

研究報告

# 大学生への自殺予防教育に関する一考察

～援助要請行動の視点から～

齊藤 美香<sup>1)</sup> 飯田 昭人<sup>2)</sup>

1) 北海道大学保健センター・元北翔大学学生相談室 2) 北翔大学教育文化学部心理カウンセリング学科

## 抄 録

多くの大学では悩みを抱えながらも相談に来ない学生への対応に苦慮している。更に、大学生の自殺既遂者の19%は保健管理センターが関与していないという報告<sup>1)</sup>もある。これは大学生向けの自殺予防教育には、学生が相談機関にアクセスする援助要請行動を促進させる内容が必要不可欠であることを意味する。本研究では、大学生が学生相談室や相談行為に対してもっているイメージを調査し、援助要請行動を阻害・促進する要因を抽出し、自殺予防教育に活用できる点を考察することを目的とした。その結果、援助要請行動を阻害する要因としては1) 悩みは自己解決すべき、学生相談室は一部の特殊な人が利用するところといった誤った認知 2) 相談行動を他者に知られる羞恥心が明らかになった。促進する要因としては1) 学生相談室のアクセスしやすさ 2) 相談基準を提示するなど広報の工夫 3) 友達同士の相互扶助力が挙げられた。これらを踏まえて、自殺予防教育には1) 心身に健康であっても当事者感をもって聞くことができるような工夫 2) 悩みを相談することは恥ずかしいことではないことを教示する 3) 友達どうしの相互扶助力が促進されるような内容が必要であることが示唆された。

キーワード：学生相談、自殺予防、援助要請行動

## I. 問題の背景と研究の目的

日本における自殺者数は3万人を切ったとはいえ、依然高い推移で経過している。また、大学生の死因の第一位は、1996年より自殺という深刻な状況が続いている。2010年には国立大学法人保健管理施設協議会より「大学生の自殺対策ガイドライン2010」<sup>1)</sup>が、2014年には「学生の自殺防止のためのガイドライン」<sup>2)</sup>が日本学生相談学会より作成され、各大学では自殺防止のための対策を講じている。その中では自殺防止に関する情報提供や教育活動の必要性が重視され、学生の自己成長を促す諸活動として①援助要請を促進する ②自己の気づきと対処を促す ③他者を支える関係づくりの3つのアプローチが提唱されている。具体的にどのような内容が効果的であるかについての研究報告は少ないが、現場の感覚としては3つのアプローチの中でとりわけ「援助要請を促進する」ことの難しさに直面している。

我々は2012年に北海道内の高等教育機関の学生相談室

に勤務するカウンセラーに自殺未遂対応についての調査を行った。その中で、相談室への来談や支援を拒否する学生が一定数いることが明らかになった。<sup>3)</sup>また、自殺既遂学生の19%のみが学内の保健管理センターの利用歴があるという報告<sup>1)</sup>もあるように、必要な際に相談機関にアクセスできる＝援助要請行動の促進が自殺予防教育において、とりわけ喫緊の課題だと考えた。

本研究は大学生の援助要請行動の側面から効果的な自殺予防教育について検討する。

## II. 調査の方法

1. 調査対象者：北海道内大学生（筆者の講義を受講している学生）を対象に質問紙調査を実施した。事前に調査研究について口頭説明を行い、同意が得られた者から回収をした。有効回答数は184名だった。（1年160名、2年14名、3年10名、男91名、女93名）調査時期は2013年10月～11月であった。

質問紙の内容は①学生相談室を知っているか否か。②

学生相談室に対するイメージ（自由記述）③必要時には相談機関を利用するか否か。④学生相談室が利用されやすくなるための意見、アイデア（自由記述）⑤悩みを友人相談することについての考え（自由記述）⑥友人から悩みを相談されることについての考え（自由記述）。これらの回答の分析を行い、自由記述についてはKJ法により分析した。

### Ⅲ. 調査の結果

#### 1. 学生相談室の周知

学生相談室の存在を知っているのは165人であり、約90%の学生は学生相談室を知っており、周知はされているといえる。（図1）。

#### 2. 学生相談室のイメージ

学生相談室については71%の学生が「行きにくい」と回答している。（図2）しかし「行きにくかったが、利用してよかった」と回答する学生は7名おり、利用経験者全体の数はわからないが、利用経験により利用しやすさが促されていることが示された。「行きやすい」と回

答したものは21%であった。

学生相談室に対する具体的なイメージとしては図3のようなカテゴリーに分けられた。

回答の93%は否定的イメージであった。“相談行動への羞恥心”が一番多い。これは“知らない人に相談をする自体が恥ずかしいこと”という主体的に感じる羞恥心と他人からは相談行動を恥ずかしいことと思われるのではないかという他者の目の意識から生じる羞恥心という2つの側面が含まれる。次いで、“相談行為を否定的に捉えている”が多かった。「自分のことは自分で解決すべきこと」「自己責任」「自分のプライドが許さない」「頼るのは情けない」と“悩み事は自分で解決すべきこと”という捉え方をする者がいた。中には「相談したら自分が悪いと思えそう」という回答もあった。また、羞恥心と似ているが「他人にはそもそも自分の内面を話すことは話づらい」人もいた。

“相談室を利用する人への誤解”は「重症な人、精神病の人が利用するところ」「心の弱い人、友達のいない人が利用するところ」という内容であった。相談室＝深刻な人が利用するところというイメージがもたれている。また「(殺人事件の犯人名)と同じように思われたくない」と特殊な人の利用する場所というイメージを持つ者

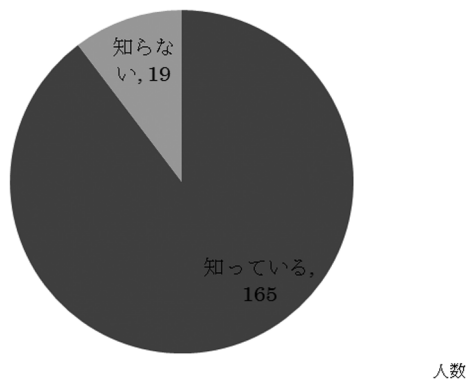


図1. 学生相談室の周知

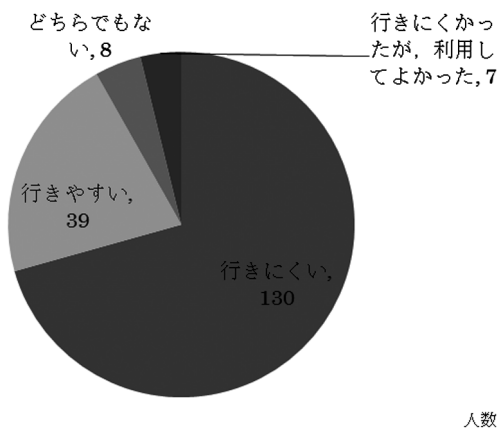


図2. 学生相談室に対するイメージ

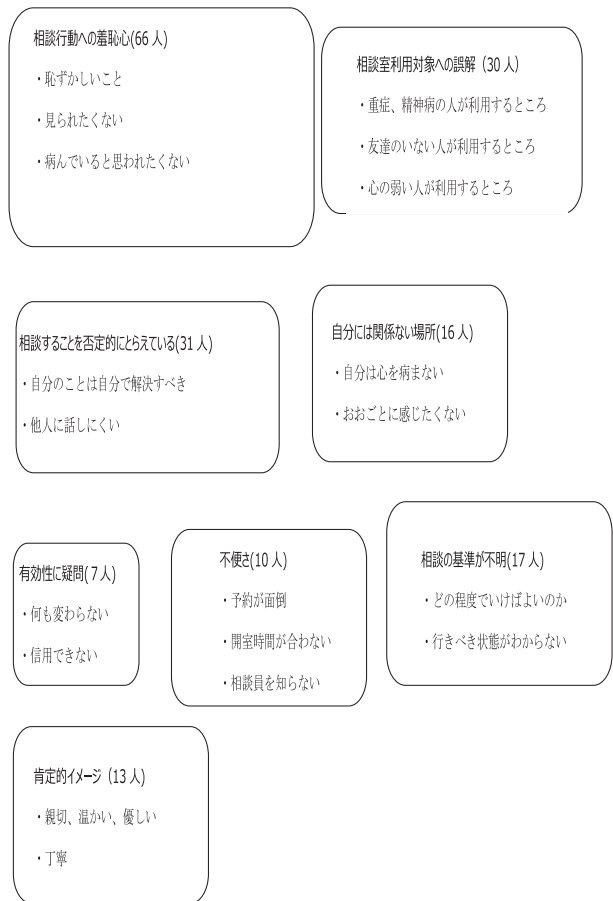


図3. 学生相談室へのイメージ（自由記述・複数回答）

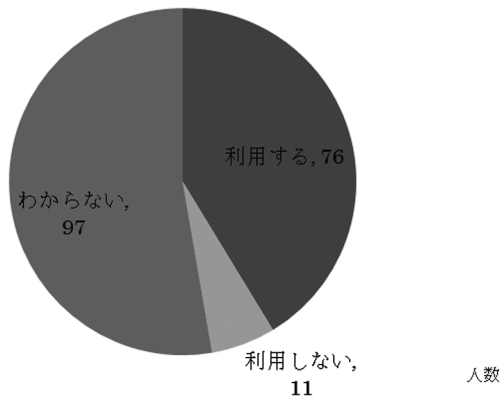


図4. 必要時の学生相談室利用の可能性

もいた。

“相談の基準が不明”“有効性に疑問”“不便さ”や“相談室の情報がわからない”ということや“自分には関係ない場所”と規定する者もいた。一方で肯定的イメージをもつのは7%にとどまり、「やさしい、温かい、親切」と具体的な内容というより雰囲気と言及するものであった。

### 3. 必要時の学生相談室利用について

必要になった際に学生相談室を利用すると回答した者は40%であった。「その時になってみないとわからない」と回答した者が一番多く、51%であった。(図4)

### 4. 学生相談室が利用しやすくなるためのアイデア

学生相談室が利用しやすくなるためのアイデア(表1)について92名より回答を得た。自由記述をカテゴリーに分けると7項目となった。対面以外のメールや電話相談による方法での相談の導入及び、夜間帯や開室時間の拡大など相談室へのアクセスの良さを挙げる人が一番多かった。相談室が何をやっていてどのような所か情報が少ないことが利用のしにくさの要因になっているので、利用基準の説明や体験談を含めた広報への工夫についての意見が次に多かった。“見学会”や“全員に利用機会をつくる”、“利用しやすい雰囲気にする”など、相談室の来室ハードルを物理的に下げる意見もあった。

### 5. 友人との悩みの相談について

友人に悩みを相談することについては(表2)，“深刻な悩みはしづらい”“本音はいいづらい”と悩みが深刻であるほど逆に相談しにくいことが明らかになった。また“つきあいの程度で変わる”という関係性によって相談行動が影響される点も示された。“どう思われるか不安”という他者からの評価を気にする意見もみられた。

友人から悩みを相談されることについて(表3)は、

表1. 利用しやすくなるためのアイデア

カテゴリー項目	人数
メールや電話相談を可能にする/夜間の開室	38
広報の工夫:全員に説明をする・見学会開催	31
全員が一度利用する機会をつくる	8
名前を変える	5
利用しやすい雰囲気にする	4
利用基準の提示	3
利用者の体験談を伝える	3

表2. 友人に悩みを相談することについて

カテゴリー項目	人数
深刻な悩みはしづらい	94
つきあいの程度で変わる	32
本音はいいづらい	17
どう思われるか不安	17
友達に迷惑かけたくない	12
先輩の方が相談しやすい	7
相談するほどの悩みはない	5

表3. 友人から悩みを相談されることについて

カテゴリー項目	人数
ちゃんと相談にのりたい	101
深刻な悩みだと相談されてもどうしていいかわからない	44
どこまで立ち入っていいかわからない	21
自分のアドバイスが逆効果ではないか不安	11
相談されると嬉しい	7

“ちゃんと相談にのりたい”“相談されると嬉しい”と回答した人が108人と、自分は相談しづらいが、相談されることを肯定的に感じる人が半数以上であった。しかし、適切に相談を受けているか自信がもてない人が76人であった。

## Ⅳ. 考 察

### 1. 援助要請行動への抵抗感

他者に援助要請行動を起こすことを妨げることとして、第一にそもそも悩みは自分で解決すべきこと、自己責任として認知されていることが挙げられた。市瀬らの研究<sup>9)</sup>においても「悩みをもつこと、悩みを相談することは弱いこと。自分で解決できることが強いこと。」とする学生の見方が示されていた。この結果と同様な認知が本調査でも確認された。第二に、見知らぬ人に自分の内面を話すことへの恥ずかしさが指摘された。しかし、一方では友人には深刻な悩みは相談しにくかったり、本音を話しにくいという回答もある。このことは、自殺念慮に通じるような深刻な悩みを抱えた際には友人に相談すべきかどうか、かといって見知らぬ人にも相談しにく

いというコンフリクトを起こしやすく、援助要請行動をスムーズにとりにくくしている要因とも考えられる。第三には相談室を利用する人は重症であったり、精神病であったり友達がいない人といった偏ったイメージである。このようなイメージがあるので、相談に行くところを見られたくないという他者からどう思われるか気にせざるを得ない第四の抵抗感につながってゆくと考えられる。自殺念慮を抱くような状態の際には心理的視野狭窄状態<sup>5)</sup>となっているので、このような抵抗感を日常的に持っている人にとっては相談に行くことは第一選択にはなりにくいであろう。

## 2. 自殺予防教育の工夫

筆者はメンタルヘルスの講義等にて学生に成熟した大人の定義として「自分でできること、できないことの区別がある程度でき、できることは努力し、できないことは潔く他者へ協力を求めたり、SOSを出せる人」と話すことがある。講義後、「一人で問題解決する人が強い人と思っていました」というような感想を述べる学生が少なからずいる。“悩みは自己解決すべきこと”という認知を“悩みをもった時には一人で抱えこみすぎない。誰かに話したり、相談することは恥ずかしいことではない。”という認知に修正に導くような教育が必要である。更に、相談室は一部の人だけを対象とし、いわゆる“重くて深刻な相談”だけを受けているのではないと、相談基準を具体的に提示しながら説明する視点も欠かせない。

“相談室に行くところを見られたくない”“人見知りで話しにくい”学生にとっては、対面ではないメールや電話相談によるアクセスの改善は援助要請行動のハードルを下げることにつながる。「電子メールの活用は学生相談においては避けて通れない」<sup>6)</sup>時代となってきたので、十分考慮した上で導入を選択肢として探っていくことが求められる。また、自殺に関する知識獲得の中心的手段はメディアが最も多い<sup>7)</sup>ので、SNSやインターネットを活用しての教育は有効かもしれない。

今回の調査では自分が相談することには抵抗感があっても友人の相談には乗りたい。しかしどうしてよいかわからないという学生が一定数いることが示された。太刀川らの報告<sup>8)</sup>によると学生が考えた自殺予防のアイデアの中で一番多かったのが学生同士のつながり強化（相互扶助）であった。教職員や専門機関によるタテからのサポートはもちろん必要であるが、学生同士のヨコのつながりを自殺予防教育に取り入れていくことは大切である。現在、自殺予防教育の中では、相談された際の対応方法の説明にTALKの原則<sup>9)</sup>が引用されることが多い。相談を受けた際、あるいは日常的にはどのように接する

と望ましいのか、具体的に実践可能な情報を伝える必要がある。

学生相談室は“自分には関係ない所”“自分は心を病まない”と当事者感をもたない回答も挙げられた。しかし、久蔵らの研究<sup>10)</sup>では、入学時の精神健康調査票(UPI)にて、快活健康であった群の自殺率は低くはないという結果が示されている。現在、心身が健康な状態であってもその先までそれが保障されるわけではないので、自殺予防教育を実施する際には全ての学生が当事者意識をもって聞ける動機づけを高めるような工夫が必要である。

## 3. 今後の課題

必要時に相談室を利用するかどうかについては半数以上が“その時になってみないとわからない”と回答した。援助要請行動を促進するような自殺予防教育を実施したとしても、実際には緊急時に実行されるかどうかは、予測できない。援助要請行動が実行されるプロセスをより詳細に研究する必要がある。

## 付記

稿を終えるにあたって、本調査に協力頂いた学生に感謝申し上げます。

尚、本研究は平成25年度および26年度、北方圏学術情報センター研究費の助成を受けて実施した。

## 引用文献

- 1) 国立大学法人保健管理施設協議会：大学生の自殺対策ガイドライン2010, (2010)
- 2) 日本学生相談学会：学生の自殺防止のためのガイドライン, (2014)
- 3) 斉藤美香・飯田昭人・川崎直樹：学生相談における自殺未遂学生への支援—北海道内大学学生相談室における動向—, 北翔大学北方圏学術情報センター年報 Vol.5, pp67-72, (2012)
- 4) 市瀬晶子ら：大学生の自殺予防教育プログラムに向けた「悩みとその対処方法」に関する調査—相談することへの抵抗感に着目して—, 関西学院大学人間福祉学研究 第7巻第1号, pp115-127, (2014)
- 5) 高橋祥友, 福間詳：自殺予防教育. 自殺のポストベンション 遺された人々の心のケア, 医学書院, 東京, pp109-124, (2004)
- 6) 太田裕一ら：大学におけるインターネットを活用した危機介入について, Campus Health 50(1) pp504-506, (2013)
- 7) 藤居尚子：大学生を対象とした自殺予防教育実施上の課題を探る, 日本学生相談学会第33回大会抄録集, pp

- 56, (2015)
- <sup>8)</sup> 太刀川弘和ら：学生が考えた自殺予防のアイデア「こころのウェルネス実践講座」の提出レポートから, Campus Health 50(1) pp500-501, (2013)
- <sup>9)</sup> 高橋祥友：自殺予防の基礎知識, 大学と学生, 2010. 9, pp22-29. (2010)
- <sup>10)</sup> 久蔵孝幸ら：過去12年間の入学時UPIの回答分類とその後の精神保健上の問題との関係について, Campus Health 49(3), 15-20, (2012)