

平成30年度 自殺予防に関するアンケート集計（高等教育機関学生対象）

Q1：年齢及び性別

10代	270	女性	224
20代	86	男性	129
その他	2	どちらでもない	5
合計	358	合計	358

Q2：どんなことで悩んだときに「生きづらさ」を感じますか。

	A	B	C	D	E	F	G	合計
女性	53	29	27	148	127	68	19	471
男性	28	13	31	75	84	46	11	288
合計	81	42	58	223	211	114	30	759

- A. 家庭に関すること
- B. 健康に関すること
- C. 恋愛に関すること
- D. 人間関係に関すること
- E. 学業・進路に関すること
- F. お金に関すること
- G. その他

Q3：悩んだときなど、どのように乗り越えてきましたか。

	A	B	C	D	E	F	G	合計
女性	86	100	3	13	67	67	15	351
男性	21	43	3	3	56	45	18	189
合計	107	143	6	16	123	112	33	540

- A. 家族に相談する
- B. 友達に相談する
- C. 専門家に相談する
- D. SNS(匿名)で相談する
- E. 趣味に没頭する
- F. 休養をとる
- G. その他

Q4：若者に対する自殺対策事業について5点満点で評価してください。

1. 各事業の効果について

自殺対策事業の内容等	平均		
	女性	男性	総計
面接による相談事業	3.5	3.5	3.5
電話による相談事業	3.5	3.6	3.5
電子メールによる相談事業	3.3	3.2	3.3
SNS(LINE等)による相談事業	3.4	3.4	3.4
若者のための交流・居場所づくり	3.6	3.5	3.6
自殺予防やSOSの出し方等の研修	3.3	3.4	3.3

2. 自分なら利用(参加)するか。

自殺対策事業の内容等	平均		
	女性	男性	総計
面接による相談事業	2.5	2.4	2.4
電話による相談事業	2.4	2.6	2.5
電子メールによる相談事業	2.5	2.5	2.5
SNS(LINE等)による相談事業	2.7	2.8	2.7
若者のための交流・居場所づくり	2.5	2.8	2.6
自殺予防やSOSの出し方等の研修	2.5	2.6	2.5

Q5：若者に対する自殺対策について、自由にご意見をお書きください。

【自由記述】

(相談・支援体制に関すること)

- ・学校の中で先生との相談はいや
- ・大人が子どもの話をきらずにちゃんと聞いてやるのが大事
- ・借金があるのに電話するのに金がかかるって…
- ・いくら対策したとしても原因の元をきれいにしないと減らない。家への訪問システムとか
- ・学校のカウンセラーの設置を増やす
- ・学校で悩んでいる人への相談の乗り方の講義をして、その後に相談員や大人と話す機会を作ってもいいと思います
- ・大学に相談室(カウンセラー)
- ・自殺対策の初めの一步は勇気のいること。でも、その一步目で当事者の考えを変えるために、面と向かって話を聞くことが大事だと思う
- ・悩みを一人で抱え込む人が多く、たとえ相談できる事業があったとしても、その事業に参加する(相談する勇気がない)という気持ちにならないのが現状だと思う
- ・精神科で気軽にカウンセリングを受けられるようになってほしい(薬物療法はお金がかかる)。親に知られずに病院等に行けるようになればいいと思う
- ・話を聞いて気が楽になれる環境を作ると良いと思う
- ・面接や電話で悩みを言えるならその人はたぶん自殺しないと思う。第三者の人に悩みを聞いてもらって、一時的には楽になれるが、1番は身近に相談する家族や友人のサポートが効果あると思った
- ・話しやすい環境を作ることが必要
- ・専門的な相談機関がある事をもっと伝える
- ・悩みに対するサポート
- ・元気なときに自殺を考えるのと本気で自殺を考えるのとは全然違うと思うので、言う方も聞く方ももっと身近なみんながもってる心の闇の部分にふみこんで真剣に共感できるように、自分のこととして考えられるようにしていくことが大事と思った
- ・苦しい人とかは悩みを相談して何か答えてくれたりしても、きれいごととか、本当はそんなふうには思っていないとかそんなふうにしてしまいたいような気がします
- ・身近な人に寄りそうこと
- ・小学生の時に、困っていることがあったら電話してね、というカードを配っていたので、カウンセリング等があるのは知っていましたが、自殺対策をしているところがあるとは知りませんでした
- ・大学も少人数の担任制があれば、大学生の相談相手に先生という選択肢が増え、減るのではないかと思った
- ・話を聞いてくれる人がいると救われると思う
- ・学校でいじめがあっても学校や教育委員会は何もしてくれないので、そういう専門の人に相談するのがいいと思う
- ・職員をできるだけ配置せず、助けを求めて来た人に落ちつく空間を提供する
- ・悩みは相談し合うこと。でも、悩みを相談しすぎないこと
- ・自殺しそうな精神的にやばい子をできるだけまわりの人が気づいてあげる
- ・もっと悩みを言える環境を作って欲しい
- ・自宅訪問をして相手の話をよく聞く
- ・その人に対して、しっかり向き合うことができるのか、ちゃんと話を聞いてあげられるのかが大切だと自分は思
- ・自殺する程追い込まれる前に助け出せるようにする事が大事だと思う。自殺しそうな人が周りにいる時に、周りが助け出せる仕組みをつくる。家庭環境が複雑な場合は、家庭から離れて自立できるようにする支援をする
- ・相談機関をもっと身近なものにする。追いこまれないようなゆるい世の中をつくる
- ・定期的に面談する
- ・カウンセラーに相談する
- ・電話相談がしやすいように、手軽に話ができる電話にする
- ・気軽に専門機関へ行けるように環境を整える
- ・相談できる人を増やす
- ・学校や職場を辞めた人に対するサポートが必要
- ・バイトなどの環境サポート
- ・悩みがきたら、すぐに相談する
- ・相談者に許可を得て、「今日の相談」と題して、Q&Aを公開する。(自分と同じと思えるかも)
- ・面接の方がメールやLINEよりも話の内容が読み取りやすいと思う。
- ・周囲が気づいてあげられる環境をつくる
- ・逃げ場をつくる
- ・相談したいとは思っても、なかなか相談に行けないというのはあると思います。(時間とか機会以外に、「相談に行くほど自分は重症ではない(→身体的不調はあまりなかったりして)」という思いから相談できない)
- ・難しい。病んで人の意見を聞き入れる気が皆無になっている人が多い。意見したり、助言したりするのではなく、吐き出す場を提供するのが良いと思う。具体的に追いつめられている人には、解決策を探る協力が必要だと思うが、全ての自殺願望に似た方法が効くとは限らないと思う。私は専門家など、知らない人に相談したいとは思えない。解決はするかもしれないが、職業としてマニュアルにのっとって話を聞かれるのはなんかなあ、と微妙な気持ちになってしまう
- ・精神科以外の行きやすい相談場所を宣伝する
- ・年齢の近い相談者がいるようにできれば共感もえやすく、同じ目線に立ってもらえてると若者が思いやすいのでは
- ・死にたいと思ってるのに、支援してもらおうと考える人は少ないのではないか。身近な人の対応が鍵となると思う
- ・地域に周知した上で、公民館でのカウンセリング

- ・正直な所、自分から相談ができる状態や、気付いてアドバイスをしたら治る状態の人は、自殺まで行かないと思うので、気付いた人がセンターに相談に行くなどして、気付いた人が努力できることを対策として提案します
- ・カウンセラーに悩みを相談するという環境を、学校内でつくる

(居場所づくり等に関すること)

- ・家中にひきこもるからだめ。外で遊ぶ機会を作る
- ・趣味探しの手伝い
- ・無料食事をひらく
- ・趣味(好きなマンガ、ゲームなど)が同じ人を仲介で紹介してみる
- ・同じ悩みを持つ人達と話をしてみる(できれば年の近い人と)。共感してもらう
- ・精神的な支えになるために、交流の場をつくるべき
- ・V6の愛なんだ未成年の主張のように、思ったことを叫べる環境を作る
- ・1番は周囲にいる人が気づけるならそれに越したことはないと思います。でも大きな悩みほど複雑で、なかなか打ち明けられないものだと思います。そういうときに頼れる何か心のよりどころになるような場所があれば、何か変わるのかもしれないです
- ・核家族が増えているので、若者と地域の人との交流を積極的に行う
- ・孤独にさせない
- ・思春期ピアカウンセリング
- ・ピアルーム活動を増やす
- ・気分転換できるような場をつくる
- ・居場所作りを積極的にしてほしい
- ・学校で美味しいものを食べながら、心の悩みについて話し合う場をつくる(看護の授業の知見から)
- ・SNSからアクティブな交流へつなげていくことができればいいなと思う
- ・同じ趣味や興味をもった人が集まって、大きい何かを成し遂げる
- ・同じ若者に話を聞いてもらいたい
- ・交流・居場所づくりを行うことで、そこに参加する人(ある程度距離のある人)と話をする。様々な意見(近くなりすぎて言いづらいことなど)を聞くことが大切かと思う
- ・作業に没頭することで、成果を得ることができるとともに交流・相談をできるような企画
- ・悩んでいる人が気軽に集まることのできる空間をつくり、悩みを共有する

(SNS等に関すること)

- ・誰かに相談して前向きな意見をもらえると元気になることがあるので、SNS等で気軽に相談できる場が整備されて広まると良いかもしれない
- ・うちあけれる相手がいない人にはとても良い対策だと思います
- ・SNSなどを使って悩みなどを聞いても自殺予防にはつながらないと思う
- ・SNSでの対策よりも、実際に話を聞いたりして、触れ合う時間をもうけることが大切だと思うので、政府がもう少し自殺対策について考えてほしいと思う
- ・SNSに悪口などを書けないように法律で取り締まる→誹謗中傷による自殺がなくなるから
- ・自分も電話だったら相談しにくくためらうと思うけれど、SNSで簡単に手間なく相談できるんだったらとてもいいと思う
- ・SNSをつかって自殺対策すればいいと思います
- ・効果があるかは分からないが、SNSになら相談できそうだった。ただ、相談相手の表情が見えないので少し不安感もある
- ・直接会って相談するよりもメールやLINEなどのSNSを使っての方が相談しやすいと思う
- ・自殺する人のイメージとして自ら表で行動できるような人は少なそうなので(あまり大事にしたいと思う)、研修や交流には参加しづらいと思う。その分SNSなど影で助けを求めることはできそう
- ・直接顔を見合わせて相談するのはできない人のほうが多いような気がするので、LINEとかメッセージで送れたほうがしやすいしいいと思う
- ・相談できる環境をつくる。LINEのグループをつくる
- ・SNSでの相談を広げていく
- ・SNS等で少しの悩みをはき出すことができる環境をつくる
- ・公式LINE、インスタグラムなどを開設し、DMからチャット形式まで気軽に相談できるようにする
- ・回らずにチャット→匿名だけではなく、ユーザー名が1つ発言するたびに変わっていくので誰の発言が分らなくなる。同じ悩みの4~5人のチャットだったら相談しやすいと思う。
- ・SNS(LINE等)で相談を受けつけているとは知らなかった。もっと高校生や大学生に知らせていくべきだと思う。あと、対応時間が17:00以降もあった方がいいと思う。学校おわりに相談できない
- ・SNSを使って相談にのる。SNSが身近で簡単だと思います。今日はありがとうございました
- ・SNSで人間関係が希薄になるという意見もあるが、私はSNSがあるから離れている友達とコミュニケーションをとれると思う
- ・SOSダイヤルなどありますが、今日電話をするのが苦手な人が多い。他人と電話をするのが好きという人はきいたことがないです。なので、LINEを活用した相談場所がほしい
- ・顔の見えない相手には相談しやすい部分があると思う
- ・直接話して相談するよりメールやSNSで相談のほうが、悩みを持っている側は相談しやすいかもしれない
- ・SNSが栄えている時代であるため(特に若者の間で)もっとSNSを利用した相談を普及したら良いと思う

(講演・研修会等に関すること)

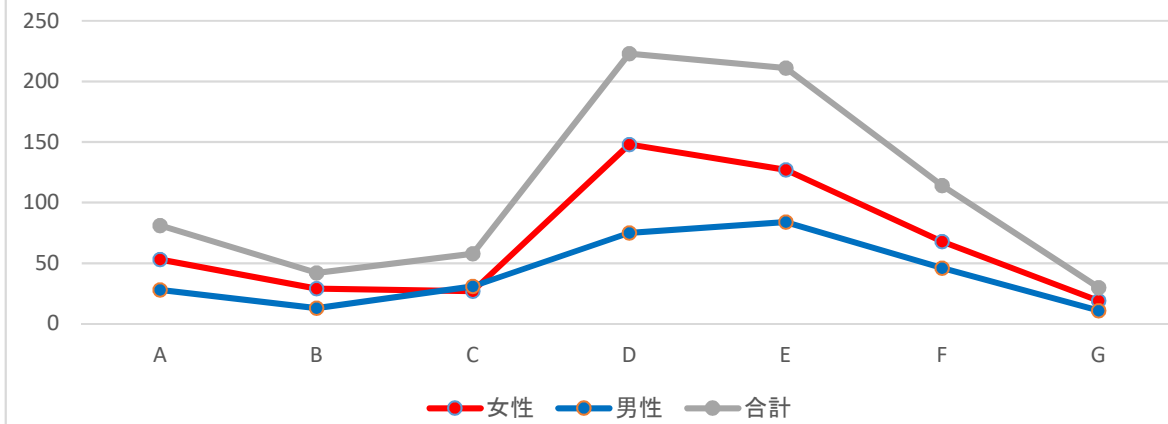
- ・研修・セミナーをできる限り多くの人に受けてもらえるようにすればいいのではないかと思います。また、より気軽に相談できるような方法・環境を整えるのは大事な事だと思います。SNSでの相談はとても良いと思います。
- ・保護者、親への研修
- ・若者をターゲットにしたセミナーを開く
- ・講習会を開いて相談をうけやすいようにする
- ・学校や職場で講演会を行ったりする機会があればいいなと思います
- ・中高生への講義を義務化する事が、最も自殺者数を減らすことにつながると思う。中高生の頃は反抗期や思春期で、人間関係やアイデンティティ、超自我の構築など重要な項の育成が非常に難しいと考えられる。自分自身も高校生の頃、成績が伸び悩み、焦りと肥大化した超自我に追い込まれて絶望していた。楽観的だから自分は趣味に逃げたが、真面目な人なら自殺を考えるのかもしれない。自分は、自殺は超自我の影響で発生したストレスによるノイローゼの究極的の形だと考えているので、超自我の育成が最も求められる中高生あたりで講義をすれば、自殺者は減るのではないかなと思う
- ・SOSを出す方法を知っていることが大事だと思う。自殺を選んでしまう前に、SOSを出すことを選べるように悩んでいる人に対してのサポートの仕方をもっと多くの人に知らせるべき。間違った接し方の人が多いと思うから
- ・自殺対策の講義をする
- ・積極的に講演活動をする
- ・学校の授業をとおして、研修する
- ・講演回数を増やす
- ・こういった講演をみんなが聞けるようになったらもっとよいと思う

(その他ご意見・ご感想)

- ・とりあえず寝た方がいいと思う
- ・自殺したいと思うよりはか周りに迷惑をかけないようただ消えたいと思う(体験談)
- ・若いうちから合コンなどで一番寄り添える人を作る
- ・自殺が悪いこととは思いますが、自殺しようと思ったことはないの、自殺して亡くなってしまった方々の気持ちを理解することはできませんが、今回の話を聞いて、自殺するか悩んでいる人によりそって、理解してあげられたらいいなと思いました
- ・自殺につながるキッカケをもっと調べ、重度になる前になくす…
- ・そもそも気づくのが難しいと思う。家族や友達が気づいたら自殺対策になる
- ・今の社会と日本人では難しい
- ・がんばっていただきたい
- ・世の中の考え方が変わらないときついと思います。がんばりすぎる人が多く、がんばらないといけない人が多い世の中なのでその意識改革をしないと対策を打ち出せないと思います
- ・絶対に生きててよかったと思えることがあるのに、死んでしまうのはもったいないなと思う
- ・いじめのない世にする
- ・組織(学校・会社)が変わらない限り無理と思います
- ・つらい事はあるけど、絶対・絶対・絶対に楽しいこともあるから、生きようと思う気持ちを少しでも持つことが大切
- ・自殺やいじめが軽い場合は、相談事業に話を聞いてもらうのが良いが、重い場合は死ぬことしか頭になく相談事業に連絡しないと思うので、事業だけでなく、学校でもう少し自殺に付いて学習をした方がよいなと思った
- ・パンフレットを手書きに→ぬくもりが感じられ、相談しやすくなるかも。今の時代だからこそ、手書きの方が！絵にこだわりすぎず。単純な絵の方が良いかも
- ・どうやっても解消されない悩みもある
- ・学校や職場で起こる「いじめ」や「いやがらせ」を隠ぺいしないことが一番だと思う。苦痛を与えている側が世間体を気にするべきではない
- ・そばに寄り添い、声をかけ、話を聞くことができる人間になりたい。将来は保健師を目指しているので、こういうことに関われる仕事をしたいと思います
- ・親に育ててもらえる場合は育つ過程で何でも話しやすい家庭環境をつくるべきだ。自殺する人を止めるのではなく、自殺に追いやった人をきつく指導するべきだ
- ・どれだけ対策事業を展開しても、利用・参加しない人はしないし、それができないほどダメージを受けている人もいると思う。自殺を考えるに至った要因を取り除くことが必要だと思う
- ・自殺を考えている人は身近な人間などを頼りたがる。または自身と似通った人間
- ・学生の自殺の多くはいじめによるものだと思う。テレビを見ていると、いじめの事実を隠したりする学校もあるから、そこをどうにかした方がいいと思った。最近はパワハラなどで自殺も聞くから、ホワイト企業を増やす。文字で相談できる場所があれば個人的に嬉しいと思った
- ・周りに合わせないといじめられるこの日本で自殺は減らない
- ・思っていたよりも多く、もっと考えなければならないと思った
- ・自殺をする勇気があるなら、何でもできる気がする
- ・ストレスを少しでも考えない趣味を作った方が良くと思う。趣味に没頭する時間があれば、楽しくすごしていけると思っている
- ・全くその問題に関係のない人間が同情したところで変わらない。本当にその人のことを分かる人が寄りそってあげることが大事だし、できるだけ外部からの刺激をあたえないようにする
- ・追い込まれる環境ができやすいのではないかなと思う。今の人は心が繊細で弱い
- ・いじめ対策のために学校に抜き打ち訪問
- ・ストレスのない社会にする。日本は就職が難しくなってきたため、そのストレスで自殺が増えていると思う。日本は大学の入学金が昔より近年高すぎてそのストレスや払えない状態で自殺が増えていると思う

- ・自殺のニュースを見たり聞いたりすると凄く悲しい気持ちになります。自殺をする前に、誰かが変化に気付き、手を差し伸べてあげることで1人でも多くの人が救われてほしいです。私も誰か周りの人が悩んでいる人がいれば、助けてあげたいです
- ・死にたいときにSOSを出せる余裕はない気がする
- ・難しすぎて分かりませんが、日本人はストレスを受けやすいので、ストレスを軽減する方法を、まず模索するべきでは？
- ・見て見ぬフリをしない
- ・結局話を聞いたりしたところで自殺する人の意志ほどかたいものはないと思う。SNSの管理や誰かがいじめのことに気づいて動くことだけ
- ・気合いでたえる
- ・誰が悪いというより、こういう状況になるような社会になってしまっているのがいけない。社会での生活など根底にあるようなものから変えていくべきである。周りの人が常に意識してあげる。知らない人なども見とく。こういう人は、相談しようという気も失せたり、できない人も多いと思う。だから、学校や家庭(不登校など)に大人(先生、保健の人など)が赴く
- ・もし苦しいことや、大変なことがあって、自殺しようと思ったら、自殺するのではなく、いやなことから逃げたらいいと思う
- ・自殺で亡くなる人を0にするのは正直無理だと思います。しかし、みんなが正しい知識・意識を持つことで少しは減らせると思いました。やはり、人と人のコミュニケーション、相談できる(信頼できる)相手が必要だと感じました。人を救える(傷つける)のは人だと思います
- ・自殺をなくすのは不可能だと思う。止めたとしてもその後生きていくとなると、人を信用するのは難しいと思うし、自殺未遂者が明るく生きていくとなると、その人は意志が弱く自殺できなかっただけだと思う。本当に自殺する人は人に話さないと思うので、上辺だけ自殺したいと言う人は止めることはできても、本当に自殺したい人は人の話に耳をかさないし、止めることができたとしても、1人では生きることができないと思う。その人は必ず誰かに依存してしまうと思うので、縛るような生き方しかできなくなると思う。特に若いうちにそういう気持ちになると、依存率が高くなると思う
- ・自己肯定感をもたせる
- ・道徳教育を進める
- ・若者の未来が明るくなるように、保障を充実させる
- ・働き過ぎない社会にする
- ・無理矢理、周りの大人が何かさせたりしない
- ・なんでもほめる
- ・過干渉になりすぎない
- ・Youtubeなどで、いじめ対策についての取組を子どもたちに伝える
- ・現在は、専門機関にも相談しにくい。でも、死にたいぐらいになると誰でもいいので相談したくなるかもしれない
- ・休養をとりやすい環境を整える
- ・自殺に関する報道の自粛
- ・悩んでいる人を助けるのは大切だと思う。自分も助けられる人になりたい
- ・自殺という答えをださないでほしいが、何度も何度も考えて自殺をしてしまったなら、他人がとやかく言うのは、その人を否定してしまうのではとも考えてしまった
- ・楽しんだもんがち。
- ・人に相談できない子へのケア(誰かに相談する以外の)を考えていく必要があると個人的に思いました。紙に書き出す等、自分の中で整理する方法を伝えていくことも大事なかなと
- ・両親の愛情が大切です。友達や家族のサポートが必要です
- ・1人1人の個性が認められ、いかせられる学校、世の中になればと思う
- ・無理矢理でも相談させた方が良いのかもしれない
- ・自殺自体を対策する方法は少なく、またその意義もうすい。重要なのは根本療法であり、自殺に至る要因となりやすい、すなわちストレスの元を減らすことの方が重要ではないか
- ・自殺者の増加の原因を探して、そのことについて考える
- ・人と接することが大切だと思う
- ・日本で自殺が多いのは、人間関係もあるが、絶対的正解みたいなのがあって、それに逆らうといった生き方で、世の中自体に生きづらさを感じる人がいるからだと思う。国も変わらないと、自殺者もへらないと思う
- ・連絡する機関の得体の知れなさが、自殺したい人の行動に移らない要因なのかなと思った
- ・若者たち(特に中高生)がやりたいことが精一杯できる環境作りや、教師や家族が興味・関心を引き出す工夫や努力が必要だと思います

Q2 どんなことで悩んだときに「生きづらさ」を感じますか。



項目	女性	男性	総数
A. 家庭に関すること	53	28	81
B. 健康に関すること	29	13	42
C. 恋愛に関すること	27	31	58
D. 人間関係に関すること	148	75	223
E. 学業・進路に関すること	127	84	211
F. お金に関すること	68	46	114
G. その他	19	11	30
合計	471	288	759

女性	224
男性	129
どちらでもない	5
合計	358

10代	270
20代	86
その他	2
合計	358

【自由記述】

A. 家庭に関すること

(親子関係の不和)

- ・ 家族にあまり相談事ができない
- ・ 家に帰りたくない
- ・ 一人暮らしになり、家族と話すことが減った
- ・ 自分の考えを理解してくれず否定されたとき
- ・ 必要以上に過干渉されたとき

(家族の死亡)

- ・ 保護者や親がいないことで、将来の見通しがない

(家族の将来悲観)

- ・ 親が離婚した
- ・ 母親がお金や恋愛にだらしく、再婚したが先が思いやられる
- ・ 家の後継問題

(家族からのしつけ・叱責)

- ・ 自分の将来について指示してくる
- ・ 親からの叱責

(被虐待)

- ・ 父親の強要 (おどし)
- ・ 親に見放された

B. 健康に関すること

(病気の悩み)

- ・ 体力がなく、すぐに体調を崩す
- ・ 学校の健康診断にひっかかって、病院に行ったときに重い病かもしれないと言われた
- ・ 思うように体が動かなくなったとき
- ・ 目も耳もダメになったら、何を楽しみに生きていけばよいのかと思う

C. 恋愛に関すること

(交際に関する悩み)

- ・ 彼氏とのけんか
- ・ 果たして自分に彼女はできるのだろうか…
- ・ どうしたら両思いになれるか。友達とどうしたらうまく関係を築けるか
- ・ 彼女のことについて

(失恋)

- ・ 恋人と別れたとき
- ・ 女の子にふられた

(その他)

- ・ 周囲の恋愛話について行けずに、このまま孤独死したらどうしようと悩んだ

D. 人間関係に関すること

(コミュニケーションに関する悩み)

- ・相手への伝え方が難しい
- ・上手く自分の意見が言えない
- ・会話が続かない
- ・相手によって態度を変えてしまうこと
- ・他人と上手くつきあえない
- ・友達とどうしたらうまくつきあえるか
- ・苦手な人とどうつきあっていけばいいのか
- ・言葉かけを間違え、気分を害させてしまうこと
- ・自分からなかなか話しかけられず、ひとりぼっちになってしまう
- ・どういう風にコミュニケーションをとればよいか分からない

(友達関係の悩み)

- ・友達の悩みが重すぎてしんどい
- ・人の悩みを聞きすぎて、自分が悩んでしまう
- ・友人と上手くいかないとき
- ・仲良くしたいが、距離ができてしまい、以前のように話せなくなった
- ・かんに障ることを言われたり、テンションが合わない子といるのが疲れる
- ・友人の考えていることが分からないとき、ひとりで色々考えしんどくなる
- ・自分と他の人との対応に差がある
- ・友達の自己主張が強く、受けとめるのがきつくてどう耐えるか悩んだ
- ・ふとしたことで嫌われていると思いついてしまう
- ・友達に感じる劣等感がつらい
- ・価値観が合わなくて、生きづらい
- ・LINEで上手く会話できない
- ・大学に入ってから一緒にいた友達のことがムリになったこと
- ・友達とけんかをしたとき
- ・他人からの評価を気にしすぎる
- ・他人と違うことが不安になる
- ・みんなといるのに孤独を感じる

(その他の人間関係の悩み)

- ・部活動での人間関係
- ・バイトでの人間関係、個人的なことを聞かれることが嫌
- ・同じチームに異性ばかりいて、簡単に話をするのが難しい
- ・先輩との上下関係が上手くいかない
- ・部の中においての自分の立ち位置

(その他)

- ・クラスメイトや大人に傷つけられた
- ・友達が違う友達の悪口を言っているのを聞き、自分も言われているんだろうと思ったとき
- ・自分がどれくらい我慢すればよいか
- ・自分の好きなものを否定されたとき
- ・自分の居場所がわからない
- ・対人恐怖症である
- ・周りの目が気になる
- ・人の短所が目につく
- ・過去に起きた人間関係のトラブルを引きずっている

E. 学業・進路に関すること

(学業不振)

- ・学校の授業についていけない不安
- ・自分の能力が低いと感じたとき
- ・復習が計画的にできていない
- ・勉強で思うような結果がだせない
- ・単位を落とさないか心配
- ・周りとの学力の差を感じる

(課題に関する悩み)

- ・課題が多すぎて処理できない
- ・自分で勉強する仕方はこれでいいのか
- ・課題のせいで眠れない日が続くことが増えた

(進路の悩み)

- ・自分の希望する進路に進めない
- ・目標がない
- ・将来何になりたいか全く思いつかない
- ・将来の進路や収入について
- ・就職先について悩んでいる
- ・将来に対する漠然とした不安
- ・自分の進みたい進路に親から同意を得られないとき
- ・授業などで就職や社会問題、社会の厳しさなどについて学ぶと、将来が不安になる

F. お金に関すること

(学費等に関すること)

- ・奨学金が返せるか心配
- ・親への負担が大きい
- ・学費が払えるか心配

(生活費について)

- ・バイトに行かないとお金がない
- ・自分の手元にお金がないと、自由が亡いと感じて不安になる
- ・毎月の生活費がしんどい
- ・バイトをしたいができない
- ・家計が厳しく、バイトをたくさんして疲れる

(その他)

- ・ゲームでの課金トラブル
- ・どんなに稼いでも気づいたら無くなっている
- ・欲しいものが多すぎて、お金が足りない
- ・旅行に行くのに、お金がない
- ・お金が貯まりづらい
- ・親とお金のお話をすること
- ・親が借金していた
- ・何につかうのか、どうためるか、どこからだしてくるか

G. その他

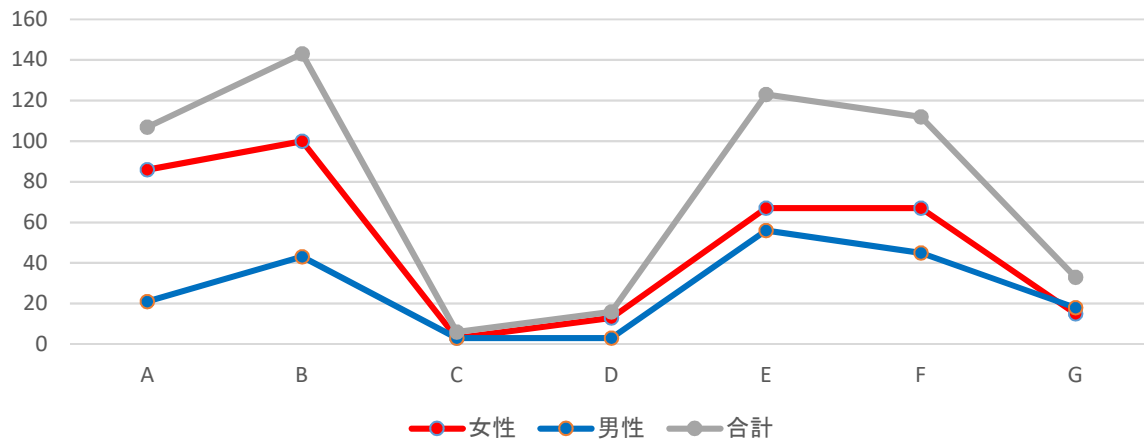
(精神症状)

- ・日によって気持ちや考え方がコロコロ変わるので、よく分からなくなる
- ・社会に適合できない感じがする
- ・過去のトラウマ
- ・今まで楽しかったことが、楽しくなくなった
- ・毎日が寂しい、生きがいが無い
- ・現実と夢がわからない

(様々な悩み)

- ・容姿や体型について
- ・男なのか女なのか
- ・自分の政治的信条やイデオロギー
- ・ウソがつけられないこと
- ・自分の存在意義
- ・日本の経済がどうなっているのか
- ・何のために生きているのかが分からない
- ・忙しくて自分の時間がとれない
- ・社会制度について
- ・自分のふがいなさ
- ・ストレスやプレッシャーを感じる日が続くとき
- ・誰にも分かってもらえないと思ったとき
- ・自分の責任だと感じて自分が悪いと思ったとき
- ・大事なことを守れないと感じたとき
- ・自分は必要とされてないと思う
- ・親や周囲の期待。「〇〇はかしこいから」「〇〇ならできるでしょ」重たく感じることもある。「私」というものが決めつけられているようで。でも裏切ることができるような度胸もなく。周囲のイメージをくずせない
- ・会話のあと「あの一言は余計だったのでは」「あの言葉遣いはよくなかったのでは」と考える。自分なんかの話かけたら迷惑ではないかと思う。自分は必要とされてないと思う。夢がない。将来やりたいことがない。自分には無理だと思ってしまう

Q3悩んだときなど、どのように乗り越えてきましたか。



項目	女性	男性	総数
A. 家族に相談する	86	21	107
B. 友達に相談する	100	43	143
C. 専門家に相談する	3	3	6
D. SNS(匿名)で相談する	13	3	16
E. 趣味に没頭する	67	56	123
F. 休養をとる	67	45	112
G. その他	15	18	33
合計	351	189	540

女性	224
男性	129
どちらでもない	5
合計	358

10代	270
20代	86
その他	2
合計	358

【自由記述】

A. 家族に相談する

- ・両親や兄弟姉妹、祖父母等に相談する
- ・趣味で気を紛らわせまだ直らない場合家族に相談する
- ・家族や周囲の相談できる大人に相談する
- ・私の家庭では母がよく食事の時などに今日の学校はどうだったと小学校の時からよく聞いてくれていたので、いやでも相談しやすい環境だった
- ・家族に言うのは一番ハードルが高く感じることも多いけど、言ってしまうと一番よかった

B. 友達に相談する

- ・友達に相談し、自分を強く持つようにする
- ・部活の友達が相談にのってくれた。少し気持ちが楽になった
- ・友達と話をするような感じでグチをひたすら言うなどをして、話を聞いてもらっている
- ・話を聞いてもらい、励ましてもらいながら一緒に考えてもらって、助言してもらう
- ・とりあえず話だけでも聞いてもらい、共感してもらうだけで落ち着く
- ・友達が普段から一番の理解者かなと思ったから
- ・友達に相談して共感してもらう
- ・同じ経験をした友人に話を聞いてもらった
- ・信頼している人に、自分のつらいことをただはきだして聞いてもらった
- ・同じような環境の友人と心情を共有していた

C. 専門家に相談する

- ・カウンセリングや通院しながら治療している

D. SNS(匿名)で相談する

- ・友達にLINEで相談したり、SNSで迷惑をかけない程度につぶやく
- ・SNSで不満をはき出す
- ・SNSだと名前や顔がバレないのでどんなことでも相談できる
- ・SNSに全部書きだした
- ・SNSにはき出す
- ・SNSで書き込み気持ちを整理する
- ・SNSだと匿名なので相談しやすかった

E. 趣味に没頭する

(音楽を聴く)

- ・ヒーリングミュージックを聴いて寝る
- ・音楽を爆音で聴く
- ・好きな音楽をしたり、アーティストの曲を聴く
- ・好きなグループの音楽を聴いたり動画を見たりする

(ゲームをする)

- ・ずっとゲームをしていた
- ・好きなゲームをする
- ・ゲームの敵キャラをムカついた相手に見たてて倒す
- ・趣味のゲームをして、リフレッシュする

(その他)

- ・体を動かす
- ・カラオケで歌う
- ・趣味に没頭して、嫌なことを忘れる
- ・面白い動画を見る
- ・旅行に行く
- ・唯一の趣味である釣りに行き気をまぎらわす
- ・読書をする
- ・部活に没頭した
- ・サッカーを見る
- ・自分の好きなことをしていると、一時だけでも嫌なことを忘れられた
- ・美味しいものを食べる

F. 休養をとる

- ・あまり人に相談したくないので身体を休めて、楽しいことをする
- ・人に相談して嫌われるのを恐れているので1人で悩んで考えて寝ておいしいもの食べる
- ・寝たら忘れる
- ・しっかりと休む
- ・ときには息抜きもする(笑うことを重点に息抜きする)
- ・しっかりと食べてしっかりと寝る
- ・寝る(8時間)
- ・おいしいものを食べてよくねる
- ・お風呂にゆっくり浸かること、よく寝ること
- ・寝たり軽く運動をして気分転換するが時間がかかる
- ・寝る。愛犬とふれあう
- ・学校も部活も全て休み、1日中寝て過ごしていた
- ・学校に無理して行かない
- ・思い切って長く休んだ
- ・家でゆっくり過ごす
- ・他人とのかかわりをやめて、一人になる

G. その他

(自己解決)

- ・車内など完全に一人になれる空間で文句を独り言としてはきだす
- ・自分の考えを言葉(文章)にすることで整理する
- ・自分の得意なことをして、自信をつける
- ・何がいけなかったかゆっくり自問して次に生かそうとする
- ・考えなくてもいいものはほうっておく
- ・ポットする日をできるだけ減らした
- ・ひたすらその事について納得するまで考える
- ・好きなテレビや楽しい話をして、たくさん笑う
- ・たえる
- ・1人になる。物に当たる
- ・一日のスケジュールをパンパンにつめて考える時間を作らないようにした
- ・時間をおいて考え直す
- ・悩み事から一旦離れて、感情を落ち着かせる

(解決策を探す)

- ・自分の状況と似たような作品を見て、解決の参考にする
- ・インターネットで解決策を見つける
- ・ネットで自分と似たような人を探して、肯定的な意見を探る

(その他)

- ・乗り越えてはいないけどどうにか生きてる
- ・ある悩みが解決するのは、次の悩みが生まれた時である
- ・人と話すとその人が自分を見る目が変わるかもしれないのが恐くて人に相談しにくい
- ・乗り越えてない。現在進行形で苦痛を感じている
- ・乗り越えられていないものが多い。放置
- ・特に何もしなくてもいつのまにか気にならなくなるタイプ
- ・自分で解決しようとして、よけいにしんどくなった。相談できるような相手がほしい
- ・大きくなると親には相談しにくくなる(心配をかけたくない)
- ・専門家には申し訳なくて連絡できない