

自殺予防の課題と家族

(社)いはらき思春期保健協会

相談員 吉村 尚

《前段・・・前置き》

最近、自殺者数は交通事故死者数の数倍にも達している事実が報告されています。自殺は、特定・特別な人がするものとの考え方は、ひとむかし前の話であり認識を改めなければならぬ時期になってきているのかも知れません。
そこで、自殺者の事例から、その背景にある、家族の課題(問題)を見直すことも重要と考え、敢えて話題を提供し、一緒に考え自殺予防(理解)の一助にしたいと思います。

* これって本当ですか
死ぬ気になれば……………できる。
死ぬ勇気があれば……………怖くない。

■ はじめに

- * 書き置きからお父さん、お母さん、これまでお世話になりました。ほくは疲れました、お許しください。
 - どう考えても思いつきません、これ以上心配かけられませんか。だれも気づいてくれませんか。
 - 弟や妹はきつどうまくやってくれるよ。
 - お母さん、部屋はキレイにしておいたから。
 - 家族宛に書き置きをする思春期の子どもたち
 - 家族の人間関係・家族の絆
 - 自殺志願を踏み止まらせる伝(強力)?
- ※ 気分転換 → 感動の世界

■ 子育てと「地道」

— 地道が生活の場から消えていきます

- 「地道」とは
地道とは、地面にある道路。でこぼこ道・ぬかる道・砂利道・山道・坂道などの道の総称。古くは、この道を馬に乗り、人も馬も普通の歩幅で、しかもゆっくりした歩調で歩み進めたそうです。こうしたことから(由来から)現在では、「着実に堅実に」どうか、かけ引きのない、やり方等の意味に使われるようになったようです。
- 子どもが育つための必要な時間
— 子どもと関わり合う、ふれあう時間
— 短縮されていませんか(急ぎ過ぎ、忙しくありませんか)
— 合理的・合理主義に走り過ぎませんか
— 家族の「絆」を育てていますか(家族の人間関係)

■ 家族制度と家族の人間関係

— 核家族の進行と「個」の肥大化 —

- ☆ むかしは…前近代的家族
 - * 夫婦の愛情・信頼より「家」の継承が重視される
 - * 長男が家督相続、家を守り親を扶養する傾向
 - * 「家」の消滅は考えにくい時代(人より家)
- ☆ いまは…「個人」の尊重…「個」の肥大化
 - * 個人主義、自由主義、夫婦平等
 - * その夫婦の愛情や信頼関係が基盤
 - * ブラインビーの尊重とコミュニケーションの重視
 - * 家族にも人と同じように「生」どが「死」の重視
- そのため(関わり方、ふれあい)が(愛容)
 - 夫婦、親子関係(互いに干渉しない?)

(遠慮、無視、無干渉、…したつもりなどの風潮)

■ 現代の家族の特徴

…自殺予防の課題を想定して…

- 家族とは…人間社会の知恵の結晶であり、もつとも基礎的な社会集団
 - ※ 家族成員(婚姻、血縁、…養子、里子など)
 - 家族の基盤は…信頼関係 【心を育む】
 - ☆ 「傾聴」というコミュニケーション(基礎)法で、家族を成り立たせている(基礎)
…家族の心(絆)を育む
 - ☆ 家族成員、一人一人は相互に「ふれあいながら共通理解と協働の心(精神)を培っている
- * 「ふれあい」機能が不可(信頼関係構築が困難)
→ 家族が危機に遭遇(離散、崩壊)

■ 家族と「心」の育み
(家族の絆、よりどころ)

- ☆ 「こころ」が育まれるためには(心の形成)
 - ・ 体質、気質そして家族などの人間関係
- ☆ その心の中核部分は
 - ・ 生理的、情緒的、知的な関わり体験
 - 特に母親的人物との関わり
- ☆ (育んだ)心の健康を維持するためには
 - ・ 家族体験…愛され、受け容れられ成長する
 - ・ 企業、地域社会、国家との関連
 - 社会の情勢にも影響される

○ 心が育まれにくい環境…(家族の危機)

- 心の形成不全
- ☆ 家族体験の不足(人間関係未熟・未発達)
 - ・ 打算的な心性、欲求不満や緊張
 - ・ 家庭の創造などに心が動かない
 - ・ 母性的な感情、子育ての喜びなどに目寛めにくい
- * 社会問題(虐待との関連)…親となって
 - ・ 親との関わりの中で未決の感情体験を引きずっている
 - ・ 肯定的な感情とか受容的な態度に欠ける
 - ・ ストレス過剰と自信喪失

■ 家族の危機を招きやすい要因

- 子どもが家族の危機状況に巻き込まれ、自殺誘発要因と関係することもあります。
- ☆ 家族の危機とは
 - ・ 親自身の病気
 - 親の精神障害、薬物依存など
 - ・ 生活苦(貧困) ※ 社会情勢との関連
 - 無職・リストラなど
 - ・ 家族の人間関係不和 ※ 特に親子関係
 - 家庭不和(親)、親子(躱け・子育て)
 - ・ 両親の離散、離別 ※ 親の事故
 - 事故、両親の離別(離婚)など

○ 危機に遭遇している子どもたち

- (さらされている子ども)
- ☆ 両親の離別(事故・離散など)に遭遇し、内面的な不安定を抱える
 - 親の喪失体験
 - ※ 14歳少女 歌手 路上ライブ
- ☆ 家庭不和による家族内の人間関係の希薄化でストレスを抱える
 - 家族成員の誰かが争っている
- ☆ 家族内の葛藤(特に親子の葛藤)で、そのしからみの中で緊張感を募らせている
 - 養育態度、躱け

■ 家族の3機能

- ① 子どもの社会化
- ② 家族成員の相互保障
- ③ 家族成員の安心、安全の保持
- ①子どもを社会化するための二律背反
 - ・ 甘える、癒う…躱ける、教える、指導する
 - ・ 親密さ…適切な距離感と個人としての尊重
 - ・ 役割期待…役割交換性、交流自由
 - ・ その家族らしい価値観…社会の普遍的価値に準拠
- ☆ 自殺予防の観点から(心がけよう)
 - ・ 子どもに現実的な態度育成を大切に
 - ・ 暖かい雰囲気の中で人間関係作りの配慮を
 - ・ 社会集団の中で個性を引き出す工夫も
 - ・ 子ども自身の健康に配慮を怠らないことです

○ ②家族成員による相互保障

- ・ 助け合い、協力し合い、かばい合いなど相互に人格を認め合い成長する(思いやりと絆)
- ・ 相互の生命維持のために扶助(助け合い)
- ③家族成員の安心・安全・安定の保持
 - ・ 精神的な不安定や危機状況の消(不安定状況に追いつまない)
 - ・ 家族の危機を解消する、相互扶助により危機を克服する
- ・ 家族成員が、安心して葛藤することを相互に理解しあう(自己の悩みを解消する)
- ※ 子ども自身の「自殺のサイン」などもとらえることをより可能にする心の交流の場(家族)

- 【参考1】 機能している家族とは
- ① その家族には強固なルールがない
 - ② 自己という意識をそれぞれが持っている
 - ③ ユーモアがある
 - ④ 家族感覚を持ちながら、家族から去ることも自由である
 - ⑤ 悩んでいてもその葛藤が家族に認められている
 - ⑥ 家族には一体感が感じられる
 - ⑦ 新鮮な感覚をそれぞれが持ち続けている
 - ⑧ 他人が入ることも自由である

- 【参考2】 家庭で気をつけたい子どもの自殺サイン
- 自殺ほめかし(第1段階、態度の急変)
 - ・ 孤食を好む(一膳を嫌う)・腹痛、頭痛、不眠、食欲減退を訴える
 - ・ 夜寝るのが遅く、朝は起きられない
 - ・ 家庭内の乱暴に走る事もある(暴力)
 - ・ 全てに消極的、家族と顔を合わせなくなる
 - 自殺準備行動(第2段階、自閉的になる)
 - ・ 特に親の顔を見なくなる。自室に閉じこもり殆ど出てこなくなる
 - ・ 友だちとの交際を絶つ(電話などにも出ない)
 - ・ 日記や手紙に暗い内容が自立つ(プログラムの線など壁に書く)
 - ・ 話し言葉の中に死に関することを表現する
 - 自殺未遂行動(第3段階、訴え)
 - ・ 手首(左手)などに傷が風つかる
 - ・ 涙もろくなる(泣きやすい)
 - ・ 家を出たいとか、死にたい、遠くへ行きたい、自分は終わりたい等言葉に出てくる

【参考3】 家庭における親の姿勢(態度)
→ 子どもの自殺や問題行動との関連

- 夫婦間トラブルなどの家庭内の緊張・危機は、情緒不安を招きます
 - 父性が欠如していると気がいたら、父親も子育てに参加するように心がけよう
 - 一人子育ての場合は、親自身の精神的安定に心がけよう(家庭作りの工夫) ※ 明るい家庭
 - 頑固で一方的押しつけ指導は反省しよう
 - 子どもの放任、迎合(友だちの関係)には注意
 - 子どもとのコミュニケーションの重視
- ※ 会話、筆談、携帯電話、メール、協働等

■ 子どもと自殺

…どのような子どもが…

- 一サインをどのようにとらえ対応するか
- 《自殺念慮の子ども》
 - ・ 絶望的孤独(ひとりぼっち)、自分に無価値感を抱く
 - ・ 悲観的思考、極度の怒り、諦め、自分でできることは死と思いつ込んでいます
 - ・ 自分に残された道は死めただけだと考え込んでしまう
- 《危険性から》
 - ① 自殺未遂経験者(一度では終わらないこと)
 - ② 精神的な疾患(思春期鬱、適応障害、人格障害等)
 - ③ 喪失体験(取るに足らない大人)の感覚で子どもの失望感を判断しない)
 - ④ 家族や知人の死(心のつなみがりの強かった人)
 - ⑤ 虐待(肉体的、精神的な虐待)に遭っている子ども

○ 子どもの自殺直前のサイン

- ① 自殺をほめかす
 - ・ 自殺したいと周囲に漏らす・死んでしまいたい
 - ・ 自殺したい・何もかも面倒になった・楽になりたい
- ② 実際に自傷行為に及ぶ
 - ・ 薬の余分使用・手首を深く切る行為
- ③ 別れの儀式準備をする
 - ・ 手紙、書き置き(遺書)の準備、持ち物の整理
- ④ 過度に危険な行為に及ぶ
 - ・ 注意深かった子が生命に危険が及ぶような行動をとる
 - ・ ベランダ手すりの渡り歩き・高所からの飛び降り
- ⑤ アルコールや薬物を乱用する
 - ・ 不法な薬物乱用、シンナー(異常な興味・関心)

○ 突然と思われるように態度が変わる

- ・ 興味関心が変わる(興味を失う)
 - ・ 友だちとの交流を止め引きこもる
 - ・ 注意力減退、学校の成績低下、不登校
 - ・ 不安で落ち着きがなくなる
 - ・ 気分が変わりやすい
 - ・ 投げやりな態度が目立つ
 - ・ 自分より幼い子どもや動物を虐待する
 - ・ 不眠、食欲不振、体重減少
 - ・ 身だしなみなどがまわなくなる
 - ・ さまさまな身体的不調を訴える
- ※ 思春期の子どもにありがちですが、潜在的に自殺行為に及びそうな(傾向)子どもに、このようなサインを認めるときには注意を要します。

- 自殺の危険の高い子どもに対する対応
 - ☆ 訴えを、より誠実に聴き、悩みを理解しようとする態度を示す(発信する)
 - ・ 自殺を打ち明けられた意義(だけれどもではないこと… ……意図的・無意識的に選択)
 - ☆ 社会的価値観を押しつげたり、激励したり、批判的態度を取らないように配慮する
 - ・ 先ず徹底的に聞き役に回り、本人に自分の感情を十分に話させ、信頼関係を構築する(急ぎの説得や説明は心を閉ざします)
- ☆ 専門家の治療を求めるように助言する
 - ・ 相談されてから一人で抱え込まない
 - ・ 最終的には専門家に相談すること

- 家族で行う改善のポイントは
 - ① 家族間で共感的な理解に満ちた関係を構築する
 - ② 親子関係のコミュニケーションを円滑にする配慮をしよう
 - ③ 親子の意見の相違や対立の解決方法を考えよう
 - ④ 他人の考え方、感情などを解り思いやり、それを必要とした関係の維持に心がけよう(絆)
 - ⑤ 一貫して安定した家族の雰囲気維持に心がけ、あらゆる変化に対する耐性を培っておこう
 - ⑥ 家族成員それぞれが独立した機能を促進していることも大切です
 - ⑦ 親子間で双方が衝動的・攻撃的行動を懐みそれを促進するような関係を重視しよう
 - ⑧ 親と子の分離不安を軽減の配慮(子育ての中で)

- 残された遺族への心のケアを考える
 - 必要性と重要性
 - ・ 遺族の悲しみを慮る心
 - ・ 自殺者3万人の時代だからこそ
 - ・ 自殺に対する社会の偏見は… …
 - 組織的に遺族の心のケアに取り組む
 - ・ 精神科(クリニック)
 - ・ 精神保健福祉センター
 - 社会全体で(我々も)
 - ・ 自殺者に対する偏見をなくす
 - ・ 遺族の免責性を認識すること
 - ・ 誠意を持って寄り添う(向かい合う)姿勢

- おわりに
 - 話を聴く(聞く)ことは……………。
 - 柴田とみさんの詩