

子どもの自殺の現状と自殺予防

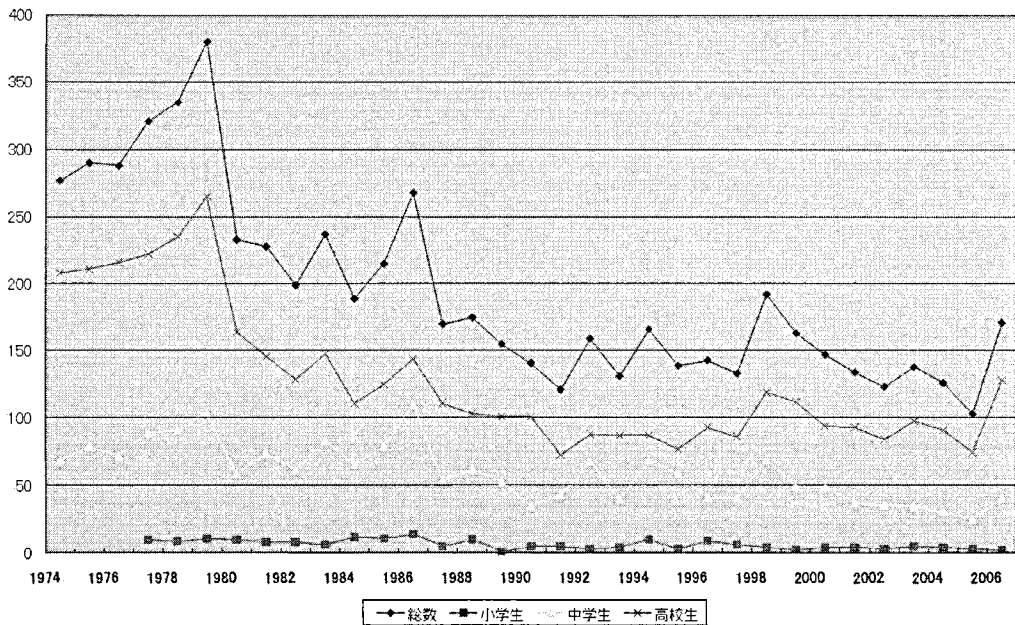
内野悌司

(広島大学保健管理センター)

1. はじめに

近年、日本において自殺は年間3万人を超えている。子どもの自殺は図のグラフのような推移を辿っている。子どもの自殺は、全体の2%であるが、家庭や教育現場におけるその予防的取組は喫緊の課題である。

死にたいと思う人が生きてみようと思うようになるには、当人の中にどのような変化が起きて可能になるのか、そのために環境側はどのような支援を提供することができるのか、と問いながら、自殺予防について検討したい。



2. 自殺予防に対する3段階の取組

第1段階はプリベンション（未然防止）といって、危機の原因を事前に取り除き事故を予防する。日頃からのクラス運営、生徒指導などを通じ、悩んでいる子どもを早く見つけて対処するようにする。第2段階は、インターベンション（危機対応）といって、危険を早期発見し自殺の発生を防ぐ。子どもの悩みを聴いて話し合い、必要ならば、保護者やスクールカウンセラー、校外の専門家と協力して対応する。第3段階は、ポストベンション（事後対応）といって、自殺発生が他者に及ぼす

心理的影響を軽減する。未遂の場合、本人および周囲の人のケアと再発予防の措置を講ずる。完遂の場合、身近な人に対し、専門家との協働によるケアを提供する。

児童生徒の自殺の状況

文部科学省「平成18年度 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」より

	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	
総数	277	290	288	321	335	380	233	228	199	237	189	215	268	170	175	155	
小学生				10	9	11	10	8	8	6	12	11	14	5	10	1	
中学生	69	79	72	89	91	104	59	74	62	83	66	79	110	54	62	53	
高校生	208	211	216	222	235	265	164	146	129	148	111	125	144	111	103	101	
	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
141	121	159	131	166	139	143	133	192	163	147	134	123	138	126	103	171	
5	5	3	4	10	3	9	6	4	2	4	4	3	5	4	3	2	
35	43	68	40	69	59	41	41	69	49	49	37	36	35	31	25	41	
101	73	88	87	87	77	93	86	119	112	94	93	84	98	91	75	128	

注1 1976年までは公立中・高等学校を調査。1977年からは公立小学校、2006年度からは国私立学校も調査。

注2 1974年から1987年までは年間の数、1988年以降は年度間の数である。

注3 2006年度総数の内訳は、国立1人、公立133人、私立37人である。

3. 自殺についての誤解

高橋（1999）は、以下のような誤解を解き、正しい知識のもとの予防を提唱している。

（1）死にたいという人に限って自殺しない

「死にたい」という言葉は、助けを求めているサインである。

（2）自殺を考える人は、明らかに死を望んでいる

自殺を考える人は、実際には死にたいというよりも、精神的な苦痛から開放されたいのである。

その気持ちを表現すると、「死にたい」になる。また、自殺の危険性が高い人でも、「死にたい」という気持ちと「助けてほしい」という気持ちの2つの相反する気持ちの間で揺れ動いている。

（3）たいていの自殺には前兆がない

自殺の中には、喪失体験やいじめ体験などに対して衝動的に起こるものもあるが、事前に何らかのサインや問題（たとえば自己評価の低下）などが、自殺行動の前に現れていることが多い。自殺は突然起きたように見えても、実際には自殺に至るまでに長い苦悩の道程があり、それが自殺の準備状況となっている。ある出来事が原因のように見えても、それは引き金に過ぎず、自殺の動機は深刻で長期にわたることが多い。

（4）死にたい気持ちはずっと続くものである

死にたい気持ちは、あまりに強い精神的苦痛がある一時的なものであって、ずっと続くわけではなく、波がある。死にたい気持ちは和らぐものなので、支援は役に立つものである。

（5）未遂に終わった人は、死ぬつもりはなかった

本当に死ぬつもりであったなら、確実な方法をとったはずという誤解がある。それは「死にたい」と「助けてほしい」との2つの相反する気持ちの間で揺れ動いているので、自殺行動にも反映されている。自殺未遂した人は、援助を受けなければ、再び自殺行動を起こす率が高い。

（6）死にたい気持ちを打ち明けられ、そのことは他の人には秘密にしてほしいと言われた時、そ

の秘密は守るべきである

これは秘密を守らなくても良い例外の1つである。

(7) 自殺を考える人に対し、自殺について質問したり話したりすると、自殺のリスクを高くする。自殺について話を聞くことは、相手を心配していることを示し、真剣に話を聴こうとしていることが伝わる。自殺について率直に語ってくれる人は、考えを実行に移す可能性が減る。

(8) 自殺を考える人は、問題の解決の方法を探したり、助けを求めたりしないものである。まったく逆で、自殺を考える人は、多くの場合、自分の考えや計画を友だちに話す。

(9) 突然、状態が改善したら、自殺の危険が収まったことを示す

急に元気そうになったら、自殺のリスクが実際には高まったことを示している。急激で明らかな変化は、その人が自殺の決意をしたからかもしれず、そのために元気そうに見えるのである。

4. 自殺の危険因子

(1) 自殺の原因

自殺の原因は、生物学的因子や遺伝・家族歴、生育歴、性格傾向、精神疾患、環境などが複合・循環的に影響していると考えられる。

(2) 死にたくなる気持ち

死にたくなる気持ちに関係しているのは、下園(2003)によると、極度の精神的疲労や、耐えられない苦しさ、生きていく自身の低下、あきらめの気分、孤立無援感、苦しさが永遠に続く感じ、終わりにしたい気持ち、絶望がある。

Shneidman, E. (2001) は、「自殺者は死ぬために死ぬのではなく、目の前の苦しさから逃れるために死ぬのだ」といっている。

(3) 問題をこじらせている時の心理機制

- ① ストレスとなる出来事を過小視する
- ② 自分の痛みを他人と比べる
- ③ 自分を非難してしまう
- ④ 否定的なものの捉え方
- ⑤ 破壊的な関係の反復

5. 自殺行為におよび直前のサイン

(1) 突然の態度の変化

突然の態度の変化には、友だちとのつきあいがなくなって、一人こもりがちになったり、成績が急に落ちたり、これまで関心のあったことに対して興味を失ったり、落ち着きがなくなったり、注意の集中が困難になったりする。

(2) 自殺をほのめかす

直接的に死にたいとは言わなくても、「疲れた」や「事故で死ねたらいい」、「生まれ変わったら〜したい」と言ったりする。

(3) 別れの準備をする

大切な持ち物を友だちにあげたり、日記や手紙、写真などを処分したり、長い間会っていなかった人に会いに行ったりすることである。

(4) 過度に危険な行為をする

重大な事故につながるような行動を繰り返すことがあるが、これは本人も自覚していない潜在的な自殺願望のことがある。

(5) 自傷行為をする

リストカット、多量服薬など、それ自体では直接死に至らない行為でも、エスカレートしてリスクの高い行為に及ぶことがあるので、軽視しない。

6. 支援の具体的方策

(1) コミュニケーションの手がかり

① 温かいまなざし

「温かいまなざし」にこめられているのは、子どもに関心をもって注目し、愛情を示し、ありのままの姿を尊重することである。

② 言葉にならない声にも耳を傾ける

子どもは大人になかなか本心を語ってくれないので、子どもの思い悩んでいる具体的なことはわからないとしても、気持ちを察し、わかろうと思いやることである。

③ 支援行動を起こす

問題解決の直接的な支援にはならないとしても、子どもの悩みや傷つきを受け止め、それらをいくらかでも間接的にでも和らげられるよう、何らかの行動を起こすことである。

(2) 学校での取り組み

自殺の予防には、身近なさまざまな人がそれぞれの立場で関わるのが有効である。

① 知る

自殺について正しい知識を習得し、対処法についても学ぶ。

② 気づく

「知る」ことによって、子どもの問題を早く発見できるようにする。

③ 分かち合う

「気づく」ことができたなら、関係者が情報を共有し、役割分担して、子どもに関わる。

④ 動く

常に見守り、しばしば話を聴くよう心がけ、待つことを含め、何らかの支援行動を起こす。

⑤ つながる

リスクが高い場合、専門家につなぎ、連携しながら継続的ケアを行う。

文献

児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会 (2007)

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/kentoukai/houkoku/07050801/001.pdf

下園壯太 (2003) 「人はどうして死にたがるのか」 文芸社

Shneidman, E. (白井徳満・白井幸子訳) (2001) 自殺者のこころ 誠信書房

高橋祥友 (1999) 「青少年のための自殺予防マニュアル」 金剛出版