困難（生きづらさ）を抱える若者からの意見聴取（結果概要）

資料６

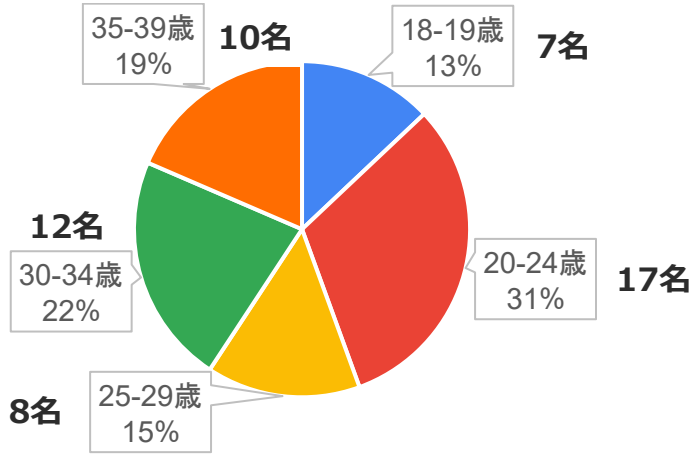
目的　自殺を考えたことのある若者が持つ悩み・背景や支援ニーズ等を把握し、都の施策に活かす

方法　過去につらい悩みを抱えていたが、現在はその状況が改善している方にアンケートとヒアリングを実施

※都民安全総合対策本部の「困難を抱える若者からの意見聴取事業」のテーマの一つに「生きづらさ」を設定し、ヒアリングを実施

対象　過去に生きづらさを抱えていた18-39歳（調査時点）の東京都の若者　60名

若者等を支援する14の民間団体の協力を得て調査対象を選定



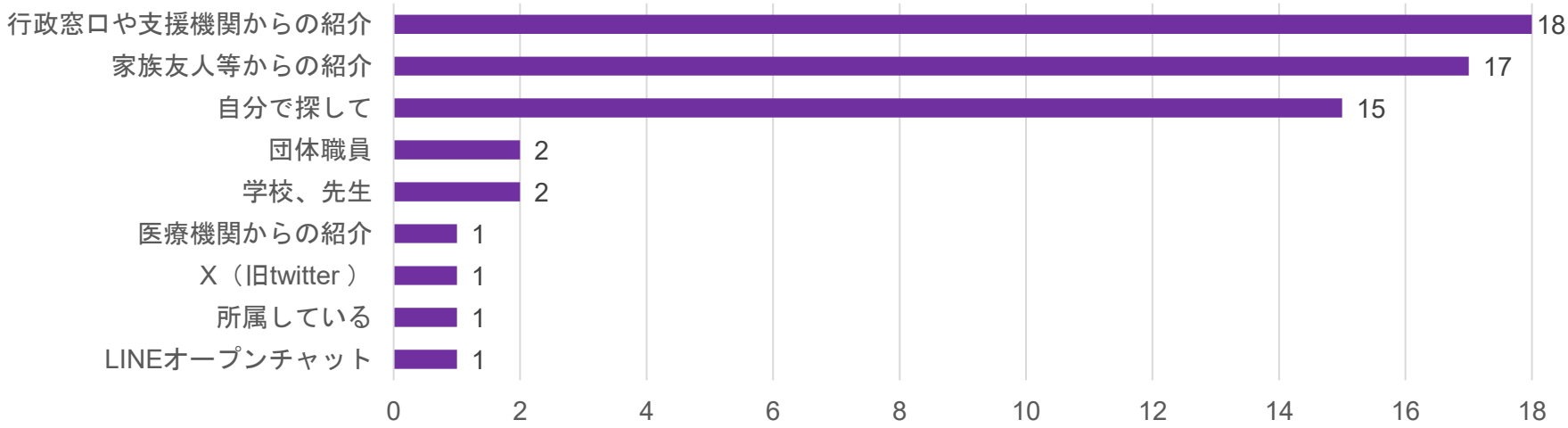
調査協力者の年代構成
（調査時点、アンケート回答者の内訳）

調査事項　※ヒアリングは全項目、アンケートは下表の内容の一部に関して実施

項目	内容
1　受けていた支援	（ヒアリング先の）施設利用のきっかけ、受けていたサポートの内容。
2　利用したことのある支援	利用したことのある支援機関/相談窓口はあるか。どこで知ったか、なぜ利用したのか。 利用しなくなった理由があればそれは何か。
3　つらい気持ちの内容・背景、つらい気持ちの対処	過去につらかった時、いつ頃何に困っていたか、その時の状況や気持ち（差し支えない範囲で）。 当時、やり過ごしたり克服したきっかけ、方法、何が支えとなったか。
4　必要なサポート	過去の経験に対して、どのようなサポートがあれば良かったか。
	相談するとしたらどのような相談窓口がよいか ①コミュニケーション方法（対面、電話、チャット等）②時間帯（夜など）③人かAIか　④何を相談したいと思うか
5　窓口の周知方法	生きていくのにつらい悩みを抱えている人に支援機関や相談窓口を知ってもらうために、どういった周知・PRが効果的か。
6　セルフケアの方法	現在、苦しいときはどうしているか、セルフケアの方法。 誰かに相談しているか、誰にも相談したり支援機関を利用できない場合、その理由は。

結果概要　1　受けていた支援

あなたがお越しいただいた支援団体/施設について知った・情報を得た経緯を教えてください。（複数回答。n=52）



〈ヒアリングより〉
－支援団体の利用のきっかけ・経路-

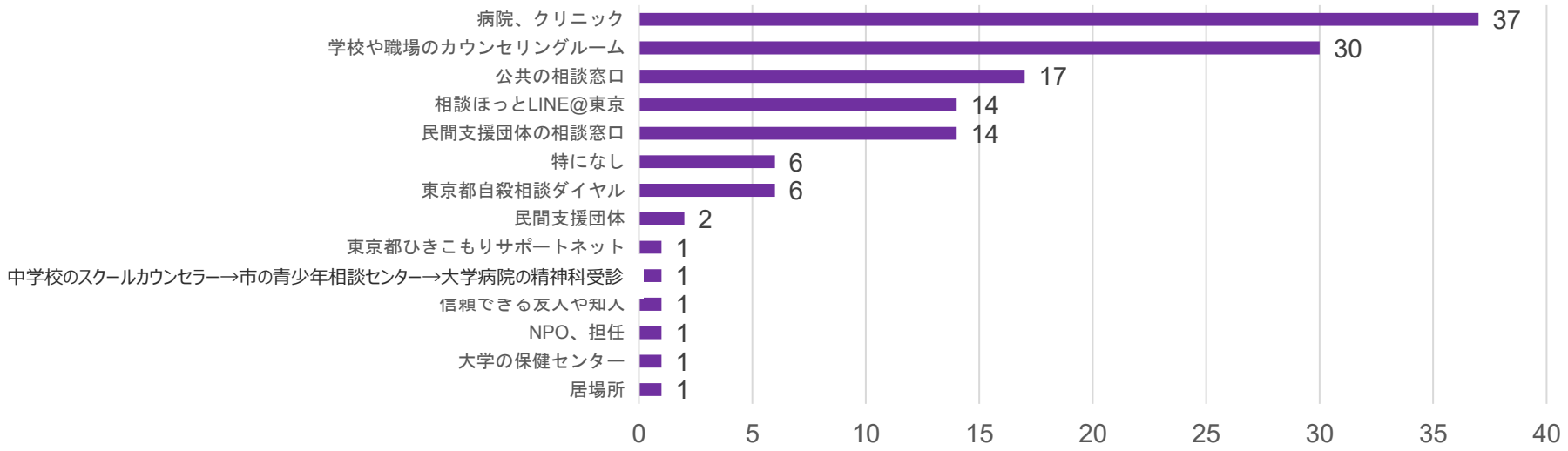
	ヒアリングより（一部抜粋）
イベント・居場所	• SNS等で団体やそのイベントを知り、参加したこと • 支援団体や知人の紹介で、イベントや居場所に参加したこと
自身での検索	• インターネット検索 • LINEオープンチャット、Xアカウント
紹介	• 知人、家族 • 医療機関、支援機関（児童相談所、子ども家庭支援センターなど） • 学校（SC、SSW、教員）

〈ヒアリングより〉
－支援団体から受けていたサポート-

- カジュアルな形の会話を含む相談対応
- 居場所の提供
- オンラインコンテンツ・掲示板の提供
- 就労支援
- 進路相談
- ソ ーシャルスキルトレーニング　　等

結果概要　2　利用したことのある支援

あなたが利用したことのある支援機関/相談窓口を教えてください。（複数回答。n=52）



〈ヒアリングより〉
－知った経緯・利用してみようと思った経緯-

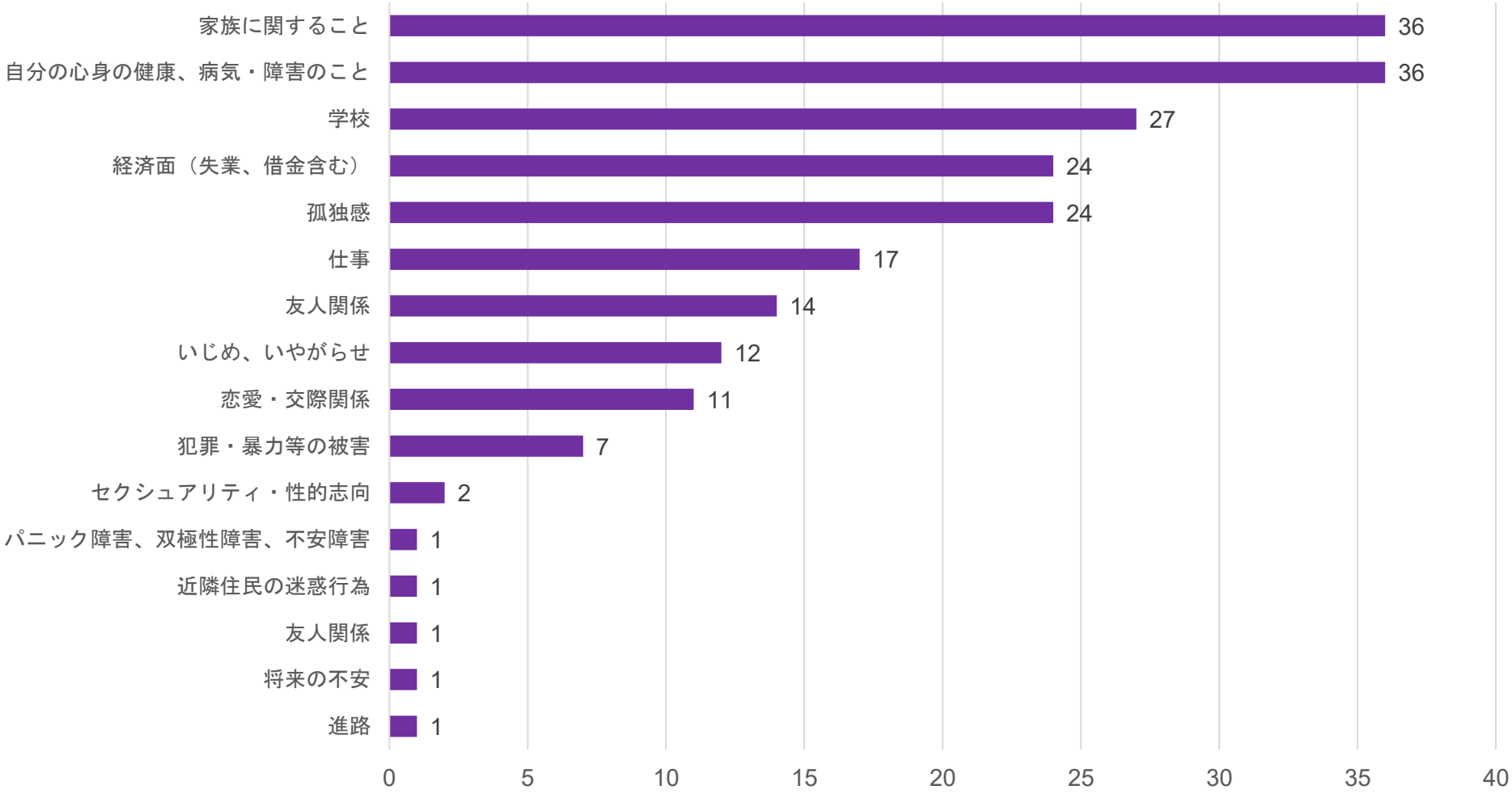
ヒアリングより（一部抜粋）	
紹介	• 家族や知人 • 関係のあった支援機関 • 学校のSC、SSW、養護教諭
自ら情報収集	• インターネット検索 • 自治体のリーフレットやパンフレット • 東京都のホームページ

〈ヒアリングより〉
－利用しなかった、しなくなった経緯-

ヒアリングより（一部抜粋）	
自覚等	• 支援対象であるとの自覚がなかった • 虐待、性被害との認識がなかった
知られたくない	• 相談室に行くところを見られるのが気になった • SCとの相談に、担任経由での相談が必要だった
窓口のアクセス性	• 電話したがつながらなかった • 医療機関の初診予約がすぐにできなかった
相談時の対応	• 見知らぬ相手に理解してもらえるか不安があった • 体験を話すことが苦痛だった

結果概要　3　つらい気持ちの内容･背景、つらい気持ちの対処

悩んでいた/悩んでいる内容について教えてください。（複数回答。n=53）



結果概要　3　つらい気持ちの内容・背景、つらい気持ちの対処

〈ヒアリングより〉
−過去につらかった時に悩んでいた内容-

テーマ	困難の内容（一部抜粋）	その背景
家族との関係	• まともな家族じゃない感じを大人になるにつれて感じてつらかった。 • 自分は誰にも必要とされない孤独感 • 10代で知らない男性と関係を持つ、という異常な状態に周囲の大人が見て見ぬふりをしていたと後から気づき、深く傷ついた。 • 親の再婚相手との関係でうまくいかないことがあった。 • 重度のPTSD、解離性障害、うつ、薬剤性躁転 • 小学校1～2年生の頃、母親からの身体的・精神的な暴力が日常化していた。	• 母親からの暴力、暴言。唯一血が繋がっている母親と家族っぽいことが出来ていなかった。 • きょうだいが発達障害。ひとり親で自分に割く時間がない。 • 父親との関係が良くなかったが、そこしか帰る場所がなかった。小学生で自分の家庭が異常だと気づいた。 • 発達障害の診断を受けていたが、能力的な面から、周囲から理解されなかった。 • 親族全員から断続的に暴力を受けていた。 • 姉の受験期と重なったことで家庭内が極めて緊迫した状況となり、母親が過剰にヒステリックになった。
仕事	• 就職先が決まらなかった。	• 就職先が決まらないことについて両親からのプレッシャーが大きくかけられていた。
学校生活	• 中学生の頃、ほぼ毎日つらかった。 • いじめ • 不登校状態となった。	• 親の意向で中学受験をしたが、校風が合わない環境であった。 • 特定生徒からいじめを受け続け、担任教師からのサポートがなく、むしろ欠席を責められた。
性暴力	• 性被害ではなく猛烈アピールと認識。被害自覚がなかった。	• 「いい子」であることを重視する家庭に育ち、周囲の評価を優先するようになった。性被害の際も相手の欲求が満たされず報復されること恐れて応じていた。
マイノリティ（国籍等）	• 小学校時代に日韓関係が悪化し、韓国人であることで嫌がらせを受けた。 • セクシャルマイノリティで、普通の人生じゃないけどどうやって生きていったらいいんだろうといった悩み。	• 家庭では両親が毎日喧嘩してばかりで伝えられなかった。弟は自閉症・知的障害があり話すことはできなかった。
依存症	• ギャンブル依存症で生活が困難になった。	• 依存症であることを受け入れられず相談ができなかった。
介護	• 成人後、父親が重度の要介護状態となり、ケアが必要になった。	• 同世代の友人たちが介護とは無縁な生活を送る中、自分だけが進行した介護という重い現実に直面し、その苦労や複雑な感情を誰にも共有できない世代的な孤立感に深く苛まれてきた。

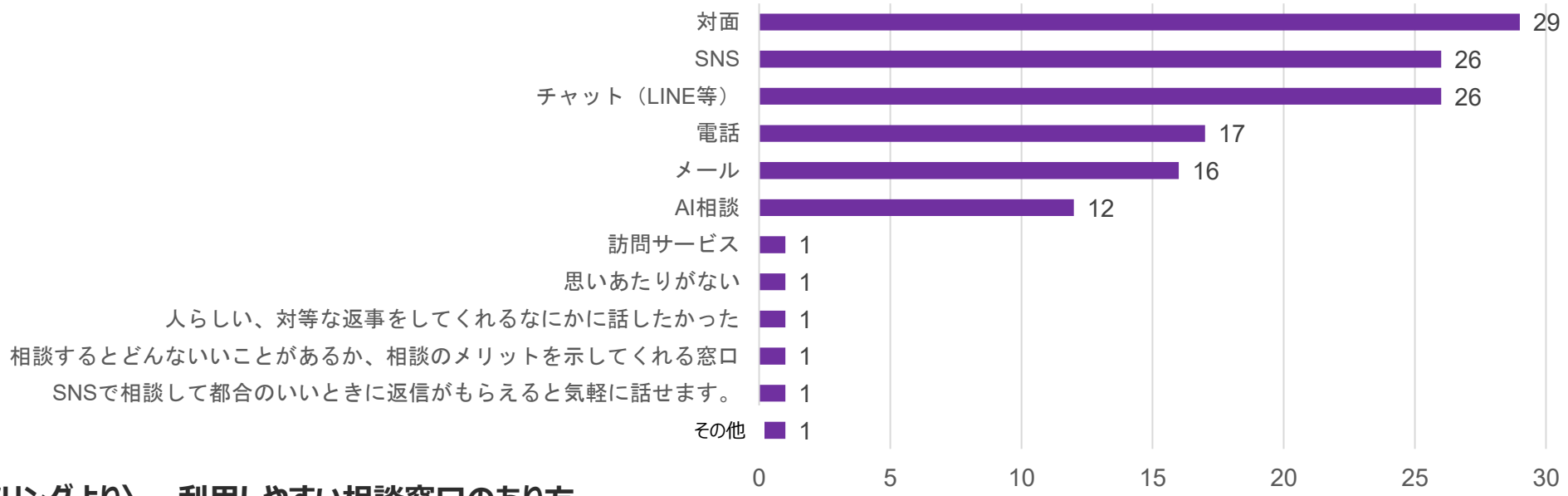
結果概要　3　つらい気持ちの内容・背景、つらい気持ちの対処

〈ヒアリングより〉
–どのように乗り越えたか、何が支えとなったか-

テーマ	ヒアリングより（抜粋）
趣味・自分の時間を増やす	• 家にいる時間を減らし、親と距離をとった • アーティスト等の応援、ゲーム・動画・鉄道・読書・映画などの好きなことでリフレッシュ • 自転車や電車に乗って時間をつぶす
専門職とのつながり	• 精神科医や心理士等の医療専門職からの助言や後押し • 学校や支援団体のカウンセラー・相談員との対話、受容、肯定的な関り
コミュニティへの所属 第三者の存在	• 支援機関やネット上での、同じような境遇の仲間との交流 • 支援団体の居場所等に信頼できる第三者がいたこと
医学的措置や症状の自覚	• 自身の疾患について知識を得ることで、状態を客観的に理解できるようになった • 医療機関からの薬の処方により改善した
家族・友人	• 家族（親、祖父母、兄弟姉妹）の理解、サポート • 大学のサークルや友人の理解、共有
考え方の転換	• 親は親、自分は自分と割り切る • 完ぺき主義的なこだわりを緩める • 一般的ではないルートの肯定（高卒認定、長期在籍）
その他	• ペットのアニマルセラピー効果 • 時間に任せた

結果概要　4　必要なサポート

どのような相談窓口であれば、相談したい/当時相談したかったと思うか教えてください（複数回答。n=51）



〈ヒアリングより〉 –利用しやすい相談窓口のあり方-

形態	肯定的意見	否定的意見
対面	• コミュニケーションがとりやすい	• 外出できない場合は訪れることは困難、自宅訪問にも抵抗 • 開室時間があわない
非対面		
電話	• 顔を見ずにつながることができる	• つながらなかったことで見放されたと感じた • 家族や同居人に聞かれることから相談しにくい
メール・チャット（有人）	• 家族や同居人に聞かれない • やりとりに余裕が持てる	• 特に10代では、使用時間制御で十分に使えないケースがある
チャット（AI） ※現在も生成AIへ相談しているという意見が複数寄せられた	• 気を使わなくてよい、否定されない • 人が対応できない時間帯にも、すぐに返信が届くのがよい • 気持ちを言語化する助けになる	• 定型的な返信となるため、あまり利用したいと思わない • 相談内容によっては、AIとは相性が悪いと思われる • 最後は人と話したい、人の温かみが必要 • 依存性がある、怖い

結果概要　5　窓口の周知方法

〈ヒアリングより〉 –支援機関や相談窓口の周知・PR方法-

カテゴリ	意見（抜粋）
学校等の役割	• 教員や養護教諭が紹介する、学校で自然に目に入るとよい • 所属機関の信頼できる人からの紹介がよい
若者が集まりやすい場所でのPR	【掲示やパンフレット等の配置】 • 駅やバスなどの公共交通機関でのポスター・広告 • 心療内科等の医療機関への配置 • 図書館、福祉会館、居場所 【マスメディア等の活用】 • ローカルテレビ番組での特集 • インフルエンサーなどとコラボ
Web、SNS活用	• インターネット検索で見つかりやすいことは重要 • YoutubeやSNSの広告 • X、サイトでの広報 • 過去に困難を抱えていた人のブログへの相談先の掲載
その他	• 無料相談機関の情報を広める • チャット相談の手軽さや居場所のような逃げ場所をもっとPRする

結果概要　6　セルフケアの方法

〈ヒアリングより〉 –セルフケアの方法-

カテゴリ	セルフケア方法・工夫例	目的・効果・ポイント
趣味・表現	• ゲーム、音楽、絵、読書、映画、編み物、料理など好きなことに没頭 • SNSやXに投稿	気分転換、自己表現、リフレッシュ
外出 環境転換	• 散歩、書店、街探検、カフェ、銭湯、外で気分転換	新しい発見、環境の変化によるリセット
生活習慣 健康	• 睡眠、食事、運動、体調管理、清潔保持 • 単発バイトや自分に合った働き方	基本的な生活リズム維持、身体からのケア
考え方・認知	• 過去と比較して前向きに考える • 全員に好かれる必要はないと考える • 「引きこもりだからダメじゃない」「長所は誰にもある」など肯定的なメッセージ	メンタルの安定、自己肯定感の向上
独自の方法・ その他	• 太ももを叩くなど独自の対処法 • ボランティア参加や当事者目線の活動	独自性・柔軟性 社会参加によるセルフケア
自己理解・ 予防	• アプリ等で日々の状態を記録・分析し思考を整理 • 「時間が解決する」と信じる	自分自身を客観視し、無理をしすぎないことで予防につなげる
コントロール	• 深呼吸、ストレッチ等のリラクゼーション • つらい時は最低限のルーティンのみ実行	気分転換、ストレス軽減、安定感の維持
相談・つながり	• 信頼できる人・支援団体・自助グループに相談 • AIやSNSも活用し愚痴や悩みを分散	孤立防止、安心感の確保
友人との交流	• 友人・同僚と対話・食事・銭湯・カラオケ・気軽な会話 • 趣味の共有や一人に依存しすぎない配慮	直接的な支え、気晴らし、社会的なつながりの維持