

コラム



## 青少年の SNS を介したやりとりについて考えること

弘前大学教育学部 教授 田名場 忍

SNS とは、ソーシャル・ネットワーキング・サービス Social Networking Service の頭文字をとった略称で、インターネットなどの社会的ネットワークを通じて人々のコミュニケーションを可能にするサービスを指しています。最近では、SNS は、スマートフォンの普及を背景として利用が拡大している LINE や Facebook など、特定の利用者のコミュニケーションを可能にするサービスを指して、狭い意味で使われることも多くなりました。

LINE や Facebook など含む SNS は、多くの人々との、そして、ときには会ったこともない人々とのコミュニケーションをも可能にします。また、どのような地域で暮らしていても、SNS が利用できれば、膨大な情報を得られるだけでなく、会話に似た個人的なコミュニケーションも可能になります。私たちは、現在こうした SNS のメリットを日常的に享受できるようになり、SNS は生活に欠かせないものになってきています。しかし、一方でさまざまな課題や問題も見えてきました。特に、社会的に発達途上の青少年が SNS を使う際、いじめや犯罪の被害者や加害者になる危険性などのデメリットもあります。本稿では、青少年の SNS 使用の現状、そしてそこから見えてくるコミュニケーションの課題と情報の受け止め方の課題に絞って、心理学の観点から取り上げてみたいと思います。

### 1 青少年の SNS 使用の現状

内閣府の平成 30 年度子供・若者白書によると、青少年のスマートフォン・携帯電話の所有・利用状況について、高校生では平成 24 年度にスマートフォンの所有・利用率が携帯電話のそれを上回り、平成 29 年度には 95% を超えました。小学生や中学生は、高校生ほどのスマートフォン所有・利用率ではありませんが、高校生と同様の経過をたどりながら、平成 29 年度で小学生 29.9%、中学生 58.1% となっています。そうした中、フィルタリングの普及や適切な利用の推進、ネット依存への対応などが進められてきています。

青森県では、二年ごとに青少年の意識に関する調査を実施し、その結果報告書をまとめています。平成 30 年度の結果報告書では、インターネットにつながる自分専用の機器の所有状況において、「持っていない」という回答はごく少数（小学生 4.7%、中学生 2.3%、高校生 0%）で、スマートフォン所有率では小学生 23.6%、中学生 49.5%、高校生 95.1% でした。また、インターネットにつながる情報機器の 1 日の使用時間については、回答率の多い順に「1 時間～2 時間未満」で 26.2%、「2 時間～3 時間未満」で 22.1% でしたが、ネット依存の前段階としての依存傾向の目安とされる週 20 時間以上の使用については高校生で 48.6%（小中高生全体で 33.5%）と多くなっています。さらに、使用目的については、小中高生ともにゲーム使用が 8 割強と多いのですが、中学生では、音楽画像視聴（85.0%）や情報検索（64.2%）などがゲーム使用に加えて高い利用率になっています。また、高校生では、こうした使用率の増加傾向に加え、家族や友だちへの電話やメール、LINE や Facebook などコミュニケーションツールとしての SNS 使用が増し、情報機器の多様な使用実態が浮かび上がってきています。

青少年の SNS 使用についてのこうした背景のもと、青森県の平成 30 年度報告書では、インターネットで知り合った他者とのやりとりは、小学生 16.1%、中学生 30.9%、高校生 52.1%、全体で 34.9% が経験していることを示しています。特に、高校生女子では 61.1% と高くなっています。関連して、高校生女子では、インターネットで知り合った他者と実際に会うことやインターネットで知り合った他者に自身の写真や個人情報

を送信したことがあるという回答が共に 15.6%と、他に比較して高い傾向を示しています(小中高生全体で、実際に会うが 7.4%、写真や個人情報を送信が 6.6%)。この傾向は、インターネットで知り合った他者とのやりとりが高校生女子で高いこととも関連していると考えられ、犯罪の被害者となる危険性も含めて心配されます。また、インターネットにつながる情報機器で悪口やいじめにつながる書き込みを「よく見る」「ときどき見る」とする回答は、小学生 18.2%、中学生 35.6%、高校生 54.0%、全体で 37.8%となっています。自分自身がその被害者である場合はもとより、そうでない場合でも、心ない書き込みに辛い思いをしている青少年が少なからず存在することも懸念されます。

## 2 SNS によるコミュニケーションの課題

こうした SNS でのやりとりは、メールや LINE などの書き込み等、文章だけの場合が多いのだろうと思います。それがたとえ画像や動画機能をそなえた機器だとしても、実は、対面でのやりとりとは重要な点が異なってきます。以下には、コミュニケーションの特徴という観点から、SNS と対面のやりとりの違いについて考えてみたいと思います。

コミュニケーションは、言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションの大きく二種類に分かれます。言語的コミュニケーションには、話す内容や書かれた文章などが該当します。一方で、非言語的コミュニケーションには、相手の表情や話し方(話し方のトーンやピッチ、抑揚、うなずきなど)、相手の年齢や性別や髪型や着衣などの外見、相手との距離や息づかいや体温、さらには場所や経緯など、言語的コミュニケーションよりも多くの種類が存在します。相手に与える影響力については、何を話すかなど言語的コミュニケーションが影響力をもつようにも思えますが、対面でのコミュニケーションの場合、一般には逆で、印象等に非言語的コミュニケーションがより強い影響力をもつことも知られています。

このように、日常の対面でのコミュニケーションの場合、言語的コミュニケーションだけでなく、非言語的コミュニケーションによる豊かな情報を受け取ることができます。対面でのコミュニケーションでは、そうした多様な情報が吟味され、相手である他者の像が描かれていくのです。一方、SNS では、情報源が言語的コミュニケーションに偏るために、どうしても言語的なメッセージを主に他者とのやりとりが進むこととなります。LINE では発信者が話し言葉のように文章を書いたりもしますが、普段対面で話している通りに冗談交じりで言葉を発信したつもりでも、その受け止められ方は言語的なメッセージがクローズアップされるために、メッセージを見ている受信者を傷つけるおそれもあることに注意が必要です。同じ言葉を対面と SNS とで発信したとしても、ときに異なる受け止められ方になる可能性があることを想像いただけたと思います。この点については、次の「3 SNS での情報の受け止め方の課題」で、さらに詳しく述べたいと思います。

その他に、非言語的コミュニケーションは、発信者のコントロールが難しいことが特徴です。対面のコミュニケーションの場合、話す内容や書かれた文章など言語的コミュニケーションでもっともらしく嘘をつくことができても、普段と話し方が異なるなど非言語的コミュニケーションに発信者の真実があらわれやすくなります。つまり、受信者が嘘を見抜くためには、非言語的コミュニケーションの情報が重要になるというわけです。SNS ではコミュニケーションが言語に偏るために、発信された言語的な内容そのものに引きつけられたやりとりになりがちです。発信者が嘘や偽りを伝える目的で SNS に書き込んだ内容は、受信者にとっては嘘であることを見抜きにくくなるということが特徴になります。

さらに、SNS でのコミュニケーションは、匿名で行われることもあります。アメリカでの心理学研究で、女子大学生に誤りを犯した学習者に対して罰を与えてもらうという実験があります。この実験の結果、自分の顔を隠した女子大学生では、顔を隠さない女子学生よりも、厳しい罰を与える傾向にありました。つまり匿名性

のある条件の方で、攻撃行動が高くなったということになります。人が日常抑制している攻撃などの行動は、匿名の条件下であらわれやすいと言われていています。そして、発信者は、SNS などの匿名の条件下で、自身の抑制された行動があらわれていることを明確に意識することも難しく、知らず知らずのうちに他者を攻撃していることもあります。匿名の書き込みについては、発信者の日常抑制している行動が出てくる可能性が高いことを前提に見ていただければと思います。

このように書きますと SNS でのやりとりを恐ろしく感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、もし SNS でのやりとりが、発信者と受信者の善意と誠意、そしてお互いの配慮に支えられて進められているとすれば、発信者も受信者も得難い経験のできる貴重な場になる可能性もあります。青森県の平成 30 年度報告書では、友人関係や悩みごとの相談相手についても扱っています。小学生の場合、相談相手が母親であるという回答が半数近くを占めますが、中高生では母親への相談と友人への相談が拮抗してきます（母親への相談と友人への相談が、中学生で 33.1%と 32.1%、高校生で 30.6%と 30.6%）。この結果から、家族や友人など親身になって誠実に対応してくれる他者が、青少年の精神的な支えとして重要な存在になっていることが推察されます。また、「誰にも相談しない」という回答も多く、小中高の学校種別にかかわらず 2 割前後でした。この「誰にも相談しない」場合の理由をみると、現状の悩みが相談するほどではない、あるいは相談せずとも自力解決できるとする回答も多いのですが、一方で相談できる他者がいない場合（全体で 8.1%）や他者に知られたくない場合（全体で 19.8%）などの回答も相当数ありました。さらに、悩みごとの相談相手が「インターネットを通じた知り合い」という回答が、少ないながらも存在し（全体で 1.8%）、特に高校生女子で 4.3%と比較的多くなっていました。自分自身のことを正直に他者に伝えるという行為は、心理学では自己開示と言います。この自己開示を行うことができたとき、自分自身を見つめ直す機会になり、他者からのフィードバックで新たな自分自身を発見できる機会にもなり、そして鬱屈とした気持ちをやわらげる機会にもなります。しかし、それは相談を受ける他者が秘密を守り、誠実に対応をしてくれる人であることが条件になります。つまり、自己開示には信頼できる他者が必要で、その信頼は日常の他者とのやりとりを通して、ゆっくりと育っていくことが多いのです。友人や親、地域の大人であれ、SNS を介して知り合う他者であれ、青少年が自身のことを正直に話せ、さらにそれを誠実に真剣に聞いてもらえた体験を通じて、他者への信頼を育て、さらに他者との信頼関係を背景に青少年が他者一人ひとりの存在を大切にできるようになるという循環が大事だと考えます。

### 3 SNS での情報の受け止め方の課題

心理学では、自身の存在を肯定的に実感することを、自尊心、自己尊重、自己肯定感などと呼んでいます。この自尊心は、学習活動や他者とのやりとりへの意欲や持続性など、さまざまな側面にポジティブな影響を与えることがわかってきています。また、自尊心は、自身を意識することによって生じるもので、多くの場合に身近な他者との比較によって吟味されていくものだとも言われています。特に注意したいのは、青少年期の年齢が進むにしたがって、そして女子で、自尊心が減少する傾向にあることです。こうした特徴は、一般的な特徴でもあり、青少年期の発達年齢が進むにしたがって、そして女子の方が早く、他者比較も含めさまざまな側面から自身を考え、悩んでいく結果と考えられます。さらに、自尊心には、自分が自身の長所短所も含めてありのままを肯定的に実感する側面と他者とのやりとりを通して他者に貢献できた経験などから自身の肯定的実感を得ていく側面とがあるとも言われています。青少年期は、まさに誰もが自分自身について、自ら、あるいは他者とのやりとりの中で懸命に考え、身近な他者との比較を通じて、悩み、ときに痛みも感じながら、これからの自分を模索していく時期と言えるでしょう。

青少年に限らず、誰でも、自尊心を傷つけられることは避けたくなり、自尊心を維持、そしてできれば高揚してくれる経験を求めたくになります。しかし、そうした自尊心の維持・高揚への強い希求は、ときに誤った認識や判断に結びつくことがあります。これから紹介する心理学の研究も、アメリカの女子学生を対象に行われた実験です。この実験では、女子学生にテストを受けてもらい、あるグループの女子学生にのみ、テスト成績が悪かったと嘘の情報を告げます。その後、女子学生は、待合室で見知らぬ男性からデートに誘われるという実験設定です。この結果は、テスト成績が悪いと告げられた女子学生の方が、テスト後にそうしたことを告げられない女子学生よりも、男性からの誘いを受け入れる傾向にあるというものでした。テスト成績が悪いと告げられた女子学生は、そのとき自尊心が低下したと考えられます。しかし、その直後に自分自身に魅力を感じてくれる異性があらわれ、そのことが自尊心を回復してくれる経験となり、結果、自尊心を維持・高揚してくれる異性と一緒になりたいと感じたと、説明できます。つまり、特定の異性に対する信頼や魅力からというよりも、女子学生自身の自尊心の維持・高揚のために、異性の誘いを受け入れたということになります。青少年が、自身の自尊心が傷ついたときに、SNS での相談などを介して、見知らぬ異性に対してこのような選択をしていくとなると、いかがでしょうか。そのような選択をした青少年が、さらに傷ついていく可能性も心配されます。この時期、ほとんどの青少年が、自分自身を模索しながら、自尊心の傷つきを経験します。そして、そうした経験を受け止め、出発点として、青少年はさらに成長していきます。青少年がどのようなことにもどの程度悩んでいるのかは自尊心に関連して重要になりますが、それだけでなく青少年がどのように悩んでいるのか、悩みを分かち合う信頼できる他者はいるのか、悩みの先に見つけていくものは何かという点についても、身近にいる大人達は忘れずに青少年一人ひとりと向き合い続けていく必要があると考えます。

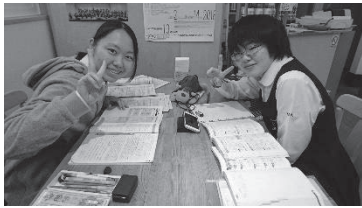
さらに、日常の対面の場合もそうですが、SNS の場合でも、青少年各人がそれぞれ何らかの期待を抱いてやりとりをしています。その際、自分自身の期待に添う他者の情報を選択的に注目する傾向もあります。その結果、青少年自身の期待には添うものの、誤った他者像を創りあげていくこともあります。こうした危険性の背景としては、青少年が自らの自尊心を他者に満たしてほしいという期待、誠実な相談相手であってほしいという期待があることも多いと思われます。青森県の平成 30 年度報告書では、友人とのコミュニケーションとして楽な方法をたずねていますが、中学生と高校生で SNS や LINE の選択率が高まってはいるものの（共に 25% 強）、直接会って話をするという回答が小学生で 78.2%、中学生で 68.3%、高校生で 68.5% と高い割合を示してもいます。こうした結果から、青少年が多様な情報機器に翻弄されつつ使い続けながらも、対面でのあたたかいコミュニケーションに望みを寄せている姿が見えるような気がします。家族や教師、さらには地域の身近な大人も含め、青少年の適切な SNS 使用を導きつつも、日常の対面でのやりとりの中で、悩みもがく青少年の良き相談相手となれることこそが、青少年の健全育成の重要な課題であると思います。青少年が悩むことそれ自体は、悪いことではありません。青少年が真剣に悩んでこそたどり着けるものを、周囲の大人が、認め、大切にし、寄りそうことこそが重要なのだと考えます。



## 地域がつながり合う「場」づくりをめざして

特定非営利活動法人十和田 NPO 子どもセンター・ハピたの 代表理事 中沢 洋子

ハピたのは、子育て支援のNPOです。子どもたちの「十和田で育つ」を大切にしています。十和田市内の学童保育の指定管理者として15年目、2018年から2ヶ所になりました。学童保育の運営から、「子ども」を発信していく必要性を感じ、2010年から、「ハピたのかふえ」は、十和田市の旬な野菜や特産品を使い、ランチや夜の会食、お弁当などをおいしく提供しています。また十和田の野菜を使いレシピ開発、商品化にも取り組んでいます。カフェには、ベビーカー押したママたちやおじいちゃんおばあちゃん、観光客、中高生たちが気軽に利用しています。高校生は試験勉強にも利用しています。



カフェは、地域の人たちがつながっていく拠点をつくるものであり、単なる「場」の提供だけに留まらずに、「食」や「あそび」「情報交換」「子育て」を通じて、ハピたのならではの新しい子育て環境づくりを提案しています。

その地域の人とのつながりが、「地域で子どもを育てよう」に広がっていくことを願っています。そして、その結果、地域の一人一人のあたたかな想いこそが、十和田市の活性化へとつながっていくのだと思います。カフェは、たくさんの地域の方たちがつながる「場」となり、子どもたちや大人の心地よい居場所になっています。



勉強やおしゃべりしている高校生がカフェスタッフに悩みを話したり、相談したり・・・

地域の人たちが笑ったり、おしゃべりが止まらなかつたり・・・

カフェのあちこちで人と人がつながる光景に感動したり・・・

私たちは、カフェから～地域で子どもを育てよう～を発信し、社会の中で、子どもたちが、自分らしく生きぬいていくための事業を展開していきます。

カフェはその手段です。

2020年7月7日で丸10年になります。

続けていくことの大変さを痛感しながら、人とかかわりが生きていく力になることを子どもたちと一緒に感じていきたいと思っています。



## キャリアデザインの意義と大人の責任

青森中央学院大学経営法学部 教授 成田 昌造

誰しも一度は遭遇する哲学的命題に、「自分とは何か」「どう生きたら良いのか」などといったことがある。思考の隘路に陥った時、そう簡単には抜け出せないが光明を見出す一縷の望みはある。それは、目的は過去にあるのではなく未来にあるという厳然とした事実だ。過去は変えられないが未来なら変えられる。自分の人生に代わりの人は居ないのだから、上手く行こうが行くまいが、つまるところその原因は自分にあり、誰のせいにもできない。だから人生は面白い。やがて自分こそが人生の主人公であることを自覚し、将来を展望できるようになる。そのためには知識や情報等、生きる道標となる材料が必要だ。それは多いに越したことはない。この材料を手に入れることが学ぶ意義だと言える。

そう考えると学びの根源は自らの意志にある。自分の“いのち”をどう活かすか、価値あるものにするために何を為すべきかという“志”だ。大切なことは高い学歴を獲得するとか、人が羨む職に就くことではなく、深層から自らを突き動かす志を持ち、自分のフィールドで可能な限り社会に貢献することにあると思う。

近年学校教育において、キャリア教育の果たす役割が期待され、キャリアデザインの重要性が指摘されている。将来どんな生き方や働き方をしたいか、そのためにはどのような学び方をする必要があるのかを、戦略を描きながら人生の設計図を構想するという考え方である。AIやロボティクス等の先端科学技術が高度化し、環境が加速度的に変化する予測困難な社会を生きる子ども達には、戦略的にキャリアをデザインする構想力を獲得させる必要があることに異論はないだろう。さらに、正解のない問題に対し他者と協働して納得解や最適解を自分達で見つけていく力や生涯に渡って学び続ける力等、高度で知的な社会的能力が求められる。このことから学校現場には、発達段階を踏まえながら夢や希望を抱かせる学習プログラムに取り組み、揺るぎない志に昇華させるための学びが期待される。

しかしながら夢や希望は実現しないことの方が多い。だから叶わなかった時にどう考え、どう行動するかが重要なのである。人は失敗や挫折という経験を通して次の目標を設定し、そこに向かって再度歩み始める。そうしたことの繰り返しの末に、漸く夢や希望が叶うこともあるというのが実際であろう。それでも歩みの途上で、それを変えることもできるし変わったりもする。夢や希望とは育ったり育てたりできるものだ。“なりたい自分”という閉じた思考に拘泥すれば世界は広がらないし、自分の可能性を狭めることすらある。

また夢や希望に真摯な態度で対峙すれば、理想と現実の狭間で戸惑いながらも、折り合いを付ける決断を迫られる。それでも自分の今を受容し、想いに変化を感じた時には、夢や希望の方向を修正し違う発想で考え直せば良い。それを妥協とは言わない。“やりたいこと、なりたい自分”に固執せず、自分が“できること、やるべきこと”を沈思熟考しながら自らの志をかたち作っていくことが大事なのだ。

現代は多様な生き方や価値観が尊重される時代である。だからこそ大人は、将来子ども達にどんな風に生きて欲しいか、人として何が大切なのかを伝える必要がある。大人が社会の規範を意識して自信と誇りを持ち、変貌する世の中にあっても変節しない“魅力的な大人、正しい大人”であるよう努力し続けなければならない。今を生きる大人が直向きに生きる自分の生き様を真正面から見せ、懸命に学び続ける子ども達を暖かく見守り、懐深く支えなければならない。何故なら、未来を担うのは子ども達だが、未来を創るのは大人の責任であり、何より人は育てるものではなく育つものと思うからである。



## 青森県でのフリースクールについて

特定非営利活動法人コミュニサーあおもり 理事長 西川 智香子

不登校とは、「何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により児童生徒が年間 30 日以上登校しない、あるいはしたくともできない状況にある者」（文部科学省）とされ、青森県の状況は下記表の通りです。ただし保健室登校や 30 日以上の欠席には満たなくても、学校に行きづらい、時々休みながら登校しているなど、定義に該当しない児童生徒は不登校の統計には反映されていないのが現状で、統計で出ている数字は氷山の一角でしかないとすることができます。

### ◆青森県における児童生徒数と不登校者数の関係

在学者数と不登校者数の推移（青森県・小中高合計）

	H26	H27	H28	H29	H30
在学者数（人）	141,745	137,687	133,571	129,768	126,141
不登校者数（人）	1,475	1,480	1,570	1,548	1,591

（青森県教育委員会「学校基本調査」による）

フリースクールとは、「不登校の子どもを受け入れることを主な目的とする団体・施設」（文部科学省）を指し、社会において「不登校の子どもたちの居場所」という役割を果たしています。一方で完全な不登校の子どものみならず、多様な子どもたちのオルタナティブな学びの場として捉えることも必要です。

当法人では 2018 年 7 月に青森県では初となる「フリースクール あおもりサニーヒル」を立ち上げました。実はこれまでも県内で塾等を運営する傍ら、不登校などの子どもたちの居場所づくりに取り組んでいた方は多数おられましたが、「フリースクール」と銘打っているところがなかったため、フリースクールが青森にあること、どんな場所なのかなど当事者には知られていない場合が多いです。

サニーヒルは、疲れてしまっている子どもが一休みして充電し、次のステップに向かうための場所だと考えています。充電出来てエネルギーが溜まり自信がつけば、子どもたちは先を意識する力を持つ場合が多いです（ただし病気などの場合は専門家の治療が必要な場合もあります）。

休養した後、次のステップとして勉強や就職などに向け社会体験をしたり、同世代や異世代の人たちとの関わりなどを経験しながら、徐々に学校や社会に出る(戻る)力を蓄え、大人や場所に守られた環境で少しずつ巣立つ準備をしていきます。学校や塾でも家庭でもない第 3 の居場所、また斜めの関係にある大人は、確実に子どもたちの刺激になり、引きこもる前に社会とのつながりを持てる場所となります。

学校に行けない、行かない要因について、児童生徒や保護者の実際の声は十人十色です。家庭環境や貧困、教員との問題、授業の進み具合が個人に合わない、本人の知能が高い、発達障害傾向による居づらさ、など様々で理由は一つではない場合が多くみられます。また平成 30 年 10 月に日本財団が行った「不登校傾向にある子どもの実態調査」では「学びたいと思える場所は？」という質問に対して「自分の好きなことを突き詰めることができる環境」がトップ、他に「自分の好きなこと、追求したいこと、知りたいことを突き詰めることができる」「クラスや時間割に縛られず自分でカリキュラムを組むことができる」などの回答がありました。

しかし、子どもたちが求めるような環境を学校が整えるのは負担が大きく厳しい時代です。教育機会確保法では行政、教育現場及び民間が連携し不登校などの児童生徒への支援をするよう謳っています。

親が変わることは難しいことですが、大人が変われば子どもも変わります。フリースクールは子どもにとっての居場所と捉えがちですが、親にとっても第 3 の居場所となり得、親の心と時間の余裕に繋がります。今後は、コミュニティでもあるフリースクールが県民に認知され、多様な子どもたちが大事な時期に必要なことを学ぶ場が増えていく必要があるでしょう。

## 子ども・若者の自殺予防教育のために

青森大学社会学部 教授 船木 昭夫

令和元年7月「令和元年版自殺対策白書」が厚生労働省より発表された。

「自殺統計」（警察庁の自殺統計原票を集計した結果）によれば平成30年の自殺者数は2万840人で前年に比べ481人（2.3%）減少した。

統計を取り始めた昭和53年以降、最多は平成15年の3万4,427人であり、その後3万2千人から3万3千人台で推移してきた。平成22年以降は連続して減少し、平成30年の2万840人は37年ぶりに2万1000人を下回った。

しかし、10～39歳の各年代の死因の第1位は自殺であり、子ども・若者の状況は深刻である。先進国では15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは日本のみで、その死亡率も他の国に比べて高いものであり、国際的にみても深刻である。

文部科学省は、「いじめ・自殺予防教育」について、いじめと自殺に関する知識増や態度の変化、援助希求的態度の促進が求められるが、ただちに導入するのではなく、学内の環境づくりを土台に、学内・学級の実態に即した心理教育の実施が望ましく、下地づくり教育の重要性を述べている。（文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」―学校における自殺予防教育導入の手引き―2014年7月）

下地づくりとして、生命尊重、健康教育、人間関係づくりをキーワードに、「一人ひとり自尊感情を高める、相手の気持ちに気づく、お互いに肯定的な関わりをする、自他を尊重したコミュニケーションスキルを学ぶ、自分の衝動をコントロールする、集団で協力して課題に取り組む」ことを目的に「ストレスマネジメント、ストレスコーピング」「アサーショントレーニング」「アンガーコントロール」「ソーシャル・スキルズ・トレーニング（SST）」等の心理教育を提示している。

青森県青少年・男女共同参画課が実施している「他人を思いやり命を大切にすることを育む対話集会」は「思いやり」「生命の尊さ」をテーマに「生徒の孤立感の解消や明るく前向きに未来へ進んでいく気持ちの醸成を図る」ことを目的に生徒、地域住民、大学生によるグループワークを実施している。これは下地づくり教育、心理教育そのものである。重要な活動であり、継続とともに質の向上を望みたい。

教育の現場に望みたいことが2点ある。その一つは、「ゲートキーパー養成」である。自殺対策に効果があるとして「ゲートキーパー」の役割が重要視されその養成に青森県も地域、職域等で旺盛な活動を行い、自殺死亡率低下に影響を与えてきた。「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をしていく人である。悩んでいる人に「気づき」、声をかけたり話を聞いたりすることでその人の思いを「受け止め」、必要な支援に「つなぐ」ことができる人のことである。教師、保護者が「ゲートキーパー」になることである。学校における人間関係や学業の問題を抱えている子ども・若者にとって「ゲートキーパー」は、一つの支えになり、「つながり」になりえるはずである。そのために教師、保護者を対象にした「教育現場におけるゲートキーパー養成プログラム」を作成する必要がある。また、子どもたちは「SOSの出し方」「相談の仕方」のスキルをさらに獲得することが必要である。

もう一つは、「スクールソーシャルワーカー」の存在である。「スクールソーシャルワーカー」とは「子どもの家庭環境による問題に対処するため、児童相談所と連携したり、教員を支援したりする福祉の専門家」である。子どもの環境に目を配り、異変があれば次の段階につなげ、問題の危険度によっては「スクールソーシャルワーカー」自身が早期介入することが仕事である。

子どもの自殺要因として挙がるのは、人間関係、進路問題、学業不振、家庭の不和などであり、「スクールソーシャルワーカー」が状況改善のための役割を果たす人材である。

これらの人々が増え、何か問題を抱えた際に効果的な対応がすぐできることが重要である。

子どもたちが精神的な負担を抱えていたり、家庭や学校などの環境で起きていることにストレスを感じていたりする際に、常に気づけるような環境が必要であり、教師、保護者、ゲートキーパー、スクールソーシャルワーカーなどが気づき、つなぐといった専門的知識の存在はポイントとなる。専門的知識を得るための教育が必要であり、子どもたちには下地づくり教育・心理教育の継続が必要である。