

青少年の自殺問題を考える

榎場 雅子

（臨床心理士・精神保健福祉士）

夏休みも終わりに近い 8 月の終週、NHK は、9 月 1 日が児童・生徒（高校生以下の在学学生）の自殺が異常に高い特異日であることを、過去の実数を棒グラフに示して報じていました。

これに反応して、申し合わせたかのように、小学生、中学生、高校生のお母さんからそれぞれに、わが子の様子をつぶさに語り、いかにも心配そうに電話が入りました。そればかりではありません。高校時代に自殺を凶ったことのある青年から、自らの体験を通して、自殺を考えることの愚かさ、将来を見据えて生きることの素晴らしさを語り、後輩への温かな励ましのメッセージがありました。さらに、公的相談機関のスタッフから、いじめを巡り、児童・生徒の自殺問題で、親と教師が互いに闘ぎ合う現実を目の当たりにする苦慮を明かして、「民間において多彩な相談業務に携わる姿勢」と「自殺についての理論と実際」とに視点を絞っての意見を求められました。

この 5 つの事例は NHK の報道に刺激されて、8 月末日に集中して寄せられたものです。それはそのまま、児童・生徒の希死念慮を考えるべく、与えられた課題であるといつてよいと思いました。各事例についての受け答えを正直に記して、一緒に考えたいと思います。

1. 児童・生徒の希死念慮

その 1 内向的で友だちも少なく、死について異常に関心を持つ小学校 6 年生の女の子

◇小学 6 年生の娘は、幼い頃から内向的で、クラブ活動も名ばかりで仲良しの友だちもいません。6 年生になってから突然に、「人は死んだらどこへ行くの」「人はなぜ生きているの」などと聞かれ、返事に困ったことがありました。その上、『生と死のかなたへ』などという本を読んでいた。NHK の報道を見て、この子は自殺を考えているのではないかと急に心配になってしまいました、と 8 月末日の相談日を待っていたかのような、9 時早々の母親からの電話でした。

◆この期の子どもは、内面的なものを考え始め、「生きることの意味」や「死後の世界」などにも思いを寄せるようになります。その意味では、娘さんは成長の過程を辿っていると考えられます。お母さんとしては、「あなたも難しいことを考えるようになったのね」と話しかけて、さりげなく読んだ本の感想を聞いたり、一緒に見た映画やテレビの物語などを話題に、母と子で話し合う時間を持てたらいいな、と思いました。

同時に、この時期は友だちとの関係が大切です。親と子と話し合うと、ともすると親はすべてを見通したような話し方になってしまうのは否めません。クラスやクラブの友だちとの何気ない話が子どもの心を開きます。読んでいる本に心をむけておられることに感心しましたが、お友だちとの関係にも、さりげなく見守ってあげてください。あまり塞ぎこんでいるようなら、担任の先生や、養護の先生に、心を開いて相談されることをお勧めします、と伝えました。

「心を開いて…」ということが大事ですね、と応じてくれました。

その2 受験勉強に疲れた中学生

◇公立の中学2年生のひとり息子。国立大学に進むことを目指して頑張っています。「います」と現在形で表現したのは母親の私の願望であって、本人は、「頑張っていた」と過去形で考えているのかもしれませんが。実は、机の上のノートの端に、「疲れた、死にたい」と走り書きしてあるのを見てしまったのです。余りのショックで倒れそうになってしまいました。

実は父親は二流どころの私大出で、47歳になる今も、二流会社の課長どまりです。本人はそれが無念で、子どもには一流の国立大に進ませるよう言い聞かせてきました。中高一貫の私立進学校に進ませたかったのですが、経済的理由もあって、地元の中学に入れました。中高一貫といっても、高校からも受け入れており、むしろ、高校からの方が実力があると聞き、それを頼みに子どもにも言い聞かせてきました。子どもは素直に受け入れ、小学生の頃から懸命に頑張ってきました。成績もそれに応じて、トップクラスを維持してきました。中学生になってからも、それなりの成績を保ってきましたが、2年になってからは、学校と塾の両立が難しく、成績は次第に右下がりになり、本人も悩んでいました。そんな子どもに、父親は「頑張れ、頑張れ」と、呪文のように言い続け、私もそれを止めようとしませんでした。今、罪の意識でいっぱいです。どうすればよいのでしょうか、と涙声での訴えでした。

◆ご心痛の程お察しします。その上で深呼吸でもするつもりで、私の話を聞いてください。人が、特に若年の子どもが自殺を考えるのは、自分が愛されていることを確認できないときです。例えば成績が思うに任せなくても、志望していた学校に合格できなくても、自分が愛されていれば、人は決して自殺などしません。息子さんは、勉強に疲れた或る日、或る時、溜め息をつくように、ノートの端に、「疲れた、死にたい」などと思いの端を書いたのではないのでしょうか？ それは、「死にたいほど疲れてしまった」ということではないのでしょうか？ その思いを深く察してあげてください。「なぜ死にたくなったの」などと聞くのは勿論のこと、ノートを見たことにも触れず、「疲れているみたいね」と、それとなく温かく、労わり、見守ってあげてください、と伝えました。「死にたいほど疲れたと考えればいいのですね」と復唱するように、明るく応じてくれました。

その3 友だちの自殺をぽつりと告げて、自室に籠ってしまった高校1年生

◇普段は底抜けに明るい高校1年の長男。特に優秀ということはないが、中位どころの公立校に通っています。夏休みも事無く終わり、2学期の始業式に出席して、帰宅早々に「Fが自殺した」と言ったきり、自室に籠り出てきません。普段は、「ただいま」と言う代わりに、「腹減ったあ」と言って、キッチンの椅子に座り込んで食べ物をねだる子が、昼食も摂らずに、自室に籠っているのです。部屋の前まで行って声をかけると、「いま行く」と言って顔も見せません。部屋の中から、プーンとお線香の匂いがするので、重ねて聞いてみると、「Fは△△市の住人で、学校も違うが、サッカーのサポーター仲間で、不思議に気が合って、会うのが楽しみだった。そんなFが夏休みに自殺してしまったと、同じ学校のサポーター仲間のYが話してくれた。ふたりで線香を一束買って分け、自宅で祈ろうと約束した。この線香が燃え尽きたら行く、と言っただけでドアも開けてくれません。母として、「いてもたってもいられません」との訴えでした。

◆お話を伺った限り、息子さんは順調に育っていると思います。常日頃は明るく過ごしているが、友の死に逢い、心から悼み、祈っておられます。「お線香が燃え尽きたら行く」と言っているのです、いつにもまして美味しいお昼を作って待っていてあげてください。母と子のコミュニケーションがとれているのが何よりです、と伝えました。「ありがとうございました」と答えてくれました。

2. 大人たちの温かい見守りと励ましと願い

その1 自殺未遂の経験者から後輩へのメッセージ

◇NHKの「9月1日は児童・生徒の自殺特異日」という放映を見て、私自身の自殺未遂の体験を正直に語り、「それは愚かなことであった」ことを伝えたいと思います。

私は私立高校2年のとき、友人と馴染めず、家庭では暴君的父親への反発もあって、服毒自殺を図りました。異変に気付いた母親の判断で、救急搬送されて胃洗浄を受け、一命をとりとめました。病室に運ばれた私の枕許で、母は「大丈夫よ。何も心配しなくていいよ。ゆっくり休みなさい」と言うのみでした。私は放心状態のなかで、「大丈夫」という言葉を繰り返していました。

その後、両親は離婚して、母と私は小さなアパートに移り、私は私立高から公立高に転校して、朝3時に起きて新聞配達のアルバイトをしています。生活は一変し、決して楽ではありませんが、母と子はお互いに将来を見据えて生きています。人が死にたくなるのは、自分がひとりぼっちだと感じたとき、将来が見えなくなったときです。私は大学入試に失敗し浪人中です。けれど、バイト仲間がいます。なにより「大丈夫」という言葉の意味を教えてくれた母がいます。その母は、48歳にして、介護福祉士の資格を取るべく、通信教育で勉強中です。或る意味、母と私は将来に向けての受験勉強の競争相手です。将来を見据え生きるとはすばらしいことです。逆に現在の近視眼的な悩みに惑わされて、死を選ぶことは愚かな限りです。その愚かな体験を持つ私の罪滅ぼしの意味を込めての告白です。

◆これは、その当時に母親から相談のあった事例(平成27年7月)の続編ともいうべきお話です。ご本人は、これをありのままに、後輩のみなさんに伝えてくださいということでした。

その2 公的相談機関のスタッフからの問い合わせに答えて

◇NHKが放映した「9月1日が児童・生徒の自殺が多い特異日になっている」という警鐘には、身が引き締まる思いがしています。当県(千葉県)でも、この実態を否定することができません。自殺既遂の場合、親と教師の鬩ぎ合いはすさまじいばかりです。更には、学校側が自殺の原因が、「いじめによるもの」と認めて、陳謝しようものなら、それに対しての攻撃は後を絶ちません。民間のと言え失礼ですが、実際に相談に当たっている立場からの理論と実際を聞かせてください、との真摯な申し入れがありました。

◆当会は、その名が示すように、「市民による市民のための」成年後見の実践のための法人です。根本理念として、少子高齢化社会にあって、ひとり成年後見活動にとどまらず、広く社会的弱者に目を向けて活動しています。(こころの電話相談室)もそのひとつです。

自殺問題について、今のところ既遂後の鬩ぎ合いはありません。青少年の希死念慮については、親や教師から、真正面から見つめた真摯な相談に出合います。「理論と実際」と言うことになると、アメリカの精神科医メニンガーの学説を全面的に信じて、基本的な理念としています。つまり、自殺行為には、①殺したい②殺されたい③死にたい、と言う3つの願望が潜んでいる。青年期には①が強く、敵意や憎しみを抱くが、その相手は、親や兄弟、教師などの身近な人たちで、愛と憎しみに揺られ、敵意を抱くことに罪の意識を持つことになり、殺したい願望が殺されたい願望に急転化します。そのため、自殺行為には、他者へのアピールが含まれていると考えています。そのため、精神疾患がない限り、青年の自殺したい心理状態は時がたてば落ち着きます。魂の叫びを受け止めてくれる相談相手が必要だと信じています、と伝えました。

「なるほどね。犯人捜ししている場合ではないですね」と応じて頂きました。

当会が自殺問題に言及して記したのは、本誌の創刊号（平成 26 年 4 月号）でした。日本の自殺は 1998 年に年間 3 万人を超え、以来 13 年の長きにわたって続きました。この重い現実を受け、「自殺は、社会全体で防ぎましょう」をスローガンに、各自治体に自殺対策協議会が設けられて、自助、共助、公助が相俟った援助が確実に進められて、草の根的市民活動をゲートキーパーと呼び、「あなたと大切なひとの命を守るために」を合言葉に黙々と活動していました。その結果、2012 年に 13 年ぶりに自殺者は 3 万人を割りました。本誌でも、「あなたも私もゲートキーパーです」との副題をつけて呼びかけてきました。それは、現在も私共の望むところであり、共有しているところ

ところで厚労省が毎年出している人口動態調査によると、自殺者数は確実に減少しているものの、10 歳から 19 歳までの若年層の自殺者は増加しています。そのみか人口 10 万人に対する自殺率は、10 歳から 14 歳では 0.8~1.0%、15 歳から 19 歳では 0.6~0.8%になっています。更には、自殺による死因は、10 歳から 14 歳では第 4 位、15 歳から 19 歳では第 2 位になっています。この数値をどう考えればよいのでしょうか？

成長発達の途上の、十分に自己を確立できていない子どもが自殺を遂げることほど、親をはじめ、周囲の大人たち、あるいは子どもたちにとっても、ショッキングな出来事はありません。ところが、小学校高学年、中学生、高校生を対象に、「死にたいと思うことがあるか」と尋ねた、或る民間の調査では、およそ 3 人に 1 人が「少しある」、あるいは「よくある」と答えています。10 代の子どもにとって、自殺願望はもはや他人事ではないのでしょうか。そもそも自殺とは、耐え難い不快や苦痛から逃れようとする行為です。失意・悲しみ・絶望・怒りなど、その辛さから逃れようとするのは、自然なことでしょう。つまり自殺は、どんなことを、どんなに苦しんでいたかを、周りの人に訴え告げようとする試みであると考えられています。特に子どもの場合は、大人の救い、助け、あるいは理解を求める訴え、叫びであると言えます。

死について、特に自殺について話し合うことは、誰にとっても気の重いことで、できることなら避けて通りたいところだと思います。けれども、成熟した大人として、いきなり本題に入るのではなく、身近な子どもの様子がいつもと違うと感じたとき、「なんだか辛そうね。しんどそうね」などとさりげなく声をかけることで、子どもにとっては、「私はあなたのことを心配しています」というメッセージになります。子どもと心の問題について話す機会となる可能性を含んでいます。

もう一度思い起してください。「私もあなたもゲートキーパーです」。

〈こころの電話相談室〉

心の悩み、心のケア、心の健康に関する電話相談室をご利用下さい。

相談日 毎週木曜日 午前 9 時～午後 9 時

相談担当 榎場主任相談員 電話番号 04-7100-8369 個人情報厳正に取り扱います。

〈家族の温もり〉 ◆8 月からいじめ、ひきこもり、自殺問題と重苦しいテーマが続きました。多くの反響を集約すると、家族こそが最良のゲートキーパーという当たり前の結論に帰着します。◆通常、死ぬほど辛い環境にあれば、自殺する前に家族に何らかのサインを送ります。その時、家族はどうするか？叱咤、激励、軽蔑、無視、傍観、無関心、離脱（追い詰めない）…。◆日本の若い世代の自殺は先進国中でもとりわけ深刻で、動機もさまざまです。若年層の自殺の深層を究明し、長期的な抜本策を望みます。◆過般の電通の東大卒エリート女子社員の自殺事件では、母親が猛烈会社の体質を糾弾しました。自立した社会人なら、家族にも相談し、転属や転職の道を自分の責任で選択できたでしょうに…。何もかも学校の、会社の、社会の、国の責任にするマスコミ好みの風潮からは、お決まりの謝罪会見しか生まれません（h）。（独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業）