

子ども達に自殺予防教育は必要だろうか？

浦 田 英 範

Is Suicide Prevention Education Necessary to Children?

Hidenori Urata

子ども達に自殺予防教育が必要なのかという問いを発し、筆者が出会った希死念慮を抱いた子ども達の3事例を提示し、彼らの精神力動を分析した。その結果から、子ども達に「心の健康教育」「ゲートキーパーの養成」「helpless状態の対処法」が必要ではないかと考察した。文部科学省（文科省）の自殺予防教育の目的「早期の問題認識（心の健康）」「援助希求的態度の育成」と筆者の見解が合致しており、自殺予防教育は、子ども達の命を守るためにも必要であると結論づけた。

はじめに

我が国で、「いじめ」という言葉が広く認知されたのは、1986年、中学2年生、男子生徒の自殺によって広まったと考えられている。彼は、いじめに耐えられないと遺書を残し自殺をした。この事件がセンセーショナルにメディアが取り上げ、「いじめ自殺」という報道がなされた。この事件は、教育関係者のみならず我々に大きな衝撃を与えた。

森田（2010）によると、この時期を「第1波」－いじめ問題の発見（1980年代の半ば）－と呼び、まだ学校教育で、いじめる方もどうにか対応できる状況ではなかったかと教育界が思っていた時期と述べた。

また、彼は、「第2波」－こころの相談体制の充実（1990年代半ばまで）－こころのケアに対してスクールカウンセラーの配置やこころの教室相談員など

の心理に焦点を当てた時期であると分析した。「第3波」-私事化の流れ（現在）-この心理主義的観点から社会問題としていじめを捉え、問題の視点を掘り下げる時期と時代の背景といじめの現象を分析している。森田（2010）は、いじめる方もいじめられる方も教育界の中での対応の限界を超え、1つの社会現象となり、学校の抱え込みの脱却をすべきではないかと分析している。

文科省においても、時代の変遷に伴い、いじめの定義を変えている。これまでの定義は、「自分より弱者に対して一方的に身体的・心理的は攻撃を継続的に加え、相手が深刻な苦痛を感じているもの。なお、起こった場所は、学校の内外を問わない。」としていた。2006年度では、いじめのこれまでの定義を、「いじめ」とは、「当該児童生徒が、一定の人間関係のあるものから、心理的、物理的は攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの。」とするとしている。そのいじめの定義の変更も大切なものだが、それらの前置きに、本調査において個々の行為が「いじめ」に当たるか否かの判断は表面的・形式的に行うことなく、いじめられた児童生徒の立場に立って行うものとする（下線は筆者によるもの。）と強調している。その他、文科省は、いじめ問題の対応強化、早期発見などあらゆる対応を行っている。そして、2013年には、いじめ防止対策推進法を制定した。この法律は、いじめに対する基本的考えやいじめの防止のための措置など謳っている。

文科省は児童生徒の自殺が起きたときの背景調査の在り方についてと題して2014年6月1日付けで各都道府県の教育長、及び関係者に通知している。その一方では、2006年より児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議を開催している。子どもたちへの自殺予防教育への可能性を模索している。2009年には、「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のマニュアル及びリーフレットを作成している。2014年7月1日付けで「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引）」及び「子供の自殺等の実態分析」についてのPDFファイルで文科省のホームページにアップしている。これらの事から子ども達へ伝えたいメッセージが必要であるように思う。

1998年、日本の自殺者が3万人を超える現象が起きた。この現象を重くみた政府は、2006年に自殺対策基本法を施行された。各自治体で自殺対策検討

委員会を開催し、自殺予防などの啓発活動やゲートキーパーの育成に力を入れた。これらの自殺対策が功を奏し、中年期以降の自殺者が減っていった。その一方で、若年層の自殺者がなかなか減る事がなく、ここ2～3年は、内閣府、厚生労働省、そして文科省が若年層の自殺予防に力を入れ、各自治体が講演会を始め、様々な取り組みをしている。

2016年には、10年ぶりに自殺対策基本法が改正され、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指（下線は筆者によるもの）として、これに対処していくことが重要な課題となっていることを盛り込む目的規定を改正している。

政府は、2016年度版「自殺対策白書」を閣議決定した。全体的に自殺者減少しているが、国際的には我が国の自殺率は高い水準である。白書は、15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは先進7カ国で日本のみで、その死亡率も他国に比べ高いものになっているなど、わが国の若い世代の自殺は深刻な状況にあると強調している。

また、2017年度版自殺対策白書では、文科省は児童生徒の自殺予防等についての調査の推進として、各教育委員会等の生徒指導担当者や校長・教頭などの管理職を対象に「児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会」を開催し、2008年度から2014年度まで開催した「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」の審議のまとめについて周知したと報告している。

ではなぜ、国を挙げて自殺対策を行っているのにも関わらず、特に若年層の自殺者が減らないのであろうか。そして、文科省は自殺予防教育に取り組んでいるのか。

筆者は、1996年から11年間、いじめ自殺が起きた中学校にスクールカウンセラー（SC）として福岡県教育委員会（県教委）に依頼され対応した。また、2009年から3年間、ある自治体の自殺対策検討委員会の委員長を務めた。それらの経験を通して「自殺」に対する偏見や「自殺は弱い人の死」という考えが地域や学校に蔓延しており、これらの考えを改善する事の難しさに直面した。

学校や病院で不登校の子どもたちのカウンセリングを行っている、「死にたい気持ち」を抱いている者は少なくない。実際、自殺未遂を起こし死ねなかつ

たという子ども達にもしばしば出会った。そのため、子ども達は、自殺に対してどのような考えを持ち、なぜ、自殺をしようとするのか？もし、万が一、「死にたい」と子ども達がカウンセリング中に吐露した際に、どのような対応をした方が良いのか等を臨床現場の中で模索し、筆者なりに、子ども達の対応を行ってきた。

子ども達が何らかの原因で不適応を起こし、SCや相談機関のセラピスト(Th)と出会い、カウンセリング等受ける事ができた場合は自殺する確率は少なくなるであろう。これは不適応を起こしてしまった子ども達が何らかのきっかけで、相談機関やThに出会うことで、仮に、希死念慮を抱いていたとしても自殺を思いとどまる事が少なくないと考えからだ。

そうでない場合はどうなるのであろうか。つまり、相談機関等には行かなくてもすんでいる子ども達や不適応は起こしていないが、ギリギリのところまで適応している子ども達の場合はどうであろうか。つまり、彼らの心のSOSは周りに受け止める人達がいるのであろうか？あるいは、SOSは発信できるのであろうか。このような場合、我々大人は子ども達のSOSをどう気づけばいいのであろうか。気づける方法はあるのであろうか？

前述したように文科省は2009年には、教師向けに「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」という冊子を出し、教師が子どもの自殺の心理やそれらのサインを理解できるようにうながしている。

その一方で文科省は、自殺予防教育が必要ではないかと2008年からその検討委員会を立ち上げ「自殺予防教育」について検討している。そして、平成26年には、「子供に伝えたい自殺予防」の冊子を発行し、その冒頭で、「自殺に追い詰められるほど絶望した子供は多くの場合、親や教師ではなく、同世代の友人にその気持ちを打ち明けます。しかし、自殺願望を打ち明けられた子供も、どのように対応したらよいか分からずに、両者が袋小路に迷い込んでしまい、最終的な悲劇が起きる可能性も高いのです。」(文部科学省 2014)と冊子の作成理由を述べている。ではなぜ自殺予防教育をする事で、この袋小路が解決できると文科省は考えているのであろうか。

そこで本稿では、著者の症例を通して、子どもたちの心の有様を提示し自殺

に対する子ども達の心理をについて改めて理解を深めることで、子ども達の心の支援の一つとして「自殺予防教育が必要なかどうか？」について考察することを目的とする。

事例

Th の言葉を「」、クライアント (CI) の言葉は“” で表現する。事例に関しては、プライバシーを守るために事実が損なわれないように修正を加えた。

事例 I

来談日；X 年 9 月

CI；A 子 中学 3 年生 女子生徒

主訴；学校に行くのに抵抗がある。(本人より)

初回面接

自己紹介を Th から行い、「どんなことが困ってここに来られたんですか？」すると、CI は“X-1 年 10 月頃、男子生徒から、豚、死ぬ。と言われ、ピンポン球をぶつけられた。”と話し始めた。「よく踏ん張ったね。」“はい。最初は間違いかなと。でも何回か同じことがあって。”「辛かったですよね！」“とても”「少し質問していいかなあ。」頷く。「我慢して学校に行っているけど、頭が痛くなることってあったかなあ。」“ありました。”「お腹が痛くなることは？」“はい、たまに”「わー、それはたまらないね。」“きつくてたまりません”
- 中略 -

彼女は、初めは、気のせいだと思っていた。しかし、そういうことが何回か続き、最初は、我慢して学校に行っていた。でも、いじめの行為は収まらず、我慢しきれなくなった。どうしてよいのかわからず、悩んだあげく姉に相談した。たまたま姉の中学校の時の担任が CI の今の担任だったので、姉が担任に相談した。すぐに担任は、いじめていた男子生徒に対応した。それからいじめはなくなったという。しかし、その後、CI は実際のいじめはないものの、学校に行くのが怖くなったという。でも、我慢して登校していた。と語った。「こんな状況が続いて、学校には行きたくないよね。」“はい”「まだ、A さんの

心の中ではいじめが続いているんだね。」頷く。「でもよくAさん踏ん張ったね！」頷く「もし、間違っていたらごめんなさいね。もしかして、死にたい気持ちがあったんじゃないかなあ。どうかな？」（沈黙返事をする事をためらっていた。）「……はい。」「そう、死にたいぐらい追い詰められていたんだね。辛かったよね。……」CIは涙ぐむ。「実際、行動を起こしたのかなあ」「……いいえ、」「じゃ……、死んだら楽になるかなあと考えたぐらいかな。」「……はい」「でも、追い詰められていたんだよね。うわあーそりゃー言葉に出来なぐらい辛かったでしょう。」「……」嗚咽して泣き出し、涙が止まらない状況になった。

ある程度落ち着くまでThは待った。そして次のように切り出した。「死んだら楽かなあで思いとどまった何か理由はあるのかあ？」「姉が私のために……、動いてくれたから」「そう、お姉さんがあなたのことを心配しているから、死にたい気持ちを抑えられたんだね。もし万が一、また死にたい気持ちが出たら、お姉さんも心配しているけど、その心配している一人に私も入れてね。」CIは頷いた。

そして、筆者はAさんに、今、彼女の置かれているこころの状況、つまり、Aさんの心の状態が不安定で、死にたい気持ちも持っていること。その原因は、いじめを受けて、実際にいじめはなくなったものの、まだ心の中でいじめが続いており、いじめた子たちを見ると恐怖が起り、自分を見失うぐらい混乱してしまう。でも、姉をはじめとして、自分のことを心配している人たちがいるので、学校は休めないそのためどうして良いか分からない自分がいて疲れ果ててしまっているのではないかと説明した。そのため、Thは、CIに定期的にカウンセリングを受けることが必要ではないかと伝えた。AさんはThの提案に納得し、今の状況をどうにかいい方向にしたいとカウンセリングの継続を希望した。

事例Ⅱ

来談日；X年7月

CI；B君中学3年生 男子生徒

CIはThに会う前日、家族にお世話になりましたと書き置きを残して家出を

していた。CIは行くがあてがなく夜中家に戻ってきた。両親は、警察に捜索願を出したり、担任をはじめ大勢の人が彼を探していたという。そういう騒ぎの翌日、CIは母親に付き添われて、本人も納得して筆者の元を訪れた。

Thは自己紹介を行い、彼はうつむいたままThの目の前に座った。

「今日ここに来るのは嫌じゃなかった？」頷く。「昨日は大変だったらしいね。」頷く。「大勢の人が、貴方を探しててびっくりしたんじゃないかな。」頷く。「そうだよ。でも大変なことをしてしまったって、思ったのかな？」頷く。「でもそうしたい気持ちでいっぱいだったんだよね。」“うん。”と初めて声で返事をCIがした。「そのぐらい追い詰められていた感じかなあ。」頷く。「そりゃ、きつかったねえ。」頷く。「質問していいかな。」頷く。「頭がいたいことは今までなかったかな？」“あった。”「お腹がいたかったことは？」“あった。”「頭が痛かった、お腹が痛かったり、これも辛かったねえ。」頷く。「そういう時はどうしてたの？」“我慢していた。”「きつかったね。・・・1週間のうちに朝、よく寝たなーと思えた日はあったかな？」首をかしげる。「それともよくわからないかな？」首を横に振る。「そういう日があんまりなかったのかな？」頷く。「そりゃきついね。つらかったね。」CIは沈黙。「聞きづらいことを聴いてもいいかな。少し極端すぎる質問かもしれないけど。」頷く。「間違っていたらごめんね。もしかしたら、死にたい気持ちが少しあったんじゃないかな。どうかな。」CIは頷き、涙を流した。「そうか。死にたいぐらい辛かったんだね。死にたいぐらい追い詰められていたんだね。」CIは嗚咽して泣き始めた。

CIが少し落ち着くまで待った。ThはCIに語りかけた。「死にたい気持ちはあったけど、思いとどまって家に帰ったんだよね。」CIは頷き、「死ぬ勇気がなかった。」と少しずつ話し始めた。要するに、CIは、死ぬ場所を探したが、死にきれずに家に戻ったと云うのである。詳しく聞くと、死のうと思ったが、母親の顔がちらついたので思いとどまったと話してくれた。そこでThが、「もしまた、死にたい気持ちが出てきて、実行しようとしたらお母さんを思い出して欲しいし、そして私の顔も思い出して欲しい。」と伝えた。「良かったら、何があってこんな気持ちになったか聞かせて欲しいけど。無理してしゃべらなく

ていいからね。」

CIは重い口を少しずつ開け話し始めた。母親にX-1年12月頃学校に行きたくないと言った。母は他の兄弟が不登校のため心痛が絶えなかったこと。そしてCIまでが不登校になるのはと母が暗い顔になった。そして、母はCIが今まで頑張っているのだから、このまま頑張って学校に行きたくないと伝えた。CIも気を取り直し、頑張ろうと思った。しばらくは学校に行けたのだが、再び行けなくなったので、書き置きをして家出をしたというのである。また、学校に行きたくない理由もようやく話してくれた。周りからは親友と思われているCIの友人が9年近く彼をいじめていたというものであった。

CIは、そのいじめに耐えながら、学校に通っていた。しかし、CIはもう耐えられない。どうしようもない。誰にも相談が出来ない。このいじめは、解決できないと家出して、命を絶とうと思ったと話してくれた。もう、そのいじめた子にも会いたくないし、顔も見たくないとCIは語った。

—略—

CIにThから初回面接で得られた所見を説明した。CIなりにこのいじめに対応し、踏ん張ってきた。しかし、それがどうしようもない状況に陥ってしまった。CIはそのため、誰にも相談が出来ず、解決方法がないと追い詰められてしまった。そして、体の症状である、頭痛、腹痛、そして多少眠れない状況に追い込まれた。そこでCIは死ぬことを決意し家出をした。Thから、この事は、このいじめの問題が解決しないとこれらの症状は解決できない。また、今後学校にも行けないのではないかとCIに伝えた。そして、CIに週1回のカウンセリングを提案した。CIは即座に了承した。

事例Ⅲ

来談日；X年6月

相談者；母親

相談対象者；C君 中学3年生 男子

主訴；息子が学校に行かない。どう対応したらよいだろうか。

来談動機；担任に勧められて、母親が来談した。

現病歴；X年5月の体育祭の予行演習の日に学校に行けなくなった。母はC

君が突如行けなくなったことが理解できなかった。母親としてこれと言った原因は思いつかない。はじめは、体育祭の練習で疲れているんだろうと思い様子を見ていた。あまりにも行く素振りをみせないで、息子の友人や担任に頼んで誘いに来てもらっていた。担任が登校刺激をしたが、登校することはなかった。担任が母親に今無理して行かせることが良いかどうか疑問であるし、専門家に相談してみてもどうかと伝えた。そのため母は相談に来た。母は、息子のことを「この子は教室では、明るく振る舞う子で内気なところもあった。母として気になるのは、1年生の時、背が高いからと言うことで、バスケのレギュラーになった。それが原因で、先輩達からいじめを受けていたようだ。本人はバスケが好きだったが、レギュラーになったことで負担を感じるようになったようで、部活をやめると言い出した。そのときは仲の良い友達がいたのでどうにか乗り越えられた。この子の前にも先輩で同様なことがあり、その子も不登校になった。顧問の対応が問題かも？何か部活で傷つくようなことがあったのではと思う。いじめも原因かもしれない。」と彼が不登校になった原因と思われる理由を母が述べた。

生育歴；身体的発達の遅れや問題はないという。小学校2年の時父親の仕事の都合で転校。小学校4年に現在の中学校校区の小学校に転校してきた。元来おとなしい子で自己表現は下手な方だろう。友達を作ることは下手、友達が誘ってくれるのを待つタイプ。

家族歴；父（46歳）、母（44歳）、姉（高専2年）、本人、妹（小4）の5人家族。姉は下宿し、弟の事が心配で週末になると帰ってくる。姉は本人の良き遊び相手でもあり相談相手でもある。

経過

第1期 彼との出会までの経過と初回面接まで

彼と出会った最初の頃は、彼が自宅に引きこもり、対応に困った担任や保護者とのコンサルテーションから始まった。彼は、刺激を避けるために、引きこもるという選択をした。その時母親は登校刺激を与え、担任に迎えにくるよう頼んだ。周囲は彼に刺激を与えすぎていた。母には、登校刺激をしないように話をした。彼にとって学校のカウンセリング室に来ることはまさしく登校刺

激になる。そのため、母からA君にThが家庭訪問をして会うことを了解して欲しいと尋ねてもらった。彼がThと会ってもよいという返事をした。彼が引きこもり始めて4ヶ月後に彼の自宅で会った。

治療構造は週1回金曜日14時から50分とし、家庭訪問し精神分析的心理療法（心理療法と略す。）を行った。（本人の体調の状態で時間を短縮することもあった。）

第1回目の家庭訪問では、彼は緊張し、こちらからの問いかけや質問にもやや混乱しているようで自分の言葉で話せず、返事ができなかったり、反応が遅かったりと、苦悶様の表情であった。Thとしては、始めて会うので彼の負担にならない用に配慮した。A君に質問する中で、頭痛、肩こり、不眠、倦怠感などの身体症状、落ち込んだ気持ち、不安感などの精神症状が存在した。「学校に行きたくてもいけないのか。」と問うと彼は頷いた。そして、Thはおそろおそろ「死にたい気持ちがあるのでは？」と問うと、頷き、「死にたいぐらい追い込まれて、辛かったんだね。」と共感的理解を示した際にC君は、“不登校になった当初の2週間ぐらいは、死にたい気持ちがあった。布団に潜り込んでいつ死のう、いつ死のうと考えていた。”と泣きながら答えた。さらに、「辛かったね。きつかったね。」共感した。A君は嗚咽して泣き出した。「実際死のうとしたの？」頷く。「その時どうしたの。」沈黙、「例えば、死のうと思ったけど死ねなかった。」頷く。「死のうとしたら誰かの顔とか思い出したのかな？」頷く。「誰かなあ？」「姉です。」「その顔を思い出して思いとどまったんだね。」頷く。彼は“この時は死ねないなあと思った。”と述べた。Thは彼が泣き止むまで待ち、落ち着いたところで、彼の心の状態を説明した。まず、人とつき合うのが苦手で引っ込み思案なところがある。そのため、人と付き合うのに疲れ果てている。外に出るといろんな刺激に動揺しやすい。内容は分からないが心に引っかかることがあって戸惑い、考えがまとまらず混乱している事。このままで良いとは思っていないがどうしようもない自分がある。この先どう対応しようかとお手上げ状態になっている。このことについて、一緒に考えていこうと伝えた。週に1回家庭訪問をし、心理療法を行うこと告げた。彼も納得して心理療法を受けることを約束した。

考察

3事例の導入部分を記載した。3事例の共通点は、程度の差こそあれ「死にたい気持ち」が存在している事である。

彼らはなぜ希死念慮や自殺企図を抱いたのであろうか？事例Ⅰ、Ⅱは不登校になった直接の理由はいじめである。事例Ⅲは、不登校になった理由が過去にいじめがあったものの、それが直接的というより、極度の対人緊張にあり、そのため心が疲弊している状態であった。

事例Ⅰでは、「Aさんの心の状態が不安定で、死にたい気持ちも持っていること。その原因は、いじめを受けて、実際にいじめはなくなったものの、まだ心の中でいじめが続いており、いじめた子たちを見ると恐怖心がわき、自分を見失うぐらい混乱してしまう。でも、姉をはじめとして、自分のことを心配している人たちがいるので、学校は休めないそのためどうして良いか分からない自分がいて疲れ果ててしまっているのではないか。」と見立てを伝えている。また、事例Ⅱでは、「CIなりにこのいじめに自分なりに対応し、踏ん張ってきた。しかし、それがどうしようもない状況に陥ってしまった。CIはそのため、誰に相談も出来ず、もう解決方法がないと追い詰められてしまった。そこでCIは死ぬことを決意し家出をした。そして、体の症状である、頭痛、腹痛、そして、眠れない状況に追い込まれており、このいじめの問題が解決しないとこれらの症状は解決できない。」とThからCIに伝えた。そして、事例Ⅲは、「人とつき合うのが苦手で引っ込み思案なところがある。そのため、人と付き合うのに疲れ果てている。外に出るといろんな刺激に動揺しやすい。内容は分からないが心に引っかかることがあって戸惑い、考えがまとまらず混乱している事。このままで良いとは思ってないがどうしようもない自分がある。この先どう対応しようかとお手上げ状態になっている。」と見立てを伝えている。

3事例の共通する心理は、自分の置かれた状況をどうにかしたい。問題解決したいという気持ちと、その反面頑張ってもどうしようもないという諦めの気持ちが錯綜し混乱に陥った状態であった。加えて、頑張っても物事は解決しないという疲労感と不安全感が混在している。これらの状態が恒常化し、彼らの心

中には無気力感と無力感が芽生え蔓延していったのだろう。そして、この先どのように対処していいのか？彼らは見当もつかなくなった結果、もうどうしていいか分からないという状態に陥って行ったと考えられる。筆者は、思春期の追い詰められた心の有り様の表現として、「誰も助けてくれない。」「どうしようもない。」「これから先、自分は、どう生きていったらいいのかさえもわからない。」という追い詰められた心理状態を helpless 状態と定義している。まさしく3事例ともこの状態であった。

helpless 状態が慢性化していくと、思春期の子ども達には、身体症状や精神症状が出現し、やがて不登校という行為が起これば不適応に陥っていくのである。それらに加え、頑張っただけで対応するが、その対応も失敗を繰り返すことで自尊心の低下につながっていった。挙げ句の果てには、自分の存在さえも否定してしまう悪循環に陥るのである。最後には「自分なんかいない方がいいのではないか。」「生きていては、迷惑をかけるのではないか。」と否定的な考えに襲われる状態に陥る。これらが彼らを希死念慮や自殺企図へと追い込んでしまう心理状態になるのではないだろうか。

このことは、文科省（2009）の自殺に追いつめられる子どもの心理は、1) ひどい孤立感、2) 無価値観、3) 強い怒り、4) 苦しみが永遠に続くという思いこみ、5) 心理的視野狭窄という項目に合致する心理状態である。

彼らは、希死念慮や自殺企図の存在がありながら、事例Ⅰ、Ⅲは実際の行動を起こしていない。事例Ⅱは行動を起こしてはいるが、共通して彼らは、自殺を思い留まっている。その理由は何故なのであろうか。

彼らは、自殺を思い留まった大きな理由として、心配している人の顔が浮かんだと表現している。その心配している人は、事例Ⅰと事例Ⅲにおいては、「姉」、事例Ⅱは「母親」、であった。この3人は、ただ心配しているだけではなく、事例Ⅰにおいては、姉の元担任がA子の担任でA子の事を担任に相談している。事例Ⅱは母親であるが、B君が学校を休みたいと相談したとき、母は暗い顔になったという。それを見たB君は、頑張っただけで学校に登校した。この事実から、B君は母親に心配かけたくないし、母親の期待に応えたいという母親への思慕の念があると推測できる。そして事例Ⅲにおいては、「姉」が毎

週週末には自宅へ戻り、C君の相談相手になったり、ゲームの相手になったりしていた。この3事例の心配している家族の共通点は、心配している事を言動で表現しており、できる限りCI達のそばに寄り添っていたと言う事である。事例の3人とも、自分を心配している家族と強い信頼という絆が存在しており、その家族がそばに居る事で孤独感を感じずに済んでいるものと推測できる。

先ほど述べた文科省(2009)の自殺に追い詰められる子どもの心理の1)ひどい孤立感が、彼らには一時的にあったものの、絆の強い心配している家族の存在があったからこそ、ひどい孤立感から免れ、その家族にこれ以上心配をかけられないと自殺を思い留まれたのではなかろうか。

筆者は、自殺念慮や自殺企図を抱えた子ども達に出会うと子ども達との絆、つまり、ラポールをいち早く形成する事を心がけている。上記の理由はもちろんの事、五十嵐(2003)のいう、共感の効果を中心に心がけているからだ。五十嵐(2003)は、共感の効果として①生きていることを感じ、実存していることの体験化、②新しい体験の統合化、③コミュニケーションの質の向上、④創造力の向上、促進、⑤不完全な自分自身と他者の受容促進、⑥現実感の体験と述べている。この共感の効果は、CI自身を成長させる源になり、人との関係性をも改善し新しい体験をCIにさせるのである。その中でも筆者は、ラポールの形成はCIの希死念慮や自殺企図を思い留まらせる効果があると考えている。CIのひどい孤立感から彼らを抜け出させるためには、心配している家族の存在は重要であることは言うまでもない。それに加え、helpless状態でありながらもThから共感されたCI達は、嗚咽しながら泣き崩れ、誰にも理解してもらえなかった気持ちを赤の他人であるThから理解される体験をする。Thの共感的理解は、CIが心の底から信頼できるほどの絆を作り出す。そのため、彼らの孤独感が薄らいでいき、彼らはhelpless状態から脱却できるのではないかという希望を抱けるようになる。そして、彼らの希死念慮や自殺企図を思い留まらせる事につながると筆者は考えている。以上3事例の追い詰められた心理とhelpless状態を提示した。そして、何故彼らが希死念慮や自殺企図を思い留まったのかも考察も行った。この2点を考えると、子ども達がhelpless状態になる前に子ども達自身が自分たちの心の状態を少しでも知っておく事、そのために

は心の健康教育が必要である。そして、万が一 helpless 状態になったときの対処法も少しでも分かっておく事が重要であると考え。そのためには、ストレスマネジメントの内容を含んだ自殺予防教育などが大切である。これらの事が、子ども達自身の命を守ることにつながるのではないだろうか。

一方、家族やカウンセラーなど共感的理解をしてくれる人に出会えなかった子ども達はどうなるのであろうか。辛うじて不適応にならず、ギリギリのところで適応している子ども達が存在する。そのような場合どうなるのであろうか。共感的理解をしてくれる人が現れなかった場合、子ども達は不幸な結果となることも予想される。これらの場合も心の健康教育やストレスマネジメント教育等が必要である。

文科省の「子供に伝えたい自殺予防-学校における自殺予防教育導入の手引-」(2014)では、「次の3つの前提条件を整えた上で、この種の取組をすべきです。①関係者間の合意形成、②適切な教育内容、③フォローアップ体制の整備です。」と述べられている。また、学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識(心の健康)」「援助希求的態度の育成」です。ここで提案する自殺予防に関する授業は、「自殺の深刻な実態を知る。」「心の危機のサインを理解する。」「心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ。」「地域の援助機関を知る。」と述べられている。要するに、自分の心の危機のサインを知る事に加え、子ども達のゲートキーパーを養成するものである。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを言う。文科省の自殺予防教育は、心の健康教育や自分自身の心の危機に気づく事、もしその様な状況になったらどのようにして自分の心の危機を発信し援助を求める事、友人が心の危機のサインを発信したらどう支援するのか等を教育する事を目的としている。

上記の事は、筆者の3事例の見解と文科省が行っている自殺予防教育の目的は合致するところが多い。特に、「子ども達の心の健康教育」「子ども達自身の心の危機のサインを知る。」「他者に援助を求める。」「友人から援助を求められたときの対応を知っておく。(ゲートキーパーの養成)」など一致する部分である。要するに、文科省が行っている「自殺予防教育」は、子ども達の命を守る

教育であり、子ども達にとっても、保護者にとっても必要不可欠な教育であると筆者は結論づけるに至った。

今後の課題

筆者が関わってきた事例の分析をし、子ども達が自殺に追い込まれる精神力動を提示した。筆者は helpless 状態になる前に、「心の健康教育」「ストレスマネジメント教育」等が必要であると結論づけた。そして、文科省が行っている「自殺予防教育」はまさしく筆者の考察と同じような教育を含んでいる。そのため「自殺予防教育」は子ども達のためにも、保護者のためにも必要であると述べた。

「自殺予防教育」を行うに当たり、筆者が特に必要なことは、「関係者の合意形成」である。自殺予防と聞いただけで反応する保護者や地域の方々は少なくない。教職員の中にも「自殺予防教育」は必要ないと考えている人もいる。これらの課題をどう克服するかが問題であろう。

実際、筆者は「自殺予防教育」の講演で「自殺予防教育は本当に必要だろうか。」という演題で講演している。これらを克服するには啓発活動しかないと考えている。

最後に「自殺予防教育」は子ども達の命を守る教育であると筆者の考えを述べておく。

引用・参考文献

- 1) ブルック.H 著 鐘 幹八郎・一丸藤太郎訳 1974 心理療法を学ぶ - インテンシブ・サイコセラピーの基本原則 誠信書房 (Bruch.H LEARNING PSYCHOTHERAPY; Rationale and Ground Rules 1974 Harvard University Press)
- 2) ケースメント.P 著 松木 邦裕訳 (1991) 患者から学ぶ ウィニコットとビオンの臨床応用 岩崎学術出版社 (Casement.P On Learning from the patient 1985)
- 3) 五十嵐 透子 自分を見つめるカウンセリング・マインド-ヘルスケア・ワークの基本と展開- 2003 医歯薬出版株式会社

- 4) 片口 安史 1987 改訂 新・心理診断法 金子書房
- 5) 河合 隼雄 2009 いじめと不登校 新潮社
- 6) 前田 重治 1978 心理療法の進め方 創元社
- 7) 松木 邦裕 1996 対象関係論を学ぶ クライン派精神分析入門 岩崎学術出版
- 8) 松木 邦裕 2000 精神病というところ 新曜社
- 9) 森田 洋司 2010 いじめとは何か 中央公論新社
- 10) 文部科学省 2009 教師が知っておきたい子どもの自殺予防
- 11) 文部科学省 2014 子供に伝えたい自殺予防－学校における自殺予防教育導入の手引－
- 12) 西園 昌久 1985 精神分析を語る 岩崎学術出版社
- 13) 浦田 英範 2001 精神分析的カウンセリング 小山 望 他 編著 人間関係に活かすカウンセリング 福村出版
- 14) 浦田 英範 津田 彰 2003 不登校生とのロールシャッハ法－治療的介入－ 久留米大学心理学研究, 2 107-114
- 15) 浦田 英範 2004 スクールカウンセリング－繋がることと繋げること－ 川谷 大治 編 現代のエスプリ 自傷－リストカットを中心に－ 443 198-2061 単行本
- 16) 浦田 英範 2014 いじめを受けた子ども達とその心性－絆の再構築を求めて－ ストレスマネジメント研究, 10 (2) 104-110
- 17) 浦田 英範 2017 希死念慮を抱いた不登校の中学3年男子の心性－ロールシャッハ・テストから見た精神力動－筑紫女学園大学実習センター紀要「教育実践研究」第3号 51-60

最後に、事例提供を快諾していただいた事例の子ども達、並びに保護者に感謝いたします。

西南学院大学人間科学部心理学科