

実践報告

名古屋市子ども・若者総合相談センターから見る、
若年の自殺につながる要因と対策
— ネットワーク支援と、コミュニティが生み出す「リカバリー」の機能 —

渡辺 ゆりか¹

【要旨】

近年増加の一途をたどる若年層の自殺について、子ども・若者育成支援に基づく「名古屋市子ども・若者総合相談センター」の相談現場での試行錯誤の取組みを報告すると共に、若年層が自死を選ぶに至る要因とその対策、また課題を提示する。

経済的不況や時代によるライフスタイルの変化、価値観の多様化等の変化の渦の中で、若者の悩みや課題、人生に対する不安に、若年支援に関わる専門家だけが向き合うだけでは、若年層の自殺を食い止めることはできない時代に突入した。そのため、「専門性以上に“関係性”」を重視した対応と、立場を超えた豊かで多様なつながりを、若者の周りに構築し、〔ネットワーク〕の力で若年層の苦しみを支えてきた。しかし、それでも止められない自死を選ぶ若者に対して、日々力不足を痛感する。

そこに何とか希望を見いだすとすれば、若者が自らのコミュニティ「仲間と居場所」を持つことだろう。そのコミュニティの中で生まれる「リカバリー」の力が若者を救うのではないか、と考える。「リカバリー」は一方向的に与えられるものではなく、他者との相互性により発生する。その仕組みについても考察する。

キーワード：自殺、自殺対策、孤立、若年、リカバリー

1. はじめに

「一般社団法人草の根ささえあいプロジェクト」(以下、「草の根プロジェクト」という。)が、若者支援をスタートしてから11年が経過する。この11年間で、6人の若者を自死で亡くしている。我々は、生きることをやめることを選んだ・選ぶようとしている若者たちに対して未だ、有効な手立てが見いだせずにいる。そして、当団体に限らず、全国を見渡しても決定的な打ち手の確立は難しく、心ある支援者が皆、胸を痛めている現状

がある。一方、若年層を取りまく社会課題はますます多様に増加し、自死を選ぶ若者も急増している。

悩み・不安を抱える若者に、何とか生き延びてほしい。甘えても、迷惑をかけても、時に我々支援者を恨んでもいい。どんな方法でもよいから、小さな幸せや、温かい記憶をつないで、生きていてほしい。そう心から願っても叶わなかった、間に合わなかった6人の若者たちの力を借りて、

¹ 一般社団法人草の根ささえあいプロジェクト

現在見えている支援の在り方、また今後の要所になり得ると考える打ち手を検討する。

2. 方法

草の根プロジェクトが名古屋市から委託を受け運営する、子ども・若者育成支援推進法に基づく、「名古屋市子ども・若者総合相談センター」の実践から、自死を選ぶ若者の傾向を分析。既存で実施している「ネットワーク支援」の効果と、それでも間に合わない若者の苦しみ・不安に関して、打ち手となる「リカバリー」の発生の仕組みを説明することを目的とした。

〈名古屋市子ども・若者総合相談センター 概要〉

子ども・若者育成支援推進法に基づいた、困難や悩みを抱える若者のワンストップセンターとして 2013 年に開所。子ども・若者支援調整機関＋子ども・若者指定支援機関の両方の機能を兼ね備え、名古屋市在住の 0 歳～概ね 39 歳までの若者を、個別担当制によりサポートしている。既存の制度や支援機関に当てはめるのではなく、本人を中心に据え、一人ひとりの子ども・若者が、自分らしい一歩をあゆみ出せるよう伴走する。

一方で、個別担当制ではあるものの、支援担当員（有資格の専門職員）がひとりで子ども・若者を抱えるのではなく、多様なニーズに合わせて若者分野の垣根を越え、多分野の支援者同士が横につながり、若者をサポートしている。また支援者間の連携にとどまらず、多くの心ある地域市民の力を最大限に借りる。若者の今までとこれからを否定しない、柔らかく温かいネットワークを、若者の周りに構築するソーシャルワークを本質とする。

○相談体制：常勤職員 24 名（下記コーディネーター含む）、非常勤ライン相談員 20 名

○コーディネーター

- ・連携支援コーディネーター 1 名
- ・学校連携コーディネーター 1 名
- ・ボランティアコーディネーター 1 名
- ・立ち直り支援コーディネーター（児童福祉、非行少年少女のサポート） 1 名
- ・ライン相談コーディネーター 1 名

○保有資格：社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、保育士、保健師 等

〈名古屋市子ども・若者総合相談センター発展のプロセス〉名古屋市子ども・若者総合相談センターは 2013 年に開所してから、継続してささえあいプロジェクトが運営を担ってきた。開所当初の 5 名体制から現在 24 名体制まで拡大し、相談体制の拡大と共に、サポートの〈機能〉を増やしている。そのプロセスは時代やニーズの変化に対応している。

〔フェーズ 1〕専門分野の拡張と横断～必要な全ての機関とつながり、横串をさす～

子ども・若者育成支援推進法第 19 条では、「関係機関等が行う支援を適切に組み合わせることによりその効果的かつ円滑な実施を図るため、関係機関等により構成される子ども・若者支援地域協議会を置くよう努める」とされている。所管の内閣府（当時内閣府。現在はこども家庭庁）は、協議会のイメージを、「社会生活を円滑に営む上で、困難を抱える子ども・若者に対し、地域の関係機関が連携して支援するためのネットワーク」と明記し、図 1 のイメージを示した。

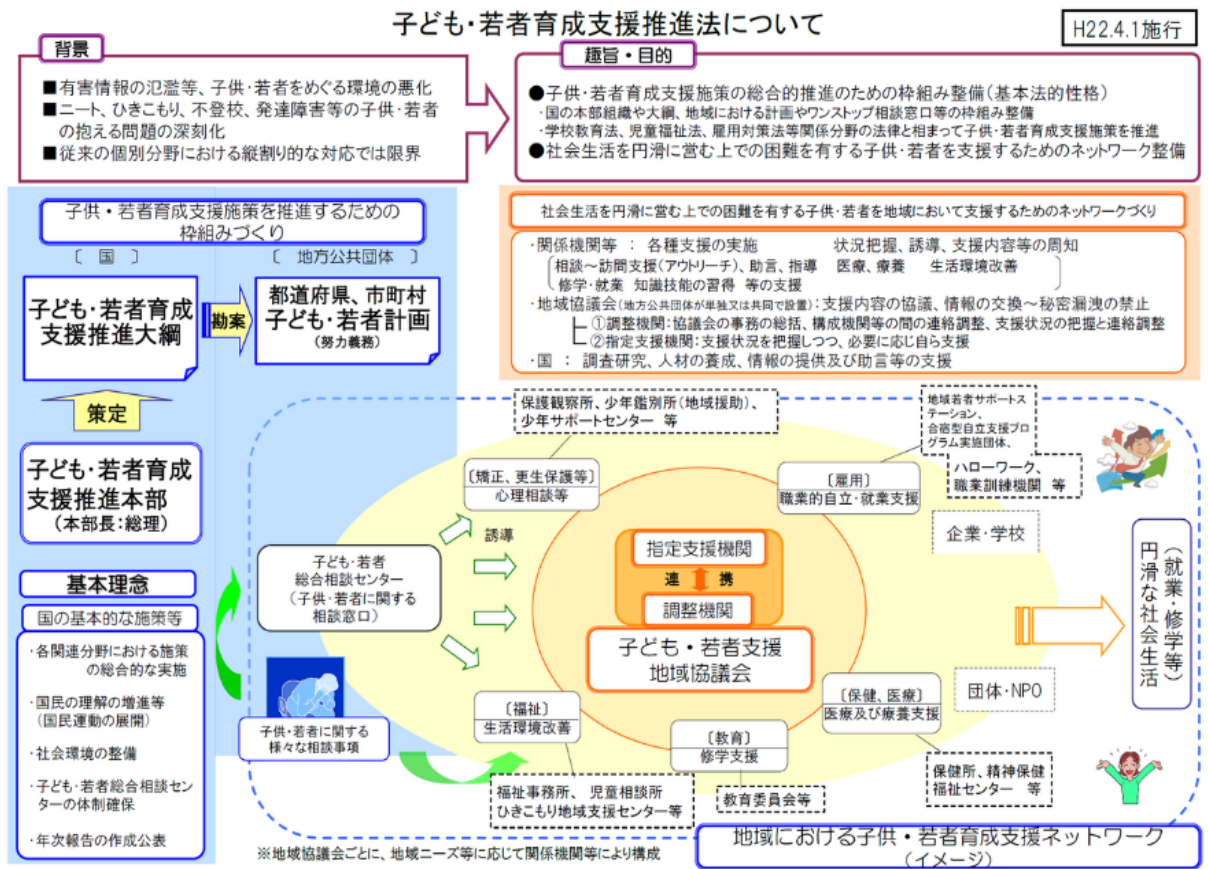


図1 子ども・若者支援地域協議会 出典：内閣府資料

この場合の「地域の関係機関」とは、例えば教育委員会（教育）、地域若者サポートステーション（職業自立）、少年サポートセンター（更生保護）、引きこもり地域支援センター（生活環境改善）、精神保健福祉センター（療養支援）など、子ども・若者に関わる専門機関を指している。名古屋市も開所当初は内閣府の示した協議会を設置した。

しかし、子ども・若者の抱える困難の多様さに対して、上記の協議会に留まっていたのでは、本人の状況に対応することができないことが、支援をスタートすると間もなく明らかになった。子ども若者の抱える困難は、不登校、引きこもり、ニート状態、自傷や他害、家族や友人とのトラブルなど多様であるが、その現象が起きる「背景」には、若者自身の生命や存在、生きることや生活そのものが脅かされている状況があることも多い。

そのためまずは、若者の困り事を中心に据え、

「子ども・若者」という属性のカテゴリを離れ、課題の横串をさすことで、若者分野を大きく超えて専門機関・専門家とつながり、ネットワークを拡充してきた。多様な専門性を持ち、子ども・若者の回復にとって最適解にたどりつける（若者のために柔軟な対応ができる）メンバーで都度チームを構成し、脅かされた状態の子ども・若者を、まずは安心と安全が保証できる環境に置き直すこと。また、安心安全をとりもどすプロセスで、彼らとの信頼関係を築くことを目指した。

（ネットワーク拡大の例）

○住居の悩み：ホームレス支援団体、シェルター運営団体、不動産業者 など

○お金の悩み：司法機関、権利擁護団体、ファイナンシャルプランナー など

○障害の悩み：障害の相談支援機関、ヘルパー事業所 など

○性の悩み：産婦人科、LGBTQ 当事者の会 など

○依存の悩み：自助グループ、専門医療機関 など

子ども・若者の背景にある課題を決して見過ごしたり矮小化したり、既存の若者支援の枠にあてはめることなく。また若者支援分野では解決できない事象を、若者の「自己責任」にしてたらいまわしにしないためにも、多分野に跨がった幅広い連携を組むことで、それぞれの専門団体や専門家が持つノウハウやサポートを、若者支援分野に取り入れてきた。

この取組みにより、名古屋市子ども・若者総合相談センターに〔連携支援コーディネーター〕が新たに配置された。

〔フェーズ2〕若者本人を中心とした、専門家と市民の協働による優しいネットワークの構築～専門性より関係性の支援～

上記の〔フェーズ1〕で、日常が脅かされた状態の子ども・若者が、生活の安心と安全を取り戻すための解決を、多職種ネットワークで向き合ってきたことを示した。その過程で、フェーズ2の気づきが起こった。それは、「困難を抱えた子ども若者は、問題の“解決”だけでは支援者を信用するに至らず、むしろどんな苦しい状況であろうとも、支援者である他者（大人）との、対等な関係性を求めている」という事実である。

目の前にいる支援者（他者）が、既存の支援の枠や、世間の“あたりまえ”にあてはめることなく、一生懸命にその子ども・若者の本質性や望む未来を理解しようという姿勢を見せることができれば、逆に問題が「解決しなくとも」目の前の相手を信頼し、自らよりよい人生に向かって選択し、歩み出すことがわかってきた。

このことは、草の根プロジェクトが、2014年に実施した調査事業（2014年厚生労働省社会福祉推進事業）「複数の困難を同時に抱える生活困窮者

へのヒアリング調査に基づく、当事者サイドからみた相談支援事業のあり方に関する研究」からも、見えている。

この調査は、複数の困難を抱えて経済的な困窮や社会的孤立に陥った経験のある方々に対し、①経済的困窮や社会的孤立に陥ったプロセス②一旦陥った困窮や孤立から回復するためにどんなプロセスをたどったか、をヒアリングしたもので、全国で120名の方がインタビューに応じてくださった。

図2は、120名のインタビューイの中で一旦孤立・困窮し、他者を信じられなくなった経験の後、再度信頼してもいいと思える支援者（他者）に出会ったと答えてくださった方に、「目の前に現われた支援者（他者）を、『信用してみよう』と思えた理由を教えてください」と質問した際の回答である。カウント数の多いものから並べたところ1位～3位は

- 1：話を聞いてくれた
- 2：認めてもらえた、わかってもらえた
- 3：尊重してくれた

であり、専門的な問題解決である「専門的な知識の提供や解決をはかってくれた」は13番目にやっと出てくるに留まった。

人はどんな進退窮まった状況に陥って打開策を必死に求めていたとしても、人を信頼するに至る理由は、その打開策を提供してくれたから、ではなく「話を聞いて」くれ「自分のことを理解しよう」とつとめ「選択を尊重してくれた」という〈存在の承認〉があってこそであるという調査結果に、衝撃を受けた。

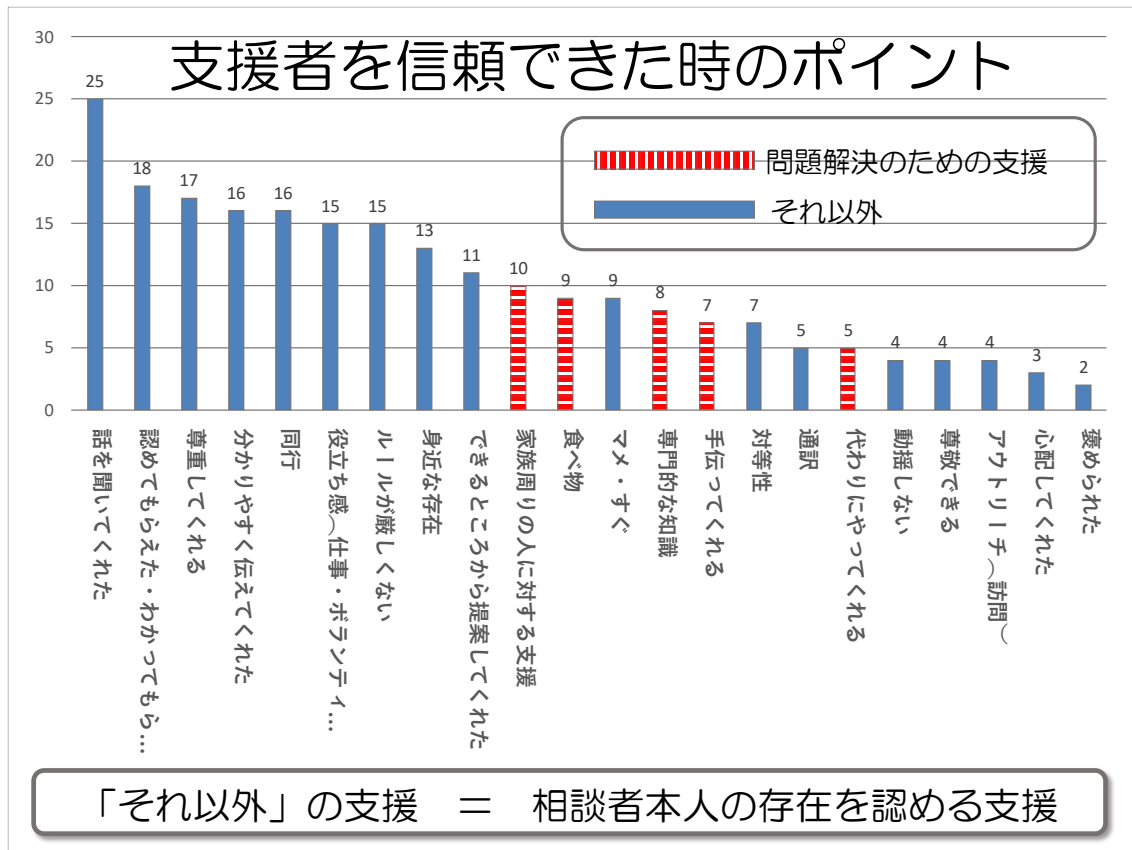


図2 支援者を信頼できた時のポイント

出典：2014年 厚生労働省社会福祉推進事業「『複数の困難を同時に抱える生活困窮者へのヒアリング調査に基づく、当事者サイドからみた相談支援事業のあり方に関する研究』

本調査をきっかけに、以降名古屋市子ども・若者総合相談センターでは、「専門性<関係性（専門性より関係性）」を合い言葉に、支援を実施している。子ども・若者の現状を見極め、回復や未来に向けた見通しを立てるために支援としての専門性は当然発揮するが、何より子ども・若者にとって、同じ地域で暮らす一人の対等な人間として接すること。更に支援者以外のより「関係性」でつながる他者を、多職種の専門家ネットワークに織

り交ぜることで、子ども・若者と一緒に、未来に向かって歩いていくことを選択した。

その結果、名古屋市子ども・若者総合相談センターには、再び新たな機能として、〈よりそいサポーター〉と名付けたボランティアバンクが誕生し、よりそいサポーターをコーディネートする、〔ボランティアコーディネーター〕が配置された。

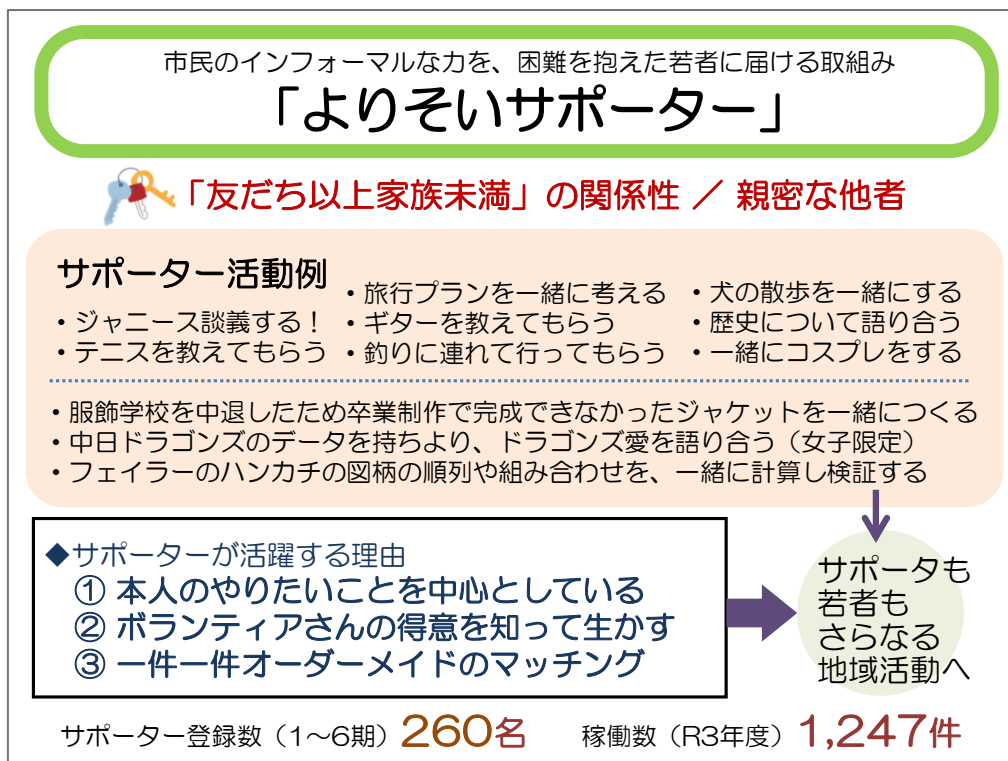


図3 よりそいサポーター

よりそいサポーターは、「親密な他者」「友だち以上家族未満の関係性」がコンセプト。有志の市民にボランティア登録していただき、名古屋市子ども・若者総合相談センターの相談に訪れる若者と経験を共にしてもらうことを目的としている。よりそいサポーターになっていただいた方には、年齢相応の経験や他者から興味関心を示される経験、無償の優しさを注がれる経験が圧倒的に少ない子ども・若者に対して、専門家としてではなく、優しく手応えのある一人の大人として存在してもらおう。一人ひとりの子ども若者の興味関心にスポットを当て、図3のような経験を共にすることで、支援者が専門性を提供するだけでは決して到達できないスピードと豊かさで、子ども・若者が回復する姿を多く見てきた。

また、ボランティアコーディネーターは以下の機能を果たす。

①子ども・若者の持つ文化性・特性・興味関心と、よりそいサポーターの持つそれらとを、相性や効果を考えマッチングする

②両者が安心して経験できるシチュエーションを考え、セッティングする

③両者の経験を言語化（振り返り）し、意味づけをする

①～③を丁寧に実施することで、子ども・若者だけでなく、よりそいサポーターにも気づきや変容が訪れ、人生の質が上がるのが、よりそいサポーターへのインタビュー調査から判明している。

この、「良質な関係性」を子ども・若者の周りに集める手法は、よりそいサポーターの実施に留まらない。子ども・若者に必要な目的に合せ、地域の方々に協力依頼を続けることで、膨大な市民ネットワークを築いてきた。我々は、困難を抱えた子ども・若者を通して、自身の「できること」を提供してくれる心ある大人たちが地域に沢山存在することを実感している。出会ってきた方々の所属や名前を付箋に書き出し、その方の果たしてくださる機能とパーソナリティを記し、マッピングしたものが、図4の社会資源マップである。

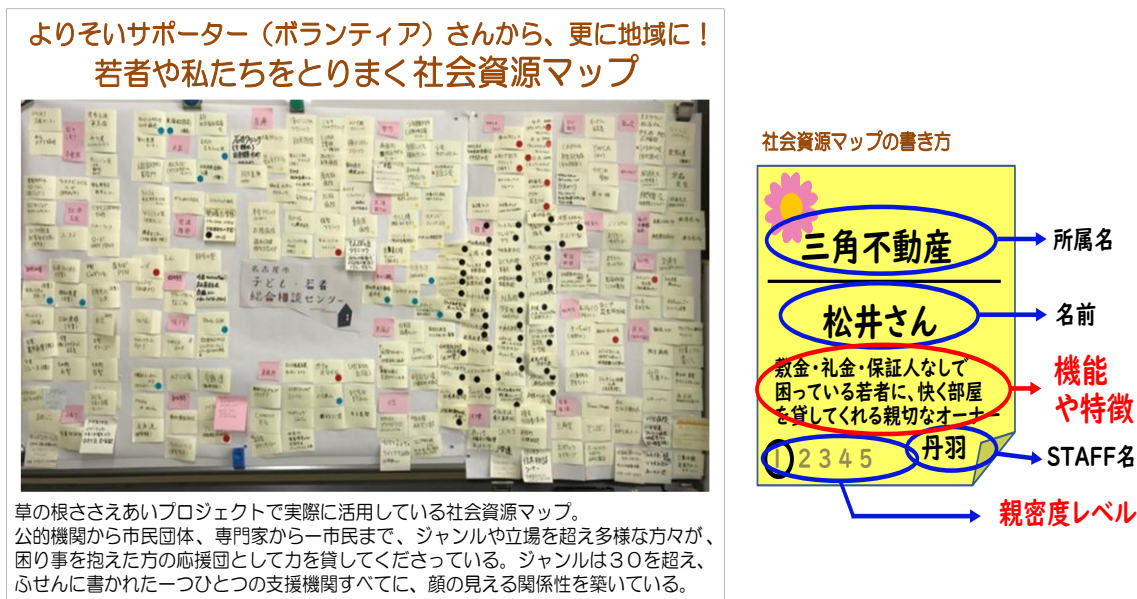


図4 社会資源マップ

家族機能の低下や経済的な困窮等により、経験や関係性から排除されてきた子ども若者に、これら豊富で多彩な社会資源を〈オーダーメイド〉で届けることで、手応えと優しさを提供する「ネットワーク型／伴走型」支援を確立してきた。しかし、近年この支援スタイルではサポートし切れない若者が増加している。

その要因となっているのが、新型コロナウイルスの流行後、ますます顕著になってきた「家族問題」である。コロナ禍で我々は、生活リズムの変化や経済の不安など、大きなストレスに晒された。そのストレスは、ステイホームにより距離感が狭まった家庭にダイレクトに持ち込まれ、家族間に様々なトラブルを起こした。子ども・若者総合相談センターが月曜日～土曜日まで毎日運営するLINE相談でも、「家族の悩み」が主訴のトップになっており、その深刻さが伺える。ギリギリ距離を保っていた家族が、顔を合わせるタイミングが増えたことで一触即発状態から暴力に発展するケース、子どもを養育する機能が低い家庭の更なる機能不全等、子ども・若者をとりまく家族問題は子ども・若者の生を脅かし、耐えかねて家を出て一人暮らしをはじめめる若者が急増。それら若者の

一人暮らしのために、住まいを探す日々は現在も続いている。

家族が破綻しているのであれば、その「家族機能」をネットワークで優しく補完できるのではないかと心を砕いてきたが、10代後半の多感な子ども・若者は、他者（関わる大人たち）が愛情を込めて家族のように接したとしても、決して満たされることがわかってきた。その満たされなさは、子ども・若者の未来への希望を奪い、最悪の場合は自死へとつながっていく。ここから先は、自死を選ぶ若者の抱える共通した背景について言及し、考察を試みたい。

3. 考察1

(1) 経験（記憶）からの排除により、関係性の困窮を抱え孤立する若者たち

名古屋市子ども・若者総合相談センターで会う子ども・若者は、不登校・引きこもり・困窮・家族の不和・病気や障害などなど、様々な困難を抱えているが、これらはあくまでそれら子ども・若者の抱える「現象」にすぎない。その背景に、「圧倒的な経験からの排除」が潜んでいると考える。

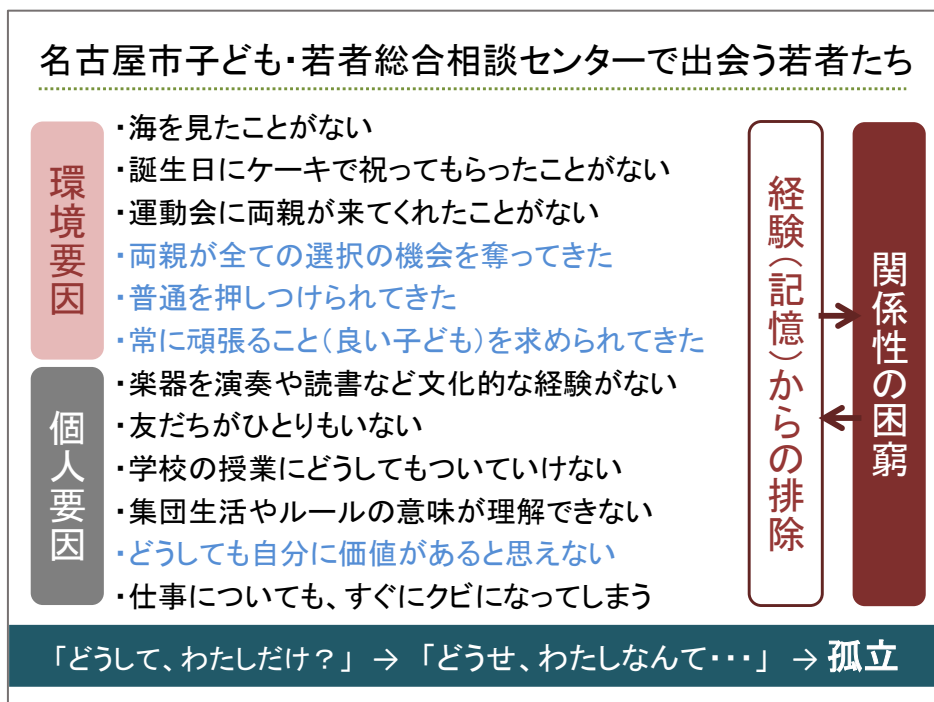


図5 経験(記憶)からの排除

図5のように、

- ・海を見たことがない男子高校生
- ・ケーキとローソクで誕生日を祝ってもらったことのない27歳の女性
- ・運動会の日誰もきてくれず、一人コンビニ弁当を食べた記憶に今も傷つく30代女性といった環境要因から発生する困窮やネグレクトの状態にある若者は年々増加傾向にある。また、裕福で一見何の問題もなさそうな家庭でも、保護者が全てのお膳立てをして、選択やチャレンジの機会を奪う、といった経験の排除パターンが多く潜んでいる。

自分や他者を信じ、自ら人生を選択できる子ども・若者には、多様な経験や他者との温かい関わりの中で生まれた、自分や他者を信じるに値する〈根拠〉がしっかりと蓄積されている。そのベース(熱源)となる温かな経験や記憶が、図5で紹介された若者には内包されていない。経験から排除される子ども・若者は、他者との関係性からも遠ざけられ、孤立する。孤立は徐々に、生きる力

を蝕んでいく。10代までは置かれた状況に対する不満を「どうしてわたしだけ！」と憤りで表現していた子ども若者は、20代中盤にさしかかる頃には、長く続く孤立と見通しのない将来に対して、「どうせわたしなんて……」とあきらめの言葉を口にするようになる。このような状態であるにも関わらず、稼働年齢になったことを理由に、急に働くことを強要される子ども・若者は、社会に出ることに大きな恐怖を抱き、未来に希望を見いだせず絶望していく。

(2) 自死を選ぶ若者の共通点

経験の排除、関係性の困窮から孤立する若者の中に、その過酷で孤独な状況に絶望し、生きることをやめる決断をする若者がいる。冒頭でも伝えたように、我々も名古屋市子ども・若者総合相談センターを2013年に開所してから、6名の若者を自死により亡くしている。6名の若者には、驚くほど明確な共通点がある。

生きることをやめる 若者たちの背景にあるもの

- 20代前半(20歳～24歳)
- 幼少期に親から虐待を受けている
(身体的／精神的／性的／経済的)
- 親とのトラブルや激しい確執から、
家を出てひとり暮らしをしている
- 学生を経て、一般的には働く年齢や立場にある
- しかし、働くことが上手くいかず(怖く)、
無職か短期離職を繰り返す状態にある
- 友人との関係を切っけてしまい、関わりのある
他者は支援者や医療者のみである

図6 生きることをやめる若者たちの背景にあるもの

- ①20歳～24歳の20代前半であること
- ②長年、保護者からの虐待(身体的・精神的・性的・経済的虐待のどれか、または複数)を受けていること
- ③その保護者と、思春期に入り激しい確執、あるいはお互いに無視の状態が続き、家に居続けることのリスクが高まり、ひとり暮らしをスタートしていること
- ④学生期を経て、一般的には働く年齢や立場にあること
- ⑤しかし、過酷な幼少期からの経験や、温かい当たり前の経験の不足から、他者や社会を信用できずまたは恐怖を感じ、働くことができない、あるいは短期離職を繰り返す状況にあること
- ⑥これらの状況を友人知人に知られたくないため、全ての関係を切り捨ててしまい(携帯番号やLINE等の連絡先、SNSのつながりも全て削除)、関わりのある他者が、医療者や支援者のみであること

亡くなった若者たちは、これら①～⑥のどれか一部が共通しているのではなく、6つの項目全てが一致している。この6つの共通項目を見いだし

た時、改めて孤立がいかに人の心を蝕むか、「虐待」がいかに、息長く人を脅かし続ける暴力であるかを実感した。

6名の若者には、名古屋市子ども・若者総合相談センターの担当職員がおり、担当職員は前述した「ネットワーク型／伴走型」のサポートを駆使し、少しでも多くの家族に代わる愛情が彼ら／彼女らに届くよう、心を砕いてきた。また担当職員自身も、愛情と手間暇をことあるごとに注いできた。にも関わらず救えなかった6名の命を思うと、子ども・若者には他者(支援者)からの愛情やメッセージだけでは決して満たされることがない領域があることを、痛感せざるを得ない。

4. 考察2

回復のキーワード「仲間と居場所」

それでは、子ども若者を孤立から守る方法は、ないのだろうか。我々はまだその特効薬や秘策に辿り着いていない。しかし、これまでの実践の積み重ねや調査から、ひとつの足がかりを見いだしている。ここからはその要所を紐解いていく。

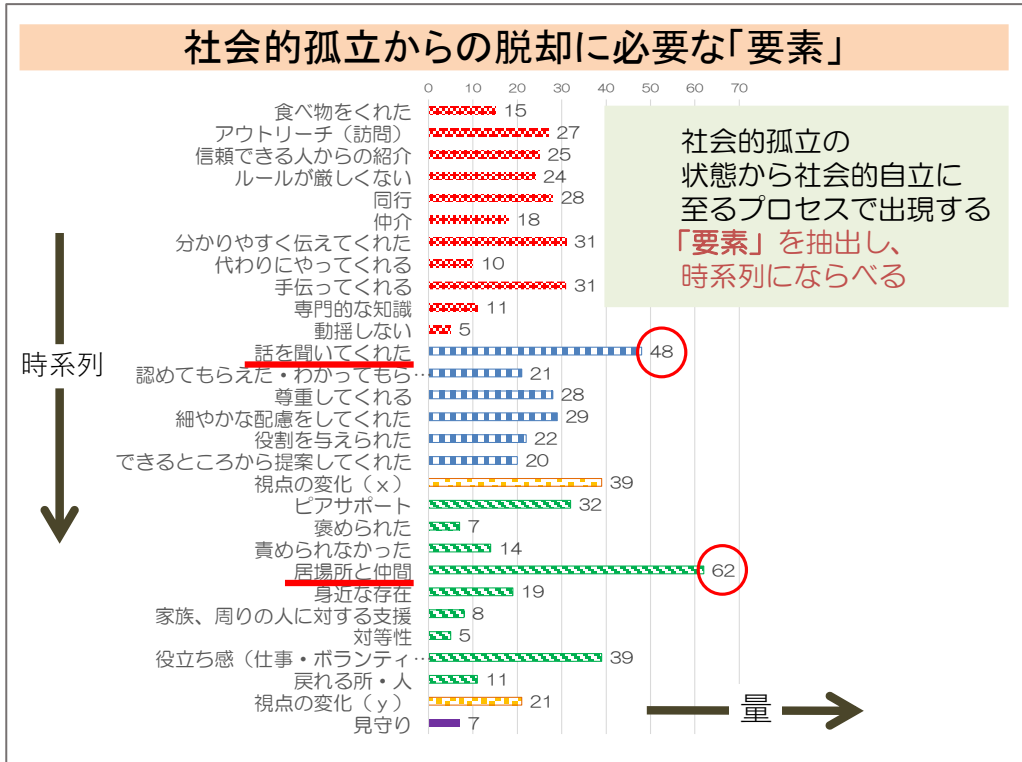


図7 社会的孤立からの脱却に必要な要素

出典：2014年 厚生労働省社会福祉推進事業「複数の困難を同時に抱える生活困窮者へのヒアリング調査に基づく当事者サイドからみた相談支援事業のあり方に関する研究」

図7は、前述の（図2支援者を信頼できた時のポイント）と同調査で解明した、120名のヒアリングに基づく、社会的孤立からの脱却に必要な要素である。インタビューの逐語を分析し、社会的孤立の状態から社会的自立に至るプロセスで出現する「要素」を抽出し時系列に並べたものである。図7をステップに分けて順番に解説すると、図8になる。

A：緊急の問題解決

複数の困難を抱え八方塞がりになった対象者に対し、まず支援者が食べ物を提供する、自宅まで駆けつける、わかりやすく見通しを立て説明するなど、緊急対応としての確で迅速な判断をし、惜しまず手数をかけることが要所となっている。

B：問題解決のプロセスによりそう

窮地を脱した後、次に高いポイント数で現われるのが、前述の図2で紹介した「話を聞いてくれ

た」である。緊急対応が落ち着いたあとは、話をじっくり聞き、孤立に陥った根本の課題に対して、否定せずにここまでの人生をねぎらい、長期的に伴走する姿勢を支援者が示すことが大切になっている。

C：リカバリー&エンパワメント～居場所と仲間～

問題解決のプロセスに伴走し、支援者との信頼関係が築けると、隔絶していた他者や社会に対しても、興味関心を寄せられるようになる。伴走した支援者が同行することを条件に、地域の居場所やコミュニティに出向くことができるようになり、そこで支援者以外の他者と出会い、回数を重ねる中で身近な存在となり「仲間」となる。

A、B、Cを経て「D：孤立からの解放」に辿り着くことが分かった。

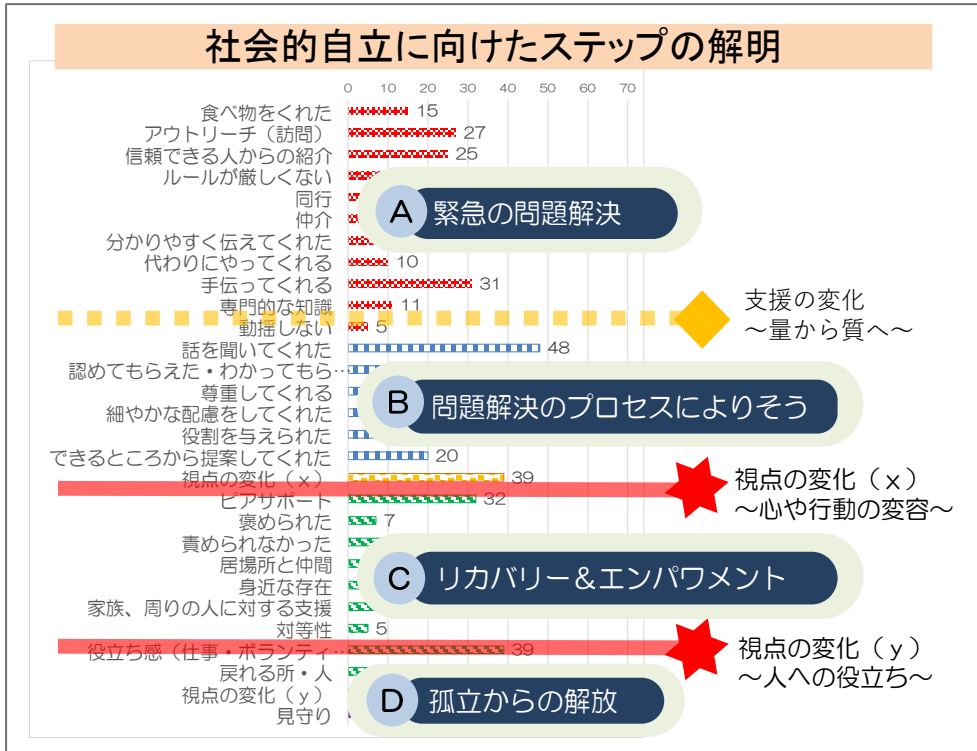


図8 社会的自立に向けたステップの解明

出典：2014年 厚生労働省社会福祉推進事業「複数の困難を同時に抱える生活困窮者へのヒアリング調査に基づく当事者サイドからみた相談支援事業のあり方に関する研究」

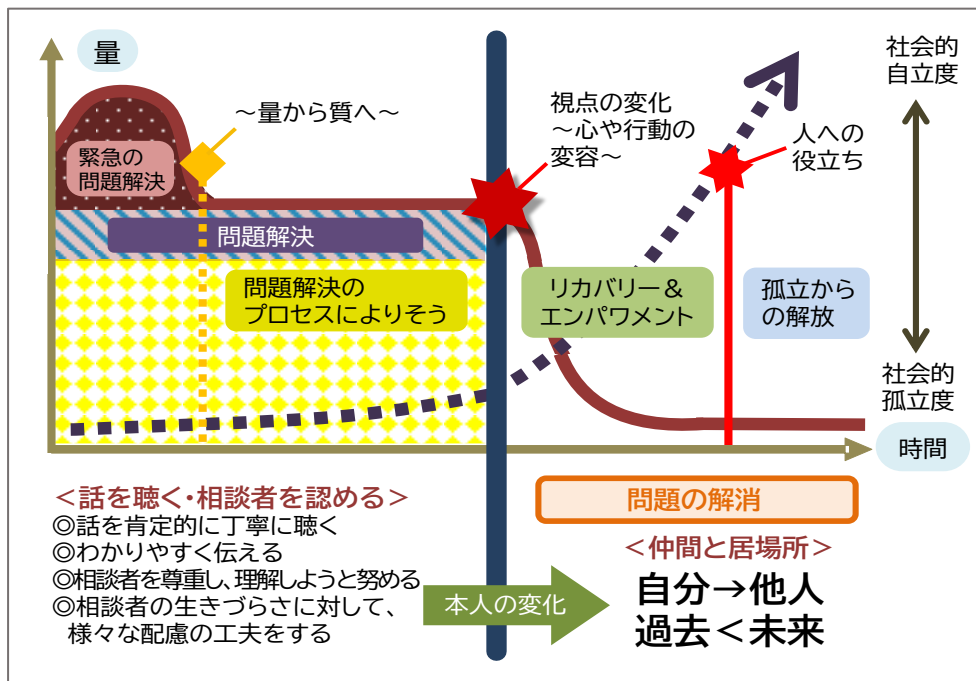


図9 孤立からの解放に向かうプロセスでの支援者と相談者の関係性

出典：2014年 厚生労働省社会福祉推進事業「複数の困難を同時に抱える生活困窮者へのヒアリング調査に基づく当事者サイドからみた相談支援事業のあり方に関する研究」

図9は、図8のステップにおける、対象者と支援者の関係性を示している。右肩下がりの曲線は、支援者の手数。右肩上がりの破線は、対象者の自立度を示している。

居場所で仲間と出会い、その仲間がいる場で役割が発生し、「人の役に立つ」ことができると、ここまで伴走してきた支援者の役割はピークアウトし、コミュニティでの仲間と、経験を積み重ねていくようになる。支援者の代わりにコミュニティで出会う人たちと助け合いながらできることを増やし、更に社会とのつながりを自らつくり、自立度を上げていく。

図9の中心線は、「居場所と仲間」に出会う前後の境界線になっている。この中心線の左右で、大きな視点の変化と、心や行動の変容がある。

過去の自分に起きた出来事を、その辛さや折り合えなさから他責にし、「どうせ自分は幸せになれない」と嘆いていた状態から視野が広がり、他者に関心が向くことで、周囲の仲間がかけてくれる言葉や気遣いを、前向きに受け取ることができるようになってくる。また、役立ちの経験から自分を信じられるようになり、過去のネガティブな出来事への執着から抜け出し、未来の自分への期待や希望を口にするようになってくる。このよ

うな変容がおとずれると、過去や生まれ持った特性は変わらずあるものの、問題だと思っていたそれらの現象が「問題」として扱われなくなる。そのままの自分であるにも関わらず、悩みが「解消される」ということも起きてくる。シンプルに言い換えれば、自分と他者を信じられることが希望につながり、人生が豊かで幸せに満ちたものに変化していくのである。

この調査対象120名の中には、幼少期に激しい虐待を経験した人も少なくない。彼らが生きのび、幸せを手に入れたプロセスを心からリスペクトする。我々が突破口を見いだせなかった6名の若者たちも、きっと辿ることができた道筋だと確信すると同時に、だからこそ、そこまで（我々支援者の出番がピークアウトを迎えるまで）、伴走しきれなかったことを、悔いるばかりである。

「孤立からの解放」の大きなターニングポイントが、〈仲間と居場所〉だと示した。

では、誰にとっても生きていく上で必要な所属と役立ちは、子ども・若者にどのような影響を与え、傷を癒やし、生きていくに値する価値を提供するのだろうか。次に考察していきたい。

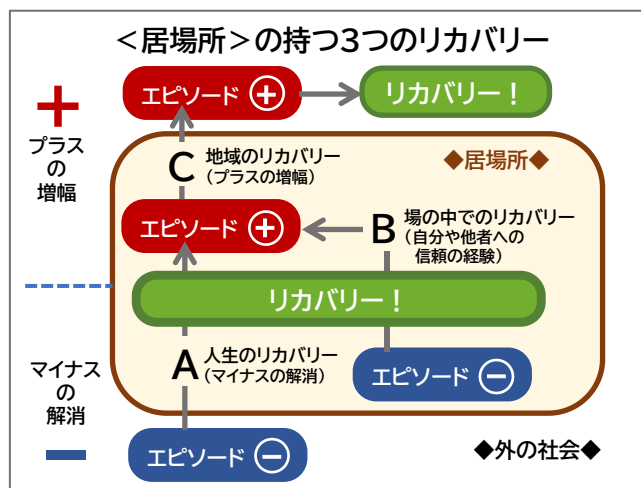


図10 居場所の持つリカバリー機能

出典：2024年「ごきげんな暮らしを可能にする地域の条件の見える化」事業

5. 考察3

居場所のもつリカバリー機能

図10で示した「〈居場所〉の持つ3つのリカバリー」は、特定非営利活動法人全国こども食堂支援センター・むすびえの主宰する調査事業「ごきげんな暮らしを可能にする地域の条件の見える化事業」に参画する当団体が、7カ所（今後、調査対象数を増やしていく予定）のこども食堂や、地域の居場所を調査し、まとめたものである。

多様な人々が集い、優しく柔軟に場が運営され、

そこに関わる人たちが「ごきげん (well-being)」でいられるコミュニティには、どんな要素があり、どのように機能しているのか。

ワークショップとインタビューの形式をとって、参画する方々の声をひろう調査を実施した結果、居場所（ごきげんなコミュニティ）には、「リカバリー」の機能が存在することを発見した。リカバリーには3つのタイプがあり、それぞれがストーリーとして時系列に連綿とつながっている。

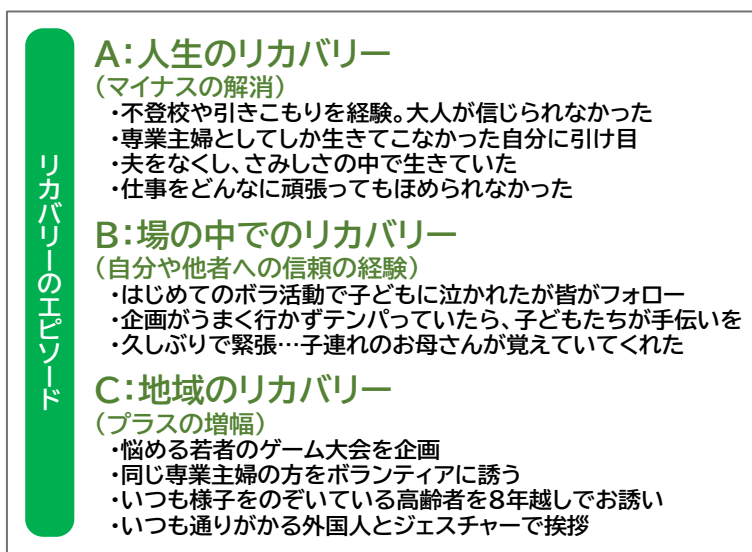


図11 リカバリーの種類とエピソード

出典：2024年「ごきげんな暮らしを可能にする地域の条件の見える化」事業

A: 人生のリカバリー

これまでの人生で経験したマイナスの出来事や気持ちを、ポジティブなものに書き換えることのできる出来事が起こる

B: 場の中でのリカバリー

日常の社会生活や職場では許されにくい失敗や弱さに対して、大らかに認められ許され、トラブルや失敗を何事もなかったように吸収してしまう

C: 地域のリカバリー

AやBを経験した人々が、そこで受けた温かさや喜びを、他者や地域に広げていくことにつながる

○エピソード例：40代男性：こども食堂のボランティアに月1参加

A：職場では仕事がうまくいかず、毎日のように叱責される日々。ところが、こども食堂に来てボランティアをすると、少し重い荷物を持ち上げただけで、「ありがとう！」と盛大に感謝してもらえる。自分もダメな所ばかりではなく、誰かの役に立てる価値のある人間なんだと感ずることができた。

B：ボランティアに慣れてきたある日、思った以上に大勢の方が食事に来たことで、途中で配布予定の食券がなくなってしまった。並んでいる女の子に「ごめんね、今日はこれで終わりなんだ」と言

うと、その女の子が泣き出してしまった。せっかく誰かのためになりたいと思って活動しているのに、小さな女の子を泣かせてしまった事実でパニック状態でオロオロしていると、ベテランのボランティアさんがかけつけてくれ、「足りない食材はコンビニで買えばいいから、その子にも食事してもらおう！」と言い、なんとかしてくれた。女の子を泣かせたことを一切責められることなく、その女の子が笑顔を取り戻せるように立ち振る舞ってくださったことで、一番救われたのが自分だと感じた。

C: こども食堂に参加することで、「自分の生きている世界がなんと狭かったのだろう」と気づく。世間や社会で求められる成果や評価より、人として大事なことがここにはあるのではないかと誰にも責められず、お互いのステキなことを褒めあい、楽しく笑って過ごせる場があることが、自分の毎日にとって大きな癒しと回復につながっていると実感。同じ職場で、うつ状態で求職している同僚を、誘ってみることにした。

このように居場所に関わる人々がA→B→Cを経て、日常で感じる小さな傷を癒し、また抑圧された自己を徐々に開放し、自分らしく生きることを選択しはじめるエピソードが、良質なコミュニティには常に発生していることが見えてきた。

我々の出会う子ども・若者は、上記のエピソードのように小さな傷を身近な人たちに優しく（また早い段階で簡易に）手当してもらい機会がなく、受けた傷が徐々に悪化すると同時に傷の数が増えていく経験を繰り返している。その中で

- ・残り続ける苦しみにひとり対峙し続け、心身に重篤な不調をきたす

または

- ・傷つく可能性のある人や場면을徹底的に避け、引きこもる暮らしを選ぶ

しか方法がなく、どちらにしてもますます社会とのつながりを遠ざけ、孤立する姿を日常的に見てきた（図12）。

どんな人であれ、全く傷つかずに済む人生はない。しかし、その傷を小さいうちに癒す「リカバリー」の機能が、今の日本社会には、家庭にも教育現場にも職場にも、圧倒的に不足している。それゆえに傷が深手となり、「生きのびるためにも、これ以上傷つきたくない」と思う子ども・若者たちは、チャレンジからも遠ざかって（遠ざけられて）しまう。他者の力を借りながら小さな失敗を繰り返し、自分の人生を豊かで頼もしいものにしていく。そんな手応えがなく未来に希望を見いだせない若年層が増大していく。

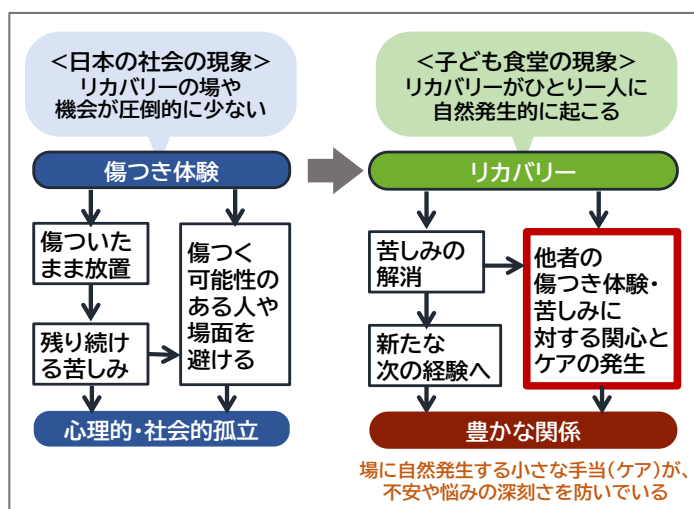


図12 リカバリーの効能

出典：2024年「ごきげんな暮らしを可能にする地域の条件の見える化」事業

深く傷ついたまま、回復の機会なく重篤化してしまっただけゆえに、医療者や支援者としてしか関係性を築けなくなってしまう前に、誰もが身近な居場所やコミュニティを持ち、お互いに傷を癒やしたり癒やされたりしながら、共に成長していく「場」が必要なのだと強く感じる。

場に自然発生する小さな手当（ケア）は、不安や悩みが抜け出せないほど深刻化する前に機能する。他者の優しさによって回復した経験や記憶が、別の他者に対する関心と優しさに伝播していく「居場所と仲間」。支援機関の相談機能だけでは果たせない、優しく柔らかな場での人とのつながりが、自死につながる若者の苦しみを救済していくのではないか。

では、家族や他者から愛される経験がないまま、傷を抱える若者をどのように、「温かなコミュニティ」につなぐのか。どのように、彼ら／彼女らの周りに、生きていくことを支える「大切な記憶」になるような、温かい出来事を起こしていくのか。その方法についてはまだ、手探りの状況であると言わざるを得ない。私たちと出会ってくださり、その中で命を絶った6名の若者の言葉を借りて、本稿を執筆した。一人ひとりが生き抜いてきた人生に心からリスペクトと感謝を伝えると共に、彼ら／彼女らが、「生きてもいい」と思える社会をつくるために、力を尽くしていきたい。

6. 最後に（まとめ）

近年深刻化の一途をたどる困難を抱えた若年層に対して、「専門性より関係性」を合い言葉に、「ネットワーク型／伴走型」支援を実施する、名

古屋市子ども・若者総合相談センターの取組みを報告した。その取組みの中でも、命を救うことのできなかった6名の若者に共通する6つの要因、またその要因を抱えたとしても、「生きのびていける社会」を考えた時、要所となるであろう「居場所と仲間」、またその関係性の中で生まれる「リカバリー」の効用について考察した。

リカバリーは、双方向の関係性の中で発生する。困難を抱える子ども・若者が、一方通行に「支援される側」にまわるのではなく、身近な他者に愛情を注いでもらった分、自分以外の誰かを思いやることのできる関係性が、生きていくに値する「温かい記憶」を生み出すのだと考える。

誰もが自分らしい人生を歩む中で、その在り方を認められ、お互いに小さな一歩を大切にしあえる優しい社会を生み出していくことが、社会活動をミッションとする我々に求められている。しかしその営みは、決して一人や、一団でなしとげられるものではない。異なるバックグラウンドや専門性、特性を持った人々で集まること、寛容さと好奇心を持って相手の意見を尊重し、様々な角度から物事の本質や美しさを見いだしていくこと、その上で怯むことなく課題に立ち向かっていくことが、時代を受け継ぐ若年層に、希望を示していくことになると信じて進んでいく。

付記

本稿は、2024年6月25日に開催された日本自殺総合対策学会政策研究会における講演に基づいて執筆したものである。

Practical Report

Factors Leading to Suicide Among Young People and Measures to Deal with it,
according to the Nagoya City Children and Youth Comprehensive Counseling Center:
Focusing on Network Support and the Function of Community-Based "Recovery"

Yurika Watanabe

【Abstract】

Regarding the steady increase in suicides among young people in recent years, this paper will report on the trial-and-error efforts being made at the Nagoya City Children and Youth Comprehensive Counseling Center, which is based on support for the development of children and young people, and will also present the factors that lead young people to choose suicide, countermeasures, and challenges.

In the midst of economic recession, changing lifestyles, and diversifying values, we have entered an era where young people's suicides cannot be prevented by just having experts in youth support deal with the worries, problems, and anxieties about life of young people. For this reason, we have placed emphasis on "relationships" over expertise, built rich and diverse connections around young people that go beyond positions, and used the power of a "network" to support the suffering of young people. However, we feel our lack of power every day when it comes to young people who choose suicide, which cannot be stopped even with such efforts.

If there is any hope to be found in this, it is for young people to have their own community, "a place to belong with friends." We believe that the power of "recovery" that arises within that community will save young people. "Recovery" is not something that is given unilaterally by others but occurs through interaction with others. We will also consider how this works.

Keywords

suicide, suicide countermeasures, isolation, young people, recovery