

『解決しない勇気』

～身近な人にSOSを求められたとき、
私たちはどうするのか～

立命館大学映像学部 小川ゼミ 井上 皓貴

日本の自殺者数の現状

日本の自殺者総数は減少傾向に転じている一方で、
小中高生の自殺者数は増加の一途を辿り、
令和6年には**529人**と過去最多水準を記録しました。



出典：厚生労働省『令和7年版 自殺対策白書』『令和6年中における自殺の状況』『令和5年版 自殺対策白書』より作成

全体数が減少する中で**若者だけが増え続けている**この現状は、
既存の社会システムや大人向けの自殺対策が、
現代の若者の苦悩には機能していないということだと考えました。

「死にたい」

もし明日、親友からそう打ち明けられたら、
あなたはどうしますか？

私はかつて、身近な人の相談に対して解決策を探し、
「がんばれ」「病院に行こう」と声をかけ、
かえって負担をかけてしまった経験があります。

「当事者ではない私たちが、
どう接すれば命を救えるのか？」

その答えを探すために、私は自殺防止活動の最前線である
「国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター」へ
取材をしました。

現場取材： 自殺防止のプロフェッショナルに聞く

2025年12月12日、私は同センターの北條理事長と西中相談員にお話を伺いました。同センターは電話で年間8万5千件以上も自殺念慮を抱える人々の声に耳を傾け続けている、日本有数の自殺防止団体です。

北條 達人 理事長

相談員歴20年以上のベテラン。
面接相談や自治体・学校での講演を多数実施。
国が推進する「こども若者自殺危機対応事業」の専門委員も務める。

西中 元 相談員

同団体のユース養成講座を経て参加。
現在はチャット相談・電話相談の実務を担当し、
若者のリアルな声に向き合っている。

現場から見る「若者の孤独」と 対策の現在地

取材ではまず、国が進める

「子どもの自殺対策緊急強化プラン

（タブレット端末を活用した毎日の健康観察など）」について、
現場の実感を伺いました。

「スクリーニング」の限界と信頼関係

現場の視点は、タブレットで心に問題を抱える生徒を見つけ出すという、
デジタルなスクリーニングの限界を指摘するものでした。

「本当に深刻な悩みを抱えている生徒は、
親や先生に心配をかけまいとして、
アンケートには正直に答えない傾向があります。

**信頼関係がなければ、
本音のSOSは拾い上げられません**

（北條理事長）

デジタル機器で「網」をかけたとしても、
そこからこぼれ落ちてしまう若者が確かに存在するのです。

「福祉」と「心理」の違い

また、北條理事長は支援のアプローチを「福祉」と「心理」に明確に区別して語られました。

福祉的アプローチ

貧困や虐待など、目に見える阻害要因を解決するために相談機関や病院などの社会資源へ繋ぐこと。

心理的アプローチ

あえて具体的な問題解決の手立てを講じず、目に見えない「心」を支援すること。

一般的な家庭環境にありながら心理的な危機にある若者は、福祉的な支援の枠組みには当てはまりにくいという現状があります。だからこそ、同センターのような「心理的アプローチ」に徹する場所が不可欠なのです。

解決するな、理解せよ

では、心理的アプローチにおいて最も重要なことは何か。
彼らが自殺を「一方的に止めようとするのではない」という事実は、
私にとって大きな発見でした。

「自力」を生むメカニズム

北條理事長はこう語ります。

「私たちは『死なないで』とは言いません。
人は最終的に『自力』で生きるしかないからです。
しかし、その自力を生むのは、
他者からの『深い理解』なのです」

(北條理事長)

自殺を止めるのは「説得」や「解決策の提示」ではありません。
相手の物語を否定せず、ただ受け止める「理解」こそが、
人が再び自力で立ち上がるエネルギーになる。

西中相談員も、

「死ぬ前に、自分の人生の物語を誰かに受け止めてほしい
という切実な願いがある」と、
相談者の心境を語ってくださいました。

私がかつて友人に「解決策」を押し付けてしまったのは、
溢れそうな心のコップに
無理やり蓋をするような行為だったのです。

成果物：コンセプトムービー 『解決しない勇気』

この取材で得た気づきを、かつての私のように「どう声をかければいいのか分からない」と悩む同世代の若者に伝えるため、縦型ショート動画を制作しました。

テーマは「解決しない勇気」です。

アドバイスをしなくていい。否定しなくていい。ただ隣にいて、「辛かったね」と話を聴くこと。それが最大の支援であるというメッセージを込めました。

▲ 制作したコンセプトムービー（60秒）

▶ 動画を再生する

今後の展望

今回の取材を通じて、

「当事者を救うためには、『解決』ではなく『理解』が必要」ということを知りました。もし身近な人が「自殺願望」を訴えてきたとき、『当事者への理解』がきちんと行えるように、この考え方を広めていきたいと思います。

そのために、4回生の卒業研究では、自殺防止支援を行なっている現場に入り込み、この「理解と再生」のプロセスを追ったドキュメンタリー作品の制作に取り組む予定です。