

### 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

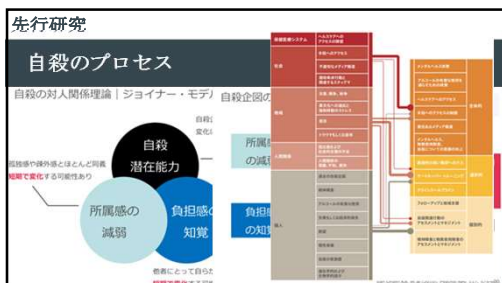
# そもそも自殺の原因って何？

### 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あります**



# 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
- ・援助希求行動に対するスティグマ

**周りが手を差し伸べづらくなってきている**

### 先行研究

#### 相談の実態

- ・約6割の人が、希死念慮を持っ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

(日本財団：第5回自殺意識調査 2022)

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ににくい？
- 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いる？

### 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対面で相談することに不安や抵抗感を感じますか（電話、SNS相談、DM等による相談も同様に質問）
- 悩んだとき、どんな相談先があったらいいな、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：スクールカウンセラーの存在を知っていますか。214件の回答

回答内容	割合
知っているが利用したことのある	80.8%
知っているが利用したことのない	15%
知らない	4.2%

### 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：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。213件の回答

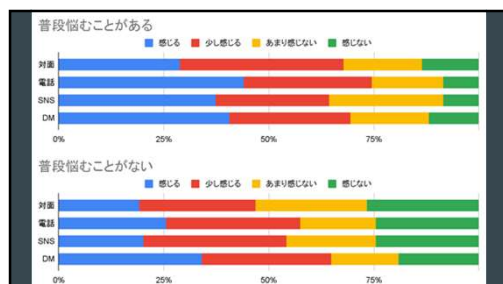
回答内容	割合
はい	46.5%
いいえ	41.3%
答えたくない	6.6%
ほとんど書けない	5.6%

### 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：悩みの有無と相談に対する抵抗の関係

悩みの有無	感じる	少し感じる	ほとんど感じる
悩む	37.7%	10.6%	5.6%
悩まない	25.0%	10.6%	5.6%



### 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）

- 匿名性とプライバシーの重視** 「誰にも見られず誰からも宛付もなく自分が何を言いたがから漏れも出来ない」など、相談内容が他人に知られないことが重視されています。
- 共感と理解** 「共感だけしてくれる」「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接してほしいという希望があります。
- 気軽さと信頼感** 「気軽に悩みを話せそうな名前の場所、機関」「信頼できる場所」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。
- 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いてくれることが重視されています。
- 対面以外のコミュニケーション** 「対面や電話で話すのではなく、チャットアプリなどの文章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

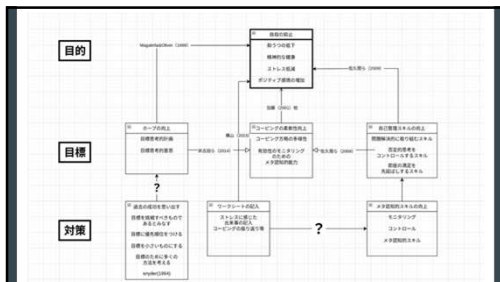
**考察と結論**

- 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



**このワークシートについて**

このワークシートは、あなた自身、自分自身、自分自身で、自分自身で自分自身を助けるためのものです。書き込んで、問題を解決するためのヒントを得ることができます。書き込んでみることで、自分自身の問題を解決することができます。

**一週分**

あなた自身、自分自身、自分自身で、自分自身で自分自身を助けるためのヒントを得ることができます。書き込んでみることで、自分自身の問題を解決することができます。

**—10月分—**  
**—11月分—**

**参考文献**

- \*厚労省(2023)自殺総合対策月報第14号の概況  
[https://www.mhlw.go.jp/tokoku/sokuhin/hw/sokuhin\\_gappo/2023/index.html](https://www.mhlw.go.jp/tokoku/sokuhin/hw/sokuhin_gappo/2023/index.html)
- \*厚労省(2024)令和年度自殺対策白書  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsite/bunya/sokuhin\\_koujo/sokuhinshugo\\_jisatsu/satsuhokusho2024.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsite/bunya/sokuhin_koujo/sokuhinshugo_jisatsu/satsuhokusho2024.html)
- \*日本財団(2023)『第5回自殺意識調査』報告書  
[https://www.nippon-foundation.or.jp/App/uploads/2023/04/new\\_20230407\\_01.pdf](https://www.nippon-foundation.or.jp/App/uploads/2023/04/new_20230407_01.pdf)
- \*木村新(2023)『かくてアトリー』新書「死にたい」と言われたら  
[https://www.shogaku-jit.co.jp/article/2023/07/172\\_157.pdf?char/ja](https://www.shogaku-jit.co.jp/article/2023/07/172_157.pdf?char/ja)
- \*加藤明(2001)『コーピングの柔軟性と抑うつ』  
[https://www.shogaku-jit.co.jp/article/2001/07/172\\_157.pdf?char/ja](https://www.shogaku-jit.co.jp/article/2001/07/172_157.pdf?char/ja)
- \*佐久間ら(2009)高校生のストレス反応と自己管理スキルとの関連に関する検討  
[https://www.shogaku-jit.co.jp/article/2009/07/172\\_157.pdf?char/ja](https://www.shogaku-jit.co.jp/article/2009/07/172_157.pdf?char/ja)
- \*横山由也(2015)ストレス場面における適切なコーピング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/144252033.pdf>
- \*Snyder, C. R.(1994)New York:Free Press, The Psychology of Hope  
「高橋ら(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.jshp.jp/docs/2000/11/01\\_11\\_0957.pdf](https://www.jshp.jp/docs/2000/11/01_11_0957.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）
- 軽いノリで嘘をつけてしまう
- 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