

IV 自殺予防

9章 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

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、アルコールおよび薬物乱用、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、地下鉄サリン事件、阪神淡路・東日本・熊本の地震、そして今回の能登半島での地震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、その上大惨事の影響を直接受けてしまった子ども、あるいは危機的状况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。

自殺の恐れのある子ども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(SOS)を友人、保護者、信頼できる先生方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援助をすれば、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。保護者や先生方はよい聴き手となり、惨事の後しばらくは子どもたちから目を離してはいけません。以下に自殺の恐れのある児童生徒への援助の方法について紹介します。

1. 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、または不運にも間接的(「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。中学・高校生などは、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。小学生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ことができないかもしれません。自分の感情を行動で表したり(行動化したり)、暴力的な行動をしたりして、自殺をほのめかすサインを間接的に表すことがよくあります。
- (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) **落ち込み(無力感/絶望感)** 子ども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見られる時には、自殺のリスクが非常に高いでしょう。
- (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、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も、自殺の予兆を示すことがあります。
- (6) **別れの用意** これは様々な行動で示されます。中学・高校生などは、アクセサリー、洋服、日記、写真など本人にとって大切なものを人にあげてしまうことがあります。
- (7) **自傷** 自傷行為は、小学生のような低年齢の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、理性的な思考の欠如** 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** 自殺の恐れの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。子どもの変化には、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) **死や自殺に関する表現** 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** 自殺の恐れのある子どもたちはナイフや武器に興味を示したり、薬物に近づいたりすることがあります。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、可能性は高まります。

2. 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) **恐れずに子どもたちと話す** 子どもに自殺について話すことで、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。助けてもらうことができる!」がよいでしょう。
- (3) **「自殺を防ぐ家」にする** ナイフ、薬物、武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、危機対応チームのメンバー(例:教育相談担当、養護教諭、管理職)、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、援助を求めてください。**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。そして専門家の援助を求めてください。必要と思ったら、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「あなたの子ども」を心配しているとほのめかすことはあっても、はっきりとは話したがるかもしれません。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。

3. 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** 学校は自殺の恐れ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にくるように伝えます。

(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「危機対応チーム」のメンバー(例:教育相談担当、養護教諭、管理職)のところに、先生自身が「子どもに付き添って」いくのです。危機対応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、直ちに危機対応チームの立ち上げを求めましょう!)

(5) 危機対応チームに参加する あなたは重要な情報をもっているのですから、学校の危機対応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よ。

(6) 子どもたちの代弁者になる 時として管理職は、子どもがもつリスク要因や自殺のサインを過小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。

原典：*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).

翻訳・翻案：池田真依子・木原美妃

監訳：石隈利紀・西山久子

©2011, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814

子ども・学校の危機支援に関する情報は、以下のHPを参照してください。

アメリカ学校心理士会 (NASP : National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis>

日本学校心理士会

<https://www.gakkoushinrishi.jp/association/team/>