

第3章

子どもの自殺対策の現状と課題

一般社団法人高橋聡美研究室代表 **高橋 聡美**

はじめに

児童生徒（以下子ども）の自殺は2017年から増えておりコロナ禍でさらに悪化し、2022年の子どもの自殺者数は514人となった。自殺対策基本法が制定されてからも子どもの自殺者数は横ばいであったが最悪の数字となってしまった。

筆者は全国の小中学校高等学校で自殺予防活動を実践している。本報告では実践を通して見えてきた子どもの自殺対策の現状と課題について述べる。

1 自殺予防教育とSOSの出し方教育

2009年、文部科学省は児童生徒の自殺予防全般に関する基本的事項をまとめた『教師が知っておきたい子どもの自殺予防』¹の冊子を全国の学校に配布した。2016年には自殺対策基本法が改正され、若い世代への自殺対策が喫緊の課題であるという認識から、同法第17条第3項に基づき、学校は心の健康の保持に係る教育又は啓発等を行うよう努めるものとされた。翌年に改正された「自殺総合対策大綱」においては、社会に出てから直面する可能性のある様々な困難やストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）等の推進が求められた。これによって各学校が自殺予防教育・SOSの出し方教育に取り組むことが努力義務となった。

1 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm（最終閲覧日：2024年2月26日）

(1) 自殺予防教育を進めるための課題

自殺予防教育が努力義務化され7年が経過するが、実施に関しては地域格差が非常に大きく、発達段階に合わせたカリキュラムを組んで教育が実施できている地域は多くない。自殺予防教育が実践できない主な要因を3つ挙げる。

①連携不足

自殺予防教育は各自治体で計画を立てて実施するが、実際は自殺対策を担当する課と教育委員会・学校が連携して担うこととなる。筆者は全国の自治体から自殺予防教育の依頼を受けているが、両者が連携して教育ができている自治体は数少ない。自殺対策の担当課の立てた自殺予防教育実施計画に関心の低い教育委員会・学校もある。あるいは、両者の情報共有が不十分でそれぞれが別々に自殺予防教育を企画している地域もある。限られた人材やカリキュラムの枠組みで、効率的に実施するためにも相互の連携は必須である。

②カリキュラムの不透明性

次にカリキュラムの問題である。自殺予防教育については「誰が」「どの学年に」「どのような内容」を教育するのかという具体的な内容が国から示されなかった。そのため、自殺対策を立案する課も学校も混乱することとなった。自殺予防教育は全国画一的に行われるものではなく、地域の事情に合わせて行われることが望ましい。しかし、カリキュラムや教材の提示・講師派遣などの支援なしに新たな授業を行うことは、学校の負担が増えるだけである。ゼロから各自治体・教育委員会は自殺予防教育の計画策定をしなければならず、このことは自殺予防教育が進まない最大の要因であると考えられる。この点に関しては、文部科学省が授業モデルを提示する動きもあるため、今後に期待したい。

③自殺予防教育の担い手

自殺予防教育を誰がやるかという問題も非常に大きい。教師が授業できるかと考えた時、教師自身が自殺予防教育も受けていないし、指導法についても学ぶ機会を与えられていない。また、「自殺」というテーマを学校で扱うことは教師にとって心理的にもハードルが高いものでもあり、テキストもない状態で教師が自殺予防教育を実施するのは厳しい。

「誰が自殺予防教育を行うか」ということに関しては、「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合などにおける 対処の仕方を身につける等のための教育の推進について」(2018年1月23日付通知)²では、保健師、社会福祉士、民生委員らを活用することが有効とある。

保健師は普段、精神保健事業に携わったり住民の啓発に関わっているため、巡回授業は実現可能だと思われるが、この数年は新型コロナウイルス感染拡大防止対策で保健師業務はパンク状態であった。

社会福祉士は「専門的知識及び技術をもって、身体上若しくは精神上の障害があること又は環境上の理由により日常生活を営むのに支障がある者の福祉に関する相談に応じ、助言、指導、福祉サービスを提供する者又は医師その他の保健医療サービスを提供する者その他の関係者との連携及び調整その他の援助を行うことを業とする者」とされており、メンタルヘルスに関する啓発を行う役割を本来は担っていない。

民生委員は約23万人(2021年3月時点)が全国で活動しているものの、ボランティアである上に委員自身の高齢化や活動の負担増、

2 29 初児生第38号・社援総発0123第1号。文部科学省初等中等局児童生徒課長・厚生労働省大臣官房参事官(自殺対策担当)連絡通知 https://www.mext.go.jp/content/20210216-mxt_jidou01-000012837_006.pdf (最終閲覧日:2024年2月26日)

担い手不足という問題をすでに抱えている³。

誰が授業を行うかは地域の事情によって異なるが、いずれにしてもカリキュラムや教材の支援がないままでSOSの出し方教育の講師を何かの職種に担わせるには無理がある。

このように自殺予防教育にはクリアしなければならない課題が山積している。このような中でも先駆的な取り組みをしている自治体もある。

川崎市教育委員会は『児童指導ハンドブック 2023』の中で、SOSの出し方・受け止め方、自殺予防教育について具体的な授業案を示した。

山形県では、2023年3月に策定した「いのち支える山形県自殺対策計画（第2期）」に基づいて公立大学法人山形県立保健医療大学（看護実践研究センター）と連携して「SOSの出し方・受け止め方教育普及拡大モデル事業」を県内10市町で順次実施している。山形県内でSOSの出し方授業未実施の自治体へ講師を派遣するという実質的なサポートであるとともに、さらに今後、授業の評価を行い、授業のシナリオ化を計画している⁴。このようなサポートは地域のSOSの出し方教育を推進していく力になるに違いない。

(2) 自殺予防教育の実際と子どもの反応

筆者は2006年から全国の小中学校高校で自殺予防教育を行っている。内容は「命を大切に」「自殺はダメ」というような価値観や道徳的なものではなく、ストレスコーピング・SOSの出し方・ア

3 「全国1万人への民生委員・児童委員に関する意識調査」（令和4年3月）結果概要 <https://www2.shakyo.or.jp/wp-content/uploads/2022/07/R4ichimanninchosakekkagaiyo.pdf>（最終閲覧日：2024年2月26日）

4 いのち支える山形県自殺対策計画（第2期）～誰もが健やかでいきいきと暮らせる山形県の実現を目指して～ <https://www.pref.yamagata.jp/documents/2803/jisatutaisakukeikaku2honbun.pdf>（最終閲覧日：2024年2月26日）

ンガーマネジメント・レジリエンス・アサーションなどのライフスキルに関連するものである。昨今、「折れない心」とよく言われるが、人は何かしら失敗をしたり落ちこんだり心折れるものだ。折れた時に立ち上がり方を知っていればいいと子どもたちには伝えている。

SOS の出し方の話の中で「体の傷は外から見えるけれどこころの傷は見えない。言わないと見えないから見せて手当てを受けて」「体の傷も手当てをすれば治りが早いようにこころも傷も手当てをすれば今よりも絶対によくなる。小さな怪我と大きな怪我だと小さな怪我の方が治りは早い。だから、悩みが小さなうちに相談してほしい」と SOS を出すことの意義を説明している。

頑張りすぎて、SOS を出せない、ストレス解消できない、心の病について知識がなく自分がうつ病と気づかない、そんな中で大人たちも自殺をしている。SOS を出すことやストレス解消や精神疾患について義務教育の間に学習することは、人生を生きる上で大切な教養である。読み書き算数と同じくらい、生きていくために必要な知識・ライフスキルだと感じる。

全国の学校での授業の後、「弱音は吐いたらダメだと思っていた」「自分でちゃんとやらないといけないと思っていた」という感想が多く寄せられる。大人が思っている以上に、子どもたちの中で「自己責任」の感覚は強い。また、つらいと保護者に話すと保護者は「そんなこと言わないで」と心配し狼狽する。教師には「くじけたらダメだ。がんばれ!」と叱咤激励されるという。「親に心配をかけたくない」「先生からの評価を下げたくない」など、子どもたちは大人の反応を気にして SOS を出せずにいる。弱音を吐くことは進学にも影響すると子どもたちは考えており、内申書に「粘り強い子です」「あきらめない子です」など評価してもらいたいために評価を担当する担任の教師には弱音を吐きづらい。最も子どもたちと密接にかかわる担任の教師には弱音が吐けないという構図である。

2 子どもの自殺対策2次予防

(1) SOSの受け止め

自殺予防教育・SOSの出し方教育が努力義務化される中で、「SOSの受け止め」については研修などの規定がない。半数以上の子どもたちの自殺が「原因がわからない」ということは、誰にも悩みを打ち明けることなく亡くなっている子どもが多いということの意味する。子どもたちは誰にもSOSを出せないまま亡くなっている。それはSOSを出せない子どもの問題ではなく、SOSを受け止められないあるいはSOSを出してもらえない大人側の問題が大きいように感じる。

子どもたちは失敗したり、くじけた時に「努力が足りないからだ」と叱咤され、「もっと頑張れ。踏ん張れ」と激励される、もうこれ以上は無理だと思っても、休ませてもらえないのである。学校を休むことへの罪悪感も植え付けられている。休みが多いと進学に影響するかもしれないという不安もあり、子どもたちは弱音を吐けない状況に置かれている。SOSの出し方教育を受けて実際に誰かにSOSを出すと、ネガティブな評価を受け、励まされ、叱咤されるという結末になりかねない。「相談しても誰もわかってくれなかった」という体験は更なる孤立を生み、かえって逆効果になってしまう。

大人たちは子どもたちが弱音を吐くと「今どきの子どもは打たれ弱い」と評価するし、困りごとの相談がないと「SOSを出さなくて困る」という。このダブルバインドもまたSOSの出すことを阻む要因といえよう。

SOSの出し方教育以前に、SOSを出しても安心して安全な環境を作っていく必要がある。そのためには私たち大人が子どもにとって「どんな自分をさらけ出しても、安心して安全な他者である」という

ことは必須条件であると思う。

家庭・学校・地域に対する「SOSの受け止め方」の啓発は、子どもたちへの「SOSの出し方授業」以上に子どもの自殺対策で必要なことであると考ええる。

(2) SOSを出す相手

昨今、子どものSOSを受け止めてくれる先として、SNS相談を紹介することが多くなっている。実際、SNS相談体制は強化事業として早急に整備が進んでいる。

一方で、スクールカウンセラー（以下SC）は不足しており、SCの相談予約が取れない学校は多い。

SOSの出し方教育では「あきらめないで3人目までの大人にSOSを出して」と子どもたちに伝えているが、これは基本的には身近な大人に相談することを想定している。まずは、身近で子どもの話を聞いてくれる人に相談をする。それでも「匿名でしか話せない相談」であればSNSにつながるという「段階」が相談業務のありかたとしてはふさわしいと筆者は考える。

もちろん、最近の子ども・若者の特性として、SNSの方が相談しやすいということも理解できる。一方でSNSや電話相談では、匿名性が高いがゆえに、直接相談してきた子どもの問題に介入することは困難である。

これは、チャイルドラインやいのちの電話など活動を否定するものではない。彼ら・彼女らの活動は「死にたい」という子ども・若者の最後の砦として重要な役割を担い続けていることは紛れもない事実である。しかし、その相談を担っているボランティアも、直接介入できないことのもどかしさや、相談してきた子がその後どうなっているのかという不確かさを抱き続けている。

深刻な問題ほど身近な人には言えない、知らない相手だからこそ

話せることもある。匿名の相談から社会資源を伝え、問題解決につながることもある。そういう意味において匿名性の高い相談窓口も必要であることは間違いない。ただ、子どもたちが「安心して、相談できる相手」が生活の場に存在することはそれ以上に大切だと感じる。顔と顔の見える関係性で、話を聞いてくれる大人が存在するということは子どもの自殺対策で重要な要素であろう。

(3) スクールカウンセラーの現状

教職員の精神疾患による病気休暇取得が2021年に過去最悪の数字となった。教員は科目担当・部活・生活指導・進路指導・保護者面談などすでに多忙を極めており、この状況で子どもたちのメンタルヘルスまで担うのはかなり過重である。メンタルヘルス上課題のある子どもについては、すぐにSCにつなげられるよう、SCを常勤配置とするのがよい。

実際に、名古屋市ではすべての中学校に常勤のSCを配置しており、子どものカウンセリングだけでなく、子どもとのかかわり方について教員の相談を受けるなど、子どもを支える側のサポートも担っている。日常的に子どもたちの様子をSCが見ているため相談室だけではなく、普段の学校生活の中でも子どもの変化に気づき声掛けも可能となる。

子どもの話をじっくり聞いてくれるSCの常勤配置は子ども支援にも教員支援にも、さらには保護者支援にもなる。一刻も早い、SOSを受け止められる体制づくりが望まれる。

SCの配置は地域によって大きく異なり、名古屋市のように常勤の地域もあれば、1か月に1回程度しかSCが来校しない地域もある。また、SCの運用についても自治体によって異なる。

SCが身近にいることは、子どもの心理的安全の確保のために必須である。児童精神科やカウンセリングにつなげたい子どもでも「親

が精神科やカウンセリングに偏見がある」「医療費を捻出できない」「そもそも子どもの心に関心がない」「家庭の問題を隠したい」など、保護者側の理由で必要な支援につなげられない子どももいる。そんな子どもたちが学校に行ったら無料でSCからカウンセリングを受けられるというのは、大事な仕組みである。

一方で、筆者の知る限り、少なからずの自治体（あるいは学校）で、子どもがSCと面談をする際に、「保護者の同意」が必要となっている。「教師が『面談が必要』と思っても保護者の同意が得られなくてSCにつなげられなくて困る」、「子どもがカウンセリングを受けたくても、保護者が同意しないから面談できない」という事態が起きている。

SCの面談に「保護者の同意」が必要としているいくつかの教育委員会にその理由を尋ねたところ、主な理由は①授業中に面談をするため授業を欠席しないといけない、②SCは学校の教員ではなく外部のスタッフのため学校の責任上、保護者の同意を得ている、③保護者に無断で面談をすると保護者からクレームが来るなどの回答があった。子どもがSCの面談に保護者の同意は不要だと筆者は考える。理由は以下の2点である。

①リスクの高い保護者ほどSC面談を拒絶する可能性

虐待を受けている子や、家庭内に問題を抱えている子はカウンセリングを受ける緊急性が高いが、そのような状況にある保護者がSCの面談を許可するとは到底考えられない。保護者の同意がないと面談はできないとなると「家庭内に問題を抱えリスクの高い子どもほど救えない仕組み」になってしまう。

②子どもの権利としての心理的安全

学校で体調が悪い時は保健室を利用する。保護者の同意は不要である。それと同じく、子どもが不安な時やつらい時はSCと自由に話せるということは、子どもの心理的安全につながることである。子どもが自分の安全を守るための当然の権利なのである。子どもと保護者はそもそも別人格で、子どもを一人の人として尊重するならば「保護者の同意」は不要であろう。

困っている子どもを切り捨てることのないSOSの受け止め体制を整えることは、SOSの出し方を子どもに教えることより優先されるべきことであることは明らかだ。

(4) スクールソーシャルワーカー (SSW) の活用

SSWは社会福祉の専門的な知識、技術を活用し、問題を抱えた児童生徒を取り巻く環境に働きかけ、家庭、学校、地域関係機関をつなぎ、児童生徒の悩みや抱えている問題の解決に向けて支援する専門家で自殺対策の中でも重要な役割を担う。

文部科学省「スクールソーシャルワーカー活用事業」においては、「いじめ、不登校、暴力行為、児童虐待など生徒指導上の課題に対応するため、教育分野に関する知識に加えて、社会福祉等の専門的な知識・技術を用いて、児童生徒の置かれた様々な環境に働き掛けて支援を行う、スクールソーシャルワーカーを配置し、教育相談体制を整備する。」という趣旨で都道府県・指定都市・中核市が行うこととなっている。自殺の要因は様々であり、単に子どもの心の問題だけではない。家庭・地域の問題に介入するためにもSSWの活用は必須だ。

ところが、実際は学校はSSWの役割を知らないことが多く、「どう使っていいかわからない」という質問をよく受ける。SSWの研修では「学校は不登校しかSSWにつないでこない」という不満の

声も聴かれる。

SSW をどのような場面で活用すべきか、学校に知ってもらえるような研修会は必要であろう。困難なケースについてはSSW を交えたケース会議を持つことで、社会的なアプローチが可能になる。

貧困や虐待、保護者の生きづらさなどSSW が社会福祉とのパイプ役になって解決につなげ、子どもの自殺を防止する一つの軸になることは確かである。

3 3次予防における学校の役割

筆者は児童生徒が自死した学校からの依頼を受け、危機介入を実践してきた。その際、学校側からは「遺された在校生をどのようにサポートしたらよいかのスーパーバイズが欲しい」という要望がほとんどであるが、まずは教職員のケアから行うようにしている。子どもが自死した時、教員は傷つき、グリーフの状態にある。しかし、教師という立場上「在校生を守ってあげなければ」という責任感から、自身のグリーフは軽視しがちである。

在校生の自死があった場合、SCにはまず、亡くなった子どもと関わりのあった教職員を集めて、率直な気持ちを吐露できる場を持ってほしい。場を設定する場合は、以下のような枠組みを設定し心理的安全を確保する。

- ①グリーフの反応は人それぞれ異なることを尊重する（こうあるべきだと批判したりアドバイスをしない）
- ②自分と他の人を比較しない
- ③犯人捜しをしない
- ④ここで話されたことは外に漏らさない

筆者がファシリテーターを務めた、教師たちのグリーフの共有の場では「まだ信じられない」「悲しくて何も手につかない」という想いや、「何が悪かったのか自分を責めている」といった自責の念も聞かれた。また「クラスの子たちのグリーフにどう向き合えばいいのか」など在校生のグリーフに対する対応の悩みも出てくる。その一つ一つを丁寧に聞き、受け止めた後に具体的に自分の心の手当の方法と在校生への対応について心理教育を行うようにしている。

教師自身、子どもの自死に深く傷つき、教師を続けることへの自信を失いアイデンティティにかかわる深い問題となる。教師のグリーフケアは、子どもの自死の際、非常に重要であると考えられる。しかし、子どもの自死が起きた時に、教師の心のケアはなおざりにされがちである。

「教師の役割は自死の後の学校運営を一刻も早く正常に戻すことだ。生徒の自死の後の教師へのグリーフケアには疑問を感じる」と、反論を受けたことがある。関わってきた子どもの自死に教師が心打ちのめされるのは、当然のグリーフであるし、まずは子どもを支える教師が心の手当を受け、レジリエンスを高めてこそ、学校運営も日常に戻っていく。学校運営は、教師という「もの」ではなく「人」、「こころ」で成り立っている。子どもが自死した時に、教師に対するグリーフケアが「当然のサポート」となることを願う。

4 子どもの自殺の原因

(1) 自殺の原因の調査分析

自殺対策を立案するにあたっては、何が原因で子どもたちが自殺しているのかを把握する必要がある。現在、子どもの自殺原因の約6割が「不明」である。半数以上の自殺の原因がよくわからないままで、効果的な対策が練られているとは考えにくい。自殺の原因は

警察庁の自殺統計をもとに分析がなされているが、年齢が低ければ低いほど遺書を残す割合が低下することから、原因の分析も非常に困難な状況にある。

自殺の原因分析については、2022年10月「自殺等の事案について詳細な調査や分析をすすめ、自殺を防止する方策」が閣議決定された。さらに子どもに関してはこども家庭庁からこどもの自殺対策緊急強化プラン⁵が出されその中でも「こどもの自殺の要因分析」が挙げられている。その内容は「警察や消防、学校や教育委員会、地方自治体等が保有する自殺統計及びその関連資料を集約し、多角的な分析を行うための調査研究の実施（自殺統計原票、救急搬送に関するデータ、CDRによる 検証結果、学校の設置者等の協力を得て詳細調査の結果等も活用）」「学校等における児童生徒等の自殺又は自殺の疑いのある事案についての基本調査・詳細調査の実施」「国における調査状況の把握・公表」である。これまでも警察や学校・教育委員会は自殺についての調査を行っているが、加えて統計原票などを使い強化するというものである。

(2) 在校生の自殺が起きた場合

在校生の自殺が起きた場合、警察・病院・学校・教育委員会が協力しながら自殺の原因究明にあたる。遺書やメモの検索はもちろん、周囲からの事情聴取も行われる。聴取の中で傷つき体験をする子どもも少なくない。

筆者が3次予防で介入したA高校の事例を個人が特定されない範囲で記載する。問題点を考えてみたい。

A高校の在校生Bさんが自殺で亡くなった。学校の外での自殺であったため、学校もBさんの欠席の理由がよくわからないでいたと

5 こどもの自殺対策緊急強化プラン <https://www.cfa.go.jp/policies/kodomonojisatsutaisaku/> (最終閲覧日：2024年2月26日)

ころ、警察から連絡が入り、学校はBさんの自殺を知らされた。さらに、「Bさんの友達数名に事情を聴きたい」ということで警察官数名が来校し、授業中であったBさんの友人らを別室に連れ出し、事情聴取したという。その際、警察はBさんが自殺で死んだことを、聴取を受けた同級生らに告げている。

事情聴取を受けた子どもたちは突然の友人の死に当然のことながら混乱し、自分が警察から事情聴取を受けたことへのショックも重なり、その後、教室に戻れなくなったり、不登校になるなどのダメージを受けている。本件では、遺族の意向で「自殺」ということは全校生徒には伏せられており、事情聴取を受けた子どもたちは警察から口止めされている。一方、「授業中に警察から生徒が呼び出されて事情聴取を受けた」という話は瞬く間に学校内であらゆる形で「うわさ」として広がったが、事情聴取を受けた子どもたちは、口止めをされていたため周囲に説明することもできなかった。

この事例の事情聴取は間違いなく在校生たちの混乱を招くやり方であった。そう筆者が考える2つの要点は以下である。

①事情聴取の緊急性の問題

Bさんの自殺に事件性はないにも関わらず、友人らは授業中に呼び出されている。事件性がなく任意聴取であることを考慮した時、授業を中断してまでもすべきことだったのかは大いに疑問である。結果、それを目の当たりにした生徒たちの間で様々な憶測を呼ぶこととなった。

②死の告知の問題

Bさんの欠席の理由を友人らは知らず、いきなり警察にBさんの死と自殺が告げられている。大切な人の死を告げる場合は十分な配慮がなされるべきである。事件性がない本件においては少なくとも、

学校の関係者（SCを交えて複数の教師）が事情聴取の前に死について伝えるべきであったと考える。

全く知らない大人、しかも警察官から親友の自殺をいきなり聞かされる子どもたちの心理的ショックは想像するに余りある。

もちろん、すべての自殺の原因の事情聴取がこのようなやりかたであると述べたいわけではない。しかし、現にこのようなことが起きてしまっていることについては問題意識を持ちたい。もし、「自殺の原因の追究の強化」の結果がこのような暴力的な事情聴取につながっているなら、改めるべきである。遺族や関係のあった人たちへの事情聴取は、遺族心理に配慮した丁寧なものであって欲しい。

おわりに

自殺予防教育はいまだ模索の途中にある。現在、自殺予防教育がどれくらい実施されているのか実態調査をし、実施できていない自治体には、教材提供や講師派遣などの手当が必要である。

また、「いじめはだめだ」「SOSを出そう」と子どもにだけ行動変容を求めるのではなく、大人が子どもたちを生きづらくさせていないか、再度、大人たちの振る舞いを振り返り、子どもたちの心理的安全が確保できるような社会にしていきたい。

自殺予防教育、子どものSOSの受け止め、自死が起きた後のケア、自殺対策のすべての段階において課題は沢山ある。家庭や学校だけに子どもの問題を押し付けるのではなく地域・社会全体で取り組んで行く必要があるだろう。

また、教職員の精神疾患の病気休暇が過去最悪となっている今、教師を支える仕組みづくりは必須である。そのためにも、学校が地域の保健師・自治体・PTA・地域のNPOや大学などと連携をしていくことは大切なことである。

自殺対策に特效薬はない。自殺予防教育も効果が出るには時間がかかる。諦めることなく、小さなことでもいいから SOS を出してもらい目の前の問題から確実に解決し子どもの自殺を防ぎたい。

