

# 学校危機対応の基本と悲嘆への支援 ～児童生徒の自殺について～

大阪教育大学 学校危機メンタルサポートセンター

野坂 祐子

[nosaka@cc.osaka-kyoiku.ac.jp](mailto:nosaka@cc.osaka-kyoiku.ac.jp)

# 養護教諭が経験している生徒の自殺



## 学校危機メンタルサポートセンター グリーフケア・プロジェクト

- 菊池美奈子 (大阪府立園芸高等学校)
- 鈴木 秀子 (大阪府立北淀高等学校)
- 池川 典子 (大阪府立泉北高等支援学校)
- 元田 綾子 (大阪府立渋谷高校)
- 米虫 圭子 (京都産業大学)
- 豊沢 純子 (大阪教育大学)
- 野坂 祐子 (大阪教育大学)

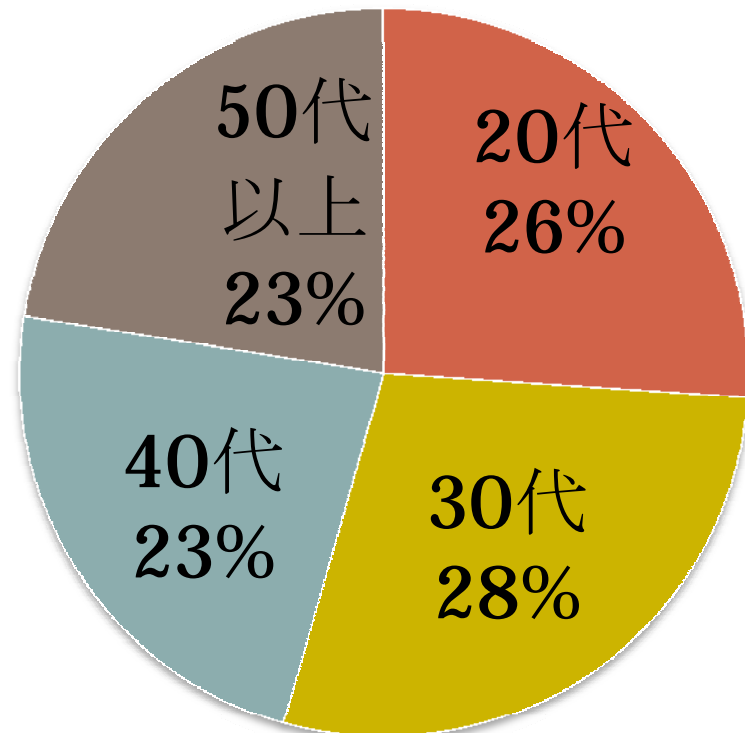
Vol.1 生徒の“生”を支えるために  
養護教諭ができること (2009)

Vol.2 学校における自殺リスクの認  
知とその対応に関する調査報告  
(2011)

【照会】学校危機メンタルサポートセンター  
FAX 072-752-9904

# 調査概要と対象者

- 調査期間：2009年10月～11月
- 対象者：高等学校・中学校の養護教諭
- 回収170票  
(回収率39.5%)
- 有効回答169票
- 回答者の年齢（右図）



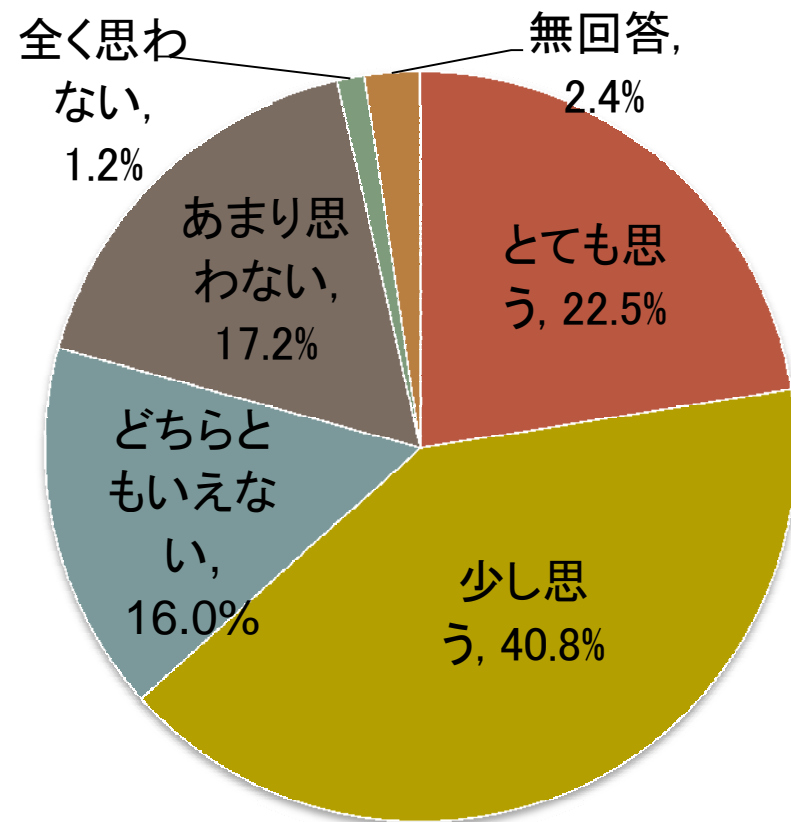
## Q. 現在の勤務校で生徒の自殺は起こりうる問題か

- 「思う」 : 63.3%  
「思わない」 : 18.4%

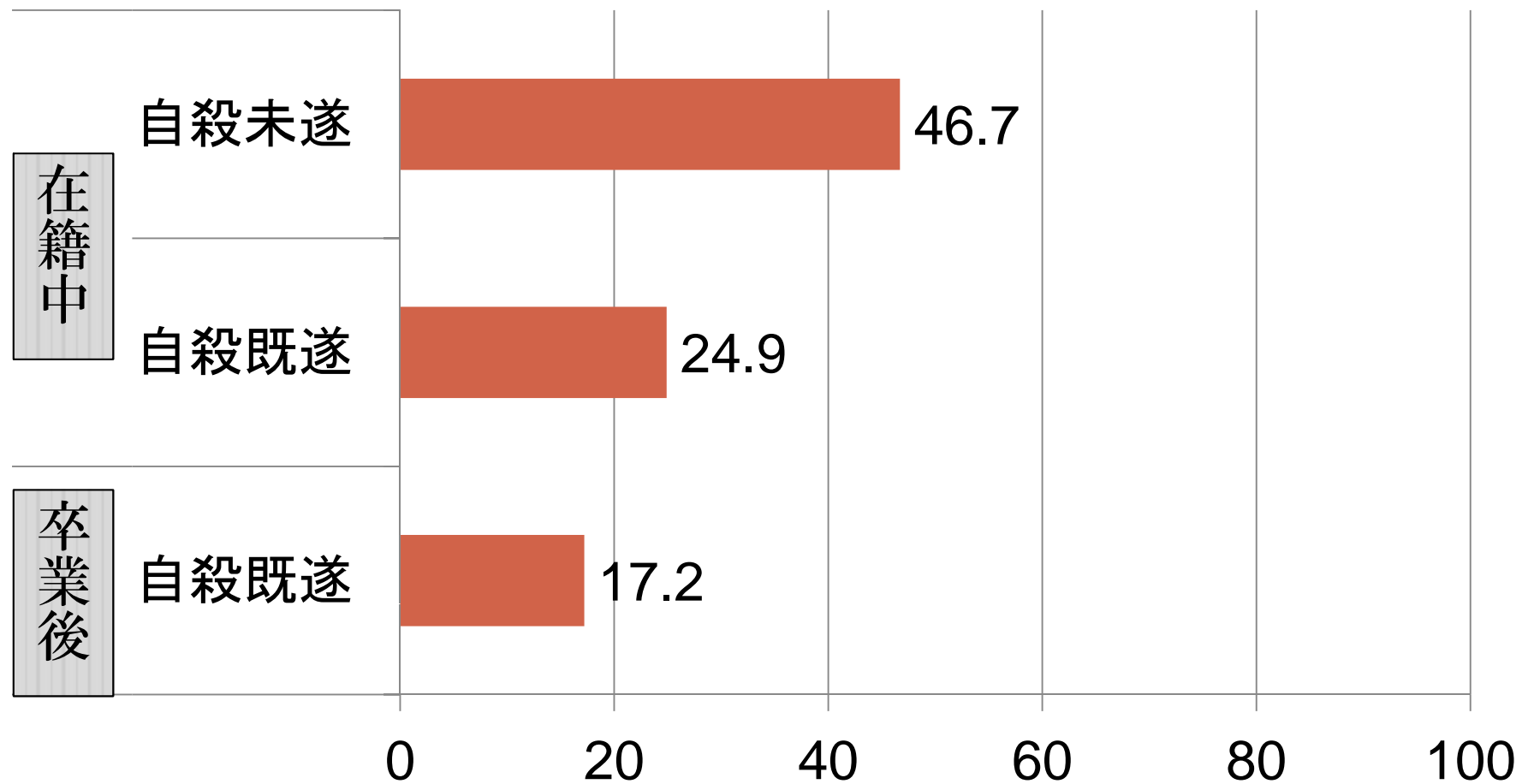
- 生徒の自殺の可能性の認識

5年未満

<5~15年未満



# Q. 生徒の自殺未遂・既遂の経験 (%)



# 学校危機としての生徒の自殺

- 約4人にひとりの養護教諭＝生徒の自殺を経験
- 約6人にひとりの養護教諭＝中退・卒業後の自殺
- 約半数の養護教諭＝生徒の自殺未遂を経験



- 学校（とくに高等学校）において、生徒の自殺は起こりうる「学校危機」と捉えて対応する必要性

# 学校危機のアプローチ（1）

**一次予防**：危機の発生を事前に予防  
*prevention*

**二次予防**：危機介入で危機の増加を阻止  
*intervention*

**三次予防**：被害からの回復、再発防止  
*postvention*

# 学校危機のアプローチ（２）

## リスク・マネジメント（事前予防）

- 危機の発生を防ぐ＝学校内の**安全管理**や**防犯・防災・健康教育**
- 精神保健に関する日頃からの取り組み・ケア（相談窓口、対応）
- 生徒自身のサポート希求・問題解決スキルを高める取り組み
- 健康教育（性・薬物・自殺予防等）による生徒のリスクマネジメント力の向上

## クライシス・マネジメント（事後対応）

- **救助や安全の確保**
- 中規模以上の危機の場合、地域により教育委員会や臨床心理士会などが短期的に介入支援を行う
- 初期対応の活動計画 ①**生徒や保護者、教職員への心理的ケア**  
②**学級・学校運営の平常化**
- 再発防止の取り組み



# リスク・マネジメント

## 安全管理

---

- 学校の施設や設備の点検
- 児童・生徒への施設や設備の安全な使用についての指導・教育
- 危険（リスク）への気づき、回避などの予防的な指導・教育

## 危機管理体制づくり

---

- 危機時の迅速な対応 → 被害を最小化する
- 危機時の学校運営の体制とシミュレーション

# クライシス・マネジメント

## 緊急対応

---

- 負傷者や現場の目撃者に**迅速な救命・救急対応**を行う。
- 混乱や動揺を鎮めるために、静かで落ち着いた場所を用意する。
- 事前に、救急車の要請時に伝えるべき情報、校内への救急車の誘導ルート、病院搬送時の対応、保護者への連絡方法などを確認し、伝達の仕方の訓練。学区の警察、医療機関や支援機関をリストアップし、**緊急時の連絡調整を取り決めておく**。
- 時系列で記録をとる。

## 学級での対応

---

- 生徒に**事実を簡潔に伝え、感情を表現できる時間を持つ**。
- 家族や生徒も衝撃を受けていることを考慮する。

## 保護者へのサポート

---

- 生徒のトラウマ反応や対応に関する心理教育を行う。
- 十分な情報提供と、保護者自身が相談できる体制をもつ。
- 保護者が落ち着き、家庭が安定することで、生徒が安心して回復することができる。

## 教師へのサポート

---

- 危機による混乱や疲労のなかでは、教師は冷静な判断ができなくなり、極端な認知が生じやすい。
- 危機に対する責任感や自責感を抱きやすい。
- 二次的外傷性ストレスのリスクが高い。
- 心理教育とセルフケアが重要。

# 学校危機時の対応のポイント

- 正確な情報収集
- 教職員への情報提供
- 児童・生徒等への対応
- 保護者への対応
- 教育委員会への報告
- マスコミへの対応（窓口の一本化）

# 自殺に対する危機対応の留意点

- 事実確認
- 自殺の背景にある問題（いじめ等）の確認
- 保護者（遺族）への対応
- 開示する情報の確認
- 自殺の連鎖の予防（説明や集会）
- マスコミ対応
- 長期的なフォローアップ

# 危機による心身の反応（1）

## 【一般的なストレス反応】

- **身体** 倦怠感、頭痛、腹痛、食欲不振、不眠
- **感情** イライラ、落ち込む、情緒不安定
- **行動** 落ち着きがない、活発ではない  
退行（甘え、夜尿、爪かみなど）
- **思考** 悲観的・否定的思考、自責感

# 危機による心身の反応

## 【トラウマ（外傷体験）に特有の反応】

- **再体験症状**

出来事を思い出すようなことがきっかけとなり、被害時のことを思い出す

- **回避症状**

出来事を思い出すような状況を避ける

- **過覚醒症状**

物音に敏感になる、落ち着かず集中力が低下、警戒心が強くなる、眠れない

# 心身の反応の理解

- 1) 心身面の変調は、危機時における正常な反応
- 2) 同じような被害を受けても、子どもによって反応や受け止め方に個人差がある
- 3) 出来事を思い出すきっかけにより、一時的に心身面での変調が増悪することがあるが、適切な支援がなされれば時間の経過により軽減する

\* 学校での様子と家庭での様子との違いに注意

\* 背景に色々な問題がある子どもは、症状が長引きやすい

\* 中長期になるとその影響は他の不適応状態（不登校、学業不振、非行など）と判別しにくくなる



# ワーク 1

平日の20時、Aくんの保護者から学校に電話があり、電話を受けた教頭は、Aくんが亡くなったことを伝えられた。

17時頃、買い物から帰宅した母親が、自室で倒れているAくんを発見し、救急車を呼んだものの、搬送先の病院で死亡が確認された。Aくんの首にまきついていた紐は、部屋のフックにつながれていた。窒息死の可能性が高いといわれたが、詳細はまだわからないとのこと。

Aくんは当日も含め、学校には欠席なく登校しており、担任もとくに気になるところはなかった。

①初期対応としてすべきこと

②学級や学校で、起こりうる問題

## ワーク 2

高校生のBさんが、自宅マンションの屋上から転落して亡くなった。遺書はなかったが、直前に交際相手とケンカをしていた様子であった。

学校は欠席がちであり、クラスメイトとの関係でたびたびトラブル（もめごと）を起こし、生徒指導担当教員が指導をすることが多かった。

養護教諭は何度かBさんのリストカットの手当てをしたことがあり、話を聴くように努めていたが、継続的な面談は本人が拒否していた。

①初期対応としてすべきこと

②学級や学校で、起こりうる問題

# 自殺リスクの理解と対応

## 1) 日頃からの生徒理解

- 教職員全体が生徒を理解し、支えていく体制
- 生徒の変化（サイン）に気づき、受け止める

## 2) 自殺のリスクの理解

- 自殺リスクの判断（観察、情報収集、質問）
- 学校内での情報共有と、学外との連携

## 3) 自殺が起きたあとの対応

- 遺族への対応（ケア、意向の確認）
- 情報伝達の仕方の検討
- 生徒の反応の理解、個別ケア

# 死別にもともなう悲嘆

死別 (bereavement)

重要な他者を喪失すること



悲嘆 (grief)

死別に対する自然な心身の反応や行動

- ①故人との関係性
- ②死別の状況
- ③年齢や発達
- ④死生観、過去の体験 等

個人差

## ①故人との関係性

- 愛着関係（親・きょうだい・親族等）
- 信頼関係（友人・仲間・教職員等）
- 同じ所属（学校・学級・部活・地域等）
- 親密な関係（交際相手・憧れの存在等）
- 葛藤関係（ライバル・ケンカ中等）

⇒ 悲嘆反応が大きくなる

## ②死別の状況

- 予測性
- 心の準備
- 通常の死別か、**外傷的な死別** か
- 看取りができたか
- 知らせをどう聞いたか
- 故人との対面の状況
- 故人の遺体の状況
- 死因の有責性                      など

⇒ 悲嘆反応への影響

# 外傷的な死別

## トラウマティック・グリーフ

- 突然で思いがけない不慮の死（事故・事件・災害）
  - 暴力的で苦痛を伴う死（恐怖・脅威・恥辱的）
  - 自殺（自死）、低年齢での死
  - 死の場面の目撃
  - 死別の状況が不明瞭
  - 遺体が未発見、損傷
  - ぞんざいな通知や遺体の扱い など
- ⇒ より複雑な悲嘆反応（**複雑性悲嘆**）

### ③年齢や発達

- 死についての理解の程度
- 周囲の大人への遠慮や気兼ね
- 自責感・罪悪感

#### <思春期以降>

- 親や身近な大人には話さず友人と話す
- 「自分がその死を防げたのではないか」
- 怒りや無力感による危険な行動化

⇒ 悲嘆反応への影響



## ④死生観、過去の体験

- 家族の死生観、宗教観
- 通常之死別体験の有無
- 外傷体験の有無

重複体験による精神保健上のリスク

⇒ 悲嘆反応への影響

# 悲嘆による影響 <悲嘆反応>

- 身体

不調、倦怠感、食欲低下、不眠

- 心理

不安、悲しみ、怒り、後悔、無気力、感情麻痺

- 認知

否認、自責、他罰、絶望、孤立、不信、固執

- 行動

呆然、感情が抑えられない、退行、思慕

回避、行動化、原因探究

など

# 複雑性悲嘆反応（外傷性悲嘆）

- **トラウマ**の側面と**悲嘆**の側面をもつ
- 回避と追慕（思慕）との葛藤
- 非現実性の長期化
- 繰り返される原因探索
- 強い無力感、罪責感、怒り
- 人への不信感、疎外感

- 自分の悲嘆反応を自覚するのは難しい

自分の状態に関心を向けられない

「こんなふうになるのは自分だけだ」

- 他者の悲嘆反応を理解するのは難しい

「平気そうに見える」

外見と内面のズレ

「いつまで気にしているの？」理解不足



サポートを求めること、提供することの難しさ

「こんな気持ちは誰にもわかってもらえない」

⇔ 「なんと声をかければよいかわからない」

# 悲嘆・悲哀の作業（モーニングワーク）

## 第1段階：麻痺

死を受け入れがたく、感情が麻痺してしまう

## 第2段階：抗議

故人を思慕し、嘆き、強い怒りを感じる

## 第3段階：絶望

混乱の後、失望し、抑うつ・無力感に陥る

## 第4段階：離脱

新たな対象や生活を再建し始める段階

(J.M.Bowlby, 1980)

## 支援① 悲嘆反応の理解

- 悲嘆反応は自然な反応であることを理解する

### 【留意点】

- 一般的な反応であるが、個人差がある
- 生徒のふだん（これまで）の様子との変化
- 一時的な反応であり、通常、時間経過とともに軽減していく  
（長期化・悪化する場合→複雑性悲嘆反応）
- 記念日反応による、一時的な増悪

## 記念日反応 (Anniversary reaction)

- 故人のことを思い出すような特別な日（命日や誕生日、習慣的に何かしていた日など）に生じる心身の反応
- 数日から数週間続くことがある
- 喪失時の状況や心境のフラッシュバックが起こる
- 抑うつ症状（落ち込み、不眠、イライラなど）、体調不良が、一時的に増悪する
- 周囲・世間との認識のギャップに対する悲しみや怒り  
など

# 記念日反応への対処

- **心理教育**

- ・ 事前に、記念日反応が起こりうることを知っておく
- ・ その時期に、心身の調子が崩れることを予測しておく

- 自分の気持ちを誰かに話し、受け入れてもらう

- 自分なりの過ごししかたを考える

- 行事への配慮

- ・ 式典や追慕の機会は悲嘆のプロセスに有益であるが、リマインダーにもなり、悲嘆が増悪することがある
- ・ 個人のペース（体調や心境）に合わせて、どのように行事に参加するかを自分で決める過程が重要
- ・ さまざまな参加の仕方が可能なように配慮する



## 支援② 悲嘆反応の心理教育

- 生徒や保護者、教職員に、悲嘆反応について説明をし、生徒の状態の理解を促す

### 【目的】

- 生徒自身が、自分の状態を「おかしなことではない」と思える
- 周囲の大人が生徒の気持ちや状態を理解することで、支援的な環境・関係づくりができる
- 学級や学校で、適切な対応ができる

## 支援③ 学級運営における配慮

- 適切な情報開示と共有  
不安や動揺による噂や混乱を防ぐ  
事前に開示する情報を校内で統一する
- 生徒の気持ちを決めつけない、押しつけない  
さまざまな気持ちや表現の仕方がある
- 安易な励ましや意味づけをしない  
二次被害につながる

## 二次被害

- がんばって、前を向いて
- 早く忘れなさい
- 命は助かったのだからよかったと思って
- このままでは死んだ人も喜ばない
- 亡くなった人の分まで生きなさい
- 事実ではない噂、中傷など

言葉の問題ではなく、生徒の状態や生徒との関係性による  
言いたくなくなってしまいう気持ちに自覚的であることが大切

# 学校における支援

- 生徒の状態や状況を理解し、教員間で共有する
- 生活上の問題や困難を確認し、利用可能な社会資源につなぐ
- 生徒の話を落ち着いて聴き、受け止める
- 生徒個人や集団（学級・部活等）での心理教育
- 規則正しい日常生活
- 教職員のセルフケア