

PRESS RELEASE



一般社団法人
日本産業カウンセラー協会

No.2601

2026年1月29日

第19回「働く人の電話相談室・SNS相談室」結果報告

50代の相談が全体の約4割 シニア世代の相談割合が年々増加傾向

働く人の心の問題解決を支援する「産業カウンセラー」を養成する一般社団法人 日本産業カウンセラー協会（会長：田中節子）では、2025年9月10日のWHO「世界自殺予防デー」に合わせ、仕事や人間関係、職場環境などに悩む働く人やその周りの方を対象とし、19回目となる「働く人の電話相談室・SNS相談室」を9月13日に全国14カ所で実施しました。SNS相談室では今回4回目の設置で、東京と大阪での2拠点でのご相談を受けました。今回寄せられた相談から、その相談内容を集計し、以下にまとめましたのでご報告いたします。

相談者数は41名で24年より減少、電話相談が61%、SNS相談が39%でした。年齢別では50代が44%と増加傾向で、介護や健康不安、職場での役割低下への懸念が複合的ストレスとなっていると考えられます。また、30~40代の相談件数が毎年減少していることは、相談意欲の低下よりも「初期相談」をAIチャット等で済ませる傾向が増加していることも考えられます。

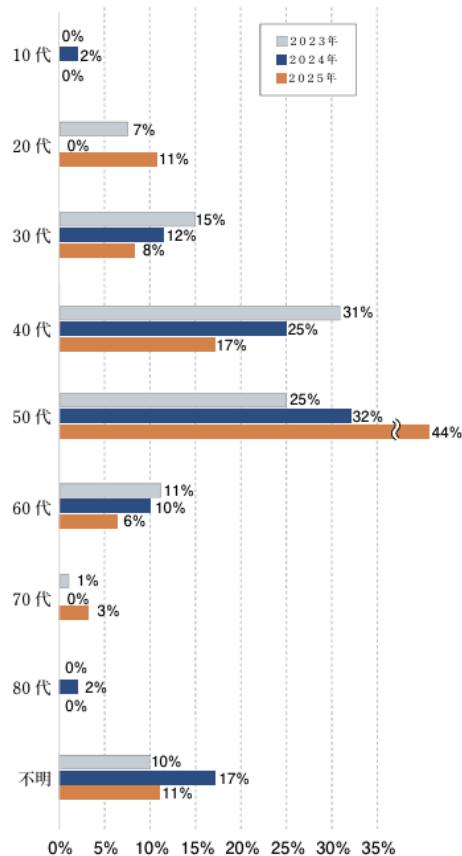
一方、今年の電話相談・SNS相談は50代からの相談が一番多かったことから、今後も注視していく必要があります。

■悩みを抱える大黒柱としてのシニア世代

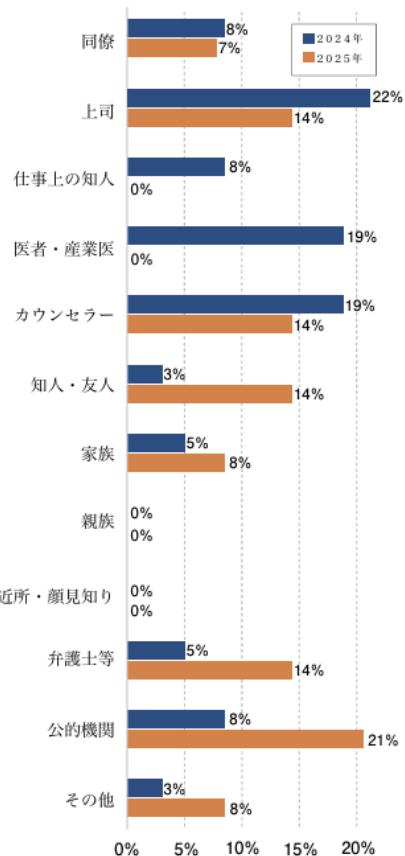
厚生労働省が公表している「令和6年における自殺の状況」によると、全国での自殺者数は2020年以降増加傾向でしたが、24年は2万320人と前年より1517人減少し、統計開始以来2番目に少ない数値となりました。男女とも約7%前後減少しましたが、50代は3,799人と依然最多で、今回の相談も50代が最多だったため、その世代の対応が急務と考えます。

以下は協会による「働く人の電話相談室」の実施結果です。

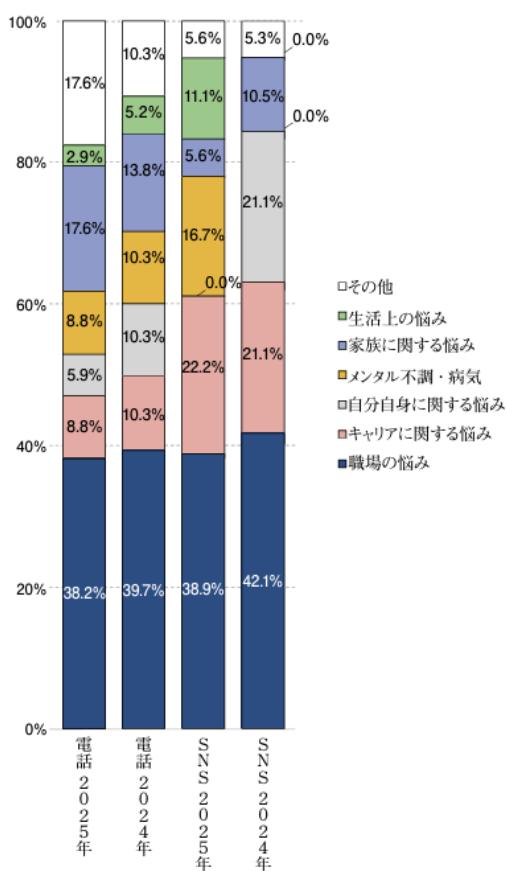
■年代別割合の推移（電話・SNS合算）



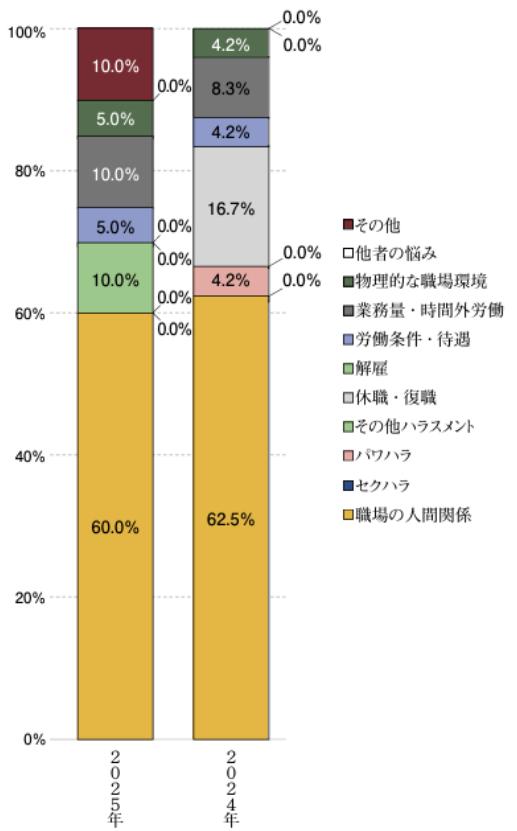
■悩みの相談相手の割合



■媒体別・カテゴリ別相談件数割合



■「職場の悩み」相談内訳 (※性別不明を除く、電話・SNS合算)



<第19回「働く人の電話相談室」「働く人のSNS相談室」の結果 主なポイント>

- ・50代からの相談割合が年々増加傾向にある
- ・職場の悩みの中では人間関係とハラスメントの悩みが7割を占める
- ・SNS相談ではキャリアの悩みが多い

【2025年度「働く人の電話/相談室」実施概要】

- 実施日時 2025年9月13日（土）午前10時～午後10時
- 実施場所 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 9支部 14拠点
- 実施方法 フリーダイヤルによる電話およびSNSによる受付
- 集計総数 延べ 41名（電話25名、SNS16名）
- 集計方法 相談内容をA～Hまで8つのカテゴリーに分類、それぞれのカテゴリー内に最大11個の項目を設定し、相談者からの主訴を1つから最大3つまでを選択する方式として集計した。また、カテゴリーA『職場の悩み』のうち、①職場の人間関係、②セクハラ、③パワハラ、④その他のハラスメント、の4項目については、悩みの対象が誰なのか「1 男性」「2 女性」、相談者との関係性「1 上司（役員含め）」「2 部下」「3 同僚」「4 非正規社員」「5 その他・不明」と細分化し、項目の選択から悩みの内容を類推できるようにした。

【日本産業カウンセラー協会について】

日本産業カウンセラー協会は、1960年に創立、1970年に社団法人として認可され、60年を超える歴史と実績があります。主な事業としては産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの育成、企業・団体向けの研修や相談、個人向けの電話相談活動など多岐にわたります。

所在地：〒105-0004 東京都港区新橋6-17-17 御成門センタービル6階

会長：田中節子

URL：<https://www.counselor.or.jp/>

〈本件に関するお問い合わせ〉

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 広報部

〒105-0004 東京都港区新橋6-17-17 御成門センタービル6階

TEL:03-3438-4568 FAX:03-3438-4487 e-mail : kouhou@counselor.or.jp