

## 研究報告

## 北翔大学ポルト市民講座「青年期の自殺予防を考える」

飯田 昭人<sup>1)</sup> 野口 直美<sup>2)</sup> 斉藤 美香<sup>3)</sup>  
丸岡 里香<sup>1)</sup> 川崎 直樹<sup>4)</sup>

1) 北翔大学人間福祉学部 2) 北海道立旭川東栄高等学校 3) 北海道大学保健センター  
4) 日本女子大学心理学部

## 抄 録

本研究報告は、平成26年1月11日（土）に開催されたポルト市民講座『青年期の自殺予防を考える』における3名の話題提供者の文章を加筆修正して、研究報告としてまとめたものである。

そもこの市民講座は、丸岡里香准教授が代表を務める「思春期教育グループ」と、飯田昭人が代表を務める「学生支援グループ」との共催で開催されたものである。本講座では、特に若者の自死・自死念慮にまつわる思いや背景について考えていくことを目的とし、テーマは「自殺予防」であるが、自殺を“させない”ための対策というよりも、若者年代の人間に自分自身の人生をいかにして生きてもらうか、死を選択する気持ちになってしまった若者に対して私たち大人はどうあるべきかなどを率直に考える時間にしたいと考え、企画したものである。話題提供者は、思春期教育グループより旭川東栄高校で養護教諭をされている野口直美氏に、学生支援グループからは北海道大学保健センター講師でカウンセラーをされている斉藤美香氏に、日ごろの臨床実践を語っていただいた。そして、両グループを代表して、学生支援グループの飯田昭人より、自殺問題に関する統計資料における自殺問題の特徴やいくつかの提言をしたものが本報告に収録されている。

なお、当日は約50名の参加者の方々にお越しいただき、質疑応答も多く活発な議論ができたことを付言し、自殺予防活動に少しでも寄与できればと思い、改めてここに当日の市民講座でのやりとりを再現したいと考える。

キーワード：高校生，大学生，自殺予防，市民講座

## I. 野口直美（旭川東栄高校）による話題提供：自分自身は最も大切な資源～未来の扉を開けるために～

旭川東栄高校の養護教諭の野口です。生きにくさを感じている生徒、様々な困難性を抱えている生徒達と関わってきて、生徒達に何を実感してもらいたいかと考えた時、「どんな時も未来の扉は自分で開けることができる、そして自分にとって自分自身は最も大切な資源だ」ということです。生きにくさを感じる子供たちが大人になって世の中に失望してしまうことを避けるには、社会の変革も必要ですが、子供の身近にいる私たち大人にできることがあるはずで、それは何かを今日は社会背景も



見ながら皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

高校生が育った環境を振り返ってみたいと思います。  
今の高校3年生は平成7年（1995年）に生まれました。

日本は1991年までバブル景気に沸き、そこから一転して景気低迷時代に入り、それが20年以上続いていることから、失われた20年と言われています。このような中で今の高校生、若者たちが育ってきたわけです。この間、非常に大きな出来事が世の中に起こり、自殺者数がどんと伸びました。1998年、北海道では拓銀が破綻し、全国的にも山一証券、大手銀行が次々と破綻を迎えました。その後、生活保護世帯の増加、非正規雇用が進んでいくことになります。ここから先、教育（学校）から就労への移行は非常に困難な時期に入ったと言われています。格差社会と今言われていますけれどもそのターニング・ポイントが1998年。2000年に入りましたら、このように四角で囲った状況の中で、ますます若者たちは行き場を失っていきます。今の高校3年生が中学校入学時には、リーマン・ショックが起こり、高校生になる時には東日本大震災が起きました。このように、非常に厳しい社会環境、家庭環境の中で今の子供たちは育ってきたということです。

1998年、日本では自殺者数が激増しました。それは、大人の問題だから子供に影響しないかということ、子供たちもやはり自殺者数が増加しています。つまり、社会の出来事は子供に影響するということです。

これは、5歳ずつ年齢階層別にどのような理由で亡くなっているのか、死因を並べたものです。日本人は2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。そのような中で、20代、30代、それから10代の本当にこれからという若者たちが、自殺で命を落とすという現実があります。割合も高く、若者たちが死を選ぶということが、非常に深刻な問題であることがわかんと思います。従来より、厳しい社会状況や家庭環境の中で成長していかなければならなかった。だから、子供たちは夢や明るい未来を描きづらいいし、こういう時代に子供を育てている親御さんたちにとっては様々な困難を抱えてきた20年であったわけです。

2003年（平成15年）、WHOは「自殺はそのほとんどが防ぐことができる社会的な問題である」と提言しています。それが国際的な認識です。そして日本では平成18年に自殺対策基本法ができます。自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図るということで自殺大綱が具体的に組まれていくわけですが、社会問題に適応した対策がとれていない、関係機関の連携が不十分、自殺の実情や地域の特性に見合った対策がとれていないのではないかという問題点が挙がり、平成24年大幅な見直しがかかったわけです。

平成24年、国民を対象に内閣府は意識調査をしました。その中で、20人に1人の国民が「最近1年間で自殺を考えたことがある」と答えています。このことは自殺

が一部の人や地域の問題ではないこと、国民誰にでも起こり得る危機であるということです。そして、新しい自殺総合対策大綱では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して」がキャッチフレーズです。それぐらい生きにくい社会なのです。この対策の中で基本認識が三つあり、自殺は追い込まれた末の死である、そのほとんどが防ぐことができる社会的問題である、それからサインがある。ですから、追い込まれないためにはどうしたらいいか、社会的な問題にどう取り組むか、サインの早期発見をどうするかということで対策が組まれていて、これは学校においても同じような認識でいるわけです。

次に北海道において、過去4年間の自殺者が年代別にどのように推移しているか。10代の子供たちは4年間で110名自殺しています。どの世代も女性より男性が多い。そしてこの4年間、自殺者数が結構減っている年齢層もありますが、若い世代はあまり減っていない。減ったとは言えないということがわかんと思います。

また文科省から毎年出ている、あくまで学校が把握した児童生徒の自殺の状況があります。このデータを見ても減ったという印象にはならないかと思います。学年別児童生徒の自殺状況がこのグラフです。ご覧のとおり高校生が多い。年齢が上がるほど多くなっています。つまり、高校生というのは死ぬ力がある、裏を返せば生きる力があるはず。年齢が上がりこういうふうになって、自殺が若者たちの死因の第1位になっているのです。そのことを含めて考えた時に、子供たちが死を選ぶことのない社会を、私たち大人はつくらなければいけない。それと同時に、死を選択しない子供の育て方というものひとつ考えなければいけないと思うのです。

2005年にACジャパンでこのようなCMがありました。「命は大切だ。命を大切に。そんなことを何千回、何万回言われるより、『あなたが大切だ』、誰かがそう言ってくれたら、それだけで生きていける。」ここから言えるのは、頭で命の大切さとか、生きるということを考えるのではない。実感として持たないと、私たちはやはり生きていけないということです。学校で、命の教育とか生きることの教育を行う。それもそうですが、あなたが大事、あなたはかけがえのない存在なのよということ、学校でなくてもさまざまな場面で私たち大人はできると思います。

文科省は平成21年3月に、「子どもの自殺予防」というマニュアルを作りました。予防対策、もし起こった時にどうするか、自殺未遂者に対してどうするか、どんなふうに関係機関と連携をとるか等54ページ。これは、すべての学校に配布されています。また、文科省はここに「学習指導要領の理念」とありますけれども、確かな学

力、豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力、これらをバランスよくつけることで、生きる力を育むことを理念としています。総合的な学習の時間は、まさにこの生きる力をどうつけるかという部分で使える時間になっています。

子供にかかわって、もう一つ大きな問題があります。子供の貧困対策法が半年前に成立しました。国民一人一人を所得順に並べていった時の中央値が224万円で、この半分に満たない15.7%の子供たちが相対的貧困といわれ、6, 7人に1人、30人学級で言えば、5人が貧困のなかで育っていることになります。それぐらい子供の環境は大変だということが言えると思います。子供の貧困が深刻なのは、経済的問題のみならずいろいろな機会が奪われること、気持ちの部分にも随分影響するということがあります。

スクール・カーストって聞いたことがあるでしょうか。ちょっとおとなしめの子、部活やって活発な子、キャピキャピしているギャルたち。クラスの中でそういうグループが存在する。昔もありましたが、今は自分たちの認識の中で何となく、条件的なことで序列化します。ここから上が学校を楽しめる層の子供たちになるそうです。そして、漫画・コミックが好きでオタク系だったり、運動や勉強ができなかったりという子供たちは、気を遣いながら生活していると。そして、この何となく序列は、高校に入って夏休み前までにほぼできる。2年生、3年生になってクラス替えがあったとしても、この下位層から突然上位層に入るのはなかなか難しいのだそうです。下位層の子供たちは、この中でどう平和に過ごしていくかということを考える。こういうのが感覚的にあるよと生徒から出てきます。つまり高校生は、日常的ななかで格差を意識せずにはいられないような環境にいます。

それから、今の高校生は「ゆとり教育」を受けてきた世代ですが、彼らは決してゆとりある生活をしていないです。旭川の高校生約800人を抽出しアンケートを取り、アルバイトをしている生徒たちにその使い道を聞きました。平均収入は2, 3万円、多い子は5万円以上。複数回答ですけれど、そのうち4割の生徒は携帯代を自分で払い、自分に必要な物もバイト代から出すと答えています。50数%の生徒が貯金をし、自由に使えるお金は5,000円以内というのが圧倒的に多いのです。つまり、遊興費を捻出するためというより、生活に必要な物に対し手当てをするためアルバイトをしている状況があって、子供の貧困というのは確かにあるのかなという感じがします。

また、高校生は友人関係を非常に重視します。他人と争うことはできるだけ避けたいので、同調的で気を遣い

ながら過ごしています。自分に対して、これは発達段階上そうなのでしょうけど非常にネガティブです。そして他人はポジティブに見ています。

「リアルとネットはパラレル」、こういう感じです。4人は学校ですごく仲がいい。それでも、家に帰るとお互いどんなつぶやきをしているかチェックするのです。高校生の中で「Line」は当たり前のようにありますから、その「Line」のグループから、ある日突然外される、自分を除いた人たちで新たなグループが作られることは、本当にショックなことだそうです。このように、自分は他者からどう見られているのかが、なかなか認識しづらいのです。ですから、自尊感情がどうも育ちにくい環境があるのかなと思います。

本校では命について、何のために生きるのか、どう生きるかを生徒に考えてほしくて、平成22年、当時「風のガーデン」を医療監修された岩崎先生をお招きしました。「限りある命を生きて」をテーマに、緩和医療現場の実際や、この「風のガーデン」では、主人公は末期がんに冒され最期は亡くなっていくわけですが、それまでの生き様のシーンを見ながら話してくださいました。この時、生徒はどのようなことを感じたのか、どのようなことが心に残ったのかをまとめましたのでご覧ください。

(映像上映)

これは生徒が講演後に書いた感想からピックアップしたものです。それを見ていくと、3つのカテゴリーに分けることができるのかなと思います。1つは、当たり前の生活に価値があるということを強く感じたり、社会のことを考えたということで、上の4つのことが挙がりました。2点目は死生観にかかわることです。死は終わりではない。これはどういうことかということ、主人公が亡くなる前にエゾエンゴサクという紫の小さな花の球根を植えるのです。父である主人公が亡くなり、雪が解けて春になりました。そして、父が植えた球根が一斉に花を咲かせます。それを子供たちが目の当たりにして、父の思いがここにあると。そこから生徒たちは、死は終わりではないということを強く感じたのです。もう一つは、決意と申しますか意思決定です。生きた証しを持ちたい、残したい。自分はこんなふうに生きていきたいと。そして、「家族のために生きたっていいよ。」という岩崎先生の言葉が、非常に新鮮だったようです。

このように高校生は様々なことを感じ取り考えたわけですね。このことから、大切な命とか生きることの教育というのは、考えることを中心に組まなければならないのかなと思います。その内容は、リアリティーがあってストーリーがある。ストーリーがあるということは、そこに価値観があります。もともと健康というのは、その人

の生き方と深く結びついていますから、価値観があって感情も生まれ、自分と対峙できます。高校生は「考えれば考えるほど難しい」と言い、考えることを好みます。それが一人よりもみんなです。考えることは、自分の人生を考えることにもつながります。

もう1つ大事なことは、希望があることです。こういう世の中ですから希望を持つことが難しいとしても、希望を捨てない、死を選ばない生き方を選択できる、そういう力を、10代までに持ってほしいと思います。命が価値ある大切なものと感じることで、自分自身が最も大切な資源であると気づく。死は自然の摂理です。生まれ出ずる者はやがて死を迎える。あがなうことはできないけれど、その中でどうやって生きていくのかを発達段階にあわせて考える教育が必要なのかなと思います。高校生までにここに羅列したことが、習慣として身につけばいいと思います。習慣として身につけることができれば、20代、30代ずっと、自分の人生を歩む中でそれはその人の力になると思います。生きづらさを感じている子供たちは、自分の弱みをたくさんクロズアップしますが、強みは全く挙がってきません。強みを自分で認識できるようになる。小さなことでもいいのです。自分を常に見る習慣ができています。

それから、自ら選択して決定できることです。何年か前にNHKの白熱教室で、コロンビア大学のインド人の先生が言っていました。「直感的選択というのは経験に裏づけられているから価値がある。」そして、「その選択は、今日の自分をなりたい自分、明日の自分に変えることができる。」と。小さなことでも選択を習慣にできれば、生きる力になるのだと思います。

次に、自分をコントロールできることです。いじめは、他者をコントロールします。DVもコントロールする、されるという関係です。他人ではなく、自分の気持ちも健康も行動もコントロールできる子供に育てることが大事です。それから、私たちは時に困難にぶつかりますから、その時にどのような対処ができるのか、自分でその対処法を持っている。それは変わっていくでしょうけれども、常に持てているということです。さらに、人間関係を充実させる。これは出会いを大切にしてほしいということです。また、仲間とともに何かを成し遂げることは、非常に大切な時間だと思います。部活動や例えば学校祭に向けていろいろなことを仲間とする。その中で、子供たちは相手を認めたり、認められたり、相手に頼ったり、頼られることを身につけていきます。また、時に孤独もあると思います。孤独を恐れる子供たちがいますが、自分と向き合う大切な時間だよということです。それから読書は、さまざまな生き方を知る機会になりますから、この習慣はずっと続けてほしいと思いま

す。

その中で、私たち大人が意識すべきことは、私たちも含めて、誰もが幸せな人生を歩む力をつけることができるということです。でも非常に厳しい世の中ですから、子供たちの成長は以前よりずっと時間がかかるでしょう。それは認識しておく。それから、子供たちは成功体験も失敗体験も少ない。成功体験が多ければ自信を持てます。失敗体験があると、それはまたどうしたらいいかわかるのですが、両方少ない。ですから、高校生は「心折れた」とか「心折れる」という表現をしますが、折れた心をどうやってしならせて、また上を向かせるかというふうなところを支える必要があります。それから、傷ついていても、どのような状態でも価値ある存在として、その子そのものをありのままを尊重することです。最後に一番大事なことは、私たち大人が子供に恐れずきちんとかかわる力をつけることです。もう家庭で子供を育てる時代ではないですね。これだけ少子高齢社会ですから、子供たちを社会で育てる認識で、私たちはもっと子供にかかわる力をつけていくことが大事なのではないでしょうか。

## Ⅱ. 齊藤美香（北海道大学）による話題提供：青年期の自殺予防を考える - 尊い若い命を守るために -

皆様こんにちは、北海道大学の保健センターでカウンセラーをしている齊藤と申します。

野口先生のすばらしいお話の後にちょっと話すのはすごく話にくいんですが、また立場も違いますので、私はきょう大学の中での私たちができることというような観点でお話をさせていただきたいと思います。

私は毎日大学の学生相談室及び保健センターで、そこに来る学生や教職員や保護者の方と面接をしております。私が出会う人は、一番心や気持ちが弱っているときに会いまして、その後その方々がどんどん回復していくのを見ると、人間の回復力ってすごいものだ、そのと



きは非常に絶望的であっても必ず違う道が開けてゆくなというのを実感しております。ですから、私も野口先生と同じように自分の未来は自分の中で模索して自分には必ず変えていって成長できる可能性があるんだということを、一人一人に伝えていきたいなというふうに日頃思いながら仕事をしています。それで、私が日々行っているようなことをまとめると、結局これに尽きるのではないかというふうに思います。

まずは自己肯定感や自己効力感の底上げをお手伝いするというようなことです。相談にやってくる人はいろんな悩みを抱えてきますけれども、共通して言えるのは自分に自信がなくなっているとか、自分は自分で何かをできる力がもうないだろうというようなことを、多かれ少なかれ皆さん気持ちの中では持っています。ですから、個人カウンセリングの中でそこを何とか底上げを一緒に考えていこうというようなことをしています。

ただ、個人カウンセリングだけでは全く足りないことがあって、例えば、今私たちはコミュニケーションが苦手な学生さんを集めて2週に1回グループ活動というのをしています。その中では、私の個人カウンセリングを受けている学生さんも参加するんですけれども、友達がなかなかできなくて大学の中では孤立しているような学生さんが中にはいますけれども、友人がいなくて一番困るのはいろんな情報が入ってこないの、情報が入らない中で自分の思い込み、それも悪い方の予測に従って、その人の事実が作られていきます。自分以外の人はみんなすごい点数を取れてるとか、自分以外の人はみんな素晴らしい企業に内定をもらっているとか、そういう事実とは恐らく違うような思いこみで世間を認知していくので、随分事実とかけ離れていて、そこで自己肯定感が下がっていくというような弊害があるかと思っています。しかし、グループにいと、いろんな人の話を聞けるので、あ、自分だけじゃなかった、というところですごく安心感が出てきます。自分だけじゃなかったという、その安心感が一つの力となって、あしたもまたやってみよう、つらいことがあっても、また失敗するかもしれないけど一歩踏み出そうかというような勇気につながっていくので、この横の学生同士の力というものは、非常に大事なものであるかなというふうに日々思っています。

そして、二つ目は居場所、これは場所だけではなくて心理的なそういう支援を行っております。学生相談室にはフリースペースと言って、みんなが自由に来て過ごせるようなスペースがあります。フリースペースの隣に必ず受付の事務の方がいつもいて、入ってくるときにはようございませうとか、慣れている人だったら、きょう顔色悪いんじゃないとか、寒そうじゃない、ちょっと温かいお茶でも飲んでいかないとか、新しいいい飴がでたか

ら食べない、なんていうふうに、さりげなく声を掛けてくださいます。

学生の中には、年末に私と最後に話して、そして年が明け、年始に私と話すまで誰とも口をきかなかったという学生もいます。そういう学生にとっては、ちょっとしたこちらの、おはようとか、きょう顔色悪いねって、その一言だけでも自分はつながってる、ここに来れば自分という存在を知っている人がいるというところで、また踏みとどまるというか、またきょう一日つらい日をやっていこうかというような力にもなります。そんな大げさなことではないんですけども、こういう一つ一つの積み重ねというのが日常的には必要なのかなと思います。

カウンセリングだけではなくて、立ち話とか雑談とか、私も一服するときにちょっと一緒に一服しましょうとか、そんなことをやったりします。

それから便所飯というのはいつときマスコミでも言われましたが、一人でトイレの個室で御飯を食べてしまう学生も実際にはいます。一人学食で御飯を食べている学生はたくさんいるんですけれども、人目が気になって一人でいたら友達がいないと思われるんじゃないかと思って、学食でも御飯を食べられないような学生もいますので、ランチ会というのを集ってスタッフと一緒に御飯を食べながらいろいろな話をするというような活動をしています。

これはちょっと見づらい資料なんですけど、学生相談室に対するイメージというのを、私の行っている講義で193人の人に聞いてみましたが、残念ながら67パーセントの人がいきにくいイメージだ言っています。その内容としては、非常に多いのが、ああいうところは重症な人が行くところ、精神病の人が行くところ、心が弱い人が行くところと、非常に誤解と偏見があります。ですから、自分の行くところを見られるのが恥ずかしい。欧米では、もう自分の掛かり付けのカウンセラーがいるというのは、一つのステータスにもなってるし、当たり前のことですが、日本の中では相談に行くというのは、ある種特殊な人が行くもので自分には関係ないというふうに認識している学生が多いかと思っています。ですから、逆に自分が悩みを抱え、一人でなかなか解決ができない場合に、自分がそういう援助機関に足を向けるということに、遅れがちになる場合が多いかと思っています。

こういう援助を求める力を援助希求力というふうに言いますが、私は、人に困ったときに自分の弱みを適切な人に、信頼のできる人、適切な場所に相談をする、相談する力、これもまた大事ではないかと思い、講義などを通して皆さんに訴え掛けたりしています。後は、ここに書いてあるような仕事をしております。

この表は、先ほど野口先生がお示しになった表とほぼ

同じで、大学生の年代の死因の1位は数年自殺という悲しいデータになっています。ここで少し自殺についての話を大まかに触れたいと思います。

これは国立大学のみでの自殺調査結果です。自殺率は大学生においては、この調査では10万人の中で13.4というような比率になっています。96年から大学生の死因の第1位となっていて、警察庁の統計によると、この自殺の率の数値がやや変わりますが、同世代の大学生ではない人も含めての自殺率よりは大学生の自殺率の方は低くなっています。ですから、大学に進学して在籍しているということは、一つの自殺の歯どめと言ったら変でしょうけれども、大学生というその場所がまず確保できますので、セーフティーネットにはなっていると思います。この調査で注目したいのは、最終学年、4年生とか大学院生の2年とか、あるいは留年生の自殺のリスクは非常に高いことです。

保健センターが関与していたのは19パーセントということで、自殺をする学生でも学内の相談機関に行った人はわずかの20パーセントにも満たないというようなことです。これはどこの大学でも同じような傾向が見られているということで、いかに、そのリスク者をこちらでフォローできるかということが課題になっております。

こちらは、この自殺のリスク要因を調べました。多いのが学業不振と就職困難です、また最近は就職困難のための自殺というのが増えてきている印象を持っております。

今の学生や保護者の方は、自分の子どもが就職するには、やはり正社員で大企業にという思考があるんですが、日本の大学生は今55万人ぐらいいると言われています。その中で5,000人以上の従業員がいる、いわゆる大企業といわれているところの採用人数は5万人以下ですので、50万人の大学生が数値的に言えば希望するところにはいけないというような状況があります。こんなような正社員大企業思考というような社会の風潮もあいまって、やはり就職を目指す学生が内定が取れないという困難は非常に挫折感や自尊心の傷つきというのがあるかと思っています。

それから、昔であれば何年も大学にいて、そこでいろんな試行錯誤をしながら自分の道を見つけて旅立っていくという、その猶予の期間があったんですが、今は大学の中でも、例えばうちの大学であれば1年次は2年以上在籍できないとか、猶予期間もなくなってしまって、非常に、なかなかゆっくり休むこともできないし、試行錯誤もできないという状況になって参りました。そういうことが相まって精神疾患的な状況に追い込まれて自殺のリスクが高くなるということがあります。

大学の中では、まず未然防止というのがあります

し、今私どもの大学で力を入れているのは、窓口で事務職員の方が頻繁に学生と連絡を取ったり、教員よりも学生の生活をよく知っている場合があるので、窓口の職員にゲートキーパーの研修をして、例えば自殺のサインではないんだけど、何か気になる学生というのをすぐ見つけ出して、なんらかのサポートができるようにというような、身近な人が支援者、手を差し伸べられるような状況というのを作っています。

それから、欠席が多くなっている休学留年者がリスクが高いので、欠席が多くなっている学生にアプローチがすぐできるというような対策を取りますが、なかなか連絡が取れないというのはどこの大学でも悩みの種になっているようです。また、危機対応をして、残念ながら自殺者が出ってしまった場合は、連鎖自殺を防止するために近隣の関係者のところに伺うというようにことをして、フォローアップをしています。

私が考える自殺の背景というのはこの3点プラスアルファかなというふうに思います。先ほど申しましたように、リスク要因があって、そしてピンチなときこそ誰かに相談に行って、何らかの手を、打開策を打ちたいというふうに思うんですが、逆にピンチのときこそ援助希求力が低下してなかなかSOSを出せない、出してもキャッチできないというような場合があるかと思っています。そして将来への絶望的な見通しみたいなものがあるかと思っています。

客観的に冷静に考えればなんとかなるなというときでも、自殺を考えている心理というのは、もう将来は真っ黒、もうこの先可能性がないというような心理状態になっていますので、ここに、あとプラスアルファのことが付け加えられて自殺の引き金となってしまおうと思います。

私どもは自殺が発生した場合に、その関係者のところに伺って、ディブリーフィングと言っているいろいろなお話を聞きながら、その方々の先生方や教職員や親御さんのメンタルケアみたいものをさせていただいているんですが、そのお話を聞いて心理学的剖検と言いますが、なんでこの方は亡くならざるを得なかったかというような背景を探っても、やはりどうして亡くなったのかわからないというようにたくさんあります。それで、これはもうプラスアルファというふうに付けさせていただきました。

自殺を考えている学生から直接私が聞いた言葉で、ほとんどは就職活動に絡んだ学生なんですけれども、内定が取れない、100社を受けて100社とも全部だめ、それも1次通ってるけど面接で全部落とされたという学生は、自分はもう社会から要らないと言われたようなもの、自分の人間性そのものを否定されたといいます。一

人で内定を幾つも取れる人が勝ち組で自分は負け組、先ほど野口先生のお話もあったように、大学の中でも目に見えないカーストというものがあります。格差が非常にあって一人で20社30社内定をもらえる人もいれば100社受けて全く内定を取れないという学生もいます。

どうしてこういうことになってるかというと、今大学1年に入った途端に、もう社会人基礎力を皆さん4年間のうちにどんどん育て上げましょうというようなキャリア教育をしています。大学生は、もうこれが耳にたこができるほど言われていると思います。そして就職活動をする、必ず個人面接の他にグループ面接というものがある、企業側はそこのコミュニケーションがどうかというようなところをかなりチェックをしているような実状があります。

これは企業に取ったアンケートで、今企業に採用人に重視する能力というので、第1はコミュニケーション能力で、それから積極性、外向性、行動力、実行力というようなことが上げられます。こんなことをまとめると、社会から求められているイメージというのは、明るくて、積極的で、人とうまくコミュニケーションが取れる人、これ、私考えてもちょっとぞっとしてしまいます、本当に該当できるか。中にはやはりこういう表面的に明るい、積極的じゃないという人もたくさんいますし、逆にそういう人の方が、日本人は多いんじゃないかなと思うんですが、これに該当していないなと自分が思う人はつらい思いをしている、そういう時代なんだなというふうに思います。

自殺率が日本一低い町が徳島県の海部町というところがそうらしいんですが、そこの調査近況をまとめた岡先生の本を読みました。非常に感銘を受けました。何でもこの町が自殺率を低いのかというのを地理的な状況から全部データを集めたんですが、ここの町の、この特徴が私たちが自殺を何とか食い止めるためにヒントになるんじゃないかなと思い、紹介させていただきます。もし興味ある方は読んでいただければと思うんですが、この町は援助希求への抵抗が非常に小さいようで、精神疾患にも偏見がなく、あの人鬱なの、そりゃ大変だ、何とかしてやらなきゃあかんね、ということで動き出すそうです。鬱があるとみんな隠すというのが一般的なんですが、そうじゃなくて、それは大変だ、なんとかせにゃあかんねってみんなが協力して、病は市に出せというのは、要するに適切なところにちゃんと連れて行ってあげようということで、そういうことがあるそうです。いろんな人がいた方がよいという価値観で、特別支援の学校を作ろうというような動きがあったときに、反対をしたそうです、その町は。我々はそんなことしなくてもこの中で分け隔てなく、これまでどおりやればいいんだからという

ことで、その人たちを区切るのではなくていろんな人がいた方がいいんだというようなものがこの町には染みついていて、非常に自己効力感が高くやり直しが、ここの町で一旦評判を落としてもやり直しが利くそうです。

このようなこともまとめますと、最初の、私がやっていることと、重複してしまいますけれども、もう大学に来る時点では遅いと言ったら変ですけど、まだ長い人生を考えれば遅くはないんですけれども、やっぱり青年期の前、大学の来る前に、いろんなところで習慣としたり、教育として育んでほしいなということがあります。

一つは、自己肯定感を育むことです。自己表現力というものも育まなければいけないかと思います。最近ですと、学生相談室や保健センターのところに黙って立っているような学生もいます。ひたすら涙だけが出て、ただ黙っていて、どうしたの、相談に来たのって聞いても黙って言葉が出ないというような学生がいます。泣かない状態であっても、自分がここに何を求めてどういう状態で来たかというのを、なかなか表現しにくい学生も、以前に比べれば増えてきたような気がいたします。そうすると、極端な場合は、今自分が熱ある、ない、というその自己感覚もわからないことが多いんですね。学生で大学入学して体温計持たないで一人暮らしする学生って多いんです。体温計がなくても自分がちょっときょう微熱あるかな、熱38度あるかな、ぐらいは大体わかりますよね、ただ今の若い人の中には、たまに自分が38度あっても気づかない自己感覚の人がいるんです。それで、自己感覚が気づかなければ、当然自分のことが、今こういう状態です、熱がある状態ですというのは、他者に伝えることはできないですよ。そういう意味では、その次の援助希求力を養う前に、まず自分をどういう状況であって、どういう状態なんだということを、他人にコミュニケーションとして伝えられるということを、まず育めるチャンスがあればなというふうに思います。そして、困ったことがあったら、弱みがあってもいいんだよ、そういうことがあったら誰でもいいから誰かに SOS を出そうよって、それでいいんだよというようなことをぜひ伝えていければと思います。

そして残念ながら、今はもう大学生になったら、3年になったら就活のあのスーツを着て説明会に行ってっていう、そのレールに乗らないと、社会から落ちていくんじゃないかという恐怖心をみんな持って日々生活していますが、そのレールに乗らなくなると違う道でいろんな幸せな生き方があるというようなことが自分の中でも考えられることが大事だと思いますし、やはり私たち一人一人というよりも、社会のあり方が、多様な生き方とか、やり直しの利く社会というのを私たち大人が作って

いく義務があるんだなというふうに思っています。

非常にまとまっていない話ですが、私はこの辺にさせていただきますと思います。

ありがとうございました。

### Ⅲ. 飯田昭人(北翔大学)による話題提供： 自殺問題に関する動向と私見

北翔大学の飯田でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

この企画の段階から野口直美先生と齊藤美香先生という、それぞれ高校と大学で、真摯な実践をされているお二人の先生にお話をさせていただいて、参加者の方には、自殺対策の大切なエッセンスをいろいろお感じいただきたい、そういう趣旨を持っておりました。ただ、企画側としてお二人の先生にだけ何かお願いするのちょっと心苦しいということもあり、本来の私の役目はこういう自殺予防ということ、もう少し、本来は制度ですとか、どうやってみんなでやっていくか、というところをお話することですので、これからお話をさせていただこうかなと思っています。

しかし、正直なところ、資料をまとめながらも、自殺対策はこういうふうに行えばよいのだとは思えないところがあります。

#### 1. 自殺問題における動向～NPO 法人ライフリンクの活動及び知見から

まず、ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、NPO 法人ライフリンクと言いまして、元 NHK のディレクターだった清水康之さんという方が立ち上げた自殺対策の NPO 法人がございいます。

清水さんの文書を読ませていただいて、日本の従来の自殺対策、特に鬱病対策に特化したものでは駄目なのだということが印象的でした。私の準備した資料にも書いているんですが、ライフリンクは「自殺は人の命に関わる極めて個人的な問題である、しかし同時に自殺は社会的な問題であり、社会構造的な問題でもある。」という記載がございいます。野口先生が自殺対策の法律のところでおっしゃっていましたが、この団体もそういうことを力を入れてやっているところで、つまりこの団体というのは、どうしたら自殺対策ができるか、そのためにはきちんと実態調査をしなきゃいけないということで、ホームページに多数ダウンロード可能な資料があります。そこから私が幾つかまとめさせていただいたものをこれから発表いたします。

例えば、自殺の危機要因となるような出来事というのは、ライフリンクセンターの1,000人調査。500名近い亡



くなられた方と、そのご家族500数名、合計1,000人ちょっとの方に調査した、極めて有効な調査が行われました。そこで、自殺の危機要因となりうるような出来事というのは69個。自殺で亡くなられた方というのは、平均3.9個のそういう危機要因を抱えていたというふうに言われています。

そして、実は職業等の特性によっては、自殺に至までの危機経路というのに一定の規則性が見られる、つまり自殺というのは、個人的な問題にあると同時に、そういう社会的な問題が内在していると言えるのだということです。このことは、齊藤先生もおっしゃっていましたが、鬱病というのは、自殺の一步手前の要因であると同時に、他のさまざまな要因によって引き起こされた結果、大人で言えば多重債務だったり家族との不和だったり、そういうようなことの結果、鬱病になってしまう。おそらく、ライフリンクの資料の提言にあることとして、鬱病の治療をしたって、その背景にある危機要因というのにアプローチしない限り、自殺の方に向かってしまうことがあるんじゃないかということだと考えます。病気だけ、鬱病だけに対処するということではない、その鬱病にまで至った危機要因に対する対策が必要じゃないかということです。

また、自殺で亡くなった人の多くが生きようとしていた、亡くなる前に行政や医療等の専門機関に相談していた人は7割はいたということです。つまり、自殺を考えた人も、自分だって何とかしたいのだという人が多く、亡くなる1か月以内に限っても約半数の方が専門機関に通っていたというライフリンクのデータがございいます。

また、私自身、臨床心理士の立場から、死にたいという人を含め、いろいろな方と面接をさせていただいております。その中で、自戒の念を込めて言いますが、「相談機関に相談していた人の5パーセントは相談した当日に自殺で亡くなっている」また「若年女性の約7割に自殺未遂歴がある」ということなのです。自殺に関する性差については、既死率は男性の方が多いですが、実は未遂率は女性の方が多いということは案外知られていない



ことかもしれません。自殺の統計データを一見すると、男性の方が女性より多いことから「男性よりも女性のほうが強い」など言われることもあります。そうとは言えないと思います。既死率と未遂率ということを知るべきだということですね。

私が警察本部少年課に在籍していたときに、例えば、親からの相談電話で、「娘の机からロープが出てきました」「農薬が出てきました」など、具体的に言われることがありました。こういう、使用すれば既死率が高まるようなものは、ただ相談として受けて、「大変ですね」とかではなくて、医療機関や相談機関など必ずどこかにつなぐこと、その後も連絡をしていただくということが重要になってきます。危機介入は、ちゃんとそういうふうにするべきだと強く考えます。また、これは比較的若年層に言えることだと思いますが、虐待やいじめ等を受けた経験が自殺の原因になっている、危機要因になっている可能性というのがあると考えます。

ライフリンクの危機要因のところで言っていたのですが、鬱病ですとか、総合失調症等、職場の人間関係、これは若い人に限らないものです。身体疾患、負債ですとか、家族間の不和、過労など、このようなものが、さっきも言いましたが、自殺で亡くなられた方が3.9個抱えていらっしゃるということでございます。

そして、このライフリンクの資料で、先ほども属性、職業等の属性によって一定のプロセスが見られるということをお話ししました。ここでいう「学生」というのは、恐らく、高校生、大学生を指していると思われますが、そこには次のような記載がありました。こういう学生の自殺危機要因の10大要因として、「いじめ」「他生徒との関係」「教師との関係」「家族間の不和（親子）」「学業不振」「引きこもり・不登校」「統合失調症等」「進路に関する悩み」「就職失敗」「鬱病」「将来生活への不安」、これが10大要因です。抱えられた危機要因というのは大体3.2個、自殺で亡くなられた学生さんは3.2個この中から持っていたということになります。

最初のそういう危機要因から亡くなられるまでの平均年齢というのもライフリンクでは出しています。平均値より中央値の方が実際に即しているんじゃないかということで、中央値として3.3年というふうに出ています。

亡くなる前にどこかの相談機関に相談していたかというライフリンクの調査では、6割弱が相談していた。亡くなる1か月以内の相談も4割ちょっとの方が相談しているということです。逆に言うと、それ以外の人は相談をしないで亡くなられたというデータになります。

私見ですが、鬱病というのは、先ほども申し上げましたように、重要な危機要因ではありますが、自殺問

題においては鬱病の治療ということだけではなく、やっぱり鬱病になってしまった背景に目を向ける、可能であればそういう背景について対応していくことが求められると考えます。その鬱病にならざるを得なかったいろいろな出来事にも、丁寧に聞いていくということは大事なのかなというふうに思います。また、当事者にとって最初の大変な出来事から3年ほどで自殺に至るケースがあるという知見も私たちは知るべきではないでしょうか。

つまり、最初に相談を受けて、あるそういう大変な出来事を経て、この二、三年の対応というのが、もう本当に重要であるということが言えると思います。その二、三年の対応を、我々はどう行っていくのか、また相談機関につなぐとか、つなげるということが大切であると考えます。ちなみに実は「つながる」ということは対策の初歩に過ぎないということですね。つまり、専門機関に行っても亡くなられることがある。ですから、例えば医療と法律等の専門家が、やっぱり自殺対策において連携していく、つまり鬱病だというふうに医療が判断していても、それは多重債務でどう対応していいかわからない、そういうような法律の知識がもうちょっとあれば、法律の知見から鬱病の対応ができることもあると思うのです。

## 2. 高校生・大学生世代の視点から自殺問題について 考えてみる～ネットとリアル of 相互作用における 「つながり」の意味

次に、高校生および大学生世代の視点からの自殺問題について考えてみるというテーマで少し述べていきたいと思います。例えばこれ、ソーシャルネットワークサービス（SNS）と呼ばれるようなものがあります。さきほど、野口先生からもライン（LINE）の話が出ていましたが、結構やっぱり自分のつぶやきに対して誰かが反応してくれたり、誰かの書き込みに自分も書き込むと「いいね」と言われたり、こういうことで、結構「うれしい」と思ったり、「自分は他者とつながりが持っている」という安心感のようなものがこういうツールではあると思います。もちろん野口先生がおっしゃったようなデメリットもたくさんあるのですけれども、今の高校生、大学生年代というのは、一見バーチャルの世界ではありますが、いろいろな人と出会って広く浅く交遊している。大学生を見てみると、現実にはグループ同士でしか付き合っていないように見えても、意外とSNSで関わっていたりして、皆、互いを知っていたりすることがあるのを実感しています。SNSをそのようなマイナス面ばかりではない、人と人がつながることのできる大切なツールという視点をもっていると考えてもよろしいのではないのでしょうか。

例えば、そういうソーシャルネットワークサービス上での著名人の考えに共鳴したり、結構その後イベントに参加したりですとか、実際、今シェアハウス、これは脱法ハウスとかいろいろ問題でもあるんですけど、いろいろな背景を抱えた人たちが一緒に住んでやっていこうとか、挙げればきりがありませんけれども、このようなものが増えている。この背景には、若者は「緩やかなつながり」というのを求めている、こういう活動が、「孤独感の緩和」ですとか、ひいては「自殺予防」につながっていく可能性が、私にはあると考えます。つまり、高校生、大学生というか、若者たちも自分たちの力で実は、孤独感の緩和や自殺予防を意識しているのではないだろうか、私にはそう思えてなりません。

そういう青年期の人たちからの見方についてちょっと触れてきました。しかし、それでもやっぱりつながれない若者たちが孤立に向かうという可能性もありますし、斉藤先生もおっしゃっていたコミュニケーション能力というのが、確かに若者世代には特に話題に上がると思います。ただ、私は斉藤先生がおっしゃっていた、「就活のルールに乗るだけが大切ではない」ということです。私も大学教員ですから、「ちゃんとセミナーには行きなさい」と言います。もちろん行ってほしいという気持ちもあります。やっぱり行かなければわからないこともありますので。でも、みんながスーツを着て同じようなことをするだけではなくて、やっぱり自分自身の頭で考えて行動してほしいと思っていますし、私個人は人と関わる能力というのは、本当は別にその人だけが能力がある・ないという問題ではなくて、社会全体の問題、その人を取り巻く環境が、その人のことを受け容れてきたのか、そういうことも本当は大切なのではないかと考えています。若者に対して、「打てば響く」ような関わりというようなものを我々大人側もできているのか、そういうことを私は皆様に問いかけたいというふうに思いました。

### 3. 死を選択する可能性のある青年期の人間に対峙する私たちのありよう～大人側の「死なせない」「死んではいけない」という姿勢に付け加えたいこと

最後なのですけれども、例えば、自分自身が「もう死ぬしかない」「死んで楽になりたい」と思っているときに、相手側が「死なせないぞ」「死んではいけない」という姿勢だけを強く持っている、ひょっとしたら「私にあなたの死んでほしくないという気持ちを押しつけないでほしい」と相手側は思ってしまうかもしれません。つまり、「死にたいぐらい大変だ」というその人の気持ちに、私たちは本当に身を添わせて考えることができるのだろうか、もちろん他人なので、完璧に身を添わせる

というのは無理かもしれないですけれども、そして「死んではいけない」「死なせない」ということも念頭に置くべきことでしょうが、相手が「死にたいぐらい大変なんだろう」と、本当に心から私たちが思えるのか、想像力を巡らして、相手のことを慮ることが、大人に求められるものなのではないかと考えます。

ゲートキーパーという視点。つまり、死の考えを前にした方々に私たちはどういうことができるかという、まずはやっぱりそういう状況に陥った人たちの話を聴かせていただくということがまず大切なのだと思います。そして、野口先生もおっしゃっていましたが、死のことが話題にしばらくからこそ、結局語らないで自殺してしまうということもあると思いますので、死のことも話題にするという、相手の物差しで考えていくことが重要だと思います。また、鬱病や総合失調症というのが背景にある方というのは、病理の特性もそうですけれども、さまざまな危機要因があるという視点をもつべきです。したがって、病気の話だけではなくて、その方々のご家庭のことですとか、大変な背景などをしっかり聴いて、責任の持てる範囲で対処することが大切だと考えます。

## Ⅳ. お わ り に

私自身、実は次のように言われたことがあります。ある十代の高校生から、「親や先生は、子どもに命の大切さをよく言うくせに、自殺って50歳とか60歳以上の人が圧倒的に多いですね。でも、それっておかしくないのですか。」とそのように言われたことがあります。この方の親か先生か、どういう大人かはわかりませんが、この方は目の前の大人にそういうことを言ったら、『『大人になると子どもよりいろいろ大変なことが多い』と言われたけど、そういう見方自体『子どもは大人より大変ではない』という偏った見方だと思う』というふうに言われたことがあります。それに対するコメントや反論というよりも、その高校生の方の、そういうわがままを言えない思いの背景に耳を傾けるのがやっとでした。

野口先生がおっしゃっていたと思うのですが、「子どもは社会を映し出す鏡」ということだと思います。結局、青年期の人間の自殺について、子どもたち、とりわけ青年期の人たちだけをどうにかしようというよりも、我々大人や大人社会が全体に目を向けるということが大切だということを言っていました。それでは、私たち大人側はどういうふうにすればよいのかと言われると、こういうふうにすればよいと短くは言えないのですけれども、与えられた「生」を、私たち大人がきちんと全うすること、私たちの一挙手一投足が自分の身近な人たちに有形無形の影響を及ぼしていく、こういう自覚が



求められるというのが結論です。

齊藤先生と野口先生の話の後ということで、ちょっと違ったというか、あまり関係ない話題もあったかなと思いますが、一応補足としてお話をさせていただきました。

どうもありがとうございました。

### 【文献】

#### ①野口直美担当分

- 1) 内閣府「平成25年度版 自殺対策白書 概要版」第1章自殺の現状  
[http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w2013/pdf/gaiyou/pdf/p02\\_13.pdf](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w2013/pdf/gaiyou/pdf/p02_13.pdf)
- 2) 内閣府「平成25年度版 自殺対策白書 概要版」第2章自殺対策の基本的な枠組みと実施状況  
[http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w2013/pdf/gaiyou/pdf/p28\\_32.pdf](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w2013/pdf/gaiyou/pdf/p28_32.pdf)
- 3) 内閣府 平成24年度 「自殺対策に関する意識調査」について  
[http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/survey/report\\_h23/pdf/gaiyo.pdf](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/survey/report_h23/pdf/gaiyo.pdf)
- 4) 内閣府「地域における自殺の基礎資料」(平成21年～平成24年)  
[http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/pdf/todofukenbetsu/01\\_hokkaido.pdf](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/pdf/todofukenbetsu/01_hokkaido.pdf)
- 5) 文部科学省 平成24年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果について(2)  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/25/12/\\_icsFiles/afiedfile/2013/12/17/1341728\\_02\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/25/12/_icsFiles/afiedfile/2013/12/17/1341728_02_1.pdf)
- 6) 文部科学省 新学習指導要領「保護者用リーフレット(平成23年作成)」  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/newcs/pamphlet/\\_icsFiles/afiedfile/2011/03/30/1304395\\_001.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/newcs/pamphlet/_icsFiles/afiedfile/2011/03/30/1304395_001.pdf)
- 7) 厚生労働省「平成22年 国民生活基礎調査の概況」  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/2-7.html>

- 8) ウィキペディア「スクールカースト」  
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B9%E3%82%AF%E3%83%BC%E3%83%AB%E3%82%AB%E3%83%BC%E3%82%B9%E3%83%88>

#### ②齊藤美香担当分

- 1) 内閣府「平成24年度版 自殺対策白書概要版」第1章自殺の現状  
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2012/pdf/gaiyou/pdf/p7-11.pdf>
- 2) 内田千代子(2010) 21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子～予防の手がかりを探る～, 精神神経学雑誌第112巻第6号
- 3) 国立大学法人保健管理施設協議会メンタルヘルス委員会自殺問題検討ワーキンググループ(2010) 大学生の自殺対策ガイドライン2010, 国立大学法人保健管理施設協議会
- 4) 齊藤美香他(2012) 学生相談における自殺未遂学生への支援—北海道内学生相談室における動向—, 北方圏学術情報センター年次報告書 VOL. 5
- 5) 経済産業省「社会人基礎力説明資料」  
<http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/freeitem.htm>
- 6) 岡 壇(2013) 「生き心地の良い町～この自殺率の低さにはわけがある」講談社

#### ③飯田昭人担当分

- 1) 国立大学法人保健管理施設協議会メンタルヘルス委員会自殺問題検討ワーキンググループ(2010) 大学生の自殺対策ガイドライン2010, 国立大学法人保健管理施設協議会
- 2) 内閣府(2013) 自殺対策白書平成25年度版, 内閣府共生社会統括官  
[http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2013/pdf/gaiyou/pdf/p02\\_13.pdf](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2013/pdf/gaiyou/pdf/p02_13.pdf) (ホームページよりPDF版をダウンロード)
- 3) NPO 法人ライフリンク 自殺実態白書2013【第一版】, [http://www.lifelink.or.jp/hp/Library/whitepaper2013\\_1.pdf](http://www.lifelink.or.jp/hp/Library/whitepaper2013_1.pdf) (ホームページよりPDF版をダウンロード)
- 4) 齊藤美香他(2012) 学生相談における自殺未遂学生への支援—北海道内学生相談室における動向—, 北方圏学術情報センターポルト紀要第5号
- 5) 内田千代子(2008) 大学生の休・退学, 留年学生に関する調査—第28報, 第29回全国大学メンタルヘルス研究会報告書
- 6) 内田千代子(2010) 21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子～予防の手がかりを探る～, 精神神経学雑誌第112巻第6号