

H30地域協働研究（ステージⅠ）

H30- I -12 「若年層の悩みに関する意識調査—自殺予防を見据えた取組み」

課題提案者：盛岡市保健所

研究代表者：社会福祉学部 川乗賀也

研究チーム員：富澤浩樹（ソフトウェア情報学部）、石井里美・小川文字（盛岡市保健所保健予防課）

<要旨>

岩手県においても自殺者数、自殺死亡率とも全国と同様の減少傾向が見られているが、若者の自殺率の現象については横ばいである。これまでの自殺についての対策が若者には行き届いていない可能性も考えられる。自殺を減少させるためには思い悩んだ際に相談につながる事が重要であると思われる。本調査では若者の相談手段としてのSNSの可能性を探求することとした。15歳以上40歳未満の若者1282名からアンケートの協力を受けた。結果、SNSの利用率は約9割であった。また、悩みがあるときに誰にも相談しないと回答した割合は約24%で、SNSを使った相談経験については若い世代ほど悩み事についての相談経験があることがわかった。悩み事があった際に相談できる人がいないと回答した若者は72名おり全体の約6%にあたる。これらの相談できる人がいない人にとって、他者と顔を合わせる事がなく気軽に相談できる手段としてSNSは有効であると思われる。

1 研究の概要（背景・目的等）

日本の自殺者数は警察庁によると1980年から1997年まで2万人台を推移していたが、1998年に32863人と急激に増加し2011年まで3万人台が続き2012年から6年連続で減少し2017年では21321人までになった。

岩手県においても自殺者数、自殺死亡率とも全国と同様の減少傾向が見られているが、若者の自殺率の現象については横ばいである。さらに、岩手県は自殺死亡率が高く平成27年では全国で2位となっており、「岩手県自殺対策アクションプラン」を策定し、図1の視点についての対策をおこない平成30年までに、平成25年の自殺死亡率26.4を10%以上減少させることとし、自殺死亡率23.7以下となることを目指し市町村での取り組みも強化している。そのためには、より多くの人に悩みが生じた際に気軽にアクセスできる相談手段が必要であると思われる。

現在、スマートフォンの普及によりSNSがかなり身近になったと思われる。総務省「次世代ICT社会の実現がもたらす可能性に関する調査」（平成23年）では若者のSNS利用について「身近な不安や問題を解決するため」と回答した若者が一定数存在することが分かっている。

そこで、若者を対象として、これまでSNSを利用した自身の、悩み事の相談経験についての実態調査をおこない、どのような悩みをSNSでおこなうのか傾向を調査する。しかし、SNSは検索をしないと情報にアクセスできないという問題がある。本調査によって若者が悩みを持ったときに検索するキーワードの絞り込みを検討した。アクセス先には悩み事の種類に応じて階層的に適切な相談先及びSNSやメールでの相談手段を用意することで効率的に若者に相談を提供できるようになるとと思われる。

また、上記総務省の調査によると、「ソーシャルメディアを利用して実現したこと」で「身近な不安や問題を解決した」と回答した若者が多く存在することが分かっている。今後の新しい相談手法として検討することはメンタルヘル

スの観点から意義深いものと考えられる。

2 研究の内容（方法・経過等）

SNSを使った相談経験についてのアンケートについて、同意が得られた盛岡市内の高等学校、専門学校、大学に通う学生及び市民の協力を受けて、SNSでの相談経験について調査票を配布した。これらを分析し若者が悩みを抱えた際に検索するキーワードの探索をおこなう。また、盛岡市にある既存の相談資源について、悩みに種類に応じて相談できる資源を紹介できる二次元バーコードを作成し盛岡市内で配布した。

3 これまで得られた研究の成果

本研究においては、15歳以上40歳未満の若者からSNSの利用意識と、SNSを使った相談経験等について調査しこれまでの利用経験から今後の相談ツールとしての可能性を検討した。アンケート協力者は10代925名、20代228名、30代129名であった。性別は男性が629名、女性が641名である。図1は各年代における悩み事の多い順であるが学業や仕事といった主たる職業が多いことがわかる。

また、図2では悩み事があっても相談しない、またはほとんどしない人の割合であるが10代が相談しない割合が低く20～30代で割合が高くなっている。

	1位	2位	3位
10代	学業	将来のこと	対人関係
20代	仕事	将来のこと	悩み事はない
30代	仕事	家族のこと	将来のこと

図1 各年代における悩み事

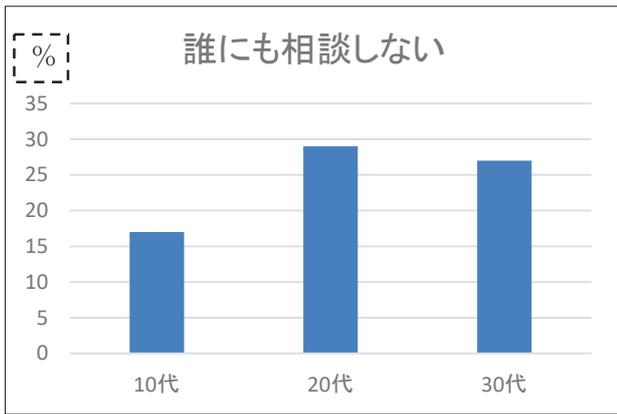


図2 各年代の未相談割合

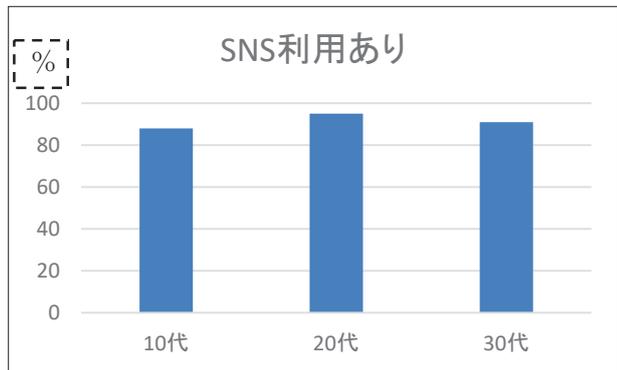


図3 各年代のSNS利用割合

図3のSNS利用状況では各年代ともにSNSがかなり普及していることがわかる。

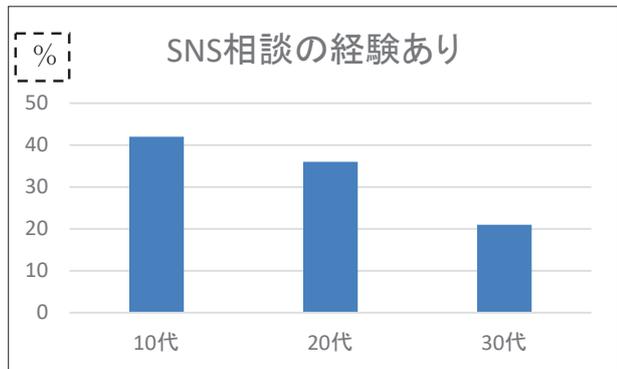


図4 各年代におけるSNSでの相談経験割合



「不眠対策」眠れない時のポイントまで



うつ病とは

図5 配布されたところの健康相談カードQRコード
【平成31年1月 539件のアクセス（前年同月249件）】

図4では各年代ともにSNSでの相談経験はあるが、年代が上がるにつれて低下する傾向がみられた。

さらに、悩みや困りごとについてインターネットで解決法などを検索したことがあるか、という問いについては約半数の656名が検索したことがあると回答し、インターネットを利用した相談体制の可能性を示唆するものであった。

また、設問において「悩みや困りごとがあったときに直接相談できる人がいるか」との問いに0人と回答した人数は72名いることが分かった。相談をすることが少ない人は、相談する人と比較して抑うつスコアが高くバーンアウトするリスクが高いとする先行研究がある。本来、他者に相談する必要があると思われる人が相談しないことの背景には、抑うつ的な人は相談することに対して不安を感じたり、相談することによって得られる利益よりも、相談することによる不利益が上回ると考える、いわゆる援助要請コストが考えられる。

その点でいえばSNSは他者と顔を合わせることがなく手持ちのスマートフォンで相談が可能となるために相談援助の手段として十分対応できると考えられた。

図5は30年度盛岡市の成人式で配布されたところの相談窓口を案内するQRコードである。各年代を想定した相談手法を検討することが今後求められるのではないだろうか。

4 今後の具体的な展開

本調査においてSNSを使った相談について有効である可能性が示唆されたが、文部科学省においても「SNSを活用した相談体制の構築に関する当面の考え方（中間報告）」において、「スマートフォンの普及等に伴い、最近の若年層の用いるコミュニケーション手段においては、SNSが圧倒的な割合を占めるようになっており、音声通話のみならず、SNSを活用した相談体制の構築を行うことが強く求められている」としている。

そのため、既存手段の状況を把握するとともに、その「こころの健康情報」へのアクセスにかかる課題について整理する。さらに、実際の若者の相談傾向や、若者に対するアプローチ方法等を把握するために、専門相談機関に対してヒアリング調査を行う。また、全国で行われている類似事例の調査、文献の収集を行い、SNSチャットボットを用いた相談窓口への誘導方法について検討する。その上でシステム開発を行い、自殺予防に効果的なシステムのあり方を探る。

5 その他（参考文献・謝辞等）

・川乗 賀也, 鎌原 雅彦, 相良 陽一郎 社会福祉援助職における援助要請意識がバーンアウトに及ぼす影響 千葉商大紀要, 55 (2), 63-70

・武内 珠美・児島 夕佳・藤田 敦・渡邊 旦 (2011). 高校生のメンタルヘルスに関する実態調査 大分大学教育福祉学科学部紀要, 33 (2), 163-177