

日本自殺総合対策学会 2025 年秋季講演会

子どもたちの生きづらさに寄り添う～居場所を求めて彷徨う若者たち～

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、子どもや若者を取り巻く生きづらさが多様化・複雑化しており、地域や支援者によるきめ細やかな支えが求められています。本講演会では、困難な状況に置かれた人々への支援を続けてこられた渡邊美代子氏を講師にお迎えしました。渡邊氏は「その子、その人なりの歩みができる事」を目標に、虐待、貧困、不登校、ひきこもり、非行など多様な課題に向き合いながら繁華街でのアウトリーチ活動や居場所づくりなど、さまざまな支援に取り組んでいます。

本講演を通じて、支援現場の実態を知り、生きづらさへの支援や地域でのつながりを育むヒントをとともに考えました。

開催日：2025年11月27日（木）10時00分～12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：子どもたちの生きづらさに寄り添う～居場所を求めて彷徨う若者たち～

講演者：渡邊 美代子 氏（一般社団法人コットンママ 代表理事）

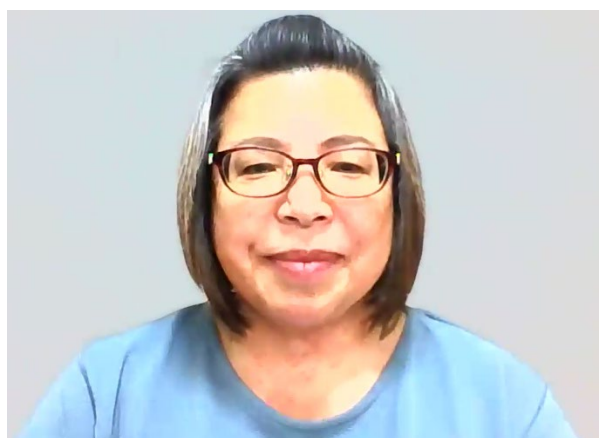
コメンテーター：森野 嘉郎 氏（いのち支える自殺対策推進センター、学会監事）

参加者：学会員・一般参加者など約480名

共催：情報・システム研究機構 統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター

（本講演会は、JST-RISTEX「SDGsの達成に向けた共創的研究開発プログラム（社会的孤立・孤独の予防と多様な社会的ネットワークの構築）」の研究開発プロジェクト「行政・NPOの孤立・孤独対策現場知を支援する総合知に基づく学術体制構築（研究代表者：岡檀）」との共催で開催しました。）

■講演『子どもたちの生きづらさに寄り添う～居場所を求めて彷徨う若者たち～』



渡邊 美代子 氏（一般社団法人コットンママ 代表理事）

【活動の原点】既存のセーフティーネットから漏れ落ちる若者たちの受け皿

渡邊氏は、組織から離れて約8年、独立型社会福祉事務所の設立を経て2年前に「コットンママ」を法人化しました。渡邊氏は「悩んだり転んだりしながら、若者と一緒に歩んできた」と自身の活動を振り返ります。社会福祉士として独立し、スクールソーシャルワーカーや少年院での勤務、そして夜の繁華街でのアウトリーチ活動。こうした多岐にわたる経験の中で氏が痛感したのは、既存の支援制度（障害、困窮、虐待など）のどこにも当てはまらず、こぼれ落ちてしまう若者たちの多さでした。「コットンママ」を法人化した背景には、既存の制度の枠組みにうまく載らない、いわゆる「セーフティーネットから漏れ落ちた」青少年たちが迷わず辿り着ける「ワンストップ」の居場所を作りたいという切実な想いがあります。何に困っているのか本人さえ分からないような状態であっても、まずは話を聞く「ワンストップサービス」を念頭に活動を続けています。

【家族全体を包み込む支援の必要性】ヤングケアラーが抱えた孤独の深淵

第1の事例として紹介されたのは、精神疾患の母をケアし続け、自ら命を絶った中学生のケースです。彼は母の世話と、母の唯一の心の拠り所である猫の世話に追われる「ヤングケアラー」でした。彼が亡くなった2年後、母もまた自殺を遂げますが、その直前にはかつてのゴミ屋敷が嘘のように片付けられ、冷蔵庫も空になっていました。彼女は2年間、誰にも悟られぬよう「死の準備」をしていたのです。渡邊氏はこの事例を通し、地域から孤立し、支援者が「気づけなかった」ことへの痛恨の思いを滲ませ、家族全体を包み込む支援の必要性を強く訴えました。

【介入の葛藤】「嫌われる勇気」を持って介入する

第2、第3の事例では、母の病状悪化により、適切な食事も与えられず限界を迎えていた少女のケースなどが語られました。渡邊氏は、母親からの猛烈な拒絶や罵倒を浴びながらも、信頼できるヘルパーと連携し、ある種「強引」とも言える形で少女を保護へと繋げました。「あの時、嫌われることを恐れて一歩引いていたら、彼女は今ここにはいなかったでしょう」と渡邊氏は振り返ります。支援者は時に、本人の命を守るために「悪者」になる覚悟が求められます。一歩踏み込む「覚悟」を持つことが、若者の命を繋ぎ止めるための執念であると強調しました。後に、健やかな笑顔を取り戻した彼女の姿こそが、渡邊氏が信じる「介入の正当性」であり、命を繋ぎ止めるための執念の証でもあります。

【繁華街のリアル】罪の裏にある「誰かに止めてほしい」という叫び

新宿歌舞伎町の「ト一横」に集まる若者たちの中には、犯罪に加担してしまう者もいます。アルバイト先から大金を盗んで逃走していた青年の事例では、彼は罪悪感に震えながらも、どうしていいかわからず彷徨っていました。渡邊氏は彼を責めるのではなく、共に警察へ行き、自首に同行しました。彼らにとって必要なのは、正論を吐く大人ではなく、「自分の過ちと一緒に背負い、やり直す道を共に探してくれる大人」です。犯罪や搾取のサイクルに取り込まれる前に、誰かがその歩みを止めること。渡邊氏の活動は、そんな若者たちの「ブレーキ」となり、リセットの機会を与える貴重な場となっています。

【対人支援のポイント】「愚行権」を認め、罪の償いと再生を支える大人の役割

渡邊氏が大切にしているのは、相手を「障害名」などで判断せず、その子の環境が何を歪ませてしまったのかを感じ取ることです。また、若者と関わる際の最重要ポイントとして「失敗する権利（愚行権）、やり直す権利を認める」ことを挙げています。若者たちは時にとんでもない失敗や過ちをしでかしますが、犯してしまった「罪」は罪として、本人がしっかりと償う必要があります。しかし、大人の役割はそこで彼らを突き放すことではありません。罪を償い、人生をやり直そうとするならば、その「やり直し」を全力で手伝うことこそが大人の役割であると渡邊氏は説きます。たとえ周囲に多大な迷惑をかけたとしても、本人と同じ方向を向き、共に頭を下げながら、その子が次に何をすべきかを正しく導いていく。それが、生きづらさを抱える若者たちに並走する大人のあるべき姿なのです。支援の基本は、相手を「困らせる人」ではなく「困っている人」として捉え直すマインドセットにあります。

【信頼の構築】言葉より「行動」で示し、腑に落ちる瞬間を待つ

支援の現場では、どうしても説教をしたくなったり、将来のための方法論をすべて伝えたくなくなったりするものです。しかし、渡邊氏は「言ったほうがいいかな、言わないほうがいいかなと迷うことは、言わないようにしている」と語ります。言葉は時に相手を傷つけ、言い過ぎることで逆効果になることが多いからです。若者たちは、大人の口先だけの言葉よりも、その「行動」を鋭く見ています。あれこれと口を出すよりも、大人が行動で示すことのほうが、結果として彼らは心を開いてくれます。まずは信頼関係を先に築くことが不可欠です。強固な信頼のベースがあって初めて、大人の言葉は相手の腑に落ちるようになります。焦ってすべてを教え込もうとせず、その時々状況に応じて、必要なことを「1個ずつ」丁寧に伝えていくことが大切です。

【実践と交流】共に歩み、社会へと繋ぎ直すコットンマムの活動

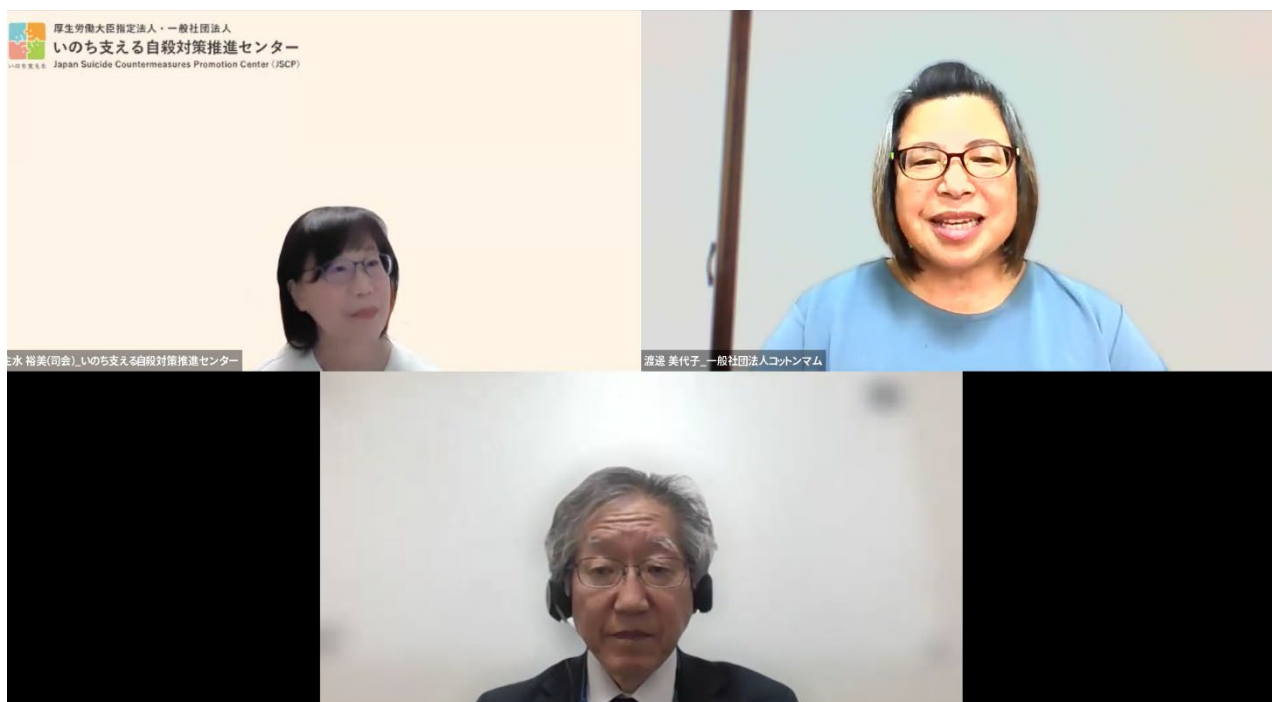
コットンマムでは、生きづらさを抱える若者たちが社会の中で新たな役割を見出せるよう、多様な実践を展開しています。シェルターの運営では「自炊」を重視して「生きる力」を養うことを大切にしていること、動物保護活動の支援を通じて生命への慈しみと自己肯定感を育む機会を設けていることなどが紹介されました。渡邊氏は、若者を一方的に「助ける」のではなく、彼らが主体的に社会と繋がり、自分なりの生き方を見つけるまで粘り強く並走し続けるという想いを活動の根幹に据えています。

【活動の願い】すべての青少年の健やかな人生のために

渡邊氏は、生きづらさを抱える若者たちが直面している最大の困難は、自らの将来のために適切な道を選ぶ「選択（チョイス）」が非常に苦手であることだと語りました。彼らはそもそも人生を好転させる「チャンス」に出会う機会さえ乏しいため、周囲の大人がいかにチャンスを提示し、彼らが自ら選べるよう支えていくか。渡邊氏は、適切な「チャンス」と「チョイス」が整えば、その後の「チャレンジ（挑戦）」と「チェンジ（変化）」は意外と容易に進むものであると確信を持って語りました。「チャンス」と「チョイス」さえあれば、子どもたちは自ら「チャレンジ」し、「チェンジ」していく力を持っています。若者たちが自分の力で健やかな人生を選び取れるようになるまで、

地域住民や関係機関が協力して彼らの可能性を支え続けることが不可欠です。彼らが適切な選択肢を選び取れるようになるまで、社会全体でその「機会」を支え、寄り添い続けることが大人の責務であるという切実な想いを訴えました。すべての青少年の健やかな人生のために、私たち一人ひとりができることを少しずつでも実行し、手を取り合っで進んでいきたいという強い願いをもって、渡邊氏は今日も繁華街の夜回りやアウトリーチを続けています。

■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／学会理事）、右上・渡邊 美代子 氏、
下・森野 嘉郎 氏（いのち支える自殺対策推進センター／学会監事）

ディスカッション・質疑応答では、生水裕美さん（いのち支える自殺対策推進センター、学会理事）の司会進行のもと、森野嘉郎さん（いのち支える自殺対策推進センター、学会監事）がコメントーターとして参加しました。

【現場の目】「補助線」を引くことで見えてくる若者の真実

森野氏は、渡邊氏が運営する千葉の施設「波のいえ」の見学や、歌舞伎町での夜回り活動に6時間同行した経験を振り返りました。落ち着いた住宅街にある施設でも、多くの人々が孤立や孤独を抱えている実態を目の当たりにしたと語っています。歌舞伎町の現場では、渡邊氏のレクチャーを受けながら歩くことで、「図形に補助線を引くように」これまで見えていなかった若者たちの存在や背景が明確に浮かび上がってきたといいます。特に印象的だった場面として、渡邊氏が若者たちのたわいもない世間話に耳を傾けていた際、一人の女性が個人的な深い相談を打ち明けるために渡邊氏をそっと脇へ連れ出したエピソードを紹介しました。この光景から森野氏は、一見何気ない日常の関わりが、いざという時に「この人なら話せる」と思わせる絶大な信頼関係に基づいていることを痛感したと述べています。現場をただ見るだけでなく、研ぎ澄まされた意識で向き合う渡邊氏の姿勢に、支援者として強い感銘を受けたことを報告しました。

【支援の秘訣】「一人で抱えない」ことと「影を見せ続ける」こと

「多忙な中でどう優先順位をつけているか」という問いに対し、渡邊氏は頭の中で支援対象者を「AからFまでのランク」に分け、日々の入れ込み具合を調整していると述べました。また、何百人もの相手に対し、SNSを駆使して「いつも君を想っているよ」という影をこまめに見せることで、心理的な繋がりを維持しています。同時に「私だけが支援者にならないこと」を極めて重視し、多様な人々に関わってもらうことで支援のネットワークを広げています。渡邊氏は、特別な世話だけでなく日常の世間話も大切な支援であると捉え、無理のない「普段通りの関係性」を築くことで、若者が深い悩みを打ち明けられる土壌を整えています。これにより、限られた時間の中でも若者の生活を多層的に支え、いざという時に頼れる存在であり続けています。

【行政との壁】制度を「手段」として使い倒す柔軟な姿勢

行政の関りの質問の中で、渡邊氏は、行政が制度の枠組みや法律のみで判断し、対象者の生活背景や複雑な事情を汲み取らない対応に支援のハードルを感じると述べています。一方で、居住実態が異なる若者のために自治体を越えて迅速に手続きを進めるなど、制度を柔軟に「工夫」して提案してくれる職員の存在に深く助けられた経験も明かしました。森野氏もこれに同調し、行政職員が現場の「泥臭い活動」を正しく理解し、想像力を働かせて使い勝手の良い制度設計を行う必要性を強調しています。単なるルールの適用ではなく、目の前の一人の命を救うために制度をどう「手段」として活用できるか、官民が同じスピード感で向き合うことが重要です。こうした「後ろ支え」があることで、民間支援者は安心してリスクの高い介入を行うことが可能となります。

【死への向き合い】次の命に向き合うためにも

担当していた若者が亡くなった際、「亡くなって終結だ」という言葉に傷ついた、という相談に対し、渡邊氏は「亡くなったとしても、そこから学ばなければ次の命は救えない」と力説しました。自死を選ばざるを得なかった若者に対し、「本当にお疲れ様、苦しみは終わったね」と祈りながら、その死を無駄にしないために次の命に向き合い続ける。支援者が一生懸命に関わっても救えない命がある現実を受け入れつつ、その強さと脆さを併せ持つ支援者のマインドセットが示されました。

【広域連携の必要性】「自治体の壁」を越えるシームレスな体制構築

繁華街に集まる若者が全国各地から来ている実態に対し、居住地に基づいた縦割り支援の限界が議論されました。森野氏は、民間団体間では柔軟な連携が可能でも、自治体間では費用分担や管轄の壁が厚い現状を指摘し、この「自治体の壁」を打破する必要性を訴えました。渡邊氏も、自治体を越えて受給者証や生活保護の手続きを迅速に工夫してくれた稀な成功例を挙げ、そうした柔軟な対応が命を救う鍵になると述べました。行政には、居住実態に縛られず、若者の動線に合わせた広域的な情報共有とシームレスな支援体制の構築が求められています。民間と行政が手を取り合い、日本全国どこにいても途切れることなく支援が届く仕組み作りを急ぐべきだという強い提言がなされました。

【信頼構築の要】「相手にとってどんな大人か」を常に自問する

「若者との関係作りが難しい」という悩みに対し、渡邊氏は「特別なことをしなくても、相手がどんな大人であるかを見ている」と述べました。生きづらさを抱える若者は大人の一挙手一投足や表情を鋭く観察しており、「言葉だけではないか」「本当に理解しているか」を推測して壁を作ります。そのため、無理に距離を詰めようとするのではなく、自分自身を「相談しやすい状態」に整えておくことが重要です。渡邊氏は、日々のニュースや映画を通じて若者への理解を深める努力を怠らず、彼らと同じ一色に染まる覚悟で向き合っています。相手にとって「便利なおばちゃん」として認識されるような、飾らない信頼関係の構築が、支援の第一歩となるのです。

【次世代へのエール】「生半可な気持ち」こそが社会を変える種

「浅はかな覚悟で支援は務まらないか」という10代の問いに対し、渡邊氏は「全くそんなことはありません。生半可なところからぜひ関わってほしい」と力強く答えました。支援とは必ずしも専門的な直接支援だけでなく、団体の活動を手伝ったり、身近な若者に「大丈夫？」と声をかけたり、信頼できる場所へ繋ぐといった小さなアクションの積み重ねでもあります。渡邊氏は「生半可」であっても関わろうとする志を尊び、無理のない範囲で子どもたちを見守る大人が増えることを願っています。森野氏も、多様な背景を持つ人々がこの分野に飛び込んでくる現状を「希望」として語りました。

(了)