



「こうあるべき」からの脱出！自分らしく生きるために

昨今、多様な働き方や生き方への支援が広がりつつありますが、今求められている課題の一つが「男性が直面する生きづらさや孤立」への理解と支援のあり方です。「男だから」「女だから」という性別役割意識のプレッシャーを手放し、性別に関わらず誰もが肩の力を抜いて、自分らしく生きることができる社会を目指して一緒に考えてみませんか。

出典：内閣府孤独・孤立対策推進室「令和7年 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査 調査結果のポイント」
内閣府「孤独・孤立対策に関する施策の推進を図るための重点計画（孤独・孤立対策重点計画）」

Books & DVD

その生きづらさはどこからくるのか？

新しい声を聞くぼくたち

河野 真太郎著/講談社/2022/ 367.5

抱え込む男たち ケアで読み解く生きづらさの正体

奥田 祥子著/朝日新聞出版/2026/ 367.5

その＜男らしさ＞はどこからきたの？

小林 美香著/朝日新聞出版/2025/ 674.2

男性解放批評序説

杉田 俊介著/集英社/2025/ 367.5

男性学入門 そもそも男って何だっけ？

周司 あきら著/光文社新書/2025/ 367.5

なぜ男は救われないのか

リチャード・V・リーヴス著/齋藤 圭介訳/太田出版/2026/ 367.5

終わった人

内館 牧子著/講談社/2015/913.6ウ

リビング

重松 清著/中央公論新社/2000/913.6シ

90歳、男のひとり暮らし

阿刀田 高著/新潮選書/2025/914.6

【DVD】 体操しようよ

製作国：日本/製作年：2018/ 778タ

【DVD】 ステップ

製作国：日本/製作年：2020/ 778ス

小説、随筆で読む
男性の生き方

映画で観る
男性の生き方

Data & Research

データで見る孤独・孤立の状況

内閣府の調査では、孤独感が「しばしばある・常にある」と感じている人の割合は男性5.3%、女性が3.7%でした。年代別にみると、男性は50代（7.6%）、女性は30代（5.7%）が最も高い傾向にあります。こうした状況を受け、政府は「孤独・孤立対策重点計画」を策定し、相談しやすい環境づくりや交流の場・居場所づくりなど孤独や孤立に悩む人を支えるための対策を進めています。

出典：内閣府孤独・孤立対策推進室「令和7年 孤独・孤立の実態把握に関する全国調査 調査結果のポイント」
内閣府「孤独・孤立対策に関する施策の推進を図るための重点計画（孤独・孤立対策重点計画）」

