



# 生きづらさを 探究する。

— こども居場所ガイドライン —



# はじめに

この冊子は、こども家庭庁補助事業としてNPO法人地域生活支援ネットワークサロンが運営しているサイト「生きづLABO」で制作した「生きづらさを探究する こども居場所ガイドライン」です。

生きるのがしんどい、学校に行きたくない、家を出たい、居場所がない……。

生きづLABOには、そういった声がたくさん寄せられています。それは、身近では言えないけど、ネット上の匿名の関係だからこそ出せる、心の叫びだと思っています。そんな声がこの冊子には多く載っています。

もし読んでいてしんどくなった場合は、決して無理をせず、読むのを中断して心を休めるようにしましょう。

Q&Aのコーナーでは、見開きの右下に水色で、気軽な内容のQ&Aを載せています。時には、それだけを読むのもいいかもしれません。あなた自身のペースで、生きづLABOの世界を過ごしていきましょう。

## 目 次

はじめに……1

生きづLABOについて……2

所長たち紹介……4

### Q&A……5

学校や勉強に関すること……5

自傷行為について……8

親との関係の悩み、家を出ることについて……10

死にたい気持ち、生きる意味がわからない……12

セクシュアリティの悩みや疑問……14

セルフケアやセルフコントロールの悩み……16

働くことについて……18

将来の不安、進路の悩み……20

社会への疑問やモヤモヤ……22

その他…… 26

### 居場所について探究する……29

生きづらさを知る……30

生きづLABOの実践から……32

居場所についての提言……34

生きづLABOが居場所と仲間になるために……38

あとがき……40

# 生きづLABOについて

## 生きづLABOとは

生きづLABOは、「生きるのがしんどい」「居場所がない」「普通って何？」など、つらさやモヤモヤを抱えたときのヒントがたくさん詰まっているサイトです。

自分を知るヒントになるチェックリスト、読み物、知恵袋、参加型コンテンツなど、様々なコーナーがあります。

生きづLABOの大きな特徴は、「こんな世の中は嫌だ」「自分にもできることがあるのでは？」といった仲間たちの思いが集まって活動が作られていることです。

生きづらさを感じている当事者はもちろん、生きづらい社会を放っておかず活動している大人や、支援や教育に携わっている人など、さまざまな立場の人が生きづらさを考える一員として参加しています。

サイトを立ち上げて、中心で運営しているのは、個性豊かな所長たちです。(P.4で詳しく紹介します)

生きづLABOで一番更新されているコンテンツは、ユーザーからの何でも質問に対して所長たちへが回答するQ&Aですが、これは言い換えると、ユーザーと所長たちがコラボして、生きづLABOの記事が生まれているとも言えます。

生きづらい社会を生きやすいものに変えるのは、簡単なことではないかもしれませんが。

でも、みんなの思いや力を持ち寄れば、いつかきっと大きな力になることを信じています。

生きづLABO



<https://ikidulabo.com>

## 運営団体について

生きづLABOは、北海道釧路市にある、NPO法人地域生活支援ネットワークサロンが運営しています。

ネットワークサロンは、2000年に障がい児の親の会を前身として設立され、発足当初は障がい児者の課題を中心に地域づくりに取り組んできました。この10年あまりは、制度の狭間にある様々な生きづらさを抱える若者たちが参加する社会活動にも力を入れています。法人についての詳細はサイトをご覧ください。



地域生活支援  
ネットワークサロン



<https://n-salon.org>

## この事業について

生きづLABOの活動は、「令和7年度(令和6年度からの繰越分)こどもの居場所づくり支援体制強化事業」の「NPO等と連携したこどもの居場所づくり支援モデル事業」として、こども家庭庁から補助金を受けて実施しています。事業名は「こども参画型オンライン居場所開発事業」と名付けており、多様な困難を抱えるこどもたちにエンパワメントと社会参加の機会を保障するとともに、こどもたちと共に必要とされる居場所について試行しています。その試行を踏まえて、今後のオンライン居場所、またそこからつながるリアルな居場所について、求められる機能や役割、具体的なあり方について提案することを目的としています。

## 私たちが大切にしていること

### ● 対象者を限定しない

生きづLABOは、サイトとして対象者を限定することは一切していません。

生きづらさを感じている、サイトを読んで共感した、社会にもやもやを感じている、キャラクターが可愛い……。

どんな年齢でも、どんな理由でも、誰でも生きづLABOへの参加を歓迎します。

### ● 生きづらさを社会の問題として考える

今の世の中では、生きづらさは「その人の問題」と、個人の属性や困りごととされることが多いかもしれません。

でも、生きづLABOでは、生きづらさは「社会が生み出している問題」だと考えています。

たとえば、「自分は勉強もできないし、学校にも行けない。もう死んでしまいたい…」と苦しんでいる人がいるとします。

この場合の解決は、励ましをして、勉強を頑張るサポートをして、学校に行くための方法を探すことでしょうか？

生きづLABOは違うと思っています。解決は、勉強ができない＝ダメな人間とされるような社会の価値観を変えることと、学校以外の学ぶ場の選択肢がある社会にすることや、学校を行きやすいものに変えることだと思います。

### ● 悩みをシェアし、みんなで考え続ける

生きづLABOは生きづらい社会を少しでも生きやすい社会に変えていきたいと思っていますが、それは生きづLABOの運営の私たちの力だけでは実現は難しいと思っています。

私たちは社会の課題を全部知っているわけじゃないし、すべてを解決できるヒーローでもありません。間違えることだってたくさんあります。そもそも社会課題の解決には、即効薬もきつとないし、解決してもまたいつかは新しい問題が出てくるでしょう。だから一人ひとりの声を拾うこと、みんなで考え続けること、答えのない中で迷いながらも共に進んでいく関係をつくるのが大切だと生きづLABOでは考えています。

今生きづらさを感じているなら、思いや経験を教えてほしいですし、何が問題の本質なのか、どうすれば解決ができそうなのか、生きづLABOと一緒に考える仲間でありたいと思っています。

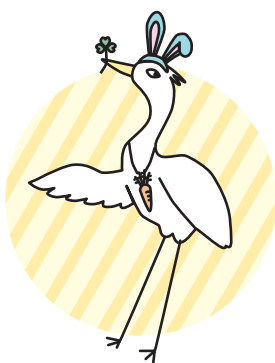
# 所長たち紹介

所長たちは、生きづLABOを立ち上げた個性豊かな4体のキャラクターです。  
普段は主に、ユーザーから寄せられた何でも質問に回答する活動をしています。



## うさえなが

ほとんど働かないお飾り所長で、生きづLABOのマスコットキャラクター。  
何かに縛られたり、押しつけられるのが嫌いで、自由を愛している。



## ウ・サギ

(自称)半分サギで、半分ウサギ。  
だから耳が長くて、泳げなくて、空も飛べないらしい。  
こだわりが強く、過敏である。今は死にたい気持ちを手懐けたが、  
死にたい歴も長い。



## 生きかたカエル

行き場のない生命体を拾っては活躍の場をつくり出す、世創り族の総長。  
規格外のタフさが売り。  
何でも相談と地域づくりの匠で、経験と知識が豊富である。



## やみーペン

ストレスが溜まると自分を傷つけては、「ジェラートをこぼしただけ」と誤魔化す。  
好物はジェラート。  
昔母ペンギンとの関係が大変で、生きかたカエルに拾われたらしい。

次ページ

寄せられた何でも質問の中から厳選したQ&Aを紹介します。



# Q&A

生きづLABOでは、ユーザーからの何でも質問に所長たちが回答しています。  
記事や動画で回答したものの中から冊子向けに選び、一部編集して載せました。

## 学校や勉強に関すること

Q

学校が怖いんです。何かをされた訳でもいじめられた訳でもありません。でも学校へ行くことが辛いしんどいし、教室に入るのも怖いんです。もうすぐ中学なので直したいのですが、なかなかできません。どうしたらみんなと同じような普通の人になれますか？



怖いものは怖いので無理をしておさする必要はないとカエルは思っています。そして、怖いものはできるだけ避ける方がいいと思っています。

人の心は安心と安全の中で成長します。怖いことや嫌なことがあると、育ちによく影響があります。そして、何が怖いかというのは人によって違います。学校が怖いのは不思議ではなく、質問者さんの神経や心がまともに働いているからこそ怖いと感じられているのだと思うので、質問者さん自身の感じ方や気持ちを信じていいとカエルは思うのでした。

とはいえ、学校が怖いと、この先やっていけないのでは、という不安があるのかもしれませんがね。つまり、学校に行くことが普通であって、学校が怖い、行けないというのは普通ではないし克服しなくては……という焦りがあるのでしょう。カエル的には学校がもう少し怖くないところになってほしいし、学校が怖くても怖くない別のところで学べて、そうした道でも挫折でもなく、特別でもなく、そういう道もあるぐらいな理解が広がることを願っています。

また、もう少しで中学とのことで、環境が変わると怖くなくなることもあるかもしれませんね。必要以上の無理をせず、恐怖を感じながら頑張らなくてもいい方法を一緒に考えてくれる大人を見つけてほしいと思いました。

あ、質問の「みんなと同じような普通の人になれますか？」の質問にちゃんと答えていなかったですね。カエルをはじめとした、生きづLABOの所長たちはみんな普通じゃないので、普通になる方法はわからないのです。カエルはカエルとして、これからも生きていきたいと思っています。役に立たない回答だったらごめんなさい。

Q

自分が勉強をやる気がないせいでまるで過去問が解けず、厳しい評価をされることが耐えられない。



やる気がないということは、コンディションが良くない部分もあるかもしれないと想像しているの（または「勉強なんてやりたくない」と自我が活発になっている可能性もありますかね）、厳しい評価でさらに負担をかけられるのはかなりキツそうです……。

勉強をやらぬことで、周りの大人が困ることなんて何一つ無いはずですし、勉強をするか・したいかはこども自身が選ぶことだと思いますし、厳しい評価をしてくる人を捕まえて説教したい気持ちでいっぱいウ・サギです。

Q

学校に行きたくないです。でも行かないと成績が怖いです。どうすればいいのでしょうか？

生きかたカエル/  
が回答します



成績というものは唾みついたり、殴りかかったりなど、質問者さんを攻撃してくるものではないので、恐れる必要はありません。また、成績というものは、思ったよりも生きる上で必須なものでもなく、捨てても意外と他に大切なものを得ることもあります。

だから、質問者さんの学校に行きたくない気持ちを尊重してください。カエルは応援しています！もし、カエルの応援だけでは心もとないということなら、全国からカエルの仲間を召喚して、応援団を作りたいと思います。

Q

自分は運動が苦手でHSP気味です。そのためバレーボールをクラス対抗とする球技大会が怖くて仕方ありません。多分ちよつとでもきついことを言われたら(「あの子へたくそ」「ちゃんととつてよ」とか)泣いてしまいます。しんどい。どうしたらいいですか。

やみーペン/  
が回答します



うう……やみーペンも得意じゃないスポーツをする時には同じような気持ちになってたよ……。チーム戦は緊張もするしね……。そんな気持ちになってることをみんなに分かってもらいたいし、得意も苦手もお互い様～って思える場所が欲しいなあ……。休むのはダメなんだろうか……

Q

読書感想文とかって、子供がある本を読んで、それについて感じたことを、己の言葉で表現するものでしょ？それって、たとえ素晴らしい語彙と文章でなくても、その子どもたちの大切な表現でしょ？それを、賞とかで順番つけるのはやだなあと思ったの！

うさえなが/  
が回答します



読書感想文ってどうやって順番が決まるの??

でも賞はほしいな～

ウ・サギ/  
が回答します



\*ウ・サギから補足\*

ウ・サギもちょっと学校時代を振り返ってみたのですが、読書感想文に限らず、何かと順番をつける場面が多いですね……。自己表現に対して評価があるのはいやだな、というのは同意です。

ウ・サギはいかに大人に受ける文章を書くか、丁寧な絵を描くかなどに学校では力を注いでいたの、文章や絵を自己表現のために使えるようになったのは大人になってからでした。

でも、自己表現のクオリティを上げたいと思っている子にとっては、自分の立ち位置を知るために順番は(もし低くても)ほしいかもしれないので、順番をもらいたいかももらいたくないかを希望できればいいのかな?ともウ・サギは考えました。

## 所長たちを知る ①

Q

もしも、生きづLABOのみんなで戦隊ヒーローショーをやるとしたら、配役、ストーリーはどんな感じにしたいですか？



生きづLABOのみんなはあまり戦いに向いていないキャラではありますが、あえて戦うとしたら、敵はなかなか正体を明かさず大衆に紛れ込んで人々の心を蝕む新ウイルス「あたりまえ」でしょう。

「あたりまえ」は特に家庭、学校、職場などに多く潜んでいる、感染力の高いウイルスです。感染しても、自覚症状がないもしくはむしろ元気だと思ってしまうこともあるため、気づいたときには手遅れになったり、他の人にもかなり感染を拡大させてしまうことがある恐ろしいものです。

生きづLABOのみんなは新ウイルス「あたりまえ」のバスター部隊として、暗躍します。

### 【キャラ設定】

みんなの必殺技はこんな感じです。

- ・所長うさえなが必殺技→いみわかんないビーム！（これはウイルスに対する殺傷能力が極めて高いものの、所長の働きが悪いため、発せられることが少ないレアな技です……苦笑）
- ・ウ・サギ必殺技→抗生物質「ろんり」（「あたりまえ」が増殖する原因となる「思考停止」を抑制する鋭い薬です）
- ・生きかたカエル必殺技→「あたりまえ」探知（「あたりまえ」の存在に鋭い嗅覚を用いて気づき、仲間に伝える）
- ・やみーペン必殺技→ジェラートワクチン（美味しそうなジェラートに見えて、それを食べると「あたりまえ」を吸収しにくくなる 過去に「あたりまえ」に感染していたことがあるやみーペンならではの能力が発揮されている）

### 【シナリオ】

生きかたカエルが潜む新ウイルスを探知し、ウ・サギに伝える。

ウ・サギが抗生物質「ろんり」を噴射して、ウイルスを弱らせたところで、所長のいみわかんないビーム！で倒すと思いきや、うさえながはいざというときに働かないので、なかなか上手くいかない。しかし、実はやみーペンが街中にジェラートワクチンを配りまくっていたため、徐々にウイルスの感染力は弱まっていくのでした。

（やっぱり、所長は役に立たないのです）

## 自傷行為について

Q

リストカットをしています。親にカッターを持ってることがバレました。両親ともリスカには否定的な意見なので、これからどうなるかは分かりません。とっても不安です。

生きかたカエル  
が回答します



カッターを持っていることがバレたとありますが、リストカットも同時にバレたのですか？

カッターを持っていることだけがバレたのなら、工作や何かを切るために持っているという主張は通らないものなのではないでしょうか。(そんなのバレバレなのかも……？)

少しは話のわかる親ならば、リスカに関する最新情報を伝えて、リストカット否定論から肯定まではいかなくても、中立派ぐらいまで意見が変わるといいのに……とカエルは思いました。リスカは何か自分の心を守ろうとする、生存のための一つの戦略だと思っています。否定されるのではなく、理解されることが必要です。

否定は心の痛みを増すだけなんですよ……と優しく親に語りかけたいです。(もう一匹のカエルは呼び出して説教したい気持ちでうずうずしていますが、できるだけ穏便にいきたいと思います)

Q

最近リスカしてないです。本当はしないと多分生きていけないけど、傷でバレたら迷惑かけるし、服等で隠せない場面も出てくると思うし、、、そうやってリスカしないでいる最近が本当にしんどい。止めれてる！とか思えなくて自分に嘘ついてるみたいです。

やみーペン  
が回答します



やみーペンも最近リスカお休みしてる！止めれてる～じゃなくてやみーペンと一緒に休みしてることにはしない??

やみーペンにとってリスカは3種類くらいの意味があったなあと思うし、リスカによって得られるものはあるから、お休みはしんどい……。お休みをお休みして、リスカするときもあっていいとやみーペンは思うよ。

Q

多くの人がリスカしないのはなぜですか？その選択肢を知っていても、しないことを選ぶのはなぜですか？やったことがないからですか？それとも、しなくても気持ちを処理できるからなのでしょう？私はリスカするのが日常なので、イメージできないです。

動画  
で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、生きかたカエル、ウ・サギ、やみーペンで対談しながら回答しました)

■カエル:カエルがリスカしないのは、痛そうだからだな。あんまり傷つくのは得意じゃない……痛いの嫌だし。気持ちの処理は他でできる、美味しいもの食べるとか。

▲ウ・サギ:健康だなあ。病んでいるウ・サギからすると、そんな平和なことで解決できない衝動がありますよ?という感じです。だから「もっと痛いものがあるから、リスカの方がまし」っていうのが一つのわかりやすい回答なのかなと思います。心が痛いのを、何かで上書きするイメージというのか……。ウ・サギはリスカ派じゃなく、2時間くらい病んだ文章を書く派ですけど。

■カエル:今も含めて言うと、リスカを必要とするだけの心の痛みがないからです。

■カエル:カエルの周りだと、誰かを振り回して、人を使って対処する人もいるよ。それも別に悪いことではないと思います。健康だとスポーツとかになるんだろうけど、結局は昇華なんだよね。自分にあるストレスや抱えきれない葛藤を、何かしらの手段で解消しようとするのは。それは人間の極めて自然な行動であって、その人の個性や度合いによってやり方は違う。とくに自分に痛みを入れるっていうのは効果があるんだよね。つまり、痛みには傷は聞かなくていい……？

▲ウ・サギ:強い刺激が必要ってイメージです。痛みなのかわからないけど……。血が出たりするのは、たしか麻痺の脳内物質が出るんですよね？痛みをおさえるために。

●ペン:そうだと思う。切ってる間は、痛くないんだよ(※やみーペンは痛くないタイプなだけで、痛い人もいます)。麻痺物質が出るってことは、他のことも麻痺するから、ほどよいんだと思う。

▲ウ・サギ:あと過食とか恋愛っぽいのも、脳内物質が出ますよね。

●ペン:脳内物質を出すのが苦手なタイプがODにいくってこと……？！

■カエル:とにかく、脳内物質が自己治療と言われる理由だね。だからごく自然なものと変わらないってことだ。通常のお薬だって、つらい時飲むわけじゃん？治療効果がそれと同じなんだよ。でも通常のものだと効き目がないほど、傷が深かったり大きかったり気づかなかったりするから、自傷行為が必要なんですよ。

▲ウ・サギ:だから別にリスクをやめる必要はないけど、それだけのストレスからは解放されたいですよ。

■カエル:そうそう、もとの「なぜそんなにつらいのか」ってところを放っておいたら、ずっと治療し続けなきゃってなっちゃうからね。

Q

いじめるのとリスクでしかストレスを解消できません。どうやったらそれ以外でもストレス解消できますか



おお、いじめるのとリスクの二択ですか。いじめるのが弱い者に向いているのなら、早めに手を打っておいた方がいいかと思います。どう手を打ったらよいかは事情によって違うと思うので、まずは作戦と一緒に考える相手を見つけるのがよいかとカエルは思います。いずれにしても、ストレスを一人で解消しようとする体制が「やめたくてもやめられない」現象を生むと言われているため、ストレスを解消する体制を一人体制から複数体制に見直すことがポイントとカエルは考えます。

## 所長たちを知る ②

Q

うさえながは、うさぎとえながの親からうまれたの？それとも、うさえなが族っていうのがあるの？  
あと、うさえながは「お飾り」って言われてるけど、いるだけで幸せになるからお飾りなんかじゃないと思うよ



わーい、ありがとう！  
親のことはわかんないよ～  
忘れちゃった！

## 親との関係の悩み、家を出ることについて

Q

リビングにある私の学習机を勝手に親に触られて、物をいつの間にか取られたり、移動させられます。やめてほしいです。私の唯一の場所なのに、勝手に触られたり、なくなってるので、嫌だし、困るし、怖いです。



嫌だし、困るし、怖い……まさにその通りだと思いました。もし自分が同じ目に遭ったらと想像すると、似たような気持ちになると思いますし、「やめてほしい」という願いに120%共感します。もし叶うものなら所長たち全員で、親を説得しにいきたいくらいです。同じことを他人相手にしたらと考えると、机を勝手に触るのは非常識な振る舞いだと感じる人や、不快に思う人が多いかと思うのですが……。親子という特殊な距離感、価値観が悪さをして、親子の境界に侵入する例がこの国では多い気がします。(相手の場所に勝手に入ってはいけないという話は、心理学で「バウンダリー」という言葉があるので、よかったら調べてみてください)とにかく、ウ・サギは質問者さんの「嫌だ」を支持しますし、いつか何らかの形で、その声が親に伝わる日がきてほしいです。

Q

親から暴力を受けていなくても、居場所がないと思ったら家出できますか？



もちろんです。家出はできます。というのか、カエルは「家出」という言葉は非常に不適切な言葉だと考えています。私たちには「どこで誰と暮らすのか」を自分で決める権利があるからです。こどもの場合は保護者の存在や権限が大きいので、家ではないところで暮らすためにはハードルがありますが、そこから出たいと思って別の生活の場を選択するのは家出ではなく、「住まいの選択」をしているだけだとカエルは思うのです。少なくとも、「この家では暮らしたくない、別のところで暮らしたい」と願ったり、その願いを口にするのはまったくの自由です。ただ、それが実現するかどうかは、いくつかの理由が必要になる場合があります。その理由ですが、カエルが気になったのは、「暴力は受けていないけど、居場所がない」という点です。叩かれたり、殴られたりする暴力を受けていなくても、言葉による暴力(暴言や、否定の言葉など)や、態度による暴力(無理に勉強や習い事をさせられる、意見を聞いてもらえない、無視する、きょうだいと差別するなど)や、必要な世話をしてくれない(ご飯がない、病院に行かせてもらえないなど)も暴力と同じように、こどもが家から出たい理由として認められます。もし親同士の暴力やけんかなどがいつもあれば、それもこどもが家から出たい正当な理由になります。質問者さんにとって「居場所がない」「家出したい」と思うのであれば、そこにはそれなりの理由があるのだと思いますし、それを受け止められる大人や社会であってほしいとカエルは思います。少なくともカエルはこどもが「住まいの選択」を主張できるようになってほしいし、同時にあらゆるこどもたちの「住まいの安心安全の確保」をしっかりと議論できる社会にしたいと思っています。

Q

学校や部活に行きたくないです。辞めたいです。家にいることさえ嫌です。

それに関係してなのかわかりませんが、ここ最近体調が悪いことが多いです。もう1人で過ごしたいぐらい、周りの大人で頼りたい人がいません。どうしたら解決できますか？

生きかたカエル  
が回答します



カエルが応援して一人で過ごすことを後押ししたい気持ちです。

カエルとしては、「自分の嫌なこと」がわかって、それを誰かに伝えられることはけっこう大切だと思っています。学校も部活も自分にとって得るものがあると納得できれば行けばよいと思いますし、得るものがないとか、得るものより奪われるものや消耗するようなことが多いのなら、辞める選択は賢明だと思います。

中学を卒業後の10代の年齢なら、自立援助ホームというサポートを活用できます。窓口は児童相談所なので、「自立援助ホームについて教えてください」と相談してみるのはいかがでしょうか。

すぐ使うかどうかは別としても、使えるところがある、それはどんなところかということを理解するだけでも、安心や力になることはありますよ。

Q

大学を辞めて失踪したいです、家族にも見つからないくらい遠い場所に行きたい。

生きかたカエル  
が回答します



それは失踪してもいいと思います。大学生なら18歳以上だと思うので、どこか遠くに行ってから、警察に「捜索願不受理届」を出して、自分の意志で失踪したこと、家族には探さないでくださいと伝えてもらうことなどもできます。

とはいっても、一人でどこかに失踪するのはあまりお勧めできないので、一度現実から離れて考える時間を作り、手伝ってくれる人に協力してもらいながら、離れるのがよいかと思いました。

この手の問題は頼るところを間違えると危険なこともあるので、大学なら大学のカウンセリングとか、まずは匿名の電話相談とかチャット相談などと話をし、整理するのもよいかと思います。

どちらにしても、とても思い詰めていることは伝わってきました。何かしらの方法で現実から少し離れることは必要だろうと思います。

### 所長たちを知る ③

Q

ウ・サギさん！ウ・サギさんの首からさげているニンジンは何で食べられますか？

もし、食べれるなら賞味期限で交換しているのが気になります！

ウ・サギ  
が回答します



はい、食べられます！

非常食なので、お腹が空いたら食べて、交換しています。ウ・サギは加熱したニンジンではありませんが、生で食べるのはけっこう好きです。

## 死にたい気持ち、生きる意味がわからない

Q

しにたい、つらいという気持ちを伝えられたら心が楽になるのかなと思うのに、家族や友達の前では作り笑顔でかくしてしまう。学校や家族の前では、明るく頑張っているからこそ1人になると辛くなる。どうするのが、いいんでしょうか？



作り笑顔をしたり仮面をかぶるように過ごすのは、一定期間頑張ってしまうと、辞め時や辞め方みたいなものが(辞めるまでいかなくとも、ちょっと仮面をはずしてみるのも)なかなか難しくなりますよね……。ウ・サギもとくに学生時代は、自分の内面を隠そうとする気持ちが強かったです。いつもニコニコしてられる人なんていないと、せめて大人はちゃんと気づいて、つらい気持ちを話しやすい雰囲気や関係づくりをしてくれないと困るよ……とウ・サギとしては思ったりします。こどもはまだ他者理解の経験が浅いので、表面的な部分を見て、それを真実だと思いがちなのはある程度は仕方ないかもですが……。相手に期待されている、または想定されているものがあるとき、「違うんだよ！」と自分を出す(つらい気持ちなど、普段はかくしているものを伝える)のはかなり勇気やエネルギーの必要なものだとウ・サギは思います。

勇気やエネルギーをかけなくても自分を出す方法としては、保健室の先生やスクールカウンセラーなど悩みを聞く役割の人に話す、同じような作り笑顔をしている人を身近に見つける、まずはSNS相談や安全なオンライン居場所などで気持ちを書き出す、とかは浮かびました。

自分をかくしてしまうという悩みを抱える人は多くいると思うので、いろんな人で自己分析してみて、研究してみる機会があるのもいいかもなあ……。生きづLABOでやるか……。？という考えもちょっと浮かんだりしています。

Q

ずっと、自分が何のために生きているのかわかりません。他の人のためにもなっていないのに、自分が生きている必要は何なんでしょうか？



カエルは何のために生きるとか、生きる必要とかはそもそもないと思っている派です。意味とか必要性とかは人間が頭の中で作りあげているものでもあり、カエル的には人間が生きていることで生じる一種の症状のようなものなのだろうと思っています。

ただ、誰でも症状が出るわけではなく、真剣に生きようとしていること、物事を深く考えようとする、そして何らかの苦悩が掛け合わされたときに出るのだろうとカエルは分析しています。

そして、何のために生きるのか、生きる必要性というものの結論はわりとどうでもよく、そのことに悩み、迷うプロセスに人間らしさが隠れているようにカエルは思うのです。カエルは人間ではないので細かい機微までは理解しきれませんが、脳が複雑な構造になり、考える余地が多い人間らしさがそこにはあると感じます。

Q

恵まれて何不自由なく生活しているのに、  
死にたい・消えたい、学校に行きたくないと感じてしまう私はおかしい？



何もおかしくないとウ・サギは思います。例えば、物質的に恵まれていることや、愛されて育っていることや、どんな素晴らしいと思われる生活でも、100%生きやすさを保証するものにならないというのがウ・サギの考えです。

でもそれ以前の話として、「恵まれて何不自由なく生活している」と自分で言う人の実態は、ウ・サギの思う「恵まれている」とは違いがあることが多いと感じています。

恵まれて生活しているのに……と自分のつらさを責めるのは、

- ①身体の安全が今も昔も保障されていた(暴力を受けていない)
- ②自分の好き嫌いや、やりたい・やりたくないを遠慮なく言える(言葉やまたは暗黙の雰囲気や発言を抑圧されていない)
- ③行きたくない場所やいたくない場所があったとき、そこを離れる選択を支持してもらえる(生き方や暮らし方がいわゆる「普通」と外れたものになっても、それを否定されない)

この3つをすべて満たしてからにしませんか？と、ウ・サギは提案したいです。

このどれか1つでも守られていないなら、安心して自分が自分らしく生きられていないとウ・サギは思うので、それは十分死にたい気持ちにつながるつらさとなると考えています。

もちろん、この3つを満たしている場合だって、死にたいと深刻に思うこともあります。

あと、そもそも、学校はあまり行きたいと思える場所ではないとウ・サギは思っています。だから学校に行きたくないのも全然おかしくなく、行かない子にも何も悪い点や問題はなく、行きたいと思えないような学校になってしまっていることに大人たちは向き合ってほしい……とずっと考えています。

#### 所長たちを知る ④

Q

色々なカエルがいますが、生きかたカエルはカテゴリーで、他にもたくさん生きかたカエルがいるんですか？  
それとも個体名ですか？



とてもいい質問です。生きかたカエルは個体名で、唯一無二である種のアイデンティティの表現とも言えます。

ですから、他にたくさん生きかたカエルはいないのですが、類似のカエルはいつでも名乗り出てほしいと思います。「働かたカエル」とか「世の中カエル」とか、他にもいろいろありそうです。

Q

お付き合いってどういうことですか。友達関係とは何が違うんですか。キスとかするのかな。でも、私は好きな人でも気持ち悪くて出来ません。普通に話して、遊ぶ。これって友達と何が違うんだろう。

動画

で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、生きかたカエル、ウ・サギで対談しながら回答しました)

■カエル:これ昔からカエルの永遠のテーマ。世の中の一般論でいうと、お付き合いしたい相手への「好き」と、友達の「好き」はどうやら質的に違うらしいけど……。

▲ウ・サギ:一応そういう定説はありますね。

■カエル:でも質問者さんみたいに、そこにあまり違いがない人もけっこういる。

▲ウ・サギ:いる。最近言われる言葉でいったら「アロマンティック」とか「アセクシュアル」とか、そういう名前がついたりしてますよね。少しずつ認知度は上がっている気はする。

(※質問者さんが「アロマンティック」や「アセクシュアル」に当てはまるかはわかりませんが、他者に対して恋愛感情や性的欲求を抱かないスペクトラムの何かにあると考えて、一例として「アロマンティック」「アセクシュアル」を出しています)

■カエル:だから質問者さんが、気持ち悪くてできませんっていうのも全然ありだし、そうになると、友達と何が違うんだろう？あんまり違わないわ！ってなるよね。違うって言う人は、キスをするとかしたいとか、そういう違いが「性愛」みたいなことになるんだろうけど。その要素と好きな相手と一緒にいければ、いわゆる恋愛や付き合うってことになるけど、「付き合うのには抵抗感がある、意味わかんない！」って人もいれば、「相手が好きかはあまり関係なく、触れ合うことだけ好き」って人もいる。どっちもありだし、他にもいろいろあるよね。だからカエルが思うに、こういう議論をこどものうちからしたらいいと思う。好きってなんだろう？みたいな議論を、カエルはこどもの頃にしかかったな。

Q

自分の性別がわかりません。肉体は男性だったので男性として生きてきたつもりではあるのですが、子供の頃からどこか納得出来ない気持ちで居ました。男の子らしく、というのも意味が分かりませんでした。私の性別ってなんなののでしょうか？

動画

で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、生きかたカエル、ウ・サギで対談しながら回答しました)

■カエル:質問者さんが思った通りでいいのではないのでしょうか？

▲ウ・サギ:これは性別「自分」ですね！

■カエル:そうだね、自分だね。カエルも、性別「自分」だ！世の中には男と女しかないと思っている前提が、実が間違っているのではないかと思う。

▲ウ・サギ:それでじっくりくる人はそれでいいんだけど、2種類から選べない人がいても全然おかしくないよね。2つしかなくて、その2つで求められる振り舞いや社会的な扱いが変わるっていう方が、どちらかといえば不思議な現象だから。

■カエル:不思議な現象。本当そう思うわ。そもそも、性別って無理に決める必要もない気がする。

Q

自分はトランスジェンダーのはずだった。自分は思いや考えを心だと思っている。けれどそれが心だとするのなら、心に性別は無いのに、勝手に男女でわけて「私は心が男」とか言ってる自分たち当事者が、性を1番決めつけているのではないかと思った。



※質問の補足に、性別に苦しんでいる人を批判する意図は全くない、と書いてあったので、読んでいる方もそこを理解して質問を受け取ってもらえたらと思います。

興味深い質問ですね。トランスジェンダー(の中でも、FtM、MtF)は、「男・女」という性別が「存在する」のが前提になっているものなのは確かにそうだとウ・サギも思っています。

ウ・サギは当事者ではないですし、当事者といっても様々だと感じますし、「トランスジェンダーとは～」なんてくっつけて語ることはできないとは思いますが、「戸籍上で割り当てられた性別(によって受ける扱い)に違和感がある」というのを「トランスジェンダースペクトラム」と捉えるのはどうだろう？とちょっと考えています。スペクトラムは「範囲」「連続体」といった意味なのですが、つまりトランスジェンダーか否かの白黒に分けるのではなく、違和があればいろんな個性や濃度があっても広く仲間だよ、みたいに考えたらいいんじゃないかな？と思っている感じです。

心というのは、一体何なのでしょうね……。心の性という表現が実はちょっと雑で、アイデンティティの性、という表現の方が適切なのかもしれませんとも思いました。アイデンティティは「自分が自分であること、さらにはそうした自分が、他者や社会から認められているという感覚」だそうですが、どうでしょうか。生きづらさに名前をつけるのも大切で、意味あることですが、こうやっているいろいろ考えるのも大切だとウ・サギは思っています。

質問ありがとうございました。

## 所長たちを知る ⑤

Q

ペンギンのドキュメンタリー映画を見て、ペンギンの生活があまりに過酷な事を知りました。ショックでした。やみーペンもあんな過酷な地で暮らしていたんですね、人間の街は過ごしやすいですか？人間も色々大変だけどペンギンみたくもっと頑張らないとダメかな？



そのペンギンの生活とやみーペンの生活はまた違うとは思うんだけど、過酷さってそれぞれ違うよね……。やみーペンが最近頑張ることにしてるのは、どうやって美味しいジェラートを食べるか！だよ。だから、頑張ることってそれくらいでいいんじゃないかと思う……。みんなもう頑張ってるんじゃない！？

Q

やらなきゃいけないことに追われて、最近、常に気を張っている気がします。疲れてしまいました。夜もよく眠れません。でも休めないです。



私の眠れる力を分けてあげる…！やらなきゃいけないこと、いなくなったらいいのにね

\*ウ・サギから補足\*



「疲れたら休みましょう」というのは正論で、実際のところは、休むのって状況やコンディションによっては簡単じゃないのですね……。やらなきゃいけないことを全部放り出しゆっくりする時間をもっとみんなとれば、メンタルの問題は半分くらい解決しそうなのにとウ・サギは時々思います。人間の脳の機能から整理すると、気を張っているというのは「交感神経」が働いている状態かと思うので、交感神経が働きすぎて、リラックスする「副交感神経」が働いてくれない状態にあるのかなとは想像しています。なので副交感神経がどうにか働くようにできたらいいのですが、やらなきゃいけないことが多いのを気を張ることで対処しているのが伝わってくるので、う～ん……。うさえながの言う通り、やらなきゃいけないことがなくなってくれたらいいのですが……。とりあえず「疲れてしまいました」とか「もう頑張りたくない」とか、気持ちの吐き出しはどんどんしてください、と伝えたくまりました。ウ・サギは海に行って「もういやだ～！」と叫んだこともあります。

Q

なんでもかんでも先延ばしにして、ギリギリに追い詰められないと何もしないのをどうにかしたい。いつもギリギリで半泣き。苦しいし、他のことの余裕ができないから、どうにかしたい。どうすればいい？効果的な方法を教えてください。



先延ばしとギリギリはカエルもしばしばあることなので身近に感じました。ただ、カエルはギリギリになっても苦しくなく、気にしないのが質問者さんと違うところです。

「どうすればいい？」との質問で、おそらく「先延ばししないようになるには、どうしたらいいですか？」という趣旨かと推測しましたが、カエ尔的には「先延ばししても、苦しまなくて済むためには、どうしたらいいですか？」という意味もあるぞと思っています。

というのも、カエルの経験から先延ばしをしてしまうこと自体を何とかするのはけっこう難しいように思うからです。それよりも、先延ばしは本当に先延ばしなのか？とか、そもそも、ギリギリだと焦っていることがそんなに重要なのかと疑問が生じるわけです。例えば、学校の宿題だとしたら、自分で決めたことでもない学校から押し付けられた課題をどうしても締切までにやらなければならないのだろうか？と思うのです。誰かに著しく迷惑をかける締切や、自分の生活に重大な影響を与えるような締切はきつとない！とカエルは考えます。それだけ、世の中にはよくわからない縛りとか、見えない「ねばならない」プレッシャーがあることを痛感します。質問者さんの先延ばしの事情を詳しく知っているわけではないのですが、カエルとしては先延ばしてなんだ？とか、先延ばしだっていいじゃんって思います。追い詰められている質問者さんにはのんきすぎる回答かもしれませんが、物事の見方や本質を検討してみることをカエルとしてはオススメしたいと思います。

Q

ちょっとした感情がきっかけで涙が止まらなくなります。頭では、すぐにその感情はなくなります。泣いちゃだめと思って止まりません。人と話しているときにも出てくるので非常に厄介です。そういったことはありますか？何か対策はあるのでしょうか？

生きかたカエル  
が回答します



カエルは泣くタイプじゃないので、そういった経験があるわけではないのですが、涙が出てくる人は見たことがあるので、不思議ではないと思いました。

ちょっと調べてみたところ、いくつかの要因が考えられるそうです。まずは、単に心理的なつらさがキャパ一杯になっていて、ちょっとしたことでコップの水があふれだすサインとして涙が止まらなくなることがあります。そこまで精神的に追い詰められていない場合には、自律神経のバランスやホルモンバランスが一時的に乱れているような場合にもあるそうですよ。いずれにしても、脳内や神経の緊張や負担が関係しているようなので、「泣いちゃだめ」と思うと、より脳や神経は緊張してしまうため、「泣いてもいい」「サインが出ているぞ」などと肯定する捉え方ができると涙が止まりやすくなるかもしれませんね。

また、深呼吸をしたり、脳の作用の切り替えのために、五感に刺激を入れるのもよいみたいです。冷えピタとか、冷たい水を飲むとか、手を洗うとか、甘いものを口にするとか、自分でどこかを軽くたたくとか刺激を入れるのもひよっとしたら効くかもしれません。

## 所長たちを知る ⑥

Q

所長たちはどこで出会ったの？どういっかけて仲良くなったの？

全員  
で回答します



うさえなが: わかんない〜！でも仲は良いよ！

ウ・サギ: いえ、仲は悪くはないですが、良いわけでもないと思います。各々自由にやっています。ウ・サギの認識では、生きかたカエルとやみーペンとはいつの間にか知り合いで、うさえながは、サイトのマスコットキャラクターがほしくてスカウトしたはずです。チーム生きづLABOを結成したのは自由を求める仲間同士だったから……ですかね？

やみーペン: え〜？やみーペンは自由を求める仲間ではない気がするけど……カエルには色々とお世話になったよ。あ、美味しいもの食べる時はみんな結託できるよ。

生きかたカエル: カエル的にはやみーペンのお世話したつもりはないですが、病んでいたやみーペンをペンギン学校の先生に紹介されたのが出会いです。環境を変える手伝いはしたので、それは世話をしたことになるのかな？カエルとしてはウ・サギもやみーペンも、そして、ここに質問くれる人たちも、カエルの知らない世の中の生きづらさを教えてくれる師匠だと思っているので、みんな仲間だと思っています。つまり、社会について一緒に考えていくと、生きづLABO的な仲良しということかなと思います。

Q

生まれて10年かそこらしか生きてないのに、その後の大まかに人生(仕事とか)を決めていく。途中で仕事とか変えてもいいんだろうけど、でも人生半分も生きてないのに、それで社会に出させるって子供たちなんかきつくない？



うん、うん、きつい！仕事なんてしたくないよね～

\*ウ・サギから補足\*



話しぶりからすると、質問者さんは10代のうちに、その後の大まかに人生を決めていく必要があるように感じているのでしょうかね。また、社会に出ることや、働くこともハードで失敗の許されないことのようにイメージしてると感じたのですが、「まあ学校や社会がそうおどしてくるもんな…」と、納得もしながら聞いています。

ウ・サギは学校を出てからも、10年間くらいは「社会で自分らしく生きるためにいろいろお試する期間」と扱って、みんな転職しやすかったり、少ない稼ぎでも何かお金のサポートが出て生活できればいいのにと思ったりします。

Q

正社員にならないと人生が行き詰まるみたいな記事みると不安になります。正社員にならなきゃプレッシャーも少しあるのです。考えすぎですか？



そんな記事はどこ誰が書いたのでしょうかね。

おそらく世間知らずなのか、誰かの回し者として送りこまれ、不安をあおるために書いた記事なのかもしれません。

正社員にならないと人生が行き詰まるかどうかは、一人ひとりが自分で感じて決めることであり、他の人があーだこーだと言うことではありません。ただ、正社員にならないことに不安を感じたり、ならなくてとはプレッシャーを感じることは質問者さん自身の大切な気持ちなので、それをなかつたことにするのはよくないです。きっと何かしらの不安やプレッシャーがあるのだと思います。本当は何に不安なのか、何が一体プレッシャーと感じているのか、改めて考えてみるとよいかもかもしれませんね。

カエルとしては、一般論と個人的な事情は切り離して考える必要があると考えています。

一般論として、正社員の方が不安が少ないということになっているかもしれませんが、正社員が自分に見合わないとしたら、正社員になったことで安心するのではなく、逆に不安やプレッシャーを背負うこともあるでしょう。そして、正社員といっても、どんな会社の正社員になるかによって全然事情はちがいます。

つまり、正社員になるかならないかということに思考のコストを割くより、どんな働き方なら自分の力が発揮されるのか考えることをおすすめします。すぐに見つからないかもしれませんが、そういう思考をする人が増えると、働き方も変わってくるようにカエルは思っています。

Q

療養中です。ちょっとずつ調子が良くなってきたので、アルバイトを短時間し始めました。

自分のペースを大事に、とわかっていても、周りの友達のようにフルタイムで働きたいと焦ってしまいます。

やみーペン  
が回答します



周り比べてしまうと焦る気持ちがでちゃうってよくあるよね……なんでだろ？

やみーペンはいつも自分のペースが分からなくなりがちだから、周りを見て答えを求めちゃうタイプなのかも？とは思ってるけど、いろんなタイプはありそう。今はまず調子が良くなってきた記念をやみーペンと祝おう！カエルに美味しいものを作ってもらわない？

Q

「働けない人って、どういう人だと思う？」『病気の人とか？』

、、、精神疾患で苦しんでる人のことは、考えてないだろうな。

そもそもなんで苦しんでまで働く必要があるわけ？

生きかたカエル  
が回答します



カエルは「働けない人」というのはいないと思っています。どちらかという、「働くチャンスを得られない人」とか、「働く環境がすぐにはない人」ともいえるかもしれません。

カエルもそもそも、苦しんでまで働く必要はないと思いますし、「働く」=お金を稼ぐことともあまり思っていません。こうして「働くこと」について考えて、疑問を投稿することも、カエルの的には働くことだと思っています。自分たちの暮らす社会について考えて、自分なりにアクションを起こすことは「働く」ことにつながっていると思います。むしろ、与えられたことだけ考えもせずこなすだけになるのなら、それは「働く」のではなく、「こなす」「作業をする」ということになり、この量が増えると、社会は生きづらくなるというのがカエルのリサーチ結果であります。もっと、働くことについて考えていくのが大切だと思うのです。

## 所長たちを知る ⑦

Q

みんなの座右の銘(モットー)を教えて！

全員  
で回答します



うさえなが:座右の銘ってなに？モットー？食べ物？？

ウ・サギ:自分が納得できる選択をする、ですかね…。何を選んでもデメリットもあれば傷つくこともあるので、せめて自分のした選択で傷つきたいと思っています。

生きかたカエル:「井の中から出よ」です。(井の中の蛙大海を知らずってことわざ知ってますか？)

やみーペン:「ジェラート至上主義」とか良くない??そうやって書いてる旗持って練り歩きたいかも!!

Q

勉強は小さい頃から苦手で運動も大して出来ません。挙句の果てに今は学校にも行けておらず、外にも全く出れていません。この状況では高校に行けるのかも分からなく、働けるのかも分かりません。この先の人生が全く見えません。生きていけるのでしょうか。

動画

で观看了しまた



動画QRコード

(YouTubeライブにて、生きかたカエル、やみーペン、ウ・サギで対談しながら回答しました)

■カエル:生きていけますよ。今全然オールOK!って思ったカエル。

●ペン:やみーペンもそう思う。

■カエル:勉強できて運動できなきゃ生きていけないって誰かに言われたの?

●ペン:ね、どうしてそう思うんだ?でも言われなと思わないよね。あと、みんな出来てるほうがいい!みたいな文化圏にいとそう思っちゃうか……。

■カエル:高校も別に自然に行けるなら行けばいいけど、行けないってことは行けない理由があるってことだから、それはそれでいいんだよ。学校は学ぶ機会や選択肢の一つでしかないから。あとは他に何らかの学ぶ機会があるといいんだけど……今ならオンラインとかも使えるし、家にいてもいろんなことができたりとか。あ、じゃあ、生きづLABOで高校やる?

▲ウ・サギ:楽しそう。

■カエル:所長が順番に授業する?

▲ウ・サギ:えっ、いや……。みんなで一緒に喋るんじゃないですか?

■カエル:あ、教えるのだから。今ちょっとこの界限では、一方的に注ぎこむ授業はナンセンスって話を勉強してるから。みんなで順番に先生やろう。

●ペン:まあ教えるとしても、ご飯の作り方くらいじゃない?

■カエル:それは分からない人には多少教えてもいいかもね。

●ペン:3時間目くらいに、ウ・サギのキャラメルポップコーンを食べながら雑学を聞く時間がほしいよ。

■カエル:いいね。で、働けるのかの話はね、高校行って働かなきゃなんないっていう、世の中のこれしかない!みたいなのがよくないよね。そのせいで悩んじゃってるもんね……。働かなくても生きていけるっていうことが、わかりやすく見えればいいんだけど。

●ペン:働く必要はないかもしれないけど、一人だといろいろ難しいから、どっかに参加してればいいんじゃない?参加してることに金がつくかつかないかは、ちょっと運だったりもするから。でも、そういう生き方のモデルってあまり表に出てないから難しい。

■カエル:色々な生き方のモデルがあるといいよね。働くっていうのも、みんな会社勤めして1日8時間週5日働くみたいなのが正しい働き方、それ以外はダメっていうわけではない。生きづLABO界限だと、高校に行っていない人もいるから、そういう人が見ると、その先の人生が少し見えるようになるかもしれないよ?だから、生きていける。カエルが「生きていけます」って自信をもっていったのは、周りにそういう人がけっこういるから。でもやみーペンの言う通り、それで一人になると生きていけな—いってなるから、つながるとくことだね。心で。

Q

うさえながさんは、そのスキルで社会で生きていくことはできるのですか？



うん！これまで生きてきたよ！



\*ウ・サギから補足\*

「社会」といっても、どこにいて誰と関わるかで、生きていくために求められるものは全然違ってきます。我々は、自由を買い取っている存在&わかりやすい Mascot キャラクターがほしくて、うさえながを所長にスカウトしました。それは自分たちにはできないことで、サイトにとって大切なことだったからです。もっといろんな役割や生き方があっていいはずだし、あった方がみんな幸せになれると思うのですが、今の社会の求める「普通」や「社会でやっていく力」と言われるものは、あまりに限定的で要求水準が高くて、本当に困ってしまう……とウ・サギは感じています。

Q

人生に疲れました。進路について考えないといけないうきなのに、もう疲れてしまいました。この世界に希望が感じられないです。

しかし、今、大事な決断をしないといけないうき時期なので、どうすれば決断できるか教えてほしいです。



この世界に希望を感じられないのに進路について考えないといけないうきは……非常に困りましたね。ウ・サギは長いスパンで将来を考えようとすると、「生きたいとも思ってないのに、そんな先のことを考えると無理すぎる」と死にたい気持ちさんが発狂するので、とりあえず先は1年くらいしか考えないようにしています。希望を感じられないのに考えるのは疲れてしまうと思うので、とりあえず目の前の1週間とか、3カ月とか、1年間とかをイメージして「これだったら多少は息がしやすいかも」という環境に自分を置いてあげてほしいとウ・サギは思いました。ちなみに、進路はそんなに大事な決断じゃないとウ・サギは考えています。やる元気を温存しておけば、たいていのことは後から案外どうにでもなります。どうにでもならないと圧をかけてくる人や、実際にどうにもならなかった経験をした人もいるとは思いますが、自分を支えるつながりと巡り会えたなら、衣食住を守られて自分らしく生きていくことはいつからでも間に合うとウ・サギは思っています。

## 生きづLABOの考え方 ①

Q

生きづLABOってどういう目的で運営してるんですか？



生きづらさをテーマに、我々が暮らす今の社会について自分の問題として考える機会を作るためです。その先には社会の都合に人が合わせるのではなく、一人ひとりの願いや思いを持ち寄って社会をつくっていく仕組みや考え方を広げたいという野望があります。

Q

どうしてこの世の中は、被害者側がいつも変わることを強られるのですか？虐待を受けた側が何か支障があるなら、まともに変わることを強られ、学校などでいじめられたら、いじめられた側がカウンセリングを受ける必要がある。本当に変わらなければいけないのは、加害者側なんじゃないんですか？カウンセリングを受ける必要が一番あるのは、加害者側です。何故こんなに理不尽なの？

動画

で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、生きかたカエル、ウ・サギで対談しながら回答しました)

■カエル: その通り！生きづLABOでみんなそういうことは理不尽だとよく言ってる。でもきっと国によって違うよね。日本だといじめられて転校する話を聞くけど、アメリカだといじめた側が違うところに行くとか。

▲ウ・サギ: 家族内の暴力でも、被害者側が一生懸命逃げなきゃいけないことが多いよね。住んでるところも、下手したら仕事も捨てて逃げなきゃいけない……みたいな、理不尽でめっちゃムカつくなって思います。

■カエル: 被害者はけっこう本当にいろいろな二次被害みたいなものもあるしね……。加害者家族もだいぶ大変なこともあるんだよね。

▲ウ・サギ: 倫理としてはやっぱり被害者側が守られないと変ですよ。

■カエル: 最近だと、こどもの頃の性被害を大人になってから告発するっていうのが、けっこう増えるけど……やっぱり告発すると、周りから「嘘つき」だの「売名」だのとか、「何が欲しいんだ、目的なんだ」みたいなこと言われたりして。性被害とかの告発は、そういうことも覚悟して勇気をもってしなきゃいけない、ってなってしまうのが理不尽だよ。

▲ウ・サギ: 過度な加害者バッシングがついてくるせいもあるんじゃないですか？もし間違っただけで被害者じゃなかったときのリスクが、変にでかくなってるみたいな……。

■カエル: そういう被害があるよってことを社会に伝えられて、同じ思いをしていて何も出来なくて人が訴えることができるようになるとか、相談できるっていう効果はあるんだけど……外野がうるさすぎるよ。外野のお作法がなっとらんなって思う。

▲ウ・サギ: 加害者被害者っていうか、加害被害メカニズムっていうか……。誰しもが加害者になりうるし被害者になりうるんだから、もうちょっと対「人」じゃなくて「構造」について、みんなで一緒に考えたいなとウ・サギはいつも思いますね。

■カエル: 被害を受けた側からいうと、加害者を恨むみたいな感情はあるけどね。

▲ウ・サギ: それはもう大いにありますよね。被害者はいくらでも、許したくないとか、どんなことでも思っている。

■カエル: 外野は感情に弱いんじゃない？恨みとかそういう感情的なものを過度に拾って、それで増長するっていうか、共鳴しちゃうところあるよね。感情を拾ったときの扱いが苦手なんだろうなと思って。強い感情を見たときに、病にかかったように、うつってしまうというか。

▲ウ・サギ: なるほど。

■カエル: でも、この質問はその通りだと思うよ。ひたすら変えるべきだよ。社会の仕組みとしても、例えばカウンセリングは当たり前で無料で簡単に受けられるようにしたほうがいいし、加害者に退場していただく仕組みも必要だし、退場した上で更生教育というか正しい学習も必要。

■カエル:虐待を受けた側がまともになるのを強いられるっていうのは、社会からそういうメッセージが感じられるからこういう言い方になるのだろうけど、やっぱり生活に支障があるのなら、安全安心の感覚を取り戻すっていう回復の機会は与えられるべきだと思う。無理やり社会適応しなさいみたいになると、変わることを強いられているんじゃないかってなるけど……。

▲ウ・サギ:ものすごく個人モデルっていうことですよ。社会が変わるのではなく、個人側がいつも変わることを強いられるっていう……。

■カエル:決められた「一人前像」があって、それにみんなならうべきっていうメッセージが強いよね。その理不尽な個人モデルの考え方、こうなりなさいみたいな押し付けられた理想みたいなのが強い……。本当はみんな不完全なんだけどな。みんなで不完全でいこうぜ。

Q

許される人と許されない人がいる気がしています。例えば、全然マナーを守らなくても許されている人もいますが、ちょっとでもはみ出したらものすごく責められる人もいます。

どうしてあの人は許されて自分はダメなの？って思ってしまうのは悪いことですか？



全然悪いことではないと思いますよ。生きかたカエルもよく言っていますが、思う分には自由で、何も悪いことはないのです。全部OKです。

許す許されないについては、結局は許す側の主観や好みの問題になってしまうことが多いのではうかね……。もしそういった主観での許す許さないが質問者さんの身の回りにあるのだとしたら、どうして？と思うのはむしろ当然かと思えますし、その疑問は大切だと感じます。

また、もし何か許されないことがあろうとも、「ものすごく責められる」というのは、あまりあってはならない気がしました。(それは責める側が感情・行動をコントロールできていないような……)

## 生きづLABOの考え方 ②

Q

所長たちってネガティブ(自傷、死にたい等)の質問だけじゃなくて、楽しい(食べ物等)の質問も受け付けているの？他のこういう感じのサイトは楽しい質問とか受け付けてないからなんで？



(世間一般でいう)ネガティブなことも、楽しいことも、我々が生きていくうえでどちらも大切なテーマだと思っているからですよ。両者はつながっていて、どちらも研究所にとって重要な研究素材なのです。ちなみに、カエル的にはネガティブと思われるテーマにこそ多くの真実が隠されていると思っているところはあるのですが、楽しいと感じることの中にも生きることへの本質的が多く含まれていて、これからもどちらとも考えていきたいですね。

Q

いじめ、ネグレクト…これって時効があるのでしょうか？



(YouTubeライブにて、生きかたカエル、ウ・サギ、やみーペンで対談しながら回答しました)

■カエル:いや、時効はありません！そうカエルは思います。法律的なことを聞いているわけじゃないよね？「もう無かったことにしましょう、罪には問いません」って時効はないと思う。

▲ウ・サギ:うん、それはないと思う。

■カエル:被害を受けた側が「ひどいことされた、謝ってくれ」って言ったら、「ごめんなさい」と言うのに時効はないと思う。損害賠償は法律的に無理だったり、時効はあるかもしれないけど。

▲ウ・サギ:もう亡くなっていたら、ごめんなさいは言えないけど……

■カエル:こどもの頃のいじめは「もういいじゃないか」みたいに言われることも聞くけど、やられた側はそんなこと知ったこっちゃないからね。いやだったもんはいやだったんです、自分はひどい目にあいました、と言う権利はあるし、相手に対して異議を申し立てるのはいつになっても大丈夫。相手が亡くなっているても大丈夫。

▲ウ・サギ:でも実際に異議を申し立てるとして、ごめんなさいを言ってもらえても、それですべてが解決するわけではないじゃないですか。完全に元気になったとはならないから、最終的には自分の中での落としどころってことにはなるんだろうなーとは思いますが。許さないのは全然許さないままでいいけど、現実には美しく罪をさばいてくれないときも多いから、どっかでけりをつけるっていうか。でもけりをつけるって難しいんだよね……。

■カエル:けりのつけかたはね、たぶん人それぞれだと思うんだ。「何かを言われてもいいからこの気持ちをとにかく相手にぶつけない」って、見つけ出して文句を言うっていうのもいいし、第三者に「自分はひどいめにあった」と伝えて「それは大変だったね、それに傷つくのは無理もないことだ」って言われたりするの、折り合いをつけるやり方もある。

●ペン:じゃあみんなで異議申し立て書を書くところから始めよう。そしてお焚き上げする。

■カエル:いいね。やみーペンは過去の嫌なこととの折り合いはどうしてきた？

●ペン:いなくなりはないよね、なかなか。やみーペンは「母ペンギンが強くなかったから仕方ないよね」と思う気持ちもあるし、でもかといってやみーペンにしたことが正しいわけでもないし……

■カエル:虐待された場合は、事情があるからといって、こどもにしていいわけではないですよ、とはなるよね。でも親個人というよりは、そういうのを防げない、こどもを守れない社会が悪いね。でも我々も社会の一部だから……。

●ペン:どう変わろうか、どう変えようか……。

■カエル:変えよう変えよう。とにかく、時効はないです。あと大きいのは、けりをつけるには、一人の力じゃない方がいいと思った。誰かと一緒にというのがけっこう大事だなとカエルは思う。

▲ウ・サギ:昔の傷ついた自分を吊ってあげるみたいなイメージがウ・サギにはありますね。だから見守るのは自分一人じゃなくて、誰かと一緒に見守ってあげる方が、悲しみが若干成仏するみたいなどころはあると思います。

Q

生きづLABOの所長たちは僕が知っている大人たちと怒ることや当たり前に思っていることが違うと感じています。所長たちはどんなことで怒りますか。怒らせないように過ごすことが多く、質問で地雷を踏んでしまうのが怖いです。

動画

で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、ウ・サギ、生きかたカエル、やみーペンで対談しながら回答しました)

▲ウ・サギ: まあ、それぞれ怒るポイントは違うよね。カエルはどうですか？

■カエル: カエルはそもそも怒ること少ないけど、自分より弱い立場に怒ることはめったにないですね。自分より強い横暴なものに対して怒ることはあるけど……。少なくとも質問で怒ることはない！やみーペンは？

●ペン: やみーペンはたぶんそこらへんの大人とたいして地雷は変わらないんですけど……。でもやみーペンが怒ってたとしても、それはそのときのやみーペンのキャパがないだけなんで……。キャパがせまくて過敏に反応しているだけで、相手の問題じゃないです。だから、やみーペンのコンディション悪そう、そ〜と離れとこう、ってしていただいてもいいですかね？

■カエル: それは先に相手に言うておかないとね。でも、ついつい自分のせいだって思っちゃうけど、今やみーペンがいったとおり、世の中の地雷はだいたいそっち！怒っている本人のほうに要因があるんだよ。ウ・サギは？

▲ウ・サギ: ウ・サギはカエルと近くて、社会的に弱い立場にいる人にはまったく怒らないですね。だから生きづLABOに共感して質問にくるような人には怒らない。でも強い立場相手にはけっこう怒りっぽいんです。気難しく攻撃的なウ・サギになることもある……。あと、怒るのが効果的になるときって、本当に信頼関係ができて、さすがにこれは違うよってときだけだと思っているので、質問の距離で怒ることはない。だから質問で地雷を踏むのを恐れる必要は一切ないと伝えておくけど、頭でわかっててもどうしようもないことなんだろうなとも思うんで、怒らないことは保障するけど、それで完璧に安心できるわけではきっとないんだろうなって。

■カエル: あとね、カエルの区別としてはね、時々自分より下の立場の人にも怒ることはあるんだけど、それは明らかにカエル個人に対して実害があったときかな。

▲ウ・サギ: じゃあ質問でカエルを怒らせることは無理だね。あ、でもカエル宛てにめちゃくちゃ攻撃的な質問とか送ったら怒る？

■カエル: でもそれも怒らないな〜。どうしたんだろうな？って思うくらい。こんな見も知らぬ匿名でカエルをディスり続けることに、なんの意味があるんだろう？って謎が深まるだけで、怒る気にはならんなあ。たとえば直接何もしてないのにぼこぼここと突然殴られたら、そりゃ怒るわね。あと食べようと思っていた大好きな食べ物を横取りされたりしたら怒る。だからカエルの楽しみを奪うとか権利を損なうようなことを目の前でされたら怒るけど、質問はカエルの権利を損なうものではないので怒らない。ということで、質問で怒られることはないの、地雷は気にせずなんでも質問してください！

Q

どうしてもなく愛されたいです。いまは愛されている実感がなく、何者でもない自分が悲しくて、死にたくなります。どうすれば愛してくれる人と出会えるでしょうか。何か積極的に行動したいです。

動画

で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、やみーペン、ウ・サギ、生きかたカエルで対談しながら回答しました)

●ペン:なんか、難しいよね……。やみーペンは最近、愛されたいみたいなって本当は積極的な愛じゃないものがいっぱいあったほうが落ち着くのでは？って思うけど。

▲ウ・サギ:やみーペンの説を借りると、安心とか承認とか何かがほしくて、それを「愛される」ってイメージで持ってるけど、求めていることは実は解体していくと、愛じゃないかもしれないってことかな。愛が、求めてくれることを全部やってくれるお得なパッケージみたいに見えるというか。でも実は危ないんだよ、あの商品は。落とし穴があるから。だって愛は向こうの感情の話だからさ。

■カエル:何か引き換えに差し出さなきゃならない？

●ペン:まあ等価交換的などこあるよね。

■カエル:もし、自分のあるがままをそのまま受容してくれることを愛と呼ぶなら、生きづLABOは愛でいっぱいだよ。そのままオールOKだもんね！尊重の愛。

▲ウ・サギ:でも、愛されたい側を一生懸命想像して入り込んでいるウ・サギは、そんな広い愛じゃ足りないぜ！ってなってる。自分だけを見てくれる愛じゃなきゃ駄目！って。もうちょっと欲しがりな気持ちになった。

■カエル:じゃあ欲しがり的重要因素はなんですか？

●ペン:自分ばかり我慢してるがあるからじゃない？

▲ウ・サギ:たしかに、自分ばかり損したから、逆に自分ばかり得したいっていう気持ちになるのは自然なことな気がするね。

■カエル:きっと悲しみがあるんだよ。自分が虐げられたとか、自分だけが奪われたとか、与えられなかったっていう念が残っているんだよ、きっと。それを解決するのは、安いパッケージの愛ではたぶんない。

▲ウ・サギ:でも一時的にそれで埋めるのも一つの方法だよな。

■カエル:即効性はあるからね。誰かの一番みたいな、誰かに愛されるということはね！もろいけどね……。

▲ウ・サギ:質問に話を戻すと、「どうすれば愛してくれる人と出会えるでしょうか」だから、愛してくれるかはわからないけど、人との出会い方とか積極的な行動についても考えなきゃ……。人とたくさん出会うのが、理論上はいいですかね？やっぱり相性だから、限られた人に対して頑張るよりもいっぱい会ったほうがいいと思う。あとは仲良くなりやすいほうがきっといいから……趣味とかで集まるのがいいのかな？

■カエル:趣味なんかはいいかもしれないね！あと、動物もいいよ。いいと思わない？

▲ウ・サギ:それは思います。全部は満たしてくれないかもしれないけど、一部は満たしてくれるから。あとは人によるけど、こどもとかもそうかな。無防備な愛をくれるのは。

●ペン:じゃあまずは尊重の愛を生きづLABOで感じてもらうってところでどうですか？

■カエル:そう！まずは生きづLABOから！

Q

不安になると抱きしめられたい気分になりますが、抱きしめてくれる人はいません。こんな経験、ありますか？  
また、どうすればいいと思いますか？自分でハグするのはイマイチでした。

やみーペン  
が回答します



うーん……やみーペンはお気に入りのぬいぐるみをハグして誤魔化すかな～。  
でも根本的な不安を解決した時のほうが、抱きしめられたい気持ちとの折り合いがつかかも……。  
なかなか解決が難しいときもあるんだけどね。

Q

書いた文章やネットで調べても出てこないことをChatGPTに意見を求めることが多いのですが、どこまで信用していいのかわかりません。皆さんは線引きとかありますか？

動画  
で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、生きかたカエル、ウ・サギで対談しながら回答しました)

■カエル:基本AIってインターネット情報をまとめてくるやつだから、インターネットと同じだと思うんだよカエルは。だから、インターネットに書いてあることを信用するのと同じ程度だと思う。

▲ウ・サギ:なるほど。文章の添削とかはどうなんだろう？いい添削なのかどうなのかって。

■カエル:添削とか要約は能力高いんだよ、AIは。だって、東大の試験合格するくらい頭いいんでしょ？情報収集、まとめるスキルはわりと信用性高いんじゃないかなってカエルは思ってるけど。カエルはどんなものでも、違う人にしたって、AIにしたって、自分以外のものがやることは、自分以外の人・ものの意見としては信用するけどね……。でもそれはどんな人でもどんなAIでも、あくまでもいちその人、いちAIの意見。あとは、それを自分がどう思うかってことかな。

▲ウ・サギ:そういう意味では信用はあまりしないのかもね。なるほどな、くらいでとどめておくのがいい？

■カエル:どんな人のどんな話聞いても、とりあえず「なるほど」と思うじゃん。

▲ウ・サギ:それは別にAIであろうと誰だろうと、あまり変わらんってことだよな。言われて出てきた「そうかな？」とか「そうかも」みたいな自分の感覚のほうが大事？

■カエル:そこだね。それを見て感じる自分が大事。AIは、そこらへんにいる人よりはたくさん情報をもってきて要約してくれるから、知識は豊富だと思うよ。

## 生きづLABOの考え方 ④

Q

生きづLABOのみなさんは、いつも人の負の感情が多い話ばかり聞いていて、辛くなったり嫌な気持ちになったりすることは無い？

生きかたカエル  
が回答します



カエルは生きづLABOに届く声を負の感情だと思ったことがないです。どちらかというと、生きづらさの研究のための貴重な素材だと思っています。そして、生きづらさと一緒に向き合う仲間からのメッセージだと思っているので、つらくなったり、嫌な気持ちになることはなくて、いつも励まされたり、考えさせられたりしています。これからも、よろしくお願いします。

Q

どんなに忙しくしたり好きなことをして気を散らしても、性的なアカウントを作って誰かと繋がるのがやめられないです。アカウントを作っては消してを繰り返してます。行為自体は嫌だけど、かわいいとか好きとか言われるのが嬉しくて求めちゃいます。

動画  
で回答しました



動画QRコード

(YouTubeライブにて、生きかたカエル、やみーペンで対談しながら回答しました)

■カエル:これはまっとうな心の動きってやつだね。やめたいけどやめられないは、言い方を変えると「アディクション」って言ったりするよね。なんか我慢してるんだな。

●ペン:我慢していると、気はそれないし、刺激的なものにいつっちゃうから……。

■カエル:忙しいとか、好きなことをしても消せないつらさがきつとあるんだよね。そいつをどうするかだ。これはやめようと思ったらダメなんだよね、余計にストレス溜めちゃうからさ。やめたいけどやめられないのはもう仕方ないから……その背景にあるつらい何かを知りたいね～。

●ペン:やめたいものを発表する会をしてみる？

■カエル:あ、いいね！やめたいものと、その「背景にあるつらい何か」はなんだ？を考える。まあ色々あるみたいだけどね。大体はこどもの頃の経験があるんだよ。すごく暴力を振るわれて怖い思いをしたよってときもあるし、ひどい虐待じゃないけどなんかじわーっと期待をされてそれをうかがいながら生きてきたとか、そんなにひどい家じゃなかったんだけど障がいのあるきょうだいがいてちょっと我慢して生きていたとかさ……。

●ペン:うんうん。

■カエル:どっちにしても、こういう性的なアカウントを作っちゃう方は、カエル全然いいっていうか何も責めないんだけど、一つだけ気になるとしたら、これを求めてくる悪い大人がはびこるのは嫌だ。大人はさ、こんなつらい気持ちをわからないで言いよってくるわけで、そこがやっぱり気になるね。そういう大人がいるからやめられないんじゃない？だからそういう大人がいなくなればやめられる！

●ペン:たしかに。別の方法とるしかないからね。

■カエル:そこがね、ずっとね……。実際にやめられないオタマジャクシも何匹かいたけど、いや～、本当しょうがないよね。それはわかる。でもさ、そういう大人がくるのはそこはどうしても……。そういうオタマジャクシがね、色々とおんな人があるこんな人があるって、報告してくれるわけよ。聞くと、その相手の人が大人として恥ずかしいから。なんとか、そういう大人の方が絶滅しようみたいな……。

●ペン:なるほどね……。

■カエル:依存はつらくても抜け出せないから大変なんだよ。でも、だからこそ、「やめようとかやめろって言う」のを「辞めよう」っていうんだよ。まずはやめることを辞める！あとはその原因のところだね～、まあ原因がわかればどうってわけじゃないけど、少しでも安心できるというか。でもとりあえず、こういうこと言える、質問くれただけでもとてもよかったと思う！

●ペン:うんうん！

■カエル:やみーペンはやめたくてもやめられないときどうしてる？

●ペン:あんまやめてないかも？なんかグズグズ言ってた。グズグズ言うの大事だったな。

■カエル:グズグズ言える相手を見つけて、グズグズ言おう。じゃあみんなでグズグズ言う会をやるか。

# 居場所について 探究する



# 生きづらさを知る

居場所を考える、つくるにあたって、まず欠かせないのは生きづらさを抱えた人の現状を知ることです。

生きづLABOにはたくさんの当事者の声が寄せられていますので、サイトに来た質問から一部要約や抜粋して紹介しながら、子どもたちを取り巻く環境や、社会問題について考えていきたいと思います。

また、子ども時代の傷つきを抱える大人も生きづLABOを訪れています。今回は主にはこどもの話をしますが、かつて子どもだった皆さんの声も等しく大切なものとして、紹介に含めていきます。

## ●学校にも家にも居場所がない

学校に行きたくないが、学校を休めない。子どもたちの声で多くあったのが、この悩みです。

学校を休めない要因で一番聞かれたのは「親に行けと怒られる」といった親からの反対でしたが、子ども自身が将来などへの不安から学校に行かない選択をできない心理状態にある様子も見られました。どうにか学校を休めた場合でも、家族のプレッシャーなどで安心して過ごせない、休めないという声もありました。

### ～生きづLABOに届いた声～

「悪口を言われるので学校にいるのが嫌なのですが、不登校は甘え、学校は行くべき場所という親の考え方もあって、学校に行かざるをえないです。相談出来る人もいない状態です」

「最近自分も怖くなるほど不登校気味で、体調的に行ける日もないことはないが、学校に行きたいとはどうしても思えない。親にはできる限り行ってほしいと言われている。そういう日休むと罪悪感で家でも休めないの負のループが続いている」

## ●高い要求水準に苦しんでいる

勉強できなくてはならない、明るく振る舞わなくてはならない、目標をもって頑張らなくてはならない……子どもたちはたくさんの「こうあらなくては」を敏感に察知し、自分の思いを押し殺すような日々を送っています。頑張っても頑張っても、認められない。周りの求める姿を演じなくてはならない。こんなことを、いつまで続けていけばいいのだろう。

苦しみの中で、死んでしまいたい気持ちになったり、できない自分を恥じる気持ちを抱えています。

### ～生きづLABOに届いた声～

「僕は優等生というレッテルを貼られて生きています。完璧で社会一般が望む姿でしようと努力しています。家でも一人でいられる場所はありません。もうすぐ二学期の期末テストがあつてすごく苦しいです」

「学校でみんなといるときは元気な姿を演じることができる。でも学校から出た瞬間、恐怖に襲われる。だから仮病だと言われた。助けて。どうしたらいい？」

「親も先生も、将来や進路を考えて欲しいとか、僕のメンタルの弱さもどうにかして欲しいって思ってるんだろうなって思います。でも、生きてることは当たり前という前提で話されてるなって感じました。毎日生きてることは評価されないんでしょうか」

「自分には本当に何も無い事を知ってしまった。特技は無い、得意な教科も無い、人生には苦手しかない。誰かに代わりを取られない、突起した才能があるわけでもない。私、これからどの大学行って何すればいいんだろう。行きたい所も才能無いから行けない」

## ●相談への抵抗感

できない自分を責める気持ちに加えて、迷惑をかけてはいけない意識も強いことから、こどもたちにとって相談することは簡単ではありません。これまでの経験から、大人を信用できない、人が怖いなどの感情を抱いている場合も多くあります。誰にも頼ることができない中、自傷行為などの方法で、どうにか気持ちを紛らわせている様子も見られます。

### ～生きづLABOに届いた声～

「誰かに相談したいけど、相談員さんにもキャバはあって、疲れてる時もあると思うと、相談できない。無理言って話聞いてもらうくらいなら、自分なんて死んだほうがマシだと思う」

「どんなに仲良い友達でも本当の相談は出来ない。申し訳ないし本当の自分なんて知られたらクズで甘ったれてて情けなくて恥ずかしい。家族には心配かけたくないから言えない。でも無関係な人は信用できない。どうすればいいのかな」

「これは考えが足りないだけ、共感を求めているだけ、相手の時間を使って相談に乗ってもらう内容として相応しくないと思ってしまう、なかなか相談できない。気軽に相談してねと言われても、そんなことも1人で考えられない人と思われたくないと思ってしまう」

## ●選択肢の少なさ

今の生活のしんどさで限界が近づく中で、勇気や力をふりしぼって状況を変えるための行動をしようとしても、環境を変える選択肢は少なく、ハードルも高いのが現状です。中学卒業前であれば児童相談所の力を借りる以外に親の保護から逃れる方法はなく、中学卒業後は自立援助ホームなら自分の意思で入居は可能であったり、寮に入って高校に行くなどの方法はありますが、それでも選択肢が多いとはいえません。進学で自分の行きたい環境を選ぼうにも、費用を出すのは親のため、親の意向一つで叶わなくなることもあります。そういった立場の弱さがまた、こどもたちを追い詰めます。

### ～生きづLABOに届いた声～

「家を出たい。だけど虐待なんて受けてないし、家にいたくないのは特に理由がない。そんなの児童相談所も飽和状態だから受け入れてもらえませんよね。耐えるしかありませんよね」

「進学を急にダメと言われてしまった。最初は就職でも進学でもいい、どの分野でもいいと言われていたのに理由もなく急に”進学ダメ、就職にして”と急にと言われてしまってどうすればいいかわからない」

## ●こども時代を守られなかった大人たち

居場所がない中で過ごすしかなかったこどもも、年齢が成人に達すると、社会的には大人とされてしまいます。大人になれば選択肢が広がるのも一つの事実ですが、力を失っている人からすると、たとえ制度上は使える支援があってもつなげるのは難しいものです。もし家から離れられても、それで問題がすぐに解決するわけでもなく、制度のはざまです苦しんでいる人も少なくありません。

### ～生きづLABOに届いた声～

「大人になれない、でも子どもじゃない。でも子どもの頃のしんどさをそのまま抱えてどっちつかずの人間はどこで誰に助けを求めたらいいですか。大人向けの場所からも子ども向けの場所からも疎まれてしまいますか」

「親の機嫌に怯えて生きてきました。大学生になって一人暮らしすることになり、ここからは自分を取り戻せる！と思いましたが、でも全くダメでした。大学に馴染めず中退してそこからもう十数年経ってしまったけど未だに停滞しています。誰か助けてって叫びたいです」

# 生きづLABOの実践から

生きづLABOはサイトを見ているだけで居場所を感じてくれている人や、質問という形で参加してくれる人もいますし、登録制で、交流会や企画、情報発信などに参加できる「研究員活動」も行っています。

そういった活動をしながら、実践者や学識経験者との検討委員会を重ねて、生きづLABOがどのような居場所になっているのかの整理、オンラインの居場所のポイントの分析や、オンラインからリアルにつなげていくため仕組みやきっかけ作りを考えてきました。その結果、見えてきたことを報告します。

## キャラクターがやっている研究所という「世界観」がもたらすもの

人を怖いと感じる気持ちや、相談に抵抗がある人にとって、人ではなくキャラクターであること、相談ではなく質問であることは、参加のハードルを下げる効果があります。また、キャラクターや世界観は、居場所や所属の感覚につながり、サイトへの愛着や親しみが生じることにもつながります。

キャラクターたちがユーザーからの質問に回答している記事や配信を見ることで、いろんな考えがあるという実感や、ここなら自分の思っていることを言っても否定されないだろうという信頼が徐々に形成されていく場合もあります。それは相談にない強みといえるでしょう。

### ～生きづLABOに届いた声～

「最近生きづLABOを知ってYouTube動画や質問箱のQ&Aを見たり聞いたりして所長さん達が身近に居たら走って駆け寄って泣き喚きたいと感じるぐらいには救われた？すごく助けられました。生きてくれていてありがとうございます！感謝したかったです」

「日常生活の中で、生きづLABOのことを思い出す瞬間があると幸せな気持ちになります。今日は、スーパーで見かけたクリスマスギフトのパッケージにサンタ帽子をかぶったペンギンがいて、やみーペンさんのことを思い出せました…！そして、このギフトはクッキーだけど、やみーペンさんはクリスマスでもやっぱりジェラート派なのかな？とか想像を膨らませていました」

## 自分なりの理解や言葉を探して

生きづらさを感じる人の多くは、自分の存在や感じ方を責める思いがある一方で、同時に自分は理不尽な目にあっている、理解してもらえない、今の社会は何かおかしい……など、モヤモヤを抱えていることが多いように感じています。

ただ、社会や周りの人からの「あなたが悪い」「努力しなさい」などの大きなメッセージの圧力によって、それらの気持ちは居場所を失い、考えることが苦しい、もう消えてしまいたいなどの思いにつながってしまう場合が多いようです。

生きづLABOは、一人ひとりのモヤモヤに向き合い、生きづらさを個人に起こる問題ではなく社会の問題として捉え直す視点を大切にしています。個人の悩みやモヤモヤは、孤立の中にあると死にたい気持ちにつながりますが、誰かとつながり共有することで、意味ある連帯と創造へと発展するのです。自分の思いを素直に発信することができて、それを受け止めてもらえる場があること。受け止めてもらった上で、一緒に考えて、新たな意味づけを見つけていくこと。それは自分を理解し、自分として世界とつながり直すために大切なことだと私たちは思っています。

押し付けられた正しさではなく、自分なりの答えを見つけていくのが許される場に、人は安心や居場所を感じることを実感しています。

## 匿名の中でも安心して自分らしく、そして大きな力へ

匿名だからこそ自分の気持ちを安心して話すことができるというのは、匿名の相談やオンライン居場所ではよく聞かれる声です。こどもの頃から親の顔色をうかがわなくてはならない環境にいたり、周囲の期待や感情に敏感であったり、そもそも対人での緊張が強い、話すのが苦手など、対面でのコミュニケーションが難しくなる要因は実にたくさんあります。ネットでの匿名の交流が、誰かとつながるハードルを下げることは間違いないでしょう。

ただし、匿名にはリスクもあります。匿名だからこそ無責任に攻撃できてしまったり、お互いの顔や事情が見えないゆえに、少しのすれ違いから関係が破綻してしまうこともあります。また、同じような悩みを抱えた同士で、距離が近くなってお互いに疲れてしまうこともあります。

そこで生きづLABOでは、「登録制の研究者」で参加するスタイルをとっています。登録し、継続して同じ名前をもつ存在として参加することは匿名ではあるものの、固有の存在としてお互いを認知し、関係性を徐々に積み重ねることにもつながります。今後の関係を考えて無責任な言動をしづらくなる意味もあります。研究をする仲間という位置づけは、ほどよい距離を保つことにつながります。また、研究者は全員が生きづLABOに所属感や共感を抱いている仲間であることから、少しのすれ違いがあっても、そこから一歩踏みとどまって対話することも可能です。

研究者はブログで自分の考えや経験を発信することもできますが、これは個人のSNSなどでの発信が批判にさらされやすい今、安心して自分の意見を言える場として機能しています。いろいろな人の投稿があることで、生きづらさについてより正確に、より力をもって伝えられるコンテンツになっていることも感じています。

## リアルな場所へつなげていく取り組み

オンラインでの活動は順調に充実してきた生きづLABOでしたが、検討委員と話してもなかなか見えてこなかったのが、リアルにつなげていくための取り組みです。まず検討委員から「研究者の皆さんが、身近なリアルな居場所に生きづLABOの調査員として行くのはどうだろう？」というアイデアが出ました。しかし、それを研究者に提案してみたところ、ハードルが高いという声が多く聞かれました。それからしばらくはアイデアが浮かばず行き詰まっていたのですが、サイトに寄せられた質問が、一つの道を示してくれました。

「生きづLABO利用者です！」「生きづらさを抱えています」「社会を変えたい！」人たちがお互いに分かるようなマーク(指定の色の組紐をつける的な)があったら面白そう「研究者」以外の人も含めたファンネーム？みたいなのも

ネットから既存のリアルの場所へつなげるという発想ではなく、ネットでのつながりをそのままリアルで見える化していく……そんな方向性があったか！という気持ちでした。実現するとなると、いくつかのリスクや課題も出てくると思いますが、もっともハードルの低い、一つの有効なアプローチだと感じています。

もう一つ見えてきたのは、冊子の活用です。この冊子の作成は研究者に協力をしてもらったため、なるべくすべての人に届けたいと考えていたのですが、何人かから「親に根掘り葉掘り聞かれそうだから自宅への郵送だと難しい」などの声がありました。郵便局留などの方法もあると相談しつつ、身分証明がないとそれも難しいかも……と悩み思いついたのが、住まいの近くにある支援機関や公共施設に運営が連絡をとって事情を説明した上で冊子を送って、研究者にそれを取りに行ってもらおうという受け渡し方です。

これだと、支援機関などに生きづLABOを知ってもらう機会になりますし、研究者にとっては相談に行くのはハードルが高くて、ちょっとだけまず行って、その人と顔見知りになる、ということが出来ます。

運営や検討委員で考えるだけでなく、当事者の声を聞くことが、いかに大切であり有効かを、あらためて実感する出来事となりました。今後も当事者とともに、リアルな場所や支援へつなげる取り組みを考えていきたいです。

# 居場所についての提言

前のページでも書いたように、意見やアイデアを一番もっているのは当事者だと生きづLABOは思っています。この冊子を作るにあたって、生きづLABOの活動に協力してくれている研究員に、「居場所が居場所であるために必要なことや、こんな居場所がほしいなどの具体的なイメージについて、思うことを自由に書いてください」というテーマで提言を募集しました。その声から、主に3つのポイントが見えてきたので、意見をカテゴリーに分けながら、居場所にとって大切な要素を整理していきたいと思います。

## Point1 安心・安全 個性の尊重

意見として1番多かったのは、安心・安全、個性を尊重してほしいという声でした。これは居場所をつくろうと考えるときに、誰しも大切だと思うポイントかもしれませんが、これだけ声が多く集まったことは、いかに個性が尊重されない社会になってしまっているかを表しているとも感じました。

安全が守られる事。そこに居る大人が子供を無条件に受容し、各々の希望や個性を最大限尊重してくれる居場所が学生時代に欲しかった。(30代以上)

自分の素が出せる場所が大切だなと思います。居場所って物理的な場所もそうですけど、精神的居場所もあると思っていて、人との信頼関係のなかに居場所ができるとその人といれば無敵状態になれるのかなーなどと思ったり。肯定ばかりする人はそれはそれで困りますが、意味もない否定とかをしない人との関係、そういう雰囲気がない場所っていうのも大事だと思います。裏切られる心配がなくて、自分が自分で入れる場所。ずっとそのような環境にいる人なら当たり前ってなるかもですけど、そういう場所は意外と少ないんです。だから、そういう場所を渴望してます。(中学生)

『不当に傷つけられない、排除されない』という安全性が保たれること。これが最も大切だと考えます。容姿、能力、思想など、人それぞれ持っているものは異なります。『個性』と言えるかもしれません。『居場所』は個性を否定されず、修正を求められない場所であってほしいです。※他者の人権を侵す言動は、是正の必要があります。(30代以上)

居場所が居場所であるために必要なことは、自分の感覚を「無かったこと」にされないこと、だと思います。(20代)

すべてのことを当たり前だと思わず、まずは話している“私”の話をすべて聞き、受け止めてくれる居場所。時に、アドバイスだけでは解決出来ないこともあるとおもう。(30代以上)

以前、私には(リアルの)居場所があり、よく通っていました。なぜ居場所だと思えたのか、なにが良かったのかを考えてみました。まず、なぜ居場所だと思えたのか、についてですが、これは安心感があり、リラックスしてある程度自由に過ごせたからだと思います。物理的に、見守ってくれる人がいて逃げやすいという安心感だけでなく、この人たちは自分の嫌なことを言わないしやらない、という安心感がありました。また、色々な人が訪れますが一度にいる人は少ないので、私にとっては落ち着く空間でした。良かった点ですが、しぐらみがない点、自分が好きなように参加できる点だと思います。人との交流はしたい人だけ、いつ来てもOK。イベントも参加自由で、開催のお手伝いもできました。(年代回答しない)

性別関係なく使えるトイレがあり、トランスジェンダーでも、シスジェンダーでも、どんな性別でも、自分の性別で扱われて、自分の性別で過ごせて、かつ、頑張りたいときにはサポートを受けられて、そして、頑張らなくても、休んでいても、安心して過ごし続けられて、継続的につながっていただける居場所が、個人的には助かる居場所だな、と思います。(20代)

マイノリティが肯定されなくとも、排除されることのない居場所があってほしい。そして、年齢や性別、思想や能力などで勝手にカテゴライズされることが少しでも減ってほしい。(20代)

人は本当の意味でお互いのことは分かり合えないと思っているので、お互いのことは理解できなくとも助け合えること、優しさが必要だと思います。(中学生)

## Point2 参加のスタイルやペースが自由であること

参加のスタイルやペースに自由度、幅があることも、ポイントして挙げられていました。

話してもいいし、話さなくてもいい。いなくなりたいときはいなくなってもいい。参加したいものには参加して、参加したくないものには参加しなくていい。当たり前にも思えることですが、強制される経験が多かった人や、何事も真面目に参加しなくてはと感じてしまう人にとっては、これらが明確に保障されていることが安全につながります。

入退室が自由であることを言葉で言ってほしいし、自由に出入りしても大丈夫と思える空気感もあってほしいです。「話をきいてほしい時には話せる、静かにしてほしい時には何もせずその場にいられること」も必要かなと思います。(30代以上)

### 【居場所にあつたらいいなと思うもの】

ソファ、ぬいぐるみ、飲み物、お布団、ブランケット、本(マンガ含む)、テーブル、椅子、パソコン、軽食

### 【こんな居場所がいいな】

陽の光が入る(窓がある)、緑が見えるorある、落ち着いた音楽が流れてる自分のタイミングで出入りできる、緊急時以外ほっといてくれる(干渉されない)、イベントやゲーム?は自由参加(参加しなくてもいい)、相談したいけど言語化難しい時はノートに書いて良い、アイマスク・耳栓ok

(20代)

僕は一対一で話すとき緊張したり警戒したりするから複数人が好きなことをできる場所として利用できる場所があるといいなと思います。親から連絡が来たらこういう話をした、ということを書いてほしいです。自分が伝えたこと以上に居場所を運営する人に自分の情報を知ってほしくないです。

1人は怖いけど話すのは苦手ではないから、なんとなく同じ空間にいるくらいで好きな時に自分のペースで行けるといいなと思いました。ただ僕が行きたいと思っても親に行きたいと伝えるのが難しそうです。どんな場所か上手く説明できないと行くなと言われてそうだからハードルになると思いました。

自分の心と体の安全が守られる場所として居場所があったら嬉しいです。僕は学校に友達がいません。ずっと1人で過ごしています。友達がなくても生きていけるけど少し寂しいです。だから無理して話さなくていいけど行ったら誰かいる場所があるといいなと思いました。(中学卒業後の10代)

### Point3 多様な属性 属性で対象をしぼらない

居場所や支援は、対象となる属性が決まっているものも多いように感じます。

場合によってはある程度仕方ないのかもしれませんが、属性で参加できるかが決まってしまうのは、単に参加できない不利益があるだけでなく、自分が取り残されている、排除されている感覚を抱く場合もあるかもしれません。

また、同じ属性で集まるがゆえの安全性や話しやすさもありますが、多様な人がいることで、少しの違いが気にならなったり、生きづらい人だけでなく、余力がある人が加わることで場の安定感が増すこともあったりします。

様々な年代の人が集まれるような居場所があればいいなと思います。(20代)

#### 必要なこと

・属性や条件を限らないこと。いつでも、誰でも、お金なくても、何もしなくても、毎回来なくても、何時間でも、いい場所。存在を受容してくれる場所。サービスの質に多少の差があってもよいので、まずは誰も利用を制限されず同じ空間や時間を共有できること。マイノリティ専用だと雰囲気重くて入りづらいし、属性の違う友達を呼びにくいから行かなくなりそう。

・安全の保障。暴力や勧誘がないのは勿論、身分証や個人情報の登録も求められない。必須のところは、自分たちをリスクとして管理したがる大人の欲が見えるから怖い。

#### 具体的なイメージ

・公共図書館。地域の公民館や文化施設を開放したもの。

・誰でも一休みできる休憩所や居場所事業。

・街の広場。ただし、屋根や風よけ、横になれるくらいゆったりしたベンチがあるなど、ちゃんと居心地よくなるように設計されてるもの。禁止事項と排除アートだらけの場所は含まない。

(20代)

私は虐待もいじめも受けていません。だから、児童相談所やシェルターには抵抗があります。虐待された子やいじめを受けた子が沢山助けを求めている中だから、私はきっと追い返されてしまうと思って。けれど生きるのが辛いことは事実です。死にたいのも、生きるのに疲れていることも事実です。だから、どんな境遇の人も、生きるのに疲れてしまった時、死ぬのではなく、ちょっとだけ生きるのをお休みできるような、誰にも否定されずゆっくりと生きていけるような、そんな居場所があればいいと思います。辛さの度合い、境遇、何も関係なく、ただゆったりとした温かい時間が流れる居場所。誰かに連れ戻されたりすることは決してないという安心と、苦しみを分かり合える仲間と、自分の想いを否定せず寄り添ってくれる誰かと、自分はここにいても良いのだと、自分のペースで生きていって良いのだと、そう思える居場所が全国に欲しいです。(中学卒業後の10代)

## まとめ

すべてに共通して見えてきたのは、今の社会にはたくさんの見えない「枠」があることです。枠からはみ出した個性は否定され、参加するなら参加の仕方の枠組みが決まっていて、そもそも参加の時点で対象者の枠にはまっていないと参加できない……。一人ひとり個性があって、得意不得意やペースも違って、属性も年齢も自分で選べるわけではないのに、個人に合わせるのではなく、社会の決めた枠にはまることを求められるのでは、居場所がないと感じてしまうのも当然ではないでしょうか。管理や運営をする上では、枠があるのは確かに便利です。時と場合によっては、属性で分ける必要があることも否定しません。でも、枠ありきの居場所は自分らしさを見失わせ、心や力がすり減っていくことになりかねません。まずはそこにつながる人のありのままを持ち寄り、必要な枠があるのなら、みんなで調整しあう居場所を創造したいと生きづLABOは考えます。そしてそのために、生きづLABOは今後も対象者をしぼることなく、見ているだけ参加も、途中参加退出も何でもありで、多様な人たちの集まるゆるやかなコミュニティであり続けたいと思っています。

毎回参加する人も、たまに参加する人も、  
それぞれのペースで参加できるのが  
生きづLABOの持ち味です  
登録したっきりの幽霊研究員も大歓迎！  
つながっていることに意味があるのです



# 生きづLABOが居場所と仲間になるために

活動を続ける中で参加する人たちから「仲間になりたい」「居場所がほしい」という声が出るが多くなりました。そんな声を聴くと、「もう、仲間だよ」という気持ちになりつつ、生きづLABOを通じて本格的に仲間づくりや居場所づくりをしていけないかと野望を抱くようになりました。

生きかたカエルが2025年1月にサイトの「所長室」で呼びかけたブログを加筆修正して紹介します。

こんにちは、生きかたカエルです。

気がつくと、生きづLABOも開設して3年あまりが経ちました。

今年度はこども家庭庁の補助金をもらって、こうして冊子も作ることができて、何だか少しずつ「立派になったなあ」という気持ちになります。

その気持ちは、我々所長たちが頑張っているぞ！という自負もあるのですが、それよりも、たくさんの仲間たちと一緒に作りあげてきたという誇りのような気持ちの方が大きいです。

というのも、生きづLABOのメインコンテンツである所長室の質問箱は、毎日のように質問が寄せられ、回答することの応答で成り立っていて(すでに1700問を超えています!!)、まさに参加してくれる人と我々のコラボレーションによって、世の中や生きることに對する問いをともに深める作業をしていると実感するからです。

また、回答を続けていると、質問をくれる人たちが我々所長たちに親しみを感じてくれたり、キャラを理解して指名をしてくれたり、双方の理解が深まっているように感じることも増えています。(もはや、生きかたカエルにとってもある種の居場所です)

そして、質問箱にやってくる質問はカエルのにとっても「いい質問」が多いと感じています。

何が「いい質問」かというと、「世の中についていいところを突いてくる」質問という意味です。

そんな「いい質問」は、比較的、若いというのか幼いというのか、小学生とか中学生ぐらいと思いきこどもたちからの質問にも多く含まれています。

我々所長たちは、生きづLABOを開設したときに、そうした若い年齢層と「生きづらさ」とか「死にたい」とかそういうことを一緒に考えられるサイトになることを意識していました。

だから、こどもたちが来ることはとてもうれしいことであり、ありがたいと思っています。(もちろん、どんな年齢層も大歓迎ですが、既存のサイトでこども向けのものが少ないのでは?という課題意識があったのです)

ただ、質問からはこどもたちがとても苦しい思いをしていることも伝わってきて、それは悲しくもあり、歯がゆくもあり、理不尽でもあります。

しかし、こどもたちが素直な気持ちで「生きづらい!」とか「おかしい」とか「苦しい」など問いかけてくることには頼もしさがあり、「その違和感や苦しさはとてもまっとうだ」と思い、「無駄にはしたくない」という気持ちになるのです。

そして、そんな子どもたちとともに本当に必要な居場所を作っていくぞ！という野望は強くなるのです。

ただ、同時に思うのです。

たとえ、生きづLABOがささやかな居場所になったとしても、子どもにとっての生活の本拠地(家や施設など暮らしている場所のことで、仮に「ホーム」名付けます)が過酷であるのなら、そのギャップでかえって絶望が深まったり、現実への諦めが大きくなってしまったりすることもあるのではないかと。

ホームは子どもの育ちの基盤になります。しかし、子どものホームは大人(主に親)によって決められていて、選ぶことができません。大切な育ちの基盤を選べないことは、子どもの基本的な権利を奪い、生きていくうえでの土台づくりを阻害してしまうリスクと隣り合わせになります。

子ども時代に権利を奪われると、本来持っている力を伸ばす機会を失い、同時に自信も失ってしまいます。それは子どもの時だけでなく、大人になってからも、生きづらさとして長い時間にわたる苦しみにもつながっていくのです。

人の成長発達のプロセスを考えると、ホームが大切であることは当然なのですが、実際のところ、ホームを子どもが選ぶことはできません。かといって、ホームの責任を親や家庭に押し付けても解決にはならないと思っています。まずは、子どもがホームについて意見を言えたり、要望を受け止めてもらう機会があることが大切だと思っています。

そして、ホームと同じように、学校に居場所がない(行きたくない)という声もたくさん届きます。

学校についても、子どもにとってかなり大きな影響力のある存在であるのに、その特殊性(多様性や自主性がとても限られている、子どもの選択権が少ないなど)は相変わらずで、課題が多くあると思っています。

ホームや学校がもっと子どもたちを応援する場所になるために、子どもの選択肢が広がるよう一緒に考えていきたいと思っていますが、ホームでも学校でもない居場所がもっと多様に増えていくという方法についてもたくさん考えていけたらと思っています。

だから仲間や居場所の作り方について、もっともっと生きづLABOでみんなと一緒に考えてみたいです。

一緒に考えることができれば、そのプロセスが仲間づくりになり、結果としてみんながつくった居場所になる……。

そう、カエルは思うのです。



## あとがき

この「生きづらさを探究する こども居場所ガイドライン」は、サイトに届いたたくさんの声によって構成されています。まず、質問をくれた方、冊子に載せる質問を推薦してくれた方、居場所についての提言を書してくれた方……そして、生きづらさLABOを訪れてくれたすべてのユーザーに感謝します。

今回はサイトからQ&Aだけを紹介していますが、サイトには他にもいろいろなコンテンツがあります。どのコンテンツも丁寧に作成し、ある程度の意義があるものになっていると自負はしていますが、当事者のありのままの文章には、私たちが作成したコンテンツには存在しない強いリアリティや、深い問いかけがあるように感じています。それは、一人の人間がこれまで生き延びて、悩み苦しみながら、この世界に存在していることが、文章の背後に見えるからかもしれません。

個人の努力が求められ、評価される社会で、生きづらさは個人の中に往々にして隠されています。生きづらさLABOはそんな生きづらさを抱える人の本音を、なるべくわかりやすい形で届けたいと思っています。当事者の声をそのまま受け止め、その背景に思いを寄せ合い、かといって周りの大人をただ責めるだけでなく、この生きづらさを私たち全員に共通する脆さとして捉え、自分たちの普遍的なテーマとして考え続けたいと思っています。

だから、生きづらさLABOは当事者の居場所となるサイトを目指していますが、当事者に限らずいろいろな人たちにも訪れてほしいと思っています。例えば、支援者や家族など、生きづらさを感じる人の身近な人たち、また自分の身近にはないけれど、ちょっと興味がある…など様々な立場や温度感で、社会の問題を感じる人たちにも参加してもらいたいと思っています。

なぜなら、今の社会は、一部の人のために生きづらいではなく、誰にとっても厳しいのではないかなと思うからです。勝ち負けや優劣が強くなる世界は、たとえ勝ち組といわれる側になったとしても、いつ負けるかもしれないという不安や緊張と隣り合わせであり、知らないうちに他者を追い詰め、奪い合うような関係性を生み出し、社会全体の不安や緊張、ストレスを増大させ、穏やかに暮らせる余力を奪っていきます。生きづらさについての悲痛な声は、不幸で可哀想な人がいるという話ではなく、今の社会が実は誰かを排除や犠牲にしたうえに成り立っているという構造への警鐘であり、私たち全員にとっての問題なのです。

一人ひとりの力はささやかですが、自分の問題として考え続ける力は何よりも確かで、その力がつながることの無限の可能性を私たちは知っています。

だから、本当に誰もが安心して暮らせる社会になるように、生きづらさLABOは考え続けていきたいと思えます。

生きづらさLABO一同



生きづらさを探究する  
こども居場所ガイドライン

2026年3月14日 初版第1刷発行  
著者:生きづLABOと仲間たち

令和 7 年度（令和 6 年度からの繰越分）こどもの居場所づくり支援体制強化事業 助成