

# 心と こころ

## 若者の自死

追いつめられる子どものためにできること

公益社団法人  
宮城県精神保健福祉協会

子ども達の「いのち」を衛<sup>まも</sup>る

地方独立行政法人 宮城県立病院機構  
宮城県立精神医療センター 児童精神科

医療部長 大塚 達 以

診察室の中。中学生の女の子。しばしの沈黙の後、ぽつりと「消えてしまいたい」と言う。「どきっ」とする。長袖の袖口からちらちら見える傷跡。動揺して感情が揺さぶられ、何か言わなくてはと気持ちは焦るが、うまい言葉が見つからない。それでも冷静さを装いながらその理由を聞いてみる。しかしその子から答えはもらえず、さらに「何のために生きなくちゃいけないんですか?」「どうして死んじやダメなんですか?」と畳みかけられる。答えに窮する。自殺企図後に救急救命センターから転棟してきた中学生の男の子。これまで「死にたい」など口にしたこともない。何の前触れもなかったと動揺する親。そして何も話さない本人。この子ども達の「声」に近づき「いのち」を衛<sup>まも</sup>るためには、私たち大人に何が必要なのだろうか?

警察庁の統計によると、年齢階級別自殺死亡率は平成19年の25・8から17・3まで減少しているが、19歳以下の年齢層に限ると、平成28年の年齢階級別自殺死亡率は2・4で、この10年間ほぼ横ばいで推移し、さらに中高校生10万人に対する比率は4・5と5・0であり、ここ10年間増加しているという現状がある。つまり、若年者の自殺予防の観点からは、現在の自殺予防対策では効果は不十分であり、若年者に特化した自殺予防対策を講じることは喫緊の課題である。

彼らに「死」はどのように襲ってくるのか?瞬間的に「死」が浮かび上がる。「死」に囚われて抜け出せなくなる。ついさっきまで元気に友達と談笑していた子が突然窓から飛び降りる。友達から言われた一言が「もうどうすることもできない」という絶望感を惹き起

せ、一気に「死」に向かう。何かに躓いた時、「そんなんだったらもう死んだほうがいい」と、常に「死」が頭の片隅に居座り、徐々に「死」は頭にこびりついて離れなくなり、「死」に囚われ、そして圧倒されてしまう。そのきっかけは大人目線では「大したこと」ではないかもしれないが、子ども達にすれば重大なことなのである。たとえ「助けが必要な時はいつでもSOSを出してほしい」と伝えても、大人に助けを求めようとしない。そこは、子ども達特有の心性や「死」をタブー視する風潮を理解しなくてはいけない。あるいはSOSを出す前に圧倒されてしまうほど、「突然に」やってくる場合もある。一度囚われると大人ですら圧倒されてしまう「死」を振りほどく術を、子ども達は持ち合わせていない。だからこそ「死」が襲ってくる前に子ども達を救う必要がある。こちらから近寄って行く必要がある。では「死」はどういう子に襲ってくるのか？もしかしたら「死」に囚われやすい子はいられるかもしれない。しかし、多くの子ども達は「死」に囚われやすくさせられているのではなからうか。子ども達の生きていく世界は狭い。すぐに視野狭窄に陥り、逃

げ場を失う。狭い世界にいる子どもには「死」が襲い掛かりやすい。そして、その世界をますます狭くしているのは、周りを囲む我々大人であり、我々はそのことを意識しなくてはいけない。私たちが求められていることは、手を広げて子ども達の救いの声を待っていることではなく、「死」が襲ってこないように衛することだと思う。

「寛容さ」をひとつのキーワードにしたい。様々な意味を含むこの響きのいい言葉は、概念的で具体性がないかもしれない。しかし大人の「寛容さ」が、子ども達の視野を広くするのだと思う。そしてもうひとつのキーワードが「細やかさ」である。子ども達の言動にさりげなく触れる細やかさが、子ども達に安心感を与えるのだと思う。「寛容さ」「細やかさ」という時に相反する二つの曝露は、数値化も、マニュアル化もできない。しかし、「死」と隣り合わせになっている子ども達の心に近づくには、「寛容さ」と「細やかさ」を備えた心が必要であると思う。これは私たち大人の問題である。

自分自身の臨床を振り返る。「寛容さ」とは何か、「細やかさ」とは何か、今一度考えてみたい。

## 自死に関する相談機関の一部を御紹介します

相談窓口	電話番号	相談方法		受付時間等
		電話	面接	
みやぎほっとするセンター (宮城県自死対策推進センター)	0229-23-0028	○	○	平日 9:00～16:00 (面接相談は要予約) ※対象：宮城県民 (除く仙台市民)
仙台市こころの絆センター	022-225-5560	○		平日 9:00～17:00 ※対象：仙台市民
仙台いのちの電話 自殺予防いのちの電話	022-718-4343 0120-783-556	○ ○		24時間年中無休 毎月10日 8:00～翌朝 8:00
からころステーション (震災こころのケア・ネットワークみやぎ)	0120-322-016	○	○	年中無休 10:00～16:00
宮城県精神保健福祉センター こころの相談電話 面接相談	0229-23-0302 0229-23-1603	○ ○		平日 9:00～12:00 13:00～17:00 平日 8:30～17:00 (要予約) ※対象：宮城県民 (除く仙台市民)
仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台) 電話相談 はあとライン 電話相談 ナイトライン 精神保健福祉相談	022-265-2229 022-217-2279 022-265-2191	○ ○ ○		平日 10:00～12:00 13:00～16:00 年中無休 18:00～22:00 平日 8:30～17:00 (仙台市民対象、要予約)

他の相談機関は、最終ページをご参照ください

# 子どもの自己肯定感を上げるために

みやぎ心のケアセンター

副センター長 山崎 剛

我が国の自死については、平成15年の約3万4千人（警察庁統計）をピークに、徐々に減少はしているものの、い

まだ深刻な状況にあることに変わりはない。自死率は、平成27年は18・9で、主要先進7か国では最も高くなっている。特に、15歳から39歳までの死亡原因の第1位は自死であり（平成27年厚生労働省統計）、若者の自死は深刻な状況にあると言えよう。

平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」にも、若年者の自死については大きな問題として取り上げられており、「児童生徒への自殺対策に資する教育の実施」や「教職員に対する普及啓発」などいくつかの重点施策が記載されている。

若者に対する自殺対策は、様々な要因を分析し、対策を講じる必要がある

だろうが、その施策の一環として、子どもの自己肯定感を上げる対策について取り上げたい。

かつて児童相談所に勤めていたとき、「自分なんて生まれてこなければ良かった」とか、「消えてなくなりたい」という多くの子どもたちに出会い、不適切な養育を受けた子どもたちの自己肯定感や自尊心の低さに驚いたことがあった。

日本の若者の自己評価が低いことは、これまで実施された様々な国際比較調査でも示されている。平成25年度に行った、日本、韓国、米国、英国、独国、仏国、瑞典、7か国の満13歳〜29歳の若者を対象とした意識調査では、「自身に満足している」若者は46%、「自分には長所がある」と思っている若者は69%で、共に7か国中最も低く、逆に「ゆううつだと感じたことがある」

若者は78%で最も高いという結果が示されている（内閣府のホームページ）。また、（独）国立青少年教育振興機構が平成26年度に高校生を対象に行った調査では、「自分はダメな人間だと思う」という高校生が73%で、調査対象国である米国、韓国、中国よりずっと高かった。中学生でも同じような結果が示されている。このような自己肯定感や自己評価が低いことは、生きづらさや自己配慮とつながる可能性が高く、自己肯定感を高める対策は、自殺対策の一環としても必要ではないかと考えている。

子どもの自己肯定感や自尊心を上げる方法はいろいろあるだろう。私は、子どもが、「自分のことに関心を持ってもらえること」「自分のことをそのまま認めてもらえること」「自分の話をきちんと聞いてもらえること」「自分の気持ちを共感してもらえること」の4項目が最も重要であると考えている。自殺対策に関連したこととしては、特に、子どもの話をよく聞き、気持ちを汲むことが大切である。

子どもと関わっていて、子どもから「途中で口を差し挟まないで、自分の話を聞いて欲しい」ということを何回も

聞いた。子どもは、自分の言い分を聞いてもらいたい、自分の気持ちを共感してもらいたいことによって、自分の存在を認めてもらったと感じ、少しずつ自己肯定感が育っていくのだと思う。さらに、子ども時代から自分の話を聞いてもらい、気持ちに共感してもらった体験のある子どもは、SOSを出すような辛い心境になったとき、身近な大人に話をする可能性は高いであろう。前述した「大綱」には、「SOSの出し方に関する教育等」が重点施策に盛り込まれているが、このためには、子どもが自分の話を共感的に聞いてもらうような、日常的関わりが大切であると考えている。



# 若年層向けの普及啓発活動

## 大学生を対象とした自殺対策

仙台市精神保健福祉総合センター

保健師 松田 泰子

わが国の自殺者数は、減少傾向にあるものの、若年層の自殺は、深刻な状況と言えます。国際的比較では、他の先進国は、「事故」による死亡が首位ですが、我が国は15〜39歳の死因の1位を自殺が占め、死亡率も高い状況にあります。

仙台市（以下「本市」という）においても、自殺の年代別死亡率（2017年 警察庁統計）を見てみると、40歳代が24・0%と最も高く、次いで30歳代（16・94%）、20歳代（14・8%）となっており、全国に比べ、20〜40歳代の死亡率が高い現状です。2017年度版の自殺対策白書では、「社会をけん引する若い世代の自殺は深刻な状況にある」と述べており、本市においても、自殺は大きな問題と言えます。そこで、本市では、若年層の自殺対

策として、平成24年度から大学生をメンバーとした検討会を実施しました。さらに、平成26年度からは恒常的に活動を継続できるよう、ボランティアサークル（名称「はあとケアサークルYE LIL」）を発足し、悩みやストレスを抱えた際に、セルフケアの実践や相談援助希求行動ができるようになるため普及啓発活動を展開してきましたので報告します。



学生の意見で作成した普及啓発媒体と心の健康づくりキャラクター「ここまる」

### 1 これまでの活動の展開

本市の精神保健福祉士養成課程のある3大学へ依頼し、大学生14名をメンバーとして平成24年12月から平成26年2月まで8回にわたり「若年層向けの普及啓発のための検討会」（以下、検討会）を開催しました。検討会では、①

ボールペン、絆創膏等メンバーの意見やアイデアを多く取り入れた媒体で普及啓発を行っています。

②大学生に浸透しやすい効果的な啓発媒体の作成 ③効果的な啓発方法について、他大学の学生との交流を楽しみながら話し合いを行い、学生がよく利用する物や手取りやすい物は何か、セルフケアの方法や相談先一覧等の情報を組み込める物は何か等を考慮した結果、リーフレットやクリアファイル等の学生に身近なグッズの啓発媒体を作成しました。リーフレットでは、相談機関の情報だけではなく、仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」や、若年層の心に響くようなイラスト、柔らかな色合いを取り入れながら、体験談を交えながら「このくらいで相談してもいいのかな」と思うようなちょとした不安や悩みでも、相談していいんだというメッセージを伝えていきます。これまでに、クリアファイルの他に付箋や3色

また、大学生がストレスや悩みを抱えた際にどのように対処方法をとっているのかを明らかにするため、KJ法を用い、メンバーに自由に意見を出してもらいながら実態を把握しました。その結果、自分が困っているときや悩んでいるときに「ひとりで思い悩む」「自分で解決したい」「部屋にこもる」等の対処方法や、相談することに対して「ネタタイプなことを知らない人に言いたくない、弱い自分を見せたくない」「他人に知られるかもしれない不安」「悩みが軽い時は相談できるが、重い場合はしない」という実態が明らかになりました。このため、相談に対する抵抗、敷居を低くする必要があると考え、メンバー自身が対処行動についてのスライドを作成し、『啓発媒体+説明ツール（スライド）』のパッケージを用いて「ピア・エデュケーション」の手法を用い、大学の授業等を活用した啓発活動を、平成25年度から継続しており、平成28年度は436名の学生に実施しました。

## 2 活動の効果と課題

各大学で実施した啓発活動の前後で実施したアンケート結果によると、啓発を受けた学生は、ストレスや悩みを抱えた時に「誰かに相談する」「悩んでいる人に声をかける」「悩んでいる人に窓口を紹介する」等の意識が、啓発活動後に望ましい方向へ変化していました（図1）。学生が学生に対して、若年層の視点に立ち同じ目線で呼びかけるからこそ、活動を意識し、内容に注目し、より理解が深まったと推察されます。

また、啓発する側の学生にも、活動に参加し、「自分の考えを述べる力がついた」「自分自身のセルフケアについて考えるようになった」「周りに悩んでいる友人がいたら力になりたいと強く感じるようになった」等の変化がみられました。仲間づくりをしながら、活動の中で若年者の自殺の現状に触れ、メンタルヘルスについて考えることが、セルフケアや相談することの大切さを再認識する機会になっています。さらに、メンバーの多くは将来、精神保健福祉領域で支援者として活動していくことを目標としているため、卒業後に自身がゲートキーパーとなり、様々な

機会で自殺予防に貢献していくことが期待されます。

現在、本活動は学生を対象としていますが、啓発をした立場、受けた立場の学生が、将来的に様々な困難に直面した時、自分自身のメンタルヘルスを顧みる一助となれば、この活動が学生時期に限定されるものではなく、永続的な自殺予防につながっていくものと期待するところです。

今後も、メンバーの確保や下級生への引き継ぎの有効な方法の模索、啓発の場の拡大等の課題を解決しながら、学生のニーズを尊重し、活動をサポートしていきたいながら、若年層への自殺対策をさらに推進していきたいと思えます。

### 啓発用リーフレット

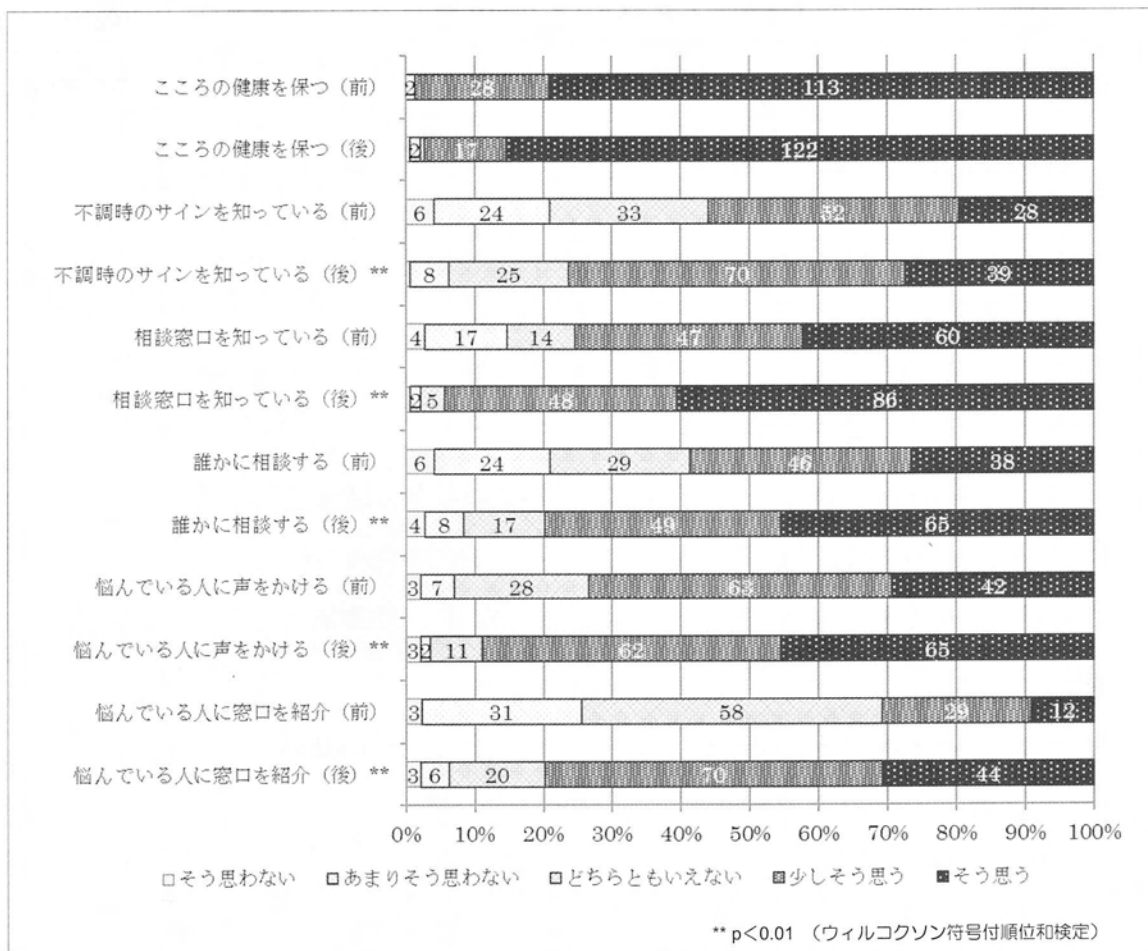


図1. 啓発前後のストレス対処等の意識変化

# 相談機関一覧

## ●宮城県保健福祉事務所

名称	住所	電話番号
仙南保健福祉事務所（母子・障害班）	989-1243 柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所（母子・障害第二班）	985-0003 塩竈市北浜4-8-15	022-365-3153
仙台保健福祉事務所 岩沼支所（地域保健班）	989-2432 岩沼市中央3-1-18	0223-22-2188 (代)
仙台保健福祉事務所 黒川支所（地域保健班）	981-3304 黒川郡富谷市ひより台2-42-2	022-358-1111 (代)
北部保健福祉事務所（母子・障害第二班）	989-6117 大崎市古川旭4-1-1	0229-87-8011
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所（母子・障害班）	987-2251 栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
東部保健福祉事務所（母子・障害班）	986-0812 石巻市東中里1-4-32	0225-95-1431
東部保健福祉事務所 登米地域事務所（母子・障害班）	987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所（母子・障害班）	988-0066 気仙沼市東新城3-3-3	0226-21-1356

## ●仙台市各区保健福祉センター（問い合わせ先 保健福祉センター：障害高齢課 総合支所：保健福祉課）

名称	住所	電話番号
青葉区保健福祉センター	980-8701 仙台市青葉区上杉1-5-1	022-225-7211 (代)
青葉区宮城総合支所	989-3125 仙台市青葉区下愛子観音堂5	022-392-2111 (代)
宮城野区保健福祉センター	983-8601 仙台市宮城野区五輪2-12-35	022-291-2111 (代)
若林区保健福祉センター	984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1	022-282-1111 (代)
太白区保健福祉センター	982-8601 仙台市太白区长町南3-1-15	022-247-1111 (代)
太白区秋保総合支所	982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111 (代)
泉区保健福祉センター	981-3189 仙台市泉区泉中央2-1-1	022-372-3111 (代)

## ●精神保健福祉センター

名称	住所	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117 大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021 (代)
仙台市精神保健福祉総合センター （はあとぼーと仙台）	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191 (代)



### 心のケアセンター

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

◆基幹センター □地域支援課 □企画研究課 □総務課

〒980-0014 仙台市青葉区本町二丁目18-21 タケダ仙台ビル3F  
TEL: 022-263-6615 FAX: 022-263-6750

□石巻地域センター

〒986-0812 石巻市東中里1-4-32 宮城県石巻合同庁舎別棟2F  
TEL: 0225-98-6625 FAX: 0225-98-6628

□気仙沼地域センター

〒988-0066 気仙沼市東新城3-3-3 宮城県気仙沼保健福祉事務所2F  
TEL: 0226-23-7337 FAX: 0226-25-9881