

学校における自殺予防教育

—自殺予防プログラム—

阪中順子

(檀原市立大成中学校)

2006 年秋、北海道滝川市や福岡筑前町の中学生の自殺報道からはじまり、児童生徒の連鎖的な自殺が相次ぎ、文部科学大臣宛への自殺予告、いじめ自殺に関連した校長の自殺まで起きるに至った。過去に何度かこのように子どもの自殺率が急増したことがある。滝川市の事件でも、自殺直前には同級生の一人に自殺をほのめかず手紙を渡していたと報じられ、筑前町の場合も自殺当日やそれ以前にも「死ぬ」ともらしていたが級友は取り合わず、6限終了後「いつ死ぬとや」「本気ならそれぐらいはいいだろう」と同級生数人にトイレでズボンを下げられそうになり、その夜の8時に遺体が発見されたという。身近にいる子どもが自殺の危機を察知し、話を真剣に受け止め、周りの信頼できる大人に助けを求めていたら、不幸な事態を防げていたかも知れないと思われるケースは少なくない。

子どもの自殺を防ぐには、子どもが命の危機を乗り越える力をつけることと、子ども同士がお互いの危機を察知し適切に対応できるようにすることが求められ、生徒向け自殺予防プログラムを実施することは、自殺予防のためには不可欠であると思われる。そのためにも、教員が自殺についての正しい理解と知識を得ることの重要性を痛感し、これまでに教員向け自殺予防プログラムを実施してきた。ここでは、総合的な学習の時間などで取り組んだ「いのちの授業」について紹介したい。

1. 生徒向け自殺予防プログラムの実際

(1) 「生と死」(自殺予防プログラムの基盤となる学習) 2006年度：中学1年生対象

- | | |
|------|----------------------|
| 1時間目 | 自分の誕生 |
| 2時間目 | 生命の誕生と性 |
| 3時間目 | 死から生 |
| 4時間目 | 死 |
| 5時間目 | 「苦しみの中でもいのちを支える3つの柱」 |

一時間目：事前に保護者に生徒の誕生にまつわる話を書いてもらい読み合う。二時間目：4人の助産師をゲストティーチャーに迎え、医療現場の声を通じて生命と性について学ぶ。三時間目：病院内学級で同年代の中学生が入院中でも力強く生きている姿や、死を前にしても精一杯生きようとした姿から、あらためて生きることについて考える。四時間目：死を前にした院内生が学んだ「葉っぱのフレディーいのちの旅」のビデオを視聴し、『死も自然の営みの一つである』ことに気づく。五時間目：小澤竹俊著「13歳からのいのちの授業」(2006)から、苦しみの中でもいのちを支えるのは、時間(希望や夢)・関係(人とのつながり)・自律(自己決定)の3つであることを学ぶ。

(2) 「大切ないのちを守るために」(生徒向け自殺予防プログラム)

2007年度1学期：中学2年生対象

- | | |
|------|----------------------------------|
| 1時間目 | I Q&A |
| | II 自殺の実態・自殺の原因 |
| | III 中学生の抱えるストレスとその影響 |
| | IV 苦しみの中でもいのちを支える3つの力 |
| 2時間目 | VI 中学生の希死念慮の実態 |
| | VII 友だちに「死にたい」と打ち明けられたときの話し方 |
| | VIII よい聴き手となるには |
| | IX いのちの危機の時、身近で支えてくれるところ
振り返り |

一時間目：Iは、導入として、クイズ形式の「Q&A」でこれからの学習に向けての動機付けをはかり、このQ&Aに添って話を進めていく。IIは、自殺者数や交通事故死者数のグラフや新聞報道などの事実をもとに解説。自殺の背景はできるだけ生徒に身近な具体例を挙げながら説明する。IIIは、自分たちが感じているストレスコップに見立て、ストレス(コップ)を持ちきれなくなった生徒の様子から、ストレスはどのような影響を及ぼすのかを実感する。ストレスへの対処法の一端にもふれる。IVは、前年度のいのちの学習で学んだ「苦しみの中でもいのちを支える3つの柱」を復習し、特に死を前にしても、その人らしく生きた院内学級生や末期がんの人などの例から「苦しくてもいのちを支えた柱」が何だったかを知る。

二時間目：Vは、Q&Aを復習し、自殺予防の知識や理解について再認識する。VIは、「死にたい」と思ったことのある中学生が少なくないことや相談するのは友だちである実態を知り、もし、友だちに打ち明けられたらどうすればいいかを考える。VIIは、ロールプレイを中心としたグループワークである。死にたいと思うぐらいひどく落ち込んだ相手が、より安心できる対応とはどのようなものであるか、実感を伴って理解することをめざす。VIIIで、死を思うほど落ち込んだ友だちには、友だちに寄り添い相手のことをわかろうとし、目の前にいる人を大切に思いながら話をていねいに聞くことの大切さを伝える。同時に、死を思うような深刻な問題は一人で抱えずに必ず信頼できる大人に繋ぐことが大切なことを強調する。IXは、いのちの危機の時、身近で支えてくれる援助機関に何があるのか、また、生徒手帳に電話相談などの案内があることを確認し、その援助機関にインタビューに行く生徒を募る。

振り返りで、この「大切ないのちを守るために」の授業に対する評価を無記名式4件法でたずねたところ、「よかった」は64%「まあまあよかった」は26%で、合わせると90%になった。「あまりよくなかった」、「よくなかった」はともに2%でその理由としては、「言われやんでもわかる」というものがあつた。無回答・未提出は6%であつた。

自殺を前面に出すことへの不安もあり、授業者以外にもう一人教員が教室に入り込み生徒の様子を見守るようにし、授業の最初には、「授業中辛くなったり、気分が悪くなったら、すぐに申し出るよ

うに」と伝えた。同僚からは「自殺問題でも暗くなく、必要な勉強だからもっと時間を取ってやるのができたら」「いのちの学習をしてからほんとうに子どもたちの間で『死ね』というような言葉を聞かなくなった」という感想も寄せられた。

(3) 「今を生きる」(自殺予防プログラムのまとめ) 2007年度2学期：中学2年生対象

1時間目	I 担任の話
	II 苦しみの中でもいのちを支える3つの柱
	III 「いのちのダイヤモンドランキング」
	(10個の選択肢について個人で順位を決め、その後、グループで討議し、あらためて順位付けするグループワーク)
2時間目	ゲストティーチャーを迎えて
	自死遺族の女子大学生の話

一時間目：各学級担任がいのちに関わる自分の経験から「苦しみの中でもいのちを支える3つの柱」を語り、「いのちのダイヤモンドランキング」ワークシートを使ってグループワークを実施。二時間目：自死遺族の女子大学生をゲストティーチャーとして迎えて「今を生きる」というタイトルで話をしてもらう。まず最初に、命からイメージするものというグループワークから入り、お父さんの失踪、自分の不登校の体験、うつ病のお母さんが自殺した話を、真摯に生徒に語りかけてくれた。

このときも、授業には複数の教員が入り込み、生徒たちを見守るように心がけた。授業終わってから「先生、今日の話と同じようなの・・・私のお母さん・・・」と声をかけてきたり、感想に自分の苦しい胸をうちを書き添えたりした生徒がいた。今も担任を中心に学年でいねいに関わり続けている。このような授業をきっかけに、自分のことを立ち止まって考え、いのちや死の問題と真剣に向かい合う機会になったと思われる。

2. おわりに

死の問題は、教員自身のなかにもできれば避けて通りたいという気持ちがあると思われ、扱うのが難しい。しかし、「子どもから死を遠ざけるのではなく、死について豊かなイメージを育てることによって現実の死を防ぐことができる」(河合隼雄)と指摘されるように、今の社会のなかで子どもたちの死のイメージの希薄さを補うことは大切な課題であると思われる。義務教育の中で「死のイメージ」を少しでも豊かにし、未来を担う子どもたちに、将来を見通した自殺予防の正しい知識と理解をもってほしいと願っている。

参考文献・引用文献

- 1) 高橋祥友：改訂新版 青少年のための自殺予防マニュアル 金剛出版 2008
- 2) 河合隼雄：影の現象学 講談社学術文庫 1987
- 3) 小澤竹俊：13歳からの「いのちの授業」 大和出版 2006
- 4) 阪中順子：中学生の自殺予防 精神療法 金剛出版 2006