

「生きることの悩み・経験」共有事業・若者の悩み共有事業（徳島県）

【概要】

若者独特のストレスや悩み、孤独感といった「生の声（体験談）」を、啓発リーフレットやタウン情報誌、SNS等を通じて幅広く発信し、悩みを抱えているのは自分だけではないと理解し、共感することで、相談や支援を受ける際に感じる心理的な負荷を軽減し、支援が必要な若者が援助希求力の充填により相談窓口や支援（医療）機関へ接続しやすい環境を構築する。

【大綱の分類】

- 1) 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
- 2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

【政策パッケージ分類】

基本3-1リーフレット・啓発グッズ等の作成と活用
重点1-2若者の抱えやすい課題に着目した学生・生徒等への支援の充実

【事業実施年度】2020年度事業（2019～2020継続）

【事業予算】825,000円（2020年度）

【利点】

- ▼悩み等の共有、共感により、悩みを打ち明けることに対する心理的負荷を軽減し、周りに話をしたり、相談したりするという援助希求行動につながる。
- ▼相談することにより、必要な支援機関につながり、深刻な状況になる前に対応することができる。

【実施に至るまで】

事業をスタートした背景

- ①若者の自殺者数が高止まりであることから、新規若年層対策事業について県庁内の若手職員10名（保健、健康、福祉、教育等）によるタスクフォースを立ち上げ、意見交換を行った。
- ②「自分だけではない、同じような悩みを持つ人がいることだけで安心するのではないか」、「同じ悩みを共有することで、お互い様という気持ちで仲間同士の関わりができるのではないか」との意見が出た。
- ③若者の抱える悩みやストレス解消法など「生の声」を発信することで、悩みを打ち明けることの心理的負荷を軽減し、周りに支援を求めやすくなる環境を構築するために本事業を計画した。

事業を行う上での工夫

- ①若者の「生の声」の収集にあたっては、大学での出前講座（ゲートキーパー養成講座）後のアンケートを活用した。
- ②啓発品の作成や情報発信方法については、大学支援系サークルの学生から意見を収集し、若者の目にできる限り触れるように考えた。
- ③若者は日常的にSNS等に触れる機会が多いことから、若者に対し情報を発信している地元タウン誌の広告やブログ、SNS等を利用して情報発信することにした。
- ④啓発リーフレットについては、興味を持って見てもらえるようにSNSの画面風にした。
- ⑤学生やタウン情報誌担当者と情報交換しながら進めたことで、様々な意見やアイデアを取り入れることができた。

具体的な実施内容

▼県内6箇所の高等教育機関でのアンケート実施

- ・県内大学にて実施している出前講座後に、学生の「生の声」を集めるアンケートを実施。
- ・アンケート結果を一覧にまとめ、若者の悩みを分析し、整理した。

▼啓発品や情報発信方法についての検討

- ・大学支援系サークルの学生に、啓発品や情報発信方法についてのアンケートを実施した。
- ・情報発信の際には、県のホームページやSNSだけではなく、地元タウン情報誌やSNSやブログを活用した。

▼若者への啓発

- ・学生へのアンケート結果（「生の声」）やメンタルヘルスのセルフチェック、相談窓口情報等を、啓発リーフレットやタウン情報誌、ブログ、SNS等で発信した。
- ・相談窓口の情報として、SNS相談窓口や大学の保健相談などの窓口を掲載した。

【成 果】

- ▼若者（学生）が持つ独特の悩みや思いを発信し、共感してもらうことができた。
- ▼啓発リーフレットを出前講座や入学ガイダンス時に配布することで、学生らにメンタルヘルスについて意識してもらうことができた。また、研修の参考資料として活用することができた。

【補 足】

- ▼特になし

【課 題】

- ▼今回の事業で、若者の「生の声」やメンタルヘルスについてどのように感じたかについて検証していく必要がある。
- ▼より多くの若者の目に触れるようにするため、啓発品の配布や学生サークルが運営するSNSでの発信等、様々な機会、媒体を用い、情報発信を強化する。
- ▼新規の情報や若者に関心がある情報（相談ができるカフェやネット上での居場所等）を集め、内容を定期的に更新し、継続的な発信ができるようにする。

【事業種別】	啓発・情報提供
【準備期間】	1年
【人 数】	2人
【人口規模】	721,721人
【財政規模】	505,683,000千円（一般会計当初予算）
【自治体負担率】	1/3 県 2/3 国（地域自殺対策強化交付金）
【事業対象】	若年層（主に学生）
【支援対象】	若年層
【委託の有無】	無
【実施主体・問合せ先】	徳島県保健福祉政策課 TEL：088（621）2179 Mail:hokenfukushiseisakuka@pref.tokushima.jp

【参考資料・文献】

▼若者向け啓発リーフレット

悩みを抱えているそのキミ

キミだけじゃない！
同じ悩みを抱えている
仲間がいるよ〜

悩み、相談しよう〜！

若者の悩み
解消方法
ストレス
心のケア
セルフチェック
うつ病
相談窓口
ゲートキーパー

悩みシェアしてる？
悩みを抱えているのはひとりじゃない。話してみませんか？相談してみませんか？

若者の悩みをシェアしました
期内の学生に聞いた抱えている悩み！！
グラフにしてみました！

どんなことで悩んでいますか？

項目	女性	男性	合計
家庭	53	28	81
健康	29	13	43
恋愛	27	31	58
人間関係(友達・家族)	148	75	223
学業・進路	127	84	211
お金	68	46	114
その他	19	11	30
合計	471	288	759

悩みと解消法 (学生の生の声)

他県市内の高校教育機関に在籍する学生アンケートやサポート室にアサーションの学生
の悩みから、「何を悩んでいるのか」「悩みの解消法について」調査を行いました。ラ、
回答がどんなことで悩んでいるのか？どのように解決しているのか？紹介します。

【人間関係 (家族・友人・恋愛) の悩み】
 ・兄弟の喧嘩、喧嘩 → 弟との喧嘩、喧嘩 → コロナで家族と会えない
 ・兄弟関係の比較 → 非常識 → 思春期の悩み → 思春期の悩み → 友人関係
 ・親友 (友人) ができない → 親友の悩み → 他人の悩みが気になる → SNSの悩み
 ・好きという感情がわからない → 失恋 → etc.

【学業・進路・就職の悩み】
 ・進路が不安 → 進路選択の難しさ (特にための勉強) → 就職失敗
 ・就職がわからない → 就職についていない → 進路についていない
 ・勉強している内容と将来の進路が違う → 進路の不安を感じる → etc.

【社会・生活・社会的悩み】
 ・進路についていない → ゲームの楽しさ → 進路が不安 → 進路が不安
 ・アルバイトで生活している → アルバイトで生活している → 進路が不安
 ・進路が不安 → 進路が不安 → 進路が不安 → etc.

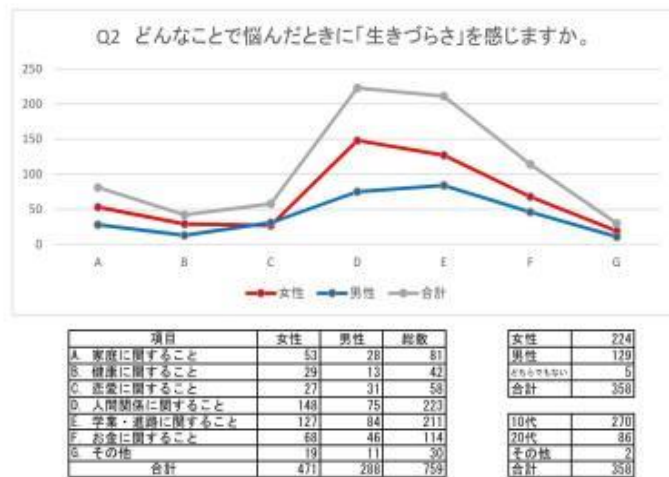
【自分自身・健康に関する悩み】
 ・自分の健康 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安
 ・自分の健康 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安
 ・自分の健康 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安 → etc.

【ひとりで行動 (行動) してある】
 ・行動が不安 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安
 ・ひとりで行動 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安
 ・ひとりで行動 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安 → etc.

【他人と行動 (行動) してある】
 ・行動が不安 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安
 ・他人と行動 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安
 ・他人と行動 → 進路の不安 → 進路の不安 → 進路の不安 → etc.

【進路を見定めてみる・奨学金】
 ・進路を見定めてみる → 進路を見定めてみる → 進路を見定めてみる
 ・奨学金 → 進路を見定めてみる → 進路を見定めてみる → 進路を見定めてみる
 ・奨学金 → 進路を見定めてみる → 進路を見定めてみる → 進路を見定めてみる → etc.

▼学生を対象としたアンケート結果



自由記述

A. 家庭に関すること

- 親子関係の不和
- 家族にあまり相談事ができない
- 家に帰りたいくない
- 一人暮らしになり、家族と話さなくなった
- 自分の考えを隠して、勝手に否定されたとき
- 必要以上に過干渉されたとき
- (家族の死亡)
- 保護者や親がいないことで、将来の見通しがない
- (家族の将来悲観)
- 親が離婚した
- 母親がお金や恋愛にだらしない、再婚したが先が思いやられる
- 家の後継問題
- (家族からのしつけ・叱責)
- 自分の将来について指示してくる
- 親からの叱責
- (遺産争)
- 父親の強要 (おどし)
- 親に見放された