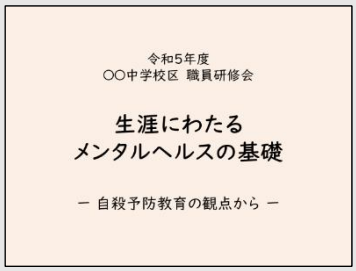
miho Hatanaka,

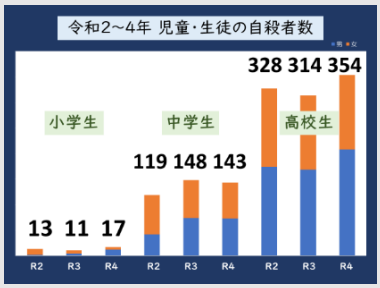
所属している教育委員会のスクールカウンセラー会では、子どもたちに対して行うメンタルヘルス授業以外に教職員に対する心理教育も課されている。同じ中学校区に配置されているペアのカウンセラーと内容を分担して、夏休みの期間中に研修を行った。
今回は、私が担当したメンタルヘルスに関する講話の内容を、スライドと、逐語風に。

【第 11 話　スクールカウンセラーのしごと；教職員研修の話　その 1】



こんにちは。今日は自殺予防教育の観点から、『生涯にわたるメンタルヘルスの基礎』というタイトルで話をいたします。内容は、前半に子どものメンタルヘルスに関する話として、子どもの自殺に関する統計、原因と動機、そして子どもの自殺の特徴について話をします。その後、後半は大人のメンタルヘルスということで先生方に一緒にワークをしていただこうと思っています。よろしくお願いします。

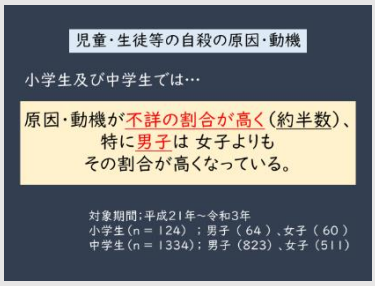
さて今日はどのような話をしようかなといろいろと考えまして、まずここに、花を用意してきました。17 本あります。きれいですよね。1 本 1 本がそれぞれ違っています。実はこの 17 という数、令和４年の一年間に日本



で自殺をした小学生の子どもの人数と同じ数です。

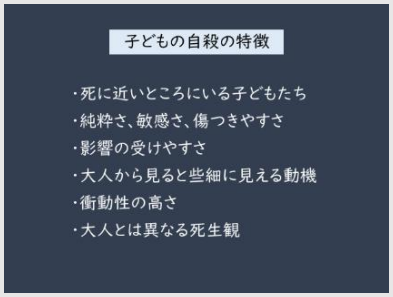
こちらの図は、令和２年から令和４年の『児童・生徒の自殺者数』を表したグラフです。左から小学生、中学生、高校生となっており、それぞれ令和２年、３年、４年に亡くなった子どもの人数を記しています。赤い部分が女子、青い部分が男子を表しています。先ほどの17という数字もこちらに書かれています。

この図を、先生方はどのようにご覧になりますでしょうか？　多いな、少ないな。増えている、減っている。そんなふうな読みかたもあるかもしれません。ただ、例えばこの17という数字、まぁこれは、1+1+1+1…をずっと足していくと17という数字になるのですが、この“1”は、つまり“ひとり”ということですよね。ほかの数字についても“1”という数字を積み上げていったのは“ひとり”の子どもの死ということになります。この中のどの数字をとってもそうなのですけれども、ある子どもが、結果としてこの数字の中の一人として加わってしまうことになった、そこに何があったのだろうと考えてしまいます。仮に、そのひとりが先生方のクラスの子どもだとしたら？　あるいは担当する部活動に所属する生徒だと考えるとどうでしょうか？　またもしかしたらその子にも、家族で誕生日を祝ってもらって、ケーキを食べて「おいしいなぁ」、「うれしいなぁ」と思った日があったかもしれない。学校で友だちと一緒に遊んで、「楽しいね」と笑いあったこともあったかもしれない。そのように思うといたたまれない思いがします。とてもやはり、私たちが心に留めなくてはいけない、大きな意味をもつ、重い数字だなと思うのです。



こちらは『児童生徒等の自殺の原因・動機』です。子どもに一体、何があったのだろう。なぜこの数のうちの一人になってしまったのか。その理由なのですが、小学生と中学生では「原因・動機がわからない」、不詳の割合が約半数にも上ります。特に男子は女子よりも割合が高いということです。

ではいじめによる自殺はどうなのか。実は統計上に表れる割合としてはそれほど多くはないんですね。意外にも感じる部分です。ただそれは、実際にはどうかわからないということです。実はもしかしたら、この“原因は不詳”の部分に含まれている可能性もある。そのようにみると納得できる面もありそうです。ただ今となってはわかりません。いじめられて、苦しくてたまらなくても、そんなことを人には知られたくない、恥ずかしい。そのように思ったとしてもおかしなことではないと思います。ですからいじめは、やっぱり何としてもなくしたい。そこから子どもたちを守らないといけないということを改めて思うのです。



次に『子どもの自殺の特徴』です。大人の場合とは異なる特徴についてみていきます。

まず、子どもたちは“死に近いところにいる”ということ。「大人の予想に反して」と付け加えてもいいかもしれません。「死にたいと思ったことがある」という子どもは、小学生の高学年から増え始め、低く見ても中・高校生では２～３割にも達するという報告があります。例えば「子どもは死についてなんて考えない」という思い込みがあるとすれば、そのような見方が問題を閉じ込めてしまい、子どもの苦しい気持ちを見誤ってしまうことになるかもしれません。加えて、身近にはテレビのドラマなどで人が自殺をするシーンを目にすることや、ネットでは自殺関連のサイトに簡単にアクセスできる状況です。

次に、子どもの“純粋さや敏感さ”、そして“傷つきやすさ”。思春期・青年期の子どもたちは真剣に生きることについて考えはじめるからこそ、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。また“影響も受けやす”く、自殺の連鎖、群発自殺と言いますが、例えばアイドルが自殺をして亡くなったというようなことがあると、後を追うという現象が起こることがあります。

また、“大人から見ると些細に見える動機”。例えば過去には、「学校の統廃合に反対して自殺をします」という遺書を残して亡くなった小学生がいます。もしかしたらそのことだけが原因ではないかもしれませんが、子どもの場合はこういったことも動機の一つとなり得るということです。

それから子どもの“衝動性の高さ”。自殺衝動というのはそれ自体はそれほど長く続くわけではないのですが、子どもの場合は「自殺をしよう」という衝動が高まってから行動化、つまり実際に自殺をするという行動に移るまでの間隔がとても短い。こういったことも、死への準備と言いますか、遺書や手紙、メモといったものが遺っていないことが大人に比べて遥かに多い理由の一つとして関連しているかもしれません。

そして“死生観”が大人とは異なる、ということ。「死を免れることはできない」、「人はいつか必ず死ぬ」という死の不可避性については 98%の子どもは避けられないことだとわかっているようです。ところが死の不可逆性、つまり「死んだ人は生き返るか？」については揺らぎがあるという調査結果があります。「人は死んでも生き返る」。そのように思っている子どもがいる。ごく幼い子どもに限った話ではなく中・高校生にもみられます。

子どもの死生観について、もう少しみていってみましょう。

…　to be continued　…

＜参考・引用　資料＞
・解説編「だれにでも、こころが苦しいときがあるから…」：福岡県臨床心理士会 SC 北九州市部会他,2023
・『令和２～４年 児童・生徒の自殺者数』：警察庁「自殺の状況」
・『児童・生徒等の自殺の原因・動機』：令和４年版自殺対策白書　厚生労働省
・『子どもの自殺の特徴』および『子どもの死生観』：新井肇「学校における自殺予防の現状と課題」,2021
・『自殺の時間帯』：警察庁自殺統計原票データより「いのちを支える自殺対策推進センター」,2023