



# 社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第111号

相談電話

\*\*\*\*\*

075-864-4343

24時間 年中無休

## SNSの世界で暮らす若者たち

京都文教大学臨床心理学部教育福祉心理学科 教授 **柴田長生**  
(京都いのちの電話 研修委員)



### スマートフォンは、若者の必須アイテム

ある学生と連絡がつかない時に、他の学生に相談すると「ラインしてみる」と対応してくれ、数分後には当該学生と連絡をとることができました。未だにスマートフォンを持たない時代遅れな私には想像できない状況でしたが、彼らにとっては電話よりもラインでの連絡が第一選択になるようです。なによりも、リアクションの迅速さが驚きでした。

高校生の場合も、スマートフォンを持たなければ、必要な情報や人間関係を得ることができません。平成29年度内閣府の調査では、小学生では29.9%、中学生では58.1%、高校生では95.9%がスマートフォンを利用しているそうです。SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）における様々な危険性が指摘されている中で、若者たちは匿名と実名のIDを使い分けながら、SNSという現代のバーチャル世界の中で暮らしています。

### 大学生への調査研究から見てきたこと

私のゼミ生に、卒論で「SNSを利用する若者の心理に関する研究」に取り組んだ女子学生Nさんがいました。112名の大学生へアンケート調査を行ったのですが、全員がスマートフォンを使用してSNSを活用し、利用するメディアはライン（53%）とツイッター（44%）に二分されていました。Nさんは論文の中で「（ツイッターは）大きな広い広場で、大勢が一斉に話している印象に近く、（ラインは）今の気分をスタンプに乗せて、それを送信するだ



けで相手とのコミュニケーションが成立する」と述べています。

調査結果から、学生たちの現状が浮かび上がってきました。まずSNSへのアクセス頻度は、日に5回以上が59.8%。また、SNSへの投稿では、45.5%が日に3回以上投稿し、女性の場合には投稿内容の51.5%が「自分について」でした。ネットを覗くと相手のことが分かるといいます。SNS利用時の感情については、「楽しい」「同じ考え方・価値観の人がいる」「のびのびできる」が上位を占め、この傾向は女性の方がより高くなりました。

現実世界の人間関係とSNSでの場合を比較した調査項目では、更に興味深い結果が見られました。「現実の環境や人間関係への高い不安傾向」と「SNSでの現実逃避傾向」には強い相関が見られました。また、対人関係への不安の高い傾向にある者は、現実社会でもSNS内でも対人不安傾向は高いのですが、「現実社会で他者との繋がりにくささ」を感じている群のSNSでの状況を見ると、SNSの世界では現実社会でのそれとは異なり、「やりとりする際の他者との関係性」について、現実社会で社交性があると思われる群との差はほとんど認められませんでした。このことは、現実世界とSNS世界は別物であり、SNS上では現実社会での他者との繋がりの状況とは関係なく、他者と対等になれる事を示していると考えられました。

### スマートフォンを携えながら生きるということ

上に述べた調査結果を、どのように受け止めればよいのでしょうか。ツイッターで自分のことを日々発信し続け、ラインで応答を相互に続ける若者たちは、必ずしも現実の生活や人間関係で不適応を起こしているわけではありません。

その上でNさんは次のように述べています。「学生は実生活の人間関係を良好に築くための手段としてSNSを利用しています。しかし他方で、SNSでの相互接続や日々の情報入手がな

(次ページに続く)

(1面から続き)

ければ、直ちに実生活でのお互いの関係を保てないので、SNSを利用せざるを得ないのです。」

SNSツールであるスマートフォンを携えながら、「いじめ時代」を生き抜いてきた大学生にとって、SNSで同世代と繋がっていることが、今の社会生活を営むことができるセーフティネットのように思われてなりません。現実の人間関係に繋がりにくさを感じている若者も、SNSの世界では多くの若者と同じようにふるまうことができているということを考えると、逆にSNSという足場を失えば、直ちに自らの存在が危くなるのです。ネットいじめが深刻な状況を生み出すことを考えれば、この点は軽視してはならないと思います。

他方で、現代の若者は、「コミュニティから外されないように過剰に気を遣い、相手に同調する傾向が強い」と言われます。SNSでもこのような気遣いを持って他者との応答を続け、バーチャル世界での「承認」を求めて自らのことを発信し続けます(周囲との不調和を恐れずに自己主張する態度とは異なります)。このことは「不調和や不安に向き合うことの弱さ」を表しており、一人ひとりが現実の対人関係を生きる上でとても気になることなのですが、この傾向は必ずしも若者特有の特徴ではなく、現代人や現代社会全般に見られる一般的な傾向であるように思われます。

### バーチャルと実社会の狭間で

Nさんは、論文の最後にSNSの利用によって「他者との繋がり感」を獲得できることの可能性を指摘しています。SNSにおいて「他者とつながっている」ことが、「今・ここ」で様々な他者と共に存在する「私」を底支えする「土壌」の役割を果たすのであれば、バーチャルな世界の中でのことであっても、それはとても

も大切な「対人関係を営む基盤」だと言えるでしょう。

スマートフォンに依存しがちな現代の若者たちのテーマは、やや乱暴な言い方ですが「関係世界をどう生きるか」の問題であるように思われます。学生たちとつきあっていると、彼らは「自分がどう見ているか、どう評価しているか」よりも、「自分がどう見られているのか、どう評価されているのか」についてとても気にしていると思うことがよくあります。彼らは「承認される」ということに、表面的に敏感です(そして、少なからず不安が伴います)。そして、このような「自分が承認されているのかどうかを確認する行為の循環」は、他者との関係だけでなく自分の中でも自己循環し、不安が増殖されていくのでしょうか。うまくいくためには、どのような形であれ、他者と共に存在することができるか否かが大きなポイントになります。そしてその中に、SNSが抜き差しならぬほど重要な情報供給源となって侵入してきます。実生活での「私」を確保するために、SNSと共に生きるか、SNSに縛られて生きるかが大きな分かれ道になります。

実生活・バーチャル世界、いずれの世界においても、Nさんのいう「他者との繋がり感」の有無が、若者たちにはとても大きなことだと思われます。SNSへの依存やSNSが現実の人間関係に縛りを掛けてくることは決して侮れないのですが、SNSと共に暮らしながら、現実の自分自身に「OK」を出す「自己肯定感」を持つことができるか否かが、現実社会の中でよりよい人間関係を営むことができる分岐点になるような気がします。

「若い人向け講座」を開催します。  
最終ページをご覧ください。



### 相談員ニュース

- 4月7日(土)に第39期認定式が行われ、6名が新たに相談員に変わりました。同日電話担当が二千時間・千時間を超える方々の感謝式も行われました。
- 5月19日(土)から16名の研修生を迎え、第41期生の養成講座がスタートしました。



### 事務局日誌

4月 7日(土) 相談員39期認定式、千・二千時間感謝式	5日(火) 京都府犯罪被害者支援連絡協議会(中瀬事務局長)	9日(日) ワイズメンズクラブメネットアワー(中瀬事務局長・事務局長)
7日(土) イオン贈呈式	9~10日 41期養成講座 宿泊研修(於:関西セミナーハウス)	11日(火) 京都市自殺総合対策連絡会(中瀬事務局長)
13日(金) 赤い羽根共同募金助成金伝達式(中瀬真弓事務局長氏)	16日~毎週 41期グループ研修(全8回) 研修スタッフ	13日(木) 京都市教育相談センター「電話相談担当研修会」(平田真貴子氏)
14日(土) 40期生2年次セミナー開講・オリエンテーション「緊急対応」(中瀬真弓氏)	16日(土) 40期2年次セミナー「発達障害について～その基本理解と対応」(定本ゆきこ氏)	15日(日) 研修委員会
5月 7日(土) 会計監査	17日(日) 京丹後市「ころいのちつなぐ手」研修会(中瀬事務局長)	18日(火) 京都府社会福祉協議会評議員会(平田真貴子理事)
10日(木) 第91回 理事会	25日(火) 京丹後市 自殺ゼロ実現推進協議会(中瀬事務局長)	18日(火)~ 相談員 期別フォローアップ研修「聴く力をつける」(全5回)(加藤廣隆氏)
12日(土) 41期生養成講座受講者面接	30日(土) 40期グループ研修(～1月まで全6回)	21~23日 日本自殺予防学会(於:奈良)(平田真貴子氏、自殺予防シンポジウム(平田真貴子氏・中瀬真弓氏))
14日~ 41期前期グループスタッフ研修(福岡一徳氏)(全3回)	7月 15日~ スーパーヴァイザー・トレーニング(全3回)(岡田盾夫氏・平木久代氏・中瀬真弓氏)	22日(土) 40期養成講座「相互ミラー 描画展開法」(名取琢自氏)
19日(土) 41期生開講式・講座「ボランティアとは」(平田真貴子氏)	28日(土) 39期認定後フォローアップ研修(岡田盾夫氏)	26日(水) 福知山市 自殺対策協議会(中瀬事務局長)
25~26日 日本いのちの電話連盟 定時社員総会、理事長・事務局長会議、事務局長研修会(於:東京)(平田哲理理事長・平田真貴子理事・中瀬事務局長)	8月 4日(土) 広報チーム会議	30日(土) 41期養成講座 後期開講「オリエンテーション」(研修スタッフ)
26日(土) 41期生養成講座「電話相談とは」(岡田盾夫氏)	18~毎週 41期養成講座「応答実習」(全4回)(研修スタッフ)	
6月 1日(金) 第78回 評議員会	25日(土) フリーダイヤル初心者研修(中瀬真弓氏)	
	9月 1日(土) 40期2年次セミナー「精神医学概論」(武本一美氏)	
	2日(日) 日本いのちの電話連盟研修委員会(於:東京)(中瀬事務局長)	

コラム

# 聴く 考える 思う

精神科医 北村 隆人  
東洞院心理療法オフィス / 太子道診療所

## 僕の心にさわらないでくれ

悩みを抱えた人の相談にのるとき、私たちはその人の心の弱い部分に触れることになる。しかしその人にとって、他者から心に触れられることは苦痛を伴う体験となる。医師から身体の傷に触れられることが、その傷を疼かせる体験になるのと同じように。

そうした他者に心に触れられることの苦しさが、筋ジストロフィーのために20才で亡くなった刈屋政人さんの詩に記されている。

あなたのそんな目はいやだ / 僕の心の中まで見ぬくような目はいやだ / そんな目で / 僕の心にさわらないでくれ / 僕の心はほんとうに小さいのだ / そしてさみしくばかなのだ / そんな僕の心をあなたに見せたくない / 見せたらあなたは僕から離れてゆくだろう / そうしたら僕はもうどうしたらいいのだ / だから / ほっといてくれ / 僕の心にさわらないでくれ / あなたのそんな目はいやだ / 僕の心の中まで見ぬくようなそんな目は (国立西多賀病院詩集編集委員会編 (1975) 『車椅子の青春—進行性筋ジストロフィー症者の訴え』 p88-9)

刈屋さんが亡くなったのは、1971年のことである。しかし彼の言葉の切実さは、死後50年近くたった現代の私たちにも、心に触れられることがもたらす苦しさの実相を教えてくれる。

ここで重要な点は私たちが行う心理援助が、こうした苦しさを引き起こすことがある点だ。だから私たちも、刈屋さんが「あなた」に向けて発した言葉を、相談者から向けられることがある。

僕の心にさわらないでくれ——。

この言葉を前にして、私たち援助者はとまどう。その思いを尊重して、心に触れないほうが良いのか？ 相談者が心を開くのを待つのがよいのか？ それとも一步、踏み出すべきなのか？ 心理援助の過程を通じて、援助者はこうした問いに幾度となく直面する。とりわけ自殺予防の現場にいる援助者は、自殺をほのめかしつつも「ほっといてくれ」という言葉を発する相談者に会う度、こうした問いに鋭く直面するはずだ。

そんな時、私たちはどうすればよいのか？ そこに正しい答えは存在しない。ただ以下の点だけは、はっきり言える。援助者は自らの関与が相談者を苦しめる可能性があることを、常に自覚しておかなくてはならない。なぜなら、そのことを自覚しないで援助に臨んでしまえば、「さわらないでくれ」という思いの切実さを共感的に理解することができなくなってしまうからだ。



### 受信件数

2018年2月1日～ 2018年9月30日	14,229件
開局以来 (2018年9月30日現在)	774,282件

### 自殺予防 いのちの電話

なやみ ところ  
☎ 0120-783-556  
毎月10日8:00～翌日8:00  
【24時間無料です】

### 京都いのちの電話 チャリティーコンサート2018

沢 知恵 ピアノ弾き語り  
12月2日(日)  
午後3時開演(午後2時開場)  
同志社女子大学栄光館  
入場2,000円  
\*今回は、就学前児童の入場は  
できないのでご了承ください。

誰かが向こうで  
二  
小さな声がする  
と切れることもある小さな声  
その声の中に叫びを聞く  
言えないことがたくさんあって  
あまりにもたくさんで  
何から話したらいいか分からず  
不安で  
見知らない人に電話している  
小さな声  
小さな声  
小さな声  
私は耳を澄ます

(T)

# あなたも聴き上手になりませんか？

## 第42期ボランティア相談員の募集がはじまりました

応募資格：20～68歳の方  
(職業・経験不問 こころざしのある方)

養成期間：1年次 2019年5月～2020年3月  
2年次 2020年4月～2021年3月

講座内容：1年次 1泊研修・講義・グループ研修や実習  
2年次 インターン実習および各種研修

受講料：1年次 前期20,000円・1泊研修費9,000円／後期15,000円  
\*今期は35歳以下の方は1年次受講料(前期・後期)がそれぞれ半額になります  
2年次 10,000円

場所：京都市内(公共交通機関利用可能)

募集期間：2018年10月～2019年5月2日(必着)

## 公開講演会& 第42期相談員募集説明会

定員：200名

2019年1月27日(日)午後2時～4時(受付開始1時半)  
うつトンネルを抜けた人たち

講師：田中圭一氏  
漫画家・  
京都精華大学特任准教授



厚生労働省自殺防止対策事業

2019年3月24日(日)午後2時～4時(受付開始1時半)  
もしも「死にたい」といわれたら

講師：松本俊彦氏 精神科医  
国立精神・神経医療研究センター  
精神保健薬物依存研究部長



会場はいずれもウイングス京都  
(市営地下鉄四条駅 徒歩5分)

\*講演会終了後、相談員募集説明会を行います。  
ご興味のある方は是非ご参加ください。

入場無料  
要申込み

## 若い人向け講座

無料  
要申込み

## 生きづらさでつながり 「生きづらい」と言える集い

対象：20代～30代(原則3回とも出席できる方)  
会場：キャンパスプラザ京都(京都駅 徒歩5分)  
定員：30名(先着順)

第1回 2019年2月24日(日) 14:00～16:00

「お互いを知る時間 思い、気持ちをコトバにしよう」  
横江美佐子(京都市南青少年活動センター所長兼ユースワーカー)  
仲倉高広(京都橋大学 健康科学部 心理学科 助教)

第2回 2019年3月2日(土) 14:00～16:00

「若者の生きづらさと自死 ～その背景にあるもの～」  
松田美枝(京大文科大学 臨床心理学部臨床心理学科 准教授)

第3回 2019年3月17日(日) 14:00～16:00

「生きづらさを癒けよう×脱フェュージョンのすすめ」  
住岡恭子(京大文科大学 臨床心理学部臨床心理学科 講師)  
茂本由紀(京大文科大学 臨床心理学部臨床心理学科 講師)

「初級者向け傾聴講座」を12月、1月に開催予定です。詳しくはホームページまたは事務局までお問い合わせください。

お申込み・お問い合わせは **社会福祉法人 京都いのちの電話**  
〒616-8691 京都西郵便局私書箱35号

TEL.075-864-1133 FAX.075-864-1134  
http://kyoto-lifeline.com

## 資金ボランティアのお願い

京都いのちの電話の活動は、みなさまからのご支援により運営されております。  
あなたも京都いのちの電話を支えるおひとりになっていただけませんか？

- ・千人会費は(個人)年間1万円、(法人・団体)1万円・5万円・10万円です。
- ・自由な金額をご賛助いただくこともできます。
- ・遺言・遺産のご寄付も承ります。

\*会費と寄付は税法上優遇措置が受けられます。

振込先は以下のいずれかになります。

郵便振替：01050-0-44782

銀行振込：三菱東京UFJ銀行京都支店 普通299707

京都銀行帷子の辻支店 普通130302

口座名：社会福祉法人 京都いのちの電話

吉野源三郎原著の『君たちはどう生きるか』の漫画版(羽賀翔一画、2017年)が、広く読まれているという。マニュアル的「生き方」本には食傷ぎみの昨今、この幾ぶん古風なタイトルの響きに、却って人々の関心を惹くものがあるからだろうか。この原著の発刊は1937年。戦争に向かう時代を背景に、「立派な人間」、「正しい生き方」をめぐる一少年の成長が描かれる。丸山真男はこの本を、「第一義的に人間の生き方」を問う、「いつの時代にあっても、かわることのない私たちにたいする問いかけ」と評している(岩波版後記、1982年)。確かにそのように、この本には今の時代の「生き方」の中で見失われがちなるものを、直截に問いかけ質してくることがある。電話線を通して、日々人々の「生き方」と向き合おうとする私たちにとっても、また。(T.O)

## 社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局：〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号  
TEL.075-864-1133 FAX.075-864-1134  
URL http://kyoto-lifeline.com/

発行人：平田 哲

編集：京都いのちの電話 ニュースレター編集委員会

郵便振替：01050-0-44782