公益社団法人　北海道家庭生活総合カウンセリングセンター　広報誌

カウンセリング

写真：フウセンカズラ

2025年
vol. 178

[抄録]

令和６年度 一般公開講演会

不安と抑うつ ～森田療法の視座から

医療法人資生会 千歳病院 院長　芦澤 健　氏

北海道公安委員会指定　犯罪被害者等早期援助団体
公益社団法人　北海道家庭生活総合カウンセリングセンター
〒060-0002　北海道札幌市中央区北2西7　かでる2・7　TEL：011-251-6408
https://counseling.or.jp　FAX：011-271-5068

令和６年度 一般公開講演会　　2025年1月11日 江別市民文化ホール

不安と抑うつ

～森田療法の視座から

医療法人資生会 千歳病院
院長　芦澤 健 氏

不安と抑うつは誰でも日常的に経験する生理現象です。多くは生活しているうちに時間とともに忘れてしまうのが普通だと思います。このことは、とても大事な日常的なことです。不安も抑うつも、その程度が激しいときは精神科、心療内科、心理カウンセリング等を利用するのが一般的です。薬物療法が主体となる場合もあります。ただし、薬物療法が必要なうつであっても精神療法は大事です。

【森田療法について】

不安は必ずしも辛いことばかりではありません。喜びの隣にもいます。森田療法の考え方では、死の恐怖と生の欲望は表裏一体です。不安を引き受けるから、喜びも大きいということを理解してください。不安な人は五感で感じたことから始めるとよいと森田先生は言っています。症状についてあれやこれやと考えをめぐらし（＝とらわれ)、症状が出ないための行動（＝はからい）を知らず知らずしてしまい、頭の中で症状を膨らませてしまいます（＝精神交互作用)。そのことを変えるためには、実際の自分の感覚を大事にして今何をすべきかを考える必要があると思います。

森田療法は東京慈恵会医科大学精神科初代教授森田正馬（まさたけ）によって1919年頃に編み出された世界で最も古い精神療法の１つです。精神分析のフロイトと同世代で、世界中で人気の認知行動療法とは共通点があります。症状のとらえ方の問題点（とらわれ、認知の歪み等）を理解し、行動によって適応的に生きる方法を学ぶことは共通しています。ただ、認知行動療法は症状の軽減や消失を回復と考えていますが、森田療法は症状の軽減や消失を治療のゴールとしないこと、「症状を取ろう取ろうは徒労です」というように、適応的な行動ができることを重要視しています。

【森田療法の考え方】

不安や恐怖は決して気持ちいい感情ではありませんが、生きていく上で重要な生理的な感情だと考えています。この事実を排除せず、受け入れていくのが森田療法です。

パニック症：不安、心臓がドキドキ、息苦しい。このまま死ぬのではないかと死の恐怖のために著しい交感神経系興奮が起きますが、パニック発作そのものでは死にません。短く速い呼吸をやめ、ゆっくり空気を吐くと落ち着きます。私がおすすめするのは歌です。リラックスしたい時､脱力していない時は、歌うといいと思います。歌は同じことの繰り返しがあり、身体の恒常性を整えるセロトニン神経系を強化します。

社交不安症（対人恐怖症)：人と関わりたいけれど、関わるのが苦手、人前で話をするのは緊張するし不安だという方の多くは、視線を合わせるのが著しく苦手で、より重たくなると引きこもる人もいます。周りの人がどう思っているか、他の人との関係性で悩む人たちです。うつ病と誤解されやすいが、うつと両方持ってることもあります。目が怖い、人の視線が気になる、人前で緊張するのは特別なことではありません。これは本能で誰でもあります。しどろもどろでも人と話しましょう。大事なことは相手にどう見られるかではなく、どう伝えるかです。

強迫症（強迫性障害)：慣れたことを繰り返すこと（ルーチン）で安心できる不安・恐怖への対処法があ

ります。家を出るとき、鍵をガチャガチャガチャと何度も繰り返して確認する方は強迫症だと思います。何度も同じ考えや行動をするために、日常生活が不自由になっています。それでも普通に生活できるのであれば何の問題もありません。強迫観念や強迫行動はセロトニン神経系強化のための自己防衛の手段ともいえます。撫でること、音楽、お経、スポーツ等は、繰り返すことでセロトニン神経系が強化され安心が生まれます。

【不安とともに生きる】

不安や抑うつの強い人、悪循環に陥ってる方は森田療法の考えが役立つかもしれません。症状にとらわれる、症状に振り回される生活から、症状に関わらず生活を楽しむことができるまで、そういう生活習慣を作りましょう。症状があってもなくても目的を持って生活できた日は良い日、何も目的を持たずに過ごしたら悪い日であると自己評価することです。特に目的を持って生活できた場合は自分を褒めましょう。

不安は生理現象で、完全に消すことはできません。不安がなかったら、スポーツの練習も勉強もしないかもしれないし、様々な危険から身を守ることができません。他人の辛さに共感できるでしょうか。自分で心の痛みを感じることができるからこそ、他者の気持ちを理解できるのではないでしょうか。不安は生きていく上でとても大事なことです。

【症状を取ろう取ろうは徒労です】

私は、17年前、生死を分ける心筋梗塞になりました。不安、抑うつの症状がありましたが、うつ病の発症はありませんでした。心筋梗塞にうつ病の合併は３割ぐらいいるといいます。うつ病の発症と発症しない違いは何でしょうか。私の症例を通して考えたいと思います。死亡の可能性50％。重症の心筋梗塞で、心臓の３分の１が機能してない状態でした。心臓破裂の可能性があり、絶対安静です。数日経過して事実がわかって、死の恐怖を実感しましたが、私は「精神科治療を受けるほどではないが、死にそうなのだから若干の不安やうつはあって当然だ」と思うことにしました。欲望を諦めること、事実と向き合うこと、以前と異なる自分を受け入れること。以前の自分と違う自分ができることから行動する。森田療法的なことが非常に役立ったように思います。うつ病の診断は①抑うつ気分、②興味と喜びの喪失、③易疲労性、この３つです。DSM５やICD11の診断基準では、どちらも①②が必須だと言われています。私はこの興味と喜びの喪失が一番の問題だと思います。うつにならないため、うつが重くならないためには、興味や喜びがあることが非常に大事です。困ったときこそ、ユーモアが役立つかもしれません。ヴィクトール・フランクルは、アウシュビッツの体験から、生き残るにはユーモアと希望が大きかったと言っています。辛い目に遭うと、生きてる生かされているという感覚に近づくように思いました。実は、患者さんを救ってるようで、患者さんから様々な喜びをもらって、私が救われてるんじゃないかなと思うようにもなっています。「症状を取ろう取ろうは徒労です 元気モリモリ森田療法」で行きましょう。

（文責　編集部）

北海道遊技事業協同組合

理事長　合田康広

～地域社会に貢献～

当組合は、身近で手軽な大衆娯楽としての健全な営業に努めるとともに、地球環境保全や地域に根ざした社会貢献活動に努めております。

事務局　〒060-0031　札幌市中央区北１条東２丁目５番地８
創成パークビル５Ｆ
TEL（011）222-3133　FAX（011）232-4608

令和６年度 センター相談集計報告

令和６年度のカウンセリングセンターに寄せられた相談延べ件数は5,678件、令和５年度の5,734件から56件減少しました。その内訳は、電話相談が5,502件96.9％（前年5,571件97.2％）、面接相談は176件3.1％（前年163件2.8％）です。相談種類はカウンセリングが99.2％を占めています（表１）。

表１　センター相談件数

（件数）

	総数	性別		年代別							種類		方法	
		男	女	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	ｶｳﾝｾﾘﾝｸﾞ	ｶﾞｲﾀﾞﾝｽ	面接	電話
センター合計	5,678	1,203	4,475	204	436	934	1,572	1,837	574	121	5,631	47	176	5,502
相談割合	100％	21.2％	78.8％	3.6％	7.7％	16.4％	27.7％	32.4％	10.1％	2.1％	99.2％	0.8％	3.1％	96.9％

※電話相談では、声や語られる状況で相談者の年代を推察する場合が多い。

相談件数と男女の割合

相談件数は平成27年から8,000件を超えていましたが、平成30年からは6,000件前後で推移しています。

男女別では男性が1,203件21.2％、女性が4,475件78.8％で、男性からの相談割合が前年より減少しました（図１,表２）。

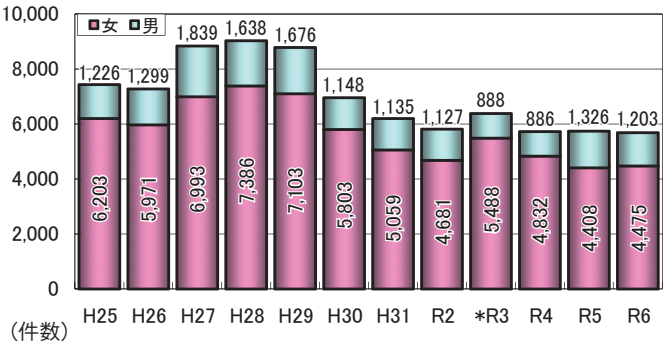


図１　相談件数の推移

表2　男女の割合

	男	女
R6	21.2%	78.8%
R5	23.1%	76.9%
R4	15.5%	84.5%
*R3	13.9%	86.1%
R2	19.4%	80.6%

*R3年からは年度集計に変更のためR3.1 ～ R4.3までの15か月の合計

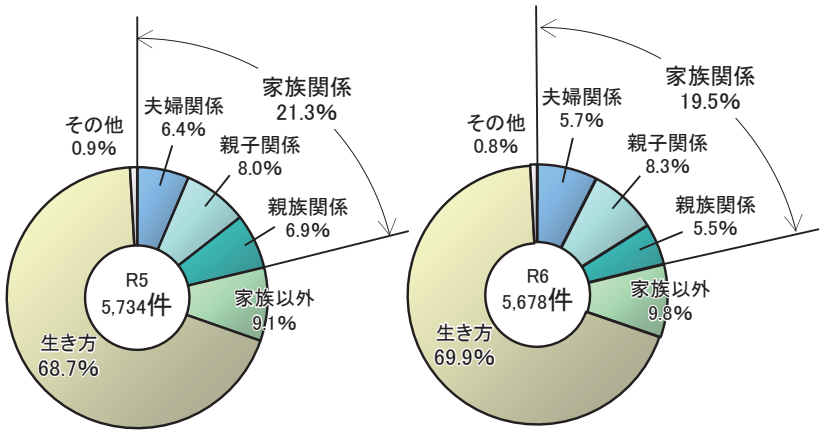


図２　センター相談（電話・面接）内容の割合

相談内容

令和６年度は、生き方相談が3,971件で69.9％を占め、次に家族関係相談が1,108件で19.5％を占めています。

生き方相談は、男女とも心身の不調や対人関係から生じる生きづらさ、将来の不安などの悩みが多く、繰り返しかけてくるケースもありました。

相談内容の割合は、例年大きな変化はありません（図２）。

相談者の年代別割合

令和６年度の年代別割合は、多い順に60代32.4％、50代27.7％、40代16.4％です。

令和５年度に比べ40代、50代の割合が減少し、60代、70代が増加しました（図３）。

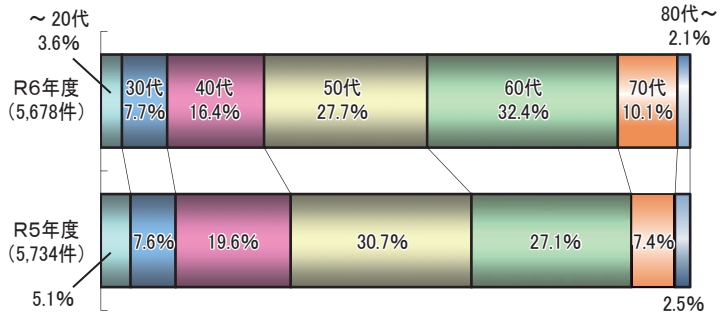


図３　年代別相談件数の割合

令和６年度 札幌市役所及び各区役所相談集計報告

昭和53年に札幌市各区役所に家庭生活相談窓口が設置され、当センターから相談員を派遣しています。平成13年４月からは市役所本庁にも相談窓口が開設されました。令和６年度の相談延べ件数は3,211件で、５区役所での相談窓口が週２回から週１回になったため、令和５年度より470件減少しました。令和６年度はコロナ禍のため中止していた面接相談を再開しました（表１）。

表１　相談件数

（件数）

	総数	性別		年代別							種類		方法	
		男	女	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	ｶｳﾝｾﾘﾝｸﾞ	ｶﾞｲﾀﾞﾝｽ	面接	電話
相談合計	3,211	496	2,715	14	66	200	611	1,411	662	247	3,143	68	359	2,852
相談割合	100%	15.4%	84.6%	0.4%	2.1%	6.2%	19.0%	44.0%	20.6%	7.7%	97.9%	2.1%	11.2%	88.8%

相 談 内 容

令和６年度の相談内容は、前年と比較して大きな変化はみられません（図１）。

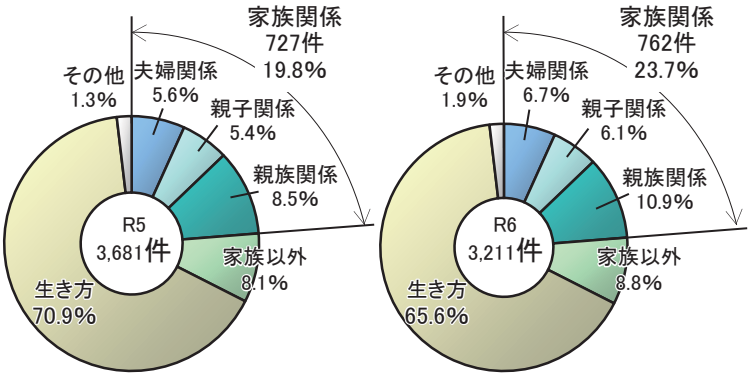


図１　市役所・区役所　相談内容の割合

相談者の年代別割合

令和６年度の年代別の相談割合は、50代が減少し、60代、80代以上が増加しました（図２）。

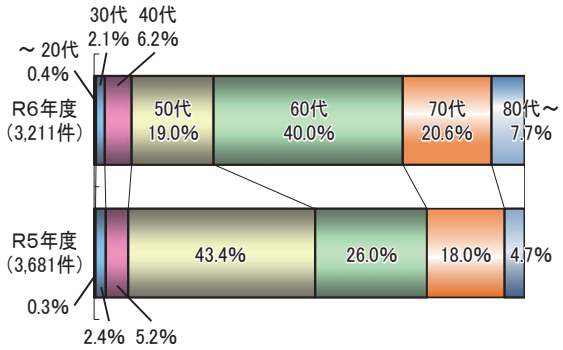


図２　年代別 相談件数の割合

シリーズ
カウンセリングセンター電話相談　－17－

生き方相談　－私の想いを聴いてほしい－

電話相談シリーズその17は、生き方相談です。特定の人間関係に分類できない悩みや、本人自身の人生上の悩み、心情を生き方相談としています。

令和６年度の電話相談に占める生き方相談の割合は７割を占め、相談件数は近年、4,000件近くで推移しています（図１）。

相談者の年代は60代が最も多く、次いで50代、40代となっています（図２）。

相談内容からは性別や年代に関係なく、心身の不調や将来への不安、孤独感や疎外感から電話相談と繋がっていたいという思いの深さが感じられます。心の病のある人からの相談は約８割を占め、また、日常会話や誰かと話したいなど繰返しの相談が５割近くを占めています。対人関係の希薄さやつまづきから不安を訴える相談も多く見られました。

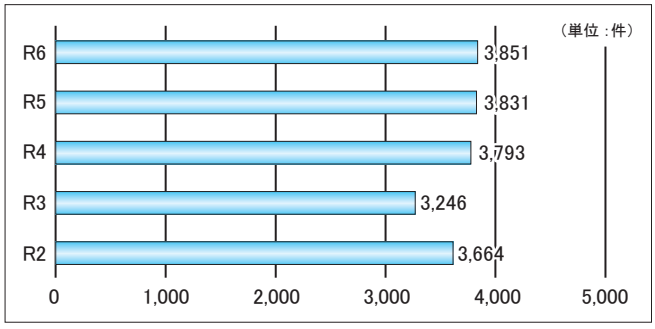


図１　生き方相談件数の推移

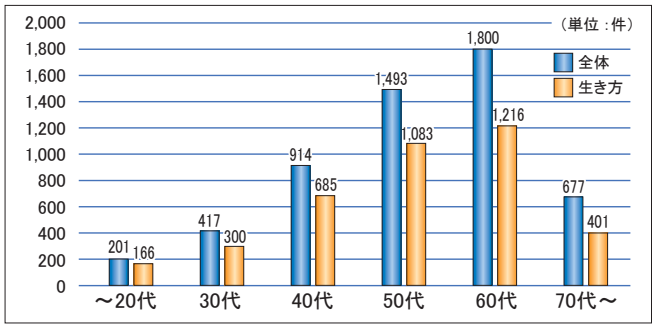
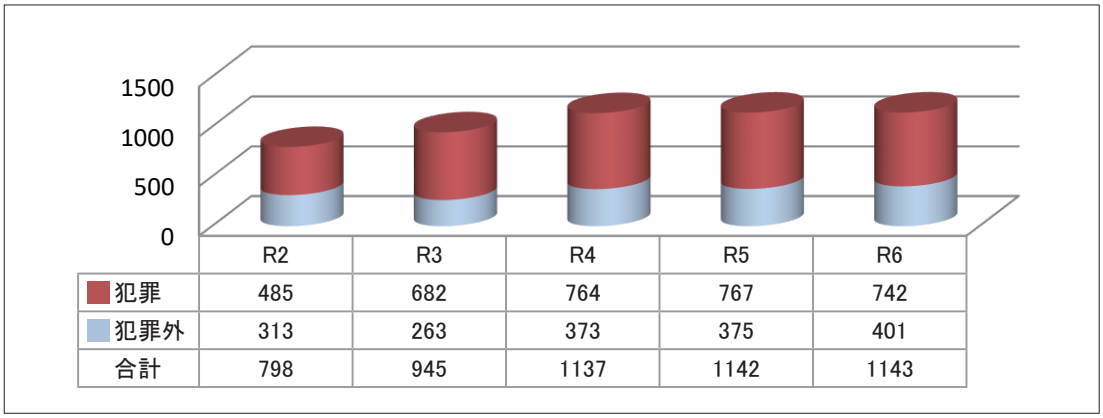


図２　令和６年度 年代別 相談全体と生き方相談

北海道被害者相談室だより

＜令和６年度　北海道被害者相談室　集計報告＞

令和６年度の相談件数は、1,143件と昨年度とほぼ同数で、令和４年度からは年間1,000件を超えています。相談件数1,143件の内、犯罪に関する相談は742件で令和４年度から700件台で推移しています（図１）。犯罪の種別では性的被害（不同意性交等・不同意わいせつ）が242件と最も多くなっています。また、虐待が増えていますが、これは大人になって自身の虐待被害に気づき、相談するケースが多くなったからです（表２）。直接的支援については253件で、警察や他の関係機関との円滑な連携、協力体制が整ったものと考えられます（表１,表３）。今後は犯罪被害者等支援条例の制定が進められている自治体との強固な連携・協力の体制作りが望まれるところです。（件数は、全国被害者支援ネットワークの統計基準に基づき計上したものです）



	R2	R3	R4	R5	R6
犯罪	485	682	764	767	742
犯罪外	313	263	373	375	401
合計	798	945	1137	1142	1143

図1　北海道被害者相談室5年間の相談件数　推移

表1　相談の内訳

年　　度	R2	R3	R4	R5	R6
面　　接	63	118	158	197	201
電　　話	666	728	840	882	885
メール等	69	99	139	63	57
直接的支援（付添い支援等）※	275（4）	207（14）	273（7）	218（16）	253（12）

※直接的支援　犯罪被害に遭われた方やそのご遺族、ご家族の精神的ケアや病院・警察・裁判所等への付添い支援、情報提供など、ご希望に沿った支援を行います。

表2　犯罪被害相談種別

殺人・強盗	45	ストーカー	17
暴行・傷害	61	虐待	151
不同意性交等※	134	交通死亡事故	29
不同意わいせつ※	108	交通事故	57
その他の性犯罪	16	財産的被害	33
ＤＶ	58	犯罪その他	33

※令和５年７月刑法が改正され強制性交が不同意性交等に、強制わいせつが不同意わいせつに変更となりました（表２）。

表3　直接的支援（付添い支援等）

裁判所付添い	７件
検察庁付添い	２件
自　宅　訪　問	３件

北海道公安委員会指定　犯罪被害者等早期援助団体
北海道犯罪被害者等総合相談窓口

北海道被害者相談室

電話・面接相談（面接は要予約）
月曜日～金曜日　10：00 ～ 16：00
（土日祝日・年末年始を除く）
電話番号　011-232-8740

公開講演会のお知らせ

突然「被害者遺族」となって
～９歳で生涯を終えた息子と共に歩む道～

講師：西田　圭　氏（北海道交通事故被害者の会）
日時：令和７年10月２日（木）18：00 ～ 19：30
場所：かでるホール

カウンセリングセンター
講師リレーエッセイ VOL.8

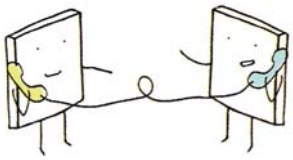
『シェルブールの雨傘』と『金色夜叉』

北海学園大学 名誉教授　**小島　康次**

標題の二つの物語は「金と愛」というテーマを共有しながら結末は対照的です。『シェルブールの雨傘』（以下『雨傘』と略）は音楽の方が有名なミュージカル映画で、『金色夜叉』（以下『夜叉』と略）は尾崎紅葉の小説です。美人女優カトリーヌ・ドヌーヴがヒロイン、ジーンを演じる『雨傘』、「どんな言葉をならべても足りないほどの美少女」お宮をヒロインとする『夜叉』。どちらも若くして愛を誓い合った恋人がいるのに、ジーンは資産家の宝石商に、お宮は富豪の男性に言い寄られて心変わりし、恋人を裏切って結婚してしまう。その後、ヒロイン達は別れた恋人への未練を残しつつ正反対の生き方をする。ジーンは恋人との間に身籠った女の子をそれと承知の夫と育てて幸せな家庭を築く。お宮は恋人だった貫一への愛に目覚めて許しを請う手紙を書き続けるが、人を信じられなくなった貫一はお宮を恨むあまり金の亡者（金色夜叉）となり手紙を破り捨てる。未完の作品『夜叉』には紅葉の弟子小栗風葉による続編がある。精神を病んだお宮を、人間愛を取り戻した貫一が一生連れ添うという半幸福物語だ。お宮を精神の病に追い込むストーリーは鴎外の『舞姫』を彷彿とさせる。

『雨傘』の失恋した青年ギイは絶望して酒に溺れ仕事もやめてしまうけれども、彼を愛する従妹のマドレーヌに叱咤激励され伯母の遺産を元手にガソリンスタンドを経営して立ち直り、彼女と結婚して男児をもうける。数年後、イヴの雪の夜、偶然にも運転手付きの高級車でギイのスタンドを訪れるジーン。クルマの窓から顔を出す娘を指して「会ってみる？」と訊くジーンに静かに首をふるギイ。やがてクルマは走り去り、買い物から帰った妻と子どもと戯れるギイ。どんなセリフより彼の生きざまを雄弁に物語るラスト・シーンである。

さて、令和の若者は『雨傘』と『夜叉』のどちらに共感するのだろうか？



44年の歩み　そして未来へ

釧路家庭生活カウンセラークラブ 代表　**近藤　幸子**

釧路家庭生活カウンセラークラブは今年で設立44周年を迎え、現在93名のクラブ員が在籍し、地域に根ざした相談業務や施設訪問などの活動をしています。活動の中心は、釧路市社会福祉協議会内で週３回（10：00～15：30）実施している「ふれあい電話相談」です。

さて、釧路と聞くと遠いと感じる方もいらっしゃるかもしれません。実際、札幌への移動は容易ではありません。しかしここ数年、北海道家庭生活総合カウンセリングセンターのご協力のもとWEBを利用したサテライト講座が増え、この距離の壁を乗り越えつつあり、心理的な距離もぐっと縮まったと感じています。

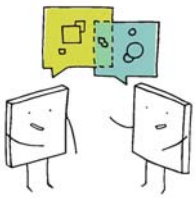
また、クラブ員の住まいは釧路管内だけではなく、根室市・羅臼町・別海町など道東全域にわたっており、クラブの行事のために数時間かけて車を運転し参加する方も少なくありません。これからは、釧路の活動においてもWEBを活用することで移動を気にせずクラブ員が交流できる未来に向け、環境を整えていきたいと考えています。

このような状況ですが、釧路では長年にわたり１級資格取得を目指す方々の学習をサポートする場を設けており、その学習の場は目標に向かう方々だけではなく、クラブ員各々が変化を楽しみ、学ぶ面白さを発見できる場となっています。

これからも先輩方が築き上げ、継続してきた44年の歴史を次世代へと繋ぎながら、時代や社会の変化に柔軟に対応し、進化を楽しんでいけたらと思います。

令和７年秋　２級カウンセリング研修講座開講予定

受　講　生　募　集



～生涯学習の一環として
カウンセリングを学んでみませんか～
お申込み・お問合せはカウンセリングセンターへ
☎ 011（251）6408

定時総会の開催

開催日・場所

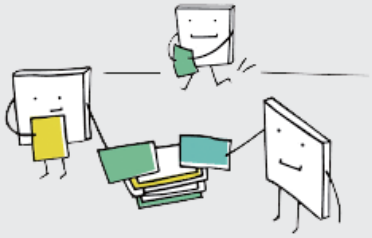
６月21日（土）かでる2・7

決議事項

○令和６年度計算書類の承認
○正会員に関する規程の改正

報告事項

○令和６年度事業報告書
○令和７年度事業計画書
○令和７年度収支予算書
○令和７年度第１回補正収支予算書
○正会員の新規加入等



功労者表彰

令和７年２月28日（金）家庭生活カウンセラー１級２級認定証書授与式及び功労者表彰式に於いて、４名の功労者が表彰されました。

功労者

小野寺 基史 様　　佐藤 祐基 様　　菜原 桂子 様
ここリカ・プロダクションの皆様

編集後記

この広報誌を読者としていつも楽しみにしていました。ほんの少しのスペースの中で人の心を動かすものがいつもありました。逆の立場に立って初めて分かりました。スキル、知識、体験があって人の心を動かすものがある。人や物との出逢いが人生を大きく変える。皆さん、この広報誌から何かを感じ取ってもらえたら本当に嬉しいです。

新参者より

★ 一般公開講演会のご案内 ★

ナラティヴ、コラボレイティヴ、オープンダイアローグへの道
―ベイトソンの系譜から

講師：野村 直樹 氏（名古屋市立大学 名誉教授）
日時：令和７年８月18日（月）18：00 ～ 20：00
会場：かでるホール
お申込みはTEL・WEBから！（TEL 011－251－6408）