

1 自殺に追い詰められる子供の心理

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。

- **ひどい孤立感：**
「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態に陥り、頑なに自分の殻に閉じこもってしまいます。
- **無価値観：**
「私なんかいない方がいい」などといった考えがめぐいされなくなります。
- **強い怒り：**
自殺の前段階として強い怒りを他者や社会にぶつけることもよくあります。
- **苦しみが永遠に続くという思い込み：**
自分の苦しみが、永遠に続くと思ひこみ、絶望的になっています。
- **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 どのような子供に自殺の危険が迫っているか

子供が自殺に追いつめられる前に、大人は自殺の危険性に気付くようにしたいものです。次のような特徴を数多く認める子供には、潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。

- 自殺未遂歴
- 心の病
- 安心感のもてない家庭環境（家族の心の病、虐待、家庭内 DV、経時的困窮など）
- 独特の性格傾向（極端な完全主義、二者択一的思考、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（とくに友達とのあつれき、いじめ-過去の体験を含む- など）
- 安全や健康を守れない状態（最近事故や怪我を繰り返す、家出や放浪をする、不特定多数との性行為 など）

3 自殺直前のサイン

前項の特徴を数多く認める子供に、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注意を払う必要があります。

- 自殺のほめかし（ノートやメモに計画や絵を作成、友人に自殺の日程を告知 など）
- 自殺計画の具体化（刃物、ロープ、大量の鎮痛薬や睡眠薬等の購入など）
- 行動、性格、身なり、睡眠や摂食状況の突然の変化
- 自らコントロールができないレベルの自傷行為（致死性の高い手段で自殺企図 など）
- 怪我を繰り返す傾向の顕著な増加
- 市販薬・処方薬の過剰服用やアルコールの乱用
- 家出・音信不通（保護者・友人等からの連絡に出ない、既読にならない など）
- 最近の喪失体験
(死別、失恋、突然の病気や怪我、学力・部活動・進級・進路・就職の予想外の失敗や叱責など)
- 重要な人物の最近の自殺（自殺報道等も含む）
- 別れの用意（整理整頓、贈り物や大切にしていたものを友人等にあげる など）

4 対応の原則

信頼感のない人間関係では、子供は心の SOS を出せません。子供の中に「あの先生なら助けてくれる」という思いがあるからこそ救いを求める叫びを発しているのです。

子供から「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子供に出会ったとき、教師自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。このような「励まし」や「叱責」は、やはり分かってもらえないのだという気持ちになり、せっかく相談しても助けを得られなかった結果、相談することに絶望するなど開き始めた心が閉ざされてしまいます。

SOS の背景には、今は語れなくても子供は心の傷を抱えています。感情的に反応せず背景にどのような現実的な困難があるかを考え、冷静に対応する必要があります。自殺の危険が高まった子供への対応においては、次のような **TALK の原則** が求められます。

TALK の原則

Tell : 言葉に出して心配していることを伝える。

Ask : 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。

Listen : 絶望的な気持ちを傾聴する。

Keep safe : 安全を確保する。

5 対応の留意点

(1) ひとりで抱え込まない

自殺の危険性の高い子供をひとりで抱え込まないことが大切です。チームによる対応は、多くの目で子供を見守ることで生徒に対する理解を深め、共通理解を得ることで教員自身の不安の軽減にもつながります。また、場合によっては、相談機関や医療機関等の関係機関につなげることも大切です。

(2) 急に子供との関係を切らない

自殺の危険性の高い子供に親身に関わっていると、しがみつくように依存してくることも少なくありません。昼夜分かたず関わっていた子供に対して、疲れてしまって急に関係を切ってしまうと、子供は見捨てられたと思い、絶望感におそわれます。子供との間には継続的な信頼関係を築くことが大切です。

(3) 「秘密にしてほしい」という子供への対応

子供が「他の人には言わないで」などと訴えてくると、ひとりだけで見守っていくというような対応に陥りがちです。自殺の危険は一人で抱えるには重過ぎます。子供のつらい気持ちを尊重しながら、保護者にどう伝えるかを含めて、他の教員とも是非相談してください。

(4) 自傷行為（リストカットなど）への対応

自傷行為には、心の痛みを和らげる鎮痛効果があり、生きるために行っています。しかし、その行為に慣れが生じてくると、鎮痛効果が薄くなり、より深刻で危険性の高い手段で自傷するようになり、結果的に自殺の危険が高まります。自傷行為とは異なる適切な手段（例えば、相談するなど）で心の痛みを和らげるように支援していく必要があります。

子供が自殺という行為に及ぶ前には、救いを求める必死の叫びをあげていることがほとんどです。そのサインを的確にとらえ、自殺の危険を察知したら、正面から向き合って真剣に関わっていくことが大切です。

また、死にたいと思うようになった子供の変化に気付くのは、友人同士であったりもします。その友人が教員へ相談することは、決してその子供を裏切ることはありません。適切に大人につなぐことが大切であることを日頃から全ての生徒に伝え、多くの子供達と信頼関係を築いていくことが大切です。

自殺はたった1つの原因から生じるのではなく、様々な複雑な問題が重なって起きています。誰かがひとりだけで自殺の危険の高い子供を支えることはできません。きめ細やかな対応を進めていくには、学校における様々な役割を担った教職員の間で十分な連携を図ることが大切です。また、学校、家庭、他の関係機関、地域の人々がそれぞれの立場で協力して、子供が危険を乗り越えるのを手助けする必要があります。それぞれの能力と限界を見極めながら、子供を守るという視点を忘れずに、協力体制を築くことを考えてみてください。

参考：文部科学省 平成 21 年 3 月 教師が知っておきたい子どもの自殺予防

「生命に関わる事件・事故の対応について ～予防と心のケアの観点から～

東京都教育相談センター 令和4年3月」より