



大惨事における子どもたちの自殺予防：パート1

保護者と学校ができること アメリカ学校心理士会

Adapted and translated from Times of Tragedy:
Preventing Suicide in Troubled Children and Youth, Part I
Tips for Parents and Schools (NASP)

暴力、生命を脅かす出来事、トラウマとなる喪失にさらされた子どもたちはうつ病、アルコール及び薬物乱用、そして自殺のリスクが高いという報告が多くあります。2001年9月11日に起こった同時多発テロ、学校での発砲事件、そして（今回の東北大震災のような）自然災害の余波で、あるいは個人レベルの危機においても、子どもは自殺行為を警告するサインを出すことがあります。保護者および学校関係者は一人ひとりの状況に応じて、特に自殺の可能性が高いと思われる子どもたちの様子を注意して見ていてください。自殺の可能性が高い子どもとは、家族など大切な人を喪失した経験がある子ども、虐待された経歴をもつ子ども、以前にトラウマとなるような出来事を経験した子ども、うつ病などの精神疾患がある子どもなどです。これらのリスク要因があり、さらに惨事の影響を直接受けてしまった子ども、あるいは危機的状況を目撃した子どもが最も自殺する可能性が高いといえます。

希死念慮のある子どもたち（児童や青年）の多くが自分から相談にくるわけではありませんが、自殺を警告するサインを友人、保護者、信頼できる学校関係者に出していることがあります。決してそれらのサインを見逃してはなりません。それぞれの状況に合った介入をすれば自殺を防ぐ可能性があります。ただし、子どもたちはSOSのサインを大惨事の直後には示さないかもしれませんので、保護者や学校関係者はよい聞き手となり、数週間は子どもたちから目を離してはいけません。以下に希死念慮のある児童生徒への介入方法について紹介します。

子どもたちの自殺を警告するサイン

1. **自殺メモ**：非常に危機的なサインですから、深刻に受け止めてください。
2. **兆し**：直接的な表現（「死にたい」「自殺するつもり」）の場合、または間接的（「自分なんていない方がいい」「どうせ自分がいなくなっても誰もさみしく思わないだろう」）な表現の場合があります。青年期には、冗談や、作文や美術作品などの創作表現する学校の課題などで、間接的な手がかりが表されます。幼い子どもたちや自分の世界を具体的な言い方で理解する子どもは、自分の感情を言葉で説明するよりも、行動化や暴力的な行動によって間接的に手がかりを示すことがあり、自殺や他殺の兆しを伴います。

3. **自殺未遂**: 未来の行動をもっともよく予測するのは、過去の行動です。過去の行動は、人の対処スタイルを示すからです。
4. **うつ状態（無力感/絶望感）**：児童や青年のうつ症状が全体的な無力感や絶望感になっているときは、自殺のリスクが非常に高いでしょう。
5. **仮面うつ病**：うつ病らしく見えないうつ病があります。攻撃的な行動、銃の打ち合いのまねごと、そして、**アルコール/薬物乱用など、危険をかえりみない行為は、仮面うつ病のあらわれかもしれません。**
6. **最終準備**：色々な行動で示されます。青年期には、宝石、洋服、日記、写真など本人にとって大切なものを整理することがあります。
7. **自傷**：自傷行為は小学生のような幼い子どもにも起こります。よくある自傷行為には、道路への飛び出し、高い所からの飛び降り、体をひっかく、切る、傷を残すなどがあります。
8. **注意力、冷静な思考の欠如**：教室での行動、宿題、学業成績、家庭での手伝い、日常の会話にもこれらの問題はあらわれます。
9. **習慣や外見の変化**：不眠や慢性的な眠気、急激な体重増加や減少、外見への関心の喪失、健康への無関心などによる変化が挙げられます。
10. **性格、友人関係、行動の急な変化**：希死念慮がある児童生徒の急な変化をいち早く見つけるのは保護者、教師、友人であることが多いです。変化には、これまでの友人関係と距離を置く、学校を休みがちになる、これまで興味があったことや活動に参加しなくなる、一人になりたがるなどが挙げられます。
11. **死や自殺に関する話題**：授業中に描いた絵、プリント、日記や宿題などにあらわれることがあります。
12. **計画/方法/手段への接近**：希死念慮のある子どもたちは銃や武器に興味を示したり、銃や薬物に近づいたりすることがあります。また（あるいは）、自殺の計画をほのめかしたりすることもあります。計画が具体的にになればなるほど、可能性は高まります。

保護者がすべきこと

1. **自殺を警告するサインについて知る！**
2. **子どもたちに恐れずに話す**：子どもに自殺について語ることで、子どもが自殺を思いつくことはありません。実際、子どもに自殺について話すことで自殺のリスクが低くなるということが立証されています。子どもたちへのメッセージは、「自殺は選択肢ではない。助けを得ることができる」がよいでしょう。
3. **「自殺を防ぐ家」にする**：ナイフ、薬物、銃器などを手の届かないところに置きます。
4. **学校や地域の資源を利用する**：スクールカウンセラー、危機介入チームのメンバー（例：教育相談担当、予後）、自殺予防グループやホットライン（例：いのちの電話）、あるいは民間のメンタルヘルスの専門家（例：精神科医）などが利用できます。

5. **すぐに行動する**：お子さんが自殺を考えている様子であれば、あるいは直感的に子どもが自傷行為をすると感じたら、助けを求めてください。**子どもを一人にしてはいけません**。子どもが望まなくても、子どもと一緒にいてください。子どもを安心させてください。そして専門家の助けを求めてください。必要であれば、子どもを病院の救急外来に連れて行って、精神科医の診察が終わるまで、子どもが確実に安全な場所にいるようにしてください。
6. **子どもの友だちの話を聞く**：子どもたちは友人（あなたの子ども）を心配しているとほめかすことはあっても、はっきりとは話したがないかもしれません。あなたの子どものことを、友だちに率直に聞いてみてください。

先生たちがすべきこと

1. **自殺を警告するサインについて知る**！
2. **学校の責任について知る**：学校は希死念慮のある児童生徒を適切に監督し、自殺を警告するサインがある時は直ちに保護者に警告する法的な義務があります。
3. **児童生徒が先生に話ができるように手助けする**：児童生徒に「先生は味方であり、いつもそばにいる」と話します。もし自殺を考えたら、あるいは自殺を考えている誰かがいたら先生に話しにくるよう伝えます。
4. **直ちに児童生徒を専門家に紹介する**：スクールカウンセラーなどの専門家に子どもをただ「送って」はいけません。学校の危機支援チームのメンバー（例：教育相談担当、養護教諭）のところに、あなた自身が**子どもに付き添っていくのです**。危機支援チームがまだ学校に準備されていない場合には、校長、教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラーに、自殺の危険性のある子どもについて伝えてください。（そして、直ちに危機支援チームの立ち上げを求めましょう！）
5. **危機支援チームに参加する**：あなたは重要な情報を持っているのですから、学校の危機支援チームが正確に子どものリスクのアセスメント（情報の収集とまとめ）をするのに貢献できるはずです。
6. **子どもたちの代弁者になる**：時として管理職は、ある特定の子どもが持つリスク要因や自殺のサインを最小限に評価することがあります。子どもが安全であると確認できるまで子どもの代弁者となってください。

以下のサイトでも情報を得られます。

American Association of Suicidology（米国自殺学会）www.suicidology.org

National Association of School Psychologists（アメリカ学校心理士会）www.nasponline.org

Suicide Awareness/Voice of Education (SAVE), www.save.org

学校の危機支援チームの詳細については“*Times of Tragedy: Preventing Suicide in Troubled Children and Youth, Part II: Tips for School Personnel or Crisis Team Members,*”（大惨事における子どもたちの自殺予防：パート2 学校関係者や危機支援チームメンバーができること）を参照してください。

www.nasponline.org.

Adapted and translated from “Times of Tragedy: Preventing Suicide in Troubled Children and Youth, Part I, Tips for Parents and Schools” National Association of School Psychologists (2001), by Maiko Ikeda, EdS NCSP (San Diego State University graduate), and Miki Kihara, M.A. in Counseling Psychology (Michigan State University) in the United States, and reviewed by Dr. Toshinori Ishikuma, Tsukuba University in Japan. This handout and other crisis information posted on the NASP website.

© 2011, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org