



男だって弱音を吐いていいんです。生きづらさ、一人で抱え込んでいませんか？

男性相談員インタビュー



クレオ大阪では、男性のさまざまな悩みや心配ごとの相談に、電話・面接で応じる男性相談窓口を開設しています。今回は、長年にわたって相談に応じ続けられてきた男性相談員のお二人にお話を伺いました。

ークレオ大阪の男性相談は、全国でもかなり早い段階で設置されたそうですね

クレオ大阪で男性相談の電話・面接窓口が開かれたのは2004年。当時、電話での男性相談は全国に設置され始めていたのですが、面接まで実施していたところは、ほとんどなかったと思います。

立ち上げ当初、男性相談窓口を設けても、利用者は少ないのではないかとされていました。ところが開設直後から、ずっと電話がかかりっぱなしでした。現在でも、相談時間に電話が途絶えることは、ほとんどありません。

ーやはりその意義は大きいということですね

そうですね。一般的に男性は、他人に弱音を吐くことが苦手です。子どもの頃から弱音を吐いたり、泣いたりしてはいけないと教えられてきた人が多いからかもしれませんね。でも男性だって人間です。苦しいとき、つらいとき、寂しいとき、弱音を吐いたり泣いたりしたくなるのは自然なこと。自分の気持ちに向き合い、素直に話ることができるような場所でありたいですね。相談の内容は、夫婦やパートナーとの関係の悩み、職場や友人などの人間関係の悩み、セクシュアルマイノリティを含むジェンダーや性についての悩み、DVについての悩みなどさまざま。少しでもよい方向に向かっていただきたいという想いで続けています。

ーコロナ禍で相談の内容に変化はありましたか？

コロナ禍で、人と会ったり話したりする機会を奪われ、また閉鎖的な空間の中で自分の居場所に困っている人が多いと感じます。数日間、誰とも話をしていないという人、家族と一緒に暮らしているけれど、家にいるのがつらいという人など「さみしくて電話してきました」という相談も増えています。こんな時だからこそ「誰かにちょっと話を聞いてほしい」という気持ち

の受け皿の役割も必要だと思っています。

ー男性だからこそ、気をつけていることはありますか？

一番気をつけていることは、「相談者さんを傷つけない」ということです。特に男性は仕事の現場で、「生産的・建設的にものごとを考え行動する」ことを求められがちです。そんな社会の風潮に息苦しさを感じ、相談に来られる方は少なくありません。そう考えると、私たち相談員の役割は、相談者の気持ちに寄り添うこと。一緒に気持ちを整理し、相談者さん自身が自分の本当の気持ちに気づいてもらえるような言葉をかけるようにしています。

ー相談員として、どんな時にやりがいを感じますか？

相談の中で、相手と「心がつながった」と感じる瞬間があります。そんな時、涙を流される方もたくさんいらっしゃいます。また、多くの方は、相談するときにはもう、自分の中に答えをちゃんと持たれています。にもかかわらず、いろいろな感情や周囲の状況が絡み合っ、それに気づくことができないのです。そこを一つひとつ、糸をほどこのように整理して、自分の中の答えにたどり着いた時に、確信を持って前に進んで行かれます。相談員として「やっていてよかった」と思う瞬間です。

ー最後に悩みを抱える男性の皆さんにメッセージをお願いします。

特に人と人とのつながりが希薄になっている今、自分の「居場所」を持つことは、ますます大切になってきていると感じます。対人関係が苦手な方もいると思いますが、少しでも悩みや気持ちを話すことができる人間関係をつくっておかれることをおすすめします。相談窓口が不要になるような社会になることが、私たちの一番の願いです。

それでも、つらいと感じた時は一人で抱え込まずに相談してください。

相談窓口

男性の悩み相談

夫婦関係や身近な人間関係、仕事の悩み、またコロナ禍でのストレスの悩みなどを、男性相談員がお聴きします。お気軽にご相談ください。

相談無料 秘密厳守
男性相談員が対応します

電話相談

06-6354-1055
毎週金曜日 19:00～21:00
第3日曜日 11:00～17:00

面接相談 大阪市内在住・在勤・在学の方が対象です。

予約受付専用電話 **06-6770-7723**
火～土 10:00～20:30
日・祝 10:00～16:00
毎週金曜日 19:00～21:00
第3日曜日 11:00～17:00
会場：クレオ大阪子育て館
(大阪府北区天神橋6丁目4-20 7階)

男性相談の事例紹介

寄せられた相談内容についてご紹介します。10～80歳代の方まで幅広い世代から相談を受けています。

人間関係

- ・職場の上司との関係がうまくいかない。
- ・交際相手とのコミュニケーションが難しい。
- ・子どもへの接し方に悩む。

夫婦関係

- ・妻がイライラし怒ったりする。どうしたらいいか。
- ・妻から離婚したいと言われた。関係を修復したい。
- ・妻と母との関係に悩む。

DV・児童虐待

- ・妻に暴力を振るってしまうのをやめたい。
- ・妻から暴言を受けている。つらい。
- ・子どもを叩いてしまって悩む。

心と体

- ・病気のこと。
- ・コロナ禍でさびしい気持ちになる。
- ・就活中の不安でしんどい。
- ・母が亡くなりつらい。誰にも気持ちを話せない。

生き方

- ・年々孤独感が大きくなってきた。
- ・今後の生き方、生きがいに不安を感じる。



仕事 × 家庭 × 私 = 笑顔ある暮らし
ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

Check!

- 仕事以外の自分らしい時間、持っていますか？
- 家事や育児・介護の負担、一人で抱えていませんか？

はじめましょう！あなたのため、みんなのための、ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)は、長時間労働の是正や多様な働き方の実現などにより、誰もが仕事も生活も充実した暮らしができるように働き方を見直しましょうという取組です。

この取組により、企業にとっては、従業員の意欲や生産性の向上、女性の活躍推進といったメリットが想定されるとともに、家庭においては、男女ともに家事・育児・介護などへの自発的な参画拡大が期待されます。普段の生活を振り返り、理想のワーク・ライフ・バランスについて考えてみませんか？

11月はノー残業デー、ワーク・ライフ・バランス推進月間です。

行政(大阪労働局・大阪府・大阪市等)、経済団体、労働団体、金融機関等で構成する「大阪働き方改革推進会議」では、大阪地域におけるワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取組を進めています。

