

2023年1月29日（日）滋賀県立男女共同参画センター“G-NETしが”  
こころの健康フェスタ2022

# 「助けて」といえない子ども・若者 —SOSにどう気づき対応するのか—

NPO法人 OVA（オーヴァ）  
代表理事 伊藤次郎





## プロフィール 伊藤 次郎

NPO法人OVA（オーヴァ）代表理事。精神保健福祉士。

学習院大学卒業後、EAP（人事コンサルティング会社）、リワーク（精神科クリニック）など働く人のメンタルヘルス対策に従事。

2013年より子ども・若者の自殺に問題意識を持ち、  
検索連動広告を用いたアウトリーチ＋インターネット相談の手法  
（インターネット・ゲートキーパー）を開発・実施。  
2014年にNPO法人OVAを設立。

TikTok、Twitter Japan等のSNS事業者とパートナーシップを結び、  
インターネットセーフティにも関わる。

厚生労働省 自殺総合対策の推進に関する有識者会議委員(平成31年～現在)

日本財団「ソーシャル・イノベーター」選出（2016）、A E R A「社会起業家54人」（2018）

## 本日の内容

- 1) コロナ禍の社会情勢
- 2) 「助けて」といえない子ども・若者
- 3) 子ども・若者のSOSにどう気づき、対応するのか

## 新しい生活様式へ

誰もが日常生活の変化に  
直面しストレスを感じている。

3密を避ける  
密集場所：  
沢山の人で集まらない

密接場所：  
互いに手が届く距離で  
会話や発声しない

密閉空間：  
個室など窓がなかったり  
換気ができなかったりする  
場所を避ける



## コロナ禍の社会情勢と影響

### 経済活動・雇用への影響

企業の経営状況の悪化・雇用への影響



### 生活への影響

生活困窮・不登校



### 家庭内暴力の深刻化

・虐待  
・DV（ドメスティック・バイオレンス）



### 健康問題 (身体・心)



## 1) コロナ禍以降の社会情勢

## 年齢階級別にみた死因順位

年齢	第一位	第二位	第三位
10歳—14歳	悪性新生物 (23.0%)	自殺(21.1%)	不慮の事故 (12.4%)
15歳—19歳	自殺 (47.8%)	不慮の事故 (17.3%)	悪性新生物 (10.7%)
20歳—24歳	自殺 (50.9%)	不慮の事故 (15.2%)	悪性新生物 (7.7%)
25歳—29歳	自殺 (48.1%)	悪性新生物 (12.0%)	不慮の事故 (10.9%)
30歳—34歳	自殺 (38.4%)	悪性新生物 (17.2%)	不慮の事故 (10.9%)
35歳—39歳	自殺 (28.7%)	悪性新生物 (24.4%)	心疾患 (9.1%)
40歳—44歳	悪性新生物 (28.6%)	自殺 (19.2%)	心疾患 (10.8%)
45歳—49歳	悪性新生物 (33.6%)	自殺 (13.0%)	心疾患 (12.1%)
50歳—54歳	悪性新生物 (37.1%)	心疾患 (13.2%)	自殺 (8.9%)
55歳—59歳	悪性新生物 (42.9%)	心疾患 (12.6%)	脳血管疾患 (7.4%)
60歳—64歳	悪性新生物 (45.8%)	心疾患 (12.6%)	脳血管疾患 (6.9%)

(参考：令和3年版「自殺対策白書」厚生労働省をもとに作成)

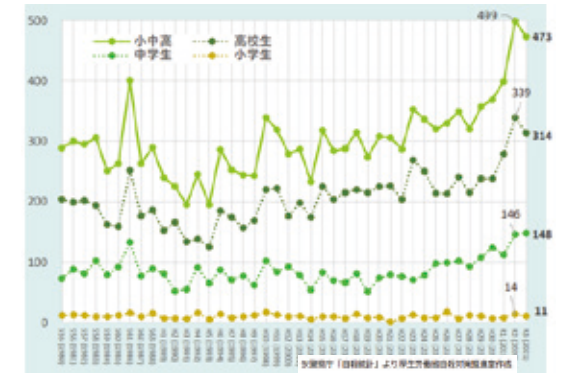
## 児童生徒及び学生等の自殺者数の推移

・自殺者数の総数は2010年(H22)から減少傾向だったが、児童・生徒に関しては2016年(H28)以降増加傾向

・2020年(R2)児童生徒の自殺者数は、統計が開始された1978年以降過去最多

過去5年平均との比較では、特に女性の「児童・生徒」の自殺の増加が顕著

→男性児童・生徒 20.1%  
男性大学生・専修学校生等 7.0%  
女性児童・生徒 73.5%  
女性大学生・専修学校生等 37.9%



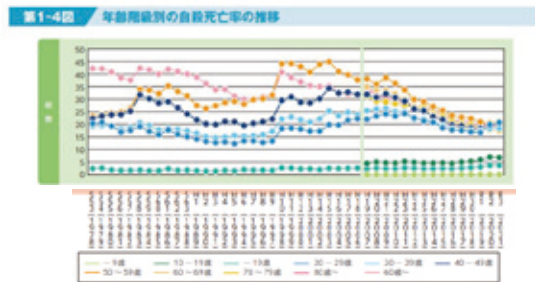
(画像引用：(参考)自殺総合対策大綱の見直しのポイント、自殺者数の推移—小・中・高生の自殺者数の推移, 厚生労働省, 2022)

## 年齢階級別の自殺死亡率の推移

・10代の自殺死亡率は他の世代と比べて低いものの減少しにくく、2020年では過去最多

・大学生 > 高校生 > 中学生 > 小学生

・男子 > 女子



(出典：令和4年版自殺対策白書, 厚生労働省, 2022)

## 若者とメディアの影響

社会学者のデヴィッド・フィリップスが、ニューヨークタイムズ紙に掲載された自殺と、全米の月間自殺統計を比較。報道の影響で、自殺率が増加することを明らかにし、「ウェルテル効果」と名付ける。

- ①報道後ある程度の期間が経って自殺の増加減少が起こる。
- ②報道開始から最初の数日にピーク、約2週間で横ばい。
- ③報道量が多いほど増加の幅が多い。
- ④報道に登場した人物の近い属性の人々に大きな影響を与える。



ウェルテル効果のメカニズムの仮説  
同一視：自殺者と自分を重ねる（特に若年層）  
社会的学習理論：人間は観察することで新しい行動を学習

## ガイドラインを遵守しない報道は、大人も「見ない、聞かない、シェアしない」

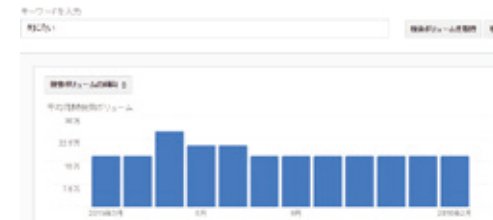
WHO（世界保健機関）  
メディア関係者に向けた自殺対策推進のための手引き（2017年版）

### ▼クイック・リファレンス・ガイド

やるべきこと	やってはいけないこと
どこに支援を求めるかについて正しい情報を提供すること	自殺の報道記事を自立つように配置しないこと。また報道を過度に繰り返さないこと
自殺と自殺対策についての正しい情報を、自殺についての迷信を拡散しないようにしながら、人々への啓発を行うこと	自殺をセンセーショナルに表現する言葉、よくある普通のこととみなす言葉を使わないこと、自殺を前向きな問題解決策の一つであるかのように紹介しないこと
日常生活のストレス要因または自殺念慮への対処法や支援を受ける方法について報道すること	自殺に用いた手段について明確に表現しないこと
有名人の自殺を報道する際には、特に注意すること	自殺が発生した現場や場所の詳細を伝えないこと
自殺により遺された家族や友人にインタビューをする時は、慎重を期すること	センセーショナルな見出しを使わないこと
メディア関係者自身が、自殺による影響を受ける可能性があることを認識すること	写真、ビデオ映像、デジタルメディアへのリンクなどは用いないこと

(出典：厚生労働省「自殺対策を推進するためにメディア関係者に向けてほしい基礎知識2017（日本語訳）より抜粋し作成）

## 宛先のない「死にたい」の検索履歴



一つの検索エンジンで「死にたい」と入力されている回数（検索履歴）は13~24万回/月と推定

(国内外の研究)  
 ・自殺率と自殺関連用語の検索ボリュームの間には時系列的な関連がある (Yang, et al, 2011; McCarthy, 2009)  
 ・自殺企図歴と自殺関連用語の検索履歴の間には関連がある。 (Sueki, 2011)  
 ・自殺サイト利用者の約6割が1回以上の自殺企図を有する (Sueki et al, 2012)

周囲にSOSを出せず、宛先のない「死にたい」がインターネット上に膨大に打ち込まれている。

## 見えているのは氷山の一角

### 可視化されている統計データ

- ・若年層の自殺が死因の1位
- ・年間自殺者が約21007人/年



### 「声なき声」の可視化を試みた調査・取り組み

- ・過去1年以内の自殺未遂経験者 推計53万5,000人（日本財団, 2016）
- ・成人の4人に1人「本気で自殺したいと思ったことがある」（厚生労働省, 2017）（日本財団, 2017）
- ・Googleで「死にたい」の検索ボリューム24万回/月

## なぜSNSに「死にたい」と書き込むのか

子ども・若者のSNS上の「死にたい」の言葉には様々な意味が含まれているが、多くは以下のような意味があると考えられる。

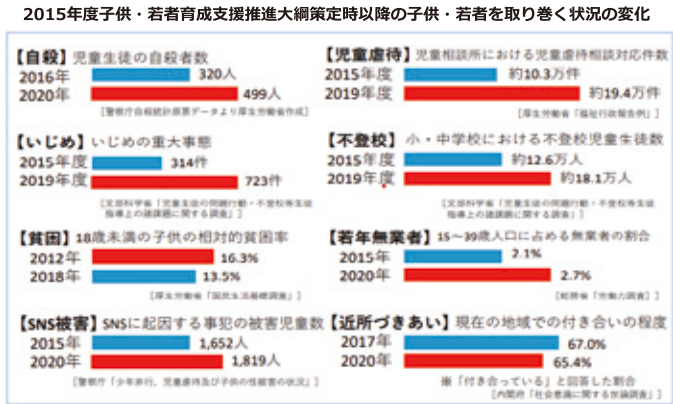
- 1) カタルシス（精神浄化作用）  
誰にも言えない抑圧された心理的苦痛を、「死にたい」と吐き出すことで、気持ちを楽にする。
- 2) クライシスコール（SOS）  
自らが死にたいほどに思いつめていることを周囲に伝え、助けを求めるSOS

→「生きる」ために「死にたい」と書き込んでいる。

また、自殺に追いこまれている人の多くが、「100%死にたい」というより、「生きたい」と「死にたい」の間で揺れ動いている（両価性）と考えられる。

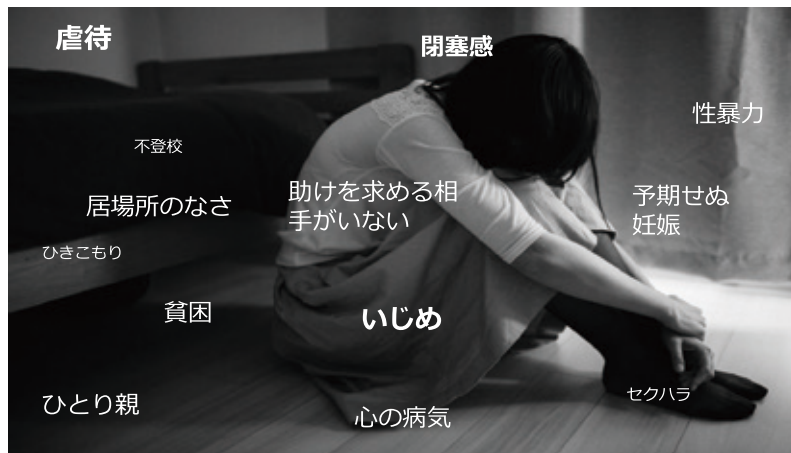
## 2) 「助けて」といえない子ども・若者

## 子ども・若者を取り巻く状況の変化



(参考：令和3年版「子ども若者白書」厚生労働省)

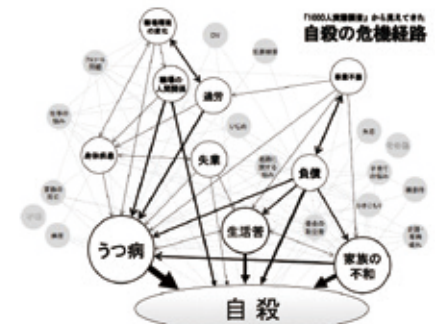
## 子ども・若者を取り巻く様々な「生きづらさ」



## 複数の問題を抱えて追い込まれる

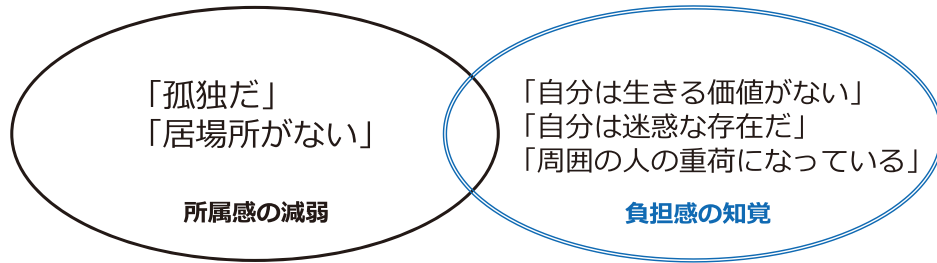
WHO（世界保健機関）  
『自殺は、心理・社会・生物学的、  
文化的・環境要因が関係した  
複雑な現象（複合体）』

自殺者の多くが、  
その直前に精神疾患を抱えている状態  
であることが研究でわかっているが、  
「精神疾患のみ」が原因とは言えない。



(出典：自殺実態白書、NPO法人ライフリンク)

## 死にたい気持ちはどう発生するか



(参考: 『自殺の対人関係理論』, Thomas E. Joiner 著, をもとに作成)

## アンビバレント (両価性)

「死にたい」という気持ちと「生きたい」という気持ちの間で揺れ動いている。「死にたい」という訴えの背景には、「助けを求める気持ち」と「助かりたくない気持ち」が同時に存在している。

自殺念慮を抱くものの心理は両価的である (Shneidman, 1985)

## 心理的視野狭窄

周囲の人から見ると様々な解決策が考えられるような状況でも、本人は自分の抱えた問題に対して唯一の解決策が「死ぬしかない」という状態に陥ることがある。

## 自殺は追い込まれた末の死

自殺は「追い込まれた末の死」といえるが、自殺をするまさに直前まで「生きたい」「死にたい」の間で揺れ動いている。

「死にたい」気持ちを抱えている子ども・若者に周囲の大人が「かかわる」ことで「生きる」を選択することもある。

### 3) 子ども・若者のSOSにどう気づき、対応するのか

## 支援をなかなか求められない理由

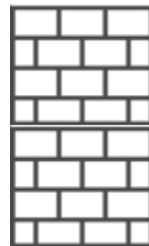
分類	中カテゴリ
環境・社会	スティグマや恥がある
支援者	情報発信が不足している
当事者	援助希求力が低い
当事者	対人不信感・支援に対する不信感が強い
環境・社会	時間や場所などのアクセスに困難がある

引用：「『声なき声』に支援を届ける  
—新たなアウトリーチ展開のための調査—」（NPO法人OVA,2018）  
<https://www.toyotafound.or.jp/community/2018/publications/data/2018-1128-1255.pdf>

## 「助けて」が言えない、届かない



追い込まれている子ども・若者



障壁



支援者（教師・親等）  
相談機関・制度

## SOS（サイン）に気づく

ストレスがかかってくると心と体、行動に変化がある場合がある。

- ・自傷・自殺企図
- ・自殺のほのめかし
- ・アルコール・薬物使用
- ・非行、家出、危険な行動
- ・身体の不調などを訴える
- ・行動や性格、身なりなどの変化…

いつもと違うといった違和感や「変化」がSOSのサイン（兆候）であることも多く、ライフイベントが引き金になることもあります。

（出典：誰でもゲートキーパー—手帳・厚生労働省）



## 声をかける

### サインに気づいたら、声をかける。

「眠れてますか？」（2週間以上つづく不眠はうつサイン）  
「どうしたの？なんだか辛そうだけど…」  
「何か悩んでる？よかったら、話して。」  
「なんか元気ないけど、大丈夫？」  
「何か力になれることはない？」



声をかけることは「その子どもを気にかけている」ことを伝えており、その場では相談につながらなくても、後になって相談しやすい環境づくりを行っているとも言える。

(出典：誰でもゲートキーパー手帳・厚生労働省)

## 話をきく・傾聴する

### つなぐ（専門家に相談するよう促す）

紹介にあたっては、相談者に丁寧に情報提供をしましょう。相談窓口確実につながることができるように、相談者の了承を得たうえで、可能な限り連携先に直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるようにしましょう。



### 見守る（温かく寄り添いながら、じっくりと見守る）

連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

(参考：誰でもゲートキーパー手帳・厚生労働省)

## 話をきく・傾聴する

### 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

まずは、話せる環境をつくりましょう。  
心配していることを伝えましょう。  
悩みを真剣な態度で受け止めましょう。  
誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。  
話をきいたら「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



(出典：誰でもゲートキーパー手帳・厚生労働省)

## 深刻な悩みを打ち明けられたら

### やっていいこと

- 1) 打ち明けた人は“あなただから打ち明けた”という事を自覚する（深刻な悩みは誰でも人を選んで相談する）
- 2) 聞き役に徹底的にまわる
- 3) 共感をする（「つらかったね」）

### やってはいけないこと

- 1) 話題をそらす
- 2) 社会的一般的な価値観をおしつける
- 3) 叱りつける
- 4) 批判をする
- 5) 質問を連発する

「気持ち」を聴くことが大切

## 事例

・新入社員のAさんから  
『死にたいくらい辛いので、仕事を辞めようと思うのですが…』  
と相談された際に①～⑤は適切な対応でしょうか？

- ①『何言っているの？死んじゃダメだよ。』
- ②『私も仕事、死にたいくらい辛い時あったよ。でもさ、いつまでも辛いのは続かないしさ。大丈夫だよ。』
- ③『話してくれてありがとう。死にたいくらい辛いんだね。どうしたの？』
- ④『何が問題なの？』
- ⑤『そうなんだ。ただこれから会議でゆっくり話さけないので、話さくの今度でいい？』

## ストレスでいっぱいにならないために



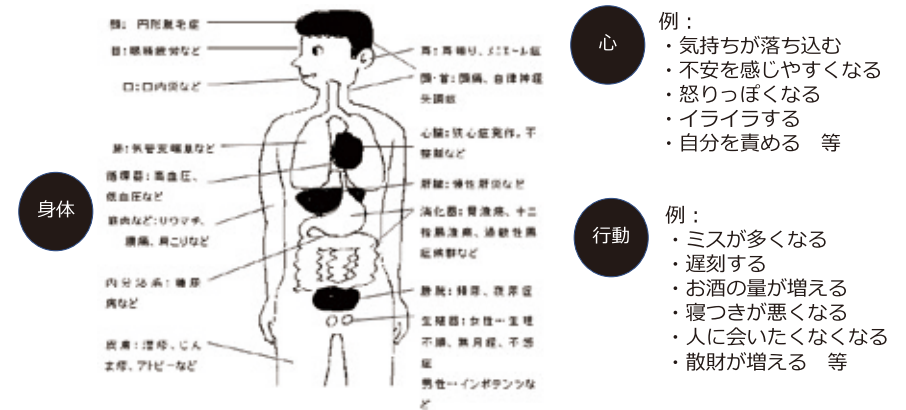
- ①蛇口を閉める  
・物事の見方を変える  
・問題を解決する
- ②栓を抜く  
・ストレス解消する
- ③風呂釜が一杯になるの気づく  
・ストレスがたまった時の自分の傾向について知る

## 「死にたい」と言われた時に最も重要なこと

ひとりで抱え込まず、  
周囲の力を借りながら「みんな（チーム／地域）」  
で支え、見守りましょう。

ひとりの大人で多くの子ども・若者を支えるのではなく  
多くのひとりで、ひとりの子ども・若者を支え、見守る。  
(地域の専門家・相談機関と連携・つながりも大切)

## ストレスに対する3つの反応（身体・心・行動）



(画像引用：文部科学省在外教育施設安全対策資料  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotsu/clanet/002/003/010.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotsu/clanet/002/003/010.htm))

## 家でもできるストレス解消法例

- ・ペットと遊ぶ
- ・動物の動画・画像を見る
- ・旅行雑誌／旅行記を読む
- ・音楽をきく
- ・歌う／口ずさむ
- ・おいしいものを食べる
- ・漫画を読む
- ・読書をする
- ・ドラマを見る
- ・お笑い番組を見る
- ・ネット動画を見る
- ・服をネットで買う
- ・おしゃれをする
- ・スポーツを観戦する
- ・日記をつける
- ・手紙を書く
- ・入浴をする
- ・昼寝する
- ・工作・日曜大工をする
- ・興味があることを調べる
- ・お菓子を食べる
- ・自然の映像を見る
- ・コーヒー・紅茶などを飲む
- ・瞑想・ヨガをする
- ・植物・動物の世話をする
- ・人とSNSでやりとりする
- ・意見を言う（ブログやSNS等）
- ・オンラインイベントに参加する
- ・オンライン勉強会に参加する
- ・ドライブする
- ・料理をする
- ・本を探す、読む
- ・沢山寝る
- ・掃除をする
- ・ものを捨てる・ネットで売る
- ・絵を描く
- ・機械をいじる
- ・クイズやクロスワードを解く
- ・ほめられる／ほめる
- ・電話で話す
- ・SNSでメッセージを送る
- ・散歩をする
- ・好きな人のことを考える
- ・好きな人と一緒に過ごす
- ・新しいことを考える／覚える
- ・計画を立てる
- ・筋力トレーニングをする
- ・アロマをたく
- ・ネイルをする
- ・写真を整理する
- ・プレゼントをする
- ・寄付する
- ・ラジオを聴く
- ・空・雲・月を眺める
- ・部屋の模様替えをする
- ・楽な恰好をする
- ・手芸・編み物をする

ご清聴ありがとうございました

## 最も大切なことは「相談する」

- ・心の健康を保つためにも  
自らのストレス反応に気づき、  
ストレスの元になっている「問題」そのものを  
解決していくことが重要です。  
その際に重要な行動は他者へ「相談」することです。
- ・相談することは他者に協力を要請し、  
抱えている問題を解決していく  
ポジティブな行動（スキル）です。
- ・子どもも大人も、  
誰だって深刻な悩みを抱えることがあります。

あなたにとって今

# 助けてと言えることが大切

こんなときどうしたら？

## 孤独

学校や仕事に行けない、家族や子供のことが心配  
相談する人がいない、自分の居場所がない

悩

### 子ども・若者総合相談窓口

☎077-567-5058 ●利用時間 /9:00~16:00  
月~金 (来所は要予約)



### こころんだいやる

☎077-524-2030 ●利用時間 /9:00~21:00  
毎日 (12/29~1/3 除く)

☎0120-0-78310 ●利用時間 /21:00~翌9:00  
毎日

(全国共通ダイヤル)



## 心

眠れない、生きているのがしんどい

悩

### 自殺予防電話相談

☎077-566-4326 ●利用時間 /9:00~21:00  
毎日 (年末年始を除く)



### 滋賀いのちの電話

☎077-553-7387 ●利用時間 /10:00~20:30  
金~月



### こころの電話

☎077-567-5560 ●利用時間 /10:00~12:00  
13:00~21:00  
(土日・祝日・年末年始を除く)



3月 / 自殺対策強化月間

9月10日~16日 / 自殺予防週間