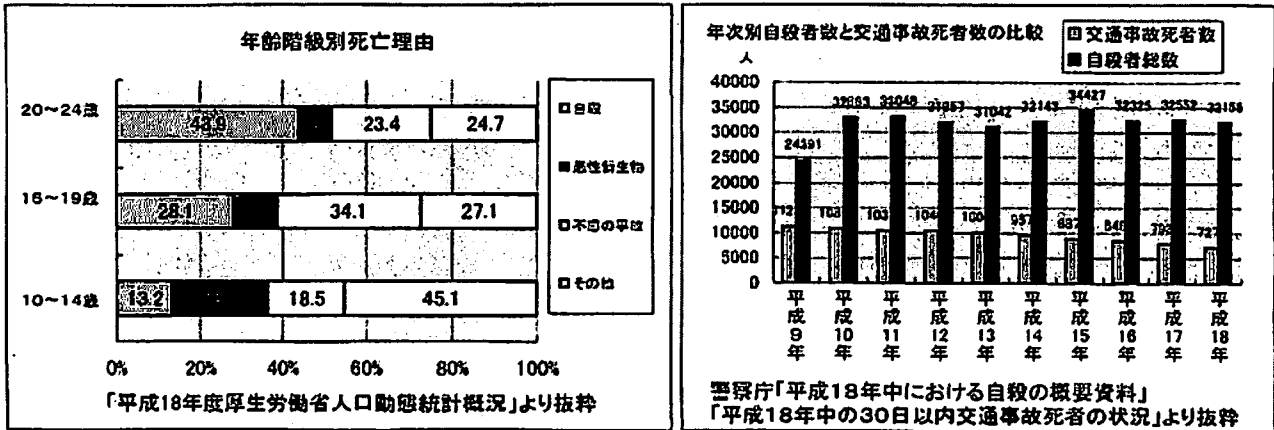


# 子供の命を守ろう

## ～子供の自殺予防に向けて～

### 「青少年の自殺」が深刻な状況です。



## あなたは、自殺に対する正しい認識をもっていますか？

次の認識テストにおいて「正しい」ものが1つだけあります。

- 問 1：自殺者総数は、交通事故死者数よりも少ない。
  - 問 2：自殺をほのめかす人は、実際には死なない。
  - 問 3：自殺を考えている人は、死ぬ覚悟が確固としているので自殺予防は不可能である。
  - 問 4：自殺について話すと、かえって自殺の危険を高める。
  - 問 5：自殺は、ある日突然に何の前触れもなく起きることがほとんどである。
  - 問 6：自殺の前に事故を繰り返したりけがをしたりすることが多くなる。
  - 問 7：自殺の危険性が高い人は、いつも抑うつ的である。
  - 問 8：実際に死ぬ危険が低い方法で自殺を図った人（手首を浅く切る、薬を数錠余分に飲む。）は、その後、自殺によって生命を失う危険は低い。
  - 問 9：自殺の流行現象等はない。単なる偶然の一致にすぎない。
  - 問10：いったん自殺の危険が過ぎたら、二度とそのような行為を繰り返すことはない。
- ※解答については次ページをご覧ください。

（高橋洋女編著 新井 康、柴垣まり、阪中順子著 新訂増補「青少年のための自殺予防マニュアル」平成20年 金剛出版を参考に作成）

平成20年 3月  
東京都教育委員会

認識テストの正しいものは、問6です。他は、すべて「誤」です。

これまで特に問題行動が認められなかった子供に突然、事故やけがが見られたり、年齢相応に自己の安全を守れないような行為が目立つようになった場合、厳重な注意を払わなければなりません。

## 1 自殺につながる危険性のある子供が発するサインの例

### 視点

### 突然の態度の変化

### 自殺をほのめかす言動

- ・疲れているように見える。
- ・睡眠不足のように見える。
- ・体脂肪が減少してきている。
- ・突然家出をする。
- ・友達からいじめられる。または、友達をいじめる。
- ・急に成績が落ちる。
- ・不機嫌でイライラしている。
- ・身だしなみを気にしなくなる。
- ・突然泣き出すことがある。
- ・急に不自然なほど明るく振舞う。
- ・気分が変わりやすくなる。

- ・「遠くに行ってしまいたい」、「死にたい」などと自殺をほのめかす言葉を言う。
- ・自殺についての文章を書く、自殺についての絵を描く。

態度の変化は、悪い方向に向かうことだけではありません。反抗的な態度をとっていた子供が、急に素直に話を聞くようになったり、学習に消極的だった子供が、積極的に質問してきいたりするなど、好ましい方向への変化として表れる場合もあります。

## 2 子供への対応はどうすればよいでしょうか。

**子供に声をかけましょう。**  
子供が発するサインに気付いたら、声をかけて落ち着ける場所で話を聴きましょう。

「どうしたのかな、元気がないようだけど」  
「何か、困っていることがあるのかな」  
「辛いことがあったようだけど、よかったら話してくれるかな」

~~「気持ちを強くもって」~~

**子供の気持ちの中に、死にたくなるほどの何が隠されているのかを理解するよう努めましょう。**  
子供が死にたいと思わざるを得ない状況、どうにもならない気持ちや苦しさを丁寧に聞きましょう。

「どうしてそのように思うようになったのかな」

~~「そんなこと考えたらだめだよ」~~

**子供の気持ちを受け止め、安易に励まさないようにしましょう。**  
安易な励ましや慰めをすると、子供はかえって「分かってもらえない」と思ってしまうので、留意しましょう。

「あなたはそういうことを経験して、辛くなったんだよね」  
「よく話してくれたね、あなたは、これまで本当に大変だったんだね」

~~「大丈夫だよ、考え過ぎじゃない」~~  
~~「皆も同じだよ」~~

- 好ましい言葉かけの例
- × → 好ましくない言葉かけの例

**教職員の相談の心構え**  
「受容」と「共感」を原則とします。

- ・丁寧に話を聴きましょう。
- ・子供の話を聴くことに徹しましょう。
- ・救いを求める叫びをしっかりと受け止めましょう。
- ・話してくれた内容を否定することや安易な励ましや助言は、二度と話してくれないばかりか、自殺を決行してしまう危険性があります。

子供理解に努め、性格、友人関係、家庭環境などを把握しておきましょう。

**別れの用**

- ・長いこと会っていなかった知人に突然会いに行く。
- ・大切にしていたものを誰かにあげてしまう。
- ・日記や写真を突然処分する。

**非常事態的な行為**

- ・あるときを境に子供が事故を繰り返したり、非常に危険な行為に及ぶ。

潜在的な自殺願望を本人自身も自覚していない場合があります。本人が自殺を否定したからといって、危険がないとは、すぐに判断できません。

**自傷行為**

- ・手首を浅く切る、薬を数錠服用する。

実際に死ぬ危険がそれほど高くないと考えられる自傷行為についても、軽視しないで真剣に受け止め、医療機関への受診同行を考えます。

**すぐに関係機関と連携して対応する。**

保護者に専門機関を紹介する前に、学校が専門機関と事前に連絡を取っておくと保護者は利用しやすくなります。  
・教育相談センター、精神保健福祉センター、医療機関(精神科、心療内科など) など

**教職員の気持ちを伝えましょう。**

自殺をほのめかす言動が見られたら、まず子供の気持ちを受け止め、次に少し落ち着いたところで「私は、あなたに死んで欲しくはない」と教職員自身の気持ちを誠心誠意伝えます。そして、次につながる言葉を忘れずに伝えましょう。

「また、一緒に考えていこう」  
「じゃあ、また明日」

~~「命を粗末にしてはいけない」~~  
~~「ばかなことを考えるな」~~

**教職員としては、**

- ◎一人で抱え込まない。
- ◎相談室や保健室に「一緒に行こう」と引率する。
- ◎管理職に報告、連絡、相談する。
- ◎刃物や薬物等、自殺につながるような危険な物を子供のそばには置かないよう配慮する。

**学校としては、**

- ◎対策会議を開催し、役割分担等を行う。
  - ・他の教職員からも当該の子供の情報を集め、学校全体で対応する。
  - ・保護者に連絡を取る。
  - ・専門家に連絡を取る。
  - ・当該の子供から絶対に目を離さず常時見守る体制を作る。
  - ・子供の突然の行動の変化に対応できる体制を作り、緊急時の連絡体制について確認しておく。

気になったら

## 発達段階における心理的な特徴を考えてみましょう

### 小学生時期の発達段階の特徴

男子は12～13歳、女子は11～12歳ごろから、身体の急速で著しい成長と内なる衝動性が高まる時期を迎えます（この時期を「思春期スパート」といいます）。

また、死に対するイメージは現実感が乏しく、漠然としています。

そのため、自殺を抑止する力が弱く、「死にたい」という気持ちが自殺企図に直結してしまうことがあります。（突発的、予測困難、ささいな理由での自殺）「死にたい」という表現には十分な注意が必要となります。

心の発達課題の達成過程での挫折（いじめ、仲間はずれ、成績不振、いわれなき叱責など）が、一直線に子供を死に向かわせることがあります。



### 中学生時期の発達段階の特徴

死のイメージがより現実的なものとなってきて、「死にたい」という気持ちを抑止する力が一般的により確固となってきます。その一方で、死を「醜い社会に染まらず、自分の純粋さ・独自性を保つ手段」として美化する傾向も現れます。

また、自己同一性（アイデンティティ）の確立という発達課題を迎える年代でもあり、自分の独自性の発見や自己と他者との比較・模倣、親や教職員へ秘密をもちたがる傾向が現れます。

このため、自殺に至るような深い悩みを抱えていても周囲に秘密にしている場合があります。

また、14歳ごろから、「何のために生きているのか」、「自分の存在意義が見出せない」という哲学的な苦悩を生じることがあり、時に強い不安・抑うつを生じ自殺に至ることがあります。

被影響性の強さから、身近な友人の自殺・有名人や同年代の子供の自殺報道を模倣して自殺を起こす事もあります。



### 高校生時期の発達段階の特徴

思春期の心の発達、元来らせん階段を登るようなプロセスで進んで行くものであり、そのスピードにも個人差があるため、下の年代で見られるような心理的特徴を引き続きもっていますが、一般には衝動をコントロールする力、外界に助けを求める力などが育っていく年代です。

しかし、大人の場合と同様に統合失調症、うつ病、パーソナリティ障害といった精神疾患が自殺の要因となるケースの割合が増えてくる傾向にあり、十分な注意が必要です。

自殺の問題は、様々な要素が複雑に絡んで発生するものです。子供の発達段階における心理的な特徴を踏まえ、個に応じた対応が必要となります。

自殺のサイン一つ一つを見ると、子供であればそうめずらしいことではないと思えるかもしれませんが、しかし、総合的に判断することが重要であって、その上で自殺の危険が強く疑われるならば、ただちに専門家の意見を求めることが大切です。

# 子供の自殺予防に向けての視点

## 自殺未遂歴がある

これまでに自殺未遂があったという事実は、最も重要な危険因子です。自殺を図ったものの、幸い命を救われた人でも、その後、適切なケアが受けられないまましていると、将来、同様の行為を繰り返して、自殺が現実のものとなる危険性が非常に高くなります。それ自体では死に至らない自傷行為をした人に対しても嚴重なケアが必要です。

## うつ病等心の病がある

思春期以降の自殺行動の背景には、成人のように深刻な心の病が存在する場合があります。次のような症状に気付いたら専門家による治療を受けるようにすることが重要です。

### うつ病の症状

#### 【気分や感情の症状】

- ・元気がない ・気分が沈む ・涙もろくなる ・不安がある
- ・イライラする ・自分を責める ・自殺を考える

#### 【思考や意欲の症状】

- ・注意が散漫になる ・学習効率が落ちる ・決断力が鈍る
- ・すべてに興味がわかない

#### 【身体症状】

- ・疲れやすい ・身体がだるい ・食欲がない ・体重が減少する
- ・便秘、下痢、頭痛、動悸、胃の不快感、めまいなどの症状がある

### 統合失調症の症状

#### 【陽性症状】

- ・実在しない声が聞こえ、自分を非難する(幻聴)
- ・現実にはない確信を抱く(妄想)

- ・混乱や興奮が目立ち、会話の内容がまとまらなくなる

#### 【陰性症状】

- ・感情表出が乏しくなる ・周囲に無関心になる
- ・会話内容が乏しくなる ・意欲や自発性が低下する
- ・集中力に欠ける ・周囲の人々とのかかわりを避ける

### 摂食障害の症状

#### 【神経性無食欲症】

- ・極端な食欲低下がみられ、極度に体重が減少する ・やせているという事実を認めない ・無月経になる
- ・やせているのに活動性は高い ・抑うつ症状や自傷行為を伴うこともある

#### 【神経性大食症】

- ・激しい大食をする ・大食後におう吐したり、薬を用いて体重の増加を防いだりする ・不安が高まることがしばしばある
- ・摂食行動をコントロールできないために抑うつになる ・大食するが、体重が増加していない例も多い

## 周囲からのサポートが十分に 得られない状況がある

自殺を理解するためのキーワードは「孤立」です。子供の場合は、転居に伴う転校が多い、学校に仲間がいない、親が病気がちで適切な養育を受けられない、親の離婚など、様々な理由によって親が不在の経験をしている子供は孤立しがちなため、学校は適切なサポート体制を作る必要があります。

## いじめをはじめとする 心の悩みがある

家庭から一歩踏み出して、社会に出て行く前段階として学校があります。学校において良好な人間関係を築く能力をはぐくむことは、その後の人生を生きていく上でとても重要です。しかし、中学生や高校生くらいになると、親よりも仲間からの影響を受けることが徐々に強くなってきます。したがって、同世代の仲間からのいじめ、無視といった悩みは自殺につながりかねない危険性があります。いじめ防止、いじめの早期発見・対応の取組は重要です。

## 喪失体験がある

喪失体験とは、自分にとってかけがえのない存在(意味)を失うことです。子供にとって非常に重大な喪失体験としては、家族や親しい友人との別れ等の個人的関係の喪失、学業成績の低下やスポーツでの成績不振等の挫折、転居や親の離婚といった家族関係の問題など様々です。大人にとってささいなものに見える悩みや失敗でも子供は苦しんでいる場合があります。十分な子供理解に努めましょう。

## ～自殺の危険因子に注意して～

### 事故を繰り返す傾向がある

これまで特に問題行動が認められなかった子供に突然、事故やけがが多く見られたり、年齢相応に自己の安全を守れないような行為が目立つようになった場合、嚴重な注意が必要です。無意識に自己破壊傾向が現れている場合もあります。本人や家族は、事故やけが以外の何物でもないとらえていることが多いです。事故やけがが多い、事故やけがを防ぐ行動が取れない、医学的な指示を無視する子供などについては、自殺の危険がないか注意を払わなければなりません。

### 自殺の傾向が高まりやすい性格である

特に、以下のような性格の子供に対しては注意が必要です。他の自殺の危険因子と組み合わせて個別に考える必要があります。

- ・未熟・依存的: 未熟で依存的な性格であり、自力で悩みに対処できない。また、未熟で依存的でありながら周囲に不満をもちやすく、あるいは他人の怒りを故意に引き出すような傾向がある。
- ・衝動的: 攻撃性を十分に処理することができない。
- ・完全主義的: 「白か黒か」、「大成功か大失敗か」という二者択一的な思考法にとらわれ、ほんのわずかな失敗も取り返しのつかない大失敗ととらえてしまう。
- ・孤立・抑うつ的: 他人々とのつながりが希薄で、周囲からは本人の抱えている問題が特に認識されていない子供の中に、自殺に傾きやすい子供がいることがある。

### 他者の死の影響を受ける

家族や精神的に強いつながりをもっていた人の死は、人の心に大きな影響を及ぼします。子供の場合、家族や知人といった強い絆で結ばれていた人の死が精神的な打撃になることはもちろんですが、有名な歌手や俳優の自殺が複数の子供の自殺を引き起こす、「群発自殺」という現象についてもよく知られています。子供の心に影響を及ぼす歌手や俳優の自殺や事故死をマスメディアが大々的に報道し、それに動揺している様子の子供がいる場合、その子供の自殺の危険が高まっていると考えて、適切な対応をしなければなりません。

### 虐待を受けた経験がある

幼少時期に心理的、身体的あるいは性的な虐待を受けた経験のある子供は、自尊感情の健全な発達が妨げられ、容易に抑うつ的・自己破壊的になり、自殺に傾きやすくなります。虐待を受けたことについてだれにも相談できず、一人で悩んでいることもあります。子供が発するサインに気付いたら、丁寧に話を聴き、子供の気持ちを受け止めることに努めましょう。

### その他注意が必要な子供

次のような子供についても注意が必要です。

- ・幼少時期に、家族のだれかが重病で入院していたり、仕事で長期的に不在であったなど、成長の過程で当然受けなければならない愛情あふれる養育を得られなかった子供。
- ・身体の病気等のため過去に入院していた際に、同じ時期に入院していた他の子供の死に遭遇した子供。

### コラム \* 自殺の連鎖を防ぐために \*

WHO(世界保健機構)では、自殺報道について次の原則を挙げています。

- 写真や遺書を公表しない
- 自殺の方法について詳細に報道しない
- 原因を単純化して報じない
- 自殺を美化したりセンセーショナルに報じない
- 宗教的・文化的な固定観念を用いない
- 自殺を責めない

マスコミの報道が子供に与える影響についても考えておくことが重要です。

## 組織的な対応ができるよう、指導体制を整えましょう

### ①自殺予防に対する教職員と学校の姿勢

- ・心の健康やストレスマネジメントについて、日ごろから学級で指導します。
- ・学校全体が明るく楽しい雰囲気であるように、学級(ホームルーム)経営の充実に努めます。
- ・子供の日常の変化に気付き、苦しんでいる子供が発している「サイン」を察知するよう心がけます。
- ・子供を支える方向で校内支援体制を作るとともに、担任が孤立しない方法を工夫します。
- ・学校だけで対応するのではなく、日ごろから教育相談センター、児童相談所、精神保健福祉センター、医療機関などの専門機関とネットワークを作り、連携して対応していきます。

### ②自殺予防のための相談体制

- ・生活指導主任、学年主任、養護教諭、スクールカウンセラー等で構成する「教育相談連絡会」等、情報交換と個別援助の方針決定の会を定期的に開催します。
- ・教育相談担当者と養護教諭は、日常生活における子供の生活状況や心身に関する問題について相互理解を進め、自殺の危険度に関しての評価を行います。
- ・反社会的な問題行動をする子供にも積極的にかかわるようにします。
- ・カウンセリングルームや保健室などの相談できる場所の日常的な活用を進めましょう。また、可能な限りカウンセリングルームや保健室を子供にも教職員にも開かれた場にしていくようにしましょう。

自殺予防のために、以下のように、それぞれの役割を果たすことが重要です。

**生活指導主任** 教育相談担当者と連携し、校内の相談体制の整備・充実に努めます。

**学級担任** 子供の言動の変化に気付いた時点で学年主任、教育相談担当者と情報を共有し、組織として対応します。

**養護教諭** 日ごろから、子供の身体的な症状が精神的な問題につながっていることはないかを注意深く観察します。

**スクールカウンセラー** 学級担任や養護教諭、教育相談担当者等と連携し、個別相談にあたります。

#### 【子供からの相談を受けるとき】

- ・「受容」と「共感」を原則とする。(P.2参照)
- ・自殺の危機が高まった場合に見られる症状や行動をよく理解し対応する。
- ・子供の不安や苦痛を十分に傾聴し、感情や情緒を受け止めるメッセージを子供に伝える。
- ・危機を感じたり、対応が困難なときには、外部専門機関と連携を取る。

#### ※相談体制における留意点

- ・個人面談において、感情の表出を強制しないようにします。子供が自らのペースで安心して信頼できる人につらい出来事を自然に語り、感情を認めてもらう体験となるよう配慮します。
- ・個別相談は、あくまでも「相談」であり、「治療」ではありません。自殺の危険が高まったり、深刻な精神的な問題を抱えていたりする子供については、必要に応じて外部の専門機関につなげるようにします。専門機関との連携については、学校医やスクールカウンセラー等と十分に検討した上で、適切な対応を図ります。

・すべての教職員対象に「自殺予防」に関する校内研修を実施しましょう。

### ③いじめ対策との連携

- ・被害を受けた子供に対しては、気持ちを十分に聴きとります。どのような痛手を被っているのかを聞き出し、心のケアをします。苦しい気持ちを明かすことで被害を受けた子供は精神的安定を得られます。
- ・加害を加えた子供に対しては、内面にも注意を払うようにします。「自分が理解されていない」等の心の傷もち、不安や不満の感情を抱き、そのはけ口がいじめにつながる場合があります。加害を加えた子供の内面を理解した上で、加害者に被害者の苦痛を分からせ、加害行為を繰り返さないようにする心のケアや指導が求められます。
- ・被害を受けた子供や保護者が、学級での解決や事実の公表を望んだ場合は、その意思を尊重し、学校は学級の子供と保護者全員にいじめが発生した事実を明らかにし、解決を図ります。その際、子供たちのだれもがいじめの加害者にも被害者にも容易に逆転し得ることを保護者に理解してもらい、協力を求めます。
- ・いじめ問題の解決には、長期間にわたる子供全員への継続した指導が必要です。
- ・いじめを予防するためには、保護者や地域住民にも実情を伝え、協働して取り組んでもらうようにします。