

2025年8月29日
株式会社こうゆう

【イベントレポート】「9月1日問題」を前に子どもの心をどう守る？

花まるグループ代表と精神科医が語る親子のメンタルヘルス

～休み明けに不安定になる子どものメンタル、親の孤育ての課題、
そして受験期の支え方を解説するプレスイベントを開催～

花まる学習会や野外体験イベント等の教育事業を展開する花まるグループの、株式会社こうゆう（本社：埼玉県さいたま市、代表取締役：高濱正伸）は、2025年8月21日に長期休み明けに子どもの自殺が急増する「9月1日問題」をテーマに、親子のメンタルヘルスやこれからの受験・学びの最前線について、当社代表の高濱正伸と精神科医であり当社の顧問である蟹江絢子氏が記者向けの説明会を開催したことをお知らせします。

■開催の背景

長期休暇の夏休みが終わり、2学期が始まる9月1日は、1年間の中で最も子どもたちが自ら命を絶つ日と言われています。

学校に戻ることへのプレッシャーから子どもたちの心が不安定になりやすく、自死へと向かってしまうケースや、不登校になるケースが多く見受けられます。また、不登校児童生徒数は、2023年度は34万人を超え、前年度から15%増えるなど急増しており、その受け皿の対応が急務となっています。※1

このような背景のもと「9月1日問題にみる子どものメンタル状況」を精神科医の視点から解説すると共に、夏休み以降のこの時期が鍵となる受験生たちにとっての参考情報として「自分にあった、志望校選び・受験勉強の最前線」について解説・対談しました。



（左：花まるグループ 代表 高濱、右：精神科医 蟹江氏）

■イベント概要

【日時】2025年8月21日(木) 13:00~14:30

【会場】花まるグループ お茶の水教室

【登壇者】高濱 正伸(花まるグループ代表)、蟹江 絢子(花まるグループ顧問 / 精神科専門医・指導医)

【内容】

- 1) 9月1日問題にみる「学校に戻ることに」へのプレッシャー
 - ・「9月1日問題」にみる子どものメンタル状況
 - ・夫婦間にみる子のメンタル不調を引き起こすものと”孤育で”への処方箋とは？
- 2) 受験勉強の最前線と親の関わり方
 - ・自分に合った受験勉強のスタイルとは？
 - ・花まるグループとしての「親子への寄り添い方」

■当日の様子

1) 9月1日問題にみる「学校に戻ることに」へのプレッシャー

・「9月1日問題」にみる子どものメンタル状況

蟹江氏は「夏休み終わりの9月、次いで4月に自殺が目立つ」という傾向と、2024年度の児童生徒における自殺者数が過去最多の527名に達した背景には、休暇中に崩れた生活リズム、学校・家庭・対人関係の課題など様々な要因が影響していると言及しました。

また、“自殺を話題にすると自殺が増える”という誤解があるということを強調し、むしろ「正面から安全に話す」ことで早期のSOSが可能になると解説し、家庭でできる具体的な取り組みを以下の通り紹介しました。

<早期のSOSを可能にするために大切なこと>

- 家庭内で「自殺」について「生と死」について話題にする(例えば、芸能ニュースなど繋げやすいトピックから、本人の“自殺観”を聞いてみるのも効果的)。
- 「死にたいほどつらいことはないか」を定期的に確認し、否定せず受け止める。
- 家庭内の“合言葉”を決めておく(つらい時に子どもがSOSを出しやすくするためのキーワードを決め、その言葉が出た時にはすぐにサポートが必要だと理解できるようにしておく。例えば「お母さんつらい」という言葉など)。
- 楽しかった出来事、安心できる人・場所などがいざという時の救いになるため、平時に“気持ち落ち着くこと”を言語化してリスト化する
- 家族以外にも“受け入れる大人”を一人以上つくる(第三の居場所。例えば学校や学童、部活や習い事先、塾など)。



(精神科専門医 蟹江氏(右)が解説している様子)

「自殺というテーマについて家庭で話す」

① 「自殺」についてどう思っているか聞く

「〇〇さんが自殺について話してたね。どう思った？」「自殺したい気持ちがあったけど、相談してよかったって人もいたんだって」**第三者の話から導入すると話しやすい**

→“自殺を考える＝悪いこと”という前提ではなく、自殺について話題にしてもいいという雰囲気をつくる

② 死にたい気持ちが「今あるか」「過去にあったか」聞く

「今、死にたいって感じることもある？」「前に、そういう気持ちになったことはある？」

答えが「ある」だった場合も、驚かず・責めず・すぐ否定せず「そう思うくらい、しんどかったんだね」と気持ちを受け止める

③ 死にたい気持ちがあるとき、どうやって打ち明けるか決めておく

つらいとき、死にたいときに教えてほしいことを伝える。言いづらいなら、**“合言葉”や“サイン”を決めておく**と安心 例：「今日は**“死にたいほど辛い日”**って言ってくれたらわかるようにしよう」

→言葉にするハードルを下げることが命を守る鍵

④ 死にたいほどつらいことはないか聞く

「今、すごくしんどいことある？」

「最近、嫌だったこと、困ってることってある？」

すぐに“死”と結びつかなくても、**悩みや葛藤の根っこを見つける**きっかけになる

「話してくれてありがとう」「それ、大事な気持ちだね」と感情を尊重する

⑤ “生きててもいいかも”と思えたことを一緒に見つける

「これまでで嬉しかったことって覚えてる？」「**ちょっとホッとした出来事**って何かある？」「今の毎日で、ちょっとでも楽しみにしてることってある？」

それを“こころを守るための方法”として一緒にメモし、気持ちが落ち込んだときに思い出せるようにしておく。

穏やかな時の方がいい思い出や将来の楽しみを想起しやすい。

自殺について話題にすることで、自殺が増えることはない。
ただし、親が死ぬ可能性があるというような話題は子どもを
怖がらせることがあるので注意。

（当日の蟹江氏の説明スライドより）

さらに、早期SOSを出すための環境だけではなく、子どもの失敗や挫折から乗り越えて元の状態に回復する力(レジリエンス)を鍛える機会が少なくなっていることについても解説しました。

子どもの自殺が本当に増えているのか？

子どもの「自殺」が増加している背景への仮説

経済が良くないので、大人に余裕がない

(親のメンタルヘルスの不調の影響を受ける、コロナ禍では家庭環境の変化に伴う家庭内葛藤の増加、子どもに手がかけられないOR過保護など極端になりやすい)

インターネットがあることによって、「失敗」が広まりやすいため、
「失敗」恐れやすい、一度の「失敗」を重く捉えやすい

辛い境遇や辛い状況に対する、レジリエンスを鍛える機会がない

(危ないことをしない傾向、リアルな対人関係よりもタブレット、対人関係の摩擦を嫌う)

少子化において、親の過干渉や子が失敗しないように親が先回りをして対応するなど、子どもは守られた環境で成長しています。これにより、子どもは失敗から立ち直ったり、困難を乗り越えたりする経験をしないまま大人になります。

これらの経験が少ないと、何か困難があった場合にすぐにメンタル不調を患ったり、そもそも危ないことをせず、リアルな対人関係よりもデジタルな空間を好み、面倒な対人関係の摩擦を嫌うようになります。他方で、現代社会において対人でのコミュニケーションやなんらかのリスクを負ってチャレンジをすることは、これから生きる上で必要です。

子どもにとって、野外体験や合宿などで「ケンカや対立などの経験」を通じて安全な環境下で心のトレーニングをする場が必要であり、「失敗しても乗り越えられたり、立ち直れたりした経験」がその後の人生において「変化する社会を生き抜く糧」となってくると言えると提言しました。

安全な環境で辛いことが起こり回復する経験をする

①諦めなくなったり、逃げたくなったりときに踏みとどまる体験

ひどい気分が襲われる体験、ひどい気分が襲われたときに、数時間たてば気分が回復するのだと知っておく体験が必要。

諦めなくなったり、逃げたくなったり時に、踏みとどまることで、むしろ状況が改善する経験。

② SOSをだす、誰かが助けてくれる体験

難しいと考えていたことが、誰かと一緒だったらうまくいった経験。

助けを求める勇気と、助けを求めたら誰かが助けてくれた体験。

③悪いことをしたら、相手が傷つくことを知る。謝って許してもらう体験

何かひどいことを言ったりしたりしたら、相手が傷つく。周囲も心配する。自分も辛い。

その状況で謝ると許してくれることもあるという体験。

・夫婦間にみる子のメンタル不調を引き起こすものと”孤育て”への処方箋とは？

花まるグループ代表の高濱からは、これまで30年におよぶ塾での保護者との対話や、多くの母親向けに講演会を実施し、個別の相談にもものってきた立場から「親のメンタル不調や孤立は、子の不安を増幅させやすい」という説明があり、母親の孤立、夫婦の意思不一致は子のメンタルヘルスに影響を及ぼすと解説しました。

また、夫婦間だけでなく、「スマホ育児」についても問題提起がありました。子どもが騒いだり、問題行動をした時にスマホを渡して静かにさせようとするのが当たり前になってきた社会に対し、問題視すべきだと指摘しています。

子どもが電車の中で大きな声をあげるなどの行為に対して「本来子どもはそういう存在である」と認識していれば問題にならないものの、現在は少し子どもが騒いだら、「スマホなどを使って子どもを電車の中で静かにしていない親が悪い」という印象を周囲がもつことも多く、地域社会や公共の場においても親は孤立していると解説しました。



(高濱(左)が解説している様子)

このような親の孤立化、いわゆる”孤育て”へのケアの対策としては、以下の内容が挙げられ、「大人の余裕が子どものメンタル安定の“土台”になる」と高濱からは詳細の説明がありました。

- (1) 親自身の支え手づくり(家族外の味方／同じ悩みを語れるコミュニティの場所作り)
- (2) 家庭内アサーションの基本(※アサーション:お互いに気持ちや考えを尊重し、素直に伝えあうこと)
- (3) 計画的なデジタル・デトックス(旅行・合宿・キャンプなどデジタルを使わない身体的な体験)

さらに「地域や学校に過剰な役割を背負わせず、民間が第三の支え手として並走することで、教員負担の軽減と子どもの安心を両立させる」と伝え、より学校・家庭・民間が連携した一貫性のある事業を展開していくと、今後について説明しました。

・子の成長段階に応じて様々な課題に寄りそう事業を展開

花まるグループは、子どもの発達段階において「学力」「生活」「心」の三層にまたがる受け皿があります。

- スクールFC: 受験指導の王道を担う学習塾
- オンラインFC: 完全オンライン完結型の学習塾
- シグマテック: 夕食は家庭での生活方針と両立する学習塾
- 西部学習道場: 朝型の学習習慣を鍛える継続プログラム学習塾
- フリースクール部門: なんらかの理由で学校に通いづらい子が安心して通えるフリースクール事業
- 放課後デイサービスFlos: 発達に偏りのある子どもたちへ公認心理師や臨床心理士等の専門職による個別及び小集団支援事業
- 野外体験: 親元を離れての宿泊・集団生活を行う体験事業

■登壇者プロフィール

・高濱 正伸(たかはま まさのぶ)

1959年熊本県人吉市生まれ。県立熊本高校卒業後、東京大学へ入学。東京大学農学部卒、同大学院農学系研究科修士課程修了。1993年「花まる学習会」を設立、会員数は23年目で20,000人を超す。花まる学習会代表、NPO法人子育て応援隊むぎぐみ理事長。算数オリンピック作問委員。環太平洋大学(IPU)客員教授。日本棋院顧問。ニュース共有サービス「NewsPicks」のプロピッカー。武蔵野美術大学客員教授。



・蟹江 絢子(かにえ あやこ)

精神科専門医・指導医、子どものこころ専門医、日本児童精神精神医学会認定医、一般病院連携精神医学専門医・指導医、臨床心理士、公認心理師、認知行動療法スーパーバイザー。現在、東京の大学病院にて児童精神科医として、国立の医療機関にて客員研究員として、また企業等とプログラム開発者として働いている。



【参考】※1: 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要, 文部科学省, 令和6年10月31日

https://www.mext.go.jp/content/20241031-mxt_jidou02-100002753_2_2.pdf

■株式会社こうゆう会社概要・事業一覧

◆会社概要

会社名: 株式会社こうゆう(花まるグループ)

代表者: 高濱 正伸

所在地: 埼玉県さいたま市浦和区常盤9-19-10

設立日: 1993年2月2日

事業内容: 学習塾「花まる学習会」「スクールFC」の運営等

公式サイト: <https://www.hanamarugroup.jp/>

花まる学習会HP: <https://www.hanamarugroup.jp/hanamaru/>

連絡先: hanamaru@hanamarugroup.jp

◆関連事業

・学習塾「花まる学習会」

「思考力」「国語力」「野外体験」を3本柱とし、「メシが食える大人」「魅力的な人」に育てる学習塾です。幼稚園児・小学生を対象とし、毎週の授業と季節ごとの野外体験で子どもたちの生きる力を伸ばします。

URL: <https://www.hanamarugroup.jp/hanamaru/>

・野外体験 | サマースクール・雪国スクール・親子企画など

年間1万人を引率する、花まるグループ会員向けの野外体験。親元を離れての宿泊経験、自然での本気の遊び、初めて出会う子どもたちとの集団生活を通じて、子どもたちは「ミニ社会」を経験します。

URL: <https://hanamaruyagai.jp/>

・スクールFC | 「幸せな受験」を実現する進学塾

スクールFCは、花まるグループの進学塾として、一都三県で中学受験・高校受験の指導を行っています。受験はゴールではなく、その先の成長につながる大切な通過点。スクールFCでは、「やらされる勉強」ではなく、自ら進んで学ぶ“自学”の力を育てることを大切にしています。夢をかなえるだけでなく、努力する中で得られる自信や、学ぶ楽しさを味わってほしい——それが私たちの考える“幸せな受験”です。子どもたちの可能性を信じ、一人ひとりに寄り添う指導がスクールFCの強みです。

URL: <https://www.schoolfc.jp>

・シグマTECH | タご飯をゆっくりおうちで食べる中学受験専門塾

「自学できる子」を育て、親子が笑顔になる“幸せな受験”を実現する中学受験専門塾です。

週2日の通塾と個別指導によって、家庭の時間や子どもの多様な体験を大切にしながら、志望校合格を目指します。「ゆっくりタご飯をお家で食べて合格する」という新しい学習スタイルは、受験勉強と豊かな小学生時代を両立させる、花まるグループならではの提案です。

URL: <https://www.schoolfc.jp/sigma/>

・フリースクール事業 | 「花まるエレメンタリースクール」

花まるエレメンタリースクールは、学校に行かない選択をした子どもたちのためのフリースクールです。レスリングや将棋の日本一や数百年前の古字の博士など、尖った才能を持つ子ども多数在籍・卒業しています。基礎学力と基礎体力の部分も大切にしながら、自ら考え自ら行動に移せるような子どもたちを育てるのが目標です。子どもは環境次第で必ず変わり、成長していきます。その成長のために我々は子どもたちと一緒に考え、子どもたちと一緒に行動し、子どもたちと一緒に歩んでいきます。

URL: <https://hanamaru-eschool.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社こうゆう(花まるグループ) 広報

Email: hanamaru@hanamarugroup.jp
