



自殺対策強化月間

清水ゼミ 2年F組

減らない若者の自殺 なぜ自ら命を断つのか

清水ゼミ 2年F組

発表の流れ

- ・背景と目的
- ・先行研究
- ・新たな相談先の考案
- ・考察と結論

—

発表の流れ

- ・背景と目的
- ・先行研究
- ・新たな相談先の考案
- ・考察と結論

—

背景

若者（10～39歳）の死亡原因
第1位
自殺

図7-1 性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（令和5年[2023]）

背景

他国と比べて高い自殺率
G7国中では自殺率
TOP

（厚生労働省：令和6年版自殺対策白書）

背景

若者の**5人**に**1人**が自殺未遂
準備の経験あり、
2人に**1人**が希死念慮を持ったことある

（日本財团：第5回自殺意識調査 2022）

目的：
若者の自殺を科学的に考察し、
効果的で現実的な対策を考え
実施し、その効果を得る

発表の流れ

- ・背景と目的
- ・先行研究
- ・新たな相談先の考案
- ・考察と結論

—

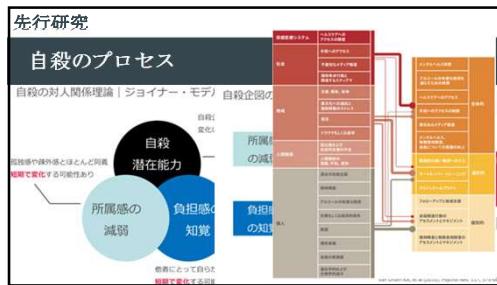
そもそも 自殺の原因 って何？

先行研究

自殺の主な原因

小中学生	学校問題(進路、学業) 家庭問題(親子関係、しつけ)
男子高校生	学校問題、健康問題(精神疾患)
女子高校生	健康問題(うつ病、精神疾患) 学校問題(人間関係)

実際は理由が複数重なって複雑であったり
不明だったりする場合が多い



なぜ 自殺するまで 悪化してしまう？

先行研究

学校内で考えられる要因

- ・教員の長時間労働による見落としの発生
- ・悩みアンケートなどの活用がうまく行われていない
- ・援助希望行動に対するステigma

周りが手を差し伸べづらくなってきてる

先行研究

相談の実態

- ・約6割の人が、希死念慮を持つても誰にも相談していない
- ・相談することに不安や抵抗を感じている人がいる

(日本財团：第5回自殺意識調査 2022)

Reason	Percentage
相談したいと思えなかったから	317.36%
人に自分の気持ちを話すのが苦手だから	1441.38%
根本的な問題の解決にはならないと感じたから	1227.32%
精神的な悩みを話すことに抵抗があったから	1162.31%
どのように伝えればよいかわからなかったから	1044.28%
(複数回答)	788.21%

仮説：
誰もが気軽に悩みや
不安を相談できる相談形式は
どのようなものか

発表の流れ

- ・背景と目的
- ・先行研究
- ・新たな相談先の考案
- ・考察と結論

—

新たな相談先の考案

考案の上で気になること

- ・学校で行われている対策はどれほど効果がある?
- ・どの相談形式が最も抵抗感じにくい?
- ・普段悩む人と悩まない人では何か違いがある?
- ・どんな相談先を求めてる?

新たな相談先の考案

方法

Google formsを用いて匿名で回答を収集

対象：泉が丘中学校の2,3年生 **215** 人

実施日：11/18～11/21

新たな相談先の考案

質問内容

- ・普段、悩んだり不安を感じたりすることはありますか
- ・スクールカウンセラーの存在を知っていますか
- ・学校で行っているいじめアンケートなどに、本当のことを書けますか
- ・話したことがない人に正面で相談することに不安や抵抗を感じますか(電話、SNS相談、DM等による相談も同様に質問)
- ・悩んだとき、どんな相談先があつたらいいな、と思いますか

新たな相談先の考案

仮説：スクールカウンセラーの存在を知らない生徒がいる

結果：

選択肢	割合
● 知っているが利用したことない	15%
● 知らない	4.2%
● その他	80.3%

新たな相談先の考案

仮説：学校で行っているアンケート等に本当のことを書けない人がいる

結果：

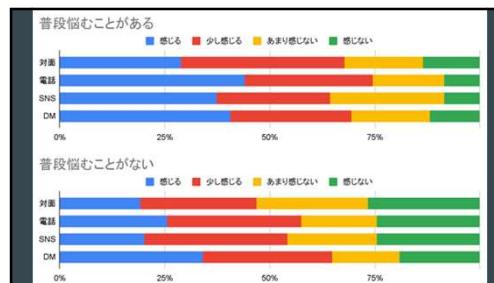
選択肢	割合
● ほんと書ける	41.3%
● あまり書けない	46.5%
● 少し書ける	6.6%
● ほとんど書けない	5.6%

新たな相談先の考案

仮説：普段悩む人と悩まない人との間で相談に対する抵抗に差が生まれる

結果：

悩みの有無	感じ	少し感じる	あまり感じない	感じない
悩む	37.7%	10.6%	41.7%	10.0%
悩まない	10.6%	37.7%	41.7%	10.0%
わからない	10.0%	37.7%	41.7%	10.6%



新たな相談先の考案

求められている相談先 (AIによる分析)

1匿名性とプライバシーの重視 「誰にも見られずに誰からも返信もなくて自分が何を書いたかあとから確認も出来ない」など、相談内容が他人に知られないことが重要視されています。

2共感と理解 「共感だけてくれる」「自分と同じ経験をしたことがある人」など、相談相手には共感を持って聽いてほしいという希望があります。

3気軽さと信頼感 「気軽に悩みをさせそな前の場所、機関」「信頼できるところ」など、相談先はリラックスできる環境であることが求められています。

4解決策よりも傾聴 「解決よりも話を最後まで聞いてくれる相談所」「何でも受け入れてくれる」など、アドバイスよりも話を聞くことが重視されています。

5対面以外のコミュニケーション 「対面や電話で話すではなく、チャットアプリなどの文書で会話できるサイト」など、対面での相談よりもオンラインでのやり取りが好まれる傾向があります。

発表の流れ

- ・背景と目的
- ・先行研究
- ・新たな相談先の考案
- ・考察と結論

考察と結論

- 自殺を防ぐにあたって、原因に焦点を当てた対策を考えると現実的ではなくなってしまう
- 誰もが抵抗を感じずに利用できる相談窓口を考案することで、自殺するまで悪化させずに食い止められるのではないか
- 新たな相談先の考案についていくつか手がかりを得ることができた

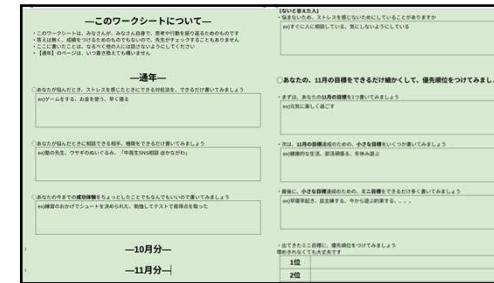
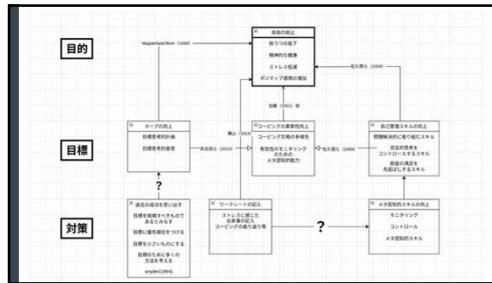
考察と結論

- スクールカウンセラーの存在を知らない生徒、いじめアンケートなどに本当のことを書けない生徒が一定数いるため、既存の学校での対策では不十分な可能性がある
- 相談形式としては対面が最適と考えられるが、カウンセラーアンダーカー不足の問題や、スティグマの解消が必要になってくる
- 相談先に「匿名性」、「手軽さ」、「共感」などの要素が求められていることから、スマホでできる、インターネットやSNSを活用した自殺予防アプリのような形式が最も効果的ではないか

考察と結論

今後の展望

相談することに抵抗を感じる人が多くいる
↓
人に頼らずとも自分で解決できたらいいよね
↓
「自発的対策」の試み



参考文献

厚労省(2023)人口動態統計月報評(概数)の概況
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-hanbu/jinkou-geijo/hanpo/022/policy.html>

厚労省(2023)令和6年度版日々対策白書
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-hanbu/jinkou-hokoku/seikatsusho/p-jstsu/jstshukusyu2024.html>

日本財团(2023)第3回日収意識調査[報告書]
https://www.nippon-foundation.or.jp/app/uploads/2023/01/new_jr_20230407_01.pdf

「未来新(2023)」(著者:「元にいい」と書かれたたら)

「加藤司(2001)コピーブック柔軟性と教わるの感想
https://www.jstage.jst.go.jp/article/kyos1926/72/1/72_1_57/pdf/-char/ja

「伊久間(2009)学校生のストレス見と自己管理スキルとの関連に関する検討
https://www.jstage.jst.go.jp/article/kyos1926/51/3/51_115/pdf/-char/ja

「横山裕也(2015)ストレス増悪に対する適切なコピーブック選択を促すワークシートの作成と効果検討
<https://core.ac.uk/download/pdf/114252035.pdf>

「Snyder C. R.(1994)New York:Free Press, The Psychology of Hope

「高橋ひろ(2000)自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討
https://www.jdpb.jp/doc/magazine/2000/11/11_0907.pdf

ご清聴ありがとうございました

考察と結論

自殺対策アプリ

○予防として

- 日々のコーピングの振り返り
- 様々な心理的指標の測定
- 目標達成のための計画
- 自分の好きなもののリスト
- 信頼できる人リスト

○相談窓口として

- 対面窓口情報のまとめ
- 電話相談の番号まとめ
- 似た悩みの人同士をつなげるシステム（逆に真逆の悩みの人ともでもいいかも）
- 宛先のない相談

考察と結論

自殺対策アプリ

○メリット

- いつでもどこでも利用できる
- 一人でこっそり利用できる
- 直接人に相談しづらいことも相談できる
- 世界中の様々な悩みを抱える人と簡単につながることができる
- データやAIを活用して効果的な対策が打てる（かも）
- ターゲティングサポートができる（かも）

考察と結論

自殺対策アプリ

○考えられる問題点

- アプリの悪用（自殺ほう助等）
- 軽いノリで嘘をつってしまう
- 同じ悩みの人同士で自殺願望が加速する可能性
- SNSに関する悩みがある場合はアプリ使わない
- 既存のSNSやオンライン相談との違い