

子どもの自殺は、他の世代に比べて遺書が残されていないことが多いために、文部科学省や警察庁の発表をみても、原因が特定されない場合が少なくありません。また、大人には信じられないような些細なきっかけで自ら命を絶つこともあります。自殺の引き金となる「直接のきっかけ」が原因としてとらえられがちですが、自殺を理解するためには複雑な要因がさまざまに重なった「準備状態」に目を向けることが大切です。自殺の準備状態が長期にわたり、要因が複雑であればあるほど、一見ごく些細なきっかけで、自殺が突然起こったように思えるときがあります。

子どもの身近にいる教師は、子どもが生きるエネルギーを失い、死を思うほど苦悩するとき、どう向き合い、どう支えていったらいいのでしょうか。自殺の危険が高まった子どもへの具体的な関わり方について考えていきましょう。

### 1 自殺の心理：自殺に追いつめられる子どもの心理はどのようなものなのでしょうか？

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるというよりも、長い時間かかって徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。自殺にまで追いつめられる子どもの心理とはどのようなものなのでしょうか。次のような共通点を挙げることができます。

- 1) ひどい孤立感：「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」「居場所がない」「皆に迷惑をかけるだけだ」としか思えない心理に陥っています。現実には多くの救いの手が差し伸べられているにもかかわらず、そのような考えにとらわれてしまうと、頑なに自分の殻に閉じこもってしまいます。
- 2) 無価値感：「私なんかいない方がいい」「生きていても仕方がない」といった考えがぬぐいされなくなります。その典型的な例が、幼い頃から虐待を受けてきた子どもたちです。愛される存在としての自分を認められた経験がないため、生きている意味など何もないという感覚にとらわれてしまいます。
- 3) 強い怒り：自分の置かれているつらい状況をうまく受け入れることができず、やり場のない気持ちを他者への怒りとして表す場合も少なくありません。何らかのきっかけで、その怒りが自分自身に向けられたとき、自殺の危険は高まります。
- 4) 苦しみが永遠に続くという思いこみ：自分が今抱えている苦しみはどんなに努力しても解決せず、永遠に続くという思いこみにとらわれて絶望的な感情に陥ります。
- 5) 心理的視野狭窄：自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態です。

### 2 自殺の危険因子：どのような子どもに自殺の危険が迫っているのでしょうか？

子どもの周りにいる大人たちは、子どもが自殺に追いつめられる前に、自殺の危険性に気づくようにしたいものです。図表2-1に、自殺の危険因子を示しました。このような因子を数多く認める子どもには潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があるのです。

### 5) 喪失体験

離別、死別（とくに自殺）、失恋、病気、けが、急激な学力低下、予想外の失敗など、自分にとってかけがえのない大切な人や物や価値を失うことです。大人からは些細なものにし  
か見えない悩みや失敗に苦しんでいる場合でも、軽く扱ったり、安易に励ましたりする  
のではなく、子どもの立場になって考えることが大切です。

### 6) 孤立感

大人は自分の家庭以外にも、自分自身の親や兄弟姉妹、職場の人間関係、学生時代の友人、趣味の仲間など生活圏が多岐にわたっていますが、子どもの場合は、人間関係が家庭と学校  
を中心とした限られたものになっています。そのなかで問題が起きると、大人とは比べもの  
にならないストレスが子どもを襲います。とくに思春期には、友だちの存在が大きな意味を  
持っています。仲間からのいじめや無視によって孤立感を深めることは、大人が考える以上  
に大きなダメージとなって、心の悩みを引き起こします。時には、そのような不安を隠そう  
としていつも以上に元気そうにふるまう場合もみられます。

### 7) 安全や健康を守れない傾向

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こると考えられがちですが、それに先立って自分の安全や健康を守れないような事態がしばしば生じています。それまでとくに問題のなかった子どもが事故や怪我を繰り返すようなことがあれば、無意識的な自己破壊の可能性もあるので、注意を払う必要があります。

## 3 自殺直前のサイン：自殺の直前のサインとは何でしょうか？

自殺の危険因子が多く見られる子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとしてとらえる必要があります。

たとえば、自殺未遂のあった後に「そういえば…、職員室前をうろうろしていたなあ」「ぼーっと、ひとりでぼつんとしていたよね」などと語られることがあります。これらは日常にありがちなことですが、背景に自殺の危険因子が重なっている子どもの場合には、言動の変化を注意深く見ていくことが必要です。

「自殺の直前にはどのようなサインが出てくるのでしょうか？」とよく尋ねられます。これまでに説明してきた危険因子を数多く満たしている子どもで、潜在的に自殺の危険が高いと考えられる子どもに何らかの行動の変化が現われたならば、すべてが直前のサインと考える必要があります。当然、直前のサインには危険因子と重なりあう点がたくさんあります。なお、小学校低学年くらいまでの子どもでは、言葉ではうまく表現できないことも多いので、態度に現われる微妙なサインを注意深く取り上げる必要があります。（図表2-6）

#### 4 対応の原則：自殺の危険が高まった子どもにどう関わったらよいのでしょうか？

子どもの自殺の危険に対処するには、子どもたちがあらゆる変化の背景にある意味のひとつひとつを丁寧に理解しようとするのが大切です。死にたいと訴えられたり、自分の身体を傷つけていたりすることがわかったら、それを決して軽視しないことです。信頼感のない人間関係では、子どもは心のSOSを出すことができません。子どもとの間に日頃から信頼関係が成り立っていることが大切です。また、自殺の危険の高い子どもを察知したということは、教師自身の危機を受けとめるアンテナが敏感であると同時に、子どもの中に「あの先生なら助けてくれる」という思いがあるからこそだと考えることができます。

子どもから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子どもに出会ったとき、教師自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それでは、せっかく開きはじめた心が閉ざされてしまいます。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、次のようなTALKの原則が求められます。

**Tell**：言葉に出して心配していることを伝える

例)「死にたいくらい辛いことがあるのね。とってもあなたのことが心配だわ」

**Ask**：「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる

例)「どんなときに死にたいと思ってしまうの？」

**Listen**：絶望的な気持ちを傾聴する：死を思うほどの深刻な問題を抱えた子どもに対しては、子どもの考えや行動を良し悪しで判断するのではなく、そうならざるを得なかった、それしか思いつかなかった状況を理解しようとする必要があります。そうすることで、子どもとの信頼関係も強まります。徹底的に聴き役にまわるならば、自殺について話すことは危険ではなく、予防の第一歩になります。これまでに家族や友だちと信頼関係を持てなかったという経験があるために、助けを求めたいのに、救いの手を避けようとしたり拒否したりと矛盾した態度や感情を表す子どもいます。不信感が根底にあることが多いので、そういった言動に振り回されて一喜一憂しないようにすることも大切です。

**Keep safe**：安全を確保する：危険と判断したら、まずひとりにしないで寄り添い、他からも適切な援助を求めるようにします。

#### 5 対応の留意点：子どもの自殺の危険に対応するとき、どんなことに気をつける必要があるのでしょうか？

##### 1) ひとりで抱えこまない

自殺の危険の高い子どもをひとりで抱えこまないことが大切です。死にたいと訴えたりリストカットを繰り返したりするような子どもは周りを振り回しがちです。そのために教師がいくら関わっても、よい方向に向かず指導に行きづまって自信を失ったり、逆に、周囲の無理解に怒ったり、反発したくなったりすることも少なくありません。そうした自分や周囲への否定的な心理を、チームでもって生徒に対応することによって肯定的な方向へと転換する

くありません。子どもと話をする際にも、「その時はどうして切ったの？」などと原因を問うのではなく、「落ち着くのに一番効果があったことは？ どのくらいしたら元の自分に戻れたの？」などと話し合う中で「ちゃんと自分で立ち直ることができたね」と本人の苦しい気持ちを認めるような姿勢で関わりたいものです。関係機関と連携がとれた場合も、丸投げするのではなく、情報を共有しながら、長い関わりが可能なような関係をつくっていくことが必要です。

## 6 子どもに必要な自殺予防の知識：日常的な教育活動を通じて、子どもにどのようなことを伝えておく必要があるのでしょうか？

自殺の危険の高い生徒への対応をよりスムーズにするには、日常の教育活動の中で次のような取組を行うことが大切です。

### 1) ひどく落ちこんだときには相談する。

ひどく落ちこんで解決が難しいと思われる問題が起こったとき、もちろん自分の力で乗り越えようとすることは大切です。しかし、人に相談できることも生きていくうえですばらしい能力だということを普段から伝えておくことも大切です。

### 2) 友だちに「死にたい」と打ち明けられたら、信頼できる大人につなぐ。

ある中学校の調査では、友だちから死にたいと打ち明けられたことのある生徒は2割にもなっています。しかし、話を聴くといった関わりをした生徒は16%、大人に相談した生徒は3%にしかすぎないという結果が報告されています<sup>※2</sup>。

「死にたい」と打ち明けられたら、その友だちの気持ちを大事にしながら話を聴いて、信頼できる大人につなぐことがとても大切であるという点を強調してください。子どもの場合、相手に同調することで共に自殺の危険が増してしまう場合も考えられるからです。

### 3) 自殺予防のための関係機関について知っておく。

自殺予防のための相談機関や医療機関にはどんなものがあるのか普段から知っておくことも必要です。日頃から解決のための選択肢を増やしておくことは、死を考えるほど行きつまったときに命を救うことにつながります。子どもたち自身が関係機関の業務内容を文献やインターネットを通じて調べたり、施設を直接訪問したりする機会をもって、身近な存在として知っておくことが大切です。

## まとめ

自殺はたったひとつの原因から起こるというよりは、さまざまな原因からなる複雑な現象であることを理解していただけたでしょうか。学校で子どもの自殺が起こると、すぐに「いじめが原因で自殺した」というように直線的な図式でとらえられがちです。もちろん、悲惨ないじめが原因の場合は、真実を明らかにする必要があります。しかし、じっくりと背景を理解しようとしなければ本質が見えてこない自殺もあります。自殺に至るまでの過程を丁寧

※2 阪中順子：中学生の自殺予防，現代のエスプリ488号「子どもの自殺予防」至文堂、2008

に探ることではじめて、自殺に追いこまれる心理の解明や適切な予防策を打ち立てることが可能になります。

また、実際に子どもが自殺という行為に及ぶ前には、救いを求める必死の叫びをあげていることがほとんどです。自殺の危険を察知したら、それに正面から向きあって真剣に、しかし、教師のできることでできないことをふまえながら、精一杯関わっていくことが大切です。

## コラム② 自殺系サイト

パソコンや携帯電話のインターネットを介した青少年の問題行動が深刻になっています。学校裏サイトやブログ（ネット上の個人日記）への書き込みによるいじめや出会い系サイトを通じての性非行の問題と並んで、自殺系サイトも子どもの心身に有害な影響を与えています。自殺系サイトとは、自殺願望を持つ者同士がネット上で交流する場のことです。2003年～2005年にはサイトで知り合った者同士が練炭で集団自殺する事件が続発したり、2008年にはネットで流された情報をもとに硫化水素による自殺の連鎖も起こりました。2005年には中学生が練炭自殺に加わったり、2008年には高校生が硫化水素による自殺を図ったりと、子どもを巻きこむ事件も起こっています。

思春期・青年期は、友人や家族の人間関係、進路や生き方など、多くの悩みを抱えて葛藤が生じやすい時期です。死にたいと思いつめるほどの悩みがあってもその思いを語る場をもたない子どもにとって、ネットは匿名性のもとで唯一本音が出せる場になっていることもあるのです。同じ悩みや苦しみをもつ者同士が面と向っては話せないことも語り合うことができるからです。しかし、それにとどまらず、仲間を募って集団自殺を引き起こしたり、自殺方法を詳細に流して自殺を後押ししてしまう事件が起こっています。

実際に顔を合わせていれば、話題が広がったり具体的な行動を伴うことで偏った思いこみから自由になることもできますが、ネット上では話題が狭い範囲に集中してしまいがちです。自殺系サイトでは自殺の話題だけで会話が交わされるため、広い視野から柔軟に物事を考えることができなくなり、自殺へ引き込まれる危険性が高まると考えられます。

今後、自殺系サイトへの規制を強めたり、自殺願望にブレーキをかける自殺予防サイトを作ることが必要であると思われます。そして、何よりも、現実場面で悩みを話せるような身近な人との信頼的な人間関係を築いていくことが大切なのではないでしょうか。

