



miho Hatanaka,

前回は、スクールカウンセリングの担当中学校区の教職員に対して行う心理教育の研修で話した内容を記した。自殺予防教育の観点からのメンタルヘルスに関する研修で、子どもたちの自殺に関する話を逐語風に編集したものである。今回はその2話として『子どもの自殺の特徴』の“死生観”からの続きを。



【第12話 スクールカウンセラーのしごと；教職員研修の話 その2】

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。

子どもの死生観	
調査1	小4・小6・中2 3611人 (長崎県教委, 2005) 死んだ人は生き返る 15.5%
調査2	小5～中2 2189人 (「兵庫・生と死を考える会」, 2006) 人は死んでも生き返る 9.7% 人は死なない 1.8%
調査3	小学生1979人、中学生4672人、高校生3201人 (伊藤英亮子「子どもたちの、生と死に関する意識調査」, 2016) 死んだ人は生き返る →「だいたいそう思う」「とてもそう思う」 両者を足すと... 小5:2割超、中2:18%、高2:15%

こちらに3つの調査結果を示しています。1つ目は、小学4年生、6年生と中学2年生を対象にした調査で、「死んだ人は生き返るか」と尋ね、「生き返る」と答えた割合が15.5%でした。同様の調査で、小学5年生から中学2年生を対象として「生き返る」と答えた子どもは9.7%、「人は死なない」と答えた子どもが1.8%でした。

また別の、高校生までを対象とした調査では、「生き返る」ことについて「だいたいそう思う」と「とてもそう思う」を合わせて、小学5年生と中学2年生で2割前後、そして高校2年生でも15%という結果でした。高校生でもそのように思うのかと驚きましたが、このように子どもの死生観は大人とは異なる特徴がみられます。

自殺に至る子どもの背景には…

自殺へ追いつめられる子どもの心理状態

- ・ひどい孤立感
- ・無価値観
- ・強い怒り
- ・苦しみが永遠に続くという思いこみ
- ・心理的視野狭窄



自殺に至る子どもの背景には…

潜在的にある自殺の危険因子

- ・自殺未遂の経験・自傷行為の経験
- ・こころの病
- ・安心感のない家庭環境
- ・独特の性格傾向
- ・喪失体験
- ・孤立感
- ・安全や健康を守れない傾向

では自殺に至る子どもにはどのような背景があるのでしょうか。追い詰められる子どもの心理状態として、5つ挙げた中の一つに『心理的視野狭窄』があります。これはちょうど真っ暗なトンネルの向こうに「死」が光のように見える、つまり“あまりにも苦しい状況を終わらせるためには死ぬしかない”と思い込み、他の解決方法が思い浮かばなくなってしまう状態です。その結果として自殺行動に結びついてしまう。

また潜在的にある自殺の危険因子は様々で、単一のことが自殺の原因ではない場合もあります。家庭環境では最近注目されているヤングケアラーも挙げられ、弟や妹の世話のほか、親の精神疾患も大きな問題です。

このような子どもたちが「生きているのがつらい」、「自分なんかいないほうがいい」と思い、「自分がいることで周りの人に迷惑をかけている」と思ってしまう。「迷惑をかける」という言葉は私も実際に子どもたちの口から聞くことがあります。“自分は価値のない人間なのだ”という、自己価値観の低さがあるのですが、でも「そうじゃない」と。“あなたは周りの人から助けてもらえ、愛され、それに値する人なのだ”と本人が“肚で”わかるような働きかけができればと強く思います。

また何とか苦しい想いを伝えてくれたとしても、「誰にも言わないで」と言われることがあります。この時、子どもが最も恐れているのは自分の秘密が知られることではなくそれを知った周りの反応であるといいます。私が話を聴いたある小学校高学年の子どもは、普段はとても可愛らしくニコニコとしているのですが、秘密にはしておけない状況がありました。それで「あなたのことをどうしても守りたい。でも私一人では守ることができないから、校長先生にも助けをもらうために話をしたいのだけでも」と言うともみるみるうちに顔が歪んで、もう本当に、文字通り涙を“ポロポロ”とこぼして「言わないで」と言いました。それはそうだと思います。本人にすれば“どうして?”となりますよね。「本当は話したくなかった」とも言われました。やっぱりつらいですね。正直に言って、話を“聴いてしまった”責任を重く感じます。でもいじめや虐待、それから命に関わることはオープンにして学校の中でチームとして動かなくてはいけない。だから大人は、子どもの勇気に対して裏切ることのないように、話してくれたことを預かって、慎重に、丁寧に扱わないといけないと思うのです。親や、場合によっては他児に対してどのように対応していくかという部分を誤らないようにしないと子どもはもう二度と「大人になんか話すものか」と信じてくれなくなる。大人の間での信頼関係も非常に重要になってきます。結果的に、この子の場合はとてもよい方向に向かいました。「勇気を出して、よく話してくれたね」、「あなたのことを必ず守る」。そういった、大人の側にもそれ相応の覚悟が必要なことだと思います。



子どもの自殺に関するもう一つの統計です。これは児童・生徒が亡くなった時間帯を示したグラフです。このような統計もあるのですね、調べものをしている中で知って、このグラフをどのように読んだらよいかと考えました。17時がピークになっています。一人一人の子どもにとっては他の子どものことは分からないわけですから、このように数に表れるということ

は何か意味があるかもしれない。「私だったらどの時間を選ぶだろうか」ということも考えてみました。子どもたちにとってこの時間帯は、学校が終わって友達と遊ぶほか部活動や、塾や習い事などでしょうか。そしてもう少し経つと夕飯の時間になる。「そろそろご飯だよ」という時になって「おかしいな、どうしたんだろう」と大人が探し始める。そのように考えると、もしかすると子どもたちは自分のことに気づいて欲しかったかもしれない。見つかって、引き止めて欲しかったのかもしれない。また死ぬことは決めていても“早く見つけてほしい”、“探し出してほしい”、そういった“ねがい”が無意識のうちに反映された時間帯であるかもしれないと思えてきます。「自ら命を絶とうとしている時、人は最後の最後まで生と死のはざままで迷い続ける」と言われます。“本当は死にたくなかない”。さまざまな場で「命は大切だ」と言われていて“そんなこと分かりきっている”。それでも、先ほどのトンネルの光の話のように、死を選ぶしかなかったのかもしれない。「死にたい」というのは“絶望的な気持ち”であると言われます。「絶」、「望」なんですよ。望みが絶たれる。生きている希望がもてない。その時の“人”というのはどれほどの孤独であろうか、しかも幼い子どもです。一人きりでいる姿を思うと本当に、居たたまれない思いです。

子どもたちにとって、大人はどのように在れるでしょうか。以前、少年サポートセンターの方の講演で、子どもが万引きをする時に“お母さんが悲しむだろうな”と母親の顔が浮かぶ子どもは思い留まれる」と聞いたことがあります。このことはとても示唆的だと思います。万引きと自殺という違いはあるにせよ、もしも子どもが「死にたい」というギリギリの気持ちで居る時に、お母さんでもお父さんでも誰でもいい、誰かの顔が思い浮かんで、「ああ、もし僕が死んだらあの人は悲しむだろうな」と、ぐっとこちらに引き戻すことができたなら。「あなたのことを何としても守る」という想いを、日ごろから信じていてもらえるような大人として傍に在れたらと思います。

… 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