八郷地区人権まちづくり推進協議会 ≪委員研修会報告≫

【便利だけれど、生きづらい時代の人間関係】

―わかり合ってるつもりが心の傷を深くする―

1. 開催概要

■ **日時**：令和8年1月21日(水)19時30分～　■ **会場**：八郷地区市民センター大会議室

■ **主催**：八郷地区人権まちづくり推進協議会　■ **参加者数**：31人

2. 講演テーマ

演題：「便利だけれど、生きづらい時代の人間関係
―わかり合ってるつもりが心の傷を深くする」

講師：太田　仁　先生（奈良大学教授）

3. 当日の様子

（左）挨拶される駒田会長
（左下）山田副会長の進行
（下）会場の様子

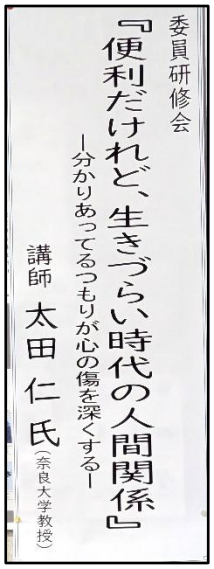
4. 講演の要旨

令和8年1月21日(水)、八郷地区市民センター大会議室にて、八郷地区人権まちづくり推進協議会主催の委員研修会を開催しました。

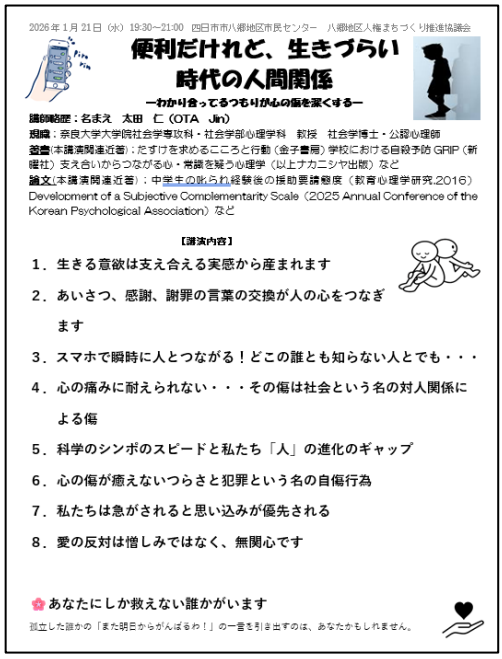
（左）講演される太田先生

駒田会長の挨拶の後、奈良大学教授・社会心理学博士であり公認心理師でもある太田仁先生を講師に迎え、「便利だけれど、生きづらい時代の人間関係—わかり合ってるつもりが心の傷を深くする—」と題した講演と質疑応答が行われました。

太田先生にもご協力をいただき、当日の講演要旨をまとめましたので、ご紹介します。



太田先生は、長年にわたり「生きる意欲を支える対人関係」を研究テーマとし、援助要請行動や主観的補完性（Subjective Complementarity）に関する実証研究を国内外で発表されています。当日は、ご自身の著書『たすけを求めるこころと行動』（金子書房）や、学校における自殺予防プログラム「GRIP」（新曜社）での知見も紹介され、エビデンスに基づく議論が展開されました。講演ではまず、「生きる意欲は、“支え合えているという実感”から生まれる」という研究的立場が示されました。人は抽象的な理念ではなく、日常の具体的な相互作用—あいさつ、感謝、謝罪—といった基本的な言語行為の積み重ねによって、「自分は関係の中にいる」という感覚を形成します。こうした相互行為が心理的安全性を高め、生きる力の基盤になることが、社会心理学の研究からも示されています。



2026年1月21日（水）19:30～21:00　四日市市八郷地区市民センター　八郷地区人権まちづくり推進協議会

便利だけれど、生きづらい時代の人間関係

—わかり合ってるつもりが心の傷を深くする—

講師略歴：名まえ　太田　仁（OTA　Jin）

現職：奈良大学大学院社会学専攻科・社会学部心理学科　教授　社会学博士・公認心理師

著書（本講演関連近著）：たすけを求めるこころと行動（金子書房）学校における自殺予防 GRIP（新曜社）支え合いからつながる心・常識を疑う心理学（以上ナカニシヤ出版）など

論文（本講演関連近著）：中学生の助られ経験後の援助要請態度（教育心理学研究.2016）Development of a Subjective Complementarity Scale（2025 Annual Conference of the Korean Psychological Association）など

【講演内容】

1. 生きる意欲は支え合える実感から産まれます
2. あいさつ、感謝、謝罪の言葉の交換が人の心をつなぎます
3. スマホで瞬時に人とつながる！どこの誰とも知らない人とでも・・・
4. 心の痛みに耐えられない・・・その傷は社会という名の対人関係による傷
5. 科学のシンポのスピードと私たち「人」の進化のギャップ
6. 心の傷が癒えないつらさと犯罪という名の自傷行為
7. 私たちは急がされると思い込みが優先される
8. 愛の反対は憎しみではなく、無関心です

あなたにしか救えない誰かがいます

孤立した誰かの「また明日からがんばるわ！」の一言を引き出すのは、あなたかもしれません。

続いて、現代社会の特徴として、スマートフォンを介した常時接続型の人間関係が取り上げられました。オンライン上では瞬時につながることが可能である一方、相手の属性や関係性の文脈が曖昧になりやすく、「わかり合っているつもり」の関係が生まれやすいことが指摘されました。若者のネット利用率の高さや、オンライン上の交友関係が現実の人間関係と重層的に存在している現状を踏まえつつ、対面関係とは異なる心理的リスクについて、実証研究をもとに丁寧に解説されました。また、「心の痛み」にも言及がありました。太田先生は、孤立や排除体験が個人の

心理的苦痛を高め、それが援助要請の抑制や自己破壊的行動につながる可能性について、自殺予防研究の知見を踏まえて説明されました。犯罪や攻撃的行動を単純に道徳的問題として断じるのではなく、「関係性の中で生じる痛み」として捉える視点が提示され、地域社会における予防的関わりの重要性が強調されました。さらに、「科学と人間の適応のギャップ」という観点から、テクノロジーの進歩のスピードと、人間の心理的成熟や関係形成能力との間にずれが生じている可能性についても示唆がありました。便利さが増す一方で、生きづらさが顕在化している背景には、関係性の質の変容があるのではないかという問題提起は、参加者に深い印象を残しました。

質疑応答では、「人権教育と価値観の押し付けの違い」「多様性を尊重しながら対話を続ける方法」など、実践的な問いが寄せられました。太田先生は、発言内容を一律に善悪で判断するのではなく、「文脈」「意図」「関係性の水準」を検討することが重要であると説明されました。相手との心理的距離や親密度の認識がずれていると誤解や傷つきが生じやすいこと、そして誤解が生じた場合には説明と相互確認を行うことが、対立のエスカレーションを防ぐ具体的方策になることが示されました。講演の終盤では、「愛の反対は憎しみではなく無関心である」という言葉を引用しつつ、無関心こそが孤立を深める最大の要因であるとのメッセージが語られました。そして、「あなたにしか救えない誰かがいるかもしれない」という呼びかけとともに、地域でのさりげない声かけや継続的な関わりが、生きる意欲を支える土壌になることが強調されました。

本研修は、インターネット社会の功罪を単純に論じるのではなく、科学的根拠に基づきながら、私たち一人ひとりの日常の関わりを問い直す機会となりました。人権を理念として掲げるだけでなく、「関係の中でどう実践するか」を具体的に考える時間となり、参加者にとって大きな学びとなりました。今後も本協議会では、地域に根ざした人権まちづくりの実践を重ねていきたいと考えています。ご講演いただいた太田先生、そしてご参加いただいた皆さまに心より感謝申し上げ、研修会の報告といたします。

八郷地区人権まちづくり推進協議会では、引き続き地域、学校、諸団体の連携を図りながら、広く人権に関わる課題（問題）に取り組んでいきます。