

#学校ムリでも ここあるよ

キャンペーン 2024 報告書

キャンペーン概要（企画背景／実施内容／主催等）	2
主なメディア掲載情報	4
総括	5
オープニングイベント報告	
開催概要	6
登壇者紹介	7
基調講演	8
ゲスト自己紹介	10
パネルディスカッション	12
質疑応答	17
クロージング	20

NPO 法人 多様な学びプロジェクト

#学校ムリでもここあるよキャンペーン実行委員会
令和6年度 独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

キャンペーン概要

企画背景

大人の自死が減っている一方で、10代の自死は2010年以降増加し続けています。10代の死因の1位が自殺の国は、先進国7カ国の中で日本だけです。厚生労働大臣の指定法人・いのち支える自殺対策推進センターは過去12年間の自殺者の記録をもとにかつてない規模で分析を行いました。その中で10代の自殺が多く起きる時期は夏休み明け、登下校の時間帯で、自殺をする前の1番多い発信は「学校に行きたくない」でした。学校という場がある子どもたちにとって死を選ぶほどの心の負担になり、また周囲にそのことを相談できる関係がないことが感じられます。学校に行きづらさを抱えながら通っている子が中学生の約1割程度存在していることも、最近の調査でも明らかになっています（2018「不登校傾向にある子どもの実態調査」日本財団）。

このような子どもの自死の問題に対して、ここ数年は様々なメディアで夏休み明けの子どもの自死率が高いことが取り上げられ、命を削ってまで学校に行くことはないというメッセージを見聞きする機会は増えました。大人たちが学校や家庭の他にも、安心できる居場所や相談場所があると良いと考える風潮は広まってきました。

でも、子どもたちはどこに逃げればいいのでしょうか？相談する人や居場所がない、学校に行くのがつらい、生きづらいと考える子どもたちに、私たち大人は何ができるのでしょうか？

実施内容

特設サイトにおいて、学校や家庭以外でも、安心できる居場所や相談場所を紹介することを通して

「学校以外の場でも子どもたちを受けとめるよ」

「社会全体で子どもたちを見守っているよ」

と、メッセージを子どもたちや社会に伝えるとともに、キャンペーンの開始に合わせて、保護者、学校関係者、地域の居場所運営者を対象に、オープニングイベントを開催し、地域、家庭、学校で、SOSのサインを発している子どもの気持ちに寄り添い、気づく大人を増やすことで、子どもの自死を社会全体で防ぐことを目指しました。

1 学校、家庭以外の居場所や相談場所の特設サイト「cocoaru.org」の開設

期間 2024年8月19日（月）～9月9日（月）

- 内容**
- 全国各地で活動するフリースクールやこども食堂、冒険遊び場などから、参加を表明した子どもの居場所等の情報を、キャンペーン期間中に特設サイト（<https://cocoaru.org/>）上で紹介した。合わせて子どもの相談窓口などの情報も掲載した。
 - 参加を表明した子どもの居場所等を運営する団体にセーフガーディングの導入に賛同いただくとともに、セーフガーディングに関する事前研修への参加（記録動画視聴含む）を義務付けた。

参加居場所数 78箇所

特設サイト



2

オープニングイベントの開催

期 間 2024年8月20日（火）19:30～21:30

会 場 オンライン配信

<https://www.youtube.com/live/e1MxXtzZOvs>

Youtube



参加費 無料（寄付付きチケットの販売による寄付を受付）

テーマ 夏休み明けの子ども・若者の心を守るために

登壇者 鈴木 洋平 氏 （NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク
情報デザイングループ グループ長）

今 じんこ 氏 （エッセイ漫画家）

前北 海 氏 （NPO 法人多様な学びプロジェクト 副代表理事）

関戸 博樹 氏 （モデレーター／NPO 法人日本冒険遊び場づくり協会 代表）

主催等

主 催 NPO 法人多様な学びプロジェクト

共 催 #学校ムリでもここあるよキャンペーン実行委員会

協 力 NPO 法人フリースクール全国ネットワーク
認定 NPO 法人チャイルドライン支援センター

助 成 令和6年度 独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

後 援 内閣府、こども家庭庁

主なメディア掲載情報

NHK 首都圏ネットワーク

日にち	8月17日	タイトル	子どものための「駆け込み寺」居場所情報の特設サイト 川崎市内のNPOなど19日開設
URL	https://www.tokyo-np.co.jp/article/348014?rct=metropolitan		

東京すくすく

日にち	8月20日	タイトル	夏休み明け、しんどい子どものための「駆け込み寺」 居場所情報をまとめた特設サイトをNPOなどが開設
URL	https://www.tokyo-np.co.jp/article/348014?rct=metropolitan		

教育新聞

日にち	8月24日	タイトル	夏休み明けに悩む子どもたちへ安心できる居場所を紹介
URL	https://www.kyobun.co.jp/article/2024082103		

日にち	8月28日	タイトル	学校に行けない子どもたちへ「悩まず安心できる居場所に」
URL	https://www.kyobun.co.jp/article/2024082802		

TBS ラジオ

日にち	8月26日	タイトル	夏休み明け 学校しんどい子のための駆け込み寺。 リアルにもネットにも
URL	https://www.tbsradio.jp/articles/87061/		

日本経済新聞

日にち	8月26日	タイトル	夏休み明け「学校行きたくない」働く親の苦悩、対策は
URL	https://www.nikkei.com/article/DGXZQOUD15AUQ0V10C24A800000/		

タウンニュース

日にち	8月30日	タイトル	フリースクール関係者ら居場所の情報サイト開設「夏休み明け」対策で
URL	https://www.townnews.co.jp/0204/2024/08/30/748684.html https://www.townnews.co.jp/0202/2024/08/30/748817.html		

NHK

日にち	8月30日	タイトル	ハートネットTV+「#8月31日の夜に。」
URL	https://www.nhk.or.jp/heart-net/831yoru/		

2020年からコロナ禍においてもできうる形で継続してきた本キャンペーンも今回で5年目（5回目）を迎えました。今年も全国の居場所の皆さんに賛同をいただき居場所の情報を発信できたこと、そしてオープニングイベントを通じて、生きづらさ、（学校に）行きづらさを抱えている子ども・若者の現状を社会に発信できたことに感謝します。

登録いただいた居場所からは「普段月1回開いている居場所に来てくれている子たちが、そこでは話さなかった悩みをぼろっと話してくれた。」や「子どもが学校に行けず、親御さんが休みの日などに積極的に関わっている親子さんにつながった。」といったエピソードを報告いただきました。

オープニングイベントでは、NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンクの鈴木さんをお招きして、具体的なデータを元に子ども・若者が置かれている現状についてお話いただき、不登校を経て大人となった当事者と、現在不登校の保護者であるお二人のゲストからは、自身の心境の変化と子どもとの関わりについてリアルな経験を元にお話いただきました。視聴者アンケートでは「不登校の現状を具体的な数値で見られたのが良かった。日々不登校と向き合っている現場の方の話もリアルで、聞いていて耳が痛くなることもありましたが、しっかりと現実が見られました。」「どこに相談をしてよいかわからないという声も聞きます。本キャンペーンの意義を改めて実感いたしました。」などの感想がありました。

実行委員会では今年度新たに参加したメンバーの発案で、キャンペーンの登録団体のオンライン交流会を実施しました。特に地方部だと他の居場所の方と話す機会がなかなかないこともあり、それぞれがどのような思いで運営されているのか、あるいは運営の実態について情報を交換することはとても有意義な機会となりました。キャンペーンの立ち上げ当初からのメンバーも新たなキャンペーンの意義に気づくことができました。

また、今年も複数のメディアで取り上げていただきました。NHK のハートネットTV+「#8月31日の夜に。」においては、「#いのち SOS」などと並んで相談窓口の一つとして掲載いただいております、このキャンペーンの価値を評価いただけているのだと感じました。

今年度は運営体制を大きく変えた年でした。キャンペーンの発起団体であり、その後も主催・協力団体としてキャンペーンの企画・運営を担ってきた NPO 法人多様な学びプロジェクトが中心となり助成金を獲得し、これまでなんとか集めた寄付を原資に有償ボランティアとして必要最低限のことだけをこなしていた事務局を強化しました。

これによりキャンペーンの企画・運営と並行して、居場所の登録、ホームページへの情報掲載方法の改善、作業のマニュアルづくりなどに取り組むことができました。居場所の皆さんにもなれない作業をいただくことになり、面倒をおかけした部分もあったかと思いますが、昨年を超える 78 箇所の居場所に登録いただくとともに、今後のさらなる改善の材料を得ることができました。

さて、最後になりますが、この総括を書きはじめる前に、昨年の子どもの自殺者数が過去最多を記録したというニュースが入ってきました。ここまで書いてきたように、本キャンペーンの意義を感じる一方で、毎年のように過去最多を記録する状況に、本当に子どもたちの支えになれているのかと無力さを覚えます。でも、だからこそ、少しずつでも改善を図りながら、少しでも子どもが生きやすい地域や社会になるように動いていきたいと思いません。より多くの方とつながりながら。

#学校ムリでもここあるよキャンペーン実行委員会 一同

オープニングイベント報告

開催概要

テーマ

夏休み明けの子ども・若者の心を守るために

企画趣旨

大人の自死が減っている一方で、10代の自死は2010年以降増加し続けています。厚生労働大臣の指定法人・いのち支える自殺対策推進センターは過去12年間の自殺者の記録をもとにかつてない規模で分析を行いました。その中で10代の自殺が多く起きる時期は夏休み明け（令和元年は休校明けと夏休み明けの2つの山）、登下校の時間帯で、自殺をする前の1番多い発信は「学校に行きたくない」でした。学校という場が、ある子ども達にとって死を選ぶほどの心の負担になり、また周囲にそのことを相談できる関係がないことが感じられます。学校に行きづらさを抱えながら通っている子が中学生の約1割程度存在していることも、最近の調査でも明らかになっています（2018「不登校傾向にある子どもの実態調査」日本財団）。

生きづらさ、また（学校に）行きづらさを感じている子どもや若者は、特に夏休み明けの時期に精神的なストレスや困難に苦しんでいます。しかし、それを個人の問題ではなく社会の構造的な問題として捉えることが重要だと考えます。そこで、教育システムや社会的プレッシャーが子ども・若者、そしてその保護者に与える影響について、調査や統計、実際の体験談をもとに学び、子どもや若者のストレスや困難を理解し、周りにいる大人としてできることを考えます。

子どもをもつ保護者の方、さまざまな地域の居場所で子どもと関わる皆さん、教員やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなど学校関係者、行政の皆さん、生きづらい、行きづらい子どもたちの心を一人でも守れるように、一緒に学びませんか？

日時

2024年8月20日（火）19:30～21:30

方式

オンライン配信

<https://www.youtube.com/live/e1MxXtzZOvs>

Youtube



登壇者

鈴木 洋平 氏

NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク
情報デザイングループ グループ長

今 じんこ 氏

エッセイ漫画家

前 北海 氏

NPO 法人 多様な学びプロジェクト 副代表理事

関 戸 博樹 氏

モデレーター / NPO 法人 日本冒険遊び場づくり協会 代表

内容

開会挨拶、実行委員会よりキャンペーン趣旨説明

基調講演 / ゲスト自己紹介 / パネルディスカッション / 質疑応答
クロージング / 閉会

主催

NPO 法人 多様な学びプロジェクト

共催

#学校ムリでもここあるよキャンペーン実行委員会

協力

NPO 法人 フリースクール全国ネットワーク
認定 NPO 法人 チャイルドライン支援センター

助成

令和6年度 独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

後援

内閣府、こども家庭庁

登壇者紹介



鈴木 洋平 NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク 情報デザイングループ グループ長

1988年横浜市生まれ。2012年ビジネス雑誌を手がける出版社に入社し、編集者に。その後、社会問題について発信するWebメディアで編集者／記者として、子どもの自殺問題をはじめ、さまざまな社会問題取材。2021年から家族の事情でアフリカ・セネガル在住となり、2年間の専業主婦期間を経て、2023年よりNPO 法人ライフリンクに入職。ライフリンクでは、生きるのがしんどい子ども・若者のためのWeb空間『かくれてしまえばいいのです』の運営や団体内外への情報発信、相談事業の運用などに関わる。



今 じんこ エッセイ漫画家

小6・小3の兄弟の母。Instagramとブログを中心に漫画を発信している。2023年4月に『学校に行かない君が教えてくれたこと～親子で不登校の鎧を脱ぐまで』をオーバーラップから出版。長男が小1の5月に学校に行かない宣言。五月雨登校、別室登校など、四苦八苦して親子で迷い悩みながら、学校に行かない選択をして笑顔になるまでの体験を綴った実録コミックエッセイ。「不登校が問題なのではなく、不登校を問題だと思い込む大人が不登校を問題にしている」というメッセージを込めた本作は、当事者に限らず大人にも子どもにも共感を集め、教育機関等でも広く読まれている。続々と重版し発売1年で5刷。東京都教育委員会が行う不登校支援VLP（バーチャル・ラーニング・プラットフォーム）内でも閲覧が可能。Forbes JapanやTBSを始め、多くのメディアに掲載、出演。



前北海 NPO 法人多様な学びプロジェクト 副代表理事

中学1年生の時に不登校になり、2年間の引きこもりを経験。その経験から、不登校の子どもたちの居場所を作るべくフリースクールを立ち上げる。2021年からはフリースクールを作りたい人などへアドバイスや支援をするフリースクールのコンサルタントなども行っている。



関戸 博樹 NPO 法人 日本冒険遊び場づくり協会 代表、プレイワーカー

大学で福祉を学ぶ中、冒険遊び場づくりの活動と出会い「住民が子どもの遊び場について考え活動することを通じて、自治の力が回復し地域が元気になっていく」ことに大きな魅力を感じる。渋谷はのおがわプレーパークの常駐プレーリーダーとして8年間従事。その後、長男が1歳半の時から2年間を主夫として過ごし、子育てを経験する。現在はフリーランスになり、様々な遊び環境づくりを中心に人材育成や子育て講座なども行っている。2男1女の父でもあり、長男と長女の不登校に関して親として当事者経験も持っている。著書として「子どもの放課後にかかわる人のQ&A50」（学文社・共著）。こども家庭庁こどもの居場所部会臨時委員。

基調講演

鈴木 洋平氏



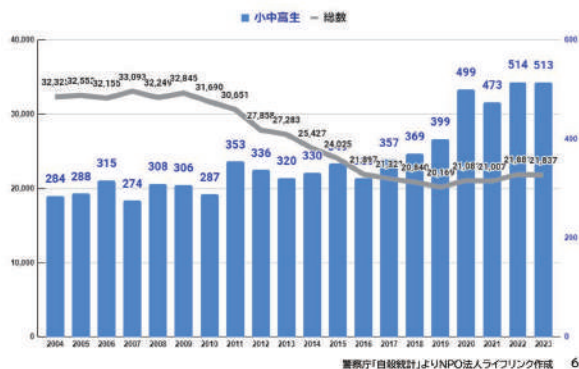
要約前は
HPにて公開

子どもの自殺問題の現状

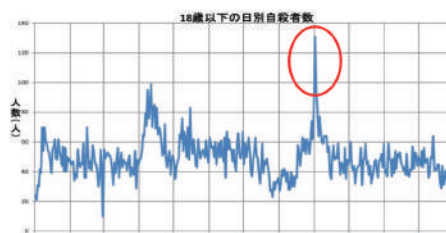
過去 20 年間、子どもの自殺者数は増加傾向にあり、特に 2022 年は 514 人、2023 年は 513 人と 500 人を上回る数字になっている。今年も 1 月から 6 月の時点で 229 人と依然として高止まりの状況が続いており、前年を上回る可能性が懸念される。

過去 40 年の小中高生の自殺者数を日別に見ると、特に 9 月 1 日の自殺者数は毎年突出して多く、夏休み明け 9 月が 1 年で最もリスクが高まりやすい時期と言える。こうした数字の背後には、さらに多くの「死にたい」と感じながらも可視化されていない子どもたちが存在していると考えられる。

この20年の自殺者数推移 | 総数と小中高生



過去40年の小中高生の自殺者数(日別)



全国的に夏休み明けとなることが多かった9月1日は、「子どもの自殺が1年で最も多くなる日」とされている。

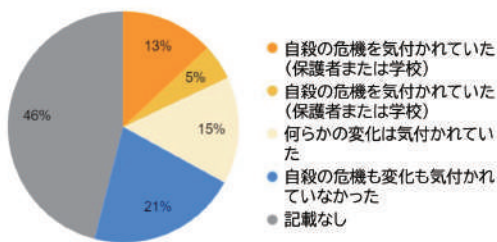
※「平成27年版 自殺対策白書」から抜粋(2014年より遡って過去約40年間の厚生労働省「人口動態調査」の調査票から内閣府が独自に集計したもの)

「助けて」と言えない子どもたちの存在

一般的に自殺で亡くなるケースの多くは、その背景に複合的な悩みや課題が連鎖していると言われているが、子どもの場合は一つの特定の悩みが深刻さを増して、自分自身ではどうしようもなくなってしまうケースも少なからずある。いずれにしても「もう生きられない」「死ぬしかない」という気持ちを抱えて追い込まれた末に自ら命を絶ってしまう。だから、子どもからいかに SOS を発してもらえるか、大人がいかにその異変に気づくことができるかが重要になる。しかし、子どもの自殺の予兆は見えづらいことがわかっている。いのち支える自殺対策推進センターが行った子どもの自殺に関する実態調査の報告書のデータを見ると、過去 5 年間に自殺した小中高生の学校の出席状況は「以前と変わりなく出席」が最多の 44% で、保護者や学校、友人に「自殺の危機を気付かれていた」ケースは 18% である一方で、「自殺の危機や変化も気付かれていなかった」ケースが 21% で最も多い。この「もう生きられない」「死ぬしかない」と感じている子どもは相談できる人がいなかったり、相談することにより事態が悪化することを恐れたり、あるいはそもそも相談しようと思わない、相談することが選択肢にない子どもも一定数いる。日本財団が 18~29 歳を対象に定期的に行っている自殺意識調査では、「どこにも誰にも相談しなかった」と回答した割合が圧倒的多数である。諸外国と比較しても、日本では相談に対するハードルが非常に高く、「相談してもどうせ無駄」「心配や迷惑をかけたくない」「相談するのは恥ずかしい」といった声があがっている。

一方で、相談することで改善されるという事例もある。たとえばいじめに関して相談した結果、事態が改善したというケースが約 7 割を占めたというデータがある。いじめに限らず、特に子どもが抱えがちな悩みは一人で抱え込むほど悪化しやすいケースが多い。子どもに対して相談することで状況が変わるかもしれないという知識を広げていくこと、相談することを難しいと感じる子どもに相談以外の選択肢を広げていくことが重要である。

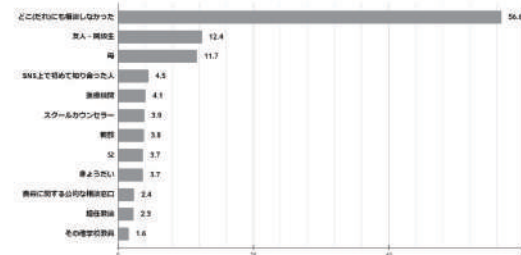
子どもの自殺の予兆は見えづらい | 周囲の気づき



過去5年間に自殺で亡くなった小中高生のうち、自殺の危機が周囲(保護者や学校、友人ほか)に気付かれていたケースは18% 何らかの変化にも気付かれていなかったケースは21%にのぼる

いのちを支える自殺対策推進センター令和5年度「こどもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究」報告書より 14

希死念慮に関する主な相談先



「死にたい」という気持ちの相談先の回答として「どこ(だれ)にも相談しなかった」が最多、相談に対する抵抗感がうかがえる

※日本財団「第5回自殺意識調査」(調査対象18-29歳)より、主要回答選択肢を抜粋

16

大人や周囲の人ができること

まず、社会全体で取り組むべきこととして、相談窓口の拡充が挙げられる。現在、多くの相談窓口がひっ迫しており、アクセスしてもつながりづらい状況が続いている。たとえば、ライフリンクが運営するSNSの相談窓口では、毎月約1万人の相談があるが、対応できるのは3～4割にとどまる。相談窓口の対応力を向上させ、子どもが確実に相談につながる体制を整えることが急務である。

また、相談することへの心理的ハードルを下げることも重要である。相談によって事態が改善した事例を広く共有し、「相談すれば大人が解決してくれるかもしれない」という認識を子どもたちに広めることが求められる。相談窓口を知らない子どもも一定数いるので、認知の拡大や利用の促進も重要である。加えて相談する以外の選択肢として、死にたい気持ちをやり過ごせる場としての居場所の拡充も必要である。

個々の大人ができることとしては、以下の三点が挙げられる。

- 1) 相談しやすい環境をつくる：子どもが気軽にSOSを出せる関係を築くことが大切であり、そのために普段から声かけをすること。
- 2) SOSの受け止め方など対応を学ぶ：たとえば子どもに「死にたい」と言われたときに、否定せずに受け止めることが重要である。まず大人が怖がらずに気持ちを受けとめて話を聞くといった知識を身に付けることが大事である。
- 3) 子どもに提示できる選択肢を知り、伝える：無料・匿名で相談できるチャットなどの窓口や、安心して過ごせる居場所の情報を知って、子どもたちに伝えること。

ライフリンクが運営している『かくれてしまえばいいのです』は、生きることがしんどいと感じている子どものためのWeb空間で、相談以外の選択肢としての居場所の一つである。今年の3月に公開してもう少しでアクセス数が1000万に達する見込みで、一日あたり約5万回のアクセスがある。匿名・無料で24時間いつでも誰でも利用可能であり、死にたい気持ちを持つ人が集う場でもあることを前提としたリスク管理を徹底して行っている。2022年9月には57人、2023年9月には54人、たった一月の間に50人以上の子どもが自ら死を選ばざるを得ない状況に追い込まれていて、その背後にさらに多くの「死にたい」という気持ちを抱えた子どもがいると考えられる。この厳しい現実を前に、私たちは何ができるのかを考える必要がある。自殺対策は「生きる支援」であり、子どもたちが生きる道を選ぶような社会をつくっていくことに対して、私たち一人ひとりができることを一緒にやっていきたい。

相談以外の選択肢として | 『かくれてしまえばいいのです』



生きるのがしんどいと感じている子どものためのWeb空間。3月1日の公開以降、アクセス数は900万回超で、1日あたり1500人前後が利用。

■生きるのがつらいとき、この世から「消える=自殺する」のではなく、「かくれる」という選択肢を提示

■匿名・無料で24時間いつでも利用可能、「死にたい」気持ちを抱えながら安心して過ごせる空間設計

■コンセプト策定や世界観・コンテンツ制作には、子どもに人気の絵本作家・ヨシタケシンスケ氏が全面協力

23

ゲスト自己紹介

● 今じんこ氏

小学6年生と3年生の息子をもつ母親で、『学校に行かない君が教えてくれたこと～親子で不登校の鎧を脱ぐまで～』というコミックエッセイを去年の4月に出版した。長男が小学校1年生の5月に学校に行かないと宣言してから、親子で悩んで、大変なてんぱりぶりを経て学校に行かない選択をして笑顔になるまでを大きく四つの時期に分けて書いた。

今じんこ/エッセイまんが家

【学校に行かない君が教えてくれたこと～親子で不登校の鎧を脱ぐまで～】をオーバーラップから2023年4月に出版。発売1年で5刷重版。

長男が小1の5月に「学校に行かない」宣言。五月雨登校、別室登校などを経て親子で迷い悩みながら、学校に行かない選択をして笑顔になるまでのコミックエッセイ。東京都教育委員会が行う不登校支援VLP内でも閲覧が可能。



「混乱期」子どもが学校に行きたくないと言ったときに、不登校に対して偏見がないと思っていたけど、実際は偏見の塊だった。子どもも荒れているし私も荒れている状態で、学校の先生も含めて学校に行けるように頑張ろうというアプローチをしたことで、いろいろと食い違つてすごく混乱した時期。

「迷走期」相談先を探したが、なかなか適切な機関につながるができず、どんどん自己犠牲の状態になって、すごく追い詰められてしまった。いろいろなところに相談するが、偏見や無理解にさらされ、自己開示ができず「もう言いたくない」と閉じてしまっていた時期。

「成長期」このままでは子どもを虐待してしまうし、助けてくれる人がいないとダメだと思い、諦めずに人とながっていった。相談することで傷ついたけど、助けてくれたのも人だったことに気づけた。周りと一緒にではなくてもこの子のことがすごく愛おしいし、自分も違う生き方があるということがわかってきた時期。

「脱皮期」子どもにも頼れる大人や友達がいっぱい増えて、「これで良かったんだ」と思えたころ。子どもは小3になっていて、「生きることに結構希望を持っていたから、自分で死ぬことはしないけど、あのままずつと学校にいたら多分精神的には死んでいたかもね」と言われたときに、「あ、あの時この子をとめることができ良かった」と思った。

自分の視野が狭かったし、周りも悪意はないけど善意で皆が空回っていくことを多く経験したが、今は理解でつながれるはずだと思っている。子どもは小6になり、元気に外で遊びまわったり、信頼している大人と関わったりして、こちらの道にこられて良かったと親子で思っている。

● 前北海氏

「生きるのが苦しいという距離感」と題して僕の不登校の経験を。今でも死にたいという気持ちがあって、思い始めたきっかけは僕も不登校だった。中学1年生の頃、テストが終わった途端に燃え尽きたようになり、体が動かなくなった。いわゆる燃え尽き症候群だったのかもしれない。それに加えて、それまで私服だったのが制服になり、今であればブラック校則と言われるものや、荒れていた学校の環境になじめず、不登校になった。実はそれだけで「死にたい」と思ったわけではなく、父親との関係がきっかけだった。

普通の父親だったが、学校に行かなくなったことで父親との関係はぎくしゃくしていった。中2だったある日、家族で焼肉に行った際に、しらふでは言えなかったのだと思うが、泥酔した父親に「学校ぐらいは行ってくれ」と言われた。その言葉に強いショックを受け、とてもしんどくなり、その夜「死にたいな」と思って一晩過ごした。そのとき「なぜ助けてと言わないの」とかという「絶望」しているから。絶望すると人は望んで孤立を選ぶようになる。僕は全てに絶望し、助けてという言葉を飲み込んでいた。

でも生きていかないといけないと思った時に、自分の人生から父親をいないものとして全て無視をすることにした。大人になってもう一度父親と話し合った時に、NPOで生きてきた僕に「そんな仕事してないでちゃんと仕事をしろよ」と昔と同じような文脈で言われたが、違う生き方を模索して見つけていたので、特に影響は受けなかった。精神的に自立できていたと思う。

だから、死にたい気持ちに対処する考え方として「ちょっと待つ」ことがとても大事だと思う。物事から全て逃げてもいいと思うし、自分を甘やかして生きてほしい。まずは自分を守る。探せば仲間はずいいるし、助けてくれる大人も絶対いるから、絶望から少し回復したら自分の気持ちを話してみしてほしい。

今もしんどくなるときは結構あるが、そのときはセルフケアをする。僕の場合はラーメンを食べる。自分なりの過ごし方や逃げ方を覚えておくといいと思う。

「死にたい気持ちに対処するための考え方」

「ちょっと待つ」ことの大切さ

死にたいと思ったときは、その行動を「ちょっと待つ」ことが重要。

自分の状況や気持ちは時間とともに変わるため、まずは待つことを勧める。

つらい時はセルフケアとして自分を甘やかせてます。



● 関戸博樹氏

冒険遊び場という子どもたちが自由に遊べる場所を全国に広めるNPOで代表をしている。20年ぐらい冒険遊び場づくりに携わっているが、学校に行っていないという子どもや、子どもが学校に行けなくなった親御さんにこれまで多く出会ってきた。悩みながら、躊躇をしながら、「遊びに行くと楽しいんだけど本当に自分が行っていいのだろうか」といった思いを抱えながら遊び場に足を運んでいるように思う。

中学2年生の長男が小学校3年生の時から不登校で、自分も不登校児の親として過ごしている。小4の長女も小3のときに不登校だった時期があったが、長男長女それぞれ行きづらさにつながっているものは別々だった。行けなくなる原因や、その後に行けるようになったきっかけというものそれぞれにある、多様なのだと思いながら、親としても過ごしている。

パネルディスカッション

相談のハードルの高さと周りの人の距離感



今

SNSのフォロワーが6万人ほどいるが、中高生からお母さんたちからも「死にたい」というメッセージがくる。やるせない思いでいっぱいだが、鈴木さんにデータを聞いてすぐ隣にあることだと思った。

SOSを出すことは難しい。子どもが相談できない、我慢してしまうのは、親を心配させたくないという気持ちがある。身近過ぎると声を出せないけれど、SNSだと心配をかけ過ぎなくても済むような距離とを感じるから今さんにメッセージが送られるのだろう。本当に我慢することが常態化している。言えなくて苦しいという子ども、親御さんも多くいると思う。



関戸



鈴木

相談ができないことが、最近の若者、子どもたちの苦しさとしては非常に大きい。相談につながりさえすれば何かしら策はあると思うが、相談に対してハードルを感じてしまっていて一人で抱えこんでしまうというケースも多くある。

また、兆候が見られない子たちが多い中で、大人たちがどう子どもや若者たちを見守っていけばいいのか、関わっていけばいいのか。



前北



鈴木

子どもは普段からある程度の関係性や信頼関係があると相談してくれると思うが、そのような大人を見つけられない子どもも多い。たとえば子どもが相談窓口を知る機会をつくるなども大人が間接的にできることとして大事。

『かくれてしまえばいいのです』の良さ

その中で『かくれてしまえばいいのです』は革新的。これまでの相談窓口はデザインが固いが、『かくれてしまえばいいのです』は絵柄もかわいし、AIがいろいろと聞いてくれる部屋や、あと書きっぱなしできるなど使いやすい。



前北



鈴木

アクセスしているけどつながらない子どもや、そもそも相談することが選択肢にない子どもを想定して作っている。死にたい気持ちを一時的にでもやり過ごすことは非常に重要で、特に子ども、若者にとっての居場所の一つとして機能している。ヨシタケシンスケさんと作ったことが非常によかった。



今

私もときどき隠れていた。「もうお母さん辞めたい」というときに隠れられて、保護者にもあそこはとてもいいと思う。

保護者のつらさを和らげるモデルの存在と支援の存在

子どもの「助けて」の声にみんな最初は戸惑う。親としては自分だけがこうなのかとか、あとは何をどう相談したらいいんだろうと誰もが悩む。私は遊び場づくりをしてきたことで、不登校になって最初は大変だったけどやがて元気になっていく子どもや親たちに何人も会えたから、自分が当事者となった時に親としての戸惑いも客観視することができた。でも、多くの親が不登校を理解するといって、頭で理解していてもどうしたらいいのか。普段支援の場において、親が客観的に自分自身や我が子のことを捉られるようになる時期などに傾向などはあるか。



関戸

慣れることが結構大事だと思う。不登校の子たちとの接し方でも、「学校に行ってほしい」と思うより「学校に行かない子」と思えると楽になる。まずは落ち着いてその状況を捉えてみる。その間に自分の気持ちがどうなのか、子どもの気持ちがどうなのか、さらに自分の気持ちを子どもに押し付けていないか。子どもが不登校になると親は親で「なぜ子どもを学校に行かせないの」という周りや社会のプレッシャーで苦しんでいる。今さんはそのあたりをどう乗り越えてきたのか。



前北



今

不登校って子どもが一番つらいけど、それを思い過ぎて、私のつらさは出してはダメだって思っていた。相談先でも本当は学校に行ってほしいとずっと思っているのに言えなくて。そんなことを私が思ってしまうことさえもすごく苦しかった。教育委員会が「子どもの権利として、学校は行きたいときに行く場所ですよ」と言ってくれたけど、当時の私は聞けなかった。そこから少しずつ自分の中で納得していったのは、子どもの幸せがやっぱり自分の幸せで、子どもが学校を休み始めてから笑顔がすごく増えたこと。そこで「ああ、こっちで良かったし、教育委員会の言っていたことも本当にそうだったんだ」と思えた。ちゃんと子どもの状態に引きずられて、上がる時も一緒だった。だけど、相談先で自分が受け入れられない時に言われた言葉が、あとから芽吹くことがいっぱいあった。当時は傷ついたかもしれないけど、相談先をいっぱい持っていたことは少し時を経て自分の栄養になった。

周囲に不登校家庭のモデルがいたり、相談する場所があったりなど、どちらが先に見つかるかは本当にそれぞれの家庭の置かれている環境や周囲のどんな支援を手にてできているかによって違う。タイミングも影響すると思うけど、周囲にモデルや相談する場所が今まだ見つかっていない人たちはきっとしんどい。相談以外の選択肢は増えているとは思いますが。



関戸

相談することのイメージを変えることと
テクノロジーの活用



鈴木

相談以外の選択肢はやはりまだまだ不足している。一方で相談をしてもらうことが子どもが何か困ったときの対応策の主要な一つ。子どもが相談をすることで何か自分の事態が変わるかもしれないというイメージを持つことができれば、よりスムーズに相談につながると思う。

そのためにも、相談してポジティブな状況になった事例がもっと社会的に共有されて、子どもにもそれが伝わるようになってほしい。

また、最近では人には相談できないけどAIには相談してもいいという子どもも一定数いることもあり、AIの活用についても今後検討していく必要も出てくるだろう。

これまで電話だと受け手の数に限りがあったり、自分の地域に相談以外に関しての選択肢がない、相談先などにアクセスするためには親の協力が必要だったりしたが、オンラインでのAI活用によって、今後の子どもだけではなく親にとっても相談のハードルを下げる一つの可能性になると感じた。



関戸



鈴木

あと、今はチャットやSNSで相談できる窓口も多く設けられているので、チャットで匿名でいつでも相談できることの認知や理解も広げていく必要がある。



『ジャッジよりキャッチを』、社会の構造とそれを構成する大人一人ひとりができること

このキャンペーンは夏休み明けの子ども、若者の心を守ることがテーマだが、それは社会の構造の問題でもある。そのきっかけとして不登校という引き金がある。不登校自体も社会の構造の問題だと思うが、まずある程度の段階まで家庭で我が子に起きていることを自力でなんとかしなくてはいけない状況がある。本当の社会の構造の側での解決策があつて然るべきだと思うのですが、そこには至っていない。



関戸

決して子ども側の甘えではない。どうしても支援者の側の話になるが、子ども自身のせいにしとっておくのかを大人は考え直さないといけない。子どもは未成熟、未発達で知らない世界があるということを前提に、大人が何ができるのかを考えることが大事。その時には一人ひとりの大人の力が必要になってくる。泣いて、泣いて、泣きまくったあの晩の僕の気持ちを今思い浮かべてみると、つらいだけではなくて最後は出口があった。その出口をどのように大人と一緒に作っていくか、そこに寄り添って一緒に歩いていくかが大事。その最初の一步は大人のマインドが変わっていくこと。



前北

大人のマインドが変わる。
これは本当にキーワード。ただ、大人個人の責任にはできない。
大人が変わるとしても、その大人が支えられて初めて変われると思う。



関戸



今

私が本を出したのも不登校に全く縁がない人に読んでもらってこそ何か変化が起きると思ったから。当事者の周りの人の理解がどれだけ大事かと感じている。この社会をつくる大人の一員として全く他人事ではないし、大人としてカッコいいところを見せたいと私も思う。

当事者の親だけじゃなくて社会全体が認識していくことが大切。学校と地域とその地域の居場所や相談先、いろいろなところが連携して、この町の子どもたちが学校に行きづらくなった時に、皆でその子とその親を支えていこうねというネットワークがこの町にはあることを、町全体で発信してくれていたらすごく安心すると思うが、まだそういう状況には至ってない自治体が多い。



関戸



鈴木

私も今さんの漫画を拝読して、それまで不登校になる子どもにばかり目がいつてしまっていて、不登校になる子どもの親の葛藤みたいなものを知る機会がなかなかなかったと思った。



鈴木

実際に死にたいというような相談を受けたときに、
大人はどういった立ち位置や声かけをしたらいいのか。



前北

死にたいという言葉が発することは子どももすごく勇気がいる。
まずは否定せずに、しっかり受け止めることが大事。怖がらずに受け止める。
その時、「大人が聞きたいこと」ではなく、「子どもが話したいこと」を話してもらう
こと、そういったスタンスで話を聞くことが初期段階では大事だと考える。

同じ質問を前北さんにも聞きたい。

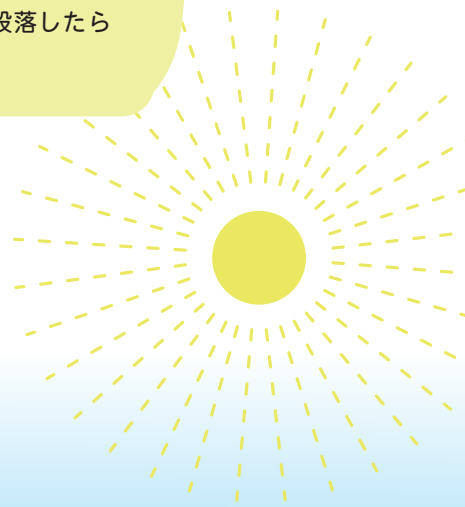


関戸

「話しづらい話をよく話してくれたね、ありがとう」というところから話をする。
いつも大事だと思っているのは、「ジャッジよりキャッチを」。
良い悪いとか、死にたい生きたいとかでジャッジをするのではなく、「今しんどい
ね、苦しいね、死にたいんだね」というように話を受け止める。
ただし、話を聞いて、深みにはまって子どもも支援者も苦しくなる可能性を頭
の片隅に置いて、引っ張られ過ぎないように意識しながら、そして一段落したら
休憩をしてみるといったことも大事。



前北



質疑応答

質問

幼稚園や保育園、小学校、中学校時代に学校以外の選択肢が圧倒的に少ない日本の現状を改善するアイデア、また、世間や近所を温かく感じることでできる施策などがあれば教えてください。



今

私は長男が不登校になって完全に学校に行かなくなってから、「外にちょっとは出た方がいいんじゃない？お散歩ぐらいは」とか言われて、「もう正論はいらないからほっといてくれ！」みたいな時期があり、本当にどうしても動けない時はしばらく親子で休んだ。そのあと一緒に近所のコンビニに昼間から行ったり、近所の床屋さんと一緒に雑談してくれるおじちゃんが出て、別に学校行ってないことを責める訳でもない、そういう近所の人存在がすごく助かった。「不登校になったらフリースクールに行けばOK」みたいな風潮も私はどうなんだろうとっていて、地域から昼間歩いていても「おはよう」と言えるぐらいの感覚がもっと広がるといいと思っている。



前北

昼間より夜の方がしんどいので、夜の時間の居場所、夜と付き合える場所みたいなものが広がってくるといいと思う。特に10代後半を考えると、やはり夜の時間の居場所がないことも一つの一手となる。一方で、安心と安全をどう守っていくのが課題としてある。



関戸

夜の居場所というと、オンラインの空間であれば夜も含めて可能だと思うが、鈴木さんにコメントをお願いしたく。



鈴木

まさに『かくれてしまえばいいのです』みたいな場所を是非活用してほしい。あと、私は今はセネガルに住んでいて、セネガルの社会と日本の社会を対比して考えると、日本社会は「こうあるべき」とか「こうあった方がいい」みたいなことがすごく強い。一方でセネガルは「どうあってもいい」という形の社会。この「どうあってもいい」という認識がもっと日本でも広がっていくと、より生きづらさみたいなものを感じにくい社会になっていくと感じている。



関戸

私も日本の社会が寛容性を失っていると思っている。大人がもっと遊び心だったり地域とつながるということを取り戻すことが、寛容性を取り戻すために大切ではないか。今は本当に多様な人が街の中で暮らしているので、全ての人と仲良くなることはなかなか難しいが、遊び場づくりが学校に行けなかったり地域の中で居場所がないという人たちが集える場所やコミュニティの一つになるのではないかと考えている。

質問

電話で相談できたりチャットに書き込める子どもはどうして相談ができるのか。思春期の息子に相談先としていろいろ伝えているけど、踏み切れていないようです。相談につながる子どもたちは、どういったきっかけや動機、心理状況なのでしょう。



前北

苦しい気持ちがあることと、それを言語化する能力は別だと思う。言語化のアウトプット先として、電話相談とチャットが合っている。苦しさを「うおー！」って体全体で暴れることで表現することも意思表示だと思うので、いろいろあるかなという気がしている。



鈴木

自分の悩みを言葉にすることにまずハードルを感じる子どもが一定数いる。言葉にできるのであれば相談につながるし、逆に言葉にできないからこそ相談につながらない子どもも、やはり一定数いると思う。



関戸

言葉にできない子たちにはどんなサポートがあるといいだろうか。



鈴木

とても難しいが、たとえば『かくれてしまえばいいのです』や、他のオンラインの居場所でも掲示板のようなものがあるので、そこで自分の気持ちを吐き出してみる。吐き出すことで少し気分がすっきりしたり、ちょっとでも気持ちが変わったりすることもあると思うので、そのような積み重ねを通じて、「ちょっと相談してみようかな」と思ってもらえたら、『かくれてしまえばいいのです』はそういう思いもこめて設計している。



関戸

自分の中で表現できないものが誰かの言葉として可視化されていたりすると、「あ、この子の気持ちは自分と同じだ」と、誰かの言葉が自分の言葉になることもあるかもしれない。

質問

子どもが小4のときに、泣きながら最後に死にたいと叫ばれたことがあります。自分も精神的に不安定だったのでどのように対応したか記憶が残っていないのですがショックでした。小学生の自死は増えているのでしょうか。



鈴木

小学生の自死は横ばいだが、子ども全体をみても、小学生の場合は特に原因とか動機が「不詳」の場合がとても多く、親もなぜ自死に至ってしまったのかわからないこともある。子どもの自殺の実態調査が、特に年齢が下がるほど進んでいないという現状もあるので、非常に難しい問題だと思っている。

質問

子どもが不登校になったあとに「自分って大人になれるの？」という心配を抱いてしまっている、無事に大人になった人たちの変遷を知りたい。



前北

大人になれるかなれないかで言うと、大人にはなれる。生き方、育ち方は本当に人それぞれだが、「その子はその子にしかならない」ということが大事で、むしろその子がその子らしく生きられないところに苦しさが生まれる。例えば学校の中でその子に合わないことがいっぱいあって、それらを避けたとしても大人になれる。「我慢しないと大人になれない」という言説もあるが、我慢なくていい場所を探すことも大事な力なので、そちらにシフトチェンジしてもよいと思う。問題なのは、星型の個性を持つ子が出ているところを全部切り取って丸にして出荷してしまうとすること。星は星のままである場所にできると意外に大丈夫です。あとは、育つ時間を確保することも大事。今うまくいっていないことも、少しずつ自分の成長になる。あと、小学生の不登校に関して、大人は自分の経験から「あれは死ぬほどつらかった」と言えるけど、経験がない子にその子が耐えられないストレスが当たった場合に、それが無理か無理じゃないかが判断できない。だから無理して学校に行かさないでほしい。少し様子を見ることが大事。



関戸

鈴木さんの基調講演のなかで、我慢の常態化という話もあったが、怖いのは過剰適用してしまうこと。本当は星型でいたいのに自分から無理矢理丸の中に収まり続けてしまう。それが自分でも苦しいということに気がつかないぐらい丸の中に収まり続けてしまうことで、どこかでひびが入って、“バンッ”と星ですらなくなってしまうときが来てしまうのではないかと

質問

行きしぶりがある子どもが家で抵抗ばかり、ルールを守れないで疲れてしまいました、かわいく思えません。どのように変えていったら良いでしょうか、



今

私もかわいいとは思えなかった、つらかった。私も本の中で320人の保護者にアンケートを取ったところ、「子どものことをかわいく思えない時があった」と答えた人が83.3%だった。それを知って、私は自分だけが母親失格だった訳ではないんだ、そういう状態になってしまっていたんだと思えた。だから、決してお母さんは子どもを愛していないとかではなくて、今一時的にそういう状態になっているだけ、余裕のなさでそうなっているだけだから、自分を責める方向には向かないでほしい。そして、人に話したり休んだり、ひたすら寝てみたりしてほしい。私は子どもと本当にまずいときは喋らない、とりあえず「私は今ちょっと調子が悪いから別の部屋にいてもいい」と言って離れるということをしていた。



関戸

距離を取るって大事。それは物理的な距離もあるし時間という面もあると思う。

クロージング



今

すごくいろいろなことを学べたし、いろいろな角度からの視点が入った。データもなるほどと思い、学びが深かった。ありがとうございました。



鈴木

私もすごく学びになることが多かった。特に不登校についてはなかなか知り得ない部分もあった。今回講演をするにあたって今さんの本とかを拝読するなかで、新たに知ることや気づけることもあった。非常に貴重な場をいただいた。どうもありがとうございました。



前北

あっという間の1時間半、皆さんとこの時間を共有できたことにとても幸せな気分になっている。このテーマで実に130人が最後まで視聴してくれたことに本当に驚きと、子どもたちを支えていく大人が徐々に広がっていると感じた。

私は今回皆さんと話をし、子どもの自死についてどう考えていくのかを考えられる輪が徐々に広がっていき、いろいろなところと協力しながらこのキャンペーンも進められていくことに、とても安心感を持った。この問題、主人公は実は一人ひとり皆さん自身だと思っている。子どもの自死だとか死にたいという気持ちは、遠いように感じるかもしれないが、それを支えていく周りにいる大人たち、一緒に考えていく大人たちも主人公。是非その主人公は私なんだということを忘れずに、このキャンペーンを一緒に進めていければと思う。