

奈良 いのちの電話

2016
新年
第363号

特集

子どものいのちの危機に向き合って

阪中 順子氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp

初春の心

画・おがわまな



あけましておめでとう

風鐸

新年あけましておめでとうございます。

昨年良く売れた本の中に「嫌われる勇氣」というものがあるそうです。心理学者アドラーの考えを、二人の問答を通じて

分かり易く解説するという形式の本です。

「幸せになるためにはどう生きるか」「人の悩みの全ては人間関係」と書かれています。読後なるほどと共感しましたが、今は内容も忘れたのでもう一度読み直してみたいです。

実はこの本が多くの人に読ま

れた理由は、内容よりもその題名にあるのではないのでしょうか。嫌われてもいいから自分の信念と正義を貫くことができたらどんなに楽だろう。そう思う人が多くいる世相なのかもしれません。やってみたいけれど勇氣がいる生き方です。(樹)

講演

子どものいのちの危機に向き合って

阪中 順子 氏

平成27年10月25日(日)、厚生労働省自殺防止対策補助事業として奈良いのちの電話公開講演会が奈良県文化会館で開かれ、教師として長く子どもの自殺予防に取り組んでおられる阪中順子先生のお話をお聴きした。阪中先生は気さくな語り口で、奈良で育った明石家さんまさんが「生きてるだけで丸もうけ」という意味で「いまる」という名前を子どもさんにつけたエピソードや、彼の『折れない心』などを紹介した後、『幸せ探し』のワークをして、たちまち聴衆をお話の中に引き込んでしまわれた。講演に先立ち挨拶された奈良県の吉田育弘教育長はじめ、大勢の皆さんがワークに参加され、学びの多い講演会となった。

I 子どもの自殺の実態

自殺は人生における究極の危機だと思います。2011年以降は少し減ってきていますが、毎年約3万人近くの方が自殺しています。このうち児童・生徒の自殺者は約1%。毎年中高生が300人前後自殺しています。子どもの数は減っているので、自殺率は上昇しています。また、マスコミで有名人の自殺やいじめによる自殺が報道された年は突出して数が増えます。子どもは自我の発達が未成熟なため、他からの影響を受けやすいなど様々な要因が絡んでいると思われます。子どもに死生観を調査したところ、「人は生き返ると思うか」という問いに「生き返らない」と答えたのは中学生で70%に満たず、別の調査でも約15%は「死んでも生き返る」と答えています。一般的に子どもは小学校4年頃に大人と同じ「死の概念」ができるが、10代の中頃に死の不可逆性が曖昧になることもあるといわれています。強いストレスを受けると自殺や他殺へのハードルが下がってしまうことになりかねません。

アンジェラ・アキさんの歌に「十五の僕には誰にも話せない悩みの種があるのです」という歌詞がありますが、子どもから大人への過渡期である思春期は、自立が課題で秘密を持ったり大人を批判したりしながら成長していきます。大人に相談しにくくなる時期だからこそ、大人に何が話せて、何は自分で考えたいのかを、判断する力が重要です。一人で乗り越えることも大切ですが、誰かに相談することも生きていく大事な力の一つなのだとこのことを知っておいてほしいと思っています。

また、思春期は自己肯定感が低くなります。日本の高校生に「自分は価値のある人間だと思うか」と訊くと、「全くそうだ」と答えたのは10%弱でした。アメリカや中国では50%前後に達します。別の調査で「不安や悩みがある時にどんな行動をとるか」という質問に、「死にたい気分になる」と答えたのは、

自己肯定感の高い生徒の6.9%に対して、自己肯定感の低い生徒は39.3%という結果が出ています。何かにつまずいたときや悩んだときも、自分は価値のある人間だと根底で思える、自尊感情を高めることのできる関わりが必要だと思います。



阪中 順子 氏 プロフィール

四天王寺学園小学校中学校カウンセラー
臨床心理士 学校心理士スーパーバイザー
文部科学省「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」委員
日本自殺予防学会理事
元公立小中学校教諭
著書に『学校現場から発信する 子どもの自殺予防ガイドブック』『学校の時間制限カウンセリング (共著)』『青少年のための自殺予防マニュアル (共著)』など多数。

II 気づく—自殺のサイン

子どもの自殺の原因は、精神疾患、学業不振、家庭問題、友人との不和などのストレス、他者の死の影響、性格傾向などいろいろですが、総じて言えるのは、突然の自殺は殆どないということです。「昨日お父さんに怒られた」や「先生に叱られた」等のきっかけだけでなく、準備状態を考えることが大切です。つまり「最後のワラ1本」です。これは重い荷物を背負ってしんどさに耐えて砂漠を歩いてきたラクダが最後にワラを1本のせたらへたり込んでしまった、ということと話をからきた言葉です。子どもにとっての重い荷物(=自殺の危険因子)としては、自殺企図・自殺関連行動(自傷行為等)、こころの病、安心感の持てない家庭環境、独特の性格傾向、孤立感、安全や健康を守れない傾性、大事な人が亡くなる喪失体験などがあります。これらの要因を多く持っている子どもたちのすべての突然

の変化を見逃さないようにしたいものです。具体的な直前のサインとしては、行動や性格・身なりの突然の変化や、「消えてしまいたい」とほめかす、アルコールや薬物の濫用、自傷行為、大切なものを人にあげる、感謝の言葉等があります。また、抑うつ(ひどい落ち込み)のサインとしては、食べられない、寝られない、すぐに涙ぐむ、独りごちを言う、好きなことにも興味を失う、イライラして集中力がない、「痛い、しんどい」と訴えるなどがあります。子どもの「救いを求める叫び」に気づいたら、信頼している人に相談したり、専門家につなげたいものです。元気なときから、助けてくれる人、応援団がいることを伝えましょう。

Ⅲ 寄りそい、受けとめる—危機対応

私は自殺予防教育に関わるなかで、よい聴き手になって寄りそい、わかろうとすることが大事だと学びました。子どもが悩みを解決するために、子どもを勇気づけ、一步を踏み出せる力を培うことが大切ではないかと思っています。

子どものうつ状態（心の不調）への対応も、真剣に耳を傾け一対一の信頼関係を築くこと、安心できる環境で休養することがまずは大事だと言われています。自傷行為もダメだというのではなく、見える傷の向こうにある見えない傷を思いやるということです。原則は子どもの絶望的な気持ちを傾聴する、理解しようと真剣に耳を傾けることだと思っています。

次に関わるうえでの基本姿勢として、苦しみの中でいのちを支える3つの柱を大切にしてきました。これからの希望ややりたいことを見つける時間的展望<時間>、人との繋がり<関係>、自分で決める<自律>の3つです。どれかひとつでも太くできたら、いのちを支えることができるのではないかと思います。

Ⅳ つながり、つなぐ支援体制

～信頼できる人、専門機関につなぐ～

自殺予防は『教室』から、つまり「(兆候に) きづいて、よりそい、うけとめて、しんらいできる機関に、つなげる」という取り組みをしています。

子どもは自殺の前にサインを友だちに送ることが少なくありません。友だちに「死にたい」と言われたことがある、という中高生は2割近くになります。そういう時、何を言ったらいいかわからない…不安になったら…役に立ちたいのにどう言ったらいいかわからない…という子どもは少なくありません。子どもでも、友だちの考えや行動を良い悪いで判断するのではなく、友だちに寄りそい、友だちをわかろうとする、つまりよい聴き手になることこそ、友だちを勇気づけます。「つらそうだね」「それじゃ悲しいよね」と共感して、そのうえで「何か私にできることはある?」「一緒に相談に行こうよ」と、必ず信頼できる大人に繋ぐということを「いのちの授業」で強調しています。心の危機に気づく力、助けを求める力を培うことによって、未来を生き抜く力を育む教育です。自殺予防教育を進めるにあたって、子どもが発するSOSをどのように受けとめ、関わっていくのか、大人の姿勢が問われています。

講演の中で、よく聴き、寄り添い、受けとめるという対応について模範のロールプレイを見せていただいた後、参加者も3人一組になってロールプレイを体験した。子ども役、大人役、観察者になって、「もう何もかもいや、学校もいや、消えてしまいたい」と言う子どもに対して、大人が3つのパターン(①叱る②励ます③感情を理解する)で対応するというのを交代で行い、その時に湧き起こる感情を体験し、共有した。その時の感想をいくつか紹介する。

- 怒るのはいつもやってるからできるけど、子どもの気持ちを受けとめるのは難しい
- 聴いてあげるといえるのではなく、聴かせてもらうというぐらいの気持ちで聴かないといけないと思った。
- 親はわかってくれないという気持ちが強いと思う。
- 怒られたらよけいに落ち込む。ああいう時は怒ってはいけないということがわかった。
- 子どもが落ち込んでいたら親としてしんどいが、子どもが変わらないなら、親が変わらないといけないと気づいた。(M)

情報化社会のなかで考える

本会 ③

— 古い奴だと言われるでしょうが・・・ —

NPO法人きみかげの森

理事長 森岡正宏

日本はよく成熟社会などと呼ばれる。確かに世界の先進国の一角を占め科学技術の発達や経済力を見ればその通りだろう。しかし、国民はみんな幸せを感じているかというと、甚だ心もとない。

田舎で育った私は子供の頃、夕方薄暗くなるまで近所の友達とチャンバラごっこをしたり、かくれんぼをして遊んだ。鶏やウサギのイサを作り農作業の手伝いもよくやったものだ。みんな貧しかったから、母に繕ってもらった靴下やズボンははいていても恥ずかしくはなかった。今の子供達のように塾に行く必要もないスマホも携帯もないからあの頃は時間がゆったり流れていたように思う。いじめによる自殺なんて聞いたことが無かった。

数年前、「森の学校」という文科省特選映画を観て感動、私は「これだ!」と思って直ぐにその映画監督に掛け合い、奈良での上映を実現させ、約200人が観てくれた。文化庁長官を務められた故河合隼雄先生のご令兄が書かれた本を映画化したもので、昭和10年頃の懐かしい日本の原風景があった。美しい山河と温かい家族や地域の人達に囲まれ、そこには今の日本が失っている良いものが溢れていた。

ひるがえって、今の子供達は可哀相だ。学校から帰ったら直ぐに塾へ、友達と遊ぶ時間や場所もなく、遊ぶときも一人でゲームに興じている。また、一人親家庭が多くなったこともあり、子供の貧困が深刻、そして、一人暮らしのお年寄りの孤独死や老老介護が大きな社会問題となっている。

戦前の窮屈な家の制度から急に解き放たれて新憲法のもと個人主義や自由主義を謳歌し、家族のあり方が変わったことが大きい。昔がみんな良かったなどと思わないが、両性の合意だけで結婚できるようになったことは、離婚のハードルも低くした。ジジ抜きババ抜き・核家族化による育児や介護の社会化が進んだことも、果たして良かったのか?

今や「選択的夫婦別姓」が法律の上でも認められそうな気配、働く女性が多くなったことは良いことだが、子供への影響や家族の絆を考えるとどうなのか、ほんとにそれでいいのか?

文部科学省の学力テストの結果は、毎年秋田県や福井県など日本海側が上位を占めている。子供の規範意識も高い。共通しているのは、三世同居が多く若夫婦共働きで子供の数も多い。子育ても介護も家族で助け合っているという。

政府は、介護離職ゼロや合計特殊出生率1.8という目標を掲げているが、ヒントはここにあるのではないだろうか。

もう一度昔の日本が持っていた良いものを取り戻したい、自然体験を通じて子供や障がい者に生きる喜びや希望を持ってもらいたいと、私は都祁にNPO法人きみかげの森を立ち上げ早や6年になる。ボランティアで支えてくれる仲間は皆志高く絆を大事にしているのが嬉しい。