

こども若者★いけんぱらす
いけんひろば

～生きづらさ、自殺したいという気持ちに
なった人に必要な支援について～

報告資料

令和5年9月23日(対面開催)

目次

① 気持ちが楽になったきっかけ・知っている支援策について

- 自分や友達、家族が死にたいという気持ちになったとき、気持ちが楽になったきっかけはありますか。
- 知っている支援策、相談窓口はありますか。
- その支援策、相談窓口を使ったり、聞いたりして感じたことはどんなことですか。
- 支援策、相談窓口にどんなことを期待したいですか。

② その他こどもの自殺対策に関するご意見について

- 気持ちが落ち込んだとき、どのような場所や人がいれば支えになりますか。
- こども家庭庁がとりまとめた「こどもの自殺対策緊急強化プラン」について、共感できる点はありますか。追加すべき点があれば教えてください。



概要



テーマ	生きづらさ、自殺したいという気持ちになった人に必要な支援について
担当省庁	こども家庭庁
開催日時	令和5年9月23日（土）14:00～16:00
開催場所	東京都千代田区霞が関3-2-5 霞が関ビルディング21階、22階（こども家庭庁内会議室）
参加対象者	ぷらすメンバーのうち、高校生世代以上
参加人数／グループ数	○1班（15歳～18歳）：3名 ○2班（19歳～22歳）：4名 ○3班（23歳～30歳）：3名
ミニテーマ	① 実際に利用した支援策について ② 利用しなかった支援策について ③ その他こどもの自殺対策に関するご意見について

- 自分や友達、家族が死にたいという気持ちになったとき、気持ちが楽になったきっかけはありますか。

自分の好きなこと、落ち着くことをする

- 家族や学校の知人から、「死にたい」などの気持ちになった時は、寝て気持ちを落ち着かせたり、部活に行って明るい空の下で仲間と楽しむことで少しでも気持ちが明るくなった、と聞いたことがある。
- 家に帰ってぼーっとする。食べたいものを食べて、湯船につかる。普段は食事も一人暮らしなので適当だが、寝るときやお風呂とかを丁寧にすると心が満たされる。



人と話す

- (死にたい気持ちになった時に) スクールカウンセラーや養護教諭の先生に助けてもらったが、あまり理解されなかった。一番楽になったのは、知らない相手とのチャット相談だった。
- 大学で困っているときに、同じ大学の世話焼き気質の人が連絡先を教えてくれて「辛かったらいつでも連絡していいからね」と言われて救われた。
- (学校の先生などが) 個人の連絡先を教えたりするのは本当はいいことではないかもしれないが、個人の事情に一步踏み込んで何か答えようとしてくれる人がいると、それだけで救われる。上からでも下からでもなく真横・目の前・真正面(同じ立場で)から向き合ってくれるといい。
- 自分のことをよく知っている知人にメールする。
- バーに行ってマスターや初対面の方と話す。



- 知っている支援策、相談窓口はありますか。
- その支援策、相談窓口を使ったり、聞いたりして感じたことはどんなことですか。

電話相談窓口



<良いこと>

- 自分が中高生の時、自殺したいという気持ちになったときに電話できる場所はなかった。今はキーワードを入れて調べると色々な相談窓口が見つかるのでいい時代になったと思う。電話以外にもチャットの窓口もある。

<改善してほしいこと>

- つらいなと思った時にカウンセリングを受けるため、自治体の相談窓口連絡したことがある。自分はカウンセリングを受けたかっただけなのに、「それだったらこうしたらいいんじゃない」というような反応が返ってきた。会話を終わらせようとしてくるのが嫌になり、電話を切った。カウンセリングの場所に行って相談するつもりだったのに、電話でカウンセリングされた。サイトに載っていることと実際の対応が全然違ったため、裏切られた感じがしてつらかった。
- 自治体の相談窓口で「かなりの頻度で家で怒られる」と相談したところ、「自分を変えた方が良くない」というざっくりとした回答をされた。自分の相談内容が良くなかったのかもしれないが、「自分だけが悪いんだ」「怒ってくるおとなが悪いのではない」という気持ちに余計に拍車がかかってしまった。会ったことがない人ではあるが、断片的な情報だけで判断せず、せめてもう少し話を聞いてほしかったと思う。
- 寄り添ってほしくて相談するのだが、返ってくる言葉は解決しようとする言葉で、寄り添ってくれない。そこでズレが生じる。解決しようとする言葉も、自分の問題の解決には繋がらない内容だったりする。

<良いこと・改善してほしいこと どちらも>

- よりよいホットラインという電話相談が奇跡的に1回だけつながったことがあり、その日の夜は苦しい時期だったが眠れた。相手の声が電話越しでも分かる穏やかさだった。SNS相談はフリック入力追いつかないから怖いと思う。電話につながることは奇跡でなく、普通のことになってほしい。



- 知っている支援策、相談窓口はありますか。
- その支援策、相談窓口を使ったり、聞いたりして感じたことはどんなことですか。

学校や職場でのカウンセリング



<良かったところ>

- 前の職場で**体験カウンセリング**という仕組みがあった。職場で自分に身近だった人が自殺した経験があるので、そういう仕組みがあるといい。

<改善してほしいと思ったところ>

- 小学生のころ、「**きつくなったら保健室に行きなさい**」と言われてたが、授業中に抜け出すのが本当に嫌だった。何か問題が起きてから「この子は、保健室に行くことがあるから配慮しようね」とクラスメイトなどに伝えるのではなく、**問題が起きる前から「色々なパターンがあって、この子は保健室に行きたくなることがあるけれど、あんまりそのことを言わないであげてね」と伝えた方が**良い。問題が起きてから周知されると、問題があるから特別な対応をしているんだと受け止められてしまうのではないか。
- 大学の図書館に**ハラスメント対策室**があり、**スクールカウンセラー**がいる。しかし、ハラスメント対策室を見ていると「帰宅」や「不在」と書いていることが多く、**在室中となっていることがごく少ない**。場所も図書館の隅の方にある。出入りが見えないように配慮するのはいいことだが、**そもそもスクールカウンセラーが居ないと意味がない**と思う。
- 場合によっては授業時間でも相談した方が**良い**と思う。ただ、どうしても**休みたくない科目を休んでまでも相談に行かない**といけなくなったら嫌だなと思う。

<良かったところ・改善してほしいと思ったところ どちらも>

- 高校3年生のある時から勉強が全く手につかなくなり、不登校となって死にたくても死ねない苦しさを感じたが、精神科に行っていたん落ち着いた。スクールカウンセラーは学校に来ていたが、**来てくれる曜日の関係で相談のタイミングがあわなかった**。そのときは、頭がすごく混乱していたので、「〇〇相談」という場所に行ったとしてもうまく話せないかもしれないと少し怖かった。当時の校長先生がたまたま心理学を学んでいる方だったので、**心理学の専門家という立場でなく、少し心理学に詳しいおじさんという距離感で色々な話を聞いてくださったことが話しやすく良かった**。

その他相談窓口

<改善してほしいところ>

- 警察や市役所にいじめや虐待のことを相談しても、**まともに聞いてくれない**ときがあった。ボトムアップというよりも、トップダウンの組織体制のため、**当事者の声が上層部まで届きにくい**。



- 知っている支援策、相談窓口はありますか。
- その支援策、相談窓口を使ったり、聞いたりして感じたことはどんなことですか。



SNSの相談窓口

- 自分はLINEが苦手なためLINE相談はあまり利用しなかった。どちらかというと電話の方が相談しやすい。LINEだと返答をもらえるまでに時間差があったり、文章を推敲したりする必要があって難しいと感じる。
- SNSのチャット相談でフリック入力が遅いと、タイムアップになりそうで怖い。（応答にあたり時間制限のない）電話相談の方も窓口を増やす努力等をしてほしいと思う。
- 相談電話にかけたことがあるが、つながらなかった。チャットも混んでいると返事が来ない。こちらが欲しているときに向こうから返事が来ないのに、向こうから返事があるときには10分以内に返事をしないと相談にのりませんということがある。「いましんどい、チャットは送ったが混んでいる、返信が来ない、とりあえず何とか待とう」と待ったけれど、そのまま通知が来て「10分経ったけど返事がないのでやめます」といわれるのはすごく嫌な気持ちになる。



- 支援策、相談窓口にどんなことを期待したいですか。

相談窓口の使い方を教えること



- 「悩んでいることがあったら相談できる」というのがこどもにもっとわかりやすく伝わると良い。学校で相談窓口のことを紙で配られたただだと、何をどう話していいかわからない。特に年齢が低いとそうだと思う。悩んだらこういう手立てや相談できるところがあると、1時間くらいかけて教える時間を指導要領に組み込むと良いと思う。

ただ話を聞くこと

- ただただ自分の話を「つらかったね」と聞いてほしい。解決策を出されるのではなく、慰めてもらえたり、自分の気持ちを吐き出したりできる場所があれば良いのではないかと思った。
- こどもには話を聞いてほしいという気持ちがあるので、まずはこどもの話を傾聴する姿勢を持っていることが大事である。



積極的な対応・臨機応変な対応

- 支援をする人が現場の様子を直接見に来てくれるとか、対象者からの相談を待つのではなく、支援する側から積極的に働きかけることも必要なのではないかと思う。
- 本当に自殺まで考える人は、同じ気持ちの人の体験談や医療機関の「こうすれば落ち着く」といったハウツーなど、色々な情報を検索するので、例えば自殺を考える人と話すときの「TALKの原則」で話されたときも、相手がTALKの原則で話しているとわかる。専門機関には色々な人が来るので、そうした紋切り型の対応になるのはやむを得ないかもしれないが、一人一人を見て異なる対応をする余裕は持ってほしいと思う。
- 「今から死んでいきます」という連絡があったとき、「止めないよ」「わかったよ」みたいなバクトラッキングばかりだと「事務的な感じだな」と思ったりする。最近多いのが「メンタルが落ちた」というときに「止めないよ」ということが多い。
- 人の命を守るためには、現場の人間が迅速で個人に合わせた臨機応変な対応をすることが必要。そのためには、パッションのある人材の採用と、風通しのよい組織づくりが必要。熱意を持って意欲的にこどもや家庭と関わっていける人材を採用してほしい。

- 支援策、相談窓口にどんなことを期待したいですか。



相談しやすい環境づくり

- こどもたちがまず声を上げて、相談することのハードルが高いと思う。SNSなどで、心理士や弁護士が相談を受けることもあると思うが、その相談をするまでが難しい。
- 小中学校時代、閉鎖的な環境で同級生とあまりなじめなかった。身近な大人に相談しても、的外れなことを言われ、少なくとも自分には（近くの人に相談する方法は）合わなかった。

相談機関で働く専門家の設置・育成

- 学校にスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、児童相談員を常時配置し、機能するような体制を整える。こどもが自殺の危機を感じたときに相談できるように、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、児童相談員は日ごろから積極的にこどもと関わりを持ち、こどもとの信頼関係を育んでほしい。
- スクールソーシャルワーカーは地方によってはまだ常勤化されていない。小中学校は義務教育だから、常勤化されていれば不登校でも何かしら相談ができるし親も相談しやすい。
- 相談員の育成・確保にお金をつけた方がいい。臨床心理士・公認心理師になるためには、原則、大学院まで進学する必要がある。エッセンシャルな専門職に就くために大学院まで行かないといけないのは負担が重い。なりたい人でも諦めてしまう。もっと公立大学で門戸を広げるとか、何年かこういう所で働いたら奨学金を免除するといった制度があればいい。
- いくら大学院を出て資格をとっても、雇用先から職業手当を出せないから雇える人数は少ないと言われる。心理学の大学院を卒業して心理士の資格を取っても、その職業手当が出るような環境で働ける場所は少ないという話を聞く。



当事者の周囲にいる人も使える窓口の設置、周知

- 家庭環境が大変な友達が、生きるのがつらい気持ちになったことはあったが、最悪の事態（自殺）は避けられた。友人ははっきり何か支援を受けたわけではなかったと思う。当時は自分に知識がなかったので、その友達から話を聞くしかできなかった。あとになって、自分の友達への対応は良かったのか葛藤や不安があった。周りにいた立場として、（当事者でなくとも）相談できる窓口があると知っておけると良かった。
- 支援につながるまでが大変。本当にしんどい子は支援までつながらない。アタッチメントができていなくて大人を全く信用できないこども達もいる。だからといって普通の人々が自殺をしようと思っている人に対して立ち向かえるものではないと思う。周りにいる人も相談できるような第三者機関がほしい。例えば、いのちの電話は今死にたい人が電話をかけるが、SOSを受けた人が誰にも知られないようにSOSを出せる第三者機関がほしい。

- 気持ちが落ち込んだとき、どのような場所や人がいれば支えになりますか。

家族や学校の友達、先生などの身近な人

- 落ち込んでいるときに人と話すのは難しい。家族や友達、先生など身近な人だったら落ち込んでいても話しやすい。人とのつながりをサポートすることが大事だと思うので、支えになれる人や居場所があると良い。



家や学校以外の第3の居場所

- 自殺する人は、色々なことに追われており、逃げ出したいという気持ちがある人が多いと思う。逃げ出したい気持ちになった時に行ける、家でも学校でもない居場所があると良いと思う。
- 「家出とかでも来ても良いよ」と言ってくれるこども食堂や交番が、歩いて行ける範囲で、1つの小学校区に1つあったほうが良いのではないかな。家出しようと思っても、そのためのお金もご飯もなく、結局どこに逃げれば良いのか分からない。
- 講習や研修を受けたお助けハウス（家出したこどもや大人が駆け込める民間の家）を増やした方がよいと思う。
- こどもがいじめにあつて学校や弁護士にも相談していたがそれでも自殺してしまったというニュースを見た。学校や弁護士以上に支えになれるような場所があるといい。
- 親のレスパイト（休息）ができ、かつ、こどもがいろんな経験ができるような居場所が必要かと思う（室内遊び、宿泊研修、キャンプ、山登り、遠足等）。



（電話）相談以外の支援

- 「自殺」というキーワードをネットで調べると、基本的に電話の相談窓口しか検索結果に出てこない。「ここに逃げたらいいよ」という情報が出てこない。知らない人に話すしか手段がないのだと思った。「相談しても意味がない」と言う人もいるため、解決策の種類が少ないと感じる。
- こどもの話を聞くだけでなく、虐待があったときに親子を離すなど、こどものいる環境を変えることもしないといけない。
- 「自殺したい」と思う前の小さな悩みから、相談・解決できるような窓口を増やした方がよい。
- 児童相談所につながった家族は、家族カウンセリングを受ける義務を設ける。義務を設けない家族でも、家族カウンセリングを気軽に受けることができるような体制を整えた方がよい。

- 気持ちが落ち込んだとき、どのような場所や人がいれば支えになりますか。

ありのままを受け入れてくれる人、場所

- 色々な人がそうなのかもしれないが、無理に元気にさせようとしないう人、下手に気持ちをダウンの方にも持っていかない人、そのままそうだねという人がいると良いと思う。
- 自分が所属するサークルでは今日ここに来ることをみんなに話せて、失敗してもみんなで笑って流せばいいとして、受け入れてくれる。そういう何でも話せる場所があるといい。気持ちが落ち込んだとき等に大切になってくると思った。
- 所属しているだけでは「所属感」がない。所属してみんなと同じ時間を共有することで、ある程度の関係性ができ、いろんなことがだんだん話せるようになるということが大事。時間はすごくかかるが、そういう場所が「居場所」になると思う。



専門家以外への程よい距離感がある相談先

- カウンセラーのような専門家ではなく、よく知らないような人に聞いてもらった方が楽だと思う。いかにも治療だったり、悩み相談というよりは、実際にあったことがない距離感の人の方が話しやすいと思う。
- 心理面接にすごく抵抗があった。カウンセラーには「治療させられる」というか「自分の考え方を換えさせられる」という感覚がある。認知行動療法もあるので変えることがすべて悪いということではないが、何か力を加えようとしていることに抵抗を感じる。



- こども家庭庁がとりまとめた「こどもの自殺対策緊急強化プラン」について、共感できる点はありますか。追加すべき点があれば教えてください。



「こどもの自殺対策緊急強化プラン」について感じたこと

- こどもの自殺対策緊急強化プランにある「「SOSの出し方に関する教育」を年1回受けられるよう全国の教育委員会等に周知する」について、年に1回は少ないと思う。
- こども・若者に向けた「SOSの出し方に関する教育」という取組よりは、出されたSOSをどう受け止めるかの方が大事な気がしていたので、SOSをどう受け止めるかの取組が記載してあってうれしいと思った。
- 教職員、生徒会、クラスで最低月1回、自殺対策会議を実施する。年一回では足りない。
- こどもの自殺対策を強化して自殺に至らなくても、大人になってから自殺しては本末転倒なので、こどもとともに大人の自殺対策も強化した方がいい。
- こどもにも大人にも虐待やいじめ対策の研修を受けることを義務付ける。



- ・ こども家庭庁がとりまとめた「こどもの自殺対策緊急強化プラン」について、共感できる点はありますか。追加すべき点があれば教えてください。

自殺対策として考えた方がよいこと：学校での教育や人間関係のあり方

<指導の仕方>

- ・ 「みんなで仲良くしましょう」という、近づけばすべて良いという教育が異様に多い。距離感の取り方が分からなくなる。過剰なストレスに繋がる。
- ・ 教員にも冷たい人がいる中で「みんなで仲良くしましょう」と言っている、きれいごとな感じがして、逆効果になりかねないと思う。
- ・ 「命の大切さ、皆と仲良くすること、伝えること」という趣旨の取組には疑問がある。すごく落ち込むことがあって自殺したいと思ったとき、「小さいころにこんなことを習った」「先生たちがすごく大切なことだと言っていた」と思い出して「それに逆らうなんて自分は最低だ」と言われるような気がして、呪いが生まれるのではないかと思う。そうになってしまうと怖いので、そうならないようなやり方があればいいと思った。
- ・ 「逃げるのが悪い」という教育が多い気がする。「逃げることは悪くない」という教育にした方が良く思う。

<出席日数や成績順に縛られない評価>

- ・ 進路指導、学業不振が自殺の理由に挙がっているので、その対策を考えた方が良く思う。今の教育で順位が出たり評価されたりすることは私が学生のときもしんどかったし、今のこどももしんどいと思う。成績表に書く内容や先生の声掛けによって、自己肯定感を育めるようにしないといけない。自己肯定感を育むことによってストレスを跳ね返せるようになる。そうすると自殺につながらないようになるので、教育のあり方の見直しが必要だと思う。自分は特に高校のとき、そうした評価される環境がしんどかった。社会人は人事評価があるが、順位がつかない分、楽になった。
- ・ 自殺する原因は、いじめだけでなく、精神が病んでしまい「もう無理だ」と思ってしまうから、ということもあると思う。高校になると決められた出席日数があるため、「今日は（精神疾患等により気持ち）落ち込んでいて行けない」という日でも欠席扱いになり、出席日数が足りないと留年になる。授業を受けられないからしょうがないと思う反面、テストを受ければ進学できるなどの対策をしてあげた方が、出席日数を気にせずちゃんと治療に専念できるのではないかと思う。
- ・ 学校や社会は学歴社会、順位や勝ち負け等の結果を重視するのではなく、努力した過程を評価し、助け合い、苦手なことは得意な人がカバーする、豊かな人間性を育むことができるような教育を行っていく。

<様々な進学先の提示>

- ・ 進学先の選択肢として、通信制の学校があるということを周知するべきではないか。
- ・ 通信制の学校や発達障害などを抱えた子ども向けの学校などに対する偏見が多いと思うため、まずは先生たちの偏見を解消した上で、偏見をなくす教育をしていくべきではないか。



- こども家庭庁がとりまとめた「こどもの自殺対策緊急強化プラン」について、共感できる点はありますか。追加すべき点があれば教えてください。



自殺対策として考えた方がよいこと：いじめや虐待についての理解促進

- スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、児童相談員、その他の公務員やNPO等が講師となり、最低月1回、「虐待とはなにか」や「いじめとはなにか」、「アサーション」、「リフレーミング」などについての講義やグループワークを行うのはどうか。こどもの人間関係の不和の解消やレジリエンス力を養う機会にしたい。
- 小学校の頃の記憶として、「（何かあったら）相談しましょう」と言われていたが、どういう悩みを抱えている人が相談したら良いのかが分からなかった。ふんわりと「いじめを受けていたら」と言われても、何がいじめや虐待に当たるのかが分かりにくい。もう少し分かりやすく、何がいじめや虐待なのか具体例があると良い。
- 相談を受けるハードルとして、例えばこどもの生きづらさや自殺したいという気持ちの原因となったいじめや虐待を、こども自身がいじめや虐待であり、相談した方がよいことだと認知していないこともある。何がいじめなのか、何が虐待なのか、をこども自身に理解してもらおうと相談しやすくなるのかもしれない。

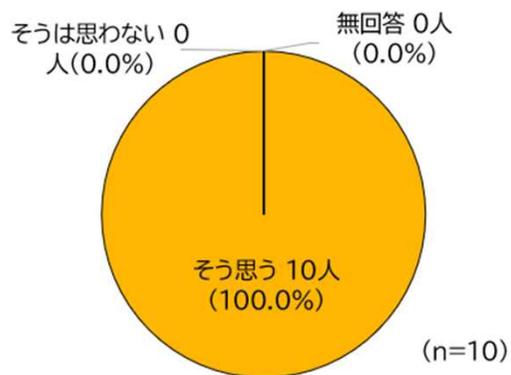
自殺対策として考えた方がよいこと：精神科・心療内科の混雑緩和

- 精神科や心療内科は、人が多くて全然予約できない病院が多い。今つらいのに、今病院に行けないということがある。この問題にも、自殺対策として取り組んでいくべきじゃないかと思う。
- 日本の精神医療は、薬物療法をして安静にするのが主に思われるため、当事者と家族と一緒にケアできるオープン・ダイアログといった家族療法を中心とする精神医療の普及に努めるのはどうか。



参加者アンケート

「いけんひろば」に参加してよかったと思いますか？



「そう思う」の理由 (自由回答)

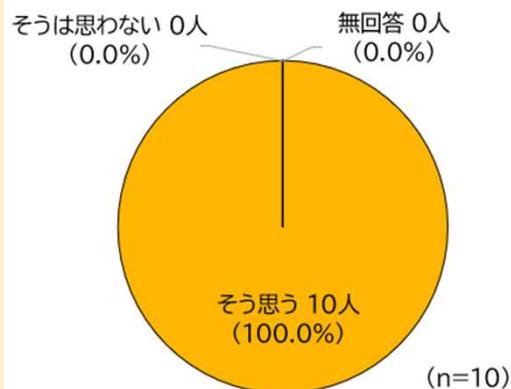
自分の思っていることを伝えることができたので良かったです。

みんなが尊重しあう環境で話し合いができたから。

生の声を聞くことができ本からは得られないような学びが多かった。支援のあり方を学ぶ身として、現実問題早急に課題とすべきことはなにか考えさせられた。



今日の「いけんひろば」のテーマは、意見を言いやすいものでしたか？



「そう思う」の理由 (自由回答)

センシティブなテーマではあったがいい意味で先日までは赤の他人だった人たちがばかりが集まっていたので意見を言いやすかった。

難しい問題であり、解決がすぐにはできるものではないため、たくさん考えさせられましたが、ファシリテーターの方が上手に回してくれたため言いやすかったです。

誰でもそう思うことがある身近なテーマだったから。



今日の「いけんひろば」の時間の長さや会場の様子などについて、気づいたことや感想があれば教えてください。

長さは良かったが少し短い程度、会場は思ったより親しみがあって良かった。

男女全く関係ないバリアフリートイレがあると良かったです。

時間が短く感じた。テーマが自分の興味のあることだったせいもあるかもしれませんが、話が盛り上がったので、もっと話したかったなと思いました。

