



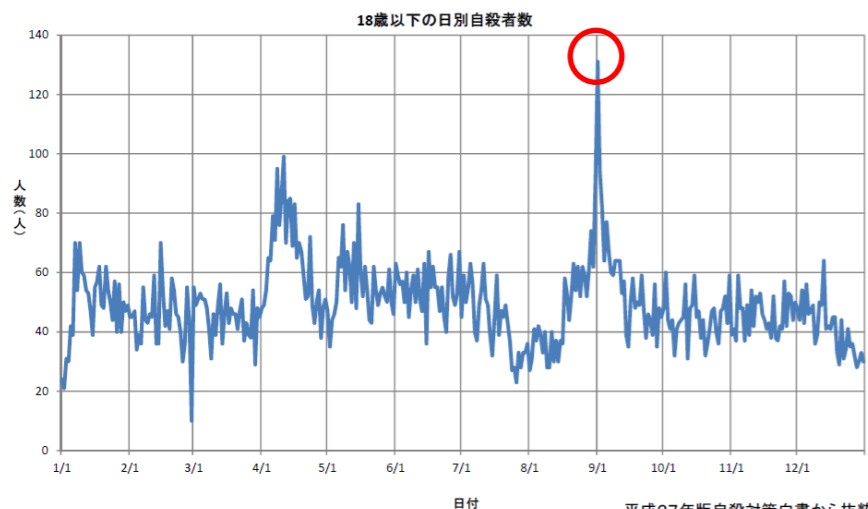
# 竹林の風

## 学校再開後の数か月、その先の子どもたちを考える

学校再開後、数か月が経過しました。もしかすると子どもたちの心のサインが見え始める時期かもしれません。そこで、子どもたちへの主なストレス要因を考えてみました。①マスク着用で先生や友達の表情が分かりづらい、②発達の段階において大切とされる、友達と関わる機会の減少、③イベントの短縮や中止により、新しい自分を発見しづらい、仲間との関係修復の時間が確保しづらい、④感染そのものへの不安、などです。子どもたちは明るく日常を過ごしているように見えていますが……、彼らの成長に関わる多くの大人は、これまで以上に子どもたちの声に耳を傾けることが重要になってくるのではないのでしょうか。長いマラソンは、まだまだ続きそうです。

## 自殺予防週間 ~自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間です~

自殺対策基本法では、9月10日~9月16日を自殺予防週間と位置付けています。令和2年度においては、新型コロナウイルス感染症の影響により多くの学校で夏季休業が短縮されたことから、例年よりも取組期間を前倒しし、8月1日(土)~9月16日(水)として、集中的な啓発活動が行われました。



左のグラフは、18歳以下の日別自殺者数を表していますが、最も多くなるのはご存じのとおり、夏季休業終了前後となっています。学校の長期休業明け直後は、児童生徒にとって生活環境が大きく変わる契機になりやすく、プレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられます。とりわけ今年度は、新型コロナウイルス感染症対策での臨時休業明け前後にも同様の現象が生じていたようです。

このような時期に着目し、学校・家庭・地域が、子どもたちの変化を素早く把握し見守りの強化や、リスクの高い子どもの発見につなげ、適切な対応をしていくことは、大切な命を守るという意味で、とても重要です。

そこで今回は、リスクの高いと思われる子どもを発見した場合の対応のポイントや、自殺予防教育などについて、栃木県公認心理師協会理事の渡邊文子先生の研修会資料、栃木県精神保健福祉センターの天野武所長や保健師の皆さん、自治医科大学附属病院こども医療センター「子どもの心の診療科」の阿部隆明教授への取材等をもとにご紹介していきたいと思っております。もし、苦しんでいる子どもたちがいたら、その救いになれば幸いです。

### ◆リスクの高い子どもが出すSOSの例は……

- ・ 自傷行為（リストカット、アームカット、摂食障害、薬物乱用、暴力危険行為、性非行、過量服薬など）
- ・ 様々な問題行動等 ・ SNSで不特定多数に対して発信
- ・ 親しい人に苦しさを打ち明ける → **この力をつけてほしい（SOSを出す力）**  
※不登校、休みが目立つ、孤立気味な状況、人間関係の構築が苦手などの場合も、その段階で、すでに相当な無理をしている場合があるので要注意です。

### ◆自殺予防教育について

一般的に日本人は、良い感情を口にするのは良いことで、負の感情を口にするのは良くないこととする傾向があり、助けを求める（SOSを出す）力が足りないと言われております。

そのため、教育の場では、困ったときに、周囲の人に聞いたり援助を求めたりする力を身に付けさせ「人は、援助を求めたら受け止めてもらえる。」という経験を積むことが大切であると考えます。その際、誤った表現方法の場合であっても、誰かに真剣に向き合ってもらうことが重要となります。表現方法は、徐々に言葉で伝えることに移行していけば良いのです。また、役割演技等の活動、学級活動などで行う小グループでのセッションや個別の訓練で、ソーシャルスキル・トレーニングをする方法もあります。

教職員一人一人の誇りと品格は 教育への信頼を確たるものにする

### ◆リスクの高い子どもからの話の聴き方は……

- 「死にたい」と打ち明けられたとき → TALKの原則
- ・ **Tell** : 「あなたのことを心配している」と言葉で伝える
  - ・ **Ask** : 「死」について率直に尋ねる
  - ・ **Listen** : 死にたくなるほどの気持ちを傾聴し、受け止める
  - ・ **Keep Safe** : 1人にせず安全を確保する

ゲートキーパーとは、自殺のサインに気づき、適切な対応を図ることができる人。「命の門番」とも位置付けられている。

### ▲▲▲TALKの原則を踏まえた、ゲートキーパーとしての心得▲▲▲

- 1 自ら相手と関わるための心の準備をする。 【動揺や拒絶にならないように注意】
- 2 温かみのある対応をする。 【雰囲気、姿勢、髪型や服装、表情、振る舞い、口調、あいさつなど】
- 3 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える。 【うまい言葉が出てこなくても、相づちを打つ】
- 4 相手の話を聴く。 【相手の体験したことや考えていること、感じていることを十分に聴く】  
※判断や批判はしない（傾聴が基本）
- 5 ねぎらう。 【話をしてくれたこと、死にたい気持ちを打ち明けてくれたことをねぎらう】
- 6 心配していることを伝える。 【悩んでいる状況を見守りせず、心配していることを言葉にする】
- 7 わかりやすく、かつ、ゆっくり話す。 【普段の半分のスピードで】
- 8 一緒に考えることが支援となる。 【孤立を防ぎ、安心を与える】
- 9 つなぎ先を知っておく。 【校内での連携を図る、関係機関の情報を入手する】

### ◆◆◆ 要注意!! NGな言葉の例 ◆◆◆

- 「自分もそういうことがあった」
- 「命は大事にしなければならない」
- 「人生は一度しかない」
- 「そんなこと言わないで」
- 「そんな弱気でどうする」

我々大人が、応援するつもりでつい発してしまう言葉が多いことに気づきませんか？

### ◆リスクの高い子どもの発見とその後の対応例は……

- ・ スクリーニングアンケートチェックリスト等
- ・ リスクの高い子どもを見つけ教師による面談を行う。
- ・ 特にリスクの高い子どもをSCにつなぐ。
- ・ SCによるカウンセリング
- ・ 医療や関係機関へつなぐかどうか判断してもらう。

チェックリストの例(静岡県「高校生のメンタルヘルスのちを大切に」より)

ストレスチェックリスト	
1	<input type="checkbox"/> よくかきむしり、握りにくい。
2	<input type="checkbox"/> 手のひらやわきの下に汗をかくことが多い。
3	<input type="checkbox"/> 急に息苦しくなることがある。
4	<input type="checkbox"/> 胸が痛くなることがある。
5	<input type="checkbox"/> 頭が重い。
6	<input type="checkbox"/> よく頭が痛くなる。
7	<input type="checkbox"/> 目がつかれる。
8	<input type="checkbox"/> 立ちくらみやめまいを感じることもある。
9	<input type="checkbox"/> 耳鳴りがすることがある。
10	<input type="checkbox"/> 口の中が荒れたり、痛くなったりすることがある。
11	<input type="checkbox"/> 舌が白くなっていることがある。
12	<input type="checkbox"/> 好きなものでも食べられない。
13	<input type="checkbox"/> いつも食べ物が胃にもたれる感じがしたり、胃が痛いことがあったりする。
14	<input type="checkbox"/> お腹がはったり、痛くなったりすることがある。
15	<input type="checkbox"/> 下痢や便秘がよくある。
16	<input type="checkbox"/> 目がこりやすい。
17	<input type="checkbox"/> 背中や腰がよく痛くなる。
18	<input type="checkbox"/> なかなか寝れぬ。
19	<input type="checkbox"/> 目がさすやぶさぶと涙が出る。
20	<input type="checkbox"/> 気持ちよく朝起きられない。
21	<input type="checkbox"/> 勉強する気がしない。
22	<input type="checkbox"/> 寝付きが悪い。
23	<input type="checkbox"/> 夢を見ることが多い。
24	<input type="checkbox"/> 夜中に目がさめる。
25	<input type="checkbox"/> 人につき合うのがおっくうで家族や友達とあまり話したくない。
26	<input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも腹が立ち、いらいらしたりする。
27	<input type="checkbox"/> 攻撃的になり物や人に当たる。
28	<input type="checkbox"/> 不安な気持ちになる。
29	<input type="checkbox"/> 何事にも興味を失くす、楽しめない。
30	<input type="checkbox"/> 集中力が無くなった。

何項目ではまりましたか？

0~6 軽度のストレス状態です。これ以上増やさないよう、趣味や気分転換を心がけてください。

7~15 軽度のストレス状態です。少し休みを取ってリラックスを図ってください。

16~25 中度のストレス状態です。誰かに相談しましょう。

26~30 重度のストレス状態です。病気に近い状態です。診断が必要です。

※全校児童生徒へのスクリーニングを5月や夏休み明けなどに実施し、リスクの高い子どもを見つけ出し、教育相談や個別の面談等に活用して、自殺や自殺未遂の未然防止につなげるという方法があります。

※リスクの高い子どもについては、専門家であるSCの判断により、適切な関係機関につなぐことが大切です。学校の教育で対応できること、できないことを見極め、学校が抱え込みすぎないようにしましょう。

### ◆最後に……

自治医大の阿部教授に伺ったところでは、自傷行為や自殺未遂等で診療を受ける子どもたちの多くに、友人関係が構築できない、家族や学校の先生との関係で悩んでいる等の背景が見られるそうです。学校や教室に不安があり休みたいと思っているが、先生や保護者からは頑張って登校するように言われ、最終的に、自分の安心できる居場所がない状況に陥るケースが増えているとのことでした。そのような子どもたちに教員や保護者が対応する際には、普段から困ったときに相談しやすい関係を構築しておくこと、本人の気持ちを確認しながら対応すること、本人に合った居場所を作ることがポイントです。また、困ったときは親しい人に打ち明けるなど「SOSを出す力」を身に付けさせることが大切になってきます。子どもたちが最初に相談する相手は、友人が最も多いという調査結果もあります。しかし、自殺企図に関する相談等を受けた場合、どうしたらよいのか分からず、具体的な対応につながらないまま終わってしまうことも少なくありません。SOSを受けた人(教師・友人等)は相談を真剣に受け止め、それを抱え込まずに適切な対応ができる人や機関につなぐことが重要となります。

私たち大人が今やるべきこと。それは、自殺未遂や自殺等を防ぐために、子どもたちに対して、些細なことでも、「教えて、助けて」と言える力の育成と、互いにSOSを出しやすい環境作りをすることなのです。