

子どもの将来ある  
かけがえのない命を守るために



石川県こころの健康センター  
角田 雅彦

**目指すものは**

**子どもの幸せ！**

**願うことは**

**現在も将来も  
子どもが幸せでいること**

**日本の子どもは  
幸せなのでしょうか？**

# 日本の子どもの低い幸福度

ユニセフの最新報告書(2020.9.3)では、日本の子どもの「身体的健康度」は世界1位だったのに、自殺率や生活の満足度などからランク付けした「精神的幸福度」は、38か国中最低レベルの37位だった。

自殺率は先進国でワースト1位。自己肯定感も極めて低い。自殺対策白書(2019)によると、10代の自殺の原因1位は「学校問題」で、自殺の手段1位は飛び降りであった。また、不登校も年々増えて来ている。

**まず、子どもの  
将来あるかけがえのない  
命を守りたい！**

# 子どもの精神状態の把握について

子どもの精神状態は、  
低学年ほど、  
体調、行動、表情などの  
非言語的な表出でも評価します

# 子どもの精神の不調の特徴

## 1) 体調、行動、表情などの変化で表現され易い(低学年ほど)

- ・児童は**憂うつ感**をイライラで表現する
- ・体調不良は**頭痛、腹痛、吐き気**などが多い
- ・行動の変化は、最近是非行より**不登校**が多い
- ・それは**症状認知**や**言語機能**が不十分であることにも起因する。

## 2) 子どもは**周りの環境の影響**を受け易く、**環境調整**により回復し易い。



# 子どもの行動は 非言語的なコミュニケーション

- **不登校、自傷、非行などの問題行動の意味**
    - ・ 自分の心身の安全を必死に守るための行動
    - ・ 辛くて悲しい気持ちを意識下・無意識下に何とかしようとする行動
    - ・ 満たされない欲求を代わりに満たすための行動
- ⇒ **介入**をする前に**丁寧な観察**を行うことが大切

# 子どもの精神に影響するもの

- (1) **個人**: 年齢、性別、性格、遺伝的な要因、  
身体疾患、ストレス因子、トラウマ体験
- (2) **家庭**: 虐待、子育てのスタイル、親の期待、貧困  
親の精神疾患、離別、トラウマ体験
- (3) **学校**: 友人関係、いじめ・暴力、先生との関係、  
学業成績、仲間の行動、学校でのケア
- (4) **地域**: ネット・SNSでのつながり、**社会的孤立**、  
**ソーシャルサポート**(周囲からの支援)

# 「いつもと違う」子どもの様子

- 遅刻、早退が増えた
- 学校を休む
- 表情に活気がなく暗い
- 動作にも元気がない
- 何をしても楽しそうでない
- 会話が減った
- 勉強の能率が悪くなり、ミスが目立つ
- 食事をあまり食べなくなった
- 服装が乱れたり、衣服が不潔になった

**深刻な子ども自殺！**

# 年齢別死亡原因（5歳階級別）

1	年齢	1位	2位
	10~14歳	自殺	不慮の事故
	15~19歳	自殺	不慮の事故
	20~24歳	自殺	不慮の事故
	25~29歳	自殺	不慮の事故
	30~34歳	自殺	悪性新生物
	35~39歳	自殺	悪性新生物
	40~44歳	悪性新生物	自殺
	45~49歳	悪性新生物	自殺

（厚生労働省:2019年度）

**10代の2人に1人は  
病気や事故ではなく  
自殺で亡くなっている！**

# 子どもの自殺の深刻さ

2019年は全ての世代の自殺  
が減っていたのに、**10代だけ  
が増えていた。**

(しかも、10代の人口は減っ  
ている。)

# **「死にたいと思ったことがある」 中高生は約3割！**

**久留米大学の永光信一郎らの  
研究グループが、約2万2千人  
の中高生を対象に調査を行った  
ところ、「死にたいと思ったことが  
ある」中高生は約3割であった。**

**（関東、東海、関西、九州の中高生を  
対象にした2016年11～12月の調査）**

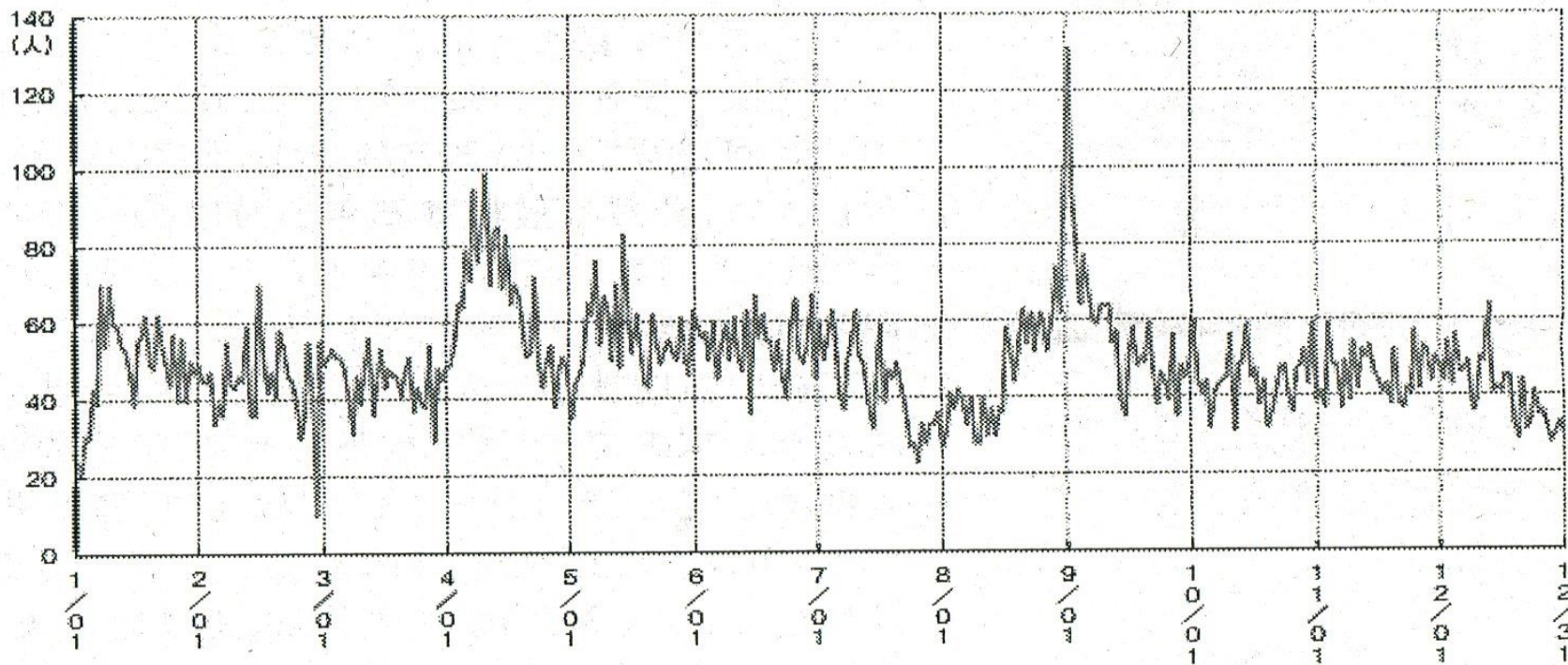


# 「日別」自殺者数を初公開

## 子ども自殺、夏休み明けに突出

内閣府『自殺対策白書』

### 18歳以下の「日別」累計自殺者数の推移



内閣府資料・厚生労働省「人口動態調査」の調査票情報の独自集計

# 子どもの自殺に注意すべき時期

## ○長期の休みの後

- ・ 夏休み明けの9月1日前後
- ・ 2020年の休校明け
- ・ GW明け

## ○新しい環境に慣れていない時期

- ・ 4月頃

# **無理に学校に行かせないで！**

**○頭痛や腹痛などの身体症状を訴えて、  
学校に行きたくないと言っている子ども**

**○気分が優れず学校に行きたくない  
と言っている子ども**

**#学校に行くことが、ひどく辛いのかもしれません。  
無理に学校に行かさないうで下さい。**

**皆さん、  
ゲートキーパーに  
なって下さい！**

# ゲートキーパーとは

- Gatekeeper = 命の門番

「自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応をとることが期待される人」を指します。

# ゲートキーパーの役割

- (1) **気づく**: 周りの人の心の不調に気づく
- (2) **話を聴く**: 声をかけ寄り添い話を聴く
- (3) **つなぐ**: 必要があれば専門機関につなぐ
- (4) **見守る**: 温かく寄り添いながら見守る

**なぜ、**  
**「気づく」**  
**必要があるのか？**

**自殺既遂をした子どもの8割は  
大人に相談をしていない！**



**悩みを大人に相談できない  
子どもが  
自殺既遂をしている！**

# どうして悩みを相談できないのか？

- **悩みを溜め込むタイプ**だから
- 親に心配をかけたくないと思うから
- **うつ状態**になっていて、うつ状態になると**援助希求行動**がとれなくなるから

# ゲートキーパーが必要な理由

自殺者の多くが、自分から悩みを相談をせずに自殺企図に至っている



自殺のリスクに気づいて、適切に対応する人の必要性



ゲートキーパーを養成する必要性

**自ら命を絶つ人の多くは、  
直前には、うつ状態に  
なっています。**

# 子どものうつ病の症状

- (1) 気分が憂うつ
- (2) イライラする
- (3) 好きなことを楽しめない
- (4) 眠れない
- (5) 食べれない
- (6) 自分を責める
- (7) 体の不調を訴える
- (8) 学校へ行き渋る

(文部科学省:自殺のサインと対応)

# 子どものうつ病の特徴

- 子どもは**内的葛藤**が**身体症状(頭痛、腹痛等)**や**行動(不登校など)**で表現される。
- 児童生徒では**怒りっぽくなる**ので**うつに見えにくい**ことがある。低学年の児童は**憂うつ感**で表現できず**イライラ感**で表現される。
- 興味・関心の低下は「ゲームをやっても面白くない」など、子どもらしく楽しむことも楽しめなくなる。
- 低学年の児童は、**死を一時的なもの**と理解していることも**少なくない**(死の概念が育っておらずゲームの影響も認められる)。

# 子どもの自殺の危険因子

- (1) **自殺未遂歴・自傷行為**
- (2) **うつ病・うつ状態**
- (3) **安心感の持てない家庭環境**  
(虐待、夫婦仲の悪さ、過保護・過干渉)
- (4) **性格傾向**  
(真面目・完璧主義、悩みを溜め込む性格、未熟・依存的、衝動的など)
- (5) **喪失体験**  
(離別、死別、失恋、失敗、学力低下等)
- (6) **孤立感**  
(友達のイジメや無視など)

(文部科学省：自殺のサインと対応を一部改変)

# 子どもの自殺直前のサイン

- (1) 自殺のほのめかし
- (2) 自殺計画の具体化
- (3) 自殺未遂や自傷行為
- (4) 行動や身なりの突然の変化
- (5) ケガを繰り返す行動
- (6) 重要な人の自殺
- (7) 最近の喪失体験
- (8) うつ状態の症状
- (9) 別れの用意  
(整理整頓、感謝する、大切な物をあげる)  
(文部科学省：自殺のサインと対応を一部改変)



# 自殺のサインやSOSに 気づくことが大切！

本人は何も言わないことが多い。  
しかし、何も言わなくても**自殺の**  
**サインやSOSは、体調、行動、表情**  
**などに自然に出ています。子どもの**  
**自殺のサインやSOSに、周りの者が**  
**気づくことが非常に重要**です！

# 子どもの悩みの聴き方のコツ

- ① **話しやすい雰囲気づくり**をする
- ② **あまり前のめりに聞き出そうとしない**
- ③ **子どものペース**で話しをさせる
- ④ **子どもの話**に**共感**しながら聴く
- ⑤ **その時の感情**を中心に**尋ねると引き出し**易い
- ⑥ **子どもの思い**をそのまま**受け入れる(受容)**
- ⑦ **子どもの話**を**遮らずに最後まで聴く**
- ⑧ **教師や親が解決**をしようとする**しない**
- ⑨ **子どもが自分で解決法**を決めることが**大切**
- ⑩ **そのために話をまとめる手伝い**をする
- ⑪ **沈黙も大切な時間**、**急かさな**い
- ⑫ **「どうしたい？」**で**解決策が見える**こともある

# リストカット (自傷)

**リストカットは  
「悲しい自己治療」**

# 「自分を切る」理由

## 1) 不快感情の対処(55%)

「切るとスッキリする」

「血を見ると落ち着く」

「イライラを抑えるため」

## 2) 自殺企図(18%)

## 3) 周囲のコントロール目的(18%)

「相手にわかってもらいたくて」

#不快感情とは、辛い、悲しい、不安、イライラなどの感情を指す

(Matsumoto et al, 2004)

**「辛い心理的苦痛」を  
緩和するために自傷している**

**しかし、  
自傷はエスカレートしながら  
死をたぐり寄せています**

# 自傷のエスカレート過程仮説

- 1) 辛い体験。
- 2) 自分をコントロールするための自傷。
- 3) 自傷の治療効果の減弱。
- 4) 周囲をコントロールするための自傷。
- 5) 自分も周囲もコントロールできなくなり、むしろ自傷に自分がコントロールされる事態。

**# 自傷はエスカレートしながら死をたぐり寄せる。**

(松本と山口、2005)



# リストカットを繰り返すうちに 死をたぐり寄せてしまいます

自傷は根本的解決  
ではない

長期的には自殺の  
リスクを高める

「鎮痛効果」が消失  
したときが危険



# 自傷行為の対応のポイント

- 1) **頭ごなしに、自傷を「やめなさい」とは言わない。**
- 2) **援助を求めたこと、「自傷した」と言えたことを評価する。**
- 3) **本人の気持ちを「受け入れる」「受けとめる」「寄り添う」**気持ちが大切。
- 4) **「自傷行為のエスカレート化」を説明し、「理解と懸念」を伝える。  
(理解を示しながら懸念を示す)**

# 「良く言えたね」と褒めることで 何を伝えるのか？

- ①「あなたの自傷をととても心配している」  
ことを伝える
- ②「あなたには、安心して自分の気持ちを  
言える人や場所がある」ことを伝える。
- ③相談には続けて応じる用意があることを  
伝える(つながりが大切！)
- ④「ありのままのあなたは、ただそれだけ  
で生きている価値のある人間である」  
ことを伝える

# 対応は置換スキルを用いる

- 1) **運動**をする(筋トレ、ダッシュ)
- 2) **音楽**を聴く(大好きな歌を聴く)
- 3) 好きな**動画**を見る
- 4) 大声で叫ぶ
- 5) 友人や家族と話す、電話をする。
- 6) 深呼吸をする(ゆっくり)。
- 7) **行動記録表**をつける(置換スキルをしたことを褒める。リストカットをしたことには注目しない)。

# 置換スキルを用いる理由

- ①「・・・しないでお願いします」は  
難しい
- ②「気分の晴れる何かをしましょう」  
の方が簡単(楽しくなる活動など  
気分転換ができることを行う)
- ③活動することを通して気分の改善  
を図っていく
- ④活動をすることで、心の視点を辛  
かったことから楽しいことに向ける
- ⑤置換スキルで対処できたことを褒める

# 置換スキル以外の支援方法

家庭環境、友達や教員等との  
人間関係などの

生き辛さの原因となっている  
ことへの

改善をはかることも非常に重要！

**不登校**

# 不登校とは

## (文部科学省)

「不登校児童生徒」とは、何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しない、あるいは、したくても出来ない状況にあるために、**年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの**」と定義されています。



**不登校の児童生徒が、  
年々、増えて来ている！**

# 最近の不登校児童生徒の状況

全国の子童生徒数が減っているにも係わらず  
全国の不登校者数は年々増加をしています。

2018年:164,528人

2019年:181,272人

2020年:196,127人

#さらに、90日以上欠席した者は不登校児童  
生徒数の55.6%を占め、長期に及ぶ不登校  
児童生徒が増えて来ております。

(令和2年度不登校児童生徒実態調査:文科省)

# 2021年の不登校者数

2021年:244,940人

20万人を突破した！

# 不登校と自殺が関連している？

最近の調査報告では「**学校行きたくない**」が「**死にたくなる**」や「**死にたい**」などの検索ワードよりも、**児童生徒の自殺者数との相関性が高い**ことが示されています。「**学校行きたくない**」と言っている児童生徒や、**不登校の児童生徒の自死**には、十分に注意を払う必要があります。

**「学校行きたくない」  
は非常に重要なメッセージ**

人口が減っているにもかかわらず、  
児童生徒の不登校者数や  
自殺が増えており、  
不登校と自殺が関連しているとの  
報告がいくつかあります。  
「学校行きたくない」には  
十分に注意が必要です！

**「学校行きたくない」は、  
「SOS」「助けて」と、  
捉えた方が良い**

**登校を目標とせず  
「その子らしく生きる」  
を目標にしましょう！**



**大切なことは、  
「子どもを学校に行かせようとする」  
ことではなく、  
「子どもの心を理解しようとする」  
ことです！**

**まず、子どもの心や特性を  
よく理解をして、  
子どもの「良き理解者」  
になりましょう！**

# 大学生の自殺

# 大学生の自殺リスク

- (1) 男子学生(理系)
- (2) 高学年(院生を含む)
- (3) 留年した学生
- (4) 就活を失敗した学生
- (5) 大学に来ていない学生
- (6) 単身生活

# 大学生の自殺の特徴

- 1) **理系男子**の自殺者が多い。
- 2) 診断不明が**約80%**。
- 3) **専門医による診断も治療も受けずに自殺する学生が多い。**→支援の必要な学生を拾い上げる必要性
- 4) **健康管理センターの関与は19%**。
- 5) 自殺の手段は、例年は、首つり、飛び降りの順。
- 6) 学生は影響を受けやすく、大学ではしばしば自殺の連鎖が起こる→自殺後の対応が重要！
- 7) 休学、留年、退学に至る学生の自殺率は高い。  
→休学、留年、退学に至る学生に注意する！  
#自主的に相談に来ることは稀である。

(内田千代子,2010を一部改変:全国大学21年間987人分析)

**自殺した大学生の8割は  
医療機関も保健管理センターも  
利用していない！**

**従って、**  
**自殺しそうな学生に**  
**周りが気づく必要がある！**

# 自殺をほのめかされたら

- (1) あなたに「死にたい」とほのめかしたのなら、他の人ではなく、あなたに聞いてもらいたいのであることを、まず理解する必要があります。あなたを選んで打ち明けているのです。
- (2) 従って、話をはぐらかしたり誤魔化したりせずに、真剣に話を聞くことが大切です。
- (3) その際、安易に説教をしたり、アドバイスをしたりするのではなく、徹底的に傾聴することが大切です。言語化して吐き出すことで気持ち楽になります。
- (4) そして、心配していることを伝え、自殺しないことを約束してもらってください。



# 自殺の危険がある人への対応 (TALKの原則)

**Tell:** はっきりと言葉に出して相手のことを心配していると伝える。

**Ask:** 真剣に取り上げるなら、自殺について質問しても危険ではない。

**Listen:** 徹底的に傾聴する。気持ちを一生懸命受け止めて聞き役に回る。

**Keep safe:** 危険と判断したら、本人の安全を確保した上で適切な対応をする。

(文部科学省:自殺のサインと対応)

# 遺族(遺された人)の感情

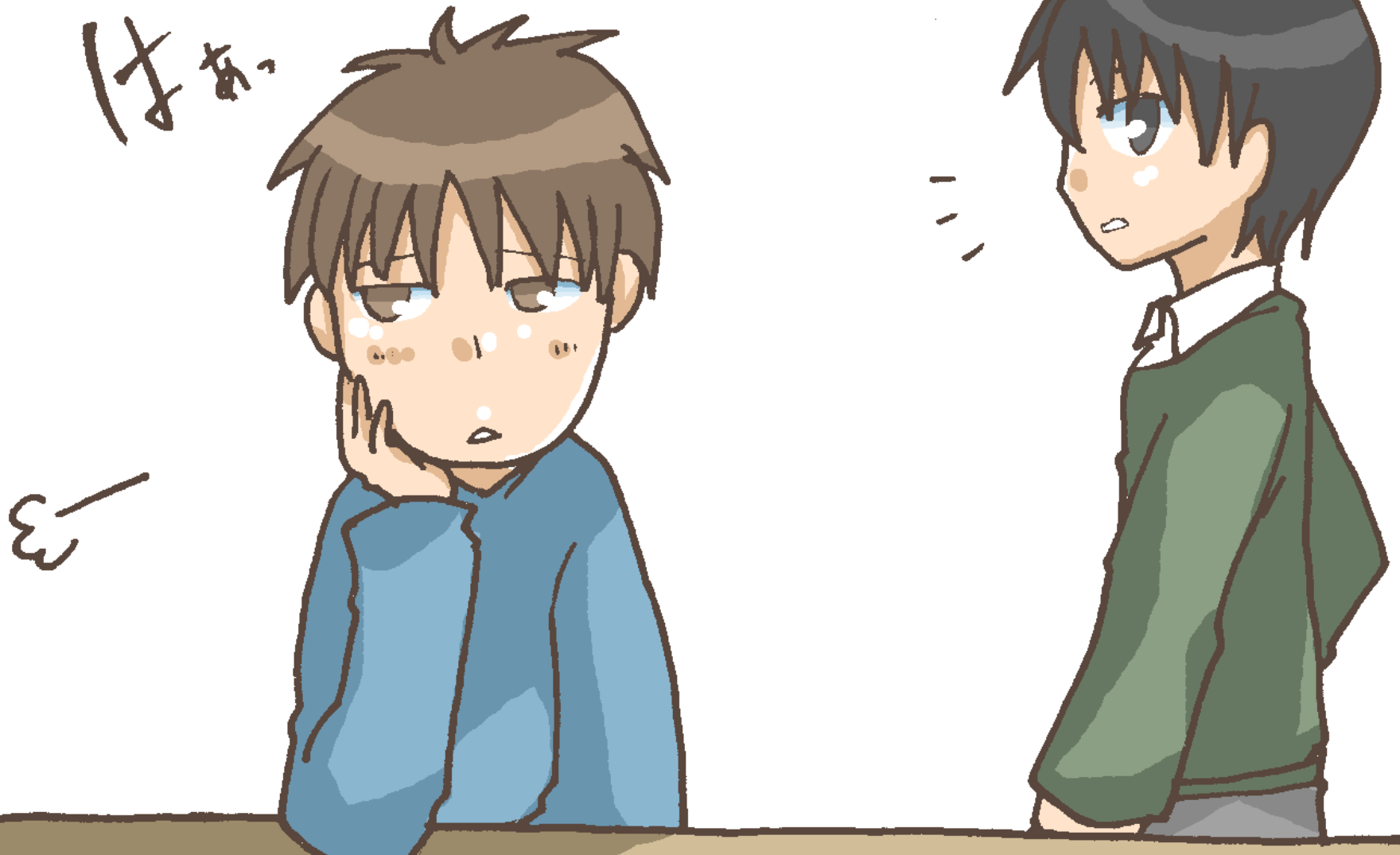
- 1) 茫然自失、驚愕、疑問:「どうして自殺？」
- 2) 否認、歪曲:「同姓同名の別人かもしれない」
- 3) 怒り:「卑怯だ。現実からの逃避だ」
- 4) 自責感:「自殺の原因は自分にもある」
- 5) 他罰:「職場が悪いんだ」
- 6) 正当化、合理化:「少し薬を余分に飲んだだけ」
- 7) 抑うつ(気分の落ち込み)
- 8) 不安
- 9) 意欲低下(やる気が起きない)

A dramatic sunset over the ocean. The sky is filled with dark, heavy clouds, illuminated from below by a bright orange and yellow sun. The water in the foreground is dark and reflects the light from the sun. On the right side, a dark silhouette of a cliff or rock formation is visible. In the center of the image, there is a small, dark silhouette of a person standing on the cliff, looking out over the sea. The overall mood is somber and reflective.

**自ら命を絶った学生の  
御遺族の心情**

**皆さんにお願いしたいことは**

# 周りの人の不調に気づく あっ!!



# 寄り添って話を聞く

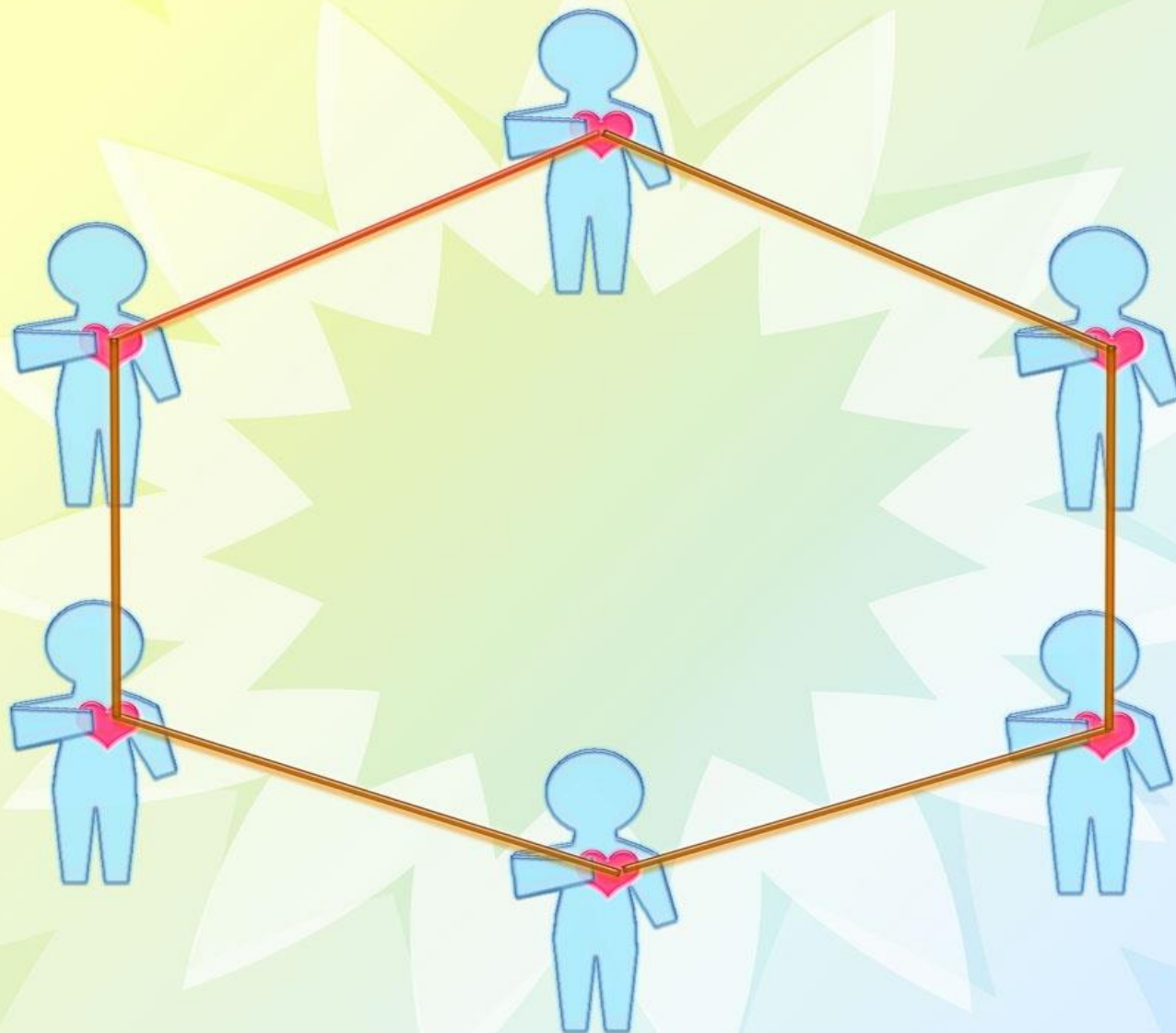


ママの話を聞く

つなげる



フ  
フ  
フ



**1人1人の心がつながりあう社会**