

自殺の心理

>自殺は異常な心理でしょうか？

デュルケームが1897年に「自殺論」という著作を発表していますが、自殺研究における社会学の古典であり名著といわれています。もし自殺というものが人間がもともと気質としてもっているものであればこの国であろうが人口比に対して一定の自殺率であるはずですが、実際にはそうではありませんでした。そのため人間個人の内面や気質とは別に社会的な理由があるのではないかと仮説を立てそれを実証しようとした。

まずデュルケームは精神疾患や先天的な気質による自殺の原因があったとしてもそれを排除し自殺の理由を社会的事実として位置づけました。その上で類型を4つにわけました。

- 宿命的自殺…社会規範の拘束力(強)。自殺によって救いを得ようとするもの。ex.ロミオとジュリエット
- 集団本意的自殺(利他的自殺)…社会的連帯感(強)集団主義。ex.集団自決、過労死、切腹。
- アノミー的自殺…個人の欲求(大)社会的規範の拘束力(弱)。ex.借金苦・挫折・現実逃避による自殺。
- 自己本位的自殺…個人主義、社会的連帯感(弱)。頼りになるものがなく孤独に陥りやすい状況による自殺。

このように類型は個人の内面と社会的な影響とのバランスになりたっています。いうなればどのような状況でもバランスを崩したときは自殺へと至る理由になりうるといえます。逆に助けるにはバランスを持ち直させればよいわけです。

■ 自殺の心理：自殺に陥いつめられる子どもの心理はどのようなものなのでしょうか？

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるというよりも、長い時間かかって徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。自殺にまで追いつめられる子どもの心理とはどのようなものなのでしょうか。次のような共通点を挙げることができます。

- 1) ひどい孤立感：「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」「居場所がない」「皆に迷惑をかけるだけだ」としか思えない心理に陥っています。現実には多くの救いの手が差し伸べられているにもかかわらず、そのような考えにとらわれてしまうと、頑なに自分の殻に閉じこもってしまいます。
- 2) 無価値感：「私なんかいない方がいい」「生きていても仕方がない」といった考えがぬぐいされなくなります。その典型的な例が、幼い頃から虐待を受けてきた子どもたちです。愛される存在としての自分を認められた経験がないため、生きている意味など何もないという感覚にとらわれてしまいます。
- 3) 強い怒り：自分の置かれているつらい状況をうまく受け入れることができず、やり場のない気持ちを他者への怒りとして表す場合も少なくありません。何らかのきっかけで、その怒りが自分自身に向けられたとき、自殺の危険は高まります。
- 4) 苦しみが永遠に続くという思いこみ：自分が今抱えている苦しみはどんなに努力しても解決せず、永遠に続くという思いこみにとらわれて絶望的な感情に陥ります。
- 5) 心理的視野狭窄：自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態です。

2 自殺の危険因子：どのような子どもに自殺の危険が迫っているのでしょうか？

子どもの周りにいる大人たちは、子どもが自殺に追いつめられる前に、自殺の危険性に気づくようにしたいものです。図表2-1に、自殺の危険因子を示しました。このような因子を数多く認める子どもには潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。

図表2-1 自殺の危険因子

どのような子どもに自殺の危険が迫っているのか？	
自殺未遂	
心の病	
安心感の持てない家庭環境	
独特の性格傾向	過剰な完璧主義、二重底一思考、衝動性など
喪失体験	離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗など
孤立感	とくに友だちとのあつれき、いじめなど
安全や健康を守れない傾向	最近、事故や怪我を繰り返す

図表2-2 「子どものうつ病」調査結果

うつ病の有病率	
小4	0.5%
小5	0.7%
小6	1.4%
中1	4.2%

(徳田健三ら 2007年調査、小4~中1 738人
朝日新聞、2008年4月17日)

3 自殺直前のサイン：自殺の直前のサインとは何でしょうか？

自殺の危険因子が多く見られる子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとしてとらえる必要があります。

たとえば、自殺未遂のあった後に「そういえば…、職員室前をうろうろしていたなあ」「ぼーっと、ひとりではぼんとしていたよね」などと語られることがあります。これらは日常にありがちなことですが、背景に自殺の危険因子が重なっている子どもの場合には、言動の変化を注意深く見ていくことが必要です。

「自殺の直前にはどのようなサインが出てくるのでしょうか？」とよく尋ねられます。これまでに説明してきた危険因子を数多く満たしている子どもで、潜在的に自殺の危険が高いと考えられる子どもに何らかの行動の変化が現われたならば、すべてが直前のサインと考える必要があります。当然、直前のサインには危険因子と重なりあう点がたくさんあります。なお、小学校低学年くらいまでの子どもでは、言葉ではうまく表現できないことも多いので、態度に現われる微妙なサインを注意深く取り上げる必要があります。(図表2-6)

自殺直前のサイン

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ・ 注意が集中できなくなる。
- ・ いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- ・ 成績が急に落ちる。
- ・ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- ・ 投げやりな態度が目立つ。
- ・ 身だしなみを気にしなくなる。
- ・ 健康や自己管理がおろそかになる。
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- ・ 自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ・ 学校に通わなくなる。
- ・ 友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ・ 家出や放浪をする。
- ・ 乱れた性行動に及ぶ。
- ・ 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- ・ 自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。

思春期に関わる指導者への自殺予防研修講座資料

「学校での自殺に関する危機管理」

いはらき思春期保健協会 増子 賢司

はじめに

(1) やさしげで残酷な時代

- ・ 人格の根本部分を、あらゆる否定をほのめかして突く
(「友達がいなそう」「こっそり〇〇していそう」等)
- ・ 携帯電話に多く「友達」を登録して、精神安定剤にする。
(友達がいない寂しさより、友達がいない恥ずかしさに耐えられない)

(2) 学校現場の使命感

- ・ 子どもとどう向き合い、どう言葉を尽くすかという使命感
(わからないなら、わかるまで調べ尽くすという姿勢)
(粘り強く子どもの気持ちにまで入っていける指導)
- ・ 問題解決へのスピード感

1 学校の中で見えてくること

(1) “教える”ことの大切さ

- ・ 他者の気持ちが分からなくなっている
(気に入らないことがあると、ドアや壁をけったりする)
(「なぜ、私だけ…」と口答えする)
→ 他者を傷つけていることを教える(いじめ、心ない一言など)
できていない社会的スキルを教える(特に遅刻に対する指導)
- ・ 自分の感情及び自分と他人の気持ちの違いに気付きにくくなっている
→ 教師が「楽しかった」「助かった」と感情を表情に出し、伝えていく必要がある。
幸せそうな教師は生徒により影響を与える。

(2) 厳しいとき、苦しいときに耐えていける力を育てることの大切さ

- ・ 些細なことでも取り返しのつかない失敗と感じてしまう
(失敗したときに相談できる人・友人・グチれる相手がない)
→ 自分に余裕をなくし、ダメ人間と落ち込まないようにする。
失敗したら反省し、次のことを考え実行させるようにする。
学校をやめないで続けることが将来必ず役立つことを確信させる。

(3) 教師に対する信頼の低さ

- ・ 不信感をずっと引きずっている(これまでの教員経験、イメージの投影)
→ うまくいかなくても、教師のせいばかりではないことに気付かせる。
教師も親もともに子どもを支えることを最優先課題とする。

2 思春期の人間関係を円滑にするために

(1) 助け合う力を育てる

- ・ 共感する能力(思いやり、他人の痛みを感じ取る)
- ・ 自戒する能力(卑怯なこと、してはならないことはしない)

(2) 自分の言葉で生きることができるようにする

- ・ 自己確認(言えないこと、言いたいことに気付く)
- ・ 自己表現(相手も自分も大切にできる言葉)

(3) 自分を振り返る力を高める

- ・ 自分の気持ち、行い、態度がどうであるか見つめることができる。
- ・ 自分のよさを見つけて、自分に自信を深めたり、逆に不十分なところに気付いて、新たな目当てを持ったりすることが「自分で」できる。
- ・ 「見られる自分」を意識できる。

3 大切にしたいと思っていること

(1) 感じのよい人に

- ・ あいさつ、ありがとう、ごめんなさいが素直に言える人に
- ・ 人とすれ違うときに、そっとよけてあげられる人に

(2) 成熟した関係の構築

完璧な大人(教師、親)もいなければ、完璧な子どももない。あるとすれば、大人・子どもの人間関係だけ。
「許す心」や「思いやりの心」で、お互いがんばれるような“成熟した関係”を築けるとよい。

子どもを伸ばす 思春期の人間関係

① 黙って待つ、
そして話をよく
聞く。



② 責任を持つこ
とを教える

③ 子どもを一点
で評価せず、
自信を育てる

④ 人の役に立つ
喜びを教える

⑤ 「いいところ」
が出てくる
環境を作る

4 学校での相談・苦情

年度	件数	内 容
平成21年度	10	○ 学校の規則, 生徒指導について 5件(母親3, 祖父1, 匿名1) ○ 部顧問, 担任を替えて欲しい 3件(母親3) ○ 進路指導について 1件(母親1) ○ 指導要録の開示請求について 1件(卒業生1)
平成22年度	8	② 生徒指導について 3件(父親2, 母親1) ○ 部顧問に関する苦情 2件(母親2) ① 学校のとった措置について 1件(父親1) ○ 教師の発言について 2件(母親2)

5 対応の難しい事例

- ① 保護者から心の問題(適応障害・摂食障害)を持つ生徒への対応について抗議を受けた事例
:「生徒の措置入院について, 親の意向を無視している。」

医学的な治療, 福祉的な支援を優先(見極めの難しさ)

- ↓
ア 本人を一人にしない配慮(校内対応チーム等)
イ 保護者への協力要請(ともに向き合う姿勢)
ウ 外部関係機関との連携・協力

北茨城市社会福祉課(生活福祉・児童福祉担当), 日立保健所等とのケース検討会議及び要児童保護協議会との連携が, 本当に役立った。

- ② 保護者から生徒指導にかかわる対応について威圧的な態度で要求された事例
:「生徒指導措置について, 納得いかなければ出るところへ出る。」

要望・苦情への連絡は早いほどトラブル防止につながる。
対応可能なこと, 不可能なことは明確に伝える。

- ↓
ア 丁寧な事情説明(事実確認できたこと, 確認できなかったことを明確に)を行う。
イ 保護者の背景にある事情, 心理状態を受け止め, 可能な解決策, 生徒に対して指導を尽くす姿勢等を示す。
ウ 外部専門機関及び県教育委員会等に報告・相談し, 指導・助言を受ける。

退学処分と自主退学について, 瑕疵等がないように, 問題点を把握し, 法律知識等を備えておく必要がある。

6 事例を通して学んだこと

(1) 初期対応

- ア 速やかに情報収集, 事実確認
イ 言い分をよく聴いて, 丁寧に対応
ウ 生徒からの最初の聴き取り, 記録は重要

(2) 組織的対応

- ア 一人で抱え込まず, 役割分担を明確に一貫した対応
イ 保護者の心理的事実受け止め, 客観的事実調査
ウ 経過, 現段階での見通し, 改善策等早めに連絡
エ 生徒の人権を最優先し, 十分な意見交換の場を設定
オ 外部機関との連携及び守秘義務への注意

(3) 教職員の対応能力向上

- ア 日ごろの関係を見直し, 初期対応力を上げる。
イ 専門家を呼ばなくとも, 教員の経験と智慧を絞る。
ウ ロールプレイ等を導入し, 様々な場面を想定する。
おわりに(校長の哲学)

・教員は専門性の高い集団である。それぞれの役割分担を明確にして, 協働して自信を持って対応する。
・ハウレンソウはチョウリしてカクニン
(調整・理解・確認)

保護者への対応は,
「明るく, まめに, きさくに」

(1) 基本的視点「すべての生徒が援助を必要としている」

(2) 3つの共有

- ① 危機の共有(それぞれの胸騒ぎを大切に)
② 責任の共有(他人事ではなく当事者意識を)
③ 希望の共有(生徒の変化・成長を伝え合う)

(3) 教師への伝言

- ① すべての教育活動の土台には, 人間関係があると心得よ。
② 「なぜ死んではいけないか」, それぞれの哲学で説明できる教師に。
③ 生徒のよさや成長した部分を見つけ, それを言葉にして伝えられるよう。
④ 自分の指導以上に生徒は伸びぬ, 教材研究を怠るな。
⑤ 顧みるべきは, 自分自身なり。

過日、盲目のソプラノ歌手 田中玲子さんのコンサートを聴きました。

三人の子育ての傍ら、好きな歌を続けて来られた思いを、淡々と語る中で、盲人としてのお願いを訴えておられました。その内の一つ、子ども連れの母親とすれ違ったときのこと。子どもは母親に尋ねる、「どうしてあの人は杖をついて歩いてるの？」すると母親は、「ほら、いいから」とうながして行ってしまおう。「どうかきちんと説明してやって欲しい、目が見えないからあおして杖でたいて歩いて居るんだということ。その子が将来、いろんなハンデを持った人と共生できるために。」と田中さんは訴えておられました。その他、歩道に放置された自転車の恐怖や、人に向けられた冷たいまなざし等々。「人間に(普通)っていうモノサシはいらない」という言葉も強く残りました。

「お運路が一行に行く虹の中 / 赤とんぼじつとしたまま明日どうする」

この俳句は誰の作か?と問われたら、山頭火と答える人が多いのではないのでしょうか。日本歳時記にとられている堂々とした名句で、雅号は「風天」、実は映画「フーテンの寅さん」の瀧美清さんの作品です。若いころ、肺結核で闘病し、尾崎放哉の「歌をしてもひとり」の句に共感したと言います。寅さん役以外のもう一人の瀧美清さんについて、本を読む機会がありました。寅さん以外のもう一人の瀧美清さんについて、本を眺む機会がありました。「詩人ですね?」の問いかけに、瀧美清さんが答えた言葉が取り上げられておりました。「いや、いや、死人、凡人、変人、赤の他人。好きな女の人について、好きな仕事がある。それ以上はなんにもいらないよ。そして、さよならだけが人生だ。」ぽっかりとして大きい句に、淋しいけれどさわやかな風を感じました。

一九七五年のベトナム敗戦以来、アメリカでは心の病を抱える帰還兵が問題となり、そのころから臨床心理学に基づく心理カウンセリングブームとなったと言われます。それは癒しブームや「がんばらない」ブームなどと形を変えながら、二〇世紀の終わりまで続きます。ところが、成功や富を求めるアグレッシブな人々、衣食住が満たされた後、自己実現に関心を抱くようになった多くの人々にはとっては、がんばらないことを勧める心理カウンセリングよりも、頑張る人を応援するコーチングがニーズに合っているとして脚光を浴びました。人生にはブレイキだけではなく、アクセルも必要となります。

一人ひとりの教師が自分の思いを実現し、結果的に学校全体のパワーアップにつながるような学校教育の場におけるコーチングについて、学びたいと思っっている昨今です。

「(一)水の汲み人氏は、ひび割れぬと
振動な種との二つの種を持って、
川人様の家に水を運ぶので、本来の作ら
れた目的を達成できないひび割れ種は、
いつも自分を恥じていた。そんな種に人
氏は驚いた。「種の花に気付いたかい。
種からひび割れる水に気付いて、君が
運ぶ間に花の種をまいたんだ。君が水を
まいてくれたお陰で、川人様の食卓に
花を欠かしたことがない。種があるが
水の種じやなかつたらできなかったんだ
よ。」この話は、東近畿んだ本の中の物語
です。私たちが又、それ花には二一
クなひび割れをもつ種だと感じていま
す。自分のひびを恥じたり、人のひびを
責めたりするのはなく、花の種をまく
仕事が出来ないと痛感しているのりりめ
です。「葉作り花風るときは種の人」指
三枝宗也の句がますます思い返されて
なりません。少しづつくなりました。

TVで水戸黄門の新シリーズが始まりました。由美がおるさんの降板は残念ですが、ある先生と話していたら、次のような主題歌や決めゼリフの話になりました。

【主題歌】第三番「人生涙と笑顔あり そんなに悪くはないもんだ
何にもしないで生きるより 何かを求めて生きようよ」

【決めゼリフ】「もう少し様子を見ましよう」「助さん、格さん、こらしめてやりなさい」

「助さん、格さん、もういいでしょう」
実際の光陰には教育論も多いのです。例えば、『桃源遺事』に、「致命的な過ちはあえて待つ。その場限りの注意は気に留めないか、ピシッと叱っただけで終わらせる。」というような言葉があります。人を長い目で見ることや内発的改心を期待することの難しさを感じます。

私に限ったことではないでしょうが、一教師、一個人として共感できる言葉を心のポケットにしまひ込み、時折取り出しては味わい直すということがあります。そんなポケットに最近加わった和歌一首。朝日新聞の「天声人語」で紹介された歌人 河野裕子さんの歌です。
ご主人は、細胞生物学者で朝日歌壇撰者の水田和宏氏です。
「朝に見て昼には呼び夜は触れ
確かめをならねば子は滑ゆるもの」

素直に共感できました。最近、いろんな分野で、ものごとの順序性が崩れてきてしまっていると感じています。子どもたちが大人になる成長の過程においても、そう感じています。自然な成長の順序を飛び越え、いきなり大人世界の試練に遭遇する子どもたちがいると...