

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？

子どもの周りにはいる大人たちは、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。

図表 2-1 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か?	
自殺未遂	
心の病	
安心感の持てない家庭環境	
独特の性格傾向	極端な完全主義、二者択一思考、衝動性など
喪失体験	離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗など
孤立感	とくに友だちとのあつれき、いじめなど
安全や健康を守れない傾向	最近、事故や怪我を繰り返す

図表 2-2 「子どものうつ病」調査結果

うつ病の有病率	
小4	0.5%
小5	0.7%
小6	1.4%
中1	4.2%

(傳田健三ら 2007年調査,小4~中1 738人)
朝日新聞,2008年4月17日

1) 自殺未遂

高い所から飛び降りたけれども一命をとりとめたというような未遂の場合には、その深刻さを疑う人はほとんどいません。しかし、薬を少し余分に服用したり手首自傷（リストカット）をしたりと、死に直結しない自傷行為の場合であっても、その後、適切なケアを受けられないと、長期的には自殺によって生命を失う危険が高まります。

2) 心の病

うつ病、統合失調症、パーソナリティ障害、薬物乱用、摂食障害などが自殺の危険の背後に潜んでいることがあります。

これまでは、子どもの自殺が起きて心との関連についてはあまり触れられることがありませんでした。しかし、子どもでも、ひどく落ちこんだり、好きだったものにも興味がわかなくなったり、眠れない・食欲がわからないなどの症状が長期間続く場合には、うつ病の可能性がります。子どもであってもうつ病になる率は決して低くありません（図表2-2）。次のような点に気づいたら、うつ病の可能性を考えましょう。

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ・学校へ行き渋る | ・自分を責めたり、イライラしたりする |
| ・眠れない、食べられない | ・リラックスして好きなことを楽しめない |
| ・身体の不調を訴えても検査では異常がない | |

高校生の年代になると、大人と同じように心の病が自殺の危険と密接に関連するようになります。この年代は統合失調症などの心の病の好発年齢にもなるので、早期に発見して、適切な治療に結びつけることが重要です。摂食障害も思春期に多く発症します。摂食行動をコントロールできないために抑うつ症状が重なってくると、自殺の危険は高まる場合があります。

主な心の病の特徴について、図表2-3~2-5に挙げておきました。発症が疑われる場合には、専門家の助言を求めることが大切です。

3) 安心感のもてない家庭環境

自殺の危険の背後に虐待、親の養育態度の歪み、頻繁な転居、兄弟姉妹間の葛藤といった安心感のもてない家庭環境を認めることがあります。

虐待はもちろんですが、夫婦仲が悪く緊張感のある家庭では、成長過程で受けるはずの愛情を十分に受けることができなくなります。また、逆に過保護・過干渉の場合には、愛情が歪んだ形でしか子どもに届かないことが多く、家庭に居場所を見つけられなくなります。そのような子どもが困難に直面したとき、自殺の危険が高まることもあるのです。

4) 独特の性格傾向

自殺の危険が高まりやすい性格として次のようなものが挙げられます。ひとつひとつは決してめずらしいものではありませんが、他の危険因子と総合して、実際の危険を考えていきます。

未熟・依存的：周りの人に甘え、頼ることではしか安心感を得ることができず、なかなか自分で決めることができない子どもです。見捨てられ体験から抑うつや自己破壊傾向に陥ってしまうこともあります。

衝動的：俗にいうキレやすいタイプです。どのような状況で衝動的になるのかという情報を得ておくことも、関わるうえで大切です。

極端な完全癖：「白か黒か」といった極端な二者択一的な考えにとらわれて、中間の灰色の部分を受け入れることができないタイプです。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、自分を全否定してひどく落ちこんだりすることがあります。

抑うつの：他の人とのつながりが薄く、誰にも相談できない子どもや、気晴らしなどができず自分をダメだとマイナス思考にとらわれる子どもがいます。自分への否定的な気持ちをそらすことができない子どものなかに、自殺の危険の高い子どもがみられます。

反社会的：暴力、売春、薬物乱用、暴走行為といった非行が問題となっている子どもの中に、抑うつ傾向や自己破壊傾向が隠されている場合があります。同じような悩みを持った仲間との関係が絶たれたときには、元々からあった自己破壊傾向が急激に高まりかねないのです。

図表2-3 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、イライラ、自分を責める、自殺を考える
思考や意欲の症状	注意が集中できない、学業の能率が落ちる、決断力が鈍る、興味がわかない
身体の症状	疲れやすい、身体がだるい、食欲がない、体重減少、便秘、下痢、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

図表2-4 統合失調症の症状

陽性症状	陰性症状
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感情表出が乏しくなる ● 周囲に無関心になる ● 会話の内容が乏しくなる ● 意欲や自発性が低下する ● 集中力に欠ける ● 周囲の人々とのかわりを避ける

図表2-5 摂食障害の症状

神経性無食欲症	神経性大食症
<ul style="list-style-type: none"> ● 極端な食欲低下、極度の体重減少 ● やせているという事実を認めない ● 無月経 ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 激しい大食 ● 大食後に嘔吐をしたり、薬を用いて、体重の増加を防ごうとする ● 体重が増加していない例も多い ● 摂食行動をコントロールできないために抑うつ・不安が高まることも多い

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）

図表 2-6 自殺直前のサイン



- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ・ 注意が集中できなくなる。
- ・ いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- ・ 成績が急に落ちる。
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- ・ 投げやりな態度が目立つ。
- ・ 身だしなみを気にしなくなる。
- ・ 健康や自己管理がおろそかになる。
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- ・ 自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ・ 学校に通わなくなる。
- ・ 友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ・ 家出や放浪をする。
- ・ 乱れた性行動に及ぶ。
- ・ 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- ・ 自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。

以上のサインの中には、子どもではそれほどめずらしいことではないと考えられるものもあ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す。難しいことではありますが、子どもに関わる大人は子どもの変化を的確にとらえて、自殺の危険を早い段階で察知し、適切な対応ができるようにしたいものです。

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、子どもたちがあらかず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て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

ことが可能になります。

チームによる対応は、多くの視点から子どもを見ることで生徒に対する理解を深めるとともに、共通理解を得ることで教師自身の不安感の軽減にもつながります。自殺問題は、「本人と関係を持ちやすい人がケアをするのが原則」と言われていますが、学校現場では担任を前面に立てながら、誰が中心になってケアするかを決めることも大切です。自殺の危機のように「専門家といえどもひとりで抱えることができない」ほど重く困難な問題の場合は、それぞれの教師の役割を明確にし、チームで対応することによって、きめ細かい継続的な援助が可能になります^{※1}。

2) 急に子どもとの関係を切らない

自殺の危険の高い子どもに親身に関わっていると、しがみつくように依存してくることも少なくありません。そのような行動に振り回されないためには、教師ひとりひとりが勤務時間以外の関わりをどうするか、携帯電話のアドレスを尋ねられたらどうするかなど、継続して関われるような枠を設けることが大切です。初めは昼夜分かたず関わっていたが、疲れてしまって急にその子どもとの関係を切ってしまうとといったことにならないようにしなければなりません。子どもは見捨てられたように感じ、今までの人間不信の増幅に陥ることがあります。子どもに揺らされない継続的な信頼関係を築くことが大切です。

3) 「秘密にしてほしい」という子どもへの対応

子どもが「死にたい」と訴えてきたり、手首の傷あとなどから自殺の危険の高いことを知ったとしても、本人が「他の人には言わないで」などと訴えてくることがよくあります。そして、そのことを知った教師だけでただ見守っていくというような対応に陥りがちですが、万一の場合には責任を問われることにもなりかねません。しかし、一方で訴えに応じなければ、その子どもとの信頼関係が破綻するかもしれません。

実は、子どもが恐れているのは自分の秘密が知られることではなく、それを知った際の周りの反応なのです。子どもは、大人の過剰な反応にも、そして、無視するような態度にも、どちらにも深く傷つきます。

子どものいるところで、保護者に、過剰な反応やその正反対に無視するような態度をとらずに子どもの心のうちを理解してほしいと伝えると、子どもは安心します。また、学校では、守秘義務の原則に立ちながら、どのように校内で連携できるか、共通理解を図ることができるかが大きな鍵となります。

4) 手首自傷（リストカット）への対応

ほとんどの子どもは生き苦しさの中で、はじめ誰にも知られないようにして、そっとひとりで自傷していることが多いのです。しかし、そのような行為を繰り返しているうちに、偶然にも周りの人への影響力を知ってしまうことになります。

リストカットなどの自傷行為は、次に起こるかもしれない自殺の危険を示すサインであるということを肝に銘じて、あわてず、しかし真剣に対応していくことが大切です。

医療機関などの関係機関につなげることは大切ですが、はじめは抵抗を示す場合も少な

※1 日本自殺予防学会：地域と家庭における自殺予防のための手引き書。社会福祉法人・いのちの電話、2004

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*2。

「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づ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。

