

男女共同参画通信

GENDER EQUALITY NEWSLETTER BY WINGS KYOTO

November 2026
@KYOTO CITY

vol.62



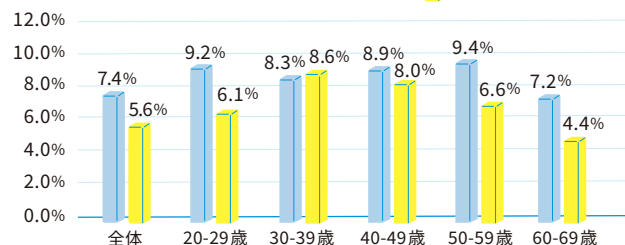
男性の
孤独、ケア・
ウェルビーイング



京都市
CITY OF KYOTO

孤独感 男性は女性よりも孤独感が高い傾向がある

▼性・年代別の孤独感



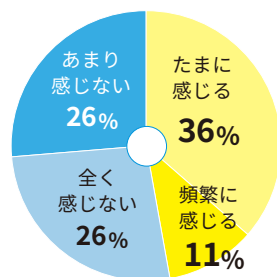
「人々のつながりに関する基礎調査／内閣府孤独・孤立対策推進室（令和8年4月）」
「UCLA 孤独度尺度」と呼ばれる間接質問で「常に孤独感」がある人の割合

データで知る

男性の孤独感
困難・悩み

職場における困難

男性の約半数が職場で
“男らしさによる生きづらさ”を感じている



職場で『男らしさ』が求められたり、『男だから』という固定観念やプレッシャーにより生きづらさや不便を感じることはありますか？

例：家庭・育児に時間をかけにくい環境
昇進に野心的でいなければならないというプレッシャー

▲男性が職場で感じる「生きづらさ」に関する調査レポート
Lean in Tokyo (2025)

具体的な困難の声

「男なのに育休長くない？」
→家庭と仕事の両立への偏見

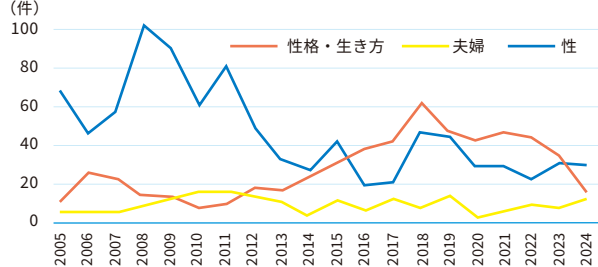
「同期の男に“下ネタ話せない男は信用できない”
って真面目から言われた」
→性的話題の強要

「女性でないと昇進できないような風潮がある」
→ポジティブアクションの弊害

悩みの傾向

相談に寄せられる内容は
『性格・生き方』に関するものが増えている

▼『男』悩みのホットラインに寄せられる相談 推移と傾向



(一社) 日本男性相談フォーラム

各データで、男性が孤独感や生きづらさを抱えており、悩みの内容も時代により変化していることが分かります。“男だから”という決めつけをなくすることはもちろん、社会として孤独や悩みを抱えた人への支援体制を整えることも重要です。

孤独は健康リスクであり、社会課題 — “ぼっち”にも種類がある



孤立した人ほど孤独感が高い傾向がありますが、客観的にみて他者と交流が多い人でも孤独を感じることがあると言われています。(※1)

※1 第171回老年学・老年医学公開講座「社会的孤立と孤独」

孤独は死亡リスクとして1日15本分のタバコに相当する

「孤独・孤立の健康リスク」

社会的つながりが乏しいあるいは不十分な状態は、心臓病、脳卒中、うつ病、認知症の発症リスクを増加させるとされています(※2)

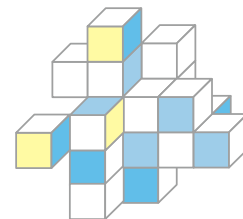


※2 Our Epidemic of Loneliness and Isolation (私たちの孤独と孤立の蔓延) The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community

「社会課題である“関係性の貧困”」

孤独は感情の一つであり、個人の問題と思われることもありますが、痛みやつらさがある孤独や望まない孤立状態は「関係性の貧困」という社会課題の一つとされ、国内では2024年に孤独・孤立対策推進法が施行されました。一人で過ごす時間の豊かさや個人の多様な選択を尊重しながらも、誰もが人生の幸福度を高めるための社会のあり方が問われています。

男性の
生きづらさを
解体する



性は多様で、人生の選択肢は増えているはずですが、まだ解消されない性別に特化した困難は、男性の生き方にどのような存在しているのでしょうか。多層的な生きづらさがある現代に、男性の“孤独とケア”を掘り下げ、“ウェルビーイング”実現に向けた取り組みをご紹介します。

男性の健康課題とセルフケアの可能性

健康分野における性差や男性の困難はどのように存在するでしょうか。

健康に関する意識調査では、女性より男性の方が『健康でないと思う』とする割合が高い傾向があり、特に50代以降では約3割となっています。^{※1}

中年期以降の健康に関する現状では、男性は4人に1人がメタボリックシンドロームに該当し、概ね女性の3倍多く、高止まり傾向にあります。^{※2}国内では「性差に由来した健康課題」への取組みに、女性だけではなく男性の更年期症状の対応が挙げられています。

『男性にも更年期にまつわる不調があること』に対して全年代で8割以上の男性が「知らない」または「聞いたことはあるが詳しくは知らない」と回答しています。^{※3}男性自身だけではなく社会全体で「ライフステージに応じた性差に関するヘルスケア」として、男性特有の健康課題に取り組むことが必要です。

※1 『令和5年度 男女の健康意識に関する調査報告書』内閣府男女共同参画局
※2 『特定健康診査・特定保健指導の実施状況』2023年厚生労働省
※3 『更年期症状・障害に関する意識調査』2022年厚生労働省

もっと「みんな」知ろう。

男性更年期症状 😊

社会性のホルモン
「テストステロン」

男性ホルモン（テストステロン）の代表であるテストステロンは、生殖器や副腎でつくられていて女性も微量ですが持っています。認知機能の向上や筋肉の維持、丈夫な骨や血液をつくる役割があり健康な心身の維持に必要です。さらに、社会性のホルモンといわれ、公平や公正を求める気持ちや、社会の中の自分を意識する行動（例えばボランティアなど）で他者の役に立ちたいという気持ちを高める働きがあります。

男性更年期を通して描く
未来のウェルビーイング

更年期症状は働く人のパフォーマンスに影響する労働機能障害です。

お話を聞いた人

堀江 重郎

順天堂大学大学院
医学研究科特任教授

集中力低下や不眠・疲労感など心身にみられる男性更年期症状はテストステロンの急激な減少によるものですが、年齢だけではなく環境の変化など社会的ストレスが一つの原因です。生活の改善や治療をしないと症状が続くところが女性と違う点です。改善にはテストステロンを増やす栄養素であるビタミンDを取り入れる食生活の見直しも有効ですが、ストレスを減らすために自分の居場所があること、感謝や尊重されるコミュニケーションを取ることが何より重要です。自分らしさを発揮することでテストステロンの低下は防げます。男性がもっと自分をケアすること、誰もが男性更年期について理解を深めること、そして能力主義から離れた価値観を組織や社会で広げること（ウェルビーイングな未来に近づく）と思います。

データが示す、幸せへのヒント。
性別に関わらず、誰もが自分の心身を大切にするために

幸福度が高い層ほど、セルフケアの意識や行動が高いという調査結果は、日々の暮らしに「小さなルーティン」を取り入れることで、幸福度を向上させる可能性を示唆しています。

自分を甘やかす、労わり、ゆとりを持つこと。心の余白こそが、大切な人を思いやり、社会と健やかにつながる土台（ウェルビーイング）となります。男性の健康課題を改善し、小さな幸せをつくるために——あなたなら、今日からどんな「小さなケア」を始めますか？

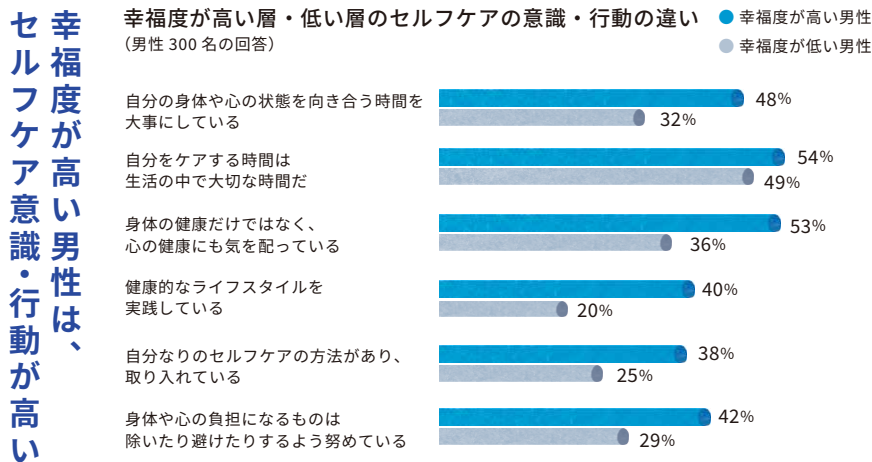
『不健康な暮らしは、“ゆるやかな自殺”だった。
スキンケアを通して知った

“美容は自分のため、健康は大切な人のため”

爪切男さん（作家・エッセイスト）



セルフケアを実践した男性の声 には、生き方や価値観の変化がみえます。
男性にとってセルフケアの効果とは——



「男性の幸福度調査（2022年）ポーラ幸せ研究所」



男性の孤独、ケア、ウェルビーイングについて世界で進化する 3つの取組み

ケア・健康促進

Men's Health Week

メンズヘルス週間



アメリカ

Wear Blue Day / 男性の健康課題への関心喚起のため青色を身に着ける



ニュージーランド

Healthy Habits Campaign / 食事・睡眠など日常習慣改善を促進

1994年にアメリカで始まった男性と男児の健康と幸福（ウェルビーイング）の向上を目指す啓発週間。6月中旬（父の日の前の週）に実施される。

国際機関の調査では男性のセルフケアは個人および社会の幸福に影響を与えるとする提言書（※1）があり、メンズヘルス週間のような男性のケア・健康に関する機運は高まっています。

※1 Men & Self-Care: A Critical Gap In Health Policy & Practice

孤独対策：居場所づくり

Men's Shed

～メンズ・シェッド～



イギリス

健康（更年期対策）・シェッド / 男性更年期の対策や加齢について学ぶ



オーストラリア

オンライン・シェッド / Zoom を利用したコロナ禍以降に増えたつながりづくり

日本語訳は『男たちの小屋』。1990年代にオーストラリアで生まれ、退職後の高齢男性の生きがいづくりとしてイギリスやアイルランド、カナダなど各国で広まる。

メンズ・シェッドは、高齢男性の社会的孤立対策という枠を越え、あらゆる年代の男性の幸福感（ウェルビーイング）向上に貢献するコミュニティモデルとなっています。国内でもコミュニティ・シェッドとして、望まない社会的孤立・孤独の予防が進められています。

International Men's Day

11月19日 国際男性デー

国際男性デーは、1999年にトリニダード・トバゴで始まったとされる「男性の悩みや葛藤、心身の健康、ジェンダー平等などを考える日」です。国連が認定する国際デーではないものの、多様な取組みが進んでいます。

イギリス



メンタルヘルス・孤独などをテーマに、NPO・企業等による男性支援とジェンダー平等を両立する活発な取組み

ガーナ



教育団体等による地域社会づくりと結びついた取組みが特徴

シンガポール



政府関連機関が家族政策と連携した取組みを実施

オーストラリア



2003年からイベントを開催し、良い父親・パートナーに焦点をあてている

日本



医学会・自治体・企業等が健康や男性の生き方全般に関する啓発を広げている

インド



2007年にはイベント開催。DV被害等について支援団体が取組む

カナダ



公的機関などが若年男性の健康に関する支援を実施

アメリカ合衆国



2010年に初めてのオンラインイベントを実施

International Men's Day 公式サイトでは、2011年から世界共通テーマを提案しています

- 2011年 男の子がより良い人生のスタートを切れる社会へ
- 2012年 男性と男の子が、より健康で幸せに長く暮らせる社会へ
- 2013年 男性と男の子が安心・安全に暮らせる社会へ
- 2014年 男性と男の子をともに支える社会へ
- 2015年 男性も主体的に考えるリプロダクティブヘルス／ライツ
- 2016年 男性の自殺をなくそう
- 2017年 多様な男性・男の子の生き方を認め合おう
- 2018年 身近な男性のロールモデルに光を当てよう
- 2019年 男性と男の子の未来をより良く変えていこう
- 2020年 男性と男の子の健康をもっと大切に
- 2021年 男女がより良い関係を築くために
- 2022年 男性と男の子を支える社会へ
- 2023年 男性の自殺ゼロを目指して
- 2024年 身近な男性のロールモデルをみつけよう
- 2025年 男性と男の子の多様な歩みをたたえよう
- 2026年 未来は誰もがとものつくるもの

国際男性デーは男性の生きづらさの解消・健康支援というテーマにジェンダー平等の視点を入れ、誰もが男性の生き方に目を向けることと社会全体のウェルビーイング向上を目指して発展しています。

孤独・孤立

『ぼっちのままで居場所を見つける』

河野真太郎／著 筑摩書房 2024年

『孤独』。この言葉聞いてみなさんは何を思うでしょうか？ 英文学者の著者が、「社会を創造し直す物語」を読み解き、否定の檻に閉じ込められた「孤独」を解放していく。排除型社会・新自由主義が成長する現代社会に、新たな「孤独」を想像する一冊。

『二十億光年の孤独』

谷川俊太郎／著 川村 和夫、W・I・エリオット／翻訳 集英社 2008年

『万有引力とはひき合う孤独の力である』今から70年ほど前、一人の青年が綴った一句が、現代に生きる人々の心に溜まった涙を落とす。いまではないいつか、ここではないどこかを希求し続けた詩人は、逆説的ではあるが、いつでもないいまを、どこでもないここにやわらかい灯りを灯す。

ケア

『午前三時の化粧水』

爪切男／著 集英社 2025年

自己を顧みない生活を送る著者が、興味本位で手に取った午前三時の化粧水からセルフケアの大冒険へ旅立っていく。シートマスク、リップケア、ネイルケア、ルイボスティー、ビロリ菌。ケアの持つ豊かさや不思議な魅力を探索するセルフケア探検記。

『すこしだけ生き返る』

うすくらふみ／著 小学館 2023年

弁護士として働く42歳の主人公は気がつけば体が重い毎日。仕事で腰が痛み、足がだるくなり、記憶力の低下も感じる。煩雑な日常の中で、少しずつストレッチを取り入れ、体と心に向き合う。メンテナンスすることで“すこしだけ”前を向ける物語。

ウェルビーイング・男性論

『わたしたちのウェルビーイングをつくりあうために ― その思想、実践、技術』

渡邊淳司、ドミニク・チェン／監修・編著 BNN 2020年

ウェルビーイングとは、人の心がいかに充足するのを示す指標であり、それは「わたし」と「わたしたち」の関わり合いの中で構築されていく。情報技術革新の中で激変する社会において、人の心はどのように充たされるのか…？ ウェルビーイングの思想、実践、そして技術を包括的に概観し、未来のウェルビーイングを照らす灯台の見取り図。

『転落男性論：孤立、暴力、ホモソーシャル』

西井閑／著 金剛出版 2026年

『男性が抱える苦悩や葛藤の問題について、それが等身大の言葉ではなく大きな枠組みの中でしか語られてこなかったのではないか？』

『男らしさ』の鎧から降りることを目指した＜達成モデル＞男性論から、臨床経験による実践的な知を通して「男らしさ」からの「転落の恐怖」を分析し脱構築する＜転落モデル＞男性論へ。臨床心理学者の著者による豊富な発見と深い分析に満ちた、新たな男性論を切り開く一冊。

図書資料の
閲覧・貸出

関連図書の一部はウィングス京都の図書情報室で閲覧・貸し出しできます。

(開室時間) 月～土 10:30～20:30 日・祝日 10:30～17:00

(休館日) 水・年末年始・特別整理期間 (TEL) 075-212-0606

京都市男女共同参画センター ウィングス京都

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262

TEL : 075-212-7490 FAX : 075-212-7460

<https://www.wings-kyoto.jp/>研修・
授業等で男女共同参画通信
を配りませんか？オンラインショップから
ご注文いただけます！バックナンバーが
PDFで読めます！

[企画・編集] 公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会 [デザイン] 早川宏美

[発行] 京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当 令和8年10月 京都市印刷物第081595号