

日本自殺総合対策学会 2025年夏季講演会 ～困難な子どもと触れ合うことで見える子どもの自殺対策～ 開催レポート

日本自殺総合対策学会では、自殺対策のみならず周辺領域も含めて、広く有益となる知見を紹介し、今後の実践的な自殺対策等の活動に活かしてもらうことを目的として講演会を行っています。

近年、子どもの自殺対策が喫緊の問題となっており、この問題を考える上では、子どもが抱える孤独感や社会的孤立、家族環境の変化などの課題を包括的に捉えることが重要です。

そこで2025年夏季講演会では、長年にわたり、貧困や虐待などの日本の子どもたちが置かれた厳しい環境に目を向け、すべての子どもが夢や希望を持てる社会を目指して活動が続けてきた認定NPO法人キッズドア理事長の渡辺由美子氏を講師としてお招きしました。

「困難な子どもと触れ合うことで見える子どもの自殺対策」というテーマでご講演いただき、その後、コメンテーターを交えたディスカッションを行いました。

開催日：2025年6月10日（火）13時00分～15時00分

開催方法：ZOOM ウェビナーによるオンライン開催

演題：困難な子どもと触れ合うことで見える子どもの自殺対策

講演者：渡辺 由美子 氏（認定NPO法人キッズドア 理事長）

コメンテーター：岡 檀 氏（統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター 特任教授／学会理事）

参加者：学会員・一般参加者など約580名

■講演『困難な子どもと触れ合うことで見える子どもの自殺対策』



渡辺 由美子 氏（認定NPO法人キッズドア 理事長）

認定NPO法人キッズドアの取り組み

認定NPO法人キッズドアでは、2009年から、困窮家庭の子どもたちを中心とした、学習支援事業、ファミリーサポート事業、啓発活動を行っています。無料学習会や居場所を運営し、勉強に加え食事や体験活動も提供しています。2023年度には教室数75ヶ所、生徒2,048人となりました。ファミリーサポートでは全国の困窮子育て家庭に食料品などを配布しています。「生まれた家庭に

よって、子どもが将来やりたいことをあきらめるのはおかしい。それを何とか叶えてあげるのが大人や社会のやるべきこと」と渡辺さんは話します。近年は女子高校生向けキャリア・IT 教育や孤独・孤立に悩む若者支援も行っています。

日本の子どもの自殺の現状と課題

厚生労働省の資料によれば、中高年の年別の自殺者数は減少しているものの、10-19 歳とくに中高生では増加傾向となっています。月別では夏休み明けの 9 月が多い一方、12 月や 3 月は少ない傾向が明らかになっています。しかし、子どもの自殺の原因・動機については不明瞭な点が多く、「私たちは子どもの自殺についてあまりにも無関心過ぎるのではないか。わからないことが多すぎの中で自殺対策なんてできない。私たちの考え方をアップデートしていかなければいけないのではいか」と渡辺さんは投げかけました。

現場から見える子どもの自殺の実情

キッズドアが支援した子どもたちの中に自殺で亡くなった子はいないものの、自殺は非常に身近な問題だと言います。夏休みに食料支援を受けた家庭の母親が、その後のインタビューで「実は子どもが亡くなりました」と打ち明けた事例を紹介。中学生のお子さんが突然命を絶ち、原因が分からず、母親は「私がお金で苦しんでいる姿を見て、子どもは自分がいなくなれば楽になると思ったのかもしれない」と語ったのだそうです。また、海外での体験活動中に、仲が良かった友人の自死を知った子の事例や、キッズドアの居場所に通う子どもたちの中にも、リストカットやオーバードーズなど自傷行為をしている子もおり、スタッフが対応に戸惑う事例などを紹介しました。

渡辺さんは、「今の子どもたちにとって、自殺や自傷がとても身近になっている。なぜこんな状況なのか、社会全体で考えていく必要がある」と訴えました。

相談支援の限界と予防的アプローチの提案

渡辺さんは、子どもの自殺対策が少しずつ進んでいることを評価しつつ、「それだけでいいのか」と疑問を投げかけました。こども家庭庁の緊急強化プランでは、端末を使ったリスクの早期発見や、専門家による危機対応、多角的な要因分析などが進められていますが、実際に子どもが「死にたい」と思わなくなる社会づくりが本質ではないかと語りました。

「楽しいことがあれば子どもは死にたくなれない」との考えから、誕生日に自治体からプレゼントが届く仕組みや、誰でも参加できる行事など、子どもが未来を楽しみにできる工夫が必要だと提案しました。

また、相談支援の限界にも触れ、「相談してもお腹は膨れない」と、生活困窮の現場で感じたリアルな声を紹介。相談の結果が「信頼できる大人に話しましょう」では、そもそもその大人がいなの子には意味がないと指摘しました。さらに、行政への相談が逆に「どうにもならない」と突きつけられ、追い詰められるケースもあるとし、生活保護の手前でも支援できる仕組みが必要だと訴えました。

「相談や分析も大事だけど、今すぐできることを試していくべきではないか。命を守るために、仮説を立ててすぐ動くことが大切」と語りました。

子どもの自己肯定感を育むために必要な対話と多様性の理解

渡辺さんが日々子どもたちと接する中で、学校の中でのマウンティングが起こっていると感じると言います。背景には、「出木杉くん・しずかちゃんモデル」のような完璧さを求める風潮や、友達が多い方が良いという無意識のプレッシャーがあります。これにより、自己肯定感の低下や、友達がいない自分はダメだという強迫観念につながっていると言います。SNSでの誹謗中傷には「見ないと決めて絶対に見ない」といった実践的な対処法を教える、死にたくなったらまず好きなものを食べる、そのための千円札をいざという時のために隠し持っておくなどの「回避方法」を伝えることも有効と話しました。

これからの社会において大切なことは、「ダイアログ（対話）」と「多様性の理解」であり、多様な価値観を認め合い、ありのままの自分を肯定する対話の機会を意図的に作ることが重要と渡辺さんは考えています。学校での朝読書の時間をお喋りタイムにして対話を促すなど、目的性を持たない会話をすることが、子どもたちの自然なコミュニケーション力を育てると話しました。

子どもの声は発せられているものの、いくら社会に訴えても答えてくれないと渡辺さんは感じています。貧困が原因で友達が作れない子どももいます。全ての子が家庭環境に関わらず、将来の夢を諦めずに楽しく生きられる社会を目指すべきと語りました。

■ディスカッション・質疑応答



左上・生水 裕美 氏（いのち支える自殺対策推進センター 地域連携推進部地域支援室長／学会理事）、
右上・岡 檀 氏（統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター 特任教授／学会理事）、下・渡辺 由美子 氏

ディスカッション・質疑応答では、岡檀さん（統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター 特任教授／学会理事）がコメンテーターとして参加しました。岡さんは、渡辺さんの講演は耳が痛く鋭い指摘が多く、自身も、幼少期からの「生きる力」をどう育むかに関心を持っていると述べました。

難しいケースへの対応

岡さんから渡辺さんに対して、これまでに対応が難しかったケースについて質問がありました。渡辺さんは、小学生の頃から希死念慮が強い子どもや、親がうつ病を抱えていて学校に行かない子どもの事例を挙げました。政府の統計からは見えてこない、ひとつひとつの事例の背景や、生活保護などのセーフティネットが十分機能していない実情を訴えました。

金銭的な援助が難しい場合の対応

参加者から、金銭的な援助が難しい場合に行政ができることについての質問がありました。渡辺さんは、行政ができることとして、困っている人に対して一緒に解決策を探す姿勢を見せることが重要であると話しました。「お金は出せないけど、あそこに相談に行くと良いかもしれないので聞いてみますね、とか、動いてくれる姿勢を見せるだけでも違う」と伴走型支援の有効性を語りました。

コロナ禍以降の子どもの自殺増加の理由

コロナ禍での女子高生の自殺増加、またその後の中高生の自殺増加の理由についての質問がありました。渡辺さんは、具体的な理由はわからないとしつつも、SNSの影響やルッキズムの問題が関与している可能性があると話しました。岡さんからは、コロナ禍での女性の自殺率の増加について、就業の不安や社会的な役割のプレッシャーが影響している可能性がある指摘しました。

行政に相談して良かった例

行政職の参加者から、行政の対応例で良かったことについての質問がありました。渡辺さんは、良かったことばかりだとしたうえで、行政が保健師や医療機関と連携して、困っている家庭に対して適切な支援を提供することが重要だと話しました。また、行政が一貫して支援を提供する姿勢を見せることが、困っている人々にとって大きな助けになると強調しました。

生きる力を育むために家庭内で心がけること

家庭内で子育てをする中で、多様性の理解や対話力を育むために心がけることについて質問がありました。渡辺さんは、自身の経験をもとに「子どもが楽しいと感じることを尊重することが大切」と述べました。制限をかけすぎよりも、泥遊びやゲームなど、子どもが夢中になれる体験をさせることが重要だと語りました。

また、日本では「条件付きの愛情」が多く、子どもが「できないと愛されない」と感じてしまうことがあると指摘し、「どんな状態でも愛されている」と伝えることの大切さを強調しました。家庭は子どもが安心して戻れる場所であるべきで、楽しい経験があることで「また頑張ろう」と思える力につながると話し、子どもの気持ちに寄り添う姿勢の重要性を語りました。

活動で一番大事にしていること

子どもの居場所づくりに取り組んでいる参加者から、渡辺さんが活動で一番大事にしていることについて質問がありました。渡辺さんは、最も重視しているのは「子どもを最優先にすること」だとい、スタッフにもよく伝えているそうです。行政や企業、保護者など、関係者は多くいますが、まずは子どもがどうしたいのか、何を望んでいるのかを聞き、それに向かって支援することが大切だと述べました。

また、「私たちは子どもの最大の応援団である」という立場を変えず、どんな状況でも子どもを応援し続けることが居場所づくりの根幹だと語りました。

困窮する子どもを排除する社会

子ども食堂を運営する参加者から、「高校生がお金が無くて校外学習に参加できなかったという話を聞き、悔しくてどうにかしたい」との声がありました。渡辺さんは、お金が理由で行けない子どもが放置される現状は、学校が子どもを排除しているようなものだと指摘し、校外学習のあり方を見直すべきだと述べました。

自身のイギリスでの経験を例に挙げ、現地の公立小学校では集金が一切なく、必要な費用はバザーなどで集めていたことを紹介。出せる人が多く出し、厳しい家庭には負担をかけない仕組みがあったと語りました。渡辺さんは、「行けなかったこと自体もつらいが、“自分は行けない社会にいる”と感じさせることが何よりつらい」と強調し、そうした社会を変えるために、声を上げ続けることが大切だと呼びかけました。

支援につなげられない家庭や子どもへのアプローチ

別の行政職の参加者からは、支援につなげられない家庭や子どもに、行政はどうアプローチすべきかという質問がありました。渡辺さんは、「まずは喜ばれることから始めるのが大事」と答えました。勉強支援よりも、無料の食事やお菓子など、子どもが自然と来たくなるきっかけを作ることが有効だと語りました。また、行政が手ぶらで訪問するのではなく、野菜などを持参して関係を築くことが、支援につながる第一歩になると強調しました。

死にたくなかった時のお金のかからない対処法

高校の養護教諭の参加者から、学校という集団の場で個々の楽しさを実現するのは難しく、死にたくなかったときの対処法として伝えられることはあるかという質問がありました。渡辺さんは、「無理やりでも笑ってみる」「スキップしてみる」といった、すぐできてお金のかからない方法を紹介。脳の仕組みとして、笑うことで気持ちが少し楽になると説明し、「落ち込んだらスキップする」と自身の実践も交えて話しました。

支援者へのメッセージ

最後に、支援者自身が疲弊しないためにはどんなサポートや心構えが必要か、という質問を受け、岡さんと渡辺さんより支援者へのメッセージがおくられました。

岡さんはまず、支援者自身もつらい思いをしていることを理解し、要望を伝えるだけでなく、支援者の応援団にもなる姿勢が大切だと語りました。

渡辺さんは、「子どもが死んでしまう社会を容認しない」「とにかく諦めない」という思いを共有し、明るさを保ちながら活動を続けることが大切だと語りました。できること・できないことはあるけれど、気持ちを落とさず、仲間として一緒に頑張りが続けることが支援を続ける力になると締めくくりました。

(了)