

ねえ聞いて@イルカ耳プロジェクトにおけるmimiの有用性

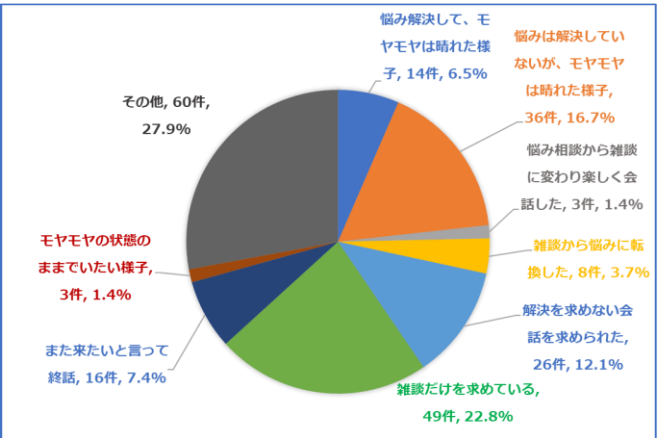
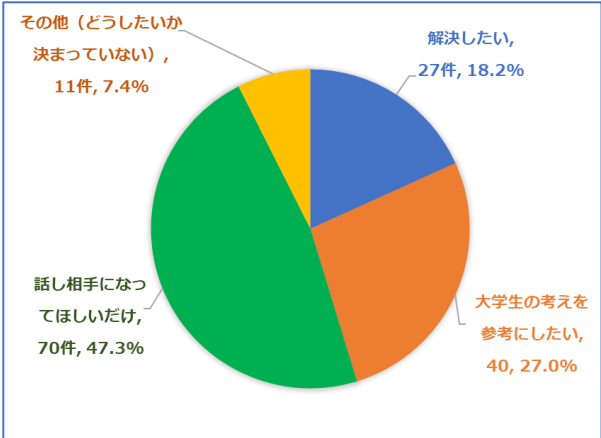
イルカの耳プロジェクト運営事務局 アドバイザー
公認心理師・臨床心理士
戸田 愛子

近年、わが国の全体的な自殺者数はやや減少しているが、依然として10代の自殺者は増加傾向が続いている。その原因・動機として、家庭の問題と学校の問題が多く占めているが、それ以上に不明という回答が上回っていた。自殺に至る要因は、様々な要因がいくつか重なった際に生じる行動として考えられているが、中高生の自殺の要因の一つとして、ほとんどが「不明」であり解明されていないのが現状である。家庭の問題としては、親のしつけや叱責、親との不和が多く、学校の問題では学業不振が多かった。しかしながら、学年が上がるにつれて減少するけれども、主な相談相手を親、家庭に求めていることも明らかとされている。また、今まで築かれた関係性に影響することを恐れる傾向もあり、学業不振を負担に感じている子どもが、学校の先生に相談することは、それ自体勇気が必要な場合もある。そのため、身近な大人への相談が躊躇されている可能性も大いに考えられた。

さらに、子どもたちが相談や援助を求めるという行動に至るまでに、「否定されるのではないか?」「変に思われないか?」「何もしてくれないのではないか?」のような不安だけでなく、そもそも問題があることに気づいていないこともあると考えられている。中学生のスクールカウンセラーへの相談に関しても、接する機会があればあるほど相談しやすいこと指摘されているが、接点を持っていない場合に相談する機会も減る恐れを指摘されている。また、自治体などの専門相談機関も多く設けられているが、必要な情報を必要な時に得ることができない、子どもたちの認識不足や情報収集スキルの乏しさも課題となっている。

7月から実施されているmimiの事前アンケート結果からも「話がしたい」という目的でアクセスしている子どもが多く、アクセス後にブロックした子ども以外の3割は雑談や解決を求めない会話を求めている。しかし、それ以外の3割の子どもは「悩みが解決して、モヤモヤが晴れた様子」や「悩みが解決していないが、モヤモヤが晴れた様子」「悩み相談から雑談に変わり楽しく話した」ことがうかがえ、何かしらの着地点を得ていることもうかがえた。

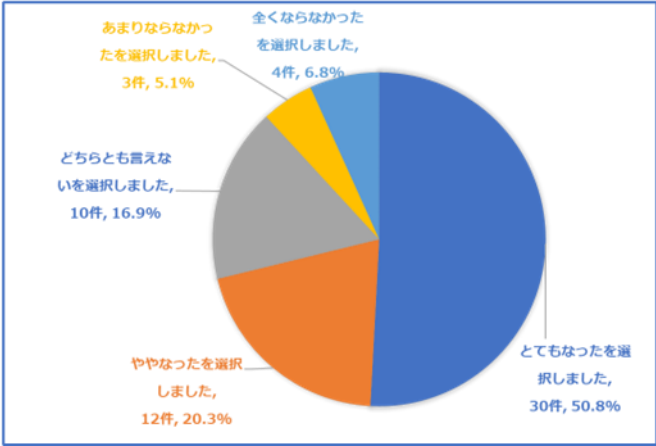
事前「今日チャットすることを解決したい?」 (n=148) 事後「チャットの属性」 (n=215)



加えて、実施後のアンケートでは「今日のお話は自分の気持ちや行動を考えるきっかけになった」という問いに対して、7割のこどもたちが「ややなった」「とてもなった」と答えていた。つまり、興味本位でアクセスし、実際に大学生が対話をすることで、子どもたち自身のなんらかの気持ちに輪郭がつき、意識化するきっかけとなったのではないかと考えられる。このように、子どもたち自身が「困っている」ことを自覚していなかったとしても、気づきや明確化ができる可能性がうかがえた。

また、mimiで話した内容を「活用してよいか」という問いに対しては、9割の子どもが「はい」と回答し、1割の子たちが「いいえ」と回答しているが、訪問回数が増えるほど「いいえ」と答えてる人が減っていた。

実施後アンケート「今日のお話は自分の気持ちや行動を考えるきっかけになった？」(n=59)



事前「内容を活用してよいか？」(n=479)

活用	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	7月計	
						人数	比率
はい	189	37	91	67	53	437	91.2%
いいえ	22	4	8	6	2	42	8.8%
合計	211	41	99	73	55	479	100.0%
いいえ割合	10.4%	9.8%	8.1%	8.2%	3.6%	8.8%	

つまり、大学生とチャットする経験を重ねることで、相手への警戒心が軽減されている可能性が推測された。このことは、「何度も接するうちに好意や信頼が高まる」という単純接触効果が働いている可能性があり、大学生とのチャットにより、単純接触効果を繰り返し経験できる「場」の中で心理的な距離を縮めやすくなることが考えられた。繰り返し日常生活のことをチャットでやり取りしていることで、「ここなら相談してもいい」「わかってもらえる」という気持ちが高まりやすいことが期待される。

近年、中高生にとってSNSを利用する人が増え、SNSを通して人との繋がりに変化を感じた人が多い中で、日常的に利用しているLINEは身近な存在である。また、匿名であるからこそ、リアルな関係性に影響しないメリットもある。大人ではないが子どもよりも少し経験がある大学生と対話できる、mimiの存在は、第三の居場所になり得る可能性が考えられた。またそのような居場所で、「否定されない」「共感してくれる」経験により、何かしら「事」が起きた際に、適度な援助要請行動を促進させるきっかけになることを期待したい。

援助要請行動は、過小でも過剰でもよくないことが考えられており、適度な援助要請とは、「自分で解決が困難な場合に相談をする」ことと考えられている。mimiでは、深刻な悩みを抱えている子どもたちには、受け止めつつ専門機関などの情報提供を行い、援助要請を促す方針である。そのため、研修を受けたが大学生が「もやもや」や「困っている」けれど、どうしたら良いかわからないことを、子どもが自分自身で解決できるかどうか、親や先生などの身近な大人に相談するか、専門機関を頼る必要があるかどうかを、寄り添いながら確認していく過程がある。つまり、子どもたちが安心して、どうしたいか、どうしてほしいか、言葉にならない気持ちの整理を促すことができ、情報不足である子どもたちへ必要な情報を届ける「場」の役割を担うことが考えられる。このように、大学生と話ができるmimiは、いくつかの「相談しづらい」要因を低減させることが考えられ、悩みがない、悩みに気づけていない子どもたちに予防的な介入ができる居場所であり、子どもたちのリアルな「声」を社会に届けることができる居場所として今後の有用性に高く期待したい。

水野 治久（監修） 2017年 援助要請と被援助志向性の心理学

NHK 放送文化研究所 2022年 中学生・高校生の生活と意識調査

モバイル社会研究所 2023年 モバイル社会白書（子ども調査）

新井 素子,能智 正博 2024年 日本の学校において児童生徒が援助要請を抑制／促進する要因—先行研究の展望と課題— 東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース紀要 47 15-22,

本田 正大（著） 2025年 援助要請の理論と支援 「助けて」と言えない心を科学する