



広報

# すこやかさん



## ◆自傷・自殺の予防に向けて

※平成 25 年 1 月に発行した「すこやかさん」の巻頭言のデータ等を更新して再発行しました。(令和3年2月)

子供たちが起こす行動には、それぞれに背景があり、その対応も様々です。また、そうした子供たちが見せる心のサインは発達段階に応じて変化していきます。それは、自傷・自殺などの生命に関わることで同様です。各校種段階で子供たちが見せる言葉や行動のサインに気付き、その背景を理解して、子供の将来を見通しながら、目の前にいる子供たちに今できる支援をすることが大切です。

### ■自殺の実態

厚生労働省「自殺対策白書（令和元年版）」によると、我が国の自殺者数は、平成 10 年以降急増し、年間3万人を超えていましたが、近年は減少傾向にあります。ただ、依然として年間2万人を超えています。

死亡理由の内訳（図1）では、若年層（10代～30代）の1位が「自殺」となっています。

令和元年度の支援先は、高等学校が80.8%、小・中学校が19.2%を占めています。

緊急支援：児童・生徒の自殺など、生命に関わる事件・事故等が起こった際、本人及び周りの児童・生徒や教職員たちが一日も早く通常の生活に戻るように、また後追い自殺などの事故を未然に防ぐために、心のケアを中心とした支援をすること。

### ■自傷・自殺の予防に向けて

東京都教育相談センターには、教職員等から子供の自傷・自殺に関する相談も寄せられます。その中には、「子供から、保護者に黙ってほしいと言われたが、どうすればよいか」「周囲の児童・生徒にどう伝え、指導していけばよいか」「自傷の児童・生徒にどのように対応したらよいか」などの質問があります。これらの自傷・自殺に追い詰められる子供たちには、様々な背景や経験・体験の積み重ねがあり、その対応は個々のケースによって異なります。

自傷・自殺を防ぐためには、子供たちが発するサインに早期に気付き、その背景を理解して、子供の将来を見通しながら、目の前にいる子供たちに今できる支援をすることが重要です。

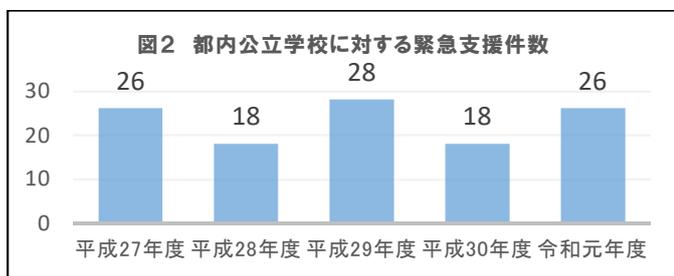
しかし、生命に関わる行動を起こす子供たちが発する言葉や行動に見られるサインは、発達段階によって変化します。そこで、今号では3つの事例（※実際の事例を加工しています。）を基に、各校種段階で見せる子供のサインから、その背景の理解と対応のポイント等について御紹介します。

図1 平成29年における年齢階級別に見た死因順位

	10代		20代		30代		40代		50代		60代	
	上段：10～14歳 下段：15～19歳	上段：20～24歳 下段：25～29歳	上段：30～34歳 下段：35～39歳	上段：40～44歳 下段：45～49歳	上段：50～54歳 下段：55～59歳	悪性新生物		悪性新生物		悪性新生物		
1位	自殺	自殺	自殺	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	悪性新生物	不慮の事故	悪性新生物	自殺	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
3位	不慮の事故	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	自殺	脳血管疾患						

令和元年版自殺対策白書（厚生労働省）より編集

また、図2は、東京都教育相談センターが行った都内公立学校に対する緊急支援の件数（過去5年分）を示したものです。



### 【電話相談の御案内】

- ◆教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン いじめ、友人関係、不登校、発達障害等 電話 0120-53-8288 受付 24時間受付
- ◆高校進級・進路・入学相談 都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後等 電話 03-3360-4175 受付 平日：午前9時～午後9時  
土日祝日：午前9時～午後5時  
※毎週金曜日：午後1時～午後5時  
(午後4時まで受付) 祝日を除く
- ◆教職員等からの相談 幼児・児童・生徒の理解や関わり方、校内の教育相談体制づくり、研修会講師派遣等 電話 03-3360-4160 受付 平日：午前9時～午後5時

「すこやかさん」は当センターのホームページで全号御覧になれます。

※過去の発行のものは、電話番号・事業など現在と異なっているものもあります。

東京都教育相談センター <https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

## 【1 背景に虐待が疑われる子供が自傷行為をしていた事例】

### 学校での様子

#### 小学校での様子

Aさんは、服を着替えないまま登校したり、忘れ物をしたりすることが多い子供でした。そのうちに休み時間は一人でいたり、グループ活動で孤立したりすることが増え、仲間外れや悪口が日常化しました。高学年になると、遅刻する日も増えてきました。

同じ小学校に通う弟は、担任によると給食を夢中で食べ、おかわりも多く、ややキレやすく乱暴な子供だということで、Aさんとはずいぶん違う様子が見られました。

#### 中学校での様子

中学生になったAさんは、無気力な生活態度で、成績も悪く、次第にクラス全体からいじめを受けるようになりました。担任がいじめへの指導をしましたが、教室に入れず保健室にいることが増えました。ある時、リストカットをする生徒と保健室で話をしてから、自傷行為が始まりました。それに気付いた養護教諭が母親に連絡をとると、なぜかAさんは翌日から保健室には顔を出さなくなりました。

#### 高校での様子

高校に入学したものの、Aさんはクラスに馴染めず、リストカットも頻回で、保健室通いだけで学校につながっている感じでした。担任が母親に協力を得ようと三者面談を依頼すると、母親は渋々応じてくれましたが、担任の前でもAさんを罵倒し、Aさんは横でうつむいたままでした。

Aさんは、その後も授業には出られず、「死にたい」「大量に風邪薬を飲んだ」等と担任に訴えるようになりました。

### 背景の理解

何日も同じ服装が続く、忘れ物や遅刻が多い、空腹な様子等、家庭での生活が気になる場合には、保護者と連絡を取り、面談や家庭訪問をして家庭での様子を確認しましょう。

Aさんの家庭では、夫婦喧嘩が絶えず、Aさんが弟を連れて近所の家に度々避難していたり、母親が「お前たちがいるから私は自由になれない！どこへでも出て行け！」と怒鳴り、食事を与えてもらえないこともしばしばあったことが、後から分かりました。

身体の傷の手当てだけでなく、自傷行為をしなければならぬほど辛い「心の傷」に対する手当てが必要です。

母親に連絡を取った後から、子供の態度や行動に変化があったときは、「連絡をしたことで何か不都合なことが起こったのか」「お母さんはどのように心配してくれたか」などを子供から丁寧に聞くことが必要です。

また、傷を見せに来なくても自傷行為を続けていないか、常に声かけなどをしながら注意深く見守り、心配していることを伝え続けることが大切です。その上で、今度、どのように家庭と連携を取っていくか、校内で協議しましょう。

高校生とはいえ、生活の基盤は家庭にあり、家庭環境を考慮して指導することが大切です。面接等でリストカットや欠時のことを話す際、その様子から親子関係を想像することができます。担任の前で本人を罵倒する母親と、抵抗できないAさんの姿から、母子の関係が見えます。

Aさんは、スクールカウンセラーにつながり、初めて幼い頃からの被虐待を語り、「家にいると死にたくなる」と言い、学校は福祉及び医療機関と連携することになりました。

保護者に連絡したことで、子供の来談や登校が途絶えたり、保護者の協力が得られなかったりする場合は、校内でチームを組んで対応を検討し、区市町村の子供家庭支援センターや児童相談所等と連携を図ることも必要です。**周囲に苦しい気持ちを分かってもらえぬまま、不適切な養育環境の中での生活が長く続くと、子供は次第に「生きていても仕方ない」という気持ちになり、リストカットや大量服薬等の自傷行為がエスカレートし、子供自身も精神科での長い治療が必要になることもあります。**

## 【2 背景に発達障害の傾向がある子供が自殺予告をした事例】

### 学校での様子

#### 小学校での様子

B君は、低学年の時は多少落ち着きがないこともありましたが、一人で電車の絵を描いているおとなしい子供でした。しかし、高学年になると成績のよさが目立つようになり、教員の揚げ足を取ったり、クラスメイトに対し、自分の言い訳を押し通したりするようになりました。また、友達とのトラブルが起きても決して自分の非を認めず、相手を責め立てることがあり、周囲から少し恐がられるようになりました。

#### 中学校での様子

成績優秀で、特に歴史や法律にとっても詳しく、教員にその知識を延々と披露することもありました。また、時に腹を立てると難しい言葉を並べ立て、しつこく人をやり込めたりすることもあり、友達からは敬遠されがちでした。ある日、苦手な体育の授業中に周囲から「Bのせいで試合に負けた」と言われ、みんなに笑われ、翌日から学校に来なくなりました。

#### 高校での様子

地元から離れた高校に入学しましたが、本人が期待したほどよい成績が取れませんでした。また、運動部での練習と遠距離通学もあり、毎日クタクタのようでした。

そのうち、「学校みんなが僕を馬鹿にしている」「駅ですれ違う人たちも僕を見て笑っている」と言い出し、ある朝突然B君は、「今、〇〇駅にいます。これまでありがとう。さようなら」と母親にメールを送ってきました。

### 背景の理解

小学校の頃は、よほど極端でなければ発達の偏りは気付きにくいものです。しかし、それが対応の遅れや友達からの誤解につながる可能性があります。周囲の理解や支援が足りないために、いじめられたり、誤った指導を受けたりして、トラブルや失敗を繰り返すと、子供の心は傷付き、被害感が蓄積されていきます。

失敗やできないことを直そうとするのではなく、不得意なことには協力し、得意なことを褒め、ありのままを受け入れることで自信と安心につながります。

思春期に入り自意識が敏感になる一方、友達関係のかけ引きや冗談がわからず、コミュニケーションの不器用さが目立ってきます。また、不登校になったり、対人関係で被害的・攻撃的になったりすることもあります。B君は、中学校で不登校になった後も、「僕を馬鹿にした奴らに仕返ししたい！見返してやる！」という怒りを原動力にして、塾だけは通っていました。

発達障害傾向の子供も、自分に合った学校に入り、興味・関心の近い友達ができれば、うまく適応できます。しかし、自分のイメージどおりの学校生活ができないと感じたり、いじめやクラス内での孤立から深くプライドが傷付いて、攻撃的になることがあります。攻撃性は周囲に向かえば「他害」、自分に向かえば「自傷・自殺」となり、その攻撃性の対象は一人の人間の中でも変わります。また、被害感が募り、被害妄想のような病的な状態に追い込まれることもあります。

家族や教員が子供の特性を理解し、適切な支援をして、周囲の子供たちとの無用なトラブルを避けること、思春期になったら本人の自覚を促し、その特性と向き合わせることも大切です。**周囲の正しい理解と本人の自己理解を進めるとともに、本人の長所を伸ばすことによって、自己肯定感が高まり、二次障害の防止につながります。**

発達障害の傾向があり、集団生活にストレスやトラブルが見られる場合には、早めに保護者と連携を取り、スクールカウンセラーや相談機関、医療機関の助言を得ながら支援することが大切です。また、保護者とも相談して、上級学校へ入学する前に予め情報を伝え、適切な体制を整えてもらうことで、円滑に学校生活をスタートさせることができます。

## 【3 自己主張が少ない子供が SNS に希死念慮を書き込んだ事例】

### 学校での様子

#### 小学校での様子

C君は5年生の後半から少し元気がなくなり、以前は父親と一緒によく参加していた少年野球も辞めてしまいました。6年生の家庭調査票では、母親の姓がC君とは別のものになり、離婚したことが推測できましたが、担任はそのことにはあえて触れずにいました。

前ほど無邪気にお喋りすることがなくなりましたが、担任は思春期に入ったためだろうと考えていました。

#### 中学校での様子

C君は理解力のある子供でしたが、入学後に成績や学校生活で特に目立つこともなく、限られた仲間とゲームをして遊んでいるという印象でした。しかし、2年生になると遅刻が増え、無断で自転車通学をしているという噂があったため、担任が母親に電話をすると、自転車で登校することはなくなりました。しかし、その後、学習に対する意欲に欠け、提出物もいい加減になり、部活動も辞めてしまいました。進路希望も「高校はどこでもいいです」と、意思がはっきりしませんでした。

#### 高校での様子

入学早々、積極的な女子生徒と付き合い始めましたが、優柔不断なC君は次第に彼女に振り回されるようになりました。彼女は常に一緒にいることを求め、「今すぐ来てくれなきゃ、死ぬから!」と脅されることもありました。

相談できる友達はなく、彼女から離れることもできないC君は疲れきって、ブログに「死にたい」と書き込みました。クラスメイトが、その書き込みを発見し、教員に連絡がありました。

### 背景の理解

子供にとって家庭環境の突然の変化は、自分ではどうにもできないことであり、非常に大きなストレスになります。平静を装っていても、親に自分の気持ちや考えを理解してもらえなかったり、大事にしてもらえなかったりすることで、深く傷付き、無力感を抱いてしまうことがあります。

家庭環境に変化があったと思われる場合は、教員こそが学校で意識的に安定した温かい声かけをしてあげたいものです。

遅刻や意欲の低下、投げやりな発言等は、一見、反抗期とも見えます。しかし、C君の場合は、実は慕っていた父親と離別し、中学校入学後に同居するようになった別の男性に馴染めず、父方の祖父母宅に家出していました。そこから1時間かけて自転車通学していたために遅刻していました。事情を知らない担任が母親に電話をしたことで、C君は自宅に戻るようになりました。

遅刻やルール違反、また無気力など気になる様子が見られたときは、一方的に叱るのではなく、「どうしたの?最近元気ないね」などと声をかけ、ゆっくりと話を聴き、子供の気付きな行動の背景に何があるのか理解することが大切です。

無気力傾向だったり、自己表現・自己主張の少ない子供は、周囲に流されたり、積極的に自分勝手な子供に振り回されたりしてしまふことがあります。

また、このような子供は、人に愚痴をこぼしたり、相談したりすることにも慣れていないため、突然、目の前に起きた自分の力では対処できない出来事をきっかけに、「もうどうにもならない。死ぬしかない」と心理的視野狭窄に陥り、極端な行動に走ることもあります。

普段から自己表現が少なく、取り立てて問題行動もなく、あまり目立たない子供に対しても関心を持ち、日頃からよく観察し、小さな変化に気付くことが大切です。

もし、変化に気付いたら、意識的に声をかけ、ゆっくり話を聴く機会を作って、小さな変化や言動の背景を探ることが必要です。そして、「いつも気にかけているよ」というメッセージを送り続けることにより、悩んだり困ったりしたときに「先生に相談してみようかな」という気持ちになるかもしれません。また、こうした子供には意図的・計画的に活躍の場面を与えることや、子供同士が互いのよさを認め合える学級づくりをすることも大切です。