

2023/09/23 開催 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～  
いけんのまとめ

※いけんひろば後にいただいた意見も追加しています。

A 班（高校生世代（15 歳～18 歳） 3 名）

【テーマ 1：実際に利用した支援策について】

○質問 1：ご自身や友人、家族が死にたいという気持ちになった際、少しでも気持ちが楽になったきっかけはありますか。

- 家族や学校の知人が言ってくれたことであるが、「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、部活に行き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。

○質問 2：利用した支援、相談窓口はありますか。

- つらいなと思った時に、カウンセリングを受けるため、「電話をかけて」と書いてあった自治体の相談窓口連絡したことがある。実際に電話をかけた後、色々と質問を受けて、「こうしたらいいんじゃない」と言われ、話を終わらせようと言われた。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て、会話を終わらせようとしてくるのが嫌になって、電話をブチと切った。この相談は全然だめだったなと思った。本当は、カウンセリングの場所に行き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、すごくつらかった。
- 曖昧な記憶だが、幼いころ、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、「自分を変えた方がいいんじゃない」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。当時は、相談する以外の方法を聞いたことがなかった。「どれくらいの頻度で怒られるの」などのざっくりとした話の概要だけで決めつけられて、解決策を出された。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。
- 他の人はつらいことをあまり周りに出さないから、やはり逃げられる場所があると良いと思う。

【テーマ 2：利用しなかった支援策について】

○質問 1：ご自身が知っている、周りから勧められた支援策のうち、利用しなかったもの

(したくなかったもの)はありますか？あるとすればその理由はどのようなものですか。

- 自分はLINEが苦手である。LINEの相談はあまり利用しなかった。どちらかというとな電話の方がやりやすい。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つて難しいと感じる。

○質問2：今後どのような点が改善されれば利用したいと思えますか。

- 相談やカウンセリングでは、「あなたがこうなさい」じゃなくて、寄り添いながら「こっちもこれを協力するよ」と言って欲しい。学校では特にそう言ってもらいたい。「自分がこう変えなきゃいけない」と思わされるときつい。教師側が「大人もこうするよ」「協力するよ」と言ってくれるほうが、解決するという点においては大事だと思う。「死にたい」とまでなっている状況で自分を変えようとしても、自分自身のリソースが本当にぱんぱんなので、自分の力だけだと状況を変えることは無理だと思う。

○質問3：自身が利用した、利用してみたいと思う支援策はありますか？

また、利用したいと思うのはどのような理由ですか

- 支援を使ったことがないから分からないが、自分だったら、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。

### 【テーマ3：その他こどもの自殺対策に関するご意見について】

○質問1：こども家庭庁がとりまとめた「こどもの自殺対策緊急プラン」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ある「「SOSの出し方に関する教育」を年1回受けられるよう周知する」について、必要だとは思いますが、年に1回は少ないと思う。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。
- 「自殺予防のための対応」について意見がある。自殺する人には、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。そのような居場所は、都会には割とあるのだが、田舎だと少ないため、対応していただきたい。
- こどもの自殺対策緊急強化プランに書いてある「不登校特例校」が何か分からない。不登校を改善するために行く学校のことか。説明を受けると理解できるが、名前だけだと何だろうと思った。
- 「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。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。

- 交番は数が多いし安全な場所であるため、逃げて来た子をかかまったり、別の支援に繋がったりできると良いと思う。
- 自分の地域では交番もこども食堂も、子どもが歩いて行ける範囲にない。
- 自分の地域では、交番がどこにあるのか分からない。駅の近くには交番があることが分かるのだが、家の近くではどこにあるのかが分からない。小学校や中学校のうちに交番の場所を知ることができれば、相談したい時や何かあった時に、「あそこにあるんだ」と思うことができる。
- 「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。
- 相談しても別に解決するわけじゃないという気持ちはよく分かる。
- 学校では、定期的にいじめに関するアンケートがある。何かそのアンケートに記載をすると、小学校では、学活の時間などで「こういうことがあったらしいけど、皆さんどう思いますか」と先生から言われ、中学校では、当事者が呼び出されて、お互い話し合っ「ごめんなさいを言いましょう」と促される。それが解決と言えるのかが疑問。「いじめをしてダメだった」と反省する子もいるかもしれないが、「なんでお前、先生に言ったんだよ」と思ってしまう子もいると思う。ぱっとは思いつかないが、今言ったような解決策以外の方法も用意した方が良いのではないかと思う。
- 「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りそう。
- 法務省のHPに「みんなと仲良くすること」と書いてあった。教員にも冷たい人がいる中で、そのような人たちが「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。もっと説得力を持って欲しい。

## 【その他】

- いじめられていた経験がある友人がいる。いじめがあった時に、加害者が更生する・排除されるのではなく、被害者側が転校を促される形になっていると聞く。本当は逆じゃないかなと思う。被害者が転校したいと言うのなら良いが、転校を促すのは違うと思う。加害者側を半強制的に転校させた方が良いのではないか。
- 小学校では「何かがあった時には、先生に相談しなさい」と言われるが、休み時間などに担任が近くにいないことが多く、相談ができなかった。その場で相談したいのに、相談をしづらかった。また、「きつくなったら保健室に行きなさい」と言われたが、授業中に抜け出すのが本当に嫌だった。友達から「なんで行くの?」とか、帰ってきてから

「なんでいなかったの？」と聞かれる。なので、問題が起きてから「この子は、ここ行きたくなくなるから配慮しようね」ではなく、問題が起きる前から、「色々なパターンがあって、この子はここに行きたくなくなるから、あんまり言わないであげてね」と事前に言った方が良いのではないか。問題が起きてから言われると、「この人はあれなんだ」と中途半端な知識で受け止められてしまうのではないか。

- 「逃げること自体が悪い」という教育が多い気がする。「逃げること自体は全然悪くない」という教育にした方が良いと思う。
- 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。それは違うんじゃないかなと思う。ちゃんと欠席の理由があるのに、次の学年に進めないのは違うと思う。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きちんと治療に専念できるのではないかと思う。
- 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。
- 学校の選択肢として、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。その結果、色々な選択肢を周知することにもつながると思う。
- 実は今通信制の高校に通っている。今通っている高校は県立の通信制高校なのだが、今までは県立の通信制学校があることを知らなかった。公立の通信制学校があることを広報すべきではないか。また、公立の通信制学校は大学受験などのサポートが全くないため、今悩んでいる。通信制の学校に通っていて孤独感を感じていてつらいことが多い。友達を作る機会も全然ない。

## B 班（大学生世代（18 歳～22 歳） 4 名）

### 【テーマ 1：実際に利用した支援策について】

○質問 1：ご自身や友人、家族が死にたいという気持ちになった際、少しでも気持ちが楽になったきっかけはありますか？

- 普段 NPO で活動している。自分は女子生徒として学校に登校していたが、自分の望む性別で登校できないことに関して結構ストレスというか嫌になることがあった。その時に自殺を考えていたが、スクールカウンセラーさんとか養護教諭の先生に助けもらったが、あまり理解されなかった。一番楽になったのは、相手を知らないチャット相談だった。いま大学で困っているときには、あだなが「かあちゃん」という母ちゃん気質の人がいる。「かあちゃん」は個人の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」と言われて救われている。それにしか救われていない自分もどうなのかなと思いつつ生活している。
- 個人の連絡先を教えたりするのは職権乱用かもしれないが、踏み込んでまでも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・真正面から向き合ってくれる。
- 自殺したいとまでは考えたことがないが、性格的に気を使う性格で人に言いたいことを言えない。そういう時は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。寝ると結構忘れるタイプなので。
- 少しカジュアル目なカウンターバーに行ってマスターや隣の初対面の方と話す。
- お酒を飲む。バイトで疲れた後などに飲むと、気がまぎれる。
- 知人にメールする。親には自分のことをカミングアウトしていないので、知人にメールする。

○質問 2：支援策等を利用するに至ったきっかけはありますか？

- 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。先生に守られるために優等生ぶった生活を送っていたが自分が嫌いになっていった。身近なおとなに相談しても、的外れなことを言われ、少なくとも自分には合わなかった。以降は誰にも支援を頼ろうとしなくなった。高校 3 年生の時は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したが、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が学校に来ていたが、来てくれる曜日の関係で都合がつかなかった。そのとき凄く頭が混乱していたので、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。その際、たまたま校長先生が少しだけ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良かった。大学に入った年からコロナで緊急事態宣言がかかり、鬱がひどくなった。休学や復学を経ている

中で、よりそ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が進ま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。

- 自分は支援を必要としたことはない。学校によっては問題が発生する現場にスクールソーシャルワーカーが入る取組も進んでいる。支援をする人が現場の様子を直接見に来てくれるとか、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んじゃないかと思う。
- 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、常勤化されていけばいくら不登校でも何かしら相談ができるし親も相談しやすい。小中学校に専門職がないのはどうかと思う。
- 場合によっては授業時間でも相談した方が良くと思う。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。
- 大学の図書館でアルバイトをしているが、館内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。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すごく多くて、在室中の場合がすごく少ない。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、居ないと意味がないと思う。
- 専門職を確保できないのは学校の財源の関係もあるが、命にかかわることなのでそこに差があってはいけない。国や自治体が補助を出す等、そういうところからやっていかないと変わらないと思う。
- 相談員の育成にお金がついた方がいい。臨床心理士・公認心理師になるためには、大学院まで進学する必要がある。実務経験があればなれるものもあるが。大学に行くまでに、約半数の人が奨学金を借りているので、大学院まで行くお金がない人が多い。そんな中で、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。いま社会福祉士を目指して勉強しているが、学費が厳しい。エッセンシャルな職業ほどお金を付けてほしいという希望がある。
- 心理学をやりたくて 1 年生の時は授業を取っていても、2 年生になると教えられる先生が少ないから受講できる人も選抜される。心理を学んで資格を取りたくても選抜であきらめてしまう人もいる。
- いくら大学院を出て資格をとっても、雇用先が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。
- 臨床系の心理学を学ぶことを半分諦めているので、半ば自分のことを言われていると思って聞いていた。専門職を目指す人は、将来専門職についたときの手当も含めて、「何

かできるのであれば人の役に立ちたい」ということをモチベーションと考えている人が多いと思う。自分は人の世話をする方ではなく、人に世話をされる方かなとずっと思ってきたが、モチベーションを絶やささないような方法が何かあったらと思う。

- 最近特にスマホ持っている人はそうだが、本当に自殺したい人は、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、いろんな情報を検索する。個人のブログをとことん読むと自殺の死因がどういうものか手の内が分かってしまう。そういった情報を前もって知っていると、TALK の原則で話されたときに「ああやっぱりそうきたね」と相手の考え方がわかる。自分が知り合った人で TALK の原則を感じさせない巧妙な取り入れ方で話をする人もいる。専門機関は色々な人が来るので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。

## 【テーマ 2 : その他こどもの自殺対策に関するご意見について】

○質問 1 : 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？

- 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人、下手に気持ちをダウンナー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なと思う。周りの人を見ていてもそう思う。
- 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、失敗してもみんなま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。所属してみんなとある程度の関係性があり、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。
- 正直、今日このいけんひろばに来るためにサークルのイベントを休むことに抵抗があった。しかし、そういう事情も受け入れてもらえる環境があることが必要。何かサークルを休んで怒られてもあとで笑い話にしてもらえれば、受け入れられている感覚がある。
- 先ほど電話相談の話が出てきたが、坂口恭平さんの「いのちの電話」というのがある。自分の携帯電話を公開して 24 時間いつでも相談を受け付けていて、自殺したいとかうまくいかなかったらすぐ相談できる。坂口さんに密着している動画を見たが、世間話から深刻な話までフラットに聞いていた。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。
- 自分もカウンセラーさんにはすごく抵抗がある。家の環境があまりよくなくて、中学・高校の時からカウンセラーさんにお世話になっていたが、心理面接にすごく抵抗があった。大学の場合は心理相談員さんが対応してくれたが、カウンセラーとは名乗っていない

なかった。自分は発達障害やトランスジェンダーのこともあり、カウンセラーさんには聞き出される感じがあるのでごく抵抗がある。海外だとセラピストというのがカウンセラーさんには「治療させられる」というか「自分の考え方を変えさせられる」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、私に何か力を加えようとしていることに抵抗を感じる。

- 心理学というと、心を見透かされており、自分が無意識にしていることを心理学の知識に沿って型にはめられる感じがあって抵抗がある。「治療」と言われると自分が病気のように感じられるため、「相談員」などの名前の人と気楽に話せた方がよい。
- ○○先生という呼び方がパワーバランスをつくっている感じがする。もっと柔らかい言い方があればいいと思う。
- 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。自分たちもSNSで自殺のことを話されてもどうしたらいいのかわからない。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人達もいる。LINEで「今から死にます」というトークが入ったりするが、これは誰かに聴いてほしいというより多分自分に向けてしか言っていないと思う。グループで情報が回ることを考えると、自分は「自殺したいと言われた」とは絶対に言えない。「今から死にます」とLINEで言われたとき、多分死なないが本当に死んでしまった時には自分にトラウマが残りそう。TALKの原則など世の中に公表されているもので、自殺をしようと思っている人に対して普通の人が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。いのちの電話だと今死にたい人が電話をかける感じだが、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。
- チャット相談でTALKの原則でやり取りされているなどと思うこともある。「今から死にます」という連絡があったとき、「止めないよ」「わかったよ」みたいなバッ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。自分も友達も「分かった。止めないよ」と返す。「死んだら後を追うから」という感じで引き留める。自分もいつも元気なわけではないので、ちょうど気持ちが落ちている時が友達とかぶったら引き留められないので自分を知っている人には落ちていても誰にも言えない。いのちの電話はつながらないし、第三者機関が必要。自分が死にたいわけではないときはいのちの電話ではない窓口が必要で、第三者としてSOSを貰った人がSOSを出せる場所が欲しい。

○質問2：こども家庭庁がとりまとめた「こどもの自殺対策緊急プラン」について、共感できる点がありますか？追加すべき点があれば教えてください。

- 「はじめに」の章では「人との関わり合いや雇用形態の変化が生じる中で自殺者が増えている」と関わっているが、判で押したような表現だと思った。「コロナ対策頑張りましょう」と推し進めた結果自殺対策がおろそかになったのではないか。中高生の何割は

鬱だったとか、コロナ対策による思いもよらない「副作用」の一つとして自殺の増加があったとか、もっと誠意のある対応が書かれていた方が良い。そうした文言があるところどもの声に根差した政策作りで、それができないのであれば冒頭の文章は削除した方が良い。

- こども・若者に向けた「SOS の出し方を教える」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あっ  
てうれしいと思った。法務省かどこかが行っている「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。すばらしい理想ではあるが、自分は怖  
いと思う。例えば、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。
- 「プラン」の 3 ページ目に「自殺の特徴を分析しながら・・・」という箇所があるが、  
状況が分かるのであればどのような支援があればよかったかを一緒に検討したらよい  
と思う。
- うまく言葉にできないが、（小さい頃に言われたことや学んだことを）破ったら最低だ  
よなとか縛られてしまう感じが難しいと思った。
- 「プラン」には電話や SNS を活用して相談体制を整備するとあるが、SNS のことばかり  
書いてあるように思えた。自分としては、SNS のチャット相談だとフリック入力が遅い  
ので、タイムアップになりそうで怖い。電話の方も頑張ってもらいたいと思う。
- 相談電話に掛けたことがあるが、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。
- 支援を求めるときは既に限界状態なのに、（〇分以内に回答しないと相談にのらないと  
いう）応答があるのは疑問に思った。

## C班（社会人世代（22歳以上）3名）

### 【テーマ1：こどもの自殺対策に関する意見】

- 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。
- 落ち込んだ時に話を聞いてくれる人がいるだけで気持ちが違うと思う。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。
- こどもがいじめにあっ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。
- こどもの話を聞くだけでなく、こどものいる環境を変えないといけない。またいじめは学校だけでなく、大人では職場のいじめもある。家庭では虐待もある。虐待のときは親からこどもを一定期間離すことも環境を変えるためには必要である。一度親子を離れたとしても家庭環境が変わらないこともある。とても大変だと思うけれど、環境を変えることも大事。
- 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。
- 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、相談した方が良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。
- カウンセリング体験してみることもいいかもしれない。
- どういう環境であればこどもが話しやすい、声を上げやすいのかをもやもやと考えている。こどもからの相談ごとがあってもなくても、年何回かはこどもとの面談の機会を設けるといっても方法として考えられる。さっき話した体験カウンセリングを受けてみるのもいいかもしれない。大人に相談できるかは、こどもと大人との信頼関係次第だと思う。

### 【テーマ2：実際に利用した支援策について】

- 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。
- 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。
- 自分の周りで支援策を利用したという話は聞いたことがない。自分が高校生の時に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

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、相談できる窓口があると知っておけると良かった。

- 相談窓口が増えても自殺も増えているので、自殺対策にはもっと根本的な解決が必要だと思う。進路指導、学業不振が自殺の理由に挙がっているのも、その対策を考えた方がよい。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、今の子どももしんどいと思う。成績表や先生の声掛けが、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くなるので、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環境がしんどかった。社会人は人事考課があるが、順位がつかないぶん、楽になった。
- 成績は数字が出て比較しやすいぶん、自己肯定感の上げ下げにつながりやすい。学歴で人を評価することも根強く残っているので、具体的な案はわからないがそのプレッシャーを下げられると良い。
- 学校はこどものアイデンティティをはぐくむ大事な時期に関わるので重要である。しかし教員のこどもとの関わり方は自己流が多い。また家庭によっても子育てのやり方が違う。私はほめない主義の家庭で育ち、自己肯定感が低くて困ることが多かったのも、国として科学的な根拠のある研究を基にして、家庭ではこう子育てすると良いです、学校ではこう指導すると良いです、と伝えていく方がよい。
- 学校ではいじめがあったけどそれが当たり前の環境で、いじめがあることがおかしいということに気づけなかった。会社にいってもいじめはあって、大人がやってることなのだから、子どももやるよなと感じた。今ではいじめは良くないことだとわかった。

### 【テーマ3：利用しなかった支援策について】

- 週に1回程度、自治体から学校に派遣されるスクールカウンセラーがいたが、行きづらさを感じており、緊張するので行くのが怖いと思うことがあった。担任から教室とは別の部屋に行くよう促されて、知らないおじいちゃんと話すという流れになっていた。関係性がある大人となら相談しやすいと思うが、そうでない大人が相手だと行きにくいと思う。親しみやすさや関係性がないと、単純に他人、知らない人に話をするのが漠然と怖いと思う。
- あまり大人のことを信用できる状況になかったり、大人に言っても状況が変わらないという気持ちがあると、他人に緊張してしまうのかなと思う。
- 傾聴に徹するカウンセリングのやり方もあると思う。しかし、話しても現状が何も変わらないなら「話しても意味ない」と信頼をなくしてしまう。大人に言えない子、大人を頼れない、人に迷惑をかけたくないと思っている子どももいる、そういう子どもに気付

ける環境や支援があると良い。

- 「悩んでいることがあったら相談できる」というのが子どもにもっとわかると良い。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科に組み込むと良いと思う。

### 【その他：参加した動機・特に伝えたいこと】

- いけんひろばに一度参加してみたかった。中高卒業後、働くひとに対する支援が切れるのが気になる。中学や高校で支援が終わりになっているのではないか。就職してからも不安があることもあるので、その不安を取り除ける取組があると良いと思う。
- 仕事柄、子どもの相談をする中で何かできることがないかと思い、いけんひろばに参加した。子ども家庭庁がやってくれている福祉政策をもっと良くするために参加したいと思ったのが一番のきっかけ。
- 地元県議と話したときに子ども家庭庁やふらすメンバーのことを聞いて、一国民の意見を聴いてもらえるのが良いと思って参加した。子どもの自殺率が高い現状があり、大丈夫かと思ってこのいけんひろばに参加した。生きづらいつ感じている子どもが多いから、もっといい国にしてほしいと思う。

### 【そのほか、いけんひろばの後に参加者から寄せられた追加意見】

#### <自殺対策>

- 学校にスクールカウンセラーが常時いないので、常時置いてもらうようにする。
- 学校にスクールソーシャルワーカー、児童相談員を常時配置し、かつ機能するような体制を整える。
- 子どもが自殺の危機を感じたときに、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、児童相談員に相談できるように、これらは子どもとの信頼関係を育めるように積極的に日頃から子どもと関わりを持つ。
- 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等が最低月1回の講義や活動を担当する。講義内容は次のもの。
  - 虐待とはなにか(虐待を世代間連鎖させないため。虐待に子ども自身が気づき、SOSを出せるようにするため。身体的虐待は知られていても、精神的虐待や金銭的虐待はあまり知られていない)
  - いじめとはなにかといった講義、グループワーク(いじめ、対人関係、友人関係の不和を解消できるような内容)
  - アサーション(人を傷つけない言い方)や、リフレーミング(ネガティブな内容をポジティブに考える)などの講義やグループワークを行い、子供関係の不和の解消や、レジリエンス力(ストレスを跳ね返す力)を養う。

- 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。
- 「自殺をしたい」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す。
- こどものとき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する。
- こどもだけでなく大人に対しても虐待やいじめ対策の研修を受けることを義務付ける。
- 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。
- 児童相談所に繋がった家族は、家族カウンセリングを受ける義務を設ける。そうでない家族も、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る。
- 日本の精神医療は、薬物療法・臥褥療法（安静）メインのため、当事者と家族も一緒にケアできるようなオープン・ダイアログ（フィンランドで行われている精神治療）といった家族療法を中心とした精神医療の普及に努める。
- 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）を増やす。
- こども家庭庁を最低、県に1つは設置する。
- 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という現状がある。
- 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だと考える。公務員になりたい人は、安定を求める人が多い。国を変えたいとか、こどもたちを守りたいとか、日本を明るくしたいとか、そういう気持ちで、なる人は少ないように感じる。ちゃんと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こども家庭庁では採用して頂きたいと思う。そして、トップダウン、ボトムアップの迅速な組織体制の構築をお願いしたい。
- こどもだけでなく、苦しんでいる大人もたくさんいる。大人の影響をこどもも必ず受ける。大人もこどもも、両方助けることができるような、そんなこども家庭庁であってほしい。
- 居場所づくりとしては、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）

以上