



NATIONAL  
ASSOCIATION OF  
SCHOOL  
PSYCHOLOGISTS

## 友だちを援助する ー

### 自殺予防のための中高生へのヒントー

Adapted and translated from: Save a Friend:  
Tips for Teens to Prevent Suicide (NASP)

成長することは簡単なことではありません。児童生徒のみなさんは、多くの難しい決断に迫られたり厳しい生活体験に直面したりします。ときどきそれらは私たちの想像を超えるものとなります。2001年9月11日に起こった同時多発テロや1995年の地下鉄サリン事件、そして(今回の東北大地震のような)自然災害のように、理解できないような恐ろしい状況、また、脅威を感じるような状況が原因で、非常に深い苦しみを感じ、自殺を考え始める子どももいます。自殺は中高生の中で最も多い死亡原因の一つです。しかし大人や友だちが自殺直前のサイン(SOS)を見逃さず、どう対応したらよいか知っていれば、予防できる可能性のあるものです。

自殺を考えている子どもは自ら援助を求めることはあまりありませんが、友だちやクラスメイト、保護者または信頼できる学校職員に自殺を警告するサインを出すものです。**これらのサインを見逃さないようにしましょう。あなたにできる援助も必ずあります！**

ボーイフレンドやガールフレンドとの別れ、学校での勉強などの不振、保護者とのいさかい、友だちからの拒絶などのような出来事は、皆さんの年代の若者にとって自殺を考えるきっかけとなりやすいものです。また、アメリカなど海外で起きた学校での銃乱射事件やテロリスト攻撃などの災難の後に、自殺を警告するサインをみせる子どももいます。大切な人を喪失した体験、虐待を受けた体験、小さい頃に悲惨で恐ろしい体験をしていたり、抑うつ的または情緒的な問題を抱えていたりする児童生徒は、自殺の危険が高いといえます。これらの危険因子を持つ子どもたちに加え、直接に攻撃や災難の影響を受けたり見たりした子どもたちは、自殺を考える傾向があります。自殺を警告するサインは災難後すぐに現れるものではないかもしれません。保護者や教師だけでなく、友だちは、災難後しばらくはよい聞き役そして観察者となるのが大切です。以下に、自殺予防と援助を受けることに関するヒントを挙げます。

#### 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(「死にたい」「自殺するつもり」)な表現の場合、または間接的(「自分なんていない方がいい」「どうせ誰も自分がいなくなってもさみしく思わないだろう」)な

表現の場合があります。10代の若者は、冗談などの発言や、作文や美術作品などの創作・表現をする学校の課題などで、間接的に表したりします。幼い子どもたちや発達に遅れのある子どもたちは、自分の感情を言語で表わすよりも、自殺をほのめかす発言や兆しを行動で表したり暴力的な行動をしたりして、感情を間接的に表すことがよくあります。

3. **自殺未遂歴**:過去に自殺未遂をしたことのある子どもや10代の若者は、同じことを繰り返す可能性が高いといわれています。そうした友だちのことをよく見てあげましょう。
4. **落ち込み(無力感/絶望感)**:子どもや10代の若者が無力感や絶望感にとりつかれ、ひどく落ち込んだ様子がみられる時には、自殺のリスクが高いでしょう。友だちが悲しみに打ちのめされている様子や、将来に絶望感を抱いてると感じられるような言動を見逃さないでください。
5. **隠された落ち込み**:攻撃的な行動、銃の打ち合いのまねごと、アルコール/薬物の乱用など、危険をかえりみない行為も自殺の予兆を示すことがあります。友だちが「落ち込んだような」行動でなくとも、危険を顧みない行動をしている時には、自分の身を守るなどどうでもよくなっていることを示す場合があります。
6. **別れの用意**:これは様々な行動に表れます。10代の若者ならば、アクセサリー・洋服・日記・写真など本人が大切にしていたものをあげてしまうことがあります。
7. **自傷**:自傷行為は10代の若者だけでなく、もっと幼い子どもにとっても自殺を警告するサインです。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、秩序立った思考の欠如**: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現れます。友だちが授業をさぼり始めたり、成績が下がり始めたり、授業中に騒ぎ始めたり、家でのお手伝いを忘れて、やらなくなったり、集中するのが難しいという話をしたときには、ストレスを抱え自殺するリスクが高いことを示すサインかもしれません。
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、友だち関係、行動の急激な変化**:自殺のおそれがある児童生徒の急激な変化をいち早く見つけるのは保護者、教師、友だちであることが多いです。変化には、一緒にいた友だちから距離を置く、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**:自殺のおそれのある子どもたちは銃や武器に興味を示したり、銃や薬物に手を出そうとし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。計画が具体的になればなるほど、自殺の可能性は高まっているといえます。

## 友だちを援助するためにできること

1. **自殺を警告するサインについて知る！** 上記のリストをもう一度読んで、安全な場所にしまっておきましょう。
2. **怖がらずに友だちと話す** 友だちの気持ちを聞きます。自分にとって、友だちがとても大切な存在であることを伝えます。ただし、あなたひとりで友だちの苦しみを取り除こうと頑張らないでください。自殺予防には大人の手助けが絶対に必要です。苦しんでいる友だちは大人に相談することをためらうかもしれませんが、あなたが付き添ってあげることで、「勇気を出して大人に伝え、援助してもらえる」かもしれません。友だちが先生から保健室や相談室に行くように言われた時も、最初だけは一緒に行き添ってあげるようにしましょう。
3. **取引や約束をしない** 友だちの自殺計画や自殺についての考えなどを秘密にしてはいけません。友だちに「秘密を誰にも言わない」などと約束してはいけません。あなたの友だちを本当に助けたいなら、大人に話さなくてはいけません。
4. **大人に話す** 自分の保護者や友だちの保護者、教育相談の先生やスクール・カウンセラー、あるいは信頼できる大人に話しましょう。今すぐ！大人が「自分のことを信じず、真剣に話を聞いてくれないのではないか」と怖がってはいけません。大人たちが話を聞いてくれるまで伝え続けましょう！たとえ友だちが自殺するかどうかははっきりわからなくても、誰かに話すのです。「早とちり」でも構いません。それなら友だちは安全ですし、取り返しのつかない事態を避けることの方が重要です！
5. **自分の学校に危機支援チームがあるかどうか聞く** 小学校、中学校、高校には多くの場合、「危機支援チーム」や自殺などの問題に対応する担当がおかれています。危機支援チームには、教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、校長先生(管理職の先生)などがいます。このチームは、教職員が自殺を警告するサインを見つけられるよう研修し、緊急事態に何をすればよいのか把握しています。また、チームや担当者は児童生徒に暴力や自殺を警告するサインについて分かりやすく説明してくれます。もし、自分の学校に危機支援チームや担当者がいない場合には、信頼できる先生に友だちのことを相談しましょう。また、生徒指導担当の先生など先生の誰かに、危機支援チームを設置について検討するようお願いしましょう。

**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](http://www.suicidology.org)

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

Suicide Awareness/Voice of Education (SAVE), [www.save.org](http://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](http://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, MA in Counseling Psychology (Michigan State University) in the United States, and reviewed by Dr. Hisako Nishiyama, Fukuoka University of Education 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](http://www.nasponline.org)**