

## 【若者編】

## 若者編 シナリオ概要

### 【登場人物】

- 友人 大学4年生 井上さん
- 相談者 大学4年生 松本さん
- 学生相談・保健管理センターの保健師 木村さん

### 【概要】

大学生4年生 男子学生の松本さんは、サークルが一緒に、SNS でやり取りをすること多い同じサークルの友人である井上さんに、なかなか就職が決まらず悩んでいることを SNS で相談していました。

友人の井上さんは、最近の松本さんから SNS が、「自分はなんてダメだ」、とか、「また就職ダメだった。人間失格といわれているように思う」、「自分なんて社会に必要とされていないのかな 」などと、自信を失っている表現が多くなっていたため、松本さんの様子が心配となり、会って話をすることにしました。

松本さんは、「自分なんて社会に必要とされていないんじゃないかなって思う」「就職活動は、一人でするしかないし、自分でやるしかないから、とても孤独を感じる」、「夜になると余計に考えちゃって眠れない」、「生きるのも嫌になって全部投げ出したいくなってしまうこともある」などと気持ちを話してくれました。

友人の井上さんは、松本さんの話を傾聴し、松本さんの力になりたいと思っていること、学生相談室というところがあり、いろんな話を聴いてくれる先生がいて、カウンセラーの先生もいるから、相談してみるのはいかがでしょうかと提案し、一緒に相談に行ってみることにしました。

## ◆悪い対応（ありがちな対応）◆

就職活動に行き詰まりを感じていた大学四年生の松本さん。メッセージのやり取りには、「自分はダメな人間だ」「人間失格かもしれない」という言葉が増えていました。同じサークルの親友の井上さんに、そんな松本さんを心配し、会って話をすることにしました。

（登場人物）



松本さん



友人 井上さん

---

（キャンパス内で）

友 人 ： 松本さん、こんにちは。ここどうぞ。

こんにちは。

松本さん ： こんにちは。

友 人 ： 残念だったね。

松本さん ： どうやれば、就職決まるだろうか。

友 人 ： もう、これで何社目？

もうそろそろ、採用してもらえるところ  
見つかると思うけど。

松本さん ： そう思って、やってきたけど、もう無理。  
面接までこぎつけても、来てる人たち、  
みんな優秀そうだから、あ、もう無理  
だなんて。面接でうまくできないこと結構  
あるんだよね。



友人：本番は気合いあれば大丈夫だよ。  
ほら、サークルの時だってそうだった  
じゃん。いざという時は気合でなんとか  
頑張ったじゃん。



松本さん：そうなんだけど。ここぞっていうときは、  
不安なんだよ。（実は落ち込んでいる）

友人：じゃあ、いっそのこと留年して、  
卒業延ばして、就職も延ばしたらいいん  
じゃないかな？



松本さん：そんなこと簡単に決めれないよ。

友人：じゃあ、成績はいいんだから、  
大学院に進んで学生を続けるっていうのも  
手だと思うよ。  
就職だけが道じゃないと思うよ。



松本さん：そんな簡単じゃないよ。  
どうせ、君にはぼくの気持ちはわからない  
だろうけど。



友人：そんなことない。  
僕だって苦労したんだから、松本さんにも  
頑張ってもらいたいって思ってるんだよ。



松本さん：頑張ってもらいたいって言われても、  
他人事だからそんな簡単に言えるんだよ。  
生きるか死ぬかの瀬戸際の僕の気持ち  
なんか君にはわからないだろうけど。  
どうせ、就職活動は一人でするしかない  
し、自分でやるしかないんだから。

友人：生きるか死ぬかだなんて、松本さんは  
大げさだよ。  
きっと、何とかなるんだからさ。  
軽い気持ちで行った方がいい方向に  
向くんじゃないかな。



松本さん：本当に君は、、、もういいよ。僕のこと  
はほっといてほしい。  
(立ち去る)

## ◆良い対応◆

就職活動に行き詰まりを感じていた大学四年生の松本さん。メッセージのやり取りには、「自分はダメな人間だ」「人間失格かもしれない」という言葉が増えていました。同じサークルの親友の井上さんに、そんな松本さんを心配し、会って話をすることにしました。

(登場人物)



松本さん



友人 井上さん



学生相談・保健管理センター  
保健師 木村さん

(キャンパス内で)

友 人 : 松本さん、こんにちは。ここどうぞ。  
          こんにちは。

松本さん : こんにちは。

友 人 : 就職、残念だったね。

松本さん : どうやれば、就職決まるだろうか。

友 人 : そうだよな、就職厳しいよね。

松本さん : 本当にそう。面接までこぎつけても、  
          来てる人たち、みんな優秀そうだから、  
          あ、もう無理だなと思って。  
          面接でうまくできないこと結構あるん  
          だよな。



ここへどうぞ



声かけ

○ 温かみのある対応で声をかける(情緒的支援)  
就職活動 残念だったね



傾聴

○ 相手の気持ちを汲んだ対応  
そうだよな 就職活動は厳しいよね

友人： そうだね、大変だね。

松本さん： うん。

ところで井上さんも就職活動中だね。

友人： うん、そうだね、苦労しているよ。

松本さん： そうだったんだ。

そんなところでありがとう。

友人： 僕も気が気でなかったんだ。

松本さんはどんなところを希望してるの？

松本さん： 今まで学んだことを活かせたらなと思っているんだ。

友人： なるほど、そうなんだね。

松本さん： そうなんだよね。

あきらめたほうがいいかなって思うこともあるんだけど、小さい頃からやりたかった仕事だから、頑張りたいんだ。

友人： そうなんだね。

松本さん： けど、もう限界かなって思うことも

あるんだ。何度も何度も試験受けては落ちての繰り返しで、自分なんて社会に必要とされていないんじゃないかなって思っちゃうんだ。

友人： そうなんだね。

松本さん： うん。だってそうだね。

必要ないから不合格っていう結果なんだもんね。

友人： そう考えると辛いね。

松本さん： 必要とされていれば、合格になるわけだからね。どこを直せば自分は社会に必要とされる人間になるのだろうか。



もうやんなっちゃうなあ。

なんでこんなに就職って、厳しんだろう。

友 人 : とても厳しい状況だったんだね。

松本さん : …（涙ぐみながら）うん…。

友 人 : よく頑張っていると思う。

（しばらくうなずきながら見守る）

松本さん、夜は眠れている？



松本さん : いや、実は夜になると余計に考えちゃって眠れてないんだ。

友 人 : そうなんだね。

夜になると、LINE の回数増えるから心配してたんだよ。



松本さん : 心配してくれてたんだ。

みんな、自分のことで精いっぱい

だろうから、

気にかけてないと思ってたよ。

心配してくれてありがとう。

友 人 : 今日会った時も、顔色悪かったから、

体調も悪いのかなって心配もしてたんだよ。



松本さん : そうなんだ。

友 人 : ご飯は食べられているの？

松本さん : うん。けど、食欲ないから、  
1日1食何か口にするようにはしている。

友 人 : そうなんだね。それは大変だね。

それじゃあ元気でないよね。

松本さん : そうなんだよね、何をするにも億劫で、  
やる気も出なくて。就職活動のための  
勉強もはかどらなくて。

友 人 : そうか。

億劫だったり、やる気もでないんだね。

松本さん : うん。なんだか、ひとりで悶々と考え  
ちゃって。ひとりで考えていても堂々  
巡りだから、友達に LINE したりして。  
でも、一方的に励まされたり、ああした  
いいとか、こうしたらいいとか、  
かえって落ち込んじゃったりすること  
もあるんだ。

助言をもらいたいわけじゃなくて、  
ただ話を聴いてもらえたらいいなって  
思ったりして。

友 人 : そうなんだね。

辛さを抱えてしまっているんだね。

もしかして、逃げ出したら楽になるだろう  
なとか、ここからいなくなりたいって、  
気持ちが追い詰められたこともある？



松本さん : そんなときもあるよ。  
だってさ、就職活動は、一人でするしかないし、自分でやるしかないじゃない。  
とても孤独なんだよね。  
同級生が就職決まったときくと、最初は一緒に喜ぶことができたけど、何で自分はダメで、なんであの人はいいんだろうって考えることもあって、どこを直せば、自分を認めてもらえるんだろうって、考えることもあるんだ。

友人 : (うなづきながら)

そうだったんだね、辛い気持ちだったんだね。

松本さん : そう。だから、生きていくのも嫌になって、全部投げ出したいくなってしまうこともあるんだ。(涙を流す)

友人 : 本当に大変だったんだね。

松本さん : けど、今は井上さんに話を聴いてもらえて、なんだか気持ちが楽になった感じがするんだよね。ありがとう。

友人 : 少しでも気持ちが和らいだならよかったと思う。松本さんの話を聴いて、この前の学生相談だよりも、就職活動中の学生は悩みを抱えることが多くて、気持ちが落ちたり、眠れない、食欲がない、やる気が出ないといったときは、学生相談は役に立つって書いてあるよ。



もしかして松本さんも似たような状況なん  
じゃないかなと思って心配していたんだよ。  
ほら。（スマホで学生相談のHPにアクセス  
し、学生相談だよりをみせる）

松本さん：これが相談便りなんだね。

友人：うん、そうそう。それで、一人で抱え  
込まずに、なるべく早めに相談したほうが  
いいって書いてあるよ。

松本さん：そうなんだ。

友人：学生相談では、保健師さんがいて、  
体調の相談ものってくれるし、  
カウンセラーの先生もいて、気持ちの面でも話を聞いてくれるんだよね。

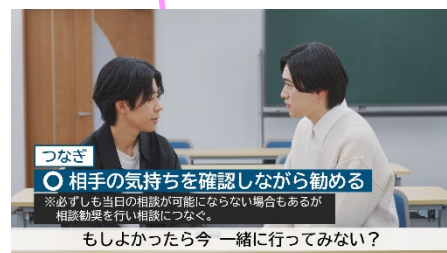
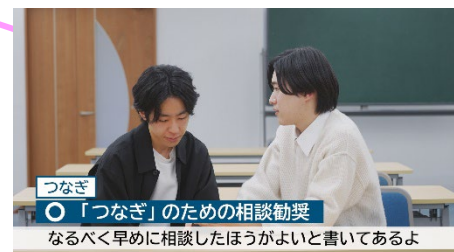
松本さん：そうなんだね。  
でも行ったことがないから、  
どんな感じなんだろう…。

友人：よく話を聞いてくれるところみたいだよ。

松本さん：そうなんだ。

友人：気軽に立ち寄れる雰囲気、予約がなくても、  
空いていたら話を聞いてくれたりも  
するから、もしよかったら、今、一緒に行ってみない？

松本さん：今から？



友 人 : 今、行っても、空いてなかったら予約を  
取るだけになるかもしれないけど、  
どんな雰囲気か見て知ることができる  
から、いいと思うんだけど、  
どうだろうか？



松本さん : うん。今日の相談じゃなくても、  
雰囲気だけ見るのもいいかもしれない。

友 人 : そうだね、じゃあ。行こうか。  
相談窓口を使った後、僕にも話を聞かせて  
もらえたらなとも思ってるよ。  
僕も悩んだら使ってみようと思ってたから。



松本さん : そうか。わかった、行ってみよう。  
(井上さんと松本さんが一緒に学生相談室へ向かう)



(井上さんと松本さんが一緒に学生相談室へ入る)

友 人 : 失礼します。4年の井上です。

保 健 師 : (来室に気づき、立ち上がり窓口で対応する)  
こんにちは。4年生の方ですね。  
保健師の木村です。こちらへどうぞ。



友 人 : ありがとうございます。

保 健 師 : 今日はどうされましたか？

友 人 : 今日は、同じサークルの松本さんに場所の  
案内をしていたんです。

保 健 師 : そうなんですね。松本さん、こんにちは。  
松本さんも4年生ですか。



松本さん : そうです。4年生です。

はじめまして。松本です。

友人 : 松本さんは今回が学生相談室に来るのは初めてだそうです。

説明が大変そうなら僕からしようと思うんだけど、どうかな？

松本さん : ありがとう、頼むよ。

友人 : では、最初に僕からお話しさせていただきます。松本さんは、今、就活中で、あまりうまくいっていないようで、

悩んでいるそうなので、学生相談室で相談をしてみてもいいと思います。

保健師 : そうでしたか。  
こちらでも何かできることがありましたら、おっしゃってくださいね。

松本さん : はい。実はいろいろうまくいなくて。

友人 : ひとりでいろいろ考えてしまって、何をするにも億劫で、やる気がなくて、睡眠もできないようで、食欲もなくて、逃げ出したいとも思っていたそうなので、学生相談室で相談してみてもいいと思います。

保健師 : そうでしたか。  
それは、お辛い状況でしたね。

松本さん : (うなづく)



保 健 師 : 松本さん、もしよろしければ、今から、  
もう少しお話を聴かせていただけますか？

松本さん : (友人の顔を見ながら、どうしようという  
表情)

友 人 : (松本さんと目を合わせ、うなずく)  
保健師さん、今日は、相談の予約だけでも  
いいんですよね。

保 健 師 : はい。大丈夫ですよ。  
(松本さんに話しかけるように)  
ちょうど、今、時間が空いていますので、  
今からでも大丈夫ですし、日を改めて、  
松本さんの時間の良い時で大丈夫ですよ。

松本さん : (友人と顔を合わせながら、うなずく)  
じゃあ、せっかくだから、今からお願い  
してもいいですか？

保 健 師 : はい。大丈夫ですよ。  
それでは、相談室にご案内しますね。  
(相談室へ案内する)



## 若者編 解説

地域ではさまざまな問題によるストレスを抱え、心理社会的な危機を抱えている若者、青少年は少なくありません。この年代の特徴として、他の年代でも見られる衝動性がより高く、自殺を考えてから自殺行動に至るまで猶予があまりないことがあります。自殺の危機に直面して深刻な場合もあります。自殺対策に取り組むうえでは、周囲の地域の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。若者、青少年の身近な存在である家族や友人、学生であれば、教職員を含めた学校関係職員、就職をしている方にとっては、職場の方々、また、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など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。

### 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、疲れている様子だ、など「いつもと違う」様子が認められることがあります。普段と違った変化等のサインが現れた時に、深刻な状況にある可能性を理解する必要があります。深刻な悩みを抱え、気持ちが落ち込み、追い詰められ、孤独を感じ絶望の中で周囲に助けを求められない孤立した状況になっていることも少なくありません。

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?」、「お辛そうに見えましたが?」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
- など

### (若者のポイントの一例)

- ☐投げやりな態度が目立つ
- ☐身だしなみを気にしなくなる
- ☐健康や自己管理がおろそかになる
- ☐友人との交際をやめて、引きこもりがちになる
- など

## 2) 声かけ

一人で悩みを抱えている方は、孤独感や孤立感、絶望感を感じているため、気づいたら、基本姿勢としてたとえ年下であっても尊重する態度で、温かく声をかけることが大切です。あなたの身近で悩んでいる方がいたら、自分から温かく声をかけてみましょう。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。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。

悩みを抱えている方は、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。

「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方との接着剤です。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

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、手当することでもあります。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。悩む方への最大の支援となります。そして、悩む方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。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。何より温かく丁寧に話を聴くことがとても大切です。気持ちを打ち明け

てくれたことやこれまで苦労されたことが語られるので、「よく話してくれました、ありがとうございます」とか「これまで大変な中よく頑張ってくれましたね」などと労いの気持ちや相手を認める気持ちを伝えることも傾聴のアプローチでは重要です。

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よいでしょう。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

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。

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、悩む方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。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。

周囲のものが話を聴いて一緒に考えること自体が支援になります。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。専門的なことがわからなくても、「あれがいいだろうか、これはどうだろうか」と試行錯誤の過程の中で、一緒に考える視点を大切にしてください。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。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。

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

## 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方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。

