あなたのいばしょ
IbashoChat.org

「望まない孤独」のない社会の実現に向けて

2026年11月20日

理事長　根岸督和

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

本日のアジェンダ

1. あなたのいばしょ概要
2. 私たちの役割と仕組み
3. チャット相談で起きていること
4. 夏休み期間の若年層の相談傾向
5. 埼玉県の相談
6. AI関連
7. 最後に

1.あなたのいばしょ概要

ねぎし　まさかず

理事長 根岸 督和

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

法人設立当初の2020年にボランティアとして参画
事務局長、理事を経て2024年9月27日に理事長に就任
チャット相談事業拡大に寄与すると同時に、新チャットシステム構築や
新規事業立ち上げ、経理、人事、総務等の管理業務基盤を作り上げる
孤独対策、自殺対策をテーマに活動 。

厚生労働省社会福祉推進事業「令和７年度自殺対策におけるSNS相談事業ガイドラインの見直しに関する検討会」委員
内閣府 孤独・孤立対策推進室「つながりサポーターの養成に必要な手法等に関する調査等業務にかかる検討会」委員
内閣府 孤独・孤立対策推進室「孤独・孤立の実態把握に関する研究会」構成員
内閣府 孤独・孤立対策ホームページ企画委員会委員
外務省「在外邦人の孤独・孤立の実態把握のための調査」検討会に係る有識者委員
世界保健機関「社会的つながりに関する委員会」ステイクホルダーメンバー　他

法人紹介

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

名称	特定非営利活動法人あなたのいばしょ
設立	2020年3月
所在地	東京都千代田区
理事長	根岸　督和
理事	荻原　国啓、菊地　雅信、杉原　保史、鈴木　孝太
幹事	鎌田　礼哉
メンバー	職員：50名　ボランティア相談員:約1,000名

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

理念：望まない孤独のない社会の実現

悩みや問題を抱えた時に

確実に信頼できる人にアクセスできる仕組み（チャット相談）を構築することに
より望まない孤独のない社会を実現する

2.私たちの役割と仕組み

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

チャット相談の役割と仕組み

あなたのいばしょの役割

「マイナス」から「ゼロ」へ

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

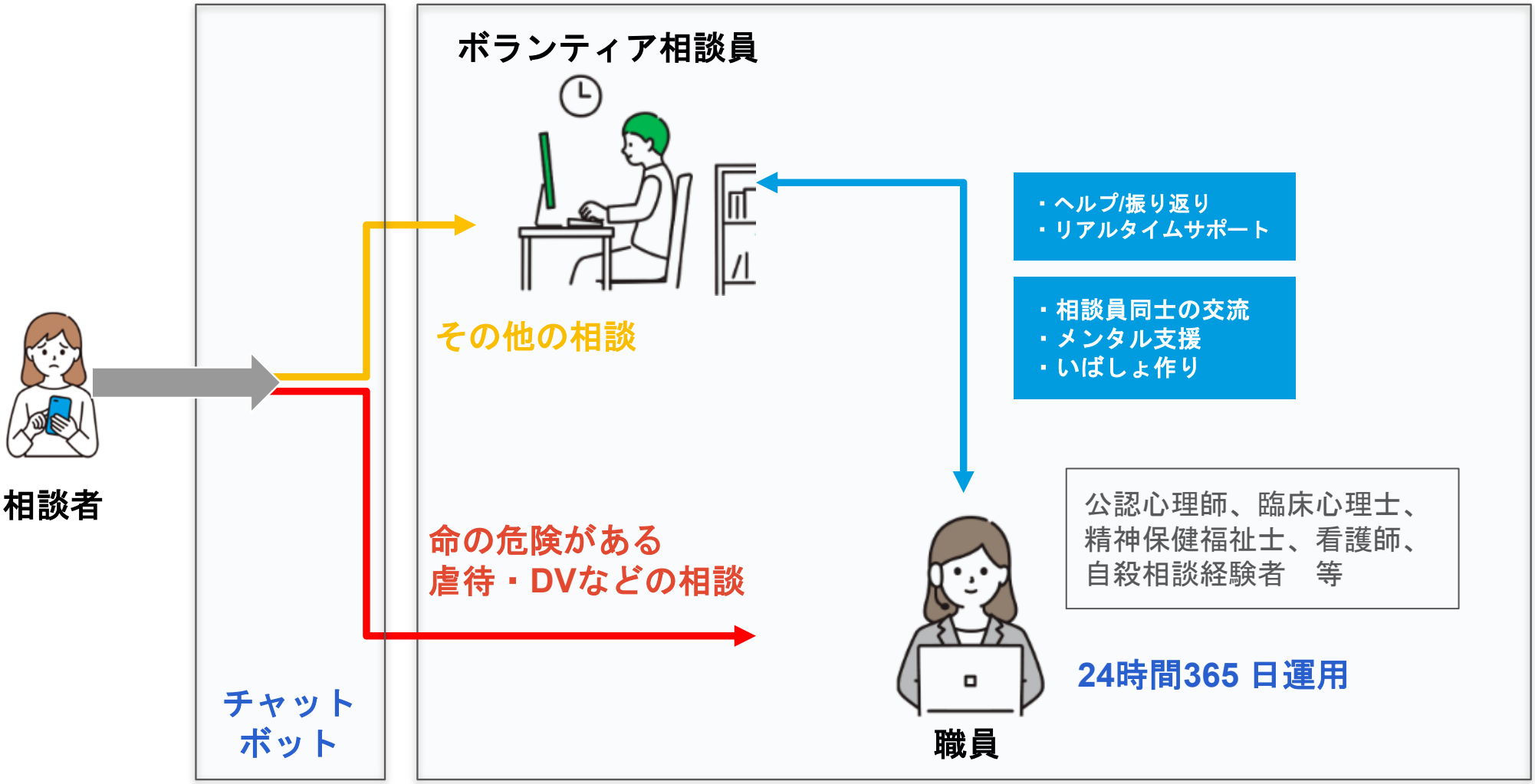
・支援制度(生活保護・給付金等)
・支援機関(自立相談支援機関等)
・カウンセリング
・ハローワーク　etc.



チャット相談の役割と仕組み

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

相談者、相談員にとって安心安全な体制を構築しています。



3.チャット相談で起きていること

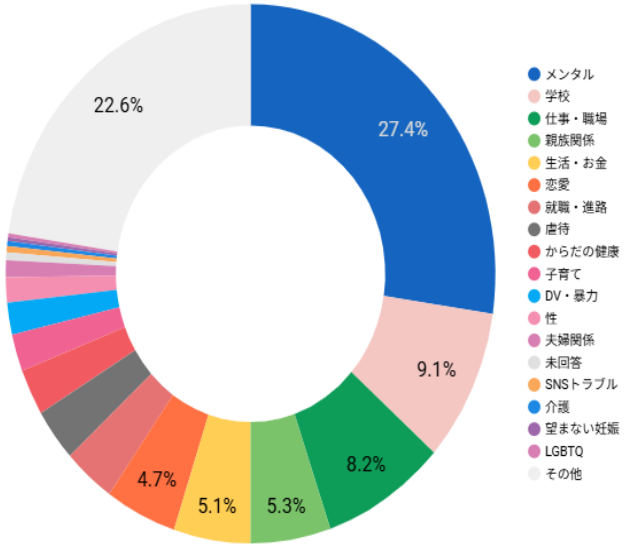
チャット相談で起きていること

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

夜間帯を中心に様々な相談が寄せられ、世界中の約1,000名の相談員が時差を活用し相談対応をしています。

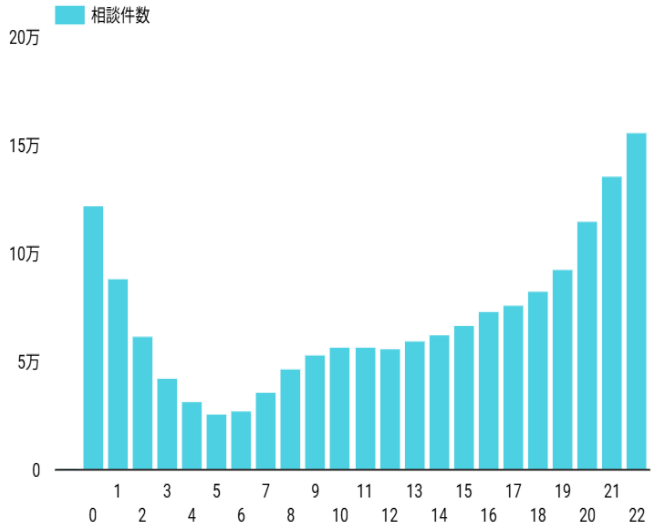
相談内容：

メンタル 27.4%



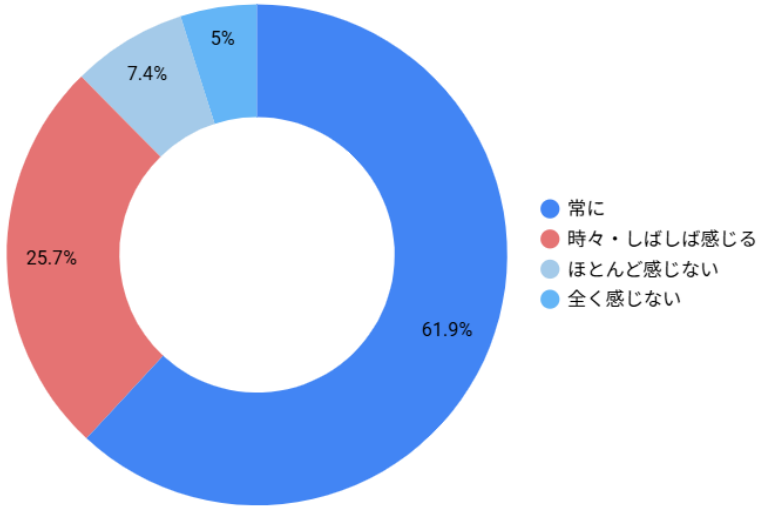
時間帯:

20～25時がピーク



孤独感：8割以上が

孤独を「感じている」



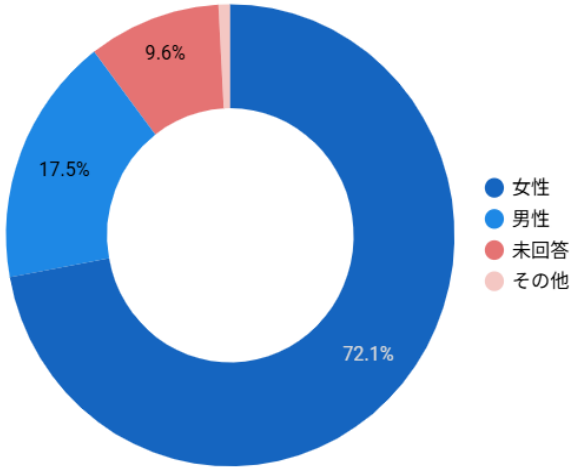
チャット相談で起きていること

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

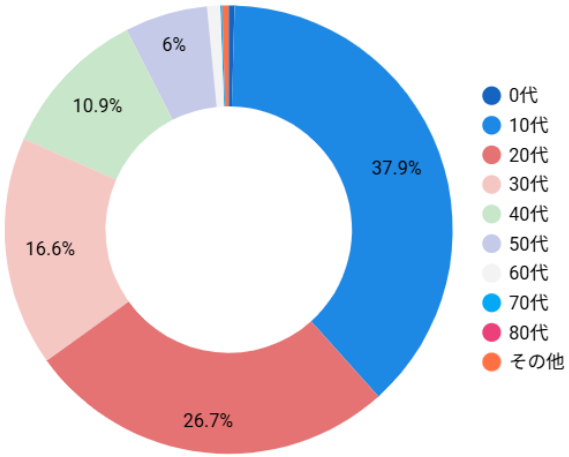
相談データからのメッセージ

24時間365日、年齢や性別を問わず誰でも無料・匿名できるチャット相談窓口*には累計で178万件、1日1,200件以上の相談が寄せられます。 *厚生労働省支援情報検索サイト登録窓口

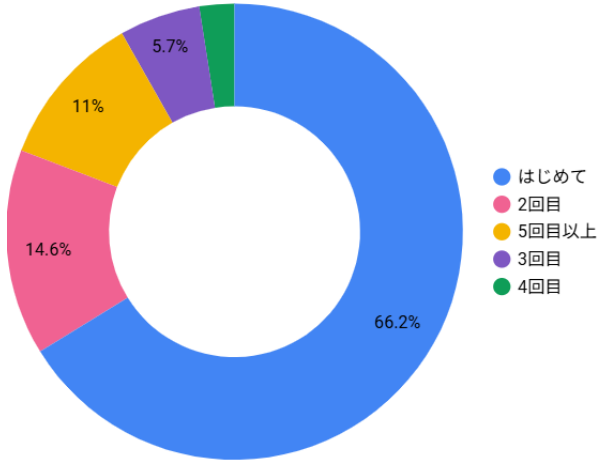
性別：女性 72.1%



年代：10代 37.9%



利用回数：初回が66.2%



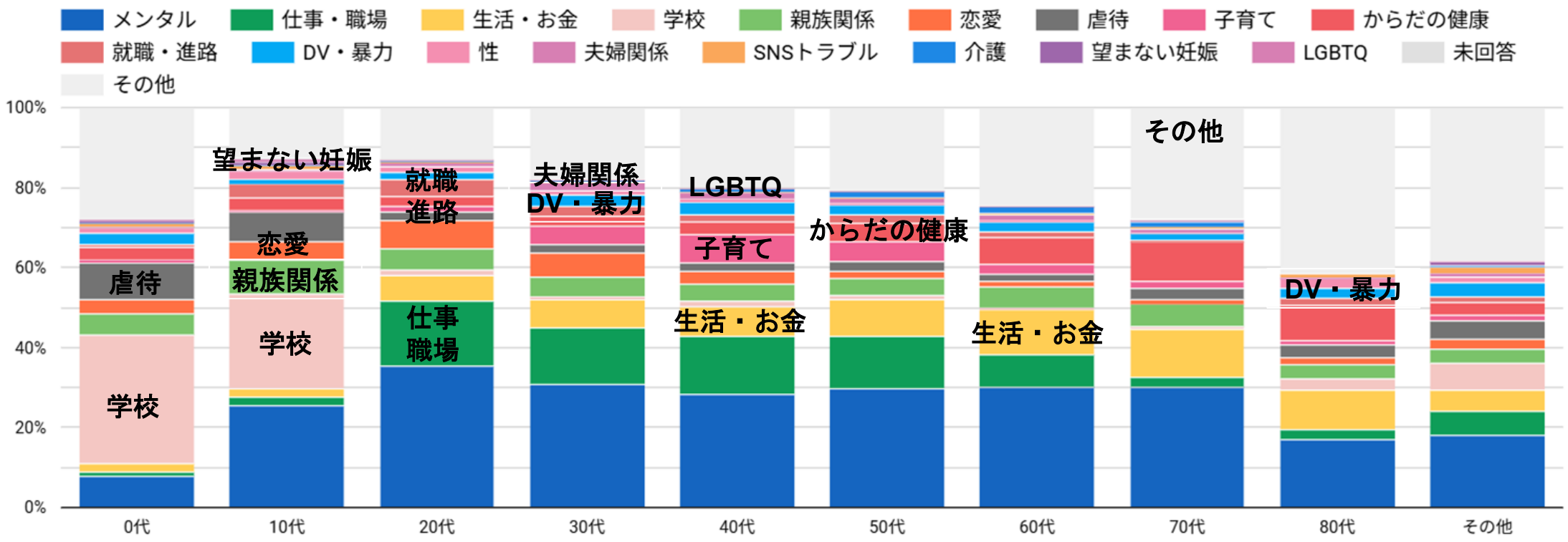
チャット相談で起きていること

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

年代別の相談内容

相談内容について、10代は学校、メンタル、

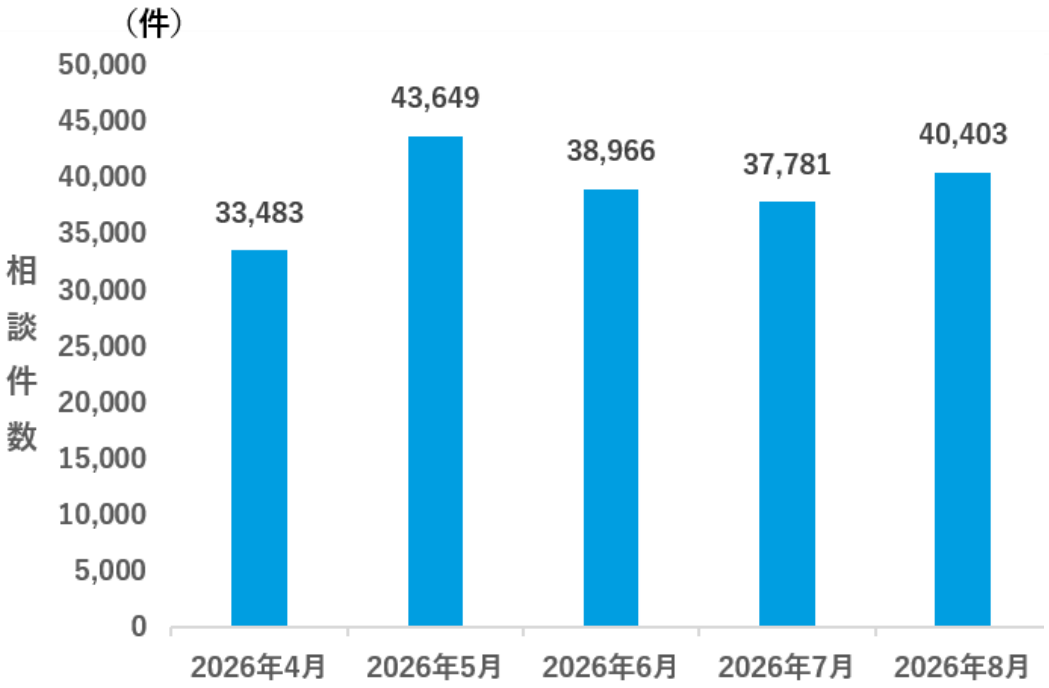
20代はメンタル、仕事・職場など各年代で悩みは様々である。



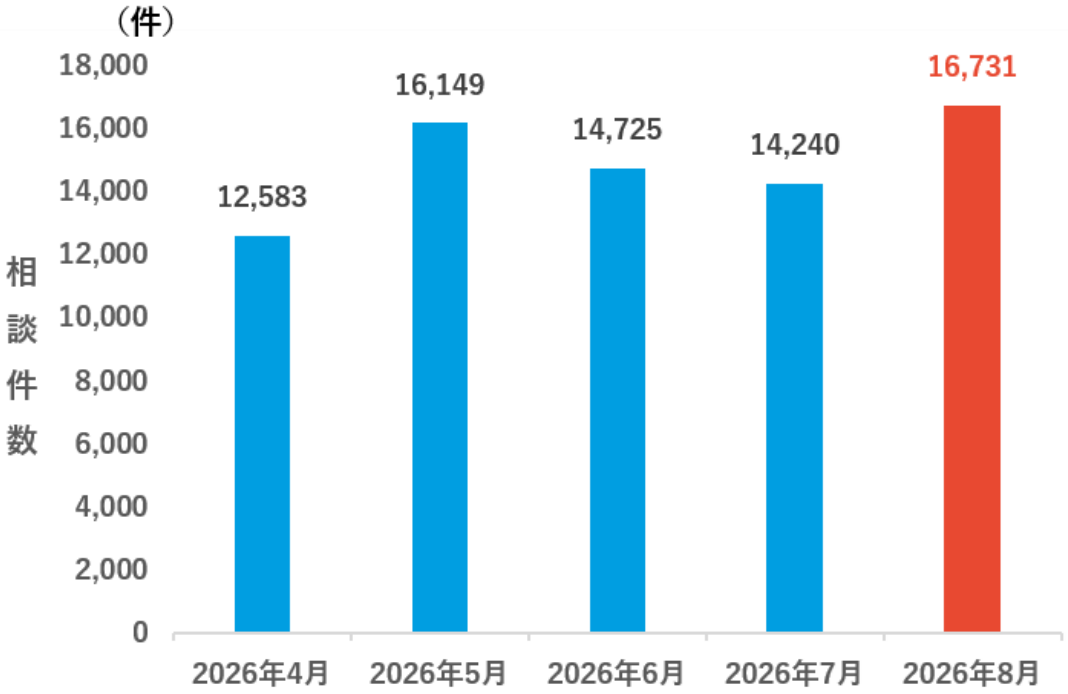
4.夏休み期間の若年層の相談傾向

相談件数（全体）

➤あなたのいばしょ全体



➤6-18歳からの相談

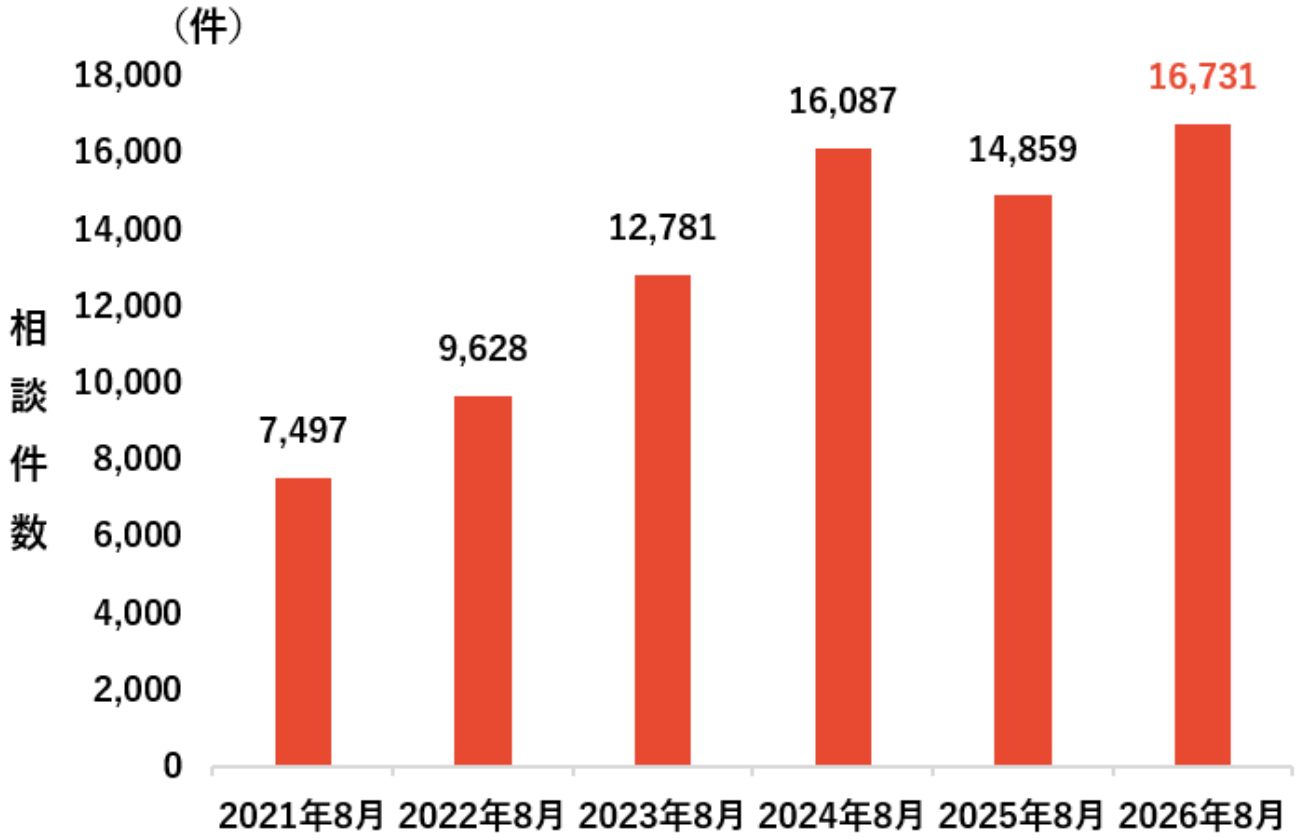


6-18歳からの相談において、8月は今年度最多の相談が寄せられました。

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

相談件数（推移）

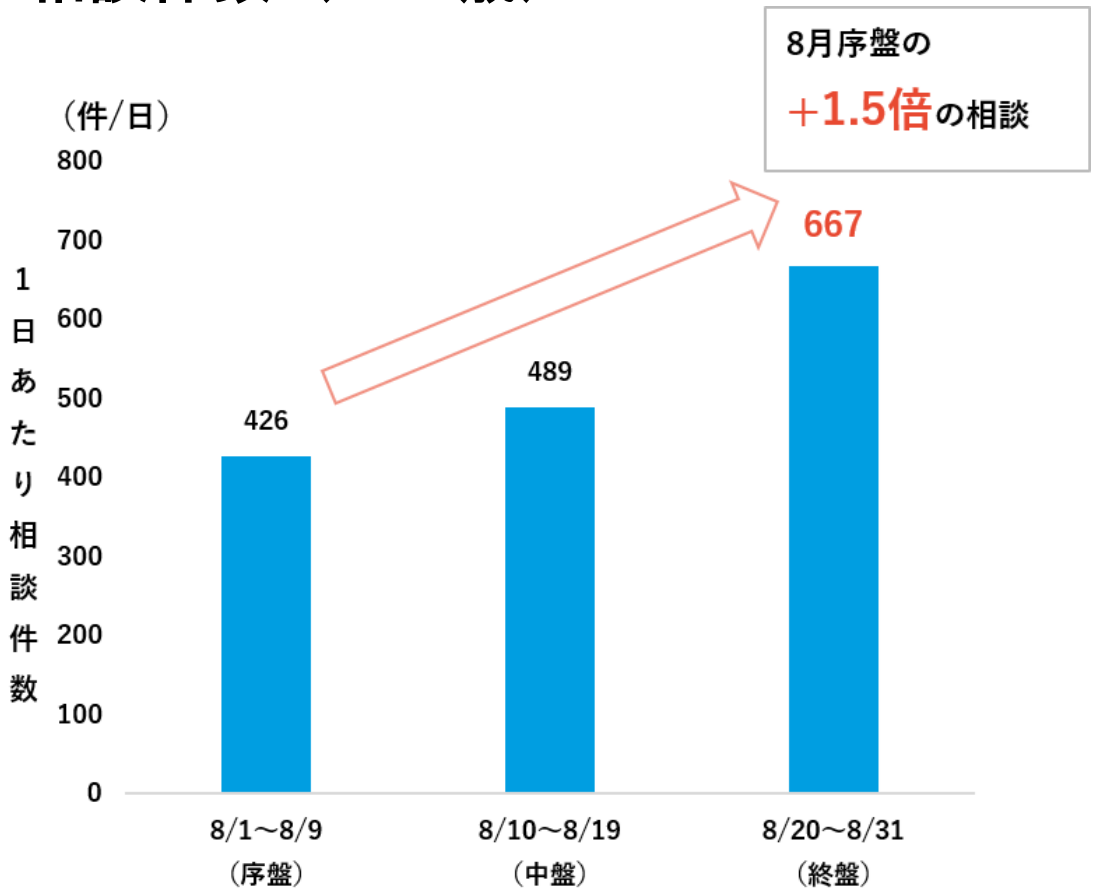
➤年間推移　8月の相談件数（6-18歳）



6-18歳において、8月として法人過去最多の相談件数が寄せられました。

相談件数（8月中の傾向）

➤2026年8月の相談件数（6-18歳）



8月の終盤に相談が集中して寄せられる傾向にあります。

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

相談件数（日別）

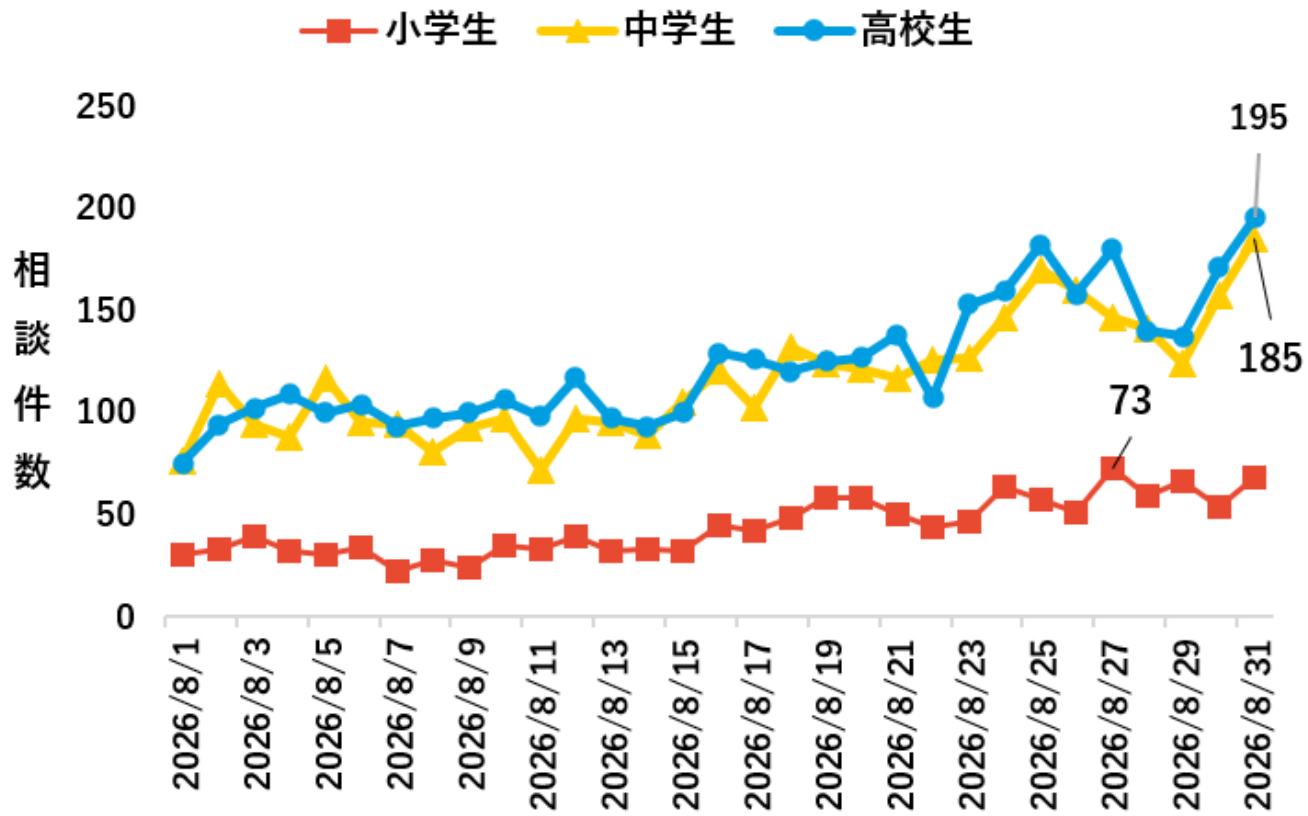
➤日別の相談件数（小・中・高）



夏休み最終日であることが多い8/31に最多の相談が寄せられました。

相談件数（日別・学年別）

➤日別の相談件数（学年別）



●**小学生からの相談：**
8/27（73件）が最多

●**中学生からの相談：**
8/31（185件）が最多

●**高校生からの相談：**
8/31（195件）が最多

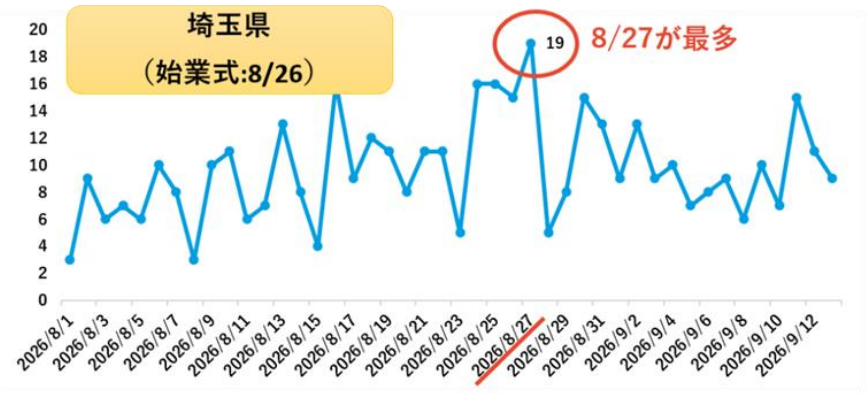
夏休み最終日がいつであるかの影響を受けていると考えられます。

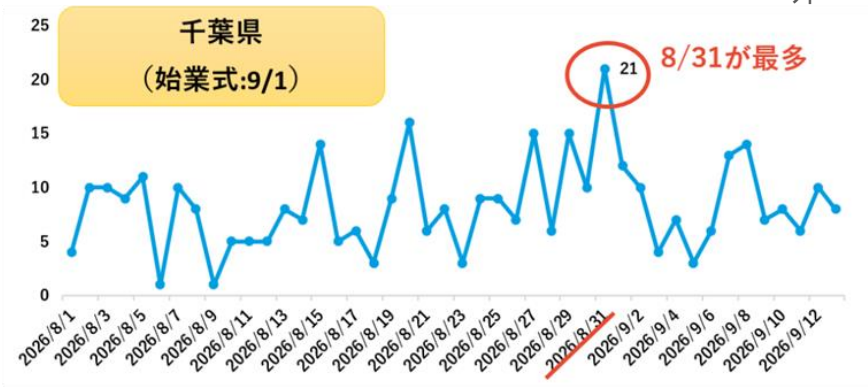
あなたのいばしょ
IbashoChat.org

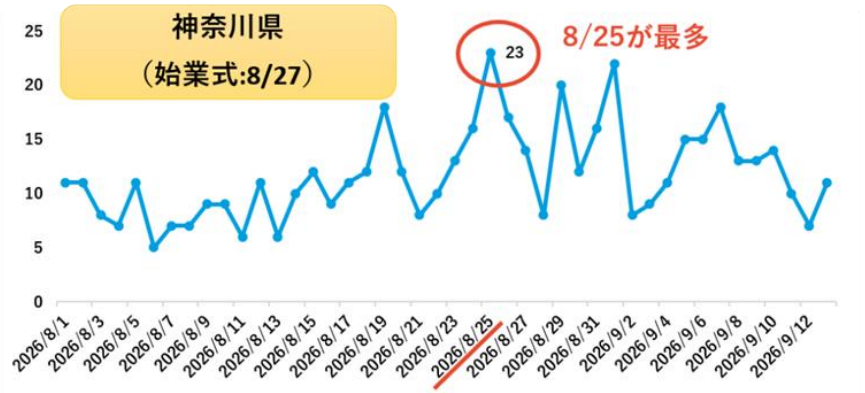
相談件数（首都圏）

➤日別の相談件数（首都圏　都道府県別）*小・中学生からの相談

*高等学校は始業式日程情報がないため除外









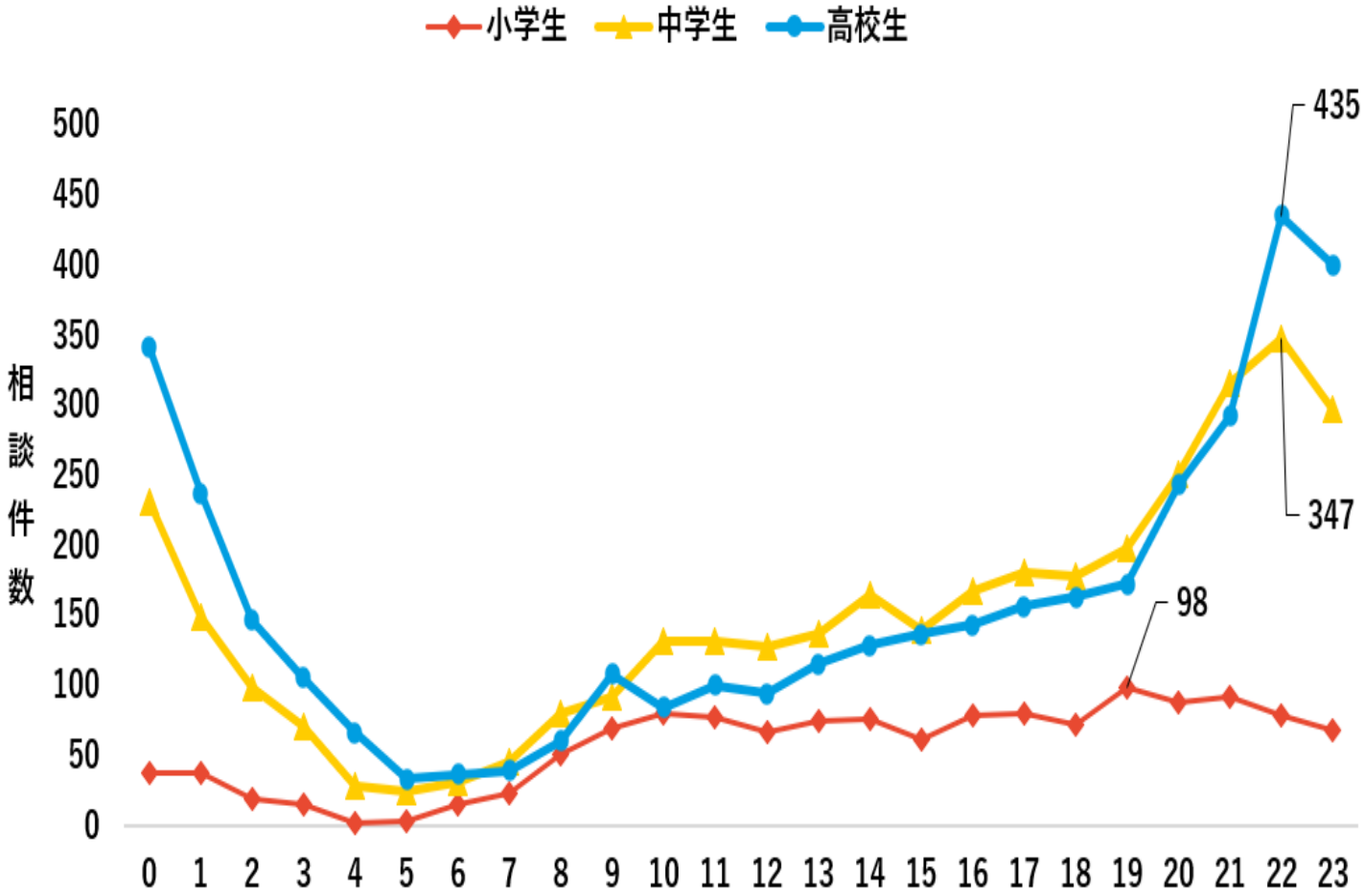
始業式のタイミングと相談ピークのタイミングが近い傾向にあります。

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

*始業式日程はこちらの情報を基に記載：
https://kids.gakken.co.jp/parents/education/260709/

相談件数（学年・時間帯別）

➤学年別_時間帯別相談件数（2026年8月）



●**小学生からの相談：**
19時台が最多

●**中学生からの相談：**
22時台が最多

●**高校生からの相談：**
22時台が最多

対面相談窓口の稼働していない夜間、特に**19時以降より急激に相談件数が増加し、およそ深夜2時台まで日中より多くの相談**が寄せられます。学年が上がるほど遅い時間に寄せられる傾向にあります。

相談件数（時間帯別増減）

➤時間帯別_相談件数増加率（小・中・高）*相談件数は月当たり件数

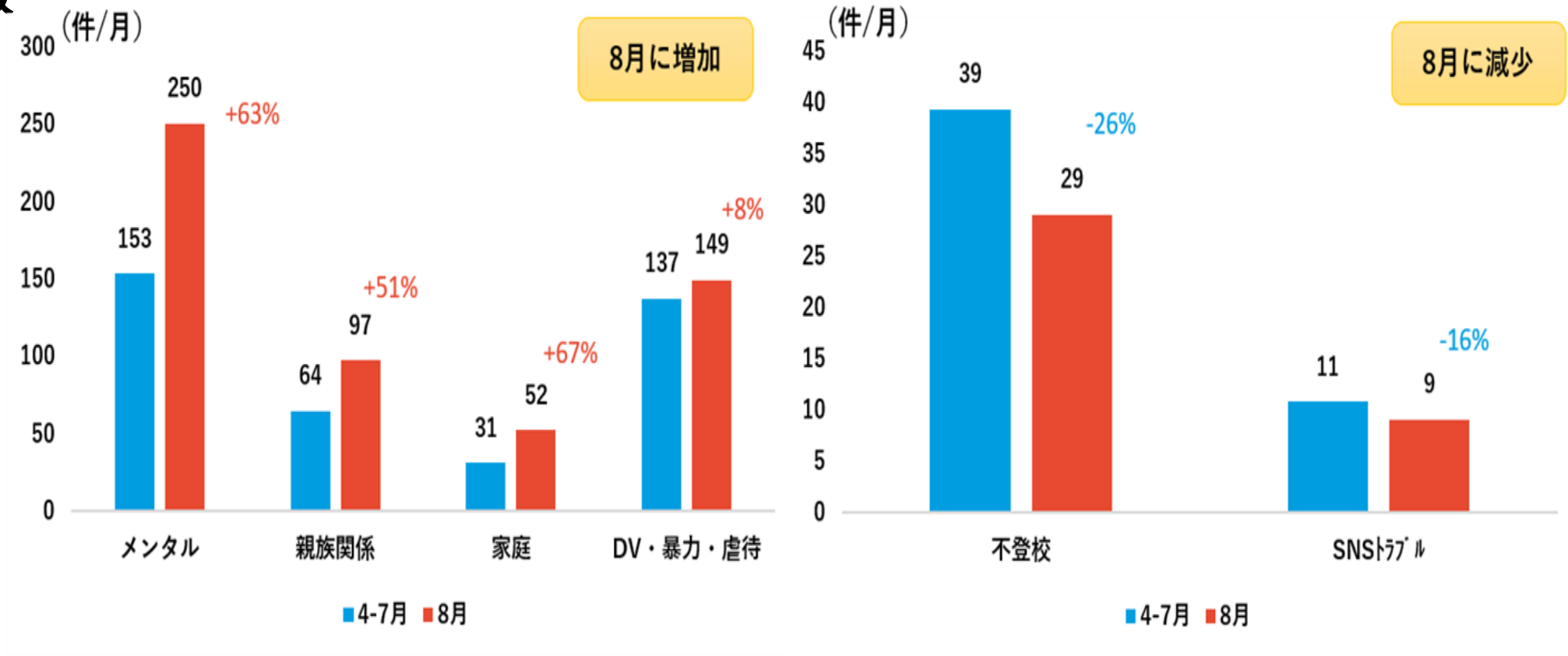
時間帯	相談件数		8月以前ー以後増加率
	4-7月平均	8月平均	
0	441	619	40%
1	257	428	67%
2	156	277	78%
3	82	192	133%
4	60	101	68%
5	42	60	43%
6	76	83	10%
7	115	108	-6%
8	170	193	13%
9	189	275	45%
10	198	300	52%
11	211	311	47%

時間帯	相談件数		8月以前ー以後増加率
	4-7月平均	8月平均	
12	210	292	39%
13	227	333	47%
14	250	371	49%
15	286	343	20%
16	333	393	18%
17	396	420	6%
18	424	416	-2%
19	472	478	1%
20	604	586	-3%
21	743	711	-4%
22	779	876	12%
23	651	776	19%

0～5時の深夜帯に寄せれる相談が8月以前と比べ大幅に増加していることがわかります。特に**3時台に寄せられる相談は+133%（2.3倍）と急増**しています。**夏休み期間中の生活リズムの変化**が大きく影響していると考えられます。

相談内容

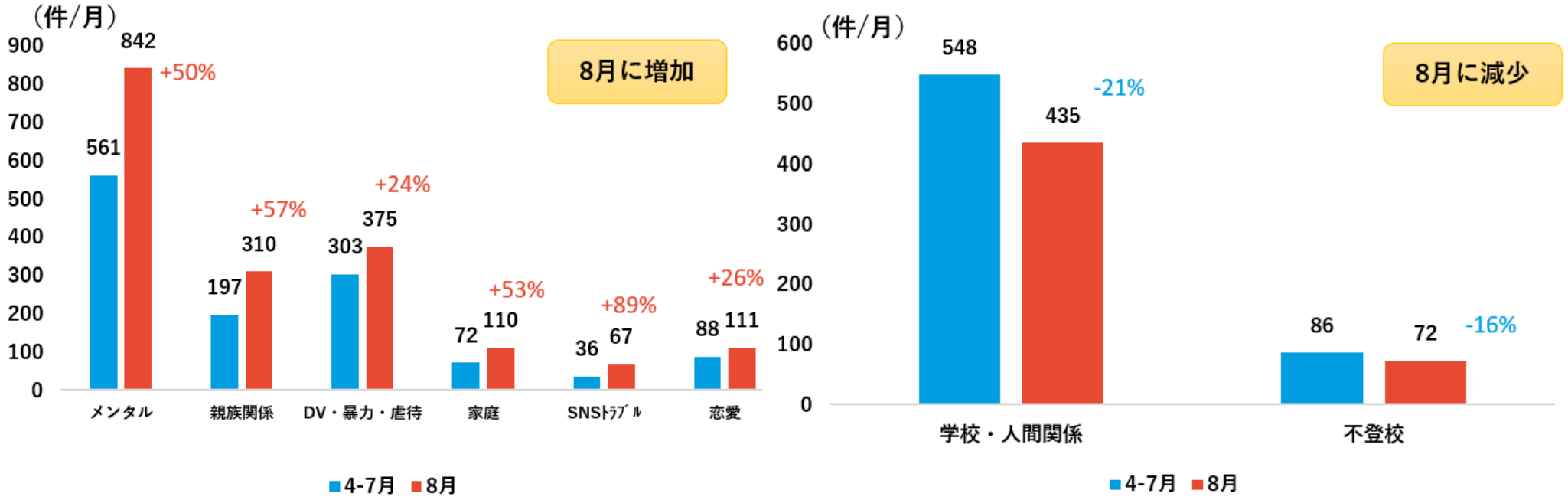
➤相談内容（小学生）（2026年）縦軸：月あたり相談件数



・親族、家族、虐待など<u>家庭内での人間関係に関する相談が増加</u>する傾向にあります。一方、不登校など<u>学校に関する相談は減少</u>します。SNSトラブルも微減。学校生活とSNS利用が紐づいていると考えられます。

相談内容

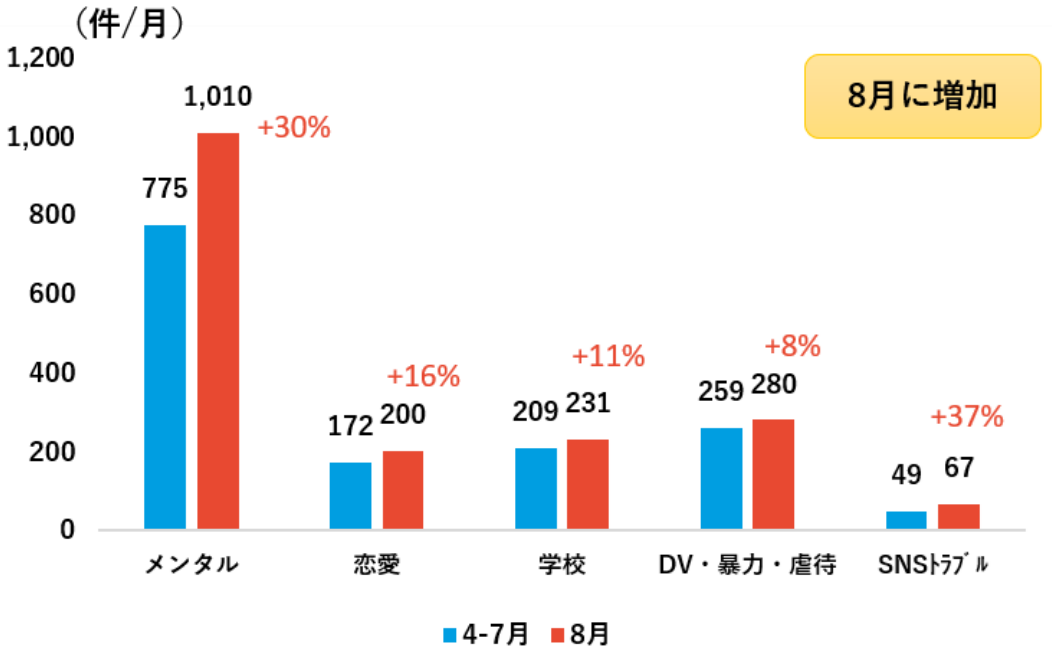
➤相談内容（中学生）（2026年）縦軸：月あたり相談件数

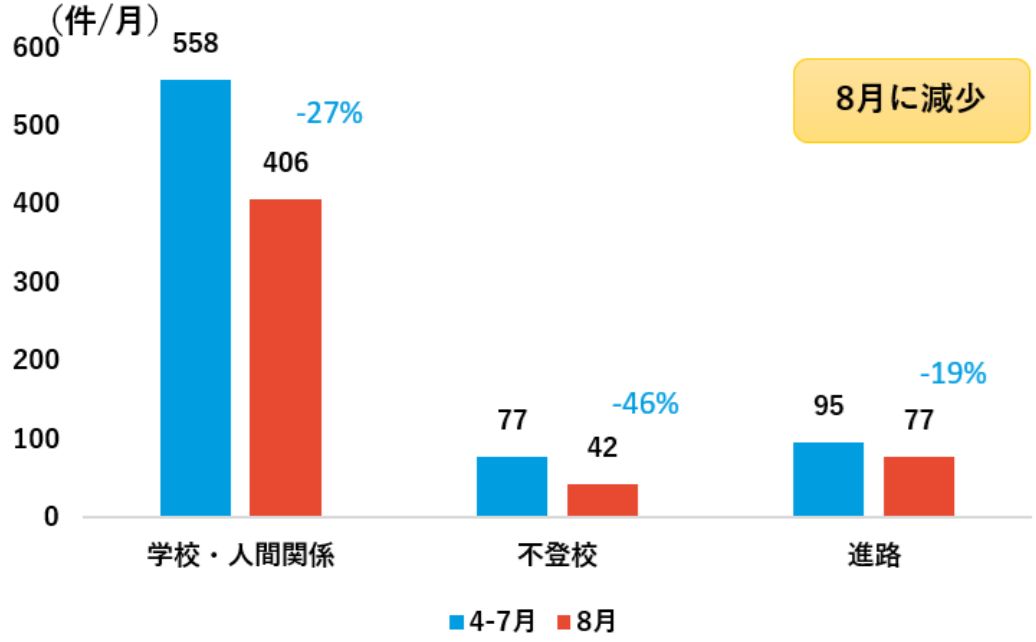


・**メンタル相談が増加**します。「嫌なことがあった」などの出来事ベースの悩みよりも、「将来に対する不安」「生きている意味が分からない」などの**精神的な悩みが多くなる傾向**にあります。また、**SNSトラブルは増加**。小学生とは異なり、**休み中もSNSでの人間関係は活発に行われている**ことがうかがえます。**学校関連の相談は減少**しています。

相談内容

➤相談内容（高校生）（2026年）縦軸：月あたり相談件数





・中学生同様、<u>**メンタルや学校に関する相談が増加**</u>します。<u>**SNSトラブルに関する相談が多くなっている**</u>ことも特徴的です。**学校や進路に関する相談は減少**しています。
家庭関係に関する相談の増減に大きな特徴は見られませんでした。

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

相談内容

*複数の相談を基に加工した内容の為、特定の相談を表すものではありません。

➤特に多く見受けられる相談内容（小学生）

〇夏休み明けの学校に対するネガティブイメージ
- ・学校でミスしたり、みんなから注目されるのが怖い
- ・また仲間外れにされるのがいや　など

〇宿題関連
- ・もうすぐ２学期なのになにも終わってない
- ・宿題やろうと思ってもゲームをしてしまう　など

〇家族関係
- ・勉強するまでダメと親にスマホを没収された
- ・宿題が終わらないと家を追い出すと言われた　など

〇生活リズムの乱れ
- ・起きれそうにない
- ・暑さで何回も起きてしまう　など

相談内容

*複数の相談を基に加工した内容の為、特定の相談を表すものではありません。

➤特に多く見受けられる相談内容（中学生）

〇家族関係
- 親が家事をせず、自分で全部やらないといけない
- 親からの暴言、暴力を受けている

〇SNSトラブル
- SNS上で知り合った人に、写真を送ってしまった。死にたい
- LINEグループで無視されている　グループに入れてもらえない　など

〇学校関連
- 異性からのからかいの視線が怖くて学校に行きたくない
- 勉強もできず、自分なんて生きている意味がないと思う　など

〇夏休み中の部活動の活発化に伴う相談
- 顧問からの扱いに悩んでいます
- 大会も近く退部したいとも言えないしどうしたらいいかわからない　など

相談内容

*複数の相談を基に加工した内容の為、特定の相談を表すものではありません。

➤特に多く見受けられる相談内容（高校生）

〇家庭関連
- 過保護や監視（スマホ管理、SNS管理など）が息苦しい
- 親と喧嘩して家出したが、お金がない　など

〇SNSトラブル
- SNSで写真を送ってしまい、お金を要求されている
- 知らない人と会ってしまった自分が悪いと思って、誰にも言えない　など

〇進路関連
- 夏休み明けの模試が嫌すぎて死にたい
- 通信制に転校したいが、親が通信制は行くなと言ってしんどい　など

〇恋愛関連
- 恋人からのDV的な発言に、どうしたらいいかわからない
- 失恋してそのことばっかりしか考えられず、死にたい　など

5.埼玉県の相談

相談者数・相談件数

埼玉県からの相談（2021年～2025年 累計）

相談者数　58,052人

相談件数　83,571件

（年間）*2025年

相談者数　14,355人/年

相談件数　16,656件/年

（月あたり平均）*2025年

相談者数　1,196人/月

相談件数　1,388件/月

都道府県別（相談件数順）

相談件数：2025年データ、人口：2024年6月データ（総務省統計局）

NO	都道府県	相談件数（件）	人口（千人）	人口あたり件数（件/千人）	NO	都道府県	相談件数（件）	人口（千人）	人口あたり件数（件/千人）	NO	都道府県	相談件数（件）	人口（千人）	人口あたり件数（件/千人）
1	東京	37,033	14,178	2.6	17	長野	3,742	1,987	1.9	33	山形	1,947	1,011	1.9
2	神奈川	21,911	9,225	2.4	18	群馬	3,734	1,890	2.0	34	石川	1,865	1,098	1.7
3	大阪	18,955	8,757	2.2	19	岡山	3,699	1,831	2.0	35	大分	1,778	1,085	1.6
4	埼玉	16,646	7,332	2.3	20	岐阜	3,495	1,916	1.8	36	和歌山	1,731	880	2.0
5	愛知	15,765	7,460	2.1	21	福島	3,437	1,743	2.0	37	福井	1,719	739	2.3
6	千葉	14,180	6,251	2.3	22	熊本	3,106	1,697	1.8	38	宮崎	1,675	1,033	1.6
7	北海道	11,739	5,043	2.3	23	三重	3,059	1,711	1.8	39	香川	1,643	917	1.8
8	兵庫	11,351	5,337	2.1	24	奈良	2,986	1,285	2.3	40	秋田	1,625	897	1.8
9	福岡	10,390	5,092	2.0	25	滋賀	2,780	1,402	2.0	41	富山	1,551	997	1.6
10	静岡	7,349	3,527	2.1	26	鹿児島	2,637	1,532	1.7	42	山梨	1,524	791	1.9
11	広島	7,333	2,714	2.7	27	沖縄	2,532	1,466	1.7	43	佐賀	1,432	788	1.8
12	茨城	6,416	2,806	2.3	28	岩手	2,522	1,145	2.2	44	鳥取	1,335	531	2.5
13	宮城	5,780	2,248	2.6	29	愛媛	2,334	1,276	1.8	45	徳島	1,192	685	1.7
14	京都	5,621	2,520	2.2	30	青森	2,098	1,165	1.8	46	島根	1,135	642	1.8
15	新潟	4,240	2,099	2.0	31	山口	2,071	1,281	1.6	47	高知	958	656	1.5
16	栃木	4,006	1,885	2.1	32	長崎	2,049	1,252	1.6	（全国平均）		5,704	ー	2.0

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

相談件数は全国で4番目。人口は5番目

都道府県別（人口あたり件数順）

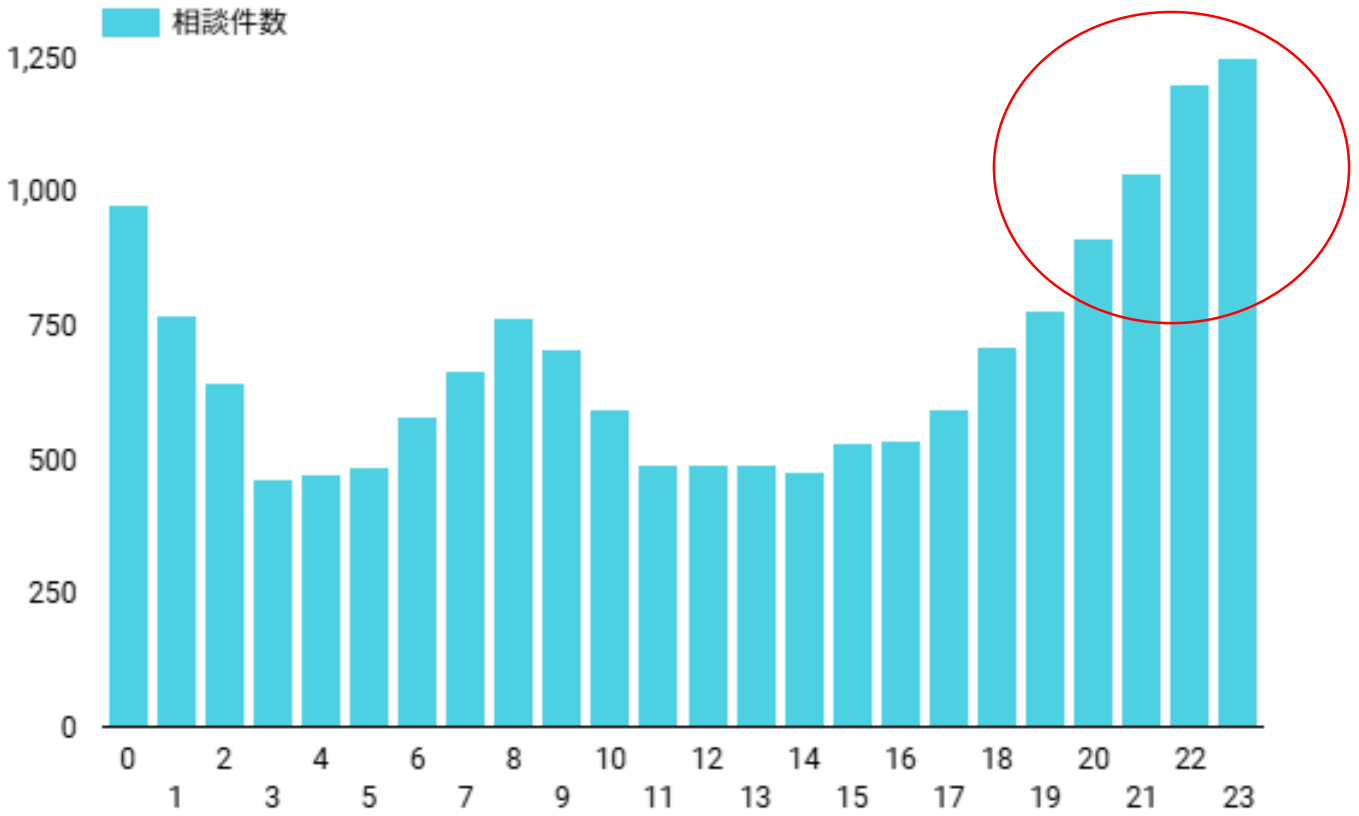
NO	都道府県	相談件数（件）	人口（千人）	人口あたり件数（件/千人）	NO	都道府県	相談件数（件）	人口（千人）	人口あたり件数（件/千人）	NO	都道府県	相談件数（件）	人口（千人）	人口あたり件数（件/千人）
1	広島	7,333	2,714	2.7	17	愛知	15,765	7,460	2.1	33	秋田	1,625	897	1.8
2	東京	37,033	14,178	2.6	18	静岡	7,349	3,527	2.1	34	青森	2,098	1,165	1.8
3	宮城	5,780	2,248	2.6	19	福岡	10,390	5,092	2.0	35	香川	1,643	917	1.8
4	鳥取	1,335	531	2.5	20	岡山	3,699	1,831	2.0	36	三重	3,059	1,711	1.8
5	神奈川	21,911	9,225	2.4	21	新潟	4,240	2,099	2.0	37	島根	1,135	642	1.8
6	北海道	11,739	5,043	2.3	22	滋賀	2,780	1,402	2.0	38	徳島	1,192	685	1.7
7	福井	1,719	739	2.3	23	群馬	3,734	1,890	2.0	39	沖縄	2,532	1,466	1.7
8	奈良	2,986	1,285	2.3	24	福島	3,437	1,743	2.0	40	鹿児島	2,637	1,532	1.7
9	茨城	6,416	2,806	2.3	25	和歌山	1,731	880	2.0	41	石川	1,865	1,098	1.7
10	埼玉	16,646	7,332	2.3	26	山梨	1,524	791	1.9	42	大分	1,778	1,085	1.6
11	千葉	14,180	6,251	2.3	27	山形	1,947	1,011	1.9	43	長崎	2,049	1,252	1.6
12	京都	5,621	2,520	2.2	28	長野	3,742	1,987	1.9	44	宮崎	1,675	1,033	1.6
13	岩手	2,522	1,145	2.2	29	熊本	3,106	1,697	1.8	45	山口	2,071	1,281	1.6
14	大阪	18,955	8,757	2.2	30	愛媛	2,334	1,276	1.8	46	富山	1,551	997	1.6
15	兵庫	11,351	5,337	2.1	31	岐阜	3,495	1,916	1.8	47	高知	958	656	1.5
16	栃木	4,006	1,885	2.1	32	佐賀	1,432	788	1.8	（全国平均）		5,704	ー	2.0

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

人口あたり件数では10番目。**2.3件/千人 =人口約435人あたりに1件の割合**

曜日・時間帯別相談件数（埼玉県）

2025年1～12月データ
埼玉県　N=16,656



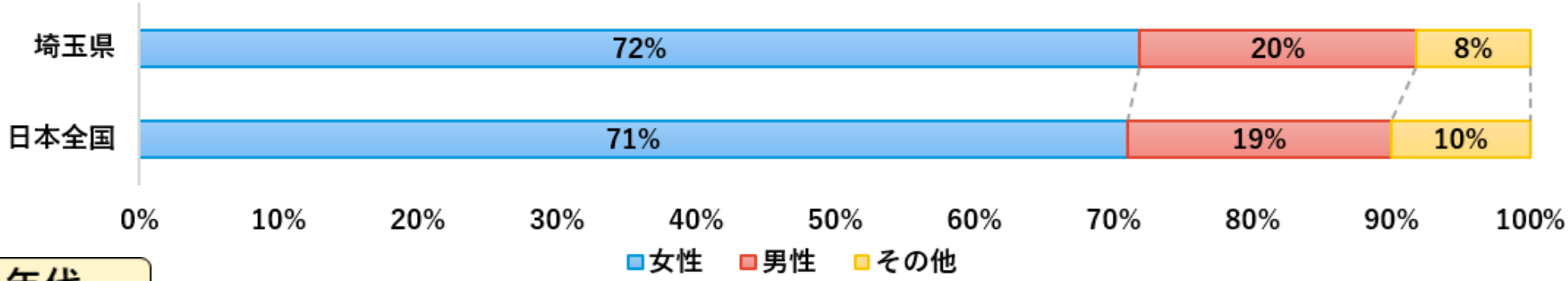
一人の時間となりやすく、かつ対面窓口などへのアクセスが難しくなりがちな夜間帯21時～23時台が相談のピークとなります。

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

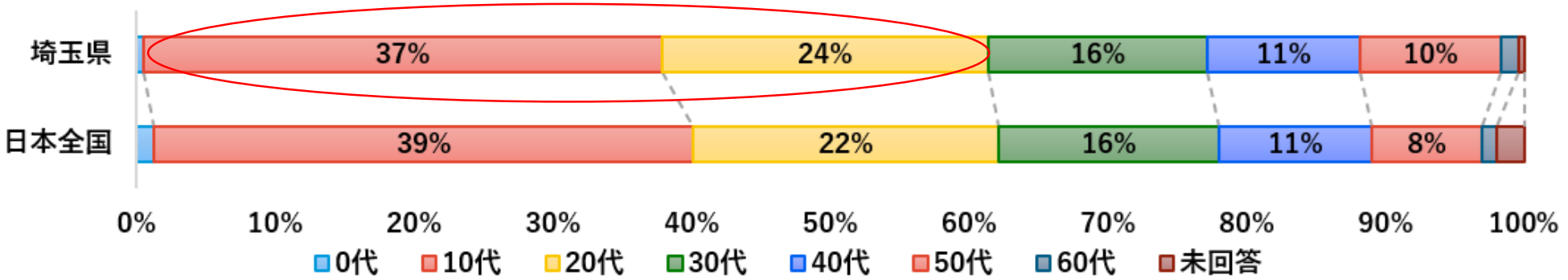
相談者の属性

2025年1～12月データ
埼玉県　N=16,656
日本全国　N=427,012

性別



年代



性別では女性からの相談が7割以上を占めています。年代では10-20代からの相談が半数以上を占め、女性・若年層が相談者の主体であることがわかります。

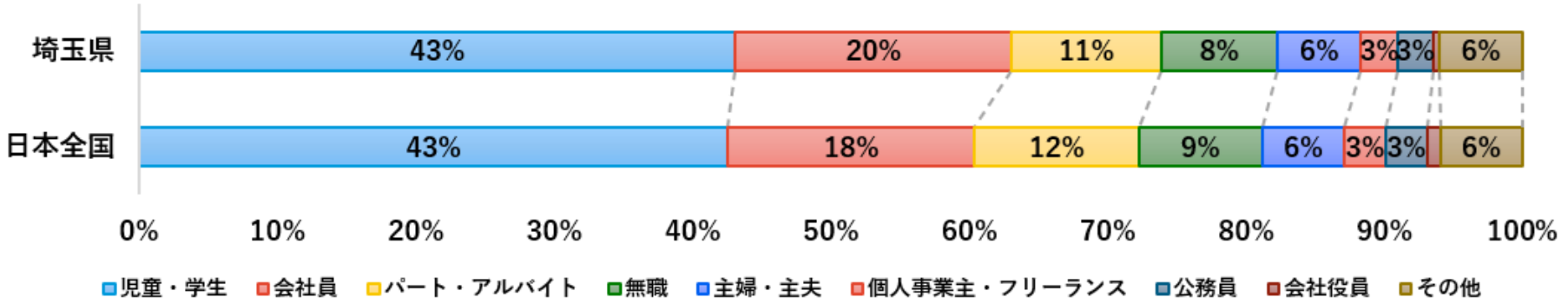
あなたのいばしょ
IbashoChat.org

＊小数点以下を四捨五入しているため、表記上の数値　の合計が100%とならない場合がございます。

相談者の属性

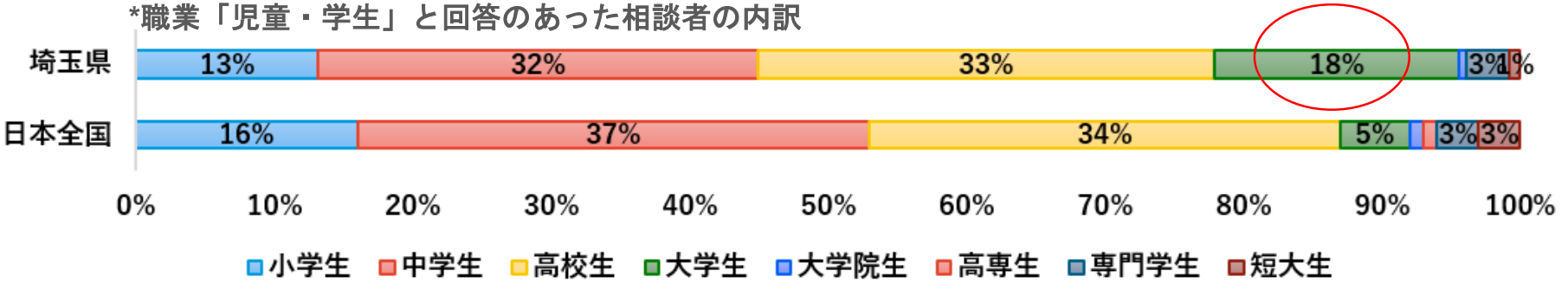
2025年1～12月データ
埼玉県　N=16,656
日本全国　N=427,012

職業



学年

*職業「児童・学生」と回答のあった相談者の内訳



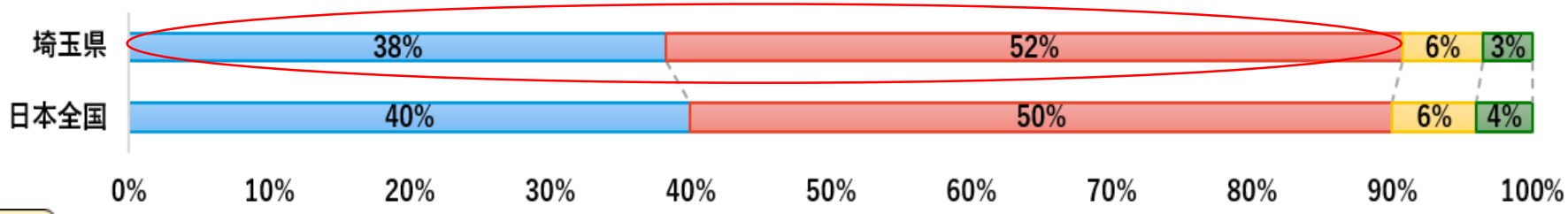
児童・学生からの相談が全体の4割を占めています。学年では中～高生からの相談が6割以上を占めています。対全国で大学生からの相談比率が高いことが特徴的です。

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

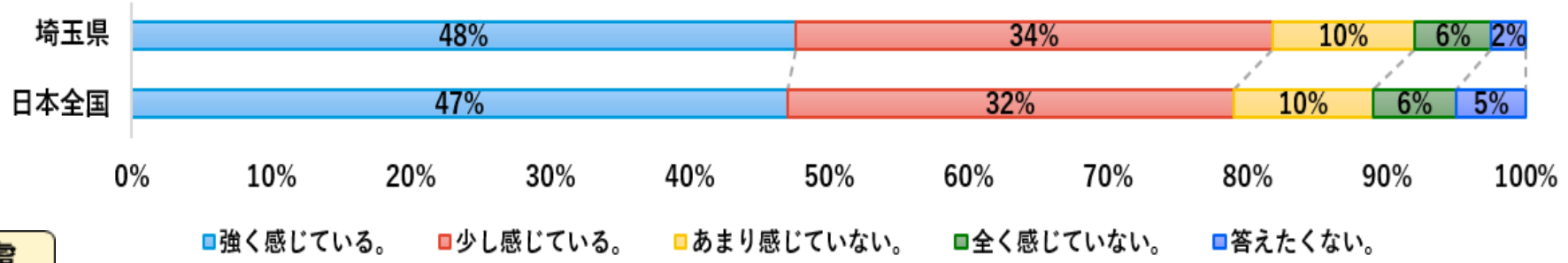
孤独感・希死念慮・自殺念慮

2025年1～12月データ
埼玉県　N=16,656
日本全国　N=427,012

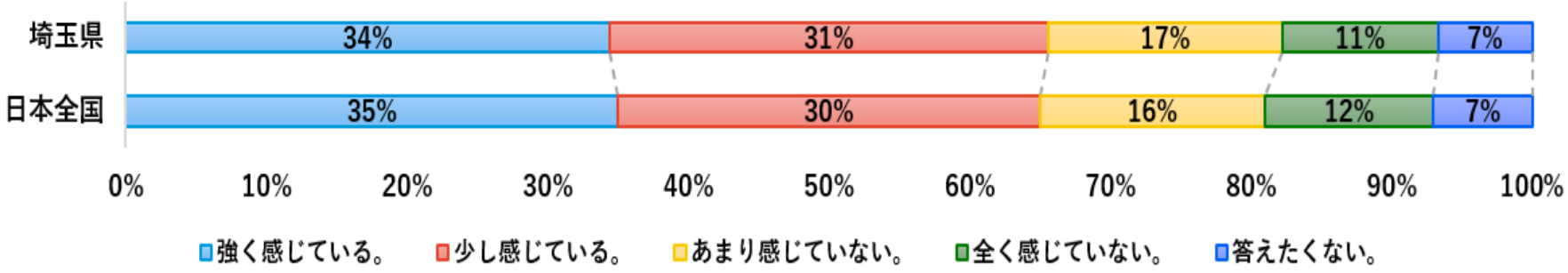
孤独感



希死念慮



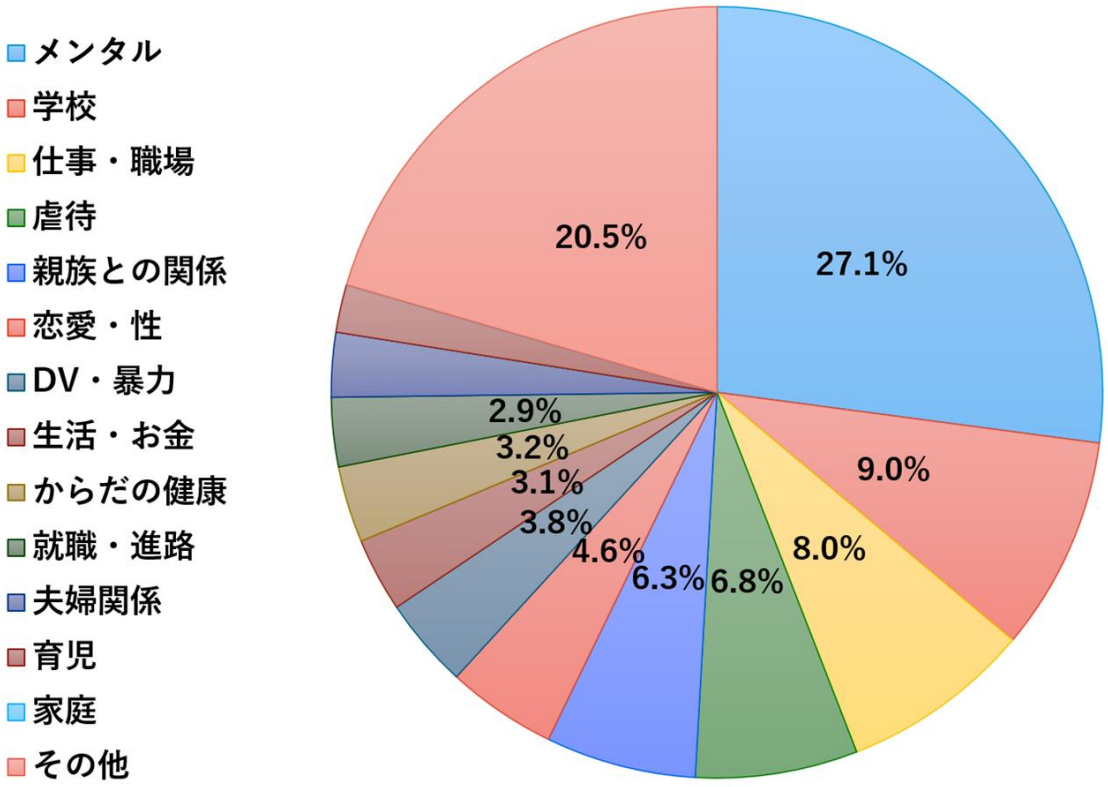
自殺念慮



あなたのいばしょ
IbashoChat.org

実に9割近くの方が少なからず「孤独感」を感じており、孤独に関する問題は、性別や年代を問わず、社会全体の課題であることがわかります。

相談内容（埼玉県）全体



2025年1～12月データ
埼玉県　N=16,656
日本全国　N=427,012

＊小数点以下を四捨五入しているため、表記上の数値　の合計が100%とならない場合がございます。

＜特に多い相談＞

①メンタル（27.1%）
・しんどい、複合的な悩み　など

②学校関係（9.0%）
・友人や先生との関係、勉強など

③仕事・職場（8.0%）
・仕事内容、家庭との両立など

＜全国と比較して多い相談＞

➤虐待
埼玉県:6.8%　全国:4.4%

➤親族との関係
埼玉県:6.3%　全国:1.8%

*人口10万人あたり児童虐待相談対応件数
埼玉県：238.3件（全国5位）　https://stats47.jp/ranking/child-abuse-consultation-cases?norm=per_population

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

埼玉県からの相談

*実際に寄せられた複数の相談をもとに加工しているため、特定の相談を表すものではございません

＜メンタル＞
メンタルに関する相談のうち、特に自殺念慮が「強い」と回答された相談（一部））

〇精神的な不調やもやもや
- 最近、無の状態になってしまいます
- 身近な人には迷惑かけたくなくて、相談できません
- 感情がわからず、涙がときおり溢れてきます

〇孤独感、いばしょのなさ
- 周りからの期待が重く、味方がいないように感じてしまいます
- 夜に家でひとりになると、耐えきれないほどの寂しさに襲われます
- 何もできず、自分を好きになることができません

〇複合的な悩み
- 仕事でしんどい中、帰ってきて介護しながら親と喧嘩して、もう限界です
- お金がなくて子育てもうまくいくかず、子どもにあたってしまいそうになります

など

埼玉県からの相談

*実際に寄せられた複数の相談をもとに加工しているため、特定の相談を表すものではございません

＜虐待・親族関係＞

虐待・親族関係に関する相談のうち、特に自殺念慮が「強い」と回答された相談（一部））

〇子どもへの暴力や家庭環境への不安

・パートナーが子どもに暴言を吐いており、止めたいが仕返しも怖く何もできません

・自分がパートナーから大声を出されて、子どもも驚いて泣いている中どうしたらいいかわかりません

〇親族との関係

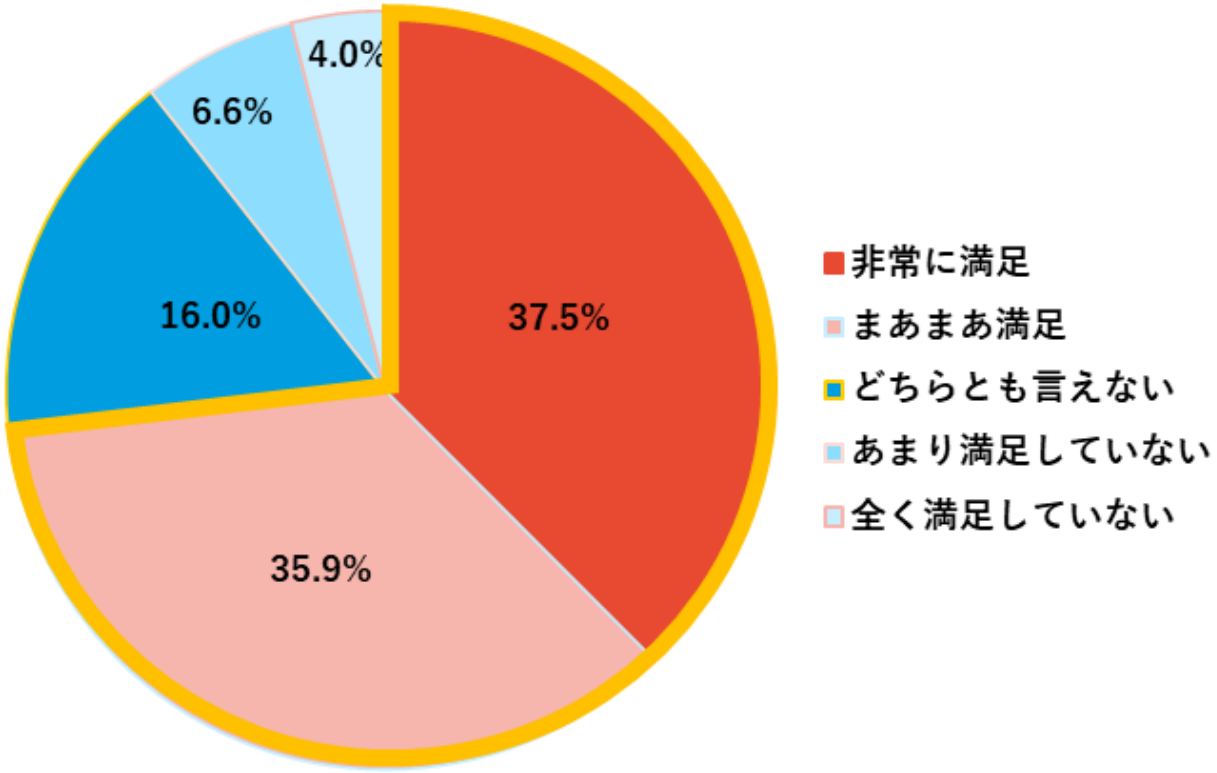
・親から人格を否定されるような言葉を言われており、もう限界です

・モラハラに耐えられず、離婚したいがお金の不安もあり足を踏み出すことができません。子どものことも考えると頭も胸も痛くなります

・親との関係にもパートナーとの関係にも悩んでいるが、警察に言っても家庭内のことだと言われそうで、誰にも相談することができません　など

相談の満足度

*期間：2024.07～2024.12
*対象：相談対応が成立した相談に対するアンケート
*N=8,626



・相談者への事後アンケートによる満足度調査では、全体の**73.4**%の方に「非常に・まあまあ満足」とのご回答をいただいています。

<相談者の声(一部)>
・とても話しやすく、話したら心が軽くなりました。
・スマホで自宅に居ながら出来て良かった。
・深夜帯でも話を聞いてくれて心強かった。
など

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

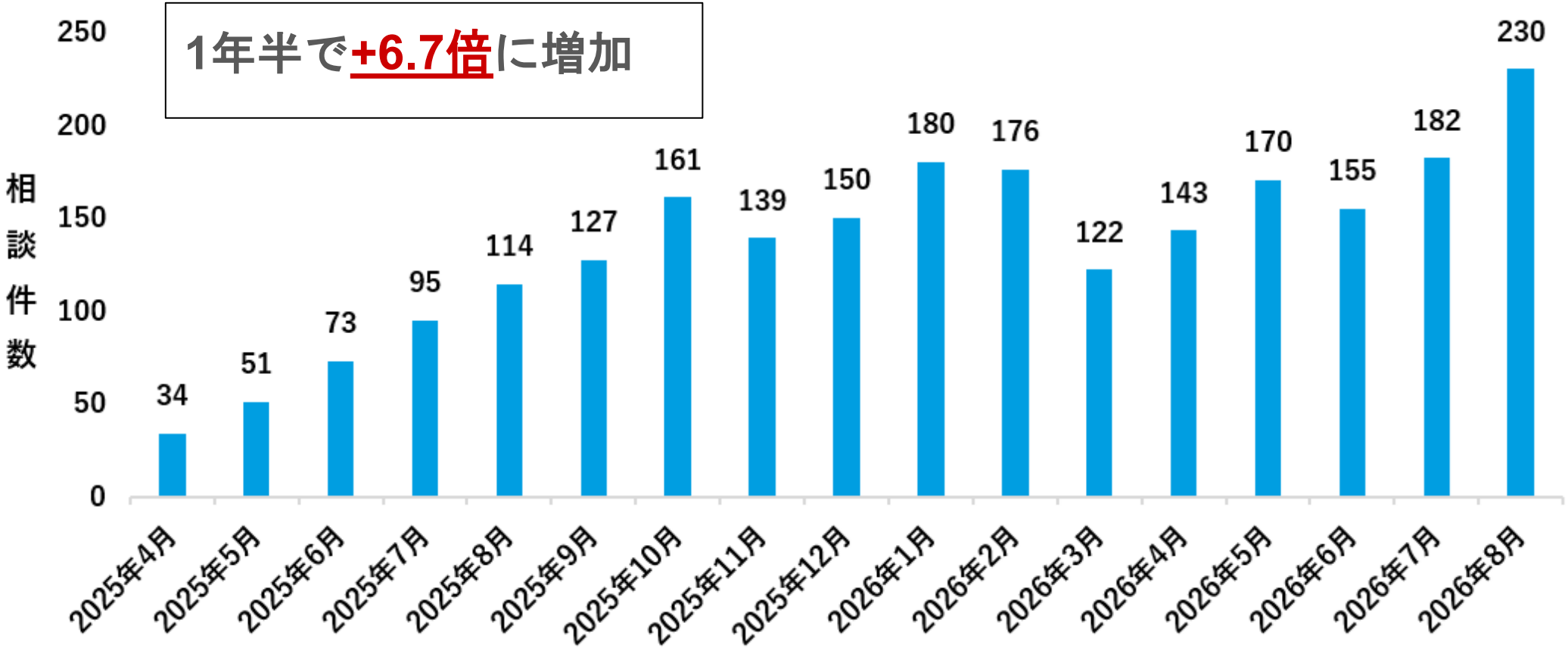
＊小数点以下を四捨五入しているため、表記上の数値の合計が100%とならない場合がございます。

6.AI関連

相談件数（AI関連）

➤AI関連相談（小・中・高）*相談テキスト中に、生成AI、GPT等のAI関連用語を含む相談

1年半で**+6.7倍**に増加



あなたのいばしょ
IbashoChat.org

相談内容（AI関連）

*複数の相談を基に加工した内容の為、特定の相談を表すものではありません。

➤AI関連相談（小・中・高）*相談テキスト中に、生成AI、GPT等のAI関連用語を含む相談

〇AIに相談をしている
- ・事前にAIに相談をしていました
- ・AIしか私と話をしてくれない・・・　など

〇AIへの相談の限界
- ・AIに相談したあと、そんな自分がむなしくなってきます
- ・結局、今はゆっくり休みましょうみたいなことしか言われない
- ・やっぱり人に話したら気が楽になるのかなと思いました　など

〇いばしょ相談窓口への誘導
- ・チャットGPTにここを進められて相談しました
- ・AIと話していて、ここがあることを知りました　など

〇危険性の高い行為に関するAIへの相談
- ・この薬を飲んだらどうなるのか、AIに聞いてみました
- ・どうやったら死ねるのかＡＩに聞いたりしています　など

相談内容（AI関連）

*複数の相談を基に加工した内容の為、特定の相談を表すものではありません。

➤AI関連相談（小・中・高）*相談テキスト中に、生成AI、GPT等のAI関連用語を含む相談

〇勉強や課題への活用と不安
- 宿題をＡＩにまとめてもらったんですけど、大丈夫ですかね
- 読書感想文をＡＩに書いてもらったけど、ばれないか不安です　など

〇親とのＡＩ利用に関する対立
- 親がＡＩ使うなって言ってて、腹が立ちます
- ＡＩと話してたら親がスマホ取り上げてきて、ケンカしました　など

〇ＡＩ利用と依存
- 夏休み中ずっとＡＩと話してて、いなくなったらと思うと胸が苦しい
- 自分の趣味をわかってくれるのもＡＩだけ。いつも励まされる
- からだのことや恋愛のことなど、ＡＩにしか相談できない
- 学校の後とか人に会ったあと、対応をAIと振り返ることの繰り返しで、だんだん嫌になってきてしまった　など

相談の変化（AI関連）

〇相談者
- 相談内容がしっかりまとまってくる
- 人ならではの対応を求めている

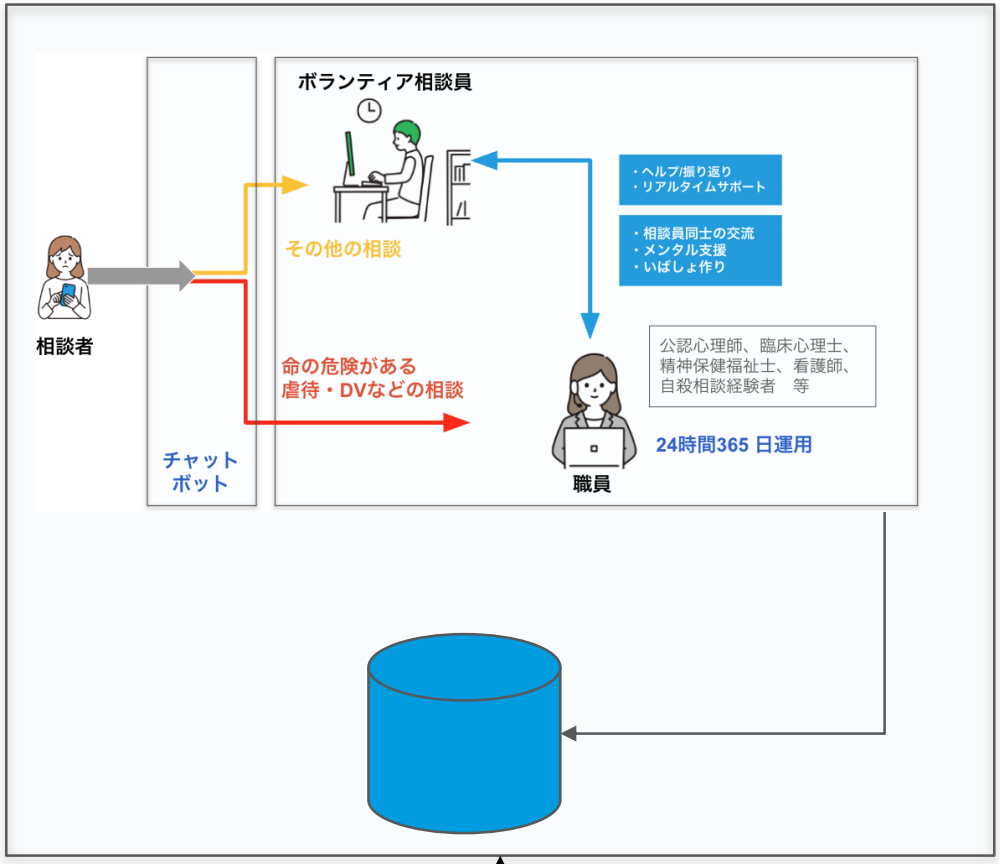
〇相談員
- 素早い対応が求められる（AIのように）
  - AIとは違う人間味がより好影響
  - AIと張り合うストレス

7.最後に

私たちの存在意義

望まない孤独のない社会の実現の為に
起きている状況を見える化、分析し、提言や施策を継続的に実施

状況の見える化



状況の分析



提言や施策の実施

- 世の中への発信
  連携事業
  データ分析
- 現場での改善活動
  相談品質の向上
  対面支援連携
- 社会的処方の検討



あなたのいばしょ
IbashoChat.org

あなたのいばしょ

IbashoChat.org

Thank you.