

まいさぽレター
特別号
Vol.11

生活困窮者支援 推進セミナー

子ども・若者の生きづらさ、自殺について考えよう

ダイジェスト

令和6年(2024年)12月6日(金)開催

於 長野市若里市民文化ホール



コロナ禍を経て、人と人とのつながりが途切れ、生活様式の変化による学業や生活への影響から、大人だけでなく子どもにも大きなストレスがかかり、社会全体に生きづらさが生じています。長野県内では、20歳未満の子ども・若者の自殺者数が増加している状況にあります。生きづらさや様々な悩みから自殺を選ぶ子どもや若者からのSOSをどのように受け止めるか、また「死にたい」と言われたときの対応について、参加者とともに考えます。未来のある子ども・若者が自分らしく生きることができる地域や社会を作るため、実践的な取り組みを通して長野県における「あんしん未来」を創造していくため、本セミナーを開催しました。

CONTENTS

〈講演〉

02 長野県の子ども・若者の “いのち”と“こころ”を守るために

清水 康之 氏

特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク 代表

〈対談〉

08 子ども・若者のSOSをどのように受け止めるか

清水 康之 氏 × 茅野 理恵 氏

信州大学学術研究院教育学系 准教授

長野県の子ども・若者の “いのち”と“こころ”を守るために



清水 康之 氏

特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク 代表

1972年東京生まれ。1988年高校を中退し、単身渡米。1990年米国ワシントン州レイクワシントン高校卒業、1996年国際基督教大学教養学部卒業。1997年日本放送協会でNHK札幌放送局へ赴任後、ディレクター職を務める。「クローズアップ現代」などを担当。2000年にあしなが育英会を取材し、クローズアップ現代「お父さん死なないで～親の自殺遺された子供たち～」を制作したことがきっかけで、自殺対策の重要性を認識。NHKを退職し、2004年にNPO法人ライフリンク設立、以降代表を務める。

2009年内閣府特命担当大臣らで作る『自殺対策緊急戦略チーム』メンバーとして内閣府参与に就任(2011年8月まで)。『自殺対策100日プラン』の取りまとめ役を担う。2016年自殺対策基本法施行から10年目の節目に、超党派「自殺対策を推進する議員の会」アドバイザーとして、基本法の大改正にも関わる。2019年一般社団法人いのちを支える自殺対策推進センターを設立。同代表理事に就任。2023年国際自殺予防学会(IASP)「リング活動賞」を受賞。

こどもの自殺の現状

日本における自殺者数は、平成30年までは減少傾向でしたが、長野県では令和元年から、全国では令和2年から増加に転じ、その後は高止まり傾向にあります。中でも、子どもと若者の自殺の現状は非常に深刻です(図1)。

私たちはこうしたデータから、自殺を考える子どもたちがどういう背景で、どうして自殺を考えざるを得ない状況に追い込まれているかという現状を見なければなりません。

2年ほど前、読売新聞から配信されていた以下の記事がありました。タイトルは、「抱き合っているように見えた」。9月21日午後7時30分頃、広島県下のJRの線路内で15歳と13歳の女子中学生姉妹が普通電車にはねられて死亡。JRによると、男性運転手は非常ブレーキをかけたが間に合わず、二人は抱き合っているように見えたと話しているといった内容の記事でした。

この記事を見た時、私は大きな衝撃を受けました。この二人の姉妹が抱き合

って迫り来る電車の怒号を聞きながら最後に何を思ったのか。怖いと思ったのか、あるいは逆にこれでやっと楽になれると思ったかもしれません。

たった十数年しかこの社会で生きていない子どもたちがなぜ二人で線路に立たざるを得なかったのか。その背景に何が

あったのか、この二人を支援できる人が誰もいなかったのか。自殺者数や自殺死亡率の推移を見ると、そのデータの向こう側には一人ひとりのかけがえのない命と人生があるを感じながら自殺の問題と向き合っていくと、私たちは物事の本質を見失うと思います。

長野県の自殺の状況(対象者別)

① 20歳未満(単年度)

出典：人口動態統計(厚生労働省)

☞ R5年の自殺死亡率は、全国では微増傾向にあるが、長野県では1.07ポイントの増となった。

☞ 自殺死亡率の全国順位は令和5年は前年の32位から44位となっている。(○数字:全国低い方からの順位)

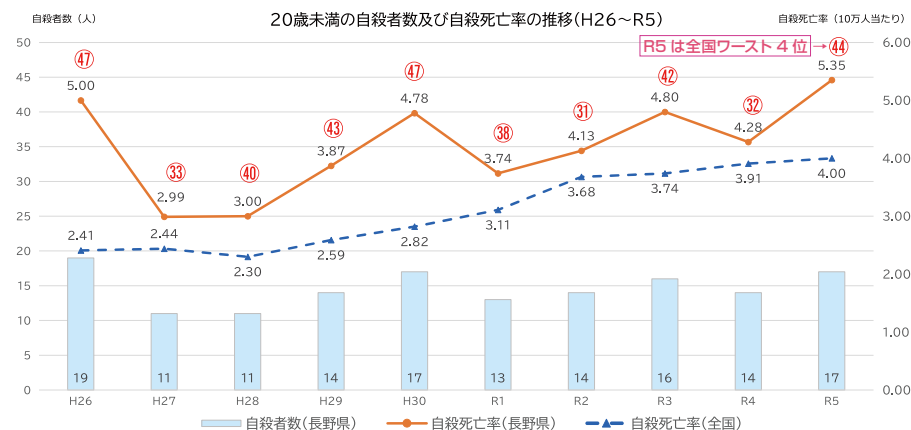


図1

データの分析と同時に、その背景に何があったのか、どういう子どもたちがどうして追い込まれ、自殺に至ってしまったのか想像力を働かせて考察することが大事だと思います。

「ネットの居場所 死にトリ」の体験談から

ライフリンクが行っている自殺防止の相談事業のなかで、民間団体と連携し、「ネットの居場所 死にトリ」(*)には、死にたい気持ちを抱えている子どもや若者の体験談をいくつも掲載しています。

この中には、今の子どもや若者の死にたいという気持ちを象徴する体験談があります。

小学3年生の頃、同級生や先生からもいじめを受け、以来、人間不信になり、友だちになった子からも裏切られるのではないかと自分を偽って生きていることに疲れてしまった10代の女性。小さい頃から家庭内暴力をふるう父親に怯え、親に愛されたいのに愛されず、自分はダメな人間なんだと存在を消して早く楽になりたいという21歳の女性など。

こんなにしんどいことしかない人生をずっと耐えて生きなければならないのか、周りの目に怯えながら生きているうちに自分は生きてはいけいではないかという思いに苛まれ、このつらさから逃げ出したいという子どもや若者が増えています。生きる基盤が徐々に地盤沈下して、生きる気力を奪われながら、もう消えてしまいたいという思いになっている子どもが少なくないと感じています。

著名人の自殺報道でなぜ自殺が増えるのか

子どもや若者の自殺の背後には様々な要因がありますが、そういう思いになって追い込まれている状況の子が芸能人などの自殺で亡くなったという報道に触れたときはどう思うのか。

自分もこうやって首を吊って死ねば楽になれるのではないかな。なかにはそういうふうにして、実際に実行に移して亡

くなるという子もいます。著名人の自殺報道のあとは自殺が増えるということが明らかになっています。

死にたい気持ちを抱えている人が自殺行動に至るまでの間には一定のストロークがあります。どうやって、どこで、いつ死ぬか、手段と場所と時間の3つです。しかし、自殺報道があると、どこでどうやって死ねばいいかという情報を具体的に伝えることになり、自殺行動を後押ししかねません。

これはSNSでも同じです。SNSで自殺する瞬間がリアルタイムで配信されるということがありました。その動画は削除される前にコピーされて、それがどんどん拡散していく状況が起きました。

もし死にたい気持ちを抱えている子どもや若者がそれを見たら、「ああ、こうやって死ねば楽になれるのかな」と思って実行してしまうかもしれない。ですから、自殺報道やSNSなどの情報の拡散を防ぐことは非常に重要です。

しかし、そもそも「死にたい、自分は生きていてはいけいじゃないか」と思う子どもや若者を減らすために、もっと

上流の環境を変えていく取り組みもあわせて必要なのです。

1週間に10人 深刻な子どもの自殺

全国の自殺者の総数は2010年から減少傾向にあります。高校生以下の子どもたちの自殺者数は2000年代前半に徐々に増加しはじめ、コロナ禍において一気に急増して、一昨年は514人で過去最多、昨年513人は過去最多と同じペースです(図2)。

年間500人ということは、毎週毎週ほぼ10人の高校生以下の子どもたちが自殺で亡くなっているということです。驚異的な数が1年間ずっと続いているという日本の状況は、世界的に見ても非常に深刻です。

G7各国の死因の順位をみると、10代及び20代の死亡原因第1位が自殺というのは日本だけです(*)。参考までに韓国も深刻ですが、日本の10代の自殺死亡率のほうが高いです。また、20代の自殺死亡率は、ドイツが7.2、日本が20.4であり、同じ死亡原因第1位が自殺

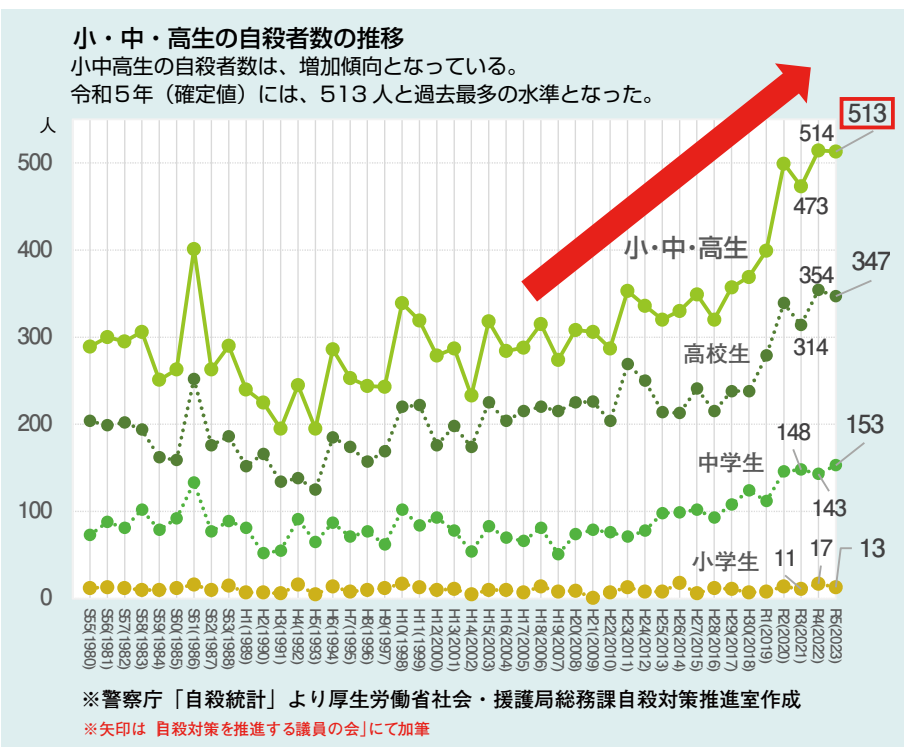


図2

※「ネットの居場所 死にトリ」 「死にたい」という気持ちや「生きていても仕方ない」という思いを今の社会への警鐘であると捉え、同じような気持ちを持つ人たちが出会い、つながり、支え合えるようなコミュニティやネットワークを創っていくことを目的に開設されたポータルサイト。 <https://shinitori.net>
※ G7各国の死因の順位 「令和5年版自殺対策白書」7 海外の自殺の状況(世界保健機関資料2023年2月)より <https://www.mhlw.go.jp/content/r5hs-1-1-07.pdf>

といってもその深刻さが全く違います。

日本は3倍弱、死亡原因で自殺が多いことになるわけです。

こうした状況がなぜ起きているのか。いのちを支える自殺対策推進センター（※）によると、定時制通信制の高校生が全日制の高校生の約3倍、自殺死亡率が高いことがわかっています。特に定時制通信制の女子の自殺死亡率が31.1で、全日制の女子高生の4倍以上自殺死亡率が高くなっています。また、全日制の高校生と定時制通信制の高校生では、抱え込む悩み、自殺の原因・動機が異なっていることがわかっています（※）。原因・動機は、多くの場合は複合的であり、一つに特定できるものではありませんが、大きな分類で比較すると違いがあるということです。

自殺の危機に気づかないまわりの人々

こども家庭庁の事業として行った子どもの自殺に関する要因分析のデータ（※）において、自殺して亡くなった子どもたちの最後の学校出席状況は、高校生以下では「以前と変わりなく出席していた」が44%と一番多いことがわかりました。また、まわりの人が自殺の危機に気づいていたかどうかでは、「気づいていた」の割合はわずか13%で、それほど多くありません。

つまり、いわゆるノーマークの多くの子どもたちが自殺で亡くなっている状況も見えてきました。



こどもの自殺対策緊急強化プランのポイント

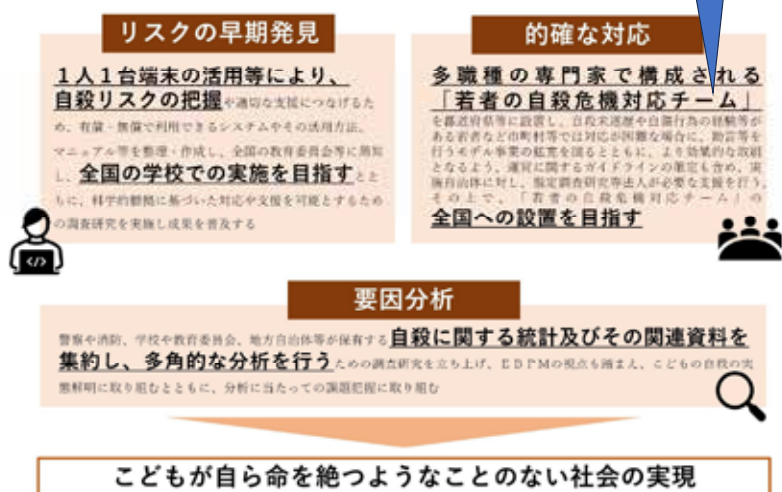


図3

日本の子どもは自己肯定感が低い傾向

自殺で亡くなる子どもたちの中には自己肯定感が低い子どもたちも少なくありません。自己肯定感や自己有用感です。

さきほどご紹介した子どもたちについても、「自分には価値がないのではない」「生きていられないんじゃない」「生まれてきたことを無かったことにしてほしい」という書き込みがありました。この調査に関しては自殺との関係で調べたわけではありませんが、他の国々と比べた時に、日本の高校生は非常に低いというデータもあります

自死遺族への影響

自殺する子どもや若者の中には、家族や身近な人を自殺で亡くした子もいて、自死遺族への影響についても注視する必要があります。

学校の自殺予防教育で、命を大切にしなければいけないというメッセージを向けがちですが、子どもや若者は命を粗末にしたいと思って死にたいと考えているわけではありません。

同時に、身近な人を自殺

で亡くした子どもたちは、「自殺は命を粗末にする行為である」と断言されてしまうと、自殺で亡くなった自分の親は命を粗末にした悪い人間だと思い込まされてしまいます。すると、親の自殺のことを誰にも語れなくなり、一人で苦しい思いを抱え、今度は残された子どもが追い込まれることになりかねません。

授業を受ける子ども・若者の中には、自死遺族もいるのだということを前提にして、メッセージを発信していく必要があります。

こどもの自殺対策緊急強化プラン リスクの早期発見、的確な対応、要因分析

こうした子どもの自殺の現状を踏まえて、こどもの自殺対策緊急強化プランが立てられ、いろいろ対策として取り組むことになっています。ポイントとして3点挙げられています（図3）。

1点目は、リスクの早期発見です。一人一台端末と自殺リスク評価ITツール（RAMPS※など）を活用して自殺リスクを把握することを全国の学校での実施を目指しています。長野県でも試験的に導入されています。一人一台端末はノーマークの子どものリスクを察知する上でも有効的に機能することが期待されます。

※いのちを支える自殺対策推進センター（JSCP）「自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究及びその成果の活用等の推進に関する法律（令和元年法律第三十二号）」に基づく厚生労働大臣指定法人として2020年4月に発足。地域支援では全国の各地域センターが管内自治体に対し、地域自殺対策計画の策定・進捗管理、検証などについて効果的な支援が行えるよう、様々なサポートをしている。清水氏が代表理事を務める。

※こども家庭庁 子どもの自殺に関する要因分析 令和5年度「こどもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究」。警察や消防、学校や教育委員会、地方自治体等が保有する自殺に関する統計及びその関連資料を集約し、多角的な分析を行い、1 こどもの自殺の実態解明に取り組むとともに、2 分析に当たっての課題把握に取り組むことを目的として、一般社団法人いのちを支える自殺対策推進センターが、こども家庭庁の委託により、令和5年12月～令和6年3月に実施。

2点目が、的確な対応です。リスクを察知しても、その後の支援が的確でなければ、その子の命を守ることができません。既に長野県では子どもの自殺危機対応チームが設置されています（図4）。緊急強化プランの中で、長野県のこの取り組みがモデルとなって全国展開の動きにつながっています。

3点目が、要因分析です。いったいなぜ子どもが自殺でこれだけ亡くなっているのか。その実態の解明なくして、効果的で実効性のある対策は望めませんので、要因分析を続けていくこととされています。

SOS の出し方に関する教育

こどもの自殺対策緊急強化プランでは、SOSの出し方に関する教育も必要とされています。

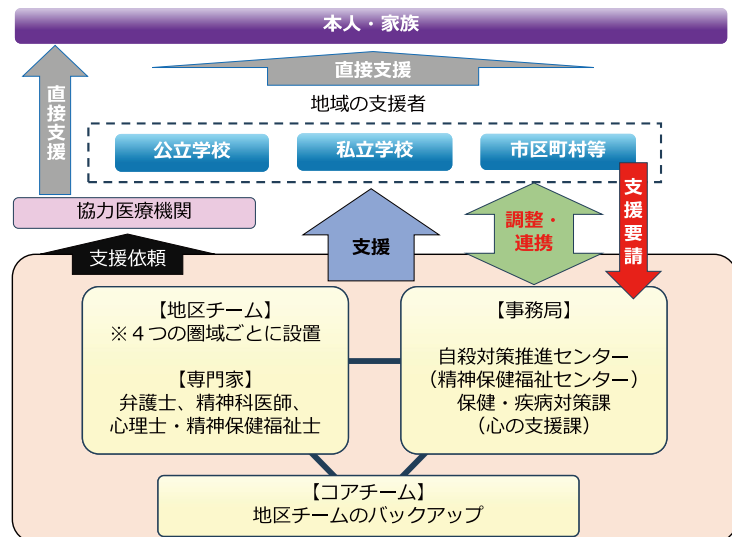
自殺リスクを抱えている子どもたちに対して、「SOSを出していい」ことをまず伝えます。ここで、「助けを求めているんだよ」と言うだけでは子どもたちの行動につながりません。子どもたちには助けを求めるにあたって具体的に「誰に」「どうやって」SOSを出せばいいのかという情報を伝える必要があります。

これは大人でも同様です。誰にどうやって支援を求めればいいのかを具体的に知らなければ行動にはつながりません。追い詰められている人ほど、自力で情報を得ることが難しく、追い込まれている子ほどSOSを出しづらくなっているという調査研究もあります。

学校でのSOSの出し方に関する授業は、子どもたちを評価する立場の先生ではなく、養護の先生、ないしは保健師など地域の専門家が行うことが望ましいと思います。「SOSを出していいんだよ」と言うだけでなく、「いざとなったら、私のところに連絡してね」「毎週何曜日はここいるから来てね」と子どもたちに伝えます。そうすれば、子どもたちも「あの人のところなら助けを求めに行けるんだ」と行動につながりやすくなります。



子どもの自殺危機対応チームの仕組み



資料：長野県における子ども等自殺対策強化事業（長野県健康福祉部保健・疾病対策課）より

図 4

自殺の0次予防

SOSの出し方に関する教育は、「自殺の0次予防」と言われています。子どもの時に助けを求めることができなかった人の多くは、大人になってもなかなか助けを求めようとしません。相談しようとして誰にも話を聞いてもらえなかった経験があると、大人になってもどうせダメだろうという思考になってしまいます。しかし、助けを求めたときに真剣に受け止めてくれる大人がいたという成功体験がたった一つでもあれば、大人になってまた助けを求めてみようと思う可能性が高くなります。

以前私が相談を受けた子どもの中に「常に最悪の事態を想定しておくのがちょうどいいですよ」と言う子がいました。学校でいじめられ、家でも虐待に近い扱いを受け、まわりに助けてもらおうと期待をする度に裏切られる経験をしてきた。その時のショックがあまりに大きすぎて、期待することをやめた。最悪の事態を想定すれば、がっかりしないで済むと言うのです。

この子のように、周りに期待しないしていると、生きる気力がどんどん奪われてしまい、そのうちに「生きていてもしょうがない」と思うようになってしまいます。そうした最悪の状況に陥ることがないよ

※自殺リスク評価 IT ツール RAMPS 東京大学相談支援研究開発センターが開発した心身状態評価と支援促進システム。タブレット端末で設問に回答すると精神不調の状態や自殺リスクの程度を自動で可視化されるもので、養護教諭及び学校全体と保護者との間で情報共有がしやすくなり、リスクの見逃ごしを防ぐ一助となっている。Risk Assessment of Mental Physical Status（心身状態の評価）。RAMPSには「接続経路、橋渡し」という意味があり、このツールがケアや支援へのつなぎ道の一つになれば、という願いを込めて名付けられた。https://ramps.co.jp

ライフリンクの相談支援事業

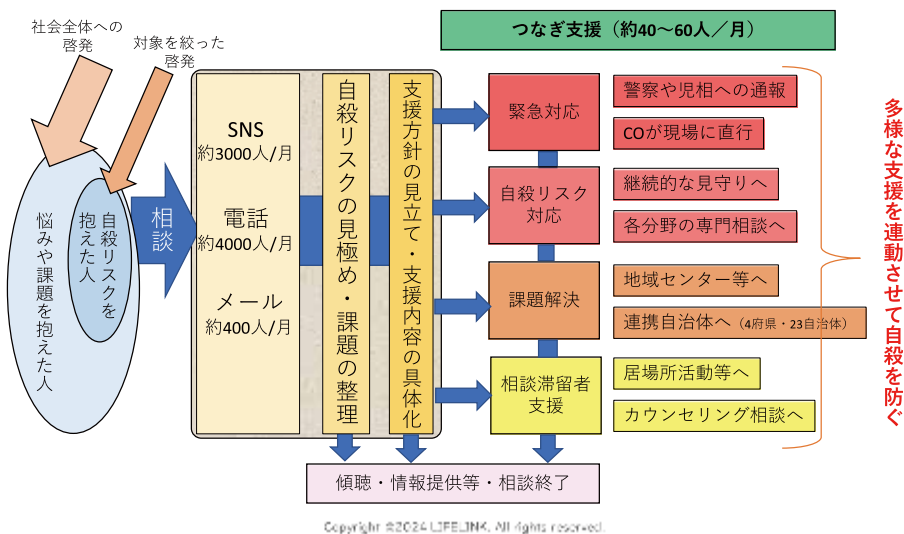


図5

うに、子どもの時に一度でもSOSを受け止めて、話を真剣に聞いてくれる大人がいたという経験の機会を私たち大人がすることは非常に重要です。

ライフリンクの自殺防止相談

私たちライフリンクの自殺防止相談は、電話、SNS、メールで相談を受けています（図5）。実人数で月にSNSが約3000人、電話が約4000人、メールで約400人、1日あたりSNSで約100人、電話で約120人ぐらいの相談を受けている状況です。その8割以上が「死にたい」「消えたい」という自殺念慮を抱えている子どもたちです。



私たちはその中の3～4割、30～40人ぐらいしか相談対応できておらず、その倍以上、相談できていない人たちがいます。本当に多くの子どもや若者が「死にたい」「消えたい」という思いに苛まれてしまっている現実、いかにこの社会が底が抜けてしまっているかを相談を受けながら痛切に感じています。

オンライン上の居場所を設置「かくれてしまえばいいのです」

こうした現状のなかで、相談対応できていない子どもたち若者たちに対して、支援につながる受け皿の場が作れないかということで、オンライン上の居場所「生きているがしんどいあなたのためのweb空間 かくれてしまえばいいのです」を2024年3月に立ち上げました（図6）。

人気の絵本作家ヨシタケシンスケさん（※）に協力を依頼したところ、ヨシタケさんご自身も「今でも死にたいという思いを抱えることがあるけれど、私は相談が苦手なタイプで誰にも相談しようとは思わない。きっとそういう人たちは社会にたくさんいるはずですね」と快諾いただけました。

匿名で無料で24時間誰でも使えるサ

イトで、立ち上げの1ヵ月で200万回のアクセス数があり、半年で1,000万回を超えています。

「この世で生きてるのがつらく、しんどいから、あの世に行きたい」と思ったらその手前で待ったをかけ、この世からかくれるというその世という選択肢もあるんだと、子どもたちに具体的な受け皿を伝えたい。それを提供することが生きるとなり、自殺防止になるのではないかという思いで企画しました。

この後、一緒に登壇いただく茅野理恵さんの研究室の学生さんにも公開前に試用してもらい、内容を改善しました。

サイトでは徹底して、この世の生きづらさを増長させているようなものを取り除き、かくれているだけで自分が肯定されるような空間や世界観をつくりだしています。

コンテンツがいろいろありますが、効率性を求めない。成長することを目指さないし、求めない。「いいね」の数を競わない。カッコ良さやかわいさを競わない……そんな世界観を徹底しました。

同時に徹底しているのはリスク管理です。いわゆる心中掲示板のようなやりとりが決してできないように、参加者同士では直接コミュニケーションが取れないようにしています。ただし、掲示板に自分の思いを書き込むことはでき、ライフリンクのスタッフが事前に全部チェックして、閲覧者が傷つきそうな書き込みは表示させないようにします。書き込んだ本人は読めるけれども、公開されているかどうかは本人も気づかないような設定にして、安心して利用できるようなサイト環境で展開しています。

ホームページにはポスターやチラシ、小冊子などをダウンロードできるサイトがありますので、ぜひご活用いただきたいと思います。

現在複数の学校の「ほけんだより」「スクールカウンセラーだより」や「SOSの出し方教育」での紹介、校内の保健室やトイレの個室などにポスターやステッカーの掲示、相談サイトでの掲載など、

※ヨシタケシンスケ 絵本作家・イラストレーター。2013年「りんごかもしれない」で絵本作家デビュー。絵本作品「りゅうがいます」、「あつかったら めげばいい」、イラスト集「デリカシー体操」、エッセイ「思わず考えちゃう」など多数。MOE 絵本屋さん大賞、産経児童出版文化賞美術賞、（池田晶子記念）わたくし、つまりNobody 賞、ボローニャ・ラガッツィ賞特別賞などを受賞し、世界各国で翻訳出版されている。近著は、『ちょびりながもち するそうです』、『しばらくあかちゃんになりますので』。

相談しない・できない人への「場を通じた支援」



子ども・若者向けの Web 空間『かくれてしまえばいいのです』 <https://kakurega.lifelink.or.jp>

图 6

学校・教育現場でも少しずつ認知が広がり、活用されつつあります。

また、東京都内の自治体と連携し、区内の小中学生の保護者向けにメール配信による周知を行うなど、多角的な周知に取り組んでいます。

生きることの包括的な支援の実践
相談支援×居場所活動を

「かくれてしまえば」のサイトも子どもたちに情報が届かなかったら意味がなく、子どもたち一人ひとりに私たちライフリンクだけは当然届けることができます。

ん。特にいつも子どもの近くにいる教職員、保護者、地域の支援者などの皆さんが力を合わせて、子どもたちに支援情報を提供していくことが大切です。それが結果として、子どもたちが助けを求めたら大人に受け止めてもらえるという成功体験の機会を増やすことにつながります。

自殺は様々な社会問題が最も深刻化した末に起きています。自殺に対応できる地域の取り組み・チカラは、ほかのあらゆる社会問題に対しても有効に機能するはずです。

これまで点として散在していた地域の

相談機関や専門家を当事者のニーズに応じる形でつなぎ、線にすることです。そうした線をたくさん紡いでいくことで面としてセーフティーネットができる自殺対策、生きる支援が地域づくりの絶好の切り口になると思います。

自分らしく生きる大人が手本
生き心地のよい社会へ

誰にでもできる子どもたちへの生きる支援は、今生きている先輩としての私たち大人がそれぞれ自分の人生を自分らしく生きる姿を見せていくことだと思っています。

大人が毎日のように疲れた感じで、誕生日がきたらまた一つ歳をとってしまったなという表情しかしなければ、子どもには大人になるってつらくてしんどいことなんだ。そんなつまらない未来のために今のしんどい状況を耐えなければならぬだろうか。自分はもう死んでしまった方がいいんじゃないか」と思ってしまうかねません。私たち一人ひとりが自らの人生をしっかりと生きていくことこそが、結果として子どもたちの支援につながると思います。

大人が生きづらく、しんどい社会の中で生まれてきた子どもたちも当然しんどくなります。子どもたちは経済力がなく物理的にも自分ではその場から移動することはできず、今置かれた環境で過ごさざるを得ません。ですから、私たち大人がその環境だけでなく、この社会全体をもっと生き心地のいい場所に変える努力をしていくことが必要です。

そのためにも、私たち一人ひとりがそれぞれの人生を充実させ、生きていれば人生いろいろあるけれど捨てたもんじゃないなと思える時間をどう過ごしていくかが、子どもの自殺対策、生きる支援であることをお伝えしたいと思います。

対談 子ども若者のSOSを どのように受け止めるか

進行：長野県社会福祉協議会

清水 康之 氏

特定非営利活動法人自殺対策支援センター
ライフリンク 代表

茅野 理恵 氏

信州大学学術研究院教育学系 准教授

進行 はじめに茅野さんから専門の学校心理学の活動と大学生による若者のゲートキーパー養成プログラムについての紹介をしていただきます。

「そんなことで…」の中に SOS が隠れている

茅野 私は中学校の教員時代に、何人もの子どもたちを失う経験をしています。また、社会の諸問題は学校の中にもあることを認識しました。その中で思いや情熱さえあれば子どもたちを救うことができると考えていた自分の感覚は通用しないことを強く感じました。そこで私が引き寄せられたのが心理学の世界でした。

自分の記憶の中に鮮明に覚えているワンシーンがあります。それは、小学校4年生だった時、私が泣きながら黄色い折り紙の裏側に「もう私なんてどうせ必要ないんだから、私はもう死にます」と遺書を書いているシーンです。その後、「遺書」と書いたその折り紙を親に渡すとか行動を起こすこともなく、そのままゴミ箱に捨てたことも記憶もあります。

どうしてその「遺書」を書いたのかというと、私には兄がいて、「お兄ちゃんには靴を買ってあげたのに、私にはその時は買ってくれなかった」みたいな理由だったと記憶しています。大人になってから

「そんなことで遺書を書くなんて子どもだな」と私も思っていました。

ところが、心理学の世界に入って、あらためてなぜそんなことを書いたのか考えてみました。その兄は勉強ができて成績優秀だったのですが、私はできないほうだと思ってずっと過ごしてきました。また、昔ながらの三世代の家で長男は大事にされ、二番目で女の子の私は「女なんだからできなくてもいいんだよ」と言われていました。そのことを考えると、あの当時の私は寂しかったんだなと実感し、その寂しさをわかってもらいたくて、「遺書」を書いたのだと思います。

子ども自身も、大人にとっても「そんなことで……」と思うようなことにSOSは隠れており、いろいろな場面にサインが出されています。そのことに少しでも気づくことができるようにならないといけないうとあらためて感じています。

大学生による若者の ゲートキーパー養成プログラム

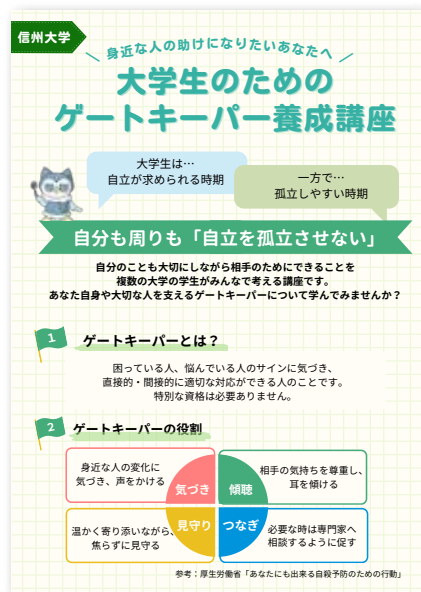
茅野 私が大学カウンセラーをしていた時に大学生である若者の生きにくさを非常に深刻に感じました。大学の中には保健室や保健管理センターなどの相談窓口がありますが、自殺で亡くなった学生のうち、窓口で関与があったのは8%に過ぎないというデータがあります。そこで

今回私たち研究室では、大学生による若者のゲートキーパーの養成プログラムを開発しました。

大学生になって、周囲から「自己責任」「大人なんだから」などと言われる中で、誰かに相談することは、自分で解決する能力がない人だと評価される気がして相談に行けないと話す学生がたくさんいます。また、高校までのように、特定の人とずっと時間を過ごすこともなくなり、家族と離れて、相談を気楽にすることが難しくなっていることも考えられます。

一方、友人のSOSのサインに気づいて気になったとしても、見て見ぬフリをしてしまうという場合も多いようです。その理由はいろいろあります。自分には友人の深刻さを抱えきれないのではないか。声を掛けても相談したい人はお前じゃないと言われるのではないか。そう言われたら傷つくし苦しい。だから声を掛けるのは怖い。どんな声をかけていいのかわからない。そうした背景からSOSをキャッチしても行動できない学生の姿が見えてきました。

こうした調査を元にして、大学生が大学生に向けて実際に行動できるゲートキーパーを養成しようと講座プログラムをつくったわけです。プログラム自体も心理学を学んでいる大学院生が中心になって作成しました。現在修了者が300



大学生のためのゲートキーパー養成講座の
フライヤー

人ほどで地道な活動を続けています。

進行 それではお二人にそれぞれのテーマについてお話いただきます。

最初は「子ども若者のSOSをどのように受け止めるか」です。

「死にたい」気持ちを否定せず、
なぜそう思うのかを聞いてみる

清水 SOSを出されたときに、受け止めるのは大変なことです。目の前の人にいきなり「死にたいんだ」と言われたら誰もがドキッと動揺するものです。その人と向き合うことはものすごく怖いので自分を守るために、「そんなバカなこと考えてはダメだよ」と否定したり、「真面目に生きていれば、いつか必ずいいことあるさ」と自分の価値観を押し付けようとしてしまいがちです。

しかし、相談した相手に自分の思いを否定されたり、茶化されたりしたら、どういう気持ちになるでしょうか。やっとの思いで「この人なら聞いてくれるかもしれない、受け止めてくれるかもしれない」と話したのに、「この思いを認めてくれないんだ。やっぱりダメなんだ」と失望して、孤立させることになりかねません。

その人が死にたい気持ちを抱えていることは事実ですから、自分の価値観を相手に押し付けるのではなく、まずはその事実を否定しないことです。否定しないといっても、自殺を推奨することで

はありません。本人がそう思っているのですから、まずはそのことを肯定してあげるということです。

例えば「死にたい気持ちになるのはよほどのことがあったんだね。何があったのか良かったら教えてくれる？」とありのままに受け止めつつ、その思いの背景を掘り下げて聞いてみるのもいいでしょう。

本人は聞いてもらいたいと思って話している部分もあるでしょうから、「死にたい」「消えたい」という言葉の裏側に、しんどく、つらくなった理由があるはずです。自分の本当の気持ちを受け止めてもらえたんだと分かれば、「実はこういうことがあったから」と話をしてくれる見込みがあります。

本人の気持ちを否定せずに、受け止めること。それがなにより大事だと思います。

迷惑をかけたくないから
相談しない子どもたち

茅野 子どもや若者に限らず、誰もが自分が悩んでいることや弱みを他人に開示するのは、とてもハードルが高く、またそのことを否定されたらどうしようと思うのもものすごく怖いことです。中には、相談することは迷惑をかける行為だと思っている子どもたちがたくさんいます。

私は以前、子どもたちにどうして先生に相談しないのかを調査をしたことがあります。その結果、「自分のことで先生を困せたくない」「自分の悩みなんかで、忙しい先生の時間を使わせることはできない」という回答が数多くありました。大学生の中にも、自分自身で解決する力がない者が人に相談するのは悪いと思ってしまうというのです。

清水さんのお話にもあったように、自尊感情や自己肯定感が低い子どもは、「人に迷惑をかけたくない。相談することで迷惑をかけてしまうダメな自分を認識したくない」という気持ちになりがちで、そんな子どもや若者がたくさんいると感じています。



子どもたちから悩みを相談されても根本的に解決してあげられないこともたくさんあります。けれども、その時に「つらいことをよく話してくれたね。簡単に解決はできないかもしれないけれど、一緒に考えさせてね」と言ってあげるだけでも、子どもたちにとっては「話して良かった、相談して良かった」と感じてもらえるはずです。そうした体験を積み重ねてあげることがとても大事です。

一方で、自身の力ではとても解決できない環境下におかれた中で、自分の周りにある援助資源をきちんと見極めて上手に利用しながら自分を支えていくことができるように「頼る力」を育てることも必要です。私たち大人はその時にどうすれば頼ってもらえる存在となれるのかを真剣に考えなければいけないと感じています。

大人の姿を見て子どもは育つ

清水 茅野さんのお話の通り、大学生の場合も、何もかも自分で解決しなければならないという意識が自身を追い詰めてしまうのだと思います。

なんだか分からないモヤモヤした気持ちがあるというだけでも相談していいはずなのに、モヤモヤをちゃんと説明できそうになかったから相談することができなかったというケースも少なくありません。「いざとなったらそんな説明はいらないよ」と日常的に伝えておくことも必要です。

子どもは大人同士のやりとりをよく観察しています。私たち大人同士も助けを求められたらそれを受け止めて解決策と一緒に考えてあげるといった支えあいの姿を子どもたちに見せていくこともとても大事だと思っています。

進行 次のテーマは「支援者の地域住民が子ども・若者のSOSのサインに気



づくためにはどうすればいいか」です。

SOSを見逃さないために 普段の生活の変化に気を配る

清水 結論から言うと、SOSのサインがあると思わない方がいいと思います。さきほど自殺で亡くなった高校生以下の児童生徒の約4割が直前まで学校を通常通り出席し、周りも気づかないというケースが多いという調査結果をお話しました。子どもや若者たちが見える何らかのサインを発しているはずだと思ひ込みは捨ててください。むしろ、周りに見せないようにあえて自分の中で抱え込んでしまっている人たちがたくさんいます。その前提に立って、子どもや若者たちと接することが重要です。

子どもたちの心の中ではいろいろな変化が起きていますので、普段からその変化を大人が気にかけて気付けるようにすることが大切です。例えば、眠れなくなったり、片付けが一気にできなくなったり、一方で周りに気をつかいすぎるぐらいに気をつかうようになるといったような変化です。

変化に気づくためには、それ以前の状態を知っていなければなりません。わずかな変化をキャッチできるような関係性を築いておくことも必要です。

茅野 私自身、カウンセラーの経験を振り返ってみて、SOSのサインがわからなかったのではと思う事例はいくつもあります。サインかどうか気づくことはとても難しいことです。

一方で、これはサインではないかと気づく目を養う意味では、子どもたちの気持ちをキャッチするためにいろいろな知識や技術は必要だと感じています。

子どもは年齢が下がるほど思いを言語化するの難しくなるので、困ってる

ことや悩んでいることを言葉にして何でも相談してくれる子は多くはありません。言葉に出なくとも、心理状態は日常生活のさまざまな場面に表れます。小学校低学年の例であれば、絵や作文などに表れます。

コロナ禍後、休み時間の遊びの中で、満たされなかった思いを一生懸命満たそうとするかのようなルールを変えた鬼ごっこが展開された例もあります。日常のいろいろな場面で心の変化に気づくためのサインは出ているので、その認識も大切だと思います。

進行 会場参加者からの質問です。

「本人から『死にたい』と言われたとき、『考え方を変えたらどうか』と話すと、『どうして自分が変わらなくてはいけないのか』と強く反論されました。こんなとき大人はどんな言葉がけをしたらいいのでしょうか」

本人の思いを否定する アプローチはしない

清水 「考え方を変えてみたら」という言葉がけはしないほうがいいと思います。ときとして適切な場面もあると思いますが、変えられるぐらいなら変えていると本人も思っているかもしれない。「変わらなければいけないあなた自身が問題」といった否定的なアプローチになってしまいます。

私のアプローチとしては、その本人の気持ちを否定せずに、まずは受け止めることです。さきほどもお話したように「死にたい」という気持ちは、本人が止めたくても止められないのに、それを止めろと周りから言っても意味がありません。「死にたい」と言われたら私たちはびっくりします。でも、周りがびっくりする何倍も、比較にならないくらい一番しんどいのは本人です。本人がそれだけつらいのだという気持ちを受け止めることを入り口にしないと、その先の会話は成立しないのではないかと思います。

相談されて言葉が出ずに黙ってしまう

こともあるかもしれません。それでも、真剣に考えてくれるから言葉が出ないということが本人に伝わると思います。受け止める姿勢がなにより大事だと私は考えています。

どんな気持ちで過ごしているのか 共感をもって丁寧に話を聞く

茅野 「死にたい」と言われたら、「この人を何とかしなくてはいけない」という意識が前面に出てきてしまいがちです。ネガティブな感情は不快だから変えてあげたい、ポジティブな気持ちにさせてあげたいと思うかもしれません。しかし、清水さんがおっしゃったように、ネガティブな感情を抱いている時に「変えたほうがいい」と言われると、自分が否定されているように感じて、そんな自分はやっぱりダメな人間だとよりネガティブになってしまいます。

心理士として私が意識してるのは、なぜ死にたいくらいつらい苦しい気持ちになっているのか、どんな時にそうした気持ちになるのか、その気持ちになった時にどうしてるのかを丁寧に話を聞くことを大事にしています。

「この人は自分のことを分かろうと努力してくれている。分かってもらえる人なんだ」という安心感を得ることから、「自分は生きていいんだ、自分には存在価値あるのだ」という自己肯定感につながります。そこから「この人になら死にたい」と言いに来てもいいんだ。また、話を聞いてもらおう」と思ってもらえる関係を築くためにも、その子がどんな気持ちで過ごしてるのかを理解することにエネルギーを注いでいただきたいです。

話を聞く時のポイントは、ネガティブな感情を抱いてもいいからその人のそのまますを「そういう気持ちなんですね」と受け止めていけることです。

進行 「学校の中で起きていることが地域の人にはもちろん親にも伝わっていないのではないかと感じます。地域で子どもを支援するために、学校と地域の連携をどのようにすればいいのでしょうか」という質問です。

子どもの心理的支援となる 地域の旗振りボランティア

茅野 学校と地域との連携において、日常のさまざまな場面で、子どもの心理的支援になっていることがいくつもあります。一例をあげると、大学の授業で高校までの学校生活を振り返り、自分が受けた支援で記憶に残っていることは何かを聞きました。すると登下校時、交通安全のための旗振りをする地域の人という回答が毎年必ず数人の学生からあります。毎日同じところにて、同じように声を掛けてくれ、様子が変だと思うと「今日はどうした?」と聞いてくれる。そんな地域の人の存在が子どもの頃はとても安心でき、ありがたく、自分のことを見てくれているなど感じていたというのです。

おそらく地域の方はそうした心理的な効果が生み出されているとは意識していなかったと思います。ただ子どもたちが交通事故に遭わないために見守っている。でも、子どもにとっては「おはよう」と挨拶してくれるだけでも自分のことを見てくれているんだという安心感につながります。そういう意味でも日常における様々な場面で子ども若者と丁寧に関わることが支援になるのだと感じています。

進行 続いて「子ども若者の生きづらさに陥る背景にはどんなものがあると考えますか」の質問です。

大人が喜ぶことをすることが 生きづらさの要因に

茅野 清水さんの講演でも各データの現状分析をしていただきましたが、他の国々と比べて日本の子どもたちの特徴として、「何かができる、優れている」よりも、「人の役に立つか、立たないか」を自分の価値として捉えようとする傾向が強いという結果があります。これは今の子どもたちが生きづらさを感じる一つの要因ではないかと思っています。

私たちの世代からもっと上の世代は子どもの頃、家の手伝いをしたり、大勢の子どもたちと遊んで下の子の面倒

をみたり、自分は頑張らずともいろんな形で役に立ち必要とされていると実感できる場面がたくさんありました。

今は大人たちが子どものために、日常生活や学校の活動などに時間やお金をかけて関わるようになっていきます。私自身も例えば子どもがどこかに行くときに車で送ってあげています。

その中で子どもたちが、大好きな家族の役に立ちたい、価値ある自分になりたいと思った時に考えることは、勉強でいい成績を残すとか、習い事でいい結果を出すとか、入学試験に合格するとか、そういうことばかりです。

大人が喜ぶ姿を見て、自分は役に立っていると感じているのかもしれませんが。どんなに頑張ってもなかなかうまくいかなければ、自分は価値がない人間だと感じて苦しんでいるケースが増えていくのではないかと考えます。

進行 長野県の子どもたち若者たちが自分らしく暮らせるために、メッセージをお願いします。

受け止めるしんどさを 共有できる仲間づくりを

清水 講演の最後にお話ししたことが一つです。それは私たち大人が、自分の人生に意味を感じながら生きられるような生き方をしていくことです。

人生いろいろあります。でもいろいろあるけれども捨てたもんじゃないなと思える生き方を私たち大人がどうできるかです。大人がそうであれば、子ども若者もそうした生き方ができるはず。それが最大のエールになると思います。

もう一つは、受け止めるしんどさを共有できる仲間をつくることです。「死にたい」「消えたい」と言われた時に、それを受け止めるのはすごく大変なことです。一人で抱えるにはなおさらです。受け止める側の自分がしんどくなった時に、そのしんどさを共有できる仲間をあ



らかじめつくっておくことは大事です。

すべての情報をつまびらかにすることはできなくても、相談を受けてつらくなった経験を自分だけで抱え込まないようにしてください。今まで聞いたことがなかったような想像を絶するような相談を受けてすごく苦しい気持ちになったとき、それをシェアできる仲間との関係性をつくっておくことは、自身のキャパシティを広げることにもなります。

ちなみにライフリンクでは、自殺の相談を必ずチームで受けています。電話やSNSで直接向き合うのは相談員一人ひとりですが、相談後はスーパーバイザーのサポートを受け、どういう気持ちだったのかを必ず振り返り、相談員が孤立しないように体制を整えています。

子どもや若者の気持ちを受け止める大人が孤立してしまったり、受け止めきれなくなってしまう。大人自身も互いに支え合える環境をつくるのが、まわりまわって子どもや若者の命を守る地域づくりになると思っています。

茅野 大人がゆとりを持つことが大切だと感じています。ゆとりを持って関わることで、子どもの心は安定し、成長していきます。そして無自覚に子どもを追い詰めないためにも、私たち大人は自分の抱えている不安感を自覚することも大切です。そして自分の中に「ねばならない」「こうあるべき」といった信念や価値観はどんなものがあるのかを知り、それを押し付けないことが大事だと思っています。

進行 本日はありがとうございました。



2025 年 3 月 発行

編集・発行：社会福祉法人 長野県社会福祉協議会

〒380-0936 長野市中御所字岡田98- 1 長野保健福祉事務所庁舎内

TEL. 026-226-2035 FAX. 026-291-5180

<https://www.nsyakyo.or.jp/>