

10代の「死にたい」気持ち に向き合う

山登敬之

明治大学子ども的心灵クリニック
明治大学文学部心理社会学科

本日のプログラム

【第一部】 パネルディスカッション

事例をもとに考える 「中学2年生ヒロシの場合」

【第二部】 グループディスカッション

「死にたい」気持ちを抱える10代を「生」に繋ぎ止める言葉を探そう

第一部 パネルディスカッション

事例をもとに考える

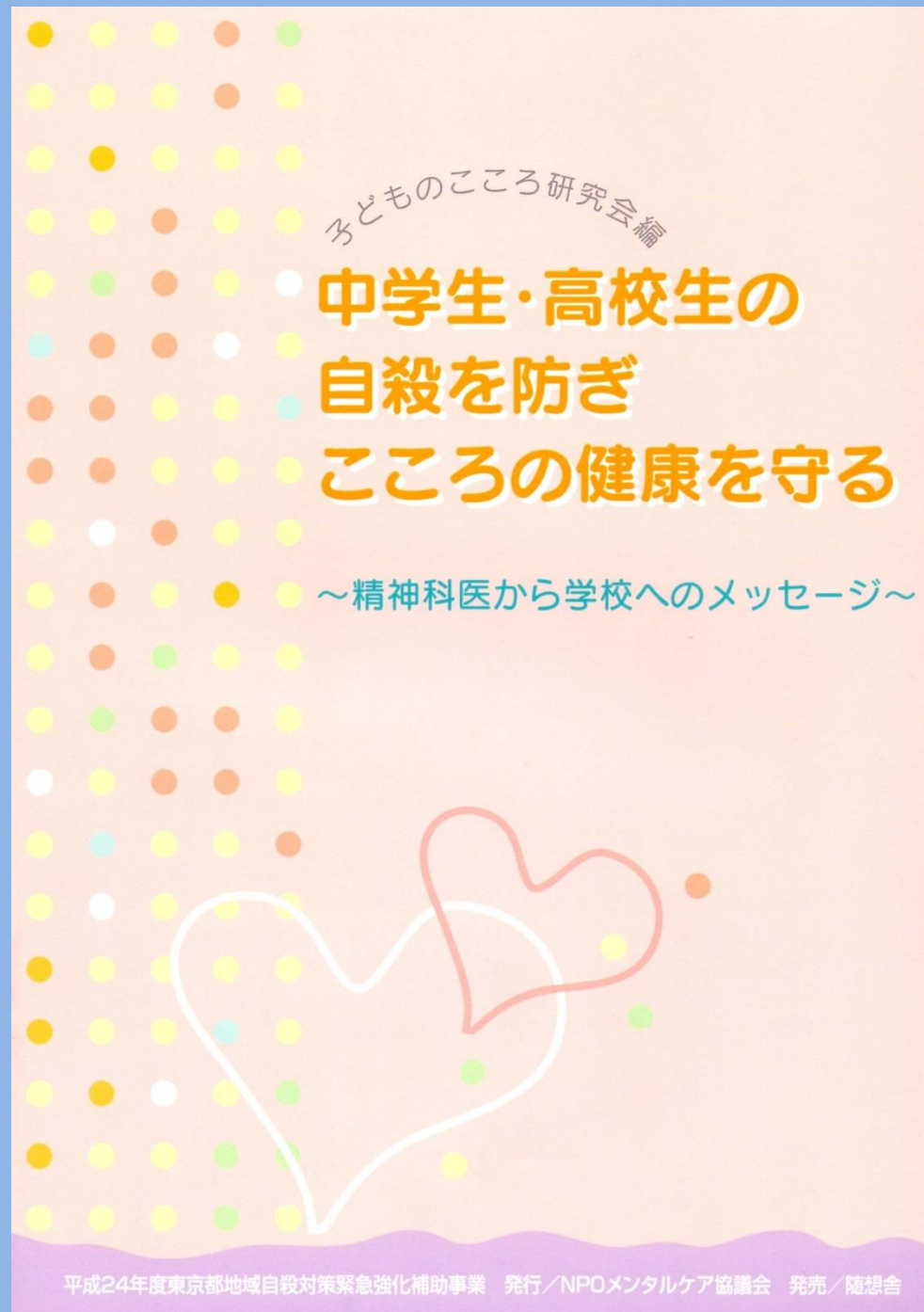
事例 中学2年生男子ヒロシ

中学2年生のヒロシは、登校時に頭痛などを訴え頻回に保健室を訪れてくる。欠席も目立ってきた。1年生のときは、部活で熱心に活動するなど、充実した学校生活を送っているようにみえた。だが、2年生の冬頃から、些細なことに強くこだわりイライラした様子を見せるようになった。授業態度も集中力や意欲に欠ける。

養護教諭が話を聞くと、先生や友人たちに対する不信感をのぞかせる。秋の文化祭に展示の企画を提出したおり部員たちの反対にあい、部活の顧問からも「そこまで完璧にするのは無理」と言われた。それ以来、しばしば周囲から非難されているように感じるという。担任の話では、ヒロシはもともと一方的な言動と物事に白黒をつけたがる傾向が目立ち、クラスでも多少浮いた存在だそう。

今朝のヒロシは、いつもに増して気分が優れないようで、保健室から出る足取りも重く、そのあと屋上に向かう階段を登っていった。養護教諭が心配して後を追ったところ、彼は途中で引き返し教室に戻っていった。

事例はここから転用・脚色
しました




＊平成24年度東京都地域
自殺対策緊急強化補助
事業

＊山登も研究会のメンバー
だった

問題

- Q1. ヒロシに自殺の可能性はあるか？
- Q2. 親に連絡しなくてよいか？
- Q3. 精神科を受診させる必要があるか？
- Q4. このような生徒とはどうやって話したらよいか？

ヒロシの経過

- 
- 1年生のときは元気だった(ただし、もともと少し浮いた存在)
 - 2年生の秋、文化祭で提案した企画がボツに
 - 冬から不調、保健室通い始まる、欠席も目立つ
 - 養護教諭が話を聞く
 - 今朝の出来事

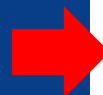
A1. ヒロシに自殺の可能性はあるか？

あると考えるべきである

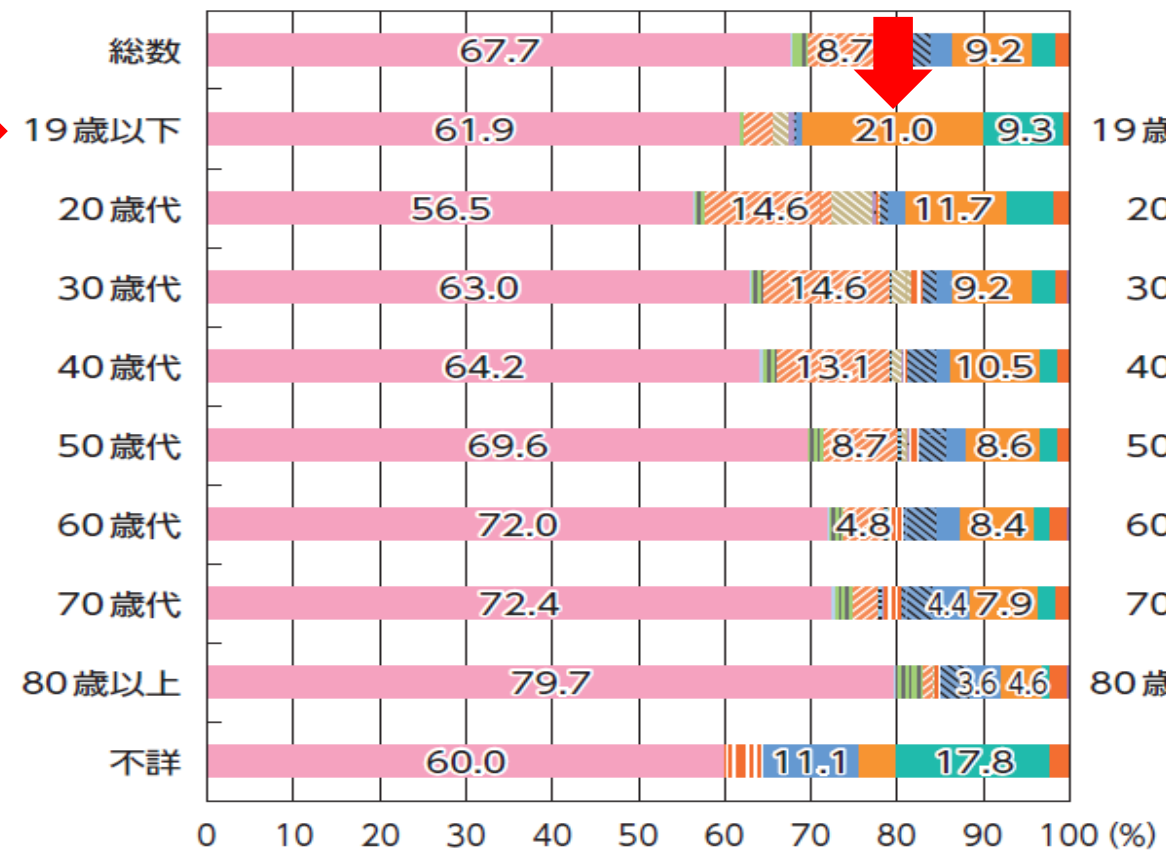
ヒロシに自殺の可能性ありとする理由

- 文化祭の挫折を機に言動がふだんと違ってきた
- 意欲・集中力の低下、イライラなどが出現
- 部活内での孤立、被害的な訴えもみられる
- 当日朝の自殺企図が疑われる行動
- 養護教諭の懸念
- 思春期(青年期)の衝動性
- 思春期の自殺には思い切った手段を選ぶ傾向がある

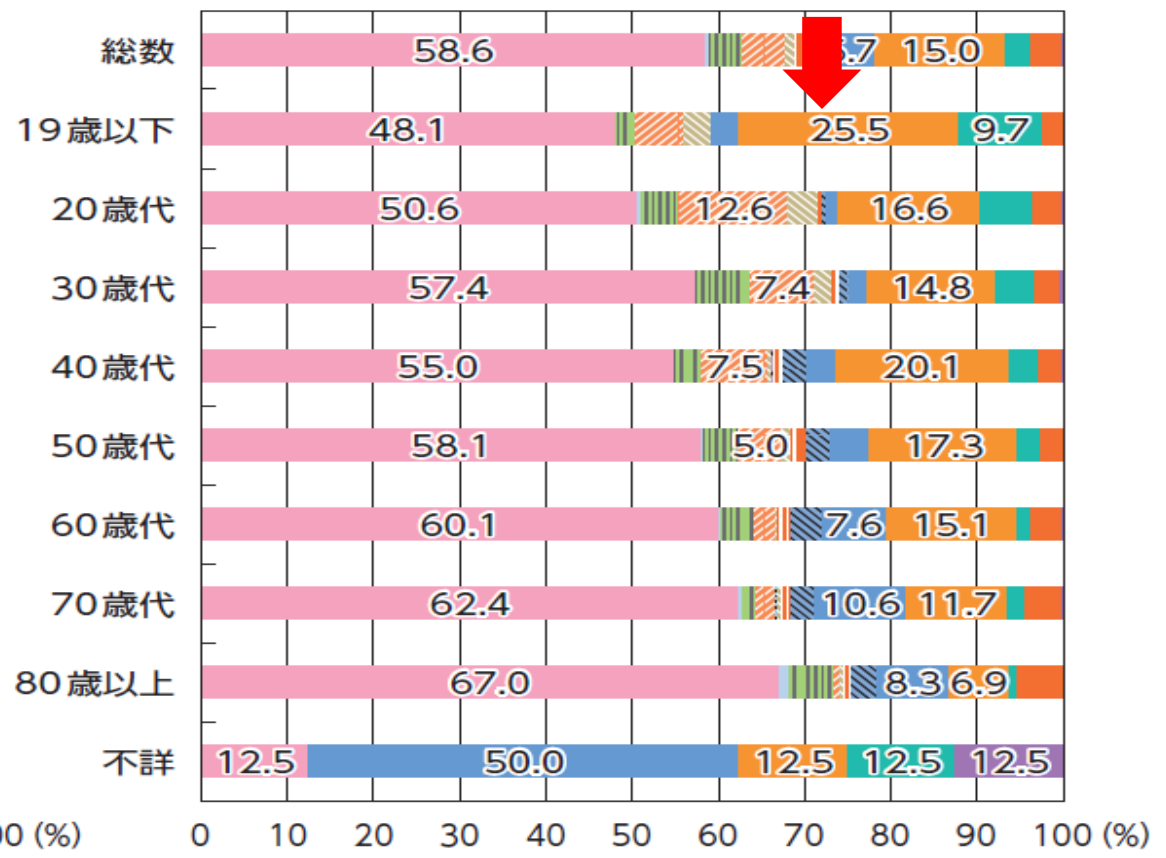
自殺の手段別構成割合(2019年)



男



女

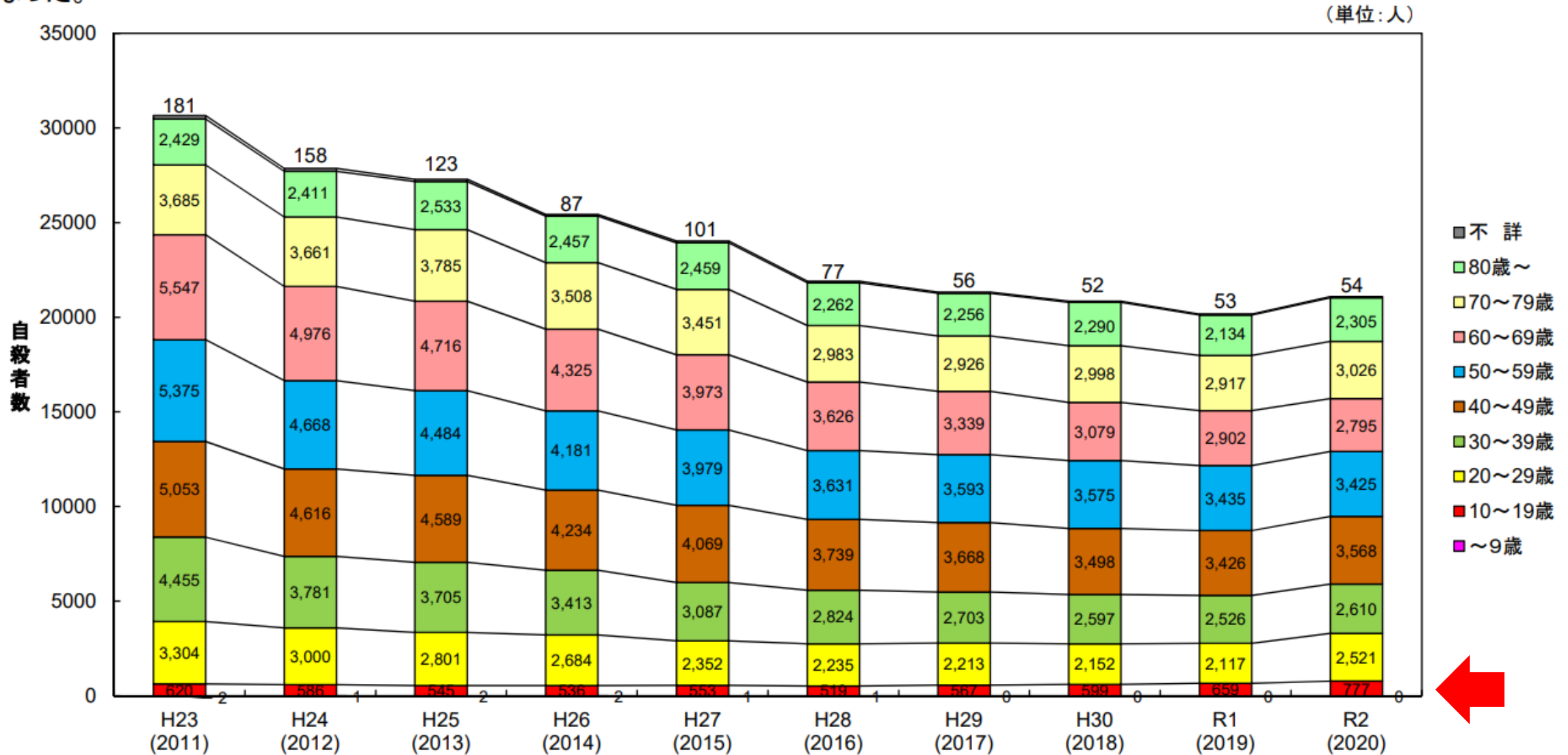


資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

年齢階級別自殺者数の年次推移

○令和2年は元年と比較して、50歳代及び60歳代以外の各年齢階級で増加した。

○令和2年は元年と比較して、60歳代が最も大きく減少し、107人の減少となる一方、20歳代が最も大きく増加し、404人の増加となった。



A 2. 親に連絡しなくてよいか？

連絡する

A 3. 精神科を受診させる必要はあるか？

すぐにはないが考えておく
必要はある

A2&3 家族への連絡、医療機関への紹介

【前提1】 希死念慮はまだ明らかでない。

【前提2】 養護教諭とヒロシとの関係は良いと思われる。

1. まず養護教諭が話を聴く。
2. 希死念慮の有無に関わらず、担任、部活顧問ら、本人と関わりのある教員と問題を共有する。
3. SCが間接的、直接的に関わるのは1以前からか2以降。
4. 1の段階で希死念慮が確認されていたら、たぶん2の段階で管理職にも話が上がる。
5. 親に連絡するか決まるのは2以降。管理職の判断も影響？
6. SCの最初の面接は養護教諭の同席が望ましい。
7. 精神科受診を勧めるのは親に会ってからになるが、その話を切り出すには時機をみる必要がある。

家族への連絡、精神医療との連携

- 自殺企図が疑われる危険な行動があれば、もちろん家族に伝える。
- 抑うつや被害感が強いとき、希死念慮がうかがえるときには、精神科の受診も考える。
- 本人のコミュニケーション能力、知能などの発達特性について正確な評価が必要な場合は、教育相談所や医療機関との連携も考える。
- 家族の心配、ニーズに沿った形で受診を勧める。

精神科受診の勧め方

- 「病気(〇〇障害)の疑いがあるから受診してください」
「自殺の危険があるから」などはNG。
- 「××ということ(事実)があったので、私たちは心配しています」というところから入り、「ご家庭ではどうですか?」「最近のヒロシ君のご様子は?」と進め、家族のニーズを引き出す。
- いたずらに家族の不安をあおらないこと。

A4. 面接の進め方

- 2人(あるいは養護教諭を入れて3人)で話せる場所を作る。
- 屋上に行こうとした姿を見て心配になったと正直に伝える。
- 希死念慮の有無を尋ねる。「死にたいぐらいいつらかった？何かあったのかな…」など、本人の気持ちに沿って聴く。
- ヒロシの置かれた状況、つらい気持ちを理解するよう努める。
- 「死んだらダメ！」ではなく、「話してくれてありがとう」と言う。
- 両親や担任にも知ってもらったほうがいいと伝える。
- 次に会う日を決める。約束はしない。

伝えたいメッセージ

受容・共感・希望

- あなたの話を聞かせてください。
- それは大変でしたね、つらかったでしょう。
- あなたのことを責めているわけではありません。
- いま慌てて変わろうとする必要はありません。
- よく頑張ってきたと思います。
- 死にたい気持ちになるのも無理はないと思います。
- 今でもよく踏ん張っていると思います。
- 今の苦しい状態がいつまでも続くことはありません。

学校における自殺予防のポイント

- 気づく、かかわる、聴く、つながりが基本。
- 生徒の日常の生活態度に注意を払う。
- 日頃の信頼関係を培う。
- 生徒本人の性格、行動特性を大づかみに理解しておく。
- 家庭環境、友人関係などに不満はないか聞いておく。
- 問題解決能力の乏しさ、自信のなさ、自己評価の低さに留意し、本人に伝わる方法で慰め、教え、励ます。
- 危険な行為が予想される生徒については、問題を一人で抱え込まない。学校全体で共有し、チームを組んで対応する。

クライアントは大きな苦しみをかかえ、一刻も早く、何らかの光を見出したい。数カ月かけて、成長を促すカウンセリングは今に必要な。短時間で味方になり、適切なアドバイスをしてあげること。これが当面の目標となる。

クライシス・ カウンセリング

下園壮太 監修
メンタルレスキュー協会 著

Ψ
金剛出版

思春期は焦っている
思春期は答を探している
思春期はいつもクライシス！
……と考えれば役に立つ本

聴く、気づく、

かかわる、つなぐ

中高生のための メンタル系 サバイバルガイド

松本俊彦 編

HUMAN MIND SPECIAL ISSUE
2012
こころの科学
2012年8月15日発行

- ▶ **くらし** 睡眠／女の子のこころとからだ／男の子と性のモヤモヤ
- ▶ **恋愛と性** あの子の身体を触りたい／援助交際／カレの誘い／デートDV／セクシュアルマイノリティ
- ▶ **くすり** アルコール／大麻／合法ハーブ／ガスパン／医薬品
- ▶ **やめられない・とまらない** リストカット／ネットやゲーム／拒食・過食／忘れられない記憶
- ▶ **いのち** 死にたい／死ぬってどういうこと？／大切な人を亡くした
- ▶ **わるいこと** 盗み／キレる／いじめ
- ▶ **親のこと** お酒とくすり／ギャンブル／親のうつ／親の暴力／大人が信用できない／話を聞いてくれるところ

日本評論社

友だちが「死にたい」と言っている、
友だちがリストカットをしている

勝又陽太郎（臨床心理学）

こころの科学 186

HUMAN MIND
March 3
2016

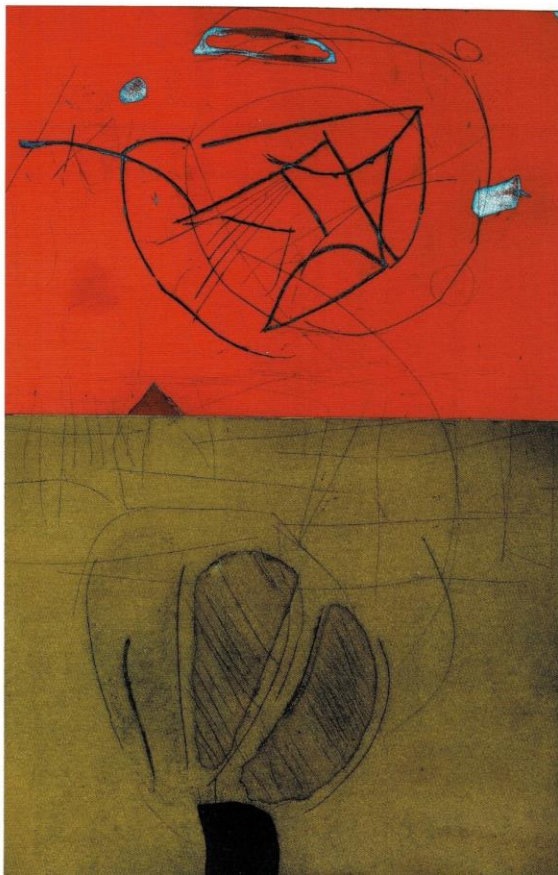
監修 — 青木省三 | 宮岡 等 | 福田正人 |

- ▶ 総論：「死にたい」の理解と対応
- ▶ 地域における未遂者支援の現場から/プライマリ・ケアの現場から
緩和ケアの現場から/生活困窮者支援の現場から/障害者就労支援の現場から
借金問題・債務整理の現場から/児童養護施設の現場から
困難を抱える女子中高生への支援の現場から/HIV陽性者支援の現場から
犯罪被害者支援の現場から/薬局という現場から/電話相談の現場から
インターネット・ゲートキーパー活動の現場から/僧侶による支援の現場から

特別
企画

「死にたい」に 現場で向き合おう

……松本俊彦 編



死にたい」という告白には、死に
たいほどつらいが、もしもそのつら
さが少しでもやわらぐならば、本
当は生きたい」という意味がある。

死にたい「の理解と対応

松本俊彦（精神医学）

第二部

グループディスカッション

「死んだらダメ！」を超える言葉を探そう

始める前に

- 各グループに司会進行役としてファシリテーターが1名ずつ入ります
- 名前の前に★が付いている人がファシリテーターです
- ディスカッションの時間は約30分です
- その後でグループごとに話し合った内容をファシリテーターに発表してもらいます

第二部のテーマ

- 「死にたい」気持ちを抱える10代を「生」につなぎ止める言葉
- 死を思いとどまらせる言葉
- 生きたい気持ちを引き出す言葉
- われわれと同時代を生きる10代のところに届くリアルな言葉