



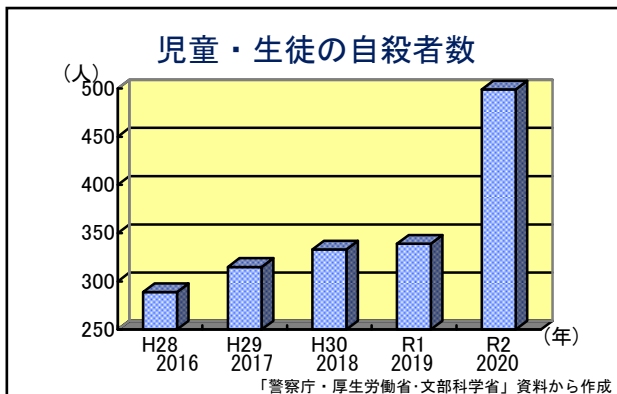
「自殺予防教育～予防のための基礎知識～」

学校は失敗するところ！ 教室は間違えるところ！ 授業は子供が主人公！ 誰一人取り残さない！  
子供の成長を教育活動のど真ん中におく！ One for all. All for one. ONE TEAM. チーム拝二小

## 自殺予防教育～予防のための基礎知識～

- I 子どもの自殺の実態
- II 自殺の心理(自殺に追いつめられる子供の心理)
- III 自殺の危険因子(どのような子に自殺の危機が迫っているか)
- IV 持参の原因と動機
- V 自殺直前のサイン～子供の変化を的確に捉える～
- VI 対応の原則：自殺の危険が高まった子供への対応
- VII 対応の留意点：子供への対応の留意点
- VIII 子供に必要な自殺予防の日常的指導

### I 子供の自殺の実態



- 去年1年間に自殺した小中学生と高校生は合わせて499人と過去最多。
- 把握された小中学生や高校生の主な原因や動機について
  - ▷ 最も多かったのは「進路に関する悩み」で55人、
  - ▷ 「学業不振」が52人、
  - ▷ 「親子関係の不和」が42人と続いた。

### II 自殺の心理(自殺に追いつめられる子供の心理)

- 1 **ひどい孤独感**：「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」としか思えない心理に陥っている。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、頑なに自分の殻に閉じこもってしまう。
- 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る。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う。
- 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ない。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、自殺の危険は高まる。
- 4 **苦しみが永遠に続くという思い込み**：「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込みにとらわれて絶望的な感情に陥る。
- 5 **心理的狭窄**：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ある。

### Ⅲ 自殺の危険因子(どのような子に自殺の危機が迫っているか)

- 1 自殺未遂、長期におよぶ薬の余分な服用・自傷行為
- 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」
  - ・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、食べれない等
- 3 不安定な家庭環境
  - ・虐待
  - ・親の養育態度の歪み
  - ・兄弟姉妹間の葛藤
  - ・頻繁な転居
  - ・過保護・過干渉
- 4 独特な性格傾向
  - ・未熟・依存的
  - ・衝動的
  - ・極端な完全癖
  - ・抑うつ的
  - ・反社会（暴力、薬物乱用）
- 5 喪失体験（離別、死別、失恋、病気、けが、急激な学力低下、予想外の失敗）
- 6 孤立感（仲間からのいじめや無視）
- 7 安全や健康を守れない傾向（事故やケガを繰り返す）

### Ⅳ 自殺の原因・動機

#### 令和2年における全国の児童・生徒の自殺の原因・動機 上位5項目

順	男		女	
	原因・動機	人数（令和元年比）	原因・動機	人数（令和元年比）
1	学業不振	33(−4)	病気の悩み・影響 (その他の精神疾患)	29(+12)
2	その他進路に関する悩み (入試に関する悩みを除く)	28(−4)	その他進路に関する悩み (入試に関する悩みを除く)	27(+18)
3	親子関係の不和	17(+5)	親子関係の不和	25(+7)
4	家族からのしつけ・叱責	15(−6)	病気の悩み・影響(うつ病)	22(+13)
5	失恋	13(+6)	学業不振	19(+13)

(厚生労働省、文部科学省)

上記のことを踏まえ、特に成績の低下、うつ病等の様々な精神疾患、家庭環境の変化等、自殺の危険因子となる状況がないか留意するとともに、児童・生徒に自殺を企図する兆候が見られた場合には、特定の教職員で抱え込まず、保護者、医療関係者等と連携しながら組織的に対応する。

### Ⅴ 自殺直前のサイン～子供の変化を的確に捉える～

「Ⅲ 自殺の危険因子」が多くみられる子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合は、「自殺直前のサイン」として捉える必要がある。

- 自殺のほのめかし    自殺計画の具体化    自傷行為    ケガを繰り返す行為  
行動、性格、身なりの突然の変化    重要な人の最近の自殺    最近の喪失体験  
別れの用意(整理整頓、大切なものをあげる)    家出    アルコールや薬物乱用

- ・これまで関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ・いつもなら楽々とできるような課題ができない。
- ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- ・身だしなみを気にしなくなる。
- ・自分より年下の子供や動物を虐待する。
- ・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ・乱れた性行動に及ぶ。
- ・不眠、食欲不振、体重減少などの様々な身体の不調を訴える。
- ・過度に危険な行為に及ぶ、実際に大けがをする。
- ・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。
- ・注意が集中できなくなる。
- ・成績が急に落ちる。
- ・投げやりな態度が目立つ。
- ・健康や自己管理がおろそかになる。
- ・学校に通わなくなる。
- ・家出や放浪をする。

## VI 対応の原則：自殺の危険が高まった子供への対応

子供の自殺の危険に対処するには、子供たちが表す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ある。「死にたい」と訴えられたり、自分の身体を傷付けていたりすることが分かったら、それを決して軽視しない。

子供から「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子供に出会ったとき、教師自身が不安定になったり、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ある。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う。自殺の危険が高まった子供への対応においては、次のような「TALKの原則」が求められる。

**Tell**：言葉に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んだね。とってもあなたのことが心配だ。」

**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供」に対しては、子供の考えや行動の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することが必要である。そうすることで、子供との信頼関係も強まる。

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も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供」がいる。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が大切である。

**Keep safe**：安全を確保する。：危険と判断したらまず一人にしないで寄り添い、他からも適切な炎上を求める。

## VII 対応の留意点：子供への対応の留意点①

### 1 ひとりで抱え込まない！

自殺の危険の高い子供をひとりで抱え込まないことが大切である。死にたいと訴えたりリストカットを繰り返したりする子供は周囲を振り回しがちになる。そのために教師がいくら関わっても、良い方向に向かずに行き詰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ない。そうした自分や周囲への否定的な心理を、チームでもって児童・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となる。

チームによる対応は、多くの視点から子供を見ることで児童・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る。自殺問題は、「本人と関係をもちやすい人がケアをするのが原則」と言われているが、学校現場では担任を前面に立てながら、誰が中心となってケアするかを決めることも大切である。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る。

### 2 急に子供との関係を切らない！

自殺の危険の高い子供に親身に関わっていると、初めこそ昼夜分かたず関わってたが長期化するにつれ疲れてしまって子供との関係を切ってしまうといったことにならないようにする必要がある。子供に揺らされない継続的な関係づくりが大切である。

## Ⅶ 対応の留意点：子供への対応の留意点②

### 3 「秘密にしてほしい」という子供への対応！

子供が「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」などと訴えてきたりすることがよくある。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あるが、万一の場合には責任を問われることにもなりかねない。しかし、一方で、訴えに応じなければ、その子供との信頼関係が破たんするかもしれない。

実は、子供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ある。子供は、大人の過剰な反応にも、そして、無視するような態度にも、どちらにも傷つく。子供のいるところで、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供の心のうちを理解してほしい」と伝えたと、子供は安心する。

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る。

### 4 手首自傷（リストカット）への対応

ほとんど子供は息苦しさの中で、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。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る。

リストカットなどの自傷行為は、次の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肝に銘じて、慌てず、しかし真剣に対応していくことが大切である。

医療機関などの関係機関につなげることは大切であるが、はじめは抵抗を示す場合も少なくない。子供と話をする際にも、「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？」「どれくらいしたら元の自分にもどれたの？」などと話し合う中で本人の苦しい気持ちを認めるような姿勢で関わる必要がある。

#### ◇ 自傷行為への対応

- 頭ごなしに自傷を「止めなさい」といわない！
- 援助希求行動を評価（「傷が見えた」⇒その子が見ていいと判断した。）！
- エスカレートに対する「懸念」を伝える！
- 「もうしないって約束して」などの約束はしない！
- 伝染を予防する（言わない、見せない指導）！

## Ⅷ 子供に必要な自殺予防の日常的指導

### 1 ひどく落ち込んだ時には相談する

ひどく落ち込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のは大切だが、人に相談できることも生きていく上で素晴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ある。

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

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割にもものぼっている。しかし、話を聴くといった関わりをした生徒は16%、大人や先生に相談した生徒の割合は3%にすぎないという結果が報告されている。

「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、信頼できる大人や先生につなぐことがとても大切であるという点を強調する。子供の場合、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ある。

### 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か普段から知っておくことも必要である。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詰まったときに命を救うことにつながる。