

子どもの心と命のサイン

～気づき・受け止め、そして対応～

思春期を迎えた子どもは、誰しも勉強や進路に対する不安、友達との摩擦、家族との衝突など様々なことで悩み、心を揺らします。そして、時には心のバランスを崩し、自ら命を絶つ場合もあります。最近では、インターネットや携帯電話などを通して、有害な情報が直接子どもたちに届くようになり、混乱を増幅させています。

文部科学省の調査によると、平成15年度に自殺した公立小学校、中学校、高等学校の子どもは全国で137人と報告されています。

子どもたちの心と命を守ることは、学校の最優先の課題です。子どもたちの心の叫び、命のSOSを見逃さず、適切に対応し、自ら命を絶つ子どもをゼロにしていくために、このリーフレットをご活用下さい。

☆子どものサインに気付いていますか

子どものサインに気付くには、見る、聴く、読むなどの方法があります。

① 注意深く子どもを見つめましょう。 (見る)

いつもとは違う子どもの雰囲気、表情、行動などからサインを読みとることができます。

② 日頃の会話や、やりとりの中から、子どもの思いを知りましょう (聴く)

子どもの語る何気ない話の中から、気持ちや考え方、またその変化の様子がわかります。

身体に見られるサイン：例>

- ・ 疲れている様子が見える。
- ・ 様々な身体の不調を訴える。
- ・ 眠れないことが続く。
- ・ 食欲が急に落ちる。
- ・ 体重が減少する。

<言葉や行動に見られるサイン：例>

- ・ 自暴自棄的な言動をする。
- ・ 攻撃的・衝動的な行動が多くなる。
- ・ 大切にしていたものを誰かにあげてしまう。
- ・ 「遠くに行ってしまいたい」「生きているのが辛い」など深刻な絶望感を訴える。
- ・ 学校に行かなくなり、引きこもりがちになる。
- ・ 突然家出をする。
- ・ 自らを傷つけるなどの行為に及ぶ。
- ・ 死についての文章や絵を描いたりする。

<表情や態度に見られるサイン：例>

- ・ 物事に集中できないと訴える。
- ・ 急に成績が落ちる。
- ・ 憂うつな表情をしていることが多い。
- ・ 不機嫌でイライラしている。
- ・ これまで関心があったことにも興味を失う。
- ・ 身だしなみを気にしなくなる。
- ・ 突然泣き出すことがある。
- ・ 投げやりな態度が目立つ。
- ・ 急に不自然なほど明るく振る舞う。

③ 健康調査や作文などから子どもの心をとらえましょう。 (読む)

校内の健康調査や授業での作文やレポート等の中にも子どもの思いや訴えが込められていることがあります。

このような子どものサインに気付いたら、注意深く子どもを見つめ、かかわっていくことが大切です。

☆ 子どものサインに気付いたら、適切に対応しましょう

子どものサインに気付いたら、ありがちなことと見過ごさず、教職員から声をかけ、じっくり話をするとともに、他の教職員から情報を集めるなど学校全体で取り組むことが大切です。子どもの悩みを早い段階で受け止めることが、深刻な問題になるのを防ぐのです。

1. サインを出している子どもとどのように接すればよいでしょう

(1) 子どもに声をかける

子どものサインに気付いたら、「どうしたのかな、元気がないようだね」などと声をかけ、落ち着いた場所で話を聴きましょう。子どもは教職員の声の調子や表情を敏感に感じ取りながら、心を開いていきます。したがって、話し方、言葉遣い等にも気を付ける必要があります。

(4) 子どもの気持ちを受け止め、安易に励まさない

吐露された気持ちや心情について「あなたはそういうことを経験して、つらくなったんだよね」などと受け止め、明確化します。「大丈夫だよ、考え過ぎじゃない」とか「皆も同じだよ」などの安易な励ましや慰めはしないことです。子どもは、「わかってもらえない」と思ってしまうます。

(2) 丁寧に話を聴く

子どもがなかなか話し出そうとしない時、あわてずじっくり待ちます。そして、「話しにくいかな」「声をかけて迷惑だったかな」など、この場面での子どもの気持ちを推し量り、言葉にしてみます。

子どもが話し始めたら、「声のトーン」「表情」「身振り」「姿勢」に注目し、一つ一つの言葉を丁寧に、聴いていきます。そして、子どもが「生きていても何も意味がない」「価値がない」「死にたい」などと語った場合、「そんなことないよ」「そんなこと考えたら、だめだよ」など即座に否定するような言い方は避けましょう。せっかく話し始めた子どもは心を閉ざしてしまうからです。

(5) 教職員の気持ちを伝える

子どもが「死にたい。生きていても意味がない」などと話した時、まずは気持ちを受け止めます。子どもが少し落ち着いた様子になったところで、「私は、死んで欲しくない」と教職員自身の気持ちを誠心誠意に伝えます。

子どもの心情を十分理解し、「また一緒に考えていこう」と次へ繋いでいきます。その場で子どもの悩みが解消するわけではありません。子どもが教職員との関係の中で、話を続け、少しでも解決方法を探っていこうとする気持ちになれるようじっくりかかわることが望まれます。

(3) 心の奥を理解する

「生きていても意味がない」という気持ちの中に、死にたくなるほどの何かが隠されていることを思い描きながら、「どうしてそう思うようになったのかな」などと聴いてみます。その中から子どもがそう思わざるを得ない状況、どうにもならない気持ちや苦しさを丁寧に聴いていきます。そして子どもの心の奥を理解していこうと努めます。

(6) 保護者に理解してもらうことの必要性を子どもに伝える

子どもと接する中で、子どもの辛さや状況を保護者が知っているかどうかを聞いてみます。子どもたちは保護者に心配をかけたくない、話しても分かってもらえないと思い、辛さを伝えていないことが多いものです。また、今までの親子関係によっては話せない場合も多くあります。その状況を十分に受け止めながら、保護者に話して少しでも理解してもらおうと子どもに伝えてみましょう。子ども自身の不安な気持ちを支えながら「自分から伝えられなければ、代わって伝えることができる」と提案してみます。

2. 学校全体ではどのように取り組めばよいでしょう

子どものサインに気付いた教職員は、まず管理職に報告するとともに、次のような対応を考えましょう。

(1) 一人で抱え込まずに、情報を共有する

教科担当の教職員や部活動の顧問、養護教諭など関係する教職員から子どもの様子を聞くなど、情報を交換し、それを共有しましょう。

(2) 関係の教職員が集まり、事例検討会をもちましょう。

スクールカウンセラーが配置されている学校では、スクールカウンセラーの参加を求め、対応を検討します。配置されていない学校では、事前に外部の専門機関に相談しておき、検討会に臨むことが有効です。

(3) 教職員間で役割を決め、柔軟に対応する

校内で役割を分担し連絡を取り合いながら、子どもや保護者への対応、関係機関との調整を進めます。事態に変化があった場合も教職員が迅速・柔軟に動くことが大切です。

また、子どもが抱える問題の緊迫度・深刻さによって対処方法も変わってきます。

3. 保護者とはどのように連携を図ればよいでしょう

(1) 子どもの様子を伝え、保護者との協力体制を築く

子どもの状態が緊迫している時には、保護者へ緊急に連絡が必要です。学校での子どもの様子が心配であることを伝え、「何かお家で気付かれたことがありますか」と尋ねてみます。そして「機会を捉えかわって欲しい」「気付いたことがあれば、すぐに学校に教えて欲しい」等を伝え、今後も緊密に連絡を取り合い、協力体制を作ります。

(2) 専門機関を紹介する

子どもの状態によっては、専門機関（相談機関・医療機関）の援助が必要です。その判断に迷う場合には、事前に学校から専門機関と連絡を取り、助言を得ておきます。その上で、保護者に専門機関を紹介し、力を借りることの必要性を伝えます。特に、医療機関を紹介する場合に、保護者にためらいが見られるようであれば、まずは相談機関を紹介することが必要です。その際にも、学校が事前に相談機関に連絡をとっておくと保護者は利用しやすくなります。



4. 専門機関との連携ではどうすればよいでしょう

(1) 専門機関の助言を活用する。

保護者と子どもが専門機関に通い始めても、学校が専門機関にすべてをゆだねてしまわないようにします。専門機関に連絡を取り、子どもの状態、問題の要因及び学校での対応について助言を求めます。その助言を校内で共有し、子どもや保護者との対応に生かします。

そのためには日頃から専門機関との連携を心がけ、それぞれの役割や窓口の教職員を定めておきます。緊急時には学校と専門機関とでサポートチームを結成し、適切な助言が得られるよう連携を築くことが大切です。

(2) 専門機関との継続的な連携を図る。

より適切な対応をするためには、子どもの変化に注目し、折に触れ専門機関と子どもの状態を確認し合うなど、継続的な連携を図ることが大切です。

東京都の主な専門機関リスト

- 東京都教育相談センター
TEL 03-3493-8008 目黒区目黒1-1-14
*他 各区市町村の教育相談所（室）
- 東京都児童相談センター
TEL 03-3208-1121 新宿区戸山3-17-1
*他 都内10カ所の児童相談所
- 都立中部総合精神保健福祉センター
TEL 03-3302-7711 世田谷区上北沢2-1-7
- 都立精神保健福祉センター
TEL 03-3842-0946 台東区下谷1-1-3
- 都立多摩総合精神保健福祉センター
TEL 042-371-5560 多摩市中沢2-1-3
- 都立梅ヶ丘病院子どもの精神保健相談室
TEL 03-3323-7621 世田谷区松原6-37-1
- 警視庁少年相談室
TEL 03-3581-4321 千代田区霞が関2-1-1
*他 都内8カ所の少年センター

