

【子ども編（親子対応）】

子ども編（親子対応） 解説

私たちは日々色々な悩みを抱えて暮らしています。周りで悩みを抱えている人たちのサインに気づき、支援し、問題解決のために専門家につなげる役割をゲートキーパーと呼びます。地域において、さまざまな問題によるストレスを抱え、メンタルヘルスの不調を抱えている子どもは少なくありません。自殺の危機に直面している深刻な場合もあります。自殺対策に取り組む上では、周囲の地域関係者が力を合わせて取り組んでいくことが求められます。子どもの身近な存在である家族や知人、そして接する機会のある地域の児童委員や民生委員や保健推進委員、地域のボランティアは誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーとしての支援は気づき、声かけ、傾聴、つなぎ、見守りという役割を踏まえた対応法が役立ちます。実践にあたっては、支援に取り入れられそうなところから始めてみましょう。

1) 気づき

悩んでいる時には、例えば、体調が悪そう、元気がない、以前よりやせてきている、外出が減った、ため息ばかりついている、夜眠れていない、食欲がない、疲れている様子など「いつもと違う」様子が認められることがあります。

普段と違った気持ちや行動の変化等のサインが現れたときに、悩みを抱える本人は深刻な状況にある可能性を理解する必要があります。また、悩みを抱える本人が、言葉ではうまく表現できないこともあるので、温かく聴くことも大切です。心理的危機に陥った方に対応する場合、悩みがどのくらい差し迫っているか、自殺の危険性が切迫しているかも確認できると良いでしょう。

悩みを抱える本人が深刻に考えているかどうか大切な視点になります。深刻な悩みを抱え、気持ちは落ち込み、追い詰められ、絶望の中で周囲に助けを求められない孤独な状況になっていることも少なくありません。「困っていることはないですか？」、「辛いんじゃないですか？」などと声をかけると良いでしょう。

(主な気づきのポイントの一例)

- ☐元気がない、普段と様子が違う
- ☐落ち込み、不安
- ☐何をしても面白くなさそうにしている
- ☐頭痛、腹痛、食欲不振など体調不良
- ☐物事に集中できない、物忘れ
- ☐イライラ、喧嘩、不機嫌、無口になる
- ☐状況判断ができない
- ☐何かに対して過敏、恐怖
- ☐よく眠れない
- ☐保護者等との交流・養育上の問題

(子どもへの気づきのポイントの一例)

- ☐友達や先生を避ける
- ☐いじめや虐待の被害
- ☐学校などを休みがちになる

2) 声かけ

悩みを抱えている人は、さまざまな不安や心配からひとりで悩みを抱えてしまうことがあります。結局自分で解決するしかないのではと考えてしまったり、悩みをどう相談したらいいかわからない、否定されたり、拒絶されるんじゃないかと心配になる、話しても自分の気持ちをわかってもらえないのではと不安になる、という状況に追い詰められます。ひとりで悩みを抱えている人は、孤独感や孤立感、絶望感を感じているため、気づいたら温かく声をかけることが大切です。悩みを抱えている方は、辛い状況に陥っているため、穏やかで温かみのある対応が大きな支援になります。

あなたの身近で悩んでいる子どもがいたら、自分から温かく声をかけてみましょう。悩んでいる状況に目を向け心配していることを伝えてみましょう。

「悩んでいる」、「元気がなさそう」など普段と違う様子に気づいたら、「見て見ぬふり」の態度ではなく、勇気を出して温かみのある優しい表情・態度で声をかけてみてください。「今日はどんな一日だったのですか?」、「だいぶ疲れているようですが」とか「なんだか体調悪そうだけど大丈夫ですか?」とか「心配なことはありませんでしたか?」など、心配していることを伝えるとよいです。「はい」「いいえ」と答えるような閉じられた質問でなく、「最近、どうですか?」などと相手が自由に話をできるように声がけをすると話しやすいと思います。

悩みを聞き出そうとするよりは、穏やかに、温かみのある態度で「あなたのことを気にかけています／心配しています」という気持ちを伝えると良いでしょう。温かみのある対応、情緒的な支援はゲートキーパーと悩む人との接着剤です。話す時には、目線を合わせると良いでしょう。接するとき、離れたとき、戻ってきた時もタイミングをみて声かけしてみましょう。その時は話してくれない場合でも、のちのち心配している気持ちを感じて、話してくれることもあります。

3) 傾聴

悩んでいる人は辛い気持ちや考えを聴いてもらい、共感してもらうことを希望しています。

最初に話を聴く場合は、相手が体験したこと、考えていること、感じていることを十分に聴きましょう。相手は支援者の聴く姿勢により、悩みを話すことが促され、安心して悩みを話すことができるようになります。このように、丁寧に話を聴くことは、相手の物語を聴くことであり、手当てすることでもあります。悩む人への最大の支援となります。そして、悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。一方的なアドバイスより、話をきちんと聴いてもらうことが安心につながります。何より温かく丁寧に話を聴くことがとても大切です。正しいかどうか、良いか悪いかを判断したり、批判をしたりはしないようにしましょう。

話に相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が相手に伝わるのが大切です。聴き手がうなずくと、相手の発言量は増えると言われています。「話を聴くだけでは何もならない」と感じる人もいますが、寄り添って話をよく聴くことで、「話を聴いてもらうだけで安心した」とおっしゃる方は多いです。

そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦労を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみると良いでしょう。そのため、

「どのように暮らしているか」という点に話を向けながら、「どのような点で困っているか」と質問を向けていくとよいでしょう。

4) つなぎ

身近な支援や効果的な治療、問題解決につながるサポートがあることを伝えましょう。

安心と情報を与えることにより、相談が役立つと伝えることによって、悩む人は希望を持てるようになります。また、皆さんができる対応だけでなく、それ以外の具体的な問題を解決する相談へ行くことを勧めるのも役立つでしょう。

相手が困っていることに関して、問題解決に少しでもつなげることが大切です。正しい受け答えをすれば、良い支援者というわけではありません。試行錯誤の中、一緒に悩み、一緒に考えることが支援になります。それによって、悩みを抱える本人の孤独な気持ちが和らぎます。地域の皆さんが話を聴いて一緒に考えること自体が支援になります。専門的なことがわからなくても、一緒に考えることを大切にしてください。

全ての問題を解決できる支援者はいません。ひとりのゲートキーパーができないことでも、つながることのできる場合があります。具体的な問題を抱えている場合、アドバイスをする前に安心や情報を与えることが重要です。

つなぐ時の注意点としては、十分な心理的働きかけをして、丁寧に具体的に情報提供をすることが大切です。その上で、問題解決に携わる地域の関係者につなげるにあたっては、確実につながることができるように、可能な限り直接連絡を取る、相談の場所、日時等を具体的に調整・設定して、悩んでいる人に伝えるような工夫も安心につながります。また、URL や電話番号などを送ってアクセスしやすいようにすることなども役立ちます。本人や周囲が自分からは動けないようであれば、本人や周囲の了承を得た上で、連携をとることなども必要です。

もちろん、保護者や学校につなぐことや連携することも必要で、保護者や学校の教師が子どもの心を理解し、本人の思いを踏まえて対応することも、悩みを抱える本人の安心につながります。

専門家や相談機関に相談するように促し、つなげていき、悩んでいる人の支援の輪が広がることが大切です。

5) 見守り

中には声をかけても、専門家の相談などを望まれない方や、相談先につながらない方もいらっしゃるかもしれません。その後もできるサポートを考えてみましょう。また、支援につながった後でも、温かく見守り必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。本人へのサポートの輪が広がり、一緒に支える存在であることや、一緒に悩みを考えていく姿勢が悩んでいる人への安心につながります。

また、気持ちを和らげるために自分でできる対応法、例えばとても辛いときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることも大切です。それぞれに合うようなリラックス法などを勧めてみてもよいでしょう。

また、「辛くなったら相談してね」とか「無理せず、ゆっくり休んでね」というような声かけも重要です。

これらの対応法をできるところから皆さんの活動に取り入れてみることは、悩んでいる方々への支援に役立ちます。

◆悪い対応（ありがちな対応）◆

大学受験を控える高校３年生のＡ子さん。志望校合格に向けて勉強を重ねるも、成績が伸びないことに悩んでいます。ある日、学校から帰ってきたＡ子さんが、成績に関する悩みを母親に打ち明けます。

Ａ子：（元気がない様子で帰宅） ただいま。

母親：（キッチンで夕食の準備） お帰り。遅かったわね。

Ａ子：図書館で勉強してきたから。

母親：そう、お疲れ様。どう？勉強はかどってる？



Ａ子：うん。

母親：なに？

A 子：お母さん、今日、先生にこのままの成績だと志望校に行けないって言われたんだよね。

母親：そうなの？ この前は、頑張れば志望校に行けるって言われてなかった？
なんで今度は行けないって言われているの？



A 子：実は、この前の模試で結果があまり良くなかったんだよね。
志望校じゃなくて、合格圏内の大学にしたら良いんじゃないかって。

母親：成績が悪いんじゃないよ仕方ないよね。
浪人もできないから、合格できる大学で良いんじゃないかな？

A 子：志望校に行けなきゃ生きている意味ないよ。ずっと目指してきたんだから。

母親：じゃあ、勉強するしかないよね。

そんな弱音吐いてる時間があるんだったら、一生懸命勉強したらどう？



A子：簡単に言わないでよ。私だって一生懸命頑張っているじゃない。

母親：他の子たちは、どうなの？

A子：みんなは、塾に通っていて成績が上がっているみたいなんだよね。

自分だけ、取り残されちゃっていて…。もう、どうしたら良いのかわからないよ。

母親：じゃあ家計も大変だけど塾に通ってみる？



ただ合格するのが条件だよ。浪人はできないから、頑張ってもらわないと。



A子：…。

母親：泣くのはおしまいにして。ご飯を食べて、頑張ろう。ね？



◆良い対応◆

大学受験を控える高校３年生のＡ子さん。志望校合格に向けて勉強を重ねるも、成績が伸びないことに悩んでいます。ある日、学校から帰ってきたＡ子さんが、成績に関する悩みを母親に打ち明けます。

Ａ子：（元気がない様子で帰宅）

ただいま。

母親：お帰り。遅かったわね。

Ａ子：図書館で勉強してきたから。

母親：そう、疲れたでしょう。もう少しでお夕飯できるから、少し休んでいて良いわよ。



Ａ子：うん。

母親：どうしたの？元気がないみたいだけど。話を聞かせてくれるかな？



A 子：お母さん、今日、先生からこのままの成績だと志望校に行けないって言われたんだよね。

母親：そうだったの。それで、元気がなかったのね。

A 子：うん。この前は、頑張れば志望校に行けるって言われたから、頑張っていたんだけど。

母親：最近頑張っているなって、でももしかしたら少し疲れているのかなって心配だったのよね。



A子：でもね、この前の模試で、結果があまり良くなかったんだよね。
だから志望校じゃなくて、合格圏内の大学にしたら良いんじゃないかって。

母親：そうだったのね。別の大学の方が良いって言われたのね。

A子：でも、小さい頃から目指してきた大学だから、どうしても行きたかったんだよね。
志望校に行けなきゃ生きている意味ないよ。

母親：生きている意味がない。そう思うくらい辛かったのね？



A 子：生きていてもしょうがないよ。

頑張ってきたのに、ダメだって言われたんだよ。もうダメだよ。

母親：そうだったのね。辛いのによく頑張ったね。



A 子：(泣きだす)

母親：辛かったよね。

お母さんは、あなたの体調も心配だな。成績のことは一旦置いておいて、話を聞かせてくれるかな？



A 子：うん。

母親：体調はどう？眠れているの？

A子：実は、眠れていないんだ。寝ようと思っても勉強のことが頭から離れなくて。友達は、起きて勉強してるんじゃないかって思ったりして、寝れないって思ってる。でも、起きても勉強が捗るわけじゃなくて。全然頭に入らないし、逆に昼に眠くなっちゃって、授業中に居眠りすることもある。この前は、うとうとして先生に怒られちゃって。

母親：そうだったんだ。お勉強頑張っているなって見守っていたんだけど、そういう状態だったんだね。辛かったね。



A子：うん。授業の予習、復習もあるし、受験勉強もあって両方やらないといけないから。目標を立ててやっても、全然やれないし。友達に勉強に一緒やろうって言われてるんだけど差を感じてしまって、自分のダメさを余計に感じちゃうんだよね。

母親：そう。お友達と比べてしまっているのね。



A子：うん。一緒に勉強するのは自分のペースでできるわけじゃないから断りたいんだけど、でも断ると仲間外れにされちゃうかもしれないって思うと断れないし。

学校に行くのも嫌だなって思ったりすることもあるんだよね。

いっそのこと、学校に行かなければ良いのかなって思ったりすることもある。

でも、そうすると勉強に遅れちゃって、結局志望校に行けないし。

もう学校に行かなくても良いのかなって思ったり、それじゃダメだから、学校には行かなきゃって思ったり。なんだか頭の中ぐちゃぐちゃで、もうどうしたら良いのかわからないんだよね。

母親：色々なことを考えちゃって、とても辛い状況だね。他に何か悪い状態はある？



A子：うん。最近お腹も痛くて、食欲もなくて。

お母さんたちに心配かけたくないから、家では食べていたんだけど、お弁当は食べないこともあったりしたんだ。

母親：そうだったのね。

A子：それにだるいし、気力もない感じなんだよね。

もう、どうでもいいやって思うこともあって。

母親：さっき、生きていてもしょうがないって話していたけど、いなくなりたいって思うこともあるのかな？



A子：うん。学校に行くとき、死んだら楽になれたりするのかなって思うこともあるんだけど。応援してくれているお母さん、お父さんのこと考えると、そんなことしちゃいけないって思い止まっているんだ。

母親：そこまで考えていたのね。辛かったわね。話してくれてありがとう。



A 子：心配かけてごめんね。

母親：このこと、学校の先生とかに相談したのかな？



A 子：相談はしてない。勉強できないのからって言われて志望校変えられても困るし。

母親：そう。お友達とかには？

A 子：何でも話せる子もいるけど、こんなこと言われてもびっくりするだろうし。
言われた子も困っちゃうだろうから。

母親：一人で悩んでいたのね。辛かったね。



A子：うん。どうしたら良いのか、わからなくて。

母親：思い悩んでいたのね。話してくれてありがとう。

どうしていくか一緒に考えていきましょう。勉強のことも、体調のことも。



A子：(うなずき)

母親：胃が痛いとか、眠れないとか、だるいとか、体調については、いつも行っているお医者さんに相談するっていうのはどうかな？
少し休みが必要かもしれないし。



A子：うん。でも、どうしよう。

母親：小さい頃から見てもらっている先生だから頼りになると思うよ。
最近行ってなかったから、最近の様子を伝えて体調を伝えてみるっていうのも良いと思うよ。

A子：そうだね。どうしようかな。

母親：病院に行くのに心配なことがあれば教えてくれるかな？



A 子：うまく話せるかな？

母親：お母さんも一緒に行くから。

他にも担任の先生や養護教諭の先生に相談してみるっていうのはどうかな？



A 子：養護教諭の先生って保健室の先生のこと？

最近お腹が痛くて保健室に行くこともあったんだ。勉強の先生じゃないから話しやすいくて、色々な話ができて、ちょっと休むと良くなったりしたんだよね。辛くなった時、保健室の先生に会いに行ったりしてたんだ。

母親：そういえば、この前の保健室だよりにこころの健康について書いてあったわ。
(保健室だよりを見ながら)

相談できる場所として、学校には担任の先生以外にもスクールカウンセラーの先生がいて、色々なことを話ができるみたいね。他には、市の保健センターで健康相談ができるって書いてあるわね。



A 子：そういえば学校に来ていると先生も言っていた。
でも、学校で相談したら学校に知られちゃうよね。

母親：学校に知られるんじゃないかって心配しているのね。
でも、秘密は守ってくれると思うよ。
きっと保健室の先生や、スクールカウンセラーの先生、あとかかりつけのお医者さんなども助けになってくれるんじゃないかな。



A 子：そうなんだ。じゃあ相談してみようかな。
でも、なんて言えば良いんだろう？

母親：お母さんが、担任の先生に電話してみようか？



A子：どうしようかな。でも、なんて言ったら良いかわからないから、お願いしようかな。

母親：うん。わかった。じゃあ、明日連絡してみるね。

A子：お母さん、話を聴いてくれてありがとう。

話したら、なんだか少し安心したよ。なんだかお腹空いてきちゃった。

母親：じゃあお母さん、お夕食の準備するからゆっくり休んでいてね。



コラム②

「子ども・若者の自殺対策」

NPO 法人 Light Ring. 代表理事 石井綾華

（子ども・若者の自殺の現状）

令和 4 年に閣議決定された「自殺対策大綱」によると、COVID-19 の影響下、女性や小中高生の自殺者が増えています。日本は先進国の中でも自殺率が高く、特に 15 歳から 34 歳の死因の第 1 位が自殺となっています。令和 6 年の中高生の自殺者数は 507 名（暫定値）と過去最多の水準にあり、早急に解決すべき社会課題であります。

（子ども・若者の自殺対策における同世代ゲートキーパーの重要性）

現在、自殺対策におけるゲートキーパーの役割が認識されています。その担い手として、医師や保健師、行政や関係機関の相談窓口、民生委員・児童委員、ボランティア、家族や同僚、友人等さまざまな立場の人が想定されています。

当法人では、子ども・若者の自殺対策において、専門家や他のゲートキーパーと同世代のゲートキーパーが連携することで大きな効果が得られると考えています。専門家よりも同世代が早期発見能力に優れていること、また同世代のゲートキーパーは支援対象に身近な存在であり、彼らに常時随伴できることがその理由です。常時随伴できる身近な存在の重要性はハーバード大学教授パテルらの研究（注）においても主張されており、同世代のゲートキーパーの可能性を示唆しています。

（注）Patel et al. "Transforming mental health systems globally: principles and policy recommendations" The Lancet, Vol 402 August 19, 2023, pp.656-666.

子ども・若者が悩みを相談する人の多くは、家族、友人、恋人など身近な存在です。専門家や大人は高度なスキルを有するものの、彼らにとっては容易に相談しにくく、加えて、専門家は支援対象が相談に来なければ効果を発揮できません。

他方、同世代のゲートキーパーはスキルこそ未熟だが、身近な相談相手となり、悩みを抱えた者の SOS をいち早く感知できます。ゆえに、同世代のゲートキーパーが初期介入の役割を果たし、専門家に連携することで、迅速かつ効果的な支援を実現できます。

（子ども・若者ゲートキーパーが抱える課題）

子ども・若者ゲートキーパーは自殺対策において重要な役割を果たす一方、「自らも相談できる居場所をなくし孤立してしまう」「身近な人を支えようと必死になるあまりバーンアウトしてしまう」といった課題を抱えやすいです。

実際、当法人の調べでは、希死念慮者を支える子ども・若者ゲートキーパー67名中、死にたいという気持ちになったことがある人は39名（57%）にのぼり、支え手自身も困難を抱えつつ身近な人を支えている実態が判明しました。

これらの要因として以下2点が挙げられます。

1. 精神発達段階にあり未熟である

専門家や大人であれば一般的に自身の精神状態を保ちつつ支え手となることが期待されます。他方、子ども・若者ゲートキーパーは精神が発達途上にあるため、他者の悩みを受け止める際に困難を感じやすくなります。

2. 環境要因によりやむなくゲートキーパーとなる割合が高い

支え手の役割を自ら選んだわけではなく、相手の家庭等の環境要因によりゲートキーパーとならざるを得なかった人の割合が高いです。彼らは主体的にゲートキーパーとなった人と比べ、ゲートキーパーであること自体に悩みやすく、バーンアウトするリスクも高いと言えます。

（上記課題に対する当法人の取り組み）

上記の課題を解決すべく、悩みを抱えた同世代を支える子ども・若者ゲートキーパーを主な対象に下記事業を実施し、同世代の自殺を防ぐ門番の役割を発揮できるよう支援しています。

- ・オンラインによる子ども・若者ゲートキーパー養成研修の実施（①）
- ・ゲートキーパーが悩みや本音を共有しあえる居場所 ringS.の開催（②）
- ・上記①②の効果測定

- ・子ども・若者ゲートキーパーの支援スキルの集積・体系化
- ・①②に従事するピアスタッフの育成および定着支援
- ・子ども・若者ゲートキーパー支援のための専門家ネットワーク強化
- ・オンラインコミュニティにおける 24 時間 365 日の相談支援、情報発信

（取り組みを行なって感じる状況の変化）

当法人は設立以来、約 3 万人の子ども・若者を対象に自殺予防活動を展開してきました。特に、前述のオンラインゲートキーパー養成研修および居場所事業 ringS.は、希死念慮者本人や希死念慮者の身近にいる子ども・若者が参加しており、自殺予防に有効なアウトリーチ支援と言えます。

さらに、研修や ringS.の運営を担う同世代のピアスタッフものべ 90 名を超えています。このように、子ども・若者が同世代の自殺予防において重要な役割を担い始めています。

加えて、上記事業は子ども・若者ゲートキーパー自身にプラスの影響を及ぼします。ゲートキーパー自己効力感尺度（GKSES; Takahashi et al., 2020）を用いて研修の効果を測定したところ、ゲートキーパー自身の自己効力感が高まることが判明しました。さらに、ヤングケアラー尺度を用いて ringS.の効果を測定したところ、身近な人を支える上で必要となる自信や知識水準が高まることが示唆されました。

（現状の課題）

前述のように、子ども・若者ゲートキーパーは同世代の自殺予防に寄与する一方で、課題を抱えやすいにもかかわらず、ゲートキーパー育成後のフォローアップや、実際にゲートキーパーとして活躍している者への支援は不足しています。

このため、ゲートキーパー自身が健康を害する、あるいはバーンアウトし希死念慮者となつたり続けることを断念せざるを得なくなるリスクがあります。したがって、専門家が子ども・若者ゲートキーパーを支援する社会制度が課題となっています。彼らの多くが専門家の支援を必要とする一方、彼らの意義や課題について専門家や行政の認知が進んでおらず、支援体制も無いに等しいです。ゆえに、希死念慮者を支えるゲートキーパーをケアする必要性を社会が認識し、専門家と非専門家ゲートキーパーの連携を強化することが欠かせません。

（自殺対策に関心がある方へのメッセージ）

当法人は、悩んでいる本人だけでなく、友人・恋人等を支えたいと願う普通の子ども・若者を支援しています。彼らには未熟な部分もありますが、同世代の悩みを迅速に察知して受け止められる貴重な存在です。ゆえに、同世代の自殺予防において、彼らの可能性や役割の重要性を正しく認識する必要があります。当法人がこれまで実際に行ってきたように、普通の子ども・若者が持つ力を信じて引き出すことで、彼らは身近な人を支え、専門家に連携し、同世代の自殺予防に貢献できます。これこそ、子ども・若者の自殺を減らすための大きな一歩となります。

