



**ヒューマンライブラリー in KOBE
アンケート結果のご報告**

2026年3月

はじめに

ヒューマンライブラリーとは、社会的なマイノリティや生きづらさを抱えている人が「本」となり、「読者」と対話することで、固定観念や偏見に挑戦することを目的とした共生社会をめざす社会活動です。2000年にデンマークで始まり、日本でも教育機関や市民団体によって各地で実施されています。「本」が自らの経験を語り、複数の「読者」と対話することで、双方に自己成長と内省の機会を提供し、相互理解と経験への新たな視点の獲得、アイデンティティのより深い理解につながるといわれています。

ヒューマンライブラリー in KOBE の概要

2026年2月にヒューマンライブラリー in KOBE を実施しました。「本」は10人(冊)で、ひきこもり、慢性身体疾患、ヤングケアラー、小児期の被虐待、精神科病棟への入院、同性婚等がテーマでした。1冊の「本」につき3~5名程度の読者が集まり、15分程度の「本」の語りの後、「本」と「読者」の対話15分の読書を3回繰り返しました。

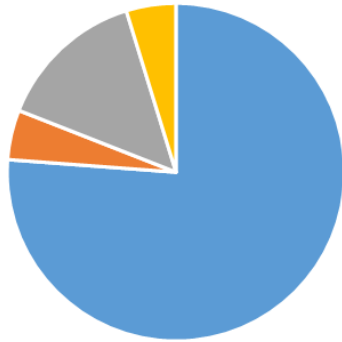
「本」へのアンケートの結果

「本」として参加下さった10名のうち、ヒューマンライブラリー in KOBE に「とても満足」と回答した者が9名、「やや満足」と回答した者が1名いました。「本」になることの学びとして、“*自分の体験を話すことで、自分の振り返りになった。*”、“*「本として必要とされる」ことにより、「傷ついた過去が、役割として必要とされている」と体感的に感じられ、傷が癒やされた。*”といった自分自身への良い影響や“*もっと共感してくれそうな説明が必要かもしれない。*”、“*読者の反応から、相手に伝わるようにするための学びを得たので、次は怖がらずに伝えていきたい*”などの次に語る時の具体的な気づきがありました。また、読書後の対話を通して“*自分の体験に対する感想意見がもらえることで、自分の体験の新しい見方などが得られた。*”、“*考えたことがない初めての質問があり、新たな気づきがあった。*”などの学びも見られました。

「読者」へのアンケートの結果

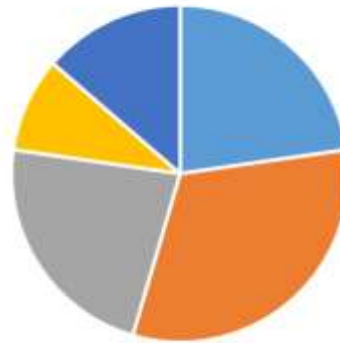
「読者」として参加した22名のうち5名は、ヒューマンライブラリーへの参加が初めてでした。ヒューマンライブラリーへの参加経験、「本」との対話による偏見の軽減、満足度は図の通りです。偏見について、“*自分の知らない世界に追体験することができ、自らの考えの偏りを感じることができた*”、“*誰かが受けてきた偏見や、障害による困ったことを聞くことで、他者の経験がわかる。それが自分も知らないうちに行っているかもしれない偏見を減らせることにつながる。*”、“*新しい視点をたくさんもらった一方で、自分がどんな「偏見」を持っているのか、自覚しきれていない部分もきっとあると思う。*”という感想がありました。

「本」との対話で「偏見を溶かす」ことにつながったか



■ とても思う ■ まあ思う ■ あまり思わない ■ まったく思わない

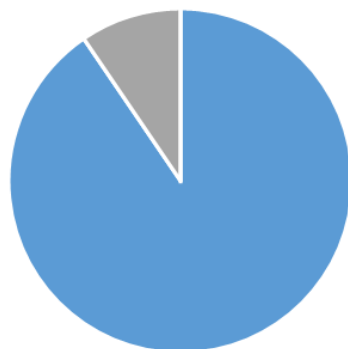
ヒューマンライブラリーへの参加経験



■ 初めて ■ 2回目 ■ 3回目 ■ 4回目 ■ 5回目以上

また、満足した理由として、“すぐには消化できないくらい、たくさんの思いや疑問を頂いた。”、“とても元気をもらった。”、“いろいろな本、人生にふれることができた。”などがありました。

ヒューマンライブラリーinKOBEへの満足度



■ とても満足 ■ やや満足 ■ やや不満 ■ とても不満

読書に参加した延べ人数(57名)について、読書後の気づきを集計した結果、「自分自身の視野が広がった」、「本の得意分野とたくましさを感じた」、「自分自身の人生観が広がった」、「対話の大切さに気づいた」の順に多くの回答がありました。



まとめ

ヒューマンライブラリーでは、少人数での対話により「本」と「読者」の相互作用が活性化され、一期一会の出会いと気づきをもたらされたと考えられます。生きづらさを経験した人にとって、人生観や視野の広がり、希望をもたらす、トラウマに対する癒しにつながります。一方で、30分の読書時間では深い共感や理解に到達することが難しい可能性もあります。今後は、よりいっそう学び深い対話が生まれる状況設定のあり方について検討が必要です。

※自由記述の内容は、個人の特定を避けるために一部改変しています。

謝 辞

調査の実施にご協力下さいました全ての皆さまに深く感謝申し上げます。ヒューマンライブラリー in KOBE は、近畿ピアスタッフ・ピアサポーターの集いが主催し、企画・運営を行いました。また、参加者の募集や当日の運営において、そらにじひめじ、一般社団法人しん、地域活動支援センター櫻、関西学院大学 宮崎聡子先生からご協力を頂きました。

なお、この調査は、公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団 令和7年度研究・活動助成「ひきこもりからの回復期にある当事者に対する Human Library の手法を取り入れた対話の効果～語り聴くことによる逆境体験への意味付けの変化に焦点をあてて～」(研究代表者:船越明子)、および、JSPS 科研費 Js23K01865「精神障害当事者の語りを生かした対話型福祉教育プログラムモデルの開発」(研究代表者:栄セツコ)の研究助成を得て実施しました。

報告書の内容は、「子どもと若者のこころのケアと看護」と題したホームページに掲載しております。



子どもと若者のこころのケアと看護
<https://capsychnurs.jp/>

研究者一覧

船越 明子	神戸市看護大学 看護学部
栄 セツコ	桃山学院大学 社会学部
浦野 茂	三重県立看護大学 看護学部



なお、この調査に関するご意見・ご感想につきましては、お手数ですが下記までお願い致します。

お問い合わせ先:

研究代表者:船越 明子
神戸市看護大学
〒651-2103 神戸市西区学園西町3丁目4番地
TEL:078-794-8080(代表)