

子どもの自殺対策プロジェクトチーム会議 次第

日 時 令和6年3月12日(火) 15:30~17:00

場 所 県庁本館 特別会議室

1 開 会

2 あいさつ

3 会議事項

- (1) 長野県の20歳未満の自殺の現状について【資料1】
- (2) 第3次長野県自殺対策推進計画及び長野県「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略の取組状況について【資料2】
- (3) 第4次長野県自殺対策推進計画について【資料3】
- (4) 子どもの自殺対策について【資料4】
- (5) 学生からの子どもの自殺対策に係る提案について【資料5】
 - ・ 学生からの政策提言書手交
 - ・ 学生との意見交換
- (6) 構成員からの意見
- (7) その他

4 閉 会

子どもの自殺対策プロジェクトチーム構成員名簿

R5年度

職	氏 名	所属及び職	備考
座 長	阿部 守一	長野県知事	
座長代理	内堀 繁利	長野県教育委員会教育長	
構成員	駒瀬 隆	長野県高等学校長会長 長野県飯田高等学校長	欠席
"	佐々木 尚子	長野県教育委員会スクールカウンセラー (公認心理師・臨床心理士)	
"	清水 康之	特定非営利活動法人 ライフリンク理事長	
"	血脇 洋恵	中央児童相談所長	新
"	土屋 次男	長野県中学校長会長 長野市立裾花中学校長	新
"	長岡 秀貴	特定非営利活動法人 侍学園スクオーラ・今人 理事長	欠席
"	西沢 宏	エクセラン高等学校長	
"	本田 秀夫	精神科医師 信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授	
"	宮寄 貞子	長野県教育委員会スクールソーシャルワーカー	
"	森田 舞	コーチングアカデミー長野校校長 ゆめサポママ@ながの共同代表	
"	矢島 宏美	特定非営利活動法人 子ども・人権・エンパワメント CAPながの代表 長野県教育委員	

五十音順、敬称略

子どもの自殺対策プロジェクトチーム会議

「信州みらい会議」政策提言・意見交換参加学生

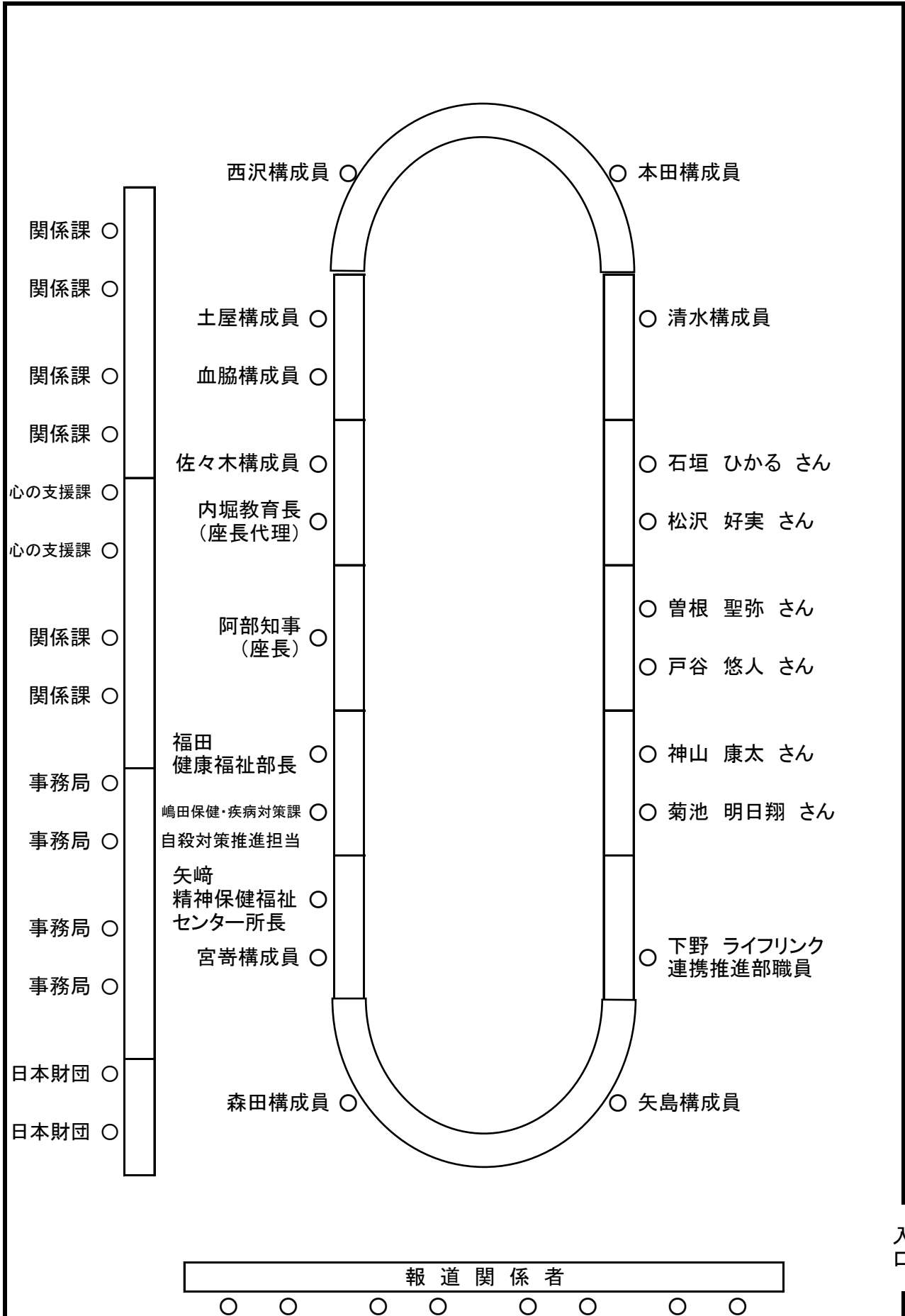
大 学	氏 名	備 考
信州大学大学教育学部 2 年	石垣 ひかる	政策提言テーマ①
信州大学大学院 1 年	松沢 好実	政策提言テーマ②
信州大学大学院 1 年	曾根 聖弥	政策提言テーマ③
信州大学大学教育学部 3 年	戸谷 悠人	政策提言テーマ③
信州大学大学教育学部 3 年	神山 康太	政策提言テーマ④
信州大学大学院 1 年	菊池 明日翔	政策提言テーマ⑤
「信州みらい会議」事務局 NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク	下野 精太	

敬称略

子どもの自殺対策プロジェクトチーム会議 配席図

令和6年3月12日(火)

特別会議室



令和5年度 子どもの自殺対策プロジェクトチーム会議

資料

- 資料1 長野県の20歳未満の自殺の現状
- 資料2 第3次長野県自殺対策推進計画
長野県「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略
の取組状況
- 資料3 第4次長野県自殺対策推進計画の概要
- 資料4 子どもの自殺対策について
- 資料5 学生からの子どもの自殺対策に係る提案

第4次長野県自殺対策推進計画 (令和5年度～9年度)

～誰も自殺に追い込まれることのない信州を目指して～

<目標（令和9年）>

長野県の自殺死亡率 12.2 以下
長野県の20歳未満の自殺 ゼロ

令和5年度
子どもの自殺対策プロジェクトチーム会議

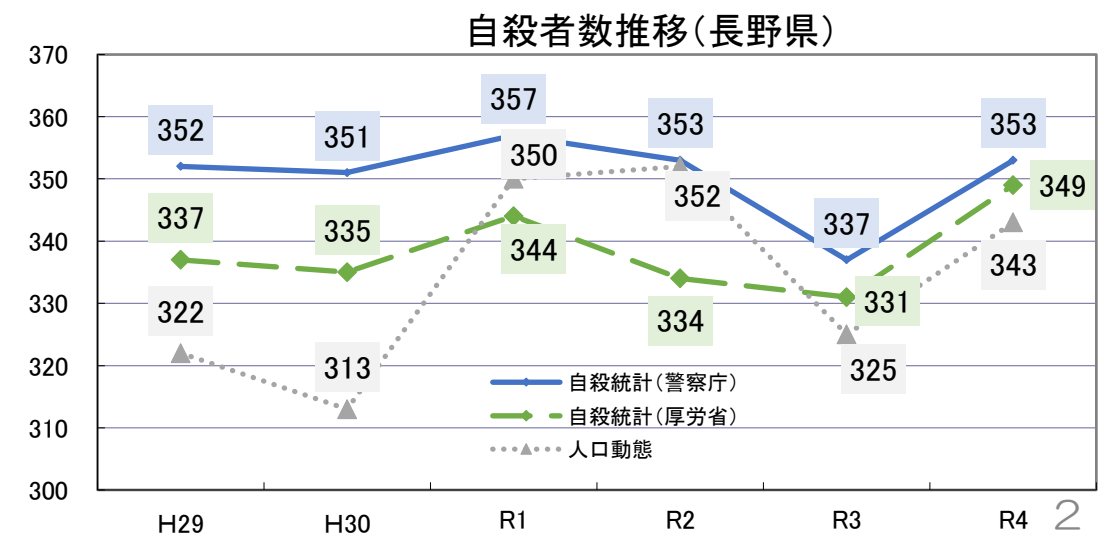
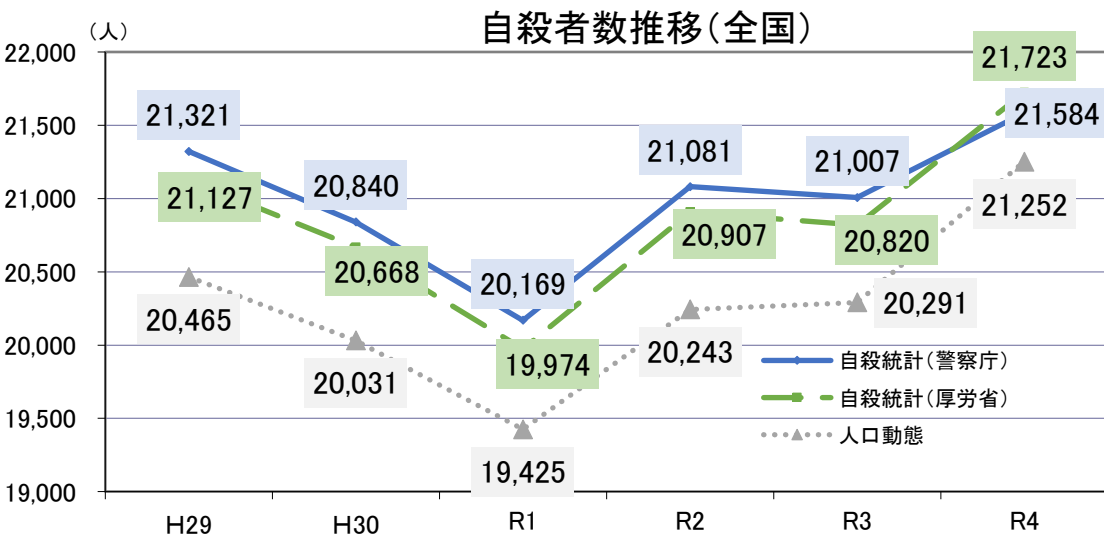
長野県の20歳未満の自殺の現状



令和6年（2024年）3月12日
長野県健康福祉部 保健・疾病対策課

参考：統計データの違い

区分	自殺統計		人口動態統計
	警察庁	厚労省 (地域における自殺の基礎資料)	
県の取扱	最初に把握できる年間数値	詳細な状況把握可(分析に使用)	県の公的データとして使用
基準	発見日・発見地	自殺日・住居地 (住民票の有無に関わらず住んでいる場所)	自殺日・住所地 (住んでいる場所に関わらず住民票がある場所)
		※住民票を長野県におき長野県外に居住し大学に通う学生	
		長野県の統計には含まない	長野県の統計に含む
外国人	含む	含む	含まない
速報値公表	1月中旬	毎月暫定値公表 (年間暫定値2月初旬)	6月初旬
確定値公表	3月中旬	3月	9月中旬
集計可能項目	年齢、性別、職業、原因・動機、未遂歴の有無等	年齢、性別、職業、原因・動機、未遂歴の有無等	年齢、性別
その他特徴	<ul style="list-style-type: none"> 自殺が頻発する場所がある都道府県は件数が増える傾向 市町村別のデータあり 別途申請でより詳細な項目のデータ取得可(特別集計) 	<ul style="list-style-type: none"> 市町村別のデータあり 別途申請でより詳細な項目のデータ取得可(特別集計) 	<ul style="list-style-type: none"> 国の自殺総合対策大綱で自殺死亡率の数値目標として使用 保健所圏域ごとのデータあり

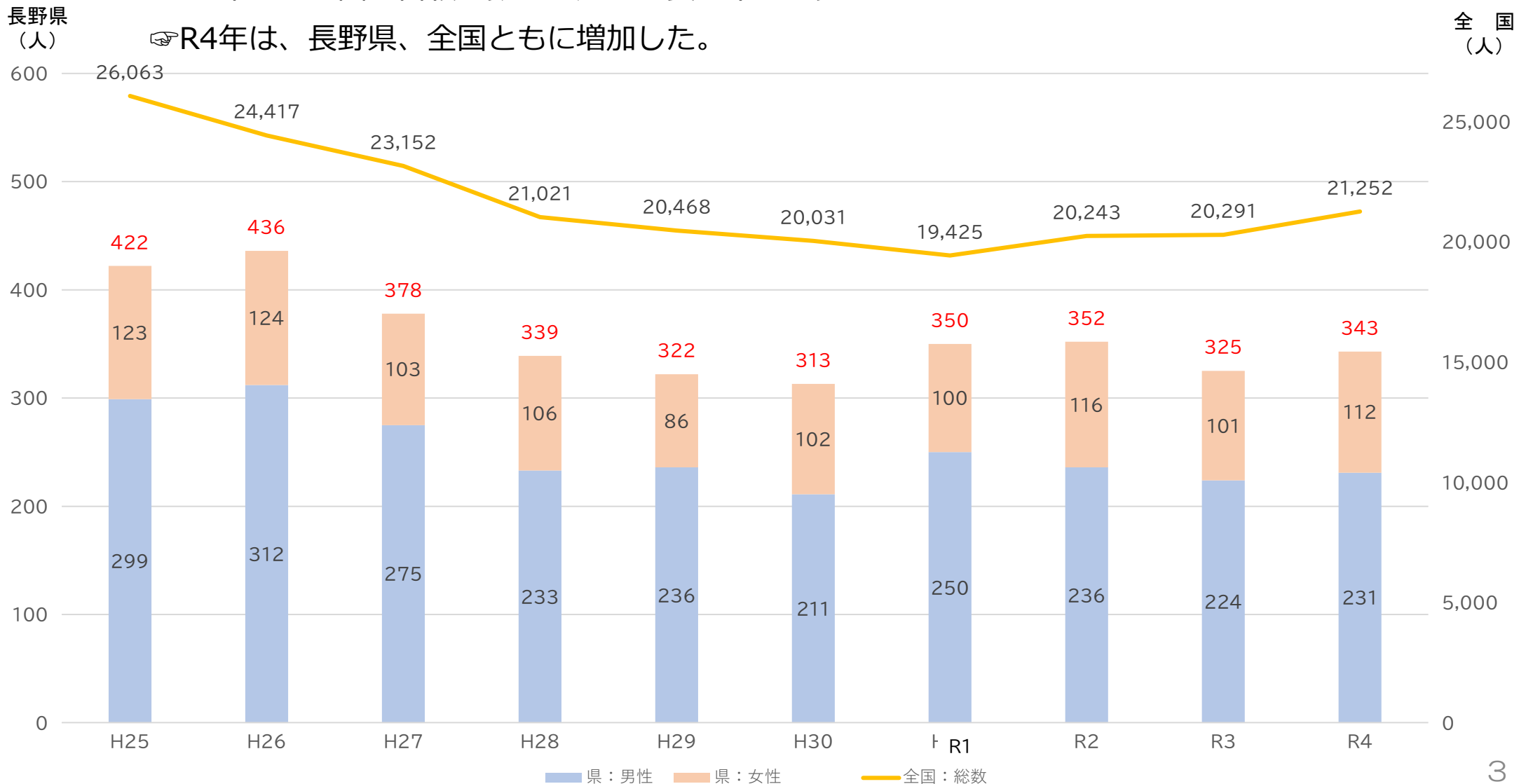


長野県の自殺の現状（全体）

出典：人口動態統計（厚生労働省）

① 全体の自殺者数の推移

- ☞ 自殺者数は、H30年までは減少傾向だったが、長野県はR1年から、全国はR2年から増加した。
- ☞ R3年は、全国の自殺者数が増加し、長野県は減少した。
- ☞ R4年は、長野県、全国ともに増加した。



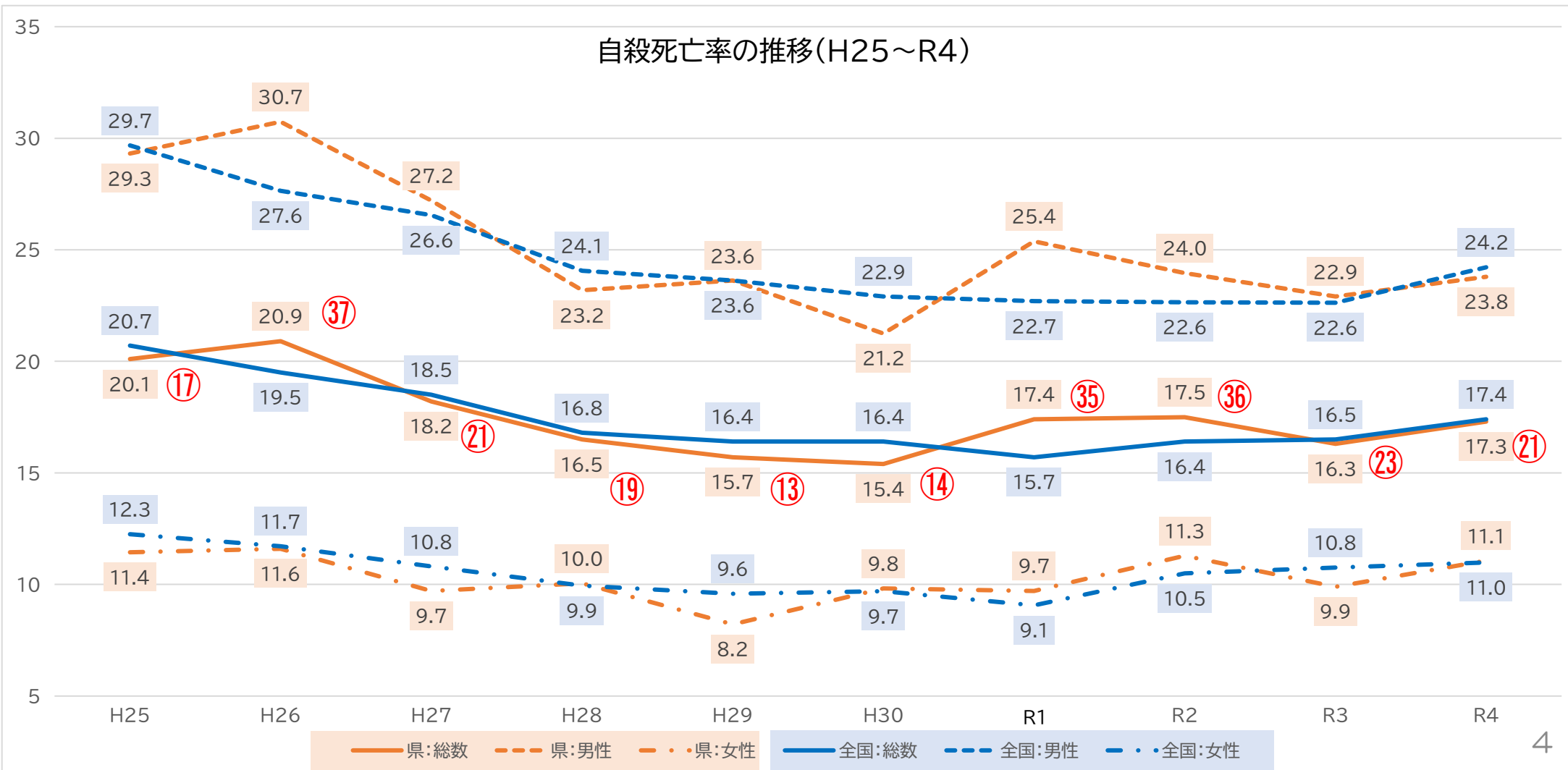
長野県の自殺の現状（全体）

出典：人口動態統計（厚生労働省）

② 全体の自殺死亡率（人口10万人当たり）の推移

- ☞ 自殺死亡率は、H30年までは減少傾向だったが、長野県はR1年から、全国はR2年から増加した。
- ☞ R4年は、長野県・全国ともに自殺死亡率が増加した。

自殺死亡率（人口10万対） ☞ 自殺死亡率(総数)はR3の全国23位からR4は21位となった。（○数字:全国低い方からの順位）



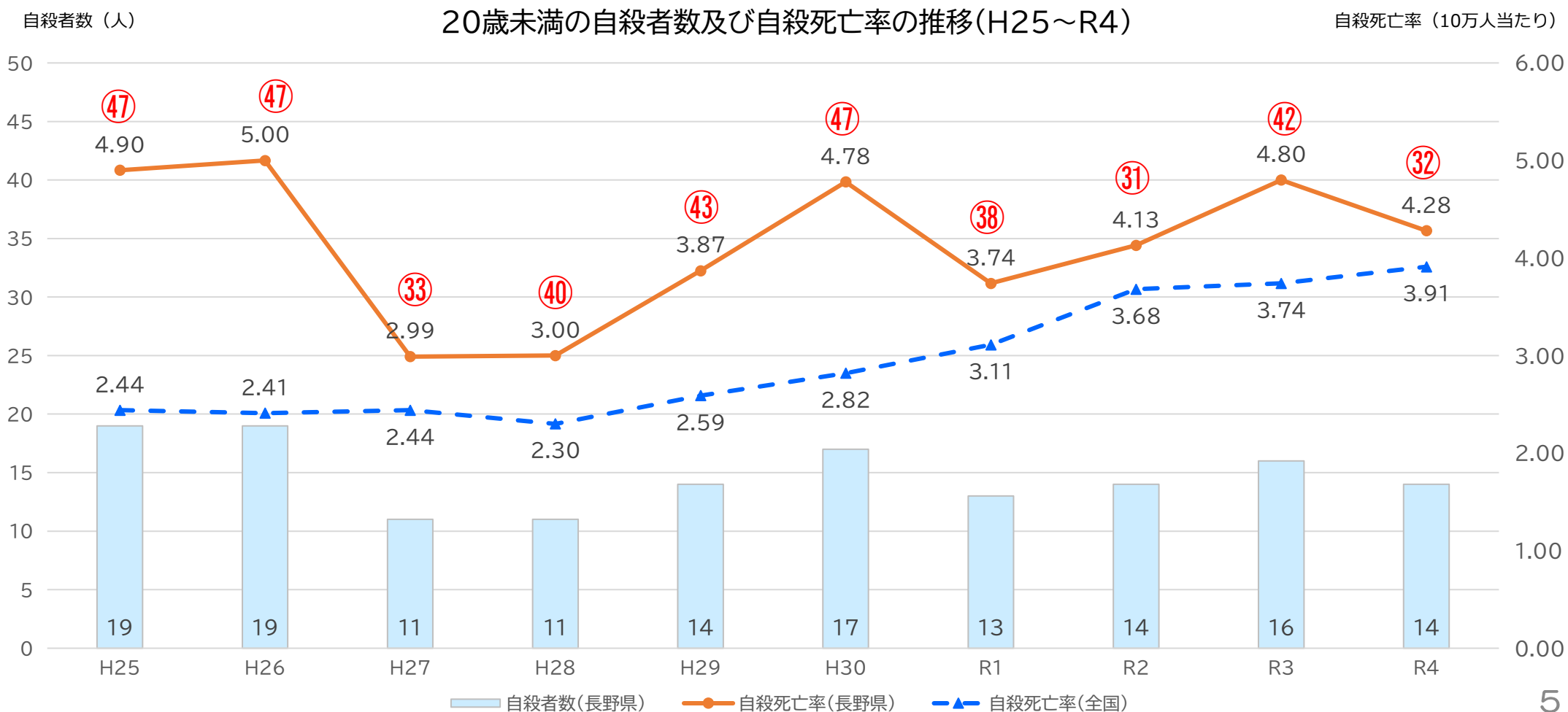
長野県の自殺の現状（20歳未満）

出典：人口動態統計（厚生労働省）

20歳未満（単年の推移）

👉 R4年の自殺死亡率は、全国では上昇したものの、長野県ではほぼ横ばいとなり、全国との差は縮小している。

👉 自殺死亡率の全国順位は令和4年は前年の42位から32位となっている。（○数字:全国低い方からの順位）

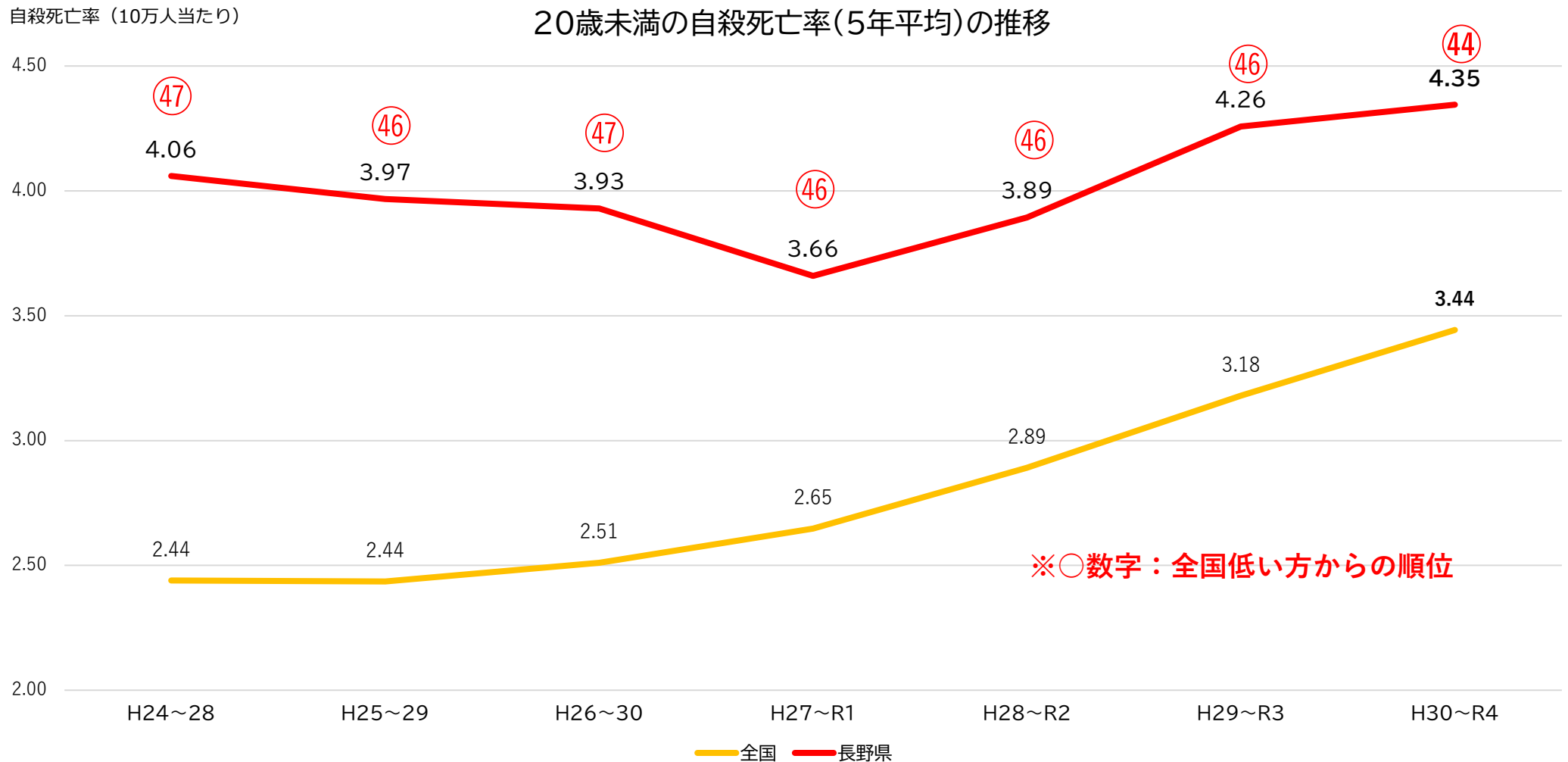


長野県の自殺の現状（20歳未満）

出典：人口動態統計（厚生労働省）

20歳未満（5年平均の推移）

5年平均の自殺死亡率の推移をみると、全国では増加傾向にあるが、本県は横ばい傾向にあり、全国との差は単年での傾向と同様、縮小している。



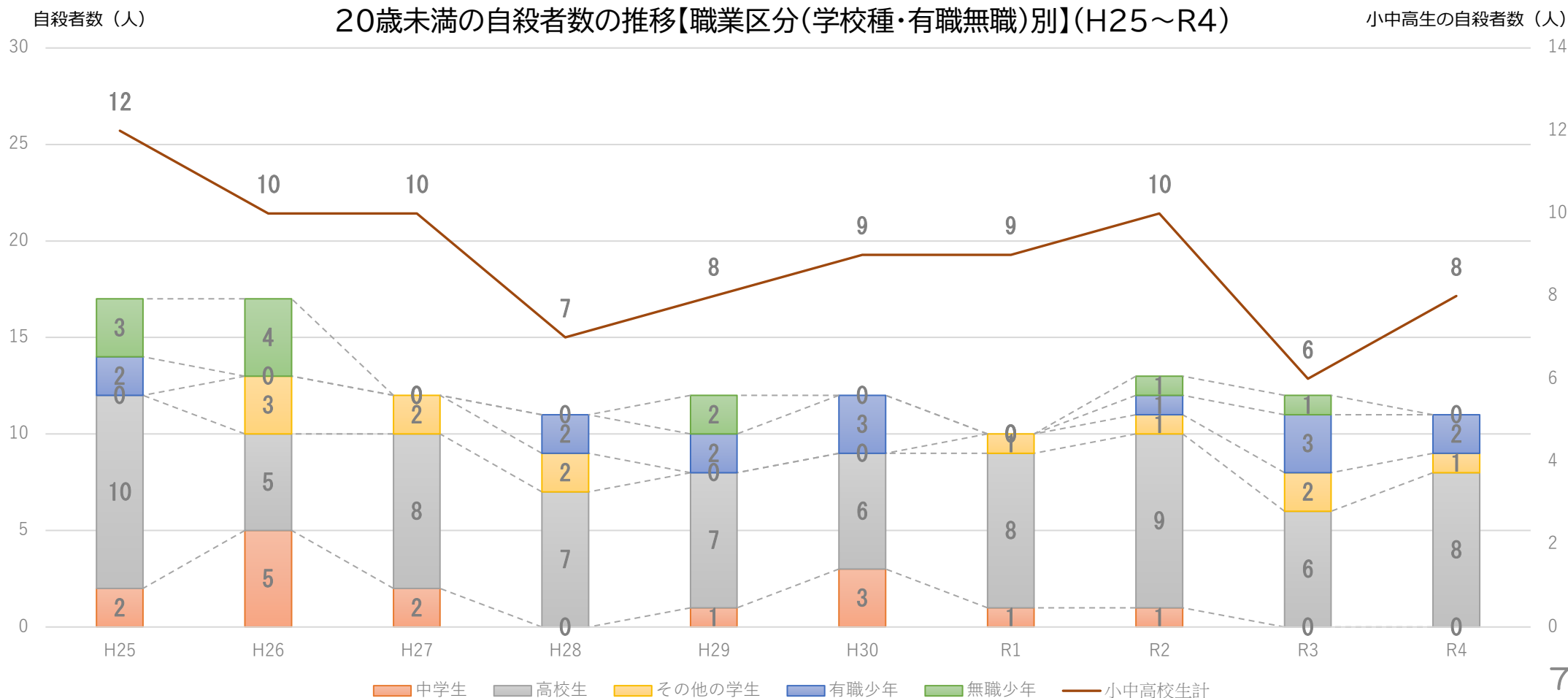
長野県の自殺の現状（20歳未満）

出典：少年非行の概況（長野県警、発見日・発見地ベース）

20歳未満（職業区分別）

☞全国においては、小中高校生の自殺者数が令和4年に過去最多（自殺統計（発見日・発見地）：514人）となるなど、増加傾向にある。

☞本県では、小中高校生の自殺者数は横ばい傾向にある。



第3次長野県自殺対策推進計画の取組の評価

資料 2

第3次計画の評価とこれまでの取組状況との関連 [基本施策]

区分	基本施策	取組実績 (実施+コロナで 一部未実施)	現行計画の評価指標の項目	計画 策定前	目標 (2022)	最終 (時点)	評価
目標	基本施策と重点施策全体	98.4%	自殺死亡率（人口10万対）	16.5 (2016)	13.6	17.3 (2022)	未達成
1	市町村等への支援の強化	100%	自殺対策計画を策定している市町村数	48市町村 (2017.3)	77市町村	76市町村 (2022)	未達成
			自殺対策推進センターの研修開催数	3回 (2017)	3回以上	4回 (2022)	達成
2	地域・庁内におけるネットワークの強化	100%	自殺対策連絡会議の開催数	2回 (2017)	1回以上	2回 (2022)	達成
			自殺対策戦略会議の開催数	1回 (2017)	1回以上	1回 (2022)	達成
3	自殺対策を支える人材の育成	100%	支援関係者を対象とした研修等を実施する圏域数	9圏域 (2016)	10圏域	6圏域 (2022)	未達成
			ゲートキーパー研修受講者数	4,494人 (2017)	5,219人 以上	12,073人 (2021)	達成
4	県民への啓発と周知	100%	「よりそいホットライン」の認知率	-	2/3以上	14.9% (2022)	未達成
			「こころの健康相談統一ダイヤル」の認知率	-		38.5% (2022)	
			「ゲートキーパー」の認知率	-	1/3以上	10.2% (2022)	未達成
5	様々な「生きる支援」の推進	98.8%	自殺未遂者支援に取り組む医療機関の割合	83.3% (2016)	増加	91.5% (2022)	達成

第3次長野県自殺対策推進計画の取組の評価

第3次計画の評価とこれまでの取組状況との関連 [重点施策]

区分	重点施策	取組実績 (実施+コロナで 一部未実施)	現行計画の評価指標の項目	計画 策定前	目標 (2022)	最終 (時点)	評価
1	未成年者の自殺対策の強化	97.5%	20歳未満の自殺死亡率	3.0 (2016)	0	4.28 (2022)	未達成
			SOSの出し方に関する教育を実施する公立中学校の割合	-	100%	92.0% (2022)	未達成
			自殺対策(「SOSの出し方に関する教育」を含む)に関する研修に参加する公立中・高等学校数	-	全校参加	289校中 203校 (2022)	未達成
			自殺対策(「SOSの出し方に関する教育」を含む)に関する学校関係者と行政職員等が参加する研修会の開催回数	-	年1回 開催	8回 (2022)	達成
2	高齢者の自殺対策の推進	100%	70歳以上の自殺死亡率が全国より低い圏域数	8圏域 (2016)	10圏域	5圏域 (2022)	未達成
			生きがいを持って生活している高齢者の割合	65.2% (2016)	増加	69.2% (2022)	達成
3	生活困窮者自立支援制度と自殺対策の連携強化	100%	経済・生活問題を理由とする自殺者数	65人 (2016)	48人以下	73人 (2022)	未達成
			生活困窮者自立支援制度と自殺対策の支援関係者が参加する研修等を実施する圏域数	-	10圏域	8圏域 (2022)	未達成
			生活困窮者自立支援制度と自殺対策の担当課が互いの関係機関との連絡会議等に参画	-	年1回 以上参加	1回 (2022)	達成
4	勤務問題による自殺対策の推進	92.3%	勤務問題を理由とする自殺者数	46人 (2016)	34人以下	56人 (2022)	未達成
			職場いきいきアドバンスカンパニー認証企業数	88社 (2018)	200社	244社 (2022)	達成
			健康経営優良法人認定法人数 ・大規模法人部門 ・中小規模法人部門	3社 11社	増加	34社 484社 (2022)	達成

第3次長野県自殺対策推進計画の取組の評価

「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略のこれまでの取組状況と評価

取組状況・・・戦略初年度（R1）から令和4年度までの取組状況を次の基準で評価

- A：実施 B：一部実施（コロナの影響） C：一部実施（コロナ以外の影響）
 D：年度内に実施予定 E：実施予定なし（事業廃止等）
 F：実施予定なし（コロナの影響により中止） G：実施予定なし（E、F以外）

3本柱	主な事業	事業数					
		総数	A	B	C	D	E
①	<ul style="list-style-type: none"> 各種ゲートキーパー研修の開催 生活困窮世帯等への学習・生活支援 LINE相談窓口による相談の実施 	18	18				
			100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
②	<ul style="list-style-type: none"> SOSの出し方に関する教育の推進 ワークショップの実施 教員のSST研修の実施 	9	8				1
			88.9%	0.0%	0.0%	0.0%	11.1%
③	<ul style="list-style-type: none"> 信州子どもカフェの設置の推進 ハローアニマル等による子どもの居場所づくり支援 大学生等による学習支援を支援 	5	4	1			
			80.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
計		32	30	1	0	0	1
			93.8%	3.1%	0.0%	0.0%	3.1%

※F、Gはなし

数値目標 (第3次計画)	現行計画の評価指標の項目	計画 策定前	目標 (2022)	最終 (時点)	評価
	20歳未満の自殺死亡率	3.0 (2016)	0	4.28 (2022)	未達成

第3次長野県自殺対策推進計画の取組の評価

第3次計画及び「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略の総括

- 一定の取組が推進されている。
- 取組の質・量ともに上がったものと認識。
子どもの自殺危機対応チームによる支援活動等
- しかしながら、目標とする数値（指標）には届いていない。
- 特に、自殺者の減少にはつながっていない。
 - ・全世代の自殺死亡率目標（R4）13.6⇒ 全世代の自殺死亡率（R4）17.3
 - ・20歳未満の自殺死亡率目標（R4）ゼロ ⇒ 20歳未満の自殺死亡率（R4）4.28
- 自殺に至ってしまう背景・要因等の分析が進んでいない。



■ これら状況を踏まえ、より効果的な取組を第4次長野県自殺対策推進計画において実施

▼第4次長野県自殺対策推進計画において推進することとした取組

ポイント	概要
① 子どもの自殺対策の更なる強化	<ul style="list-style-type: none">○「長野県『子どもの自殺ゼロ』を目指す戦略」を統合し総合的に対策を強化○本県が全国に先駆けて取組み、新たな国の自殺総合対策大綱において全国展開が位置付けられた「子どもの自殺危機対応チーム」の体制強化○生きることの促進要因が阻害要因を上回るよう、生きる力を高める取組を推進
② 新たに自殺未遂者の対策強化を位置付け	<ul style="list-style-type: none">○自殺のリスクが高い自殺未遂者を、精神科医療や地域の支援機関につなぐネットワークの構築
③ 新型コロナウイルス感染症による影響への配慮	<ul style="list-style-type: none">○長引く新型コロナウイルス感染症の影響に配慮した自殺対策の推進

第4次長野県自殺対策推進計画の概要

これまでの取組

○第1次計画

【計画期間】平成22～24年度

☆ 対策の推進体制を整備・構築

- ・自殺予防情報センターの設置
- ・全圏域で定期的相談会を開催
- ・自死遺族交流会の拡大実施 等

○第2次計画

【計画期間】平成25～29年度

☆ 市町村等と連携し、対策を拡大

- ・年5,000人超のゲートキーパー養成
- ・支援関係者向けの研修を充実
- ・民間団体との連携事業の実施 等

○第3次計画

【計画期間】平成30～令和4年度

☆ 全庁的な取組の推進、生きることの包括的な支援

- ・対応の段階に応じた対策
- ・実践と啓発を両輪とする対策
- ・役割の明確化と連携・協働の推進 等

○「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略

【計画期間】平成31～令和4年度

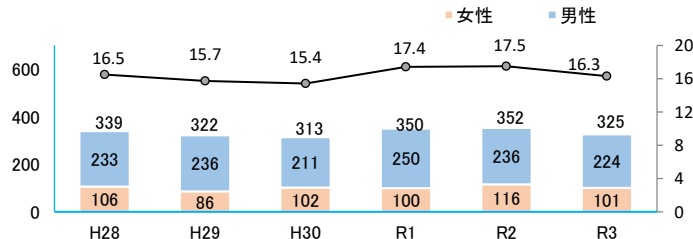
☆ 危機介入、予防策、生き心地の良い地域づくりによる自殺対策

- ・子どもの自殺危機対応チームの設置
- ・「SOSの出し方に関する教育」の推進
- ・多様な居場所づくりの推進 等

本県の自殺の現状

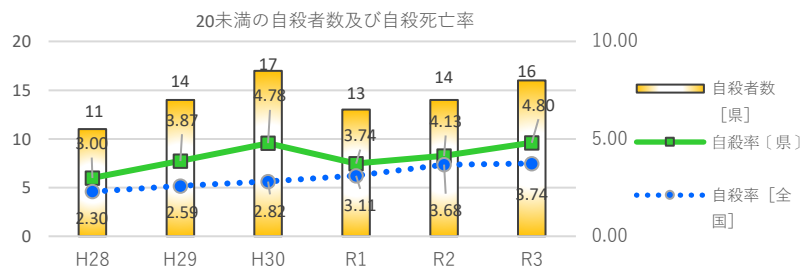
○自殺者数・自殺死亡率の推移

・ H28以降1日約1人のペースで自殺が発生



○若者

- ・ 15歳～30代の死亡原因：自殺が1位
- ・ 20歳未満の自殺死亡率が高い（全国ワースト2位）
（H29～R3 5年平均 県:4.26、全国:3.18）



人口動態統計（厚生労働省 自殺日・住所地）人口推計（総務省 毎年10月1日現在人口）

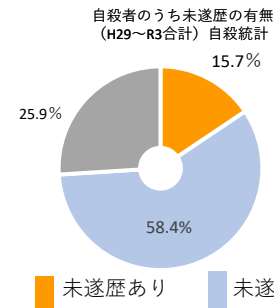
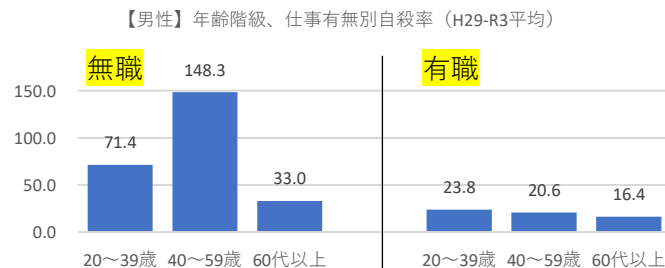
○男女

- ・ 男 30～50代の自殺死亡率が高い
80代以上の自殺死亡率が高い
- ・ 女 20代の自殺死亡率が高い



○その他

- ・ 職業の有無…自殺死亡率：無職者>有職者。特に無職の中高年男性
- ・ 未遂者…自殺者のうち未遂歴がある者が15%強



第4次長野県自殺対策推進計画

～「誰も自殺に追い込まれることのない信州」を目指して～

【計画期間】令和5年度(2023年度)～
令和9年度(2027年度)【5年間】

施策の体系

数値目標

- **自殺死亡率(人口10万対) 12.2以下**
・国目標 13.0以下 (R8)
- **20歳未満の自殺 ゼロ**

基本方針

- **「生きることの包括的な支援」としての対策**
・自殺はその多くが追い込まれた末の死である
・その多くが防ぐことができる社会的な問題である
- **関連施策との有機的な連携を強化した全庁的取組**
・生活困窮者自立支援制度、孤独・孤立対策、子どもへの支援策、地域共生社会の実現に向けた取組、発達障がい等障がい者支援施策等
- **対応の段階に応じたレベルごとの対策の効果的な連動**
・事前対応・危機対応・事後対応

基本施策

- **市町村等への支援強化と地域のネットワーク構築**
・市町村や関係機関への支援と連携
- **自殺対策を支える人材の育成**
・早期発見のためのゲートキーパーの養成
・自殺対策に関する人材の確保と資質の向上
- **自殺対策に関する情報提供・理解促進**
・自殺対策の適切な情報提供と理解促進
・適切な自殺報道の促進
- **生きる支援に関する県事業の推進**
・様々な背景を持つ人への「生きる支援」
- **効果の進捗確認**

重点施策

- **〔拡〕 子ども**
○子どもたちが生き生きと暮らすための支援
・子どもの居場所づくり
・子どもたちの生きる力を高めるための支援
○自殺のリスクを抱えた子どもを支える体制の構築
・自殺のリスクが高まることを予防する取組
・自殺のリスクが高い子どもへの危機介入 等
- **生活困窮者**
○生活困窮者を支える仕組みの構築
・地域の支援者とのネットワークの構築
・生活困窮に関する相談の実施 等

基本方針

基本施策

【自殺対策の基盤的な取組】

重点施策

【自殺ハイリスク層に焦点を絞った取組】

低 自殺のリスク 高

様々な生きる支援関連施策

【県事業の様々な分野における生きることの包括的な支援の取組】

- **実践と啓発を両輪とする対策**
・自殺は「誰にでも起こり得る危機」という認識の醸成
- **関係者及び県民の役割の明確化とその連携・協働・共創**
・行政機関、関係団体、民間団体、企業、県民等
- **〔新〕自殺者等の名誉及び生活の平穩への配慮**
- **〔新〕新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた配慮**

働き盛り世代

- 職場環境の改善
・職場におけるメンタルヘルスの推進・ハラスメント防止への支援
・長時間労働の是正への支援
・労働に関する相談の実施 等

〔新〕自殺未遂者

- 自殺未遂者や家族を支える仕組みの構築
・自殺未遂者の精神科医療へのつなぎ
・自殺未遂者を支援するネットワークの構築
・自殺未遂者やその家族等への相談体制の充実 等

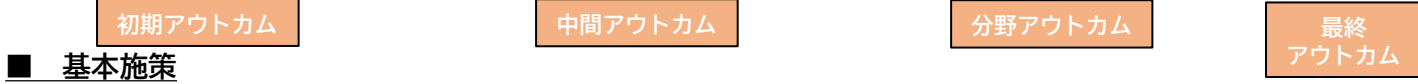
様々な生きる支援関連施策

- 既存の研修等と連携した生きる支援（自殺対策）の推進
- 気づきのための人材育成（ゲートキーパー研修の受講推奨）
- 包括的な生きる支援の情報（相談先一覧等）の提供
- 様々な分野での啓発の機会を活用した自殺対策の理解促進

- あらゆる分野での広報・啓発の強化
- 調査・分析結果の活用
- 既存の生きることの包括的な支援の継続
- その他、様々な「生きる支援」との連動

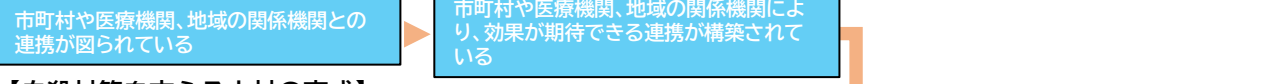
第4次長野県自殺対策推進計画 ロジックモデル

◎「初期アウトカム」の実現につながる(=「最終アウトカム」の実現につながる)施策を計画に位置付けています。



■ 基本施策

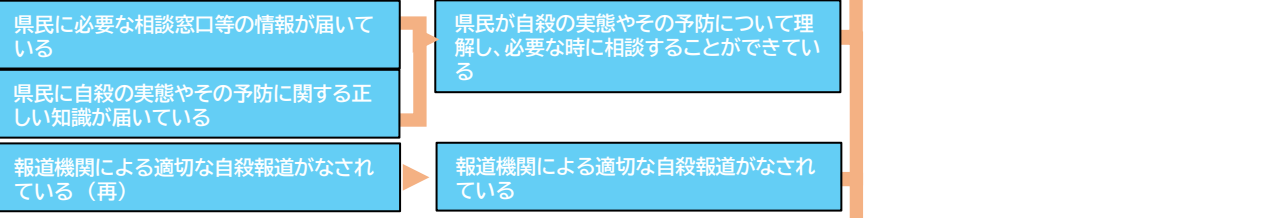
【市町村等への支援強化と地域のネットワーク構築】



【自殺対策を支える人材の育成】



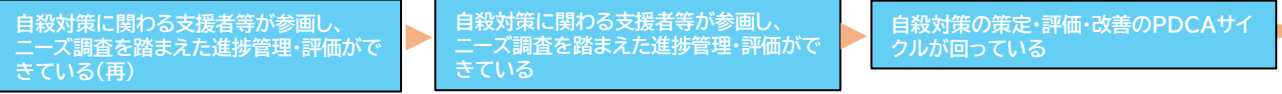
【自殺対策に関する情報提供・理解促進】



【生きる支援に関する県事業の推進】

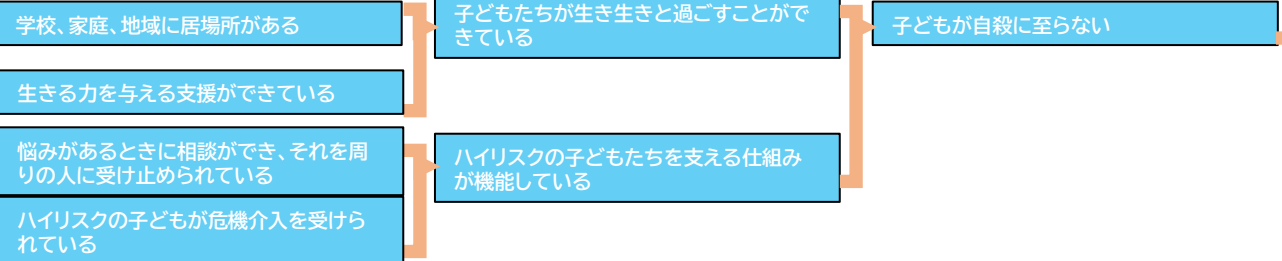


【効果の進捗確認】

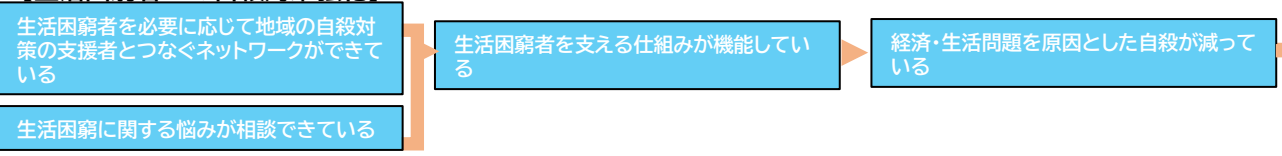


■ 重点施策

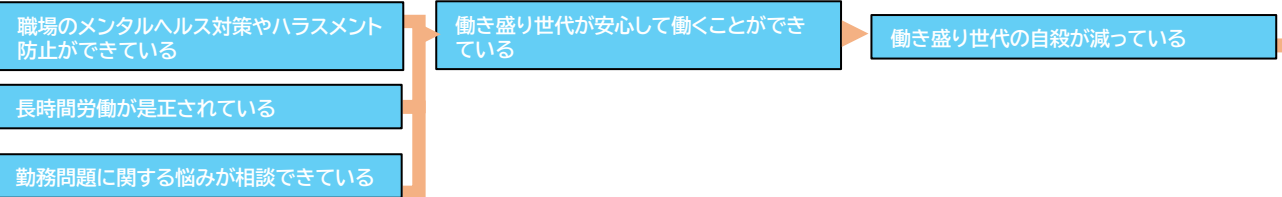
【子どもへの自殺対策強化】



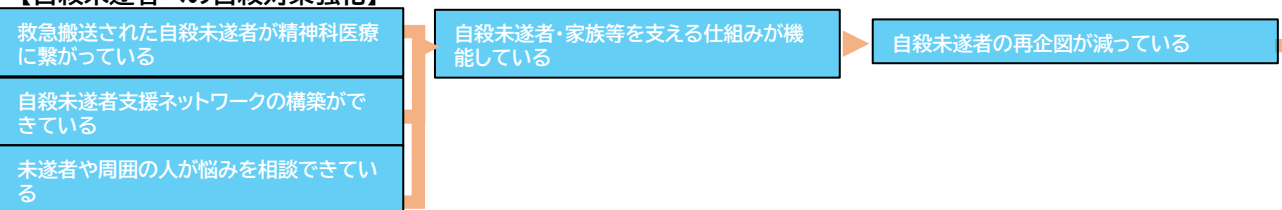
【生活困窮者への自殺対策強化】



【働き盛り世代への自殺対策強化】



【自殺未遂者への自殺対策強化】



「誰も自殺に追い込まれることのない信州」が実現している

第8章 評価指標

■ 数値目標

数値目標(案)	現状	目標 (2027)	備考(出典等)
◎ 長野県の自殺死亡率	16.3 (2021)	12.2	人口動態統計(厚生労働省)
◎ 20歳未満の自殺者	16人 (2021)	0	人口動態統計(厚生労働省)

■ 基本施策

評価指標(案)	現状	目標 (2027)	備考(出典等)
1 市町村等への支援強化と地域のネットワーク構築			
市町村自殺対策計画策定市町村数	76 (2023.1)	77	県事業
市町村が市町村の自殺対策推進計画に基づき開催する連絡会議に県が参画する市町村数	-	77	県事業
市町村や医療機関、地域の関係機関により、効果が期待できる連携が構築されていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者へのアンケート

2 自殺対策を支える人材の育成			
ゲートキーパー研修受講者数	17,521人 (2021)	毎年17,521人以上	厚生労働省ゲートキーパー養成数調査
自殺対策に関する地域支援者の育成・資質向上がなされていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者へのアンケート
県民や地域支援者が自殺対策の中でそれぞれの役割を果たしていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート

3 自殺対策に関する情報提供・理解促進			
必要な相談窓口等の情報が届いていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート
自殺の実態やその予防に関する正しい知識が届いていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート
自殺の実態やその予防について理解し、必要な時に相談することができていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート
「WHO自殺報道ガイドライン」に沿わない報道への改善依頼件数	0 (2021)	0件	県事業

4 生きる支援に関する県事業の推進			
庁内連絡会議開催回数	1 (2022)	年1回以上	県事業
自殺対策関連事業の事業改善シートによる評価	-	実施	県事業

※R5のアンケート調査の結果により、目標数値を再検討する場合があります。

評価指標(案)	現状	目標 (2027)	備考(出典等)
5 効果の進捗確認			
いのち支える自殺対策戦略会議開催回数	1 (2022)	年1回以上	県事業
自殺対策連絡会議開催回数	1 (2021)	年1回以上	県事業
子どもの自殺対策プロジェクトチーム会議開催回数	1 (2022)	年1回以上	県事業
評価シートによる事業評価	-	実施	県事業
自殺対策連絡会議構成員による評価の実施	-	実施	県事業

※R5のアンケート調査の結果により、目標数値を再検討する場合があります。

重点施策

評価指標(案)	現状	目標 (2027)	備考(出典等)
1 子どもへの自殺対策強化			
20歳未満の自殺死亡率	4.8 (2021)	0	人口動態統計(厚生労働省) 人口推計(総務省)
高校生以下の自殺者数	6人 (2021)	0	自殺統計(厚生労働省)
子どもたちが学校、家庭、地域に居場所があると感じる人の割合	-	80% ※	県民へのアンケート
子どもたちが生き生きと過ごすことができていると感じる人の割合	-	80% ※	県民へのアンケート
子どもたちに生きる力を与える講演会の受講者数	-	550人	県事業
SOSの出し方に関する教育の実施校の割合	88.9% (2021)	100%	県事業
子どもたちが悩みがあるときに相談ができ、それを周りの人に受け止められていると感じる人の割合	-	80% ※	県民へのアンケート
子どもの自殺危機対応チームによる支援終了者数	2人 (2022)	8人	県事業
ハイリスクの子どもが危機介入を受けられていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者へのアンケート
ハイリスクの子どもたちを支える仕組みが機能していると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート
2 生活困窮者への自殺対策強化			
経済・生活問題による自殺者数	51人 (2021)	30人	自殺統計(厚生労働省)
生活困窮者自立支援関係者と自殺対策関係者が参加する会議の開催圏域数	0 (2022)	10圏域	県事業
生活困窮に関する悩みが相談できていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート
生活困窮者を支える仕組みが機能していると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート

※R5のアンケート調査の結果により、目標数値を再検討する場合があります。

評価指標(案)	現状	目標 (2027)	備考(出典等)
3 働き盛り世代への自殺対策強化			
30~50代の自殺者数	143人 (2021)	120人	人口動態統計(厚生労働省)
勤務問題による自殺者数	29人 (2021)	20人	自殺統計(厚生労働省)
職場におけるメンタルヘルス対策の取組事業場割合	60.4% (2022)	65.0%	国事業
総実労働時間	161.4時間(一般労働者) 89.5時間(パートタイム労働者) (2022 月平均)	160時間(一般労働者) 82.5時間(パートタイム労働者)	毎月勤労統計調査(厚生労働省)
勤務問題に関する悩みが相談できていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート
働き盛り世代が安心して働くことができていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者・県民へのアンケート

4 自殺未遂者への自殺対策強化			
自殺者のうち自殺未遂歴のある者の人数	69人 (2021)	39人	自殺統計(厚生労働省)
精神科医療につながった患者数(精神科医療機関への調査)	-	60人	県事業
自殺未遂者支援ネットワークの構築圏域数	0	10圏域	県事業
自殺未遂者・家族等を支える仕組みが機能していると感じる人の割合	-	80% ※	関係者へのアンケート
未遂者や周囲の人が悩みを相談できていると感じる人の割合	-	80% ※	関係者へのアンケート

※R5のアンケート調査の結果により、目標数値を再検討する場合があります。



長野県「子どもの自殺危機対応チーム」について

長野県

子どもの自殺危機対応チームとは

- 精神科医や心理士、精神保健福祉士や弁護士等、多職種の専門家からなるチームとして、長野県が『長野県「子どもの自殺ゼロ」を目指す戦略』に基づいて、2019年に設置。
- 学校や保健師等、希死念慮を持つ子どもを地域で支える支援者が困難なケースに直面したときに、速やかに助言や直接支援を行うチーム。

自殺リスクの高い子どもやその家庭を支援する学校等をサポート

支援対象者

以下の未成年者のうち、地域の関係機関で連携支援を行っているが対応困難なケースで、本チームによる支援を必要とする者。

- ①自殺未遂歴がある、②自傷行為の経験がある、③自殺をほのめかす言動があり、自殺の可能性が否定できない、④家族を自殺で亡くしている

具体的には

希死念慮を示す言動をずっと続けている生徒に対して、どう対応すればよいのか悩む...

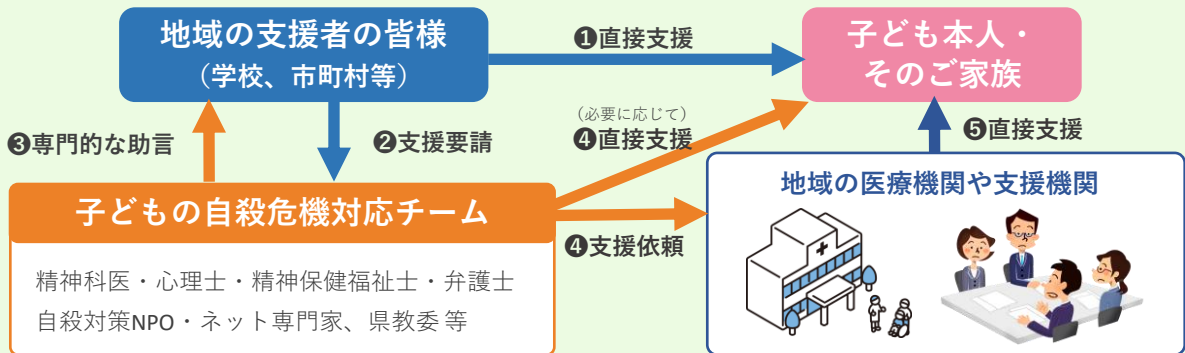
生徒本人が、死にたいほどの気持ちを保護者に伝えるのを頑なに拒否している...

本人は受診を希望しているが、保護者に本人の意向や自殺リスクを伝えても、危機感を共有できない...

当該生徒だけでなく、保護者にも課題があり、学校だけでは対応しきれない...

支援体制イメージ

- 本チームへ支援要請を寄せた支援者へ、当該生徒の自殺リスクのアセスメントや見立てを行い、対応方法等について**助言**を行う。
- また当該生徒やそのご家族の状況に応じて、本チームがハブとなり、地域の医療や支援機関へつなぎ、当該生徒やその家族等への**支援体制の構築**をサポートする。



学校等現場の声

- 自殺のリスクが危機的に高まっている生徒やその家庭への対応を教職員が行う中で、本チームから確実な支援の方向性と対応手順を示してもらい、安心感につながっている。
- 必要に応じて医療等専門機関への迅速なつながりがなされ、非常に助かっている。
- 本チームの支援を受けた経験が、その後の校内での支援強化にもつながっている。
- 地域の支援機関とのつながりができ、以後の学校での支援体制づくりに大いに参考となる。
- 学校のみですべてに対応することは困難であり、その観点からも、本チームとの連携は学校にとって大きなメリットと感じている。

こどもの自殺対策緊急強化プラン（概要）

こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議

- 近年、小中高生の自殺者数は増加しており、令和4年の小中高生の自殺者数は514人と過去最多となった。
- 関係省庁連絡会議を開催。有識者・当事者の方々からのヒアリングも踏まえ、こどもの自殺対策の強化に関する施策をとりまとめた。
- このとりまとめに基づき、自殺に関する情報の集約・分析、全国展開を目指した1人1台端末の活用による自殺リスクの把握や都道府県等の「若者自殺危機対応チーム」の設置の推進など、総合的な取組を進めていく。
- 今後、さらにそれぞれの事項についてより具体化を図った上で、こども大綱に盛り込めるよう検討を進める。

こどもの自殺の要因分析

- ・ 警察や消防、学校や教育委員会、地方自治体等が保有する自殺統計及びその関連資料を集約し、多角的な分析を行うための調査研究の実施（自殺統計原票、救急搬送に関するデータ、CDRによる検証結果、学校の設置者等の協力を得て詳細調査の結果等も活用）
- ・ 学校等における児童生徒等の自殺又は自殺の疑いのある事案についての基本調査・詳細調査の実施。国における調査状況の把握・公表 等

自殺予防に資する教育や普及啓発等

- ・ すべての児童生徒が「SOSの出し方に関する教育」を年1回受けられるよう周知するとともに、こどものSOSをどのように受け止めるのかについて、教員や保護者が学ぶ機会を設定
- ・ 「心の健康」に関して、発達段階に応じて系統性をもって指導。「心の健康」に関する啓発資料の作成・周知 等

自殺リスクの早期発見

- ・ 1人1台端末の活用等による自殺リスクの把握のための、システムの活用方法等を周知し、全国の学校での実施を目指す。科学的根拠に基づいた対応や支援のための調査研究
- ・ 自殺リスク含む支援が必要なこどもや家庭を早期に把握・支援するため、個人情報などの適正な取扱いを確保しながら、教育・保健・福祉などの情報・データを分野を超えた連携に取り組む
- ・ 公立小学校、中学校等でのスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の配置促進 等

電話・SNS等を活用した相談体制の整備

- ・ 「孤独ダイヤル」（#9999）の試行事業の実施
- ・ LINEやウェブチャット・孤立相談等のSNSを活用した相談体制の強化 等

自殺予防のための対応

- ・ 多職種の専門家で構成される「若者の自殺危機対応チーム」を都道府県等に設置し、自殺未遂歴や自傷行為の経験等がある若者など市町村等では対応が困難な場合に、助言等を行うモデル事業の拡充。その上で、危機対応チームの全国展開を目指す
- ・ 不登校児童生徒への教育機会の確保のための関係機関の連携体制の整備や、不登校特例校の設置促進・充実 等

遺されたこどもへの支援

- ・ 地域における遺児等の支援活動の運営の支援 等

こどもの自殺対策に関する関係省庁の連携及び体制強化等

- ・ こども家庭庁の自殺対策室の体制強化、関係省庁と連携した啓発活動
- ・ 「こども若者★いけんぶらす」によるこどもの意見の公聴、制度や政策への反映（支援につながりやすい周知の方法も含む）
- ・ 関係閣僚によるゲートキーパー研修の受講及び全国の首長に向けた受講呼びかけメッセージの作成 等

こどもの自殺対策緊急強化プランのポイント

リスクの早期発見

1人1台端末の活用等により、自殺リスクの把握や適切な支援につなげるため、有償・無償で利用できるシステムやその活用方法、マニュアル等を整理・作成し、全国の教育委員会等に周知し、**全国の学校での実施を目指す**とともに、科学的根拠に基づいた対応や支援を可能とするための調査研究を実施し成果を普及する



的確な対応

多職種の専門家で構成される「若者の自殺危機対応チーム」を都道府県等に設置し、自殺未遂歴や自傷行為の経験等がある若者など市町村等では対応が困難な場合に、助言等を行うモデル事業の拡充を図るとともに、より効果的な取組となるよう、運営に関するガイドラインの策定も含め、実施自治体に対し、指定調査研究等法人が必要な支援を行う。その上で、「若者の自殺危機対応チーム」の**全国への設置を目指す**



要因分析

警察や消防、学校や教育委員会、地方自治体等が保有する**自殺に関する統計及びその関連資料を集約し、多角的な分析を行う**ための調査研究を立ち上げ、EBPMの視点も踏まえ、こどもの自殺の実態解明に取り組むとともに、分析に当たっての課題把握に取り組む



こどもが自ら命を絶つようなことのない社会の実現



長野県知事 阿部 守一 様

子どもの自殺対策に係る政策提言書

令和6年（2024年）3月12日

「信州みらい会議」参加学生

最初に

長野県では、子どもの自殺が全国平均を上回り、深刻な状況が続いています。
我々学生もこの状況に危機感を感じています。

子どもの自殺を防止するにはどうすればよいか、学生同士でアイデアを出し合い、検討しました。
そのアイデアを別紙のとおり取りまとめましたので、長野県の子どもの自殺防止のための政策として
検討し、子どもの自殺「ゼロ」を目指し強力に取り組むよう、提言します。

提言参加学生

信州大学大学院

井口 今日子	鳥居 真侑
伊藤 千智	野田 優真
上村 梨乃	羽毛田 佳音
大坪 芽久	畑中 廉
菊池 明日翔	平田 宗一郎
里見 隆行	松沢 好実
鈴木 有珠	水小瀬 里帆
曾根 聖弥	村松 翔太

信州大学

井口 歩
石垣 ひかる
神山 康太
白田 仁美
戸谷 悠人
中村 和明
西村 真悠

長野大学

久保 穂香

長野県立大学

網江 菜穂
伊藤 千太郎
加藤 悠河
千田 海生

今回の政策提言のテーマ

政策提言のテーマ（論点）

学生から出た、子ども時代に感じていた生きづらさやニーズ、そして第1回ワークショップ時に出たアイデアを踏まえて、以下5つのテーマで政策を考えた。

子どもへの支援

- ① つらい時の新たな居場所（リアル、オンライン）や逃げ道（ツール）の可能性について
- ② 子どもがより相談をしやすくなるための施策（新たなサービス企画も既存施策の周知、利用促進も含む）

大人と子どもの相互理解促進

- ③ 子どもの目線や考えを大人（保護者や教員）に共有し、理解してもらうための施策

大人への支援

- ④ 大人（親や教師）がより適切かつ安心感をもって、子どもへ接せられるための施策

学校環境改善

- ⑤ 学校のあり方を見直す（多くの子どもたちにとって、学校を「居場所」だと感じてもらうために）

学生からの政策提言案

テーマ① つらい時の新たな「居場所」や「逃げ道」の可能性について

政策タイトル：「タブレット端末を活用した居場所づくり」

子どもへの支援

背景

- 日本財団の調査では、希死念慮を持っている若年層の過半数が「どこにも相談できなかった」と回答。
- 学校や家以外の安心できる居場所づくりや、相談の心理的ハードル低下を目的に、以下3つの施策を考えた。

施策の概要

①チャットAIの「まぶAI」

- 日常的に楽しく話ができるチャットAI。また自分好みにキャラクターを育成できる。



②手軽に現実逃避できる「どこでもドア」

- 自分の行きたい場所、見たい風景（バーチャル空間）にいつでも行けるような世界を。
- 「学校」と「家」以外の第3の居場所をオンライン上に見つけておくことで手軽に現実から距離を置ける。

③オンライン学習システム

- 教室以外の場所で学校のカリキュラムに沿った自由な学びを児童生徒に提供。
- 教室で授業を受けられない、受けたくない子どもも、これを受講すると「登校扱い」となり、学びの機会を確保できる。

期待される効果

- 児童生徒の相談における心理的なハードルの低下。
- 悩みや気持ちについての言語化や発信力の向上が見込める。
- 児童生徒の精神面の日常的なサポートにもなると考える。
- しんどい時の「こころの避難所」として、現実から即座に距離を置ける。
- このようにしんどい時の逃げ方やセルフケアの手段を得られる。
- 学校に行けなくなった子が、思い描いていたルートからそれることで、追い込まれないようにするための施策として機能すると考える。

テーマ② 子どもがより相談をしやすくなるための施策

政策タイトル：相談アプリ「ASK」

子どもへの支援

背景

- 自分の気持ち、モヤモヤを誰に（どこに）、どう相談したらいいのか分からない子どもが多い。
- 色々相談先もあるのだが、相談する行為自体が、子どもにとってハードルが高い。
- 以上から、子どもには相談のしやすい環境づくりや、適切な相手に相談ができる情報提供が必要だと考えた。

施策の概要

- 小中学校での一人一台端末の環境を活用し、児童生徒のタブレット端末に相談アプリ「ASK」を標準装備。
- 機能としては、「AIチャット（生成AI）」で、児童生徒のそれぞれの悩みや希望に沿った形で学校内外の相談先（相手や支援機関等）を提示する。

① AIチャットで悩み等を伝える

- チャット形式または「相談したいこと」や「抱えている悩み」をカテゴリ別で選択。
- その悩みを「学校内」「学校外（24時間対応）」のどちらで相談したいか等をAIチャットで伝える。

② AIが望ましい相談先を提示

- 「学校内」の人に相談したい場合、本人の信頼している先生やスクールカウンセラー等を選択可。
- 気持ちの落ち込みが起きやすい夜間の対応も鑑み、学校外の相談先は、夜間対応の支援機関も提示。

「ASK」の効果的な活用促進のために

- ① ASK体験会を全生徒対象に実施。
- ② 学校内外の「逃げ場」や「支援者・支援機関」についての周知を日ごろから積極的に行う。
- ③ SC等の相談先となる先生との接点（給食を一緒に食べるなど）を日常的に作っていく。

期待される効果

児童生徒が安心かつ適切に相談しやすい環境づくりが進むことで、早期対応が可能に

- AIチャット形式という「誰もいない環境」での相談機会を提供することで、児童生徒の相談における**心理的かつ物理的なハードルを下げる**。（相談のイメージやその効果の理解促進）
- 児童生徒の、**相談先に関する必要な知識の獲得**
- 学校で対応できない場合（本人の悩みの種類や時間帯によって）でも、アプリが児童生徒への助言ができる。

テーマ ③ 子どもの目線や考えを大人（保護者や教員）に共有し、理解してもらうための施策

政策タイトル：「大人と子どもの橋渡しプロジェクト」

大人と子どもの相互理解促進

背景

- 子どもが生きづらさを抱えている大きな要因には、大人に「自分の気持ちを理解してもらえない」、「自分の気持ちを大人にうまく説明できない（言語化できない）」という困難さを抱えていることが考えられる。
- 大人（保護者や教師等）が、子どもにとっての効果的かつ適切な対応・支援を行うためには、何よりもまず、子どもの困りごと、しんどい気持ちについて、認知・理解をすることから始めなければならない。
- 子どもの目線や抱えている思い（しんどさ）について、大人（保護者等）が気づき、学び、そこから、よりよい関わり方を考えるまでを目的に、以下、複数のステップで構成されたワークショップを実施。

施策の概要

① ふりかえり

まずは子ども時代を思い出す

【① 大人だけで】

自分の子ども時代を振り返る（子どもの気持ち（生きづらさ）を思い出す。

【② 大人と子どもで】

「マイブーム交流会」と題し、互いに子ども時代の好き/好きだったものを共有する場を開催。

② まなび（大人だけで）

今の子どもたちの置かれている環境、状況について理解する

- 保護者が子どもだった時から、**いまの子どもの時代環境、時代背景**（SNSの浸透、不登校の増加等）の変化、実情について知る。
- **子どもの発するサインの** 見つけ方やそれへの対応法について知る。

③ かんがえる（大人と子どもで）

子どもの声を聞きながら、大人として関わり方を考える

① 子どもの立場や気持ち等を考えるワークショップ

（タイプ別に事例を用いながら、客観的視点で考えてもらう）

② 子どものモヤモヤを吐ける場所（オンライン）の設置

子どもの思いや主張を大人も見ながら、大人側ができること、やるべきことを考えてもらう。

④ きづく（大人だけで）

大人同士でふりかえり、気づき、今後の関わり方について考える

- 「うちの子どもはこう考えていたのかなあ」「保護者として今後こうすべきだよな」など、大人同士が振り返る。
- 以上の気づきから、今後の子どもへの接し方についての改善を目指す。

期待される効果

① 大人と子どもの相互理解促進

② 大人

- 子どもの視点や気持ちへの理解向上、子どもの困り感へ気付くための感度や関わり方の改善。

③ 子ども

- 保護者に対して、思いを伝えやすくなり、SOSも出しやすくなる。

テーマ④ 大人（親や教師）がより適切かつ安心感をもって、子どもへ接せられるための施策

■政策タイトル：「すくすくアプリ」「ワークショップ」「先生たちって大変じゃん？」

大人への支援

背景

- 第1回WSでも、大人（保護者や教員）は子どもの気持ちや視点を全然理解していないという声が多かった。
- 他グループが担当した、子どもと大人との相互理解促進のため施策を補強する形で、大人が具体的にどう関わればよいかの具体的な助けになる施策が必要だと考える。
- 保護者と教員、それぞれが子どもへ適切なかかわりができるための施策として、①すくすくアプリ（親向けアプリ開発）、②大学生を交えた保護者向けワークショップ等、③教員向けのサポート施策を企画。

施策の概要

①すくすくアプリ（親向け）

子どもから離れた大人だけの空間で
自己を見つめなおす

- 子育てに関する各種情報が揃い、参照できる。
- 匿名で親同士の交流ができたり（アドバイスや意見、賛同が得られる）、また、つぶやきも投稿できる。
- また、自分の子ども時代を振り返るコーナーもあり、自分を客観的に見つめなおすこともできる。

②保護者向けワークショップ

- ・ 今の子どもたちの価値観を学ぶ
- ・ 関わり方について大人同士で学び合う

- 1) 大学生（子どもと大人の間＝子どもの代弁者）と保護者とで
⇒大学生から保護者へ子どもの気持ちや視点についてレクチャー
- 2) 保護者だけで
⇒保護者同士で子どもへの関わり方を学び合う+子育てのグチを言い合える。（専門家も交える）

③教員向けのサポート施策

- 教員の負担軽減や具体的なサポートを強化することにより、教員の「〇〇しちゃいけない」を「〇〇していこう！」に変えていけるような施策を考えていく必要がある。

案：●教師の負担軽減について、教師間や教育委員会主催で検討する会議の実施、●高校を卒業したての大学生が、高校の先生に対して「高校時代に嫌だったこと、子どもが求めていること」を伝え、それについて考える研修の実施、など

- 子どもの視点や気持ちへの理解向上、
- 保護者のストレス軽減、孤立防止等による、保護者の対応改善

- 教員に物理的・心理的余裕が生じること児童生徒へも前向きなスタンスに変化
- 教員の子どもへの適切な関わり方の習得

期待される効果

テーマ ⑤ 学校のあり方を見直す (多くの子どもたちにとって学校を「居場所」だと感じてもらうために)

政策タイトル：生徒と教員が相互に学び、目指すべき「学校のあり方」(令和最新式)

学校環境改善

背景

- 第1回WSでも、大人からは理屈や理由もなくルールで縛られたり、子どもの主体的なスタンスがつぶされてきたと感じる声が多く、学校が自分にとっての「居場所」だと言いつらい現状がある。
- かたや教員も人手不足で、労働環境が厳しく心身とも余裕を持ちづらい状況がある。教員へのサポートも含め、学校のあり方を根本から考え直す必要がある。
- 「①子ども(児童・生徒)向け」、「②教員向け」、「③児童生徒と教員の相互理解」の3つの観点で学校環境の改善施策を企画した。

施策の概要

①児童生徒にとって居心地の良い環境にするためのアイデア群

学校をより居心地の良い場所だと感じてもらうために

例：●意味のない校則、ルールをなくす、●お昼寝ルームのように何もしなくてもよい部屋を作る、●スクールカウンセラー増員(&誰でも相談できるように周知する)、●大学生等も活用したメンター制度で、子ども一人ひとりに目を向ける大人の目を増やす、●過度に優劣の感情を抱かせる場を持たないよう、表彰式は校長室で本人と関係者のみで行う、など

②教員の負担軽減やより適切な対応を学べるための施策群

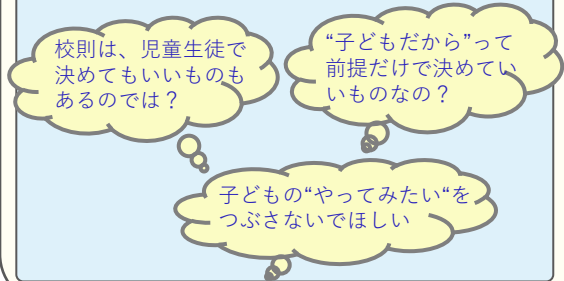
教員負担を減らすことで、子どものために思考、行動する時間を増やす

例：●教員の業務量の削減(例：クラス担任は授業を行わず生徒対応に専念するなど)、●教師は教育に専念し、PTAやいじめ対応等については外部専門家に任せる、●別の教師の授業に定期的に参加し、客観的に見本となる生徒へのふれあい方を学ぶ、●教員同士の意見交流の機会、外部評価、●心理教育の場を設ける、など

③児童生徒と教員の相互理解の施策

子どもと教員が互いに歩み寄り声を交わし合う場が必要

例：●子どもから先生に「いろんななんで?をぶつけられる生徒総会」など



期待される効果

- 子どものありのままを受容される環境になることで学校が安心できる居場所となる。
- 学校環境の改善、教員の負担軽減により、児童生徒へ対応できる時間も増え、質的改善も期待できる。
- 子どもが主体的に考えて意見を言いやすい場になり、教員にとっても子どもの思いに気付きやすくなる。

参考ページ

ご参考：信州みらい会議の概要

■目的

- ① こども・若者の自殺において深刻な状況が続く長野県で、当事者である県内大学生が感じてきた、「生きづらさの要因」や「大人に望んでいたこと」など**リアルな実情やニーズを把握する**。
- ② 上記を踏まえた政策アイデアを大学生に企画・検討してもらうことで、**より実態に即した効果的な自殺対策の立案、実行に活かしていく**。

■参加者

- 信州大学大学院、信州大学、長野県立大学、長野大学の学生 / 院生が参加。

■提言案提出までのプロセス

- ライフリンクのオンラインプロジェクトへのアイデア出し等を通じた「ウォーミングアップ」
- **【2/15 第1回ワークショップ】**
 - ✓ 子ども時代感じていた様々な「感情」や「生きづらさ」を思い出し、それを書き出すことで、政策企画の「種」を拾い集めた。それをもとに施策案を企画・発表した。
- **【2/26 第2回ワークショップ】**
 - ✓ 第1回ワークショップで出されたアイデアをもとに、政策提言のテーマを5つを設定。
 - ✓ 5グループに分かれ、それぞれ割り当てられたテーマについて、政策案を企画・発表した。
- **【3/12（本日） 学生による政策提言書の知事への提出】**
 - ✓ 前回のワークショップで学生から出された5つのアイデアの説明と意見交換。

当事者のリアルな声

第1回ワークショップ時に出た
「子どもの頃感じていたこと」

子ども時代の良い思い出、大人にしてもらってうれしかったこと

以下、抜粋

先生が手紙をくれたこと
家族の話聞いてくれたこと

リクガメの上に
乗せてもらった

自分が嫌だと思っていた
ことを“個性”だと教えて
くれた

できない自分を
受け入れてくれた

大学受験期に、両親に
「大学に合格できなくても、
他の道があるから、
できる所まで頑張って」
と言われたこと

中学校の部活で、努力した
結果が出たこともうれ
しかったが、それ以上に
コーチに努力を認めてく
れたことがうれしかった

進路を自分で決めて、
周りの人に応援して
もらえた

登校時に、時計屋の
おじさんが毎日挨拶
してくれたこと

ゲーム実況動画

ノリでいった
ディズニー

友達と教室で
シャボン玉して
2人で怒られた

「大丈夫、できる」
と言ってくれた

「逃げてもいい」と
教えてくれた

不登校になりかけたとき、
向き合ってくれた

口出ししてこない、
放任してくれた

高校3年の時に代わった部
活の顧問に自分の良さを
評価してもらえたこと

中学高校時に部活の
先輩にかわいがって
もらったこと

職場や仕事の道具に
触れさせてもらった

今日はどうだった？と
話を聞いてくれた

何となく休みたいとき
に「休む？」と学校を
休ませてくれた

家族で旅行に行ったこと、
ご飯を一緒に食べたこと

子ども時代のしんどかったこと、つらかったこと

以下、抜粋

気持ちに寄り添ってもらえなかった。「そんなことで悩んでるの?」「誰にでもある」など

周りと比べてできないことが多くて落ち込んだ

相談したときに「大人になったらそういうこともあるから」と言われた

自己主張ができずにモヤモヤ偏頭痛を分かってもらえない

話を聞いてもらえない&勝手な決めつけ（わかてもらえない感覚）

理由を話す前に怒られたこと

頑張っても「まあこの程度はできて当たり前」みたいなことを言われる

「大丈夫だよな」と言われると嬉しい反面、放置されている感じがあった

小6の時、クラス全体で何をしても担任から怒られていた

高校受験、大学受験、その1回ですべてが決まることがつらい

習い事がめっちゃきつかった。ずっと辞めたかったけど続けるしかなかった

「～しなさい」「～してはいけない」の呪縛

自分でも頑張っているのに忘れ物がなおらず、よく怒られた

何が嫌なのか、何が苦しいのかわからないけど、つらいときもあった

突然、理不尽に怒り出す大人たち

みんなから好かれようとしてキャラを作るのがしんどかった

子ども時代に大人にしてほしかったこと（や望んでいた環境）

以下、抜粋

大人目線ではちょっと変なことでも選択を尊重してほしかった

まずは子どもの事情を聞いてほしい。大人の理論を押し付けないでほしい

ちゃんとした理由を添えて叱ってほしかった

ルールで縛り付けず自由にさせてほしかった

怒るときに必要な以上にどならないでほしかった

自分の考えや価値観を押し付けず、子どもの考えも聞いてほしかった

自分がやりたいことを選ぶ、挑戦させてくれる（選択肢をもっと教えてほしかった）

自分のできることにも目を向けてほしかった

何度もできなくて困っているときは、怒るのではなく、一緒に対策を考えてほしかった

うまく話せない人がいることを知ってほしかった

子どもの「なぜ？」に対して大人なりのアンサーで納得させてもらいたかった

期待はずれみたいな目で見るな

自分のことをどう話せばいいのか、教えてくれたり、練習したりする時間が欲しかった

「こうあるべき」「これが理想」という言い方ではなく、いろんな価値観があることを明示してほしかった

休まないことを美徳にしてほしくなかった

優劣をつけすぎない環境

意味もなく怒られない、不安・恐怖を感じない（ストレスがない）環境が欲しかった（特に学校で）

できるところ、自分の強みを教えてほしかった
自分は自分として認めてほしかった

学校の変な規則をやめる（セーターの色、靴の色、靴下の色など）



子ども・若者からの 提案

(令和4・5年度、若者との共創によるワークショップ)

長野県精神保健福祉センター

(自殺対策推進センター)

2024年3月12日

概要

対象

令和4年度：大学生（院生）

令和5年度：高校生と大学生

内容




自身の体験を振り返りつつ、子どもの自殺対策への意見、提言をまとめる








令和4年度

提案事業

提案事業名	内容	効果
<p>令和の未成年の主張</p> 	<ul style="list-style-type: none">・オンラインイベントのアバターで、「これうざい!」「これは嫌!」と叫ぶ。・「いいね」機能も付ける。	<ul style="list-style-type: none">・投稿内容から子どもの実態が把握できる。・投稿者は気持ちがすっきりする。
<p>かけこみ寺</p> 	<ul style="list-style-type: none">・死にたくなかった時にアポなしで駆け込める場所を作る。・駆け込み先で一緒にいてくれる人がいる。	<ul style="list-style-type: none">・緊急時の避難先の確保。・死がよぎった時の選択肢の提示。・駆け込み先で人の役に立つ感覚(体験)を持つ。
<p>サボり方講座</p> 	<ul style="list-style-type: none">・スクールカウンセラーや養護教諭と一緒に <ol style="list-style-type: none">①1年間頑張ること②手を抜くこと③自分のさぼり場所 を考える。	<ul style="list-style-type: none">・大人は「さぼっていい」と言えない。 <p>→休み方を知ることができる。</p> <ul style="list-style-type: none">・スクールカウンセラーとの繋がりが増える。

提案事業

提案事業名	内容	効果
<p>24LINE+オンライン サードプレイス</p> 	<ul style="list-style-type: none">・ 匿名のオンライン上の居場所。・ 信頼できる専門家と繋がることもできる。	<ul style="list-style-type: none">・ 評価をされず、安心して過ごす場所ができる。・ 孤独感が軽減できる。
<p>大学生活用 プロジェクトチーム</p> 	<ul style="list-style-type: none">・ 心理学を学んだ学生をメンターの的に活用。・ 学生には、アルバイト代を支払う。	<ul style="list-style-type: none">・ 先生や親ほど年の離れていないが、接点もない大学生の方が話がしやすい。・ 費用が出れば学生も手を挙げやすい。
<p>きれいな『東横』を作ろう</p> 	<ul style="list-style-type: none">・ 宿坊や空き家を活用して、なんとなく夜中に集まれる居場所を作る。	<ul style="list-style-type: none">・ 抑うつになりやすい夜中に集まって、安全基地にすることで、所属感や安心感を得られる。



令和5年度

提案意見

意見 1 : 相談できる場所を作る重要性を考える

課題

- 相談しない人がいる
- 相談する場所や受け皿を活用しない人がいる

対応

- ✓ 子ども自身が、相談するために何が大切かを考える場を設ける

効果

- 相談することの重要性が認識できる
- 相談のハードルを下げることができる

提案意見

意見 2 : 学校を子ども主体にする

課題

- 全日制→「校則厳しい」「大人が主体」「自由度が低い」「自主性が育たない」
- 通信制→「自分の思い・意見が出せる」「先生やスタッフが一緒に考える」「実行してみる文化」

対応

- ✓ 通信制の良いところを全日制でも取り入れる
- ✓ 学校、クラスに捉われない居場所を持つ
- ✓ 権威ある大人に物申せるシステムを作る

効果

- 自分から相談できる人が増える
- 自分のことは自分で決められる感覚が育つ
- 主体性向上につながる
- 結果として、生きやすさにつながる

まとめ

心の居場所の確保

- 孤独感を和らげる
- 所属以外の居場所の選択肢
- 身近な地域やオンラインなど多様な居場所の創造

主体的になれる環境

- 自己決定できる経験を増やすことで、自己効力感が向上
- 他者の役に立つ経験が所属感を得ることにつながる
- 子ども・若者自身が考え、主体的に政策立案できる仕組み

安心して吐き出せる場

- 専門職だけでなく、ちょっと先輩とのつながり
- 同じような気持ち、悩みを抱えている人がいると分かる安心感
- 子ども・若者の現状を知る機会にもなる



ありがとうございました

子ども・若者の自殺者減少に向けて、引き続き子ども・若者と
一緒に考えていきます