

みんなで吹かそう
あったかい風さ



いじめ・不登校
リーフレット

VOL.3

子どもの自死予防 への理解

子どもが自死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。そのサインを周りの人がしっかりとらえ、自死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。

教職員の間で十分な連携を図るとともに、家庭、関係機関、地域の人々が協力し、子どもが危機を乗り越えるのを手助けできるように、それぞれの能力と限界を見極めながら、子どもを守るという視点を忘れずに、協力体制を築いていく必要があります。

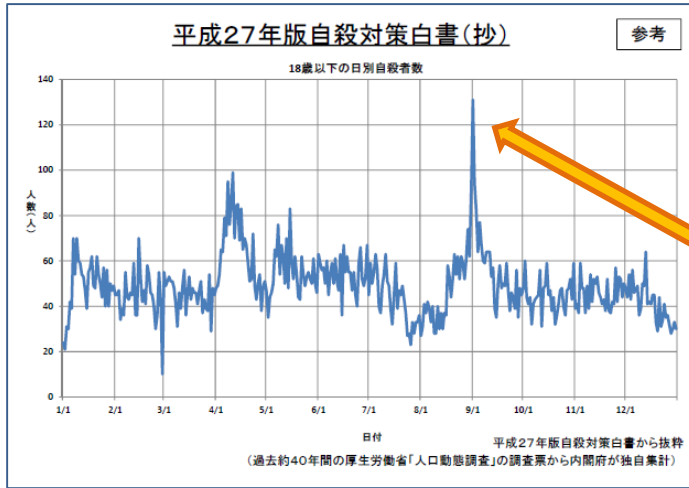
鳥取県教育委員会事務局
いじめ・不登校総合対策センター
平成30年9月

1

子どもの自死の実態

中学・高校教師の5人に1人は生徒の自死に、3人に1人は自殺未遂に遭遇したことがあるという調査結果があります。「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」H21.3 文部科学省より

また、最近では、「死にたい」と訴えたり、リストカットなどのように自らの身体を傷つけたりする子どもも、特殊なケースとして片づけられないほど多くなっています。



1 8歳以下の自死者数については、夏休み明けの9月1日が最も多く、春休みやゴールデンウィーク等の長期休業明け直後に、自死者数が増える傾向があります。

2

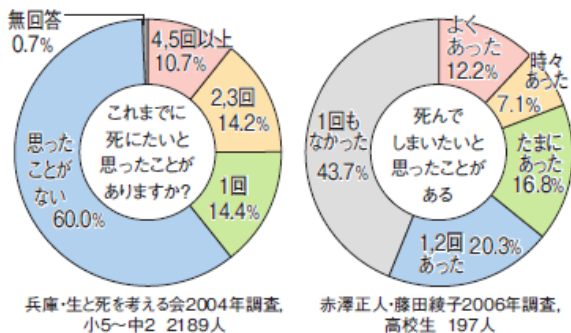
子どもの死に対する意識は？

「死にたいと思ったことがある」という子どもは、中・高校生では2～3割に達するという報告があります。大人の考える「死」のイメージとは？！

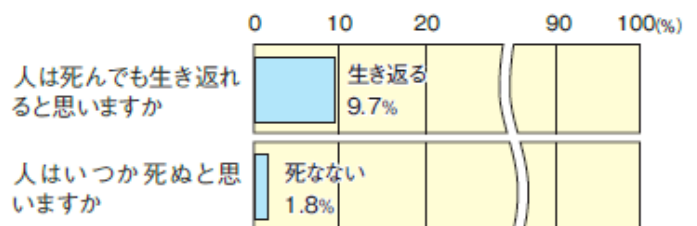
「死にたいと思ったことがある」という子どもは、小学校の高学年から増え始め、以下の調査結果では、中・高校生では3～4割にも達するという報告があります。思春期・青年期の子どもたちは真剣に生きることを考え始めるからこそ、その裏返しとして死が頭をよぎり、死にたいと思う気持ちも高まるのです。

また、10%弱の子どもたちが「人は死んでも生き返る」と考え、「人は死なない」と捉えている子どももいることがわかります。子どもによっては、人生が一度限りであり、死は避けられないものであるという認識が十分に育っていないと考えられ、大人が考える「死」のイメージとは多少違いがあるように思われます。

「死にたい」と思ったことのある子どもの割合



子どもの死生観



(兵庫・生と死を考える会2004年調査、小5～中2 2189人)
(財)21世紀ヒューマンケア研究機構、前掲書)

(財)21世紀ヒューマンケア研究機構、前掲書) 青年期の死を考えた経験と抑制要因に関する研究、大阪大学大学院人間科学研究科紀要第34巻、2008

3

自死に追いつめられる子どもの心理と状況

自死はある日突然、何の前触れもなく起こるといよりも、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。

いじめなどの重大事態によるものだけでなく、大人には信じられないような些細なきっかけで自ら命を絶つこともあります。自死の引き金となる「直接のきっかけ」が原因としてとらえがちですが、自死を理解するためには複雑な要因がさまざまに重なった「準備状態」に目を向けることが大切です。

自死の準備状態が長期にわたり、要因が複雑であればあるほど、一見ごく些細なきっかけで、自死が突然起こったように思えるときがありますので、大人が自死の危険性に気付くことが必要です。

自死に追いつめられる子どもの心理

- **ひどい孤立感**：「誰も助けてくれない」「居場所がない」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う。
- **無価値感**：「私なんかいない方がいい」といった考えがぬぐい去れなくなります。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。
- **強い怒り**：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なく、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、自死の危険は高まります。
- **心理的視野狭窄**：自死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。



自死につながる危険因子

- **自殺未遂**：死に直結しない自傷行為であっても、その後適切なケアを受けないと、危険が高まります。
- **心の病**：うつ病、統合失調症、パーソナリティ障がいなどが背後に潜んでいることがあります。
- **安心感の持てない家庭環境**
- **独特の性格傾向**：未熟・依存的、極端な完全主義、二者択一的な思考、衝動性等
- **喪失体験**：離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗等
- **孤立感**：いじめ、友だちとのあつれき等

4

自死の危険が迫っている子どものサイン

前項の特徴を数多く認める子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自死直前のサインとして注意を払う必要があります。

自死のほのめかし

注意が集中できなくなる

いつもなら楽々できる課題が達成できない

乱れた性行動に及ぶ



不眠、食欲不振、体重減少などの様々な身体の不調を訴える

行動、性格、身なりの突然の変化

子どもや動物を虐待する

アルコールや薬物の乱用

不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる

別れの用意（整理整頓、大切なものをあげる）

家出や徘徊

成績が急に落ちる



自傷行為

過度に危険な行為に及ぶ

重要な人の最近の自死

健康や自己管理がおろそかになる

投げやりな態度が目立つ

教職員対応の留意点

TALKの原則

- (1) **Tell** : 言葉に出して心配していることを伝える。
- (2) **Ask** : 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- (3) **Listen** : 絶望的な気持ちを傾聴する。
- (4) **Keep safe** : 安全を確保する。

(1) 対応をひとりで抱え込まない

ひとりだけで自死の危険の高い子どもを支えることはできないので、子どもの対応をひとりで抱え込まないようにしましょう。また子どもの辛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、他の教師ともぜひ相談してください。

(2) 自死の危険が高まった子どもの対応には、「TALKの原則」

子どもから「死にたい」と訴えられたり、自死の危険の高まった子どもに出会った時に、「大丈夫、がんばれば元気になる。」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。しかし、それではせっかく開き始めた心が閉ざされてしまいます。

(3) 手首自傷（リストカット）への対応

自傷行為は、将来起こるかもしれない自死の危険を示すサインです。あわてず、しかし真剣に対応して、関係機関につなげることが大切です。子どもははじめ抵抗を示すかもしれませんが、本人の苦しい気持ちを認めるような姿勢で関わってください。

「いのちの教育」と自死予防に向けた取組

(1) 学校における早期発見に向けた教育相談体制の充実

① 教育相談体制の充実による早期発見・早期対応の体制づくり

- ・ S C 等による教育相談の充実
- ・ Q U 検査等の諸検査、アンケート調査等の活用

教職員の日頃からの観察に加えて、諸検査やアンケートなどにより、気になる児童生徒の悩みの状態を積極的に確認し、早期発見、早期対応につとめる。

② 相談窓口等の紹介

学校だけでなく、学校外の大人に相談できる環境、体制づくりを行います。いじめ・不登校総合対策センターの「相談窓口紹介クリアファイル」の配布時に、児童生徒に相談窓口の利用についての紹介や周知をしてください。

③ 「SOSの出し方教育」の実施

命や暮らしの危機に直面した時、誰にどうやって助けを求めればよいか具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育です。「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防導入の手引）H26 文部科学省」においても、自死予防教育の柱の一つとして位置付けられている。

(2) 保護者との連携・家庭における見守りの依頼

保護者に対して児童生徒の見守りについて依頼し、保護者が把握した児童生徒の悩みや変化については積極的に学校等に相談するよう、働きかけをします。



あつたかい風を
みんなで吹がそう



編集 鳥取県教育委員会事務局
いじめ・不登校総合対策センター
TEL 0857-28-2362
FAX 0857-31-3958
<http://www.pref.tottori.lg.jp/ijimefutoukou/>