

# 若者を取り残さない社会にするために

3年4組9番 梶原春風

## 1. はじめに

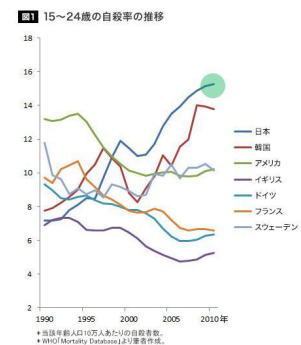
このテーマに設定したきっかけはもちろん自分にとって身近に感じる問題だからというのも1つの理由として挙げられるからである。初めは高齢者世帯を焦点にして探究しようと思っていたが、身の回りに常にお年寄りの人がいて自分が何か解決する(直接的に実践する)には難しいことだと考えた。そのため、今私の周りにいる同年代(いわゆる若者の層)に着目して行った方がより現実的な仮説をつくることができる上、実践することもできると考えたからである。

2つ目は、私の周りに保健室登校や不登校気味な友達が多いので、探究していくことで自分にできることを新たに知ることができると思ったからである。そこから、「もし、全ての若者が引きこもりがちになってしまって学校や職場に行けなくなったら…」と考えた時に高齢者よりも若者の方が社会にもたらす影響が大きいと感じたからこのテーマを設定した。

## 2. 序論

上記で記したように、私の周りには悩みを抱えながら日々過ごしている人がいる。このように悩みを抱えている人を減らす方法やどんな要因で家族との交流がなく、気軽に連絡できるような友人や知人を持たずに社会的に孤立する状況になる、社会的孤立に陥っているのかなど当事者にだけ焦点を当てるのではなく、周りの人がどう接していけばいいのか提示したい。

現状、厚生労働省やオンラインのビジネス雑誌『PRESIDENT Online』によると15～24歳の若者の自殺者率が日本は、世界の中で1位となっている。この原因として主に挙げられるのが“社会的孤立”である。そのため、自殺者率を増やしてしまう社会的孤立が生み出す要因がいくつか挙げられる。例えば、普段の学校生活や人間関係などである。



## 3. 本論

近年、深刻化している“社会的孤立”の原因として4つ挙げられる。SNS、雇用情勢、人に頼ろうとしない日本の文化と日々のストレスである。

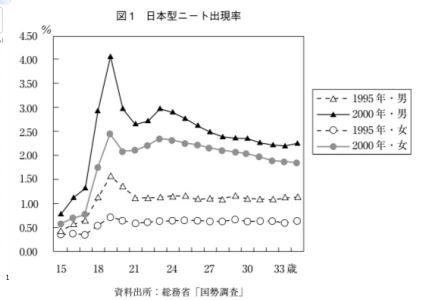
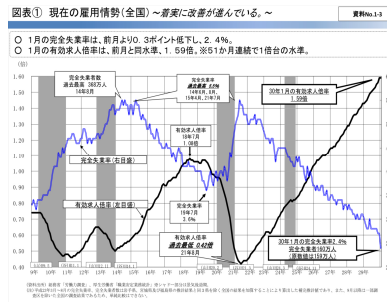
### 【SNS】

一つ目の社会的孤立の要因である、SNSの発達から考えてみる。現代では、実際に人と会って話をする対面のコミュニケーションに代わり、LINEやTwitter、Instagramなど私たちの身近にある、インターネット上でのコミュニケーションが主流になっている。このように近年の社会では、現実での「対面での会話」が不得意な人や、それを好まないと言う若者が増えていると考えられる。例えば、その場の空気を敏感に感じ取ってしまうあまりに、空気を読んで発言が滞ってしまったり、会議などの話し合いで長く時間を割くことになってしまったりするなどして、自然と心が追い詰められる感覚になることが

多く、現代では嫌遠されがちになっている。他にも、心理的な問題だけではなく物理的な問題でもあげられている。しかし、対面でのコミュニケーションは悪いところばかりあるわけではない。例えば、信頼関係が構築しやすくなったり、曖昧な感情や表情が伝えやすかったりなど、心に訴えかけるパワーがあることである。そのため、インターネット上でのコミュニケーションでは先程上げた曖昧な表現が伝わりにくかったりすることで、孤立を選んでしまうという可能性が大きくあると考えられる。

### 【雇用情勢】

近頃、日本では右のグラフのように、就職率が不安定になっている。その中でも、若者の就活は困難になり若者の「社会の中での活動の場」が奪われていたりと仕事を通じた社会や人との関わりを薄くさせる要因が多くあった。また、2つ目の図でもあるように日本での失業率または無業者率が増えていると考えられる。ちなみにここでの「日本型ニート率」とは社会活動に参加していないがゆえに、将来の社会的なコスト(要するに社会的不利益になるもの)になる可能性があり現段階の就業支援策で十分に発揮できていない存在のことである。このような状況になってしまっている原因は、若者の求職をするなど経済的な自立や精神的な自立が遅れることや派遣切りなどに合って無職になる人が増えているためだと考えられる。それにより、人と関わる機会が少なくなるため、社会的孤立に陥るケースが多く見られる。この解決策として考えられるのは、当事者が学校や企業に所属するなどのしっかりした社会との関係を持ち、将来の可能性の閉塞状態にならないように、このことを問題として捉えることを前提に考えることが大切である。又、こうした状態の人がハローワークなどの職業につけるようにする支援の活用が不十分であると考えた場合、支援に問題があるとみることが重要である。そのため、そのまま放置することで、社会的コストになる可能性があることから今ある最低限の人のつながりの他にも社会との関わりを持ったりできるような機会を作ることが必要であると考えられる。

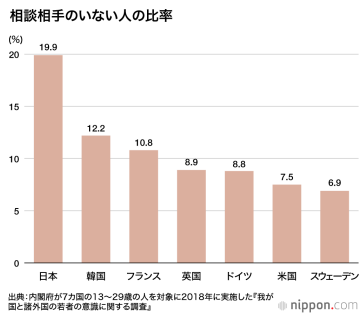


### 【日本独特の文化】

ここまで社会的に認識されている事柄を挙げられているのに対してなぜここで日本の文化が入ってくるのか。社会を作っていく上で各国の文化、また各個人の持っている文化は不可欠な要素だからである。この問題には主に2つ課題があげられると考えている。

#### 〈寡黙であることが美德であると考える文化〉

1つ目として日本では「口は災いのもと」や「不言実行」など言葉に関することわざが多々見られる。コミュニケーションをとる上での沈黙つまり、発言を控えることや自己主張をせずに謙虚で聞き手にまわることが近年の日本社会では、一般的に好印象を与えるとされているように、多くを語らないことや寡黙であることは、昔と変わらず今でもよく美德とされている。日本では、円滑な人間関係や公の場での言葉の曖昧さが重要視されるため、このように相手との会話でも相反する発言を控えることが多くみられる。また、日本は多弁で口



が上手い人やよく発言するような人は信用できないというのは、「本心は言葉にしない」という暗黙の意識が根強くあるためだと考えられる。しかし、他国では寡黙であることがコミュニケーションにおいて否定的であるとされている。わかりやすくそれが示されているのは私たちが普段使っている言語であると私は考えている。例えば、日本語は主語がなかったり時折、語尾が曖昧になることが多く自己主張をする表現が少ないが、英語は主語と動詞がいつもはっきりしていることから自分の意見をはっきり示す文化があると考えられることである。そのため、現代のグローバル社会において、様々な文化的背景をもつ人々が交流し、コミュニケーションをとるために要求や欲求をはっきりと発言し示していくことが必要不可欠となっている。このことから社会的孤立になっている人々のみならず日本人ははっきりと自分の意見をいう癖をつけ、人とのつながりを作ったり広げていったりすることが解決策の一つとして必要なことだと考えている。

〈人に頼らない文化〉

日本では「人に頼る」ことがダメだと思いつく人が多いことがこの問題の原因にもなっていると考えられる。これは1人で生活できるシステムが戦争の影響で形成されていったため、人に頼ることが迷惑なことなんじゃないかと無意識に考えてしまう人が多くなっている。又、他にも原因がいくつかあると考えられる。海外からみて日本は「同家族以外に頼れない人の比率」が1番大きい。また、7カ国の若年層(13~29歳)を対象に「相談相手のいない人の比率」を見てみると、やはり日本が1番多い。この結果から迷惑回避として頼ることを我慢し続けた結果、精神的不安になり孤独になることが多いと考えられる。その要因として日本の社会独特な特徴として生活に困窮している人たちは「生活を維持する努力をしていない」や「怠けている」という印象や考えを無意識に持ってしまっている。そのため、現代では困っている当事者が救いを求める声は、「甘え」や「他者への迷惑」として捉えられてしまう。私はこのように認識するのは第三者ではなく、当事者に多いと考えている。私たち日本人は頼られることで快感を感じているが、反対に人に頼るとなると躊躇してしまうのは「甘える」＝「プライドを捨てる」という認識になってしまうからではないかと考えている。実際に私も人に頼られる場面になった時、その人から信頼を得ているんだと安心することもあった。しかし、いざ困ったときに気軽に友人に助けを求められるかと言われれば「頼ってしまったら迷惑になるかも」や「気をつかわれるの嫌だな」など頼って心を軽くするつもりが頼るまでに無意識にいろんなストレスや心配事が重なる思った。そう考えてみると、日本人は頼ることに気を遣ったり、迷惑をかけないようにしたりすることでどんどん人と離れていき孤立を生んでしまうことがわかる。これを解決するには、若者に対して社会的に公平なスタートラインを用意することが1番大切であると考えている。例えば、生活に困窮している人や悩みを持っている人とそうでない人との格差を埋めて、全員が生活しやすくするよう整備することである。しかし、私は現段階(高校生という立場)ではそれは不可能と考えている。なぜなら、いきなり法律や制度を整えるのは難しい上、一般の高校生が簡単にできることではないと考えているからだ。だからといって、この問題を無視することはあってはならないと私は考えている。そこで高校生としてできることをいくつか考えてみることにした。

## 【日々のストレス】

4つ目として日々のストレスがあげられる。そもそもストレスとはどのようなものなのだろうか。外部からの刺激によって体内に生じる反応のこと」と一般的に定義されている。

例えば、学校での体育の授業でスポーツが好きな人は楽しく参加できるため何の不快感も感じないが、スポーツが苦手な人にとって体育の時間は苦痛でしかなく、自分ができないことに落ち込んでしまったり自分に対する価値が見出され無くなったりとイライラが溜まってしまうことである。その上、それが原因でお腹が痛くなったりストレスによる体調不良を引き起こしてしまうことである。

この時、スポーツをすることがストレッサーとなり、それによって生じたストレス反応として腹痛が出てくる。このような人間関係や仕事、家庭問題などの心理・社会的ストレッサーの他にも暑さや寒さ、騒音などの環境から生じる物理ストレッサーや公害物質や酸素欠乏による化学的ストレッサーがある。これらのストレスが長期にわたって続いた場合、頭痛や肩こり、動悸や息切れ等の症状が悪化し、慢性化してしまう。それにより、最終的に気分が落ち込んでしまったり、食欲が低下したりといわゆる「鬱」状態になってしまう可能性がある。鬱になるまで放っておくと家に引きこもり、何をやるにもやる気を失ってしまう。このようにして孤立を増やさないようにするには鬱にならないように予防することが必要だと考えられる。そのためには、自分自身が何にストレスを感じているのか、ストレスを溜めているのかを知る必要がある。予防するには、物事をポジティブに捉えたり考え方を変えることが1つ挙げられる。考え方を変えることで気持ちが楽になること



で現実を受け入れやすくなり、睡眠時間を確保することができると考えられている。十分な睡眠を取らずにいると自律神経やホルモンのバランスが乱れてしまうことでストレスに弱い体を作ってしまうことで悪循環に陥ってしまう。ここまで予防方法をあげてきたが、自分でどの程度のストレスを抱えているのかわかる方法はないのか。実際に代々木メンタルクリニックの無料セルフチェックを試してみた。(今回は試しのため全て「いいえ」で回答した)左の図のように、簡単な質問に答えていくだけですぐに回答が出てくるため簡単に自分自身を客観化してみられる。そのため、これからどうやってストレスを発散できるか考えることができる。例えば、お風呂にゆっくり浸かることや軽くストレッチをしたり、趣味に没頭するなどが適当である。これらを行うことでストレス源となるものから距離を置きリラックスすることができるためストレスが解消されていくと考えられている。

## 4. 結論

結論として私たち高校生ができることとして、「SNS」「雇用情勢」「日本独特の文化」「日々のストレス」のこれらの問題を解消する方法を提案することである。具体的には、自分の居場所を見つけたり、頼れる人にちゃんと頼ったり、物事を前向きに考えることであ

### ストレスの2つの要素



る。これらを軸に自分自身が孤立しないよう、連絡を取り合う大切さを知り、他の人にも知ってもらわなければならない。当事者に向けて私たちができることは、この問題に対して少し意識して、一人一人が可能な範囲で人と連絡を取り合うようにすることや今すでにある人間関係を継続することがあげられる。それにより、孤立の減少に繋がると考えた。

## 5. おわりに

現在、海外でも「Hikikomori」としてこの社会的孤立の問題や1年の時に学んだ海外からの移住者の悩みを学んだことから今自分が持っている夢に対してより一層叶えたい気持ちが大きくなった。可能であれば、大学でもこの課題に対してより発展的に行動的に探究していきたいと考えている。例えば、当事者に会い、話すだけでなく何ができるのかその課題に直面しながら解決策を模索していくことなどである。このように高校生よりも自由度がきく大学生でできることに挑戦していきたい。だからといって高校生だから何もできないと諦めるのではなく、単に連絡を取る以外に高校生でもできることを探して孤立を減少できるような取り組みをしていきたい。

## 6. 参考文献・出典 (Web)

- 1, 若者の社会的孤立について~公平な人生のスタートラインをつくる~ 社会研究部門 主任研究員の 土堤内 昭雄(どてうち あきお) [https://www.nli-research.co.jp/files/topics/38801\\_ext\\_18\\_0.pdf?site=nli](https://www.nli-research.co.jp/files/topics/38801_ext_18_0.pdf?site=nli)
- 2, 誰にも頼れない社会が生み出す日本の孤独・孤立 nipponn.com石田三規(いしだ みつり)  
<https://www.nipponn.com/ja/in-depth/d00763/>
- 3, 日本赤十字社『新型コロナ禍と若者の将来不安に関する調査 (2021年)』[https://www.jrc.or.jp/press/2022/0106\\_022802.html](https://www.jrc.or.jp/press/2022/0106_022802.html)
- 4, 高校生の悩みや不安とその対処方法 文部科学省[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2018/03/08/1360938\\_02.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/03/08/1360938_02.pdf)
- 5, 特集 若者にとっての人とのつながり 内閣府[https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h29honpen/s0\\_0.html](https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h29honpen/s0_0.html)
- 6, 絶望の国 日本は世界一「若者自殺者」を量産している PRESIDENT Online  
<https://president.jp/articles/-/17058>
- 7, 国際的に見た自殺の状況と外国人の自殺の状況 厚生労働省<https://www.mhlw.go.jp/content/r1h-1-10.pdf>
- 8, NPO法人 青空保育たけの子<https://www.takenoko-aozora.org/blank-17>
- 9, Chatwork お役立ちコラム  
[https://go.chatwork.com/ja/column/business\\_chat/business-chat-020.html](https://go.chatwork.com/ja/column/business_chat/business-chat-020.html)
- 10, 北海道教育委員会 ネットトラブル未然防止のための総合ヘルプサイト  
<https://webreport.public.ptw.jp/hokkaido/helpsite/image/h0117.pdf>
- 11, 今日もおうちがこいしくて ブログ<https://cocastock.com/?p=1081#toc2>
- 12, 図表① 現在の雇用情勢 (全国) 厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12602000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Roudouseisakutantou/0000196022.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12602000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Roudouseisakutantou/0000196022.pdf)

13, 社会的排除と若年無業—イギリス・スウェーデンの対応 宮本みちこ

[https://www.bristol.ac.uk/poverty/ESRCJSPS/downloads/research/japan/3%20Japan-Poverty,%20Inequality%20and%20Social%20Exclusion%20\(the%20Youth\)/Articles%20\(Japan%20Youth\)/Japanese/Miyamoto%20-%20Social%20Exclusion%20and%20Youth%20Unemployment.pdf](https://www.bristol.ac.uk/poverty/ESRCJSPS/downloads/research/japan/3%20Japan-Poverty,%20Inequality%20and%20Social%20Exclusion%20(the%20Youth)/Articles%20(Japan%20Youth)/Japanese/Miyamoto%20-%20Social%20Exclusion%20and%20Youth%20Unemployment.pdf)

14, 若年無業者増加の実態と背景 学校から職業生活への移行の隘路としての無業の検討 小杉礼子 <https://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2004/12/pdf/004-016.pdf>

15, 社会的孤立の実態・要因等に関する調査分析等研究事業 報告書 2021(令和3)年4月 みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社(厚生労働省令和2年度社会福祉推進事業) <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000790673.pdf>

16, 「寡黙でおとなしい子は損する?~アメリカにおける中国系移民の子どもの研究より~」 山本洋子・Jin Li(ブラウン大学教育学部) 2011年12月16日掲載 Child Research Netより。 <https://www.blog.crn.or.jp/report/02/134.html>

17, 「他人を頼れない」日本人 Note [https://note.com/honey\\_manya/n/n98190f8db9bf](https://note.com/honey_manya/n/n98190f8db9bf)

18, 「ストレスとは?つらくなる仕組みと気持ちが楽になる日々の習慣を紹介」 Medi Palette <https://medipalette.lotte.co.jp/mental/3030#h3-3>

19, 代々木メンタルクリニック <http://yoyogimental.com/consult/>  
<ジャパンナレッジ>

20, 『不登校でも大丈夫』・作:末富 晶(すえとみ しょう)・発行者:岡本 厚・発行所:岩波書店・発行年:2018/08/21

21, 『新版 ひきこもりのライフプラン「親亡き後」をどうするか』・作:斎藤 環、畠中 雅子・発行所:岩波書店・発行年:2020/10/23