩みのホットライン(1995年開設)を運営。自治体が実施する男性相談の受託をはじめ全国男性相談研修会など相談員の養成や男性相談の普及を目指す。内閣府や自治体、企業などにおいて男性相談の実態についてヒヤリング協力や講演などを行う。父親が自身の子育てを語る「パパカフェ」を共同運営。
共著 濱田智崇ほか『男性は何をどう悩むのか』ミネルヴァ書房,2018年



日常にある「男らしさ」

「男なんだから、しっかりしなさい」「弱音を吐くな」「家族を養うのは男の責任」。こうした言葉を、一度くらい耳にしたことがあるのではないのでしょうか。責任感や家族のための努力が問題なのではありません。しかし、それが「男性はこうあるべき」という一つのモデルとして求められるとき、男性を縛ることがあります。

日常には、「男子だから重いものを持つ」「男なら頑張れ」「泣くなんて男らしくない」など、「男らしさ」を意識させる場面があります。こうした思い込みは悪意からとは限らず、「当たり前」「普通はこうするもの」という感覚に潜むアンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)だと言えます。

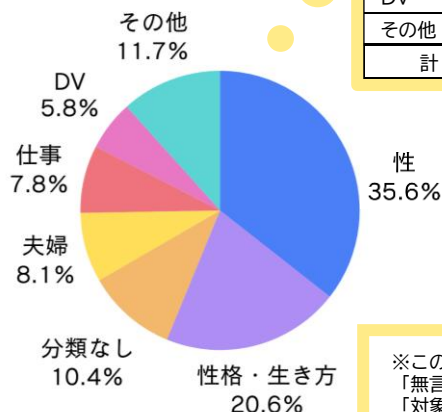
周囲の「男らしさ」に応え、「一人前」と認められようとするうちに、男性自身もその価値観を取り込んでいきます。仕事で成果を上げられない、十分な収入を得られない、弱音を吐いてしまうといった、誰にでも起こり得ることを「男として情けない」と受け止めます。「弱さを見せてはいけない」「自分で解決すべきだ」と考え、つらさを抱え込むのです。そうした傷つきが寄せられる場所の一つが男性相談窓口です。

関する相談が多いのは、私設で匿名制の電話相談の特徴と言えます。

約5件に1件を占める「性格・生き方」では、「どう生きればよいのか」「このままの自分でよいのか」といった悩みが数多く寄せられました。そこには、期待される男性像と現実の自分との隔たりに苦しみ、自信や居場所を失う男性の姿もあります。

相談では、複数の問題が重なり合うことも少なくありません。仕事上のつまずきが収入への不安につながり、夫婦や家族との関係に影響することもあります。性に関する相談にも、自分らしさや他者との関係、「男性ならこう振る舞うべきだ」という意識がかかわる場合があります。分類項目は相談の入口であり、生きづらさの全体を表すものではありません。

30年間の相談内容 (1995.11-2025.10)



相談内容	件数	%
性	1,200	35.6
性格・生き方	695	20.6
分類なし	352	10.4
夫婦	272	8.1
仕事	263	7.8
DV	196	5.8
その他	393	11.7
計	3,371	100.0

相談内容から見えるもの

日本初の男性相談窓口『男』悩みのホットライン」には、1995年11月から2025年10月までの30年間に、4,734件の電話が寄せられました。このうち相談内容を分類できた3,371件では、「性」が1,200件、35.6%と最も多く、性的指向や性的嗜好、性行動、身体的な悩みなどが含まれます。誰かに相談することが難しい「性」に

※このほか、「無言」1,273件(26.9%)、「対象外」90件(1.9%)があり、相談総数は4,734件。

また、「分類なし」はコロナ禍以降に増加しています。明確な問題の解決より、誰かに話を聴いてほしい、誰かとつながっていたいという思いから電話をかける人もいと考えられます。孤独や孤立が深まったコロナ禍は、相談窓口が問題を解決するだけでなく、人とのつながりを取り戻す場所でもあることを浮かび上がらせました。

さらに、全4,734件のうち1,273件、26.9%は、電話がつながったものの発話がなかった「無言」でした。理由は分からず、すべてを男性の相談しにくさと結びつけることはできません。しかし、電話をかけながら言葉を発せられないケースが相当数あったことは見過ごせません。何を、どう話せばよいのか分からないまま、それでも誰かとつながろうとして受話器を取った人がいた可能性もあります。

「男らしさの鎧」を脱ぐ

「弱音を吐いてはいけない」「自分の問題は自分で解決すべきだ」という価値観の中で生きてきた男性にとって、弱さを他者に見せることは容易ではありません。男性相談は、相談者の中に取り込まれた「男らしさ」による生きづらさを推察し、絡み合った感情を一緒に読み解く作業でもあります。

男性相談窓口は、身につけてきた「男らしさの鎧」をいったん脱ぎ、不安や寂しさ、傷つきを誰かに見せられる場所でありたいと考えています。それは、相手や自分を責めず、感情や本当に求めているものを言葉にし、互いを尊重し合う「非暴力コミュニケーション」を体験する場所でもあります。弱い部分を見せて受け止めてもらえた経験は、人との新しい関係をつくる第一歩になります。



揺らぐ男性像

従来の男性像が大きく揺らいだ出来事の一つがバブル崩壊でした。「会社で働き、家庭を経済的に支える男性」というモデルは、雇用の不安定化や賃金の伸び悩みによって現実との間に隔たりを抱えるようになりました。それでも「家族を養ってこそ一人前」という期待だけが残れば、応えられない男性は自分を責めることになります。

コロナ禍では、在宅勤務の広がりによって長時間労働の前提が問い直され、男性の家事や育児へのかかわりにも目が向けられました。一方で、つながりを失い、孤独を深めた人もいます。男性の役割は変化しても、「弱さを見せず、自分で解決すべきだ」という価値観は今も根強く残っています。

誰もが生き方を選べる社会へ

男性の生きづらさを考えるうえで大切なのは、「男性も大変だ」と女性の生きづらさと比較することではありません。男性と女性の生きづらさは、ともに「性別によって生き方を決められてしまう」という共通の問題から生まれています。

「男性だから力仕事を頼もう」「父親は仕事を優先するだろう」といった何気ない「当たり前」に対し、「本当にそうだろうか」と立ち止まる。小さな気づきの積み重ねが、一人ひとりの選択肢を広げます。同時に、助けを求めることや弱さを誰かに見せることも、その人の力の一つだと認める必要があります。

男性が「男らしさ」から自由になることは、女性が「女らしさ」から自由になることにもつながります。性別によって「こう生きるべき」と決めるのではなく、一人ひとりが自分らしい生き方を選べる社会へ。「男だから」という言葉を問い直すことは、誰にとっても生きやすい男女共同参画社会への第一歩になるのです。





あすばるライブラリー



テーマ
男性の生きづらさ

あすばるライブラリーでは、ジェンダー平等を中心とした社会的課題や生き方、暮らしに関する図書・資料を取り揃えています。また、男女共同参画をはじめ、さまざまなテーマで企画展示を行っています。ぜひ、あすばるライブラリーにお越しください。



『さよなら、男社会』

尹 雄大/著
亜紀書房

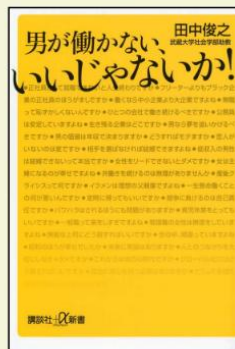


男性性とは

「男らしさ」は、どのようにつくられるのか。著者自身の経験から男性性を問い直し、これからの社会を考えます。

『男が働かない、いいじゃないか!』

田中 俊之/著
講談社



若者へのアドバイス

「働かない」という選択肢があってもいい、男性ゆえの悩みや生きづらさに救いの手をさしのべてくれます。

『男尊女卑依存症社会』

斉藤 章佳/著
亜紀書房



人と社会を考える

多くの依存症を見てきた著者が、アルコール、薬物、DVなどの、さまざまな依存症に共通する原因を男尊女卑による社会の歪みに着目して解説しています。

『ぼくのまつり縫い』

神戸 遙真/作、井田 千秋/絵
偕成社



手芸男子の心の内

裁縫が好きな男子中学生・優人が、周囲の「男らしさ」に戸惑いながら、自分の好きなことや気持ちを大切にして成長していく物語。

新着図書や企画展示の情報、蔵書検索はQRコードから

