



～子ども達の「SOS」を受け止められる大人になるために～



「辛い」と感じながら、声を出せない子どもとの関わり方

こんにちは。茨城県公認心理師協会スクールカウンセラー(SC)専門部会です。

警察庁・厚生労働省の自殺統計によりますと、令和4年の児童生徒の自殺者数は過去最多となり、大変憂慮すべき状況にあります。また、令和5年の児童生徒の自殺者数は、1月から5月までの暫定値で、昨年度の同期間における8割の数に及ぶという状況にあります*1。このような事態が「今後も続くのではないかと私達SCは大変危惧しております。文部科学省の調査*2において、「悩みを抱えているように見えない生徒が最も自殺をしやすい傾向がある」という報告があるように、先生方や私達SC、そして、保護者にSOSを出してくれる子どもはごく一部です。人知れず一人で悩みを抱え、「辛い」と感じながら生活している子どもが、身近に、目の前にいるかもしれません。どうぞ、これまで以上に、子ども一人ひとりに目を配り、気になる子どもにお声かけをお願いします。先生方のその一言で救われる子どもが、きっといます。

子どもの話の聴き方～相談できる大人が増えれば、子どもを救うことができる～

悲しい出来事を予防するために必要なことは、『子どもがどう変わるかではなく、私たち大人がどう変わるか』*3です。

困っているのに、苦しいのに、援助を求められない子どもがいます。子どもにとって、誰かに援助を求めることは、たやすいことではありません。過去に援助を求めた際に否定的な対応を受けたことで「相談しても無駄だから」と相談することをあきらめていたり、しっかりと話を聴いてもらえた経験のなさから「どうせ話を聴いてくれないから」と相談をするという選択肢を持っていなかったりすることもあります。また、大人がどんなに思いやりを示しても、様々な課題や自尊感情の低さから、そんな大人の気持ちに頼りきれない、甘えきれない子どももいます。

相談をするということは、①自分の気持ちや出来事を言葉で表現できるうえに、②相談の意味や方法が分かっており、さらには③安心して相談できる相手がいて成立します*4。今、子どもに直接関わることのできる先生方には、ぜひとも「相談しないから困っていない」のではなく、「困っているのに助けを求めることができない」という目線もお持ち頂いて、ぜひ子ども達の様子に目を配って頂きたい、そして、「最近はどう?」「ちょっと話さない?」とお声かけ頂きたいのです。

「SOSを受け止める」といった時、「先生、私、死にたいんです」というレベルのことを想像するかもしれません。しかし実際は、そのような深刻なレベルの悩みをいきなり相談してくる子どもはほとんどいません。私たちがまずすべきことは、日々の中の子どもの「あのね」に耳を傾け、ちょっとした困りごとやつまづきを丁寧に共有させてもらうことです。*3



<受容傾聴の会話のコツ>*3

- ① **ジャッジしない**: 「ネガティブに考えすぎだよ」と、つい言いたくなったら要注意です。
- ② **アドバイスしないで受け止める**: 「次はこうしたら良いんじゃない?」と経験のある大人はつい自分の経験則からアドバイスをしがちです。しかし、困っている子どもが欲していることは「気持ちを聴いてもらうこと」です。アドバイスをする代わりに「これまではどうしてたの?」「この先は、どんなことができるかな?」と一緒に考えられたら良いですね。
- ③ **ありのままを受け止める**: 子どもの自己否定的な発言は、大人自身の不安な気持ちを揺さぶります。受け入れがたい気持ちから、子どもの気持ちや体験したことを否認したり、否定したり、さらにはイライラなどの怒りさえ覚えることがあります。子どもが、自己否定的な発言をした時こそ、「辛かったね」「寂しかったね」とマイナスの気持ちを共有したいですね。
- ④ **勝手に想像しない(決めつけない)**: 「勉強が足りないから」「自分にも悪いところがあったんじゃない?」という発言は控えましょう。子どもは子どもなりに自助努力をしています。
- ⑤ **子どもの情景をみさせてもらう**: 「何があったの?」「どんな気持ちだった?」「それからどうしたの?」「それでどうなったの?」と、詳しく訊いてみることも大切です。その子が見ている情景が思い浮かべられるように、詳しく訊いてみましょう。話してもらわないと何もわかりません。子どもが話しやすいように、先回りをしないように、丁寧に質問をしてみましょう。

大切な言葉は、そのまま繰り返して
問い返し、詳しく話してもらいましょう

<子どもが訴えてきた時に、やってはいけない対応>*3

1. 話をかわさない 「皆、それなりに大変なのよ」
「部活も頑張っているし、良いこともあるじゃない」
2. 叱咤激励しない 「〇〇さんなら乗り越えられるよ」
3. ジャッジしない・批判しない・持論を述べない
「あなたが死んだら、家族がかわいそうじゃない?」
「死ぬ気になれば、何でもできるよ」

これらの言動は、子どもを失望させるだけではなく、絶望感さえ与えてしまいます。言葉選びは慎重に行いたいですね。



<自殺行動へと追い詰める危険因子>

人は、突然、自殺行動に至るわけではありません。子どもの自殺の原因は、家族からの叱責や学業不振、友達とうまくいかないなど、小さな悲しい出来事の積み重ねや生きづらさからはじまります。自殺の対人関係理論によると、「①身についた自殺潜在能力(体の痛みに対する慣れ:自傷行為や拒食など)」と「②負担感の知覚(自分は迷惑をかけている・いないほうがいい)」、そして、「③所属感の減弱(居場所がない・自分なんて誰も必要としていない)」という3つの要素が高まると致命的な自殺企図や自殺既遂に至ると言われています。^{*3}

周囲の人が、リスクの高い子どもに気づき、「死にたい」よりもっと手前の「生きづらさ」に丁寧に関わりながらつながりを保つことで、「自分は誰かとつながっている」「居場所がある」と感じ、自殺行動に至らず、踏みとどまることができます。

子どもの自殺リスク要因 ^{*3}	
家庭的要因	安心感の持てない家庭環境(虐待、DV、離別、貧困など) 近親者に自殺で亡くなった人がいる
社会的要因	居場所がない、サポート不足、いじめ 人間関係(友人・恋愛)の悩み
個人的要因	うつなどの精神疾患、自殺未遂歴、安全や健康を守れない傾向(自傷行為、拒食、薬物乱用、依存など)、犯罪被害の経験、学習・進路の悩み、性に関する悩み、相談できる人がいない、極端な完璧主義、二者択一思考、衝動性の高さ



<自殺の危険が高まった子どもへの対応>

<TALKの原則>^{*3*5}



【Tell】言葉に出して心配していることを伝える
気持ちは言わないと伝わりません。「気にかけている・心配している」と伝えることで、「この先生には相談できるかもしれない」と援助を求める気持ちを高めることができるかもしれません。

【Ask】「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる
死を話題にすることは、どんな人でもためらいます。なぜなら、「子どもを傷つけるかもしれない」「そっとしておきたい」と、聞かないことを正当化する心理が働くからです。「消えたいと思うことがある？」などと間接的な表現で質問できたら良いですね。

【Listen】絶望的な気持ちを傾聴する
ぜひ聴き役に徹してください。核心の話題に触れられない時は、体調や日常のこと、例えば「ご飯は食べられている?」「眠れている?」などと聞いてから、不安に感じていることなどを聴いてみましょう。その際に、ぜひ積極的に不安や苦痛な気持ちに共感的な言葉、例えば「眠れないほど、苦しくて辛い気持ちだったんだね」などと伝えてみることも大切です。

【Keep safe】安全を確保する
危険性が高く、危ないと判断したら、他の先生方や家族などからの適切な援助は必要です。その場合、子どもに周囲の大人に話して良いか許可をもらいましょう。子どもの多くが、自分のことを知られることがイヤというよりも「周囲の人の反応が怖い」「親や先生をがっかりさせてしまう」ことを心配しています。大人の過剰な反応にも、それとは反対の軽視するような対応にも子どもは深く傷つきます。「もし周囲の大人に知られたら、どんなことが心配なの?」「以前話した時に、ショックなことを言われたりしたのかな?」などと、周囲に援助を求める際の不安な気持ちも共有できたらいいですね。

高校生以降の子どもは要注意^{*4}

高校生以降の子どもは、本人や周囲の大人の「自立への期待」の高まりから、第三者に助けを求めにくくなるうえに、「悩みを持っている自分を知られたくない」という気持ちから、子どもが援助を求めることに消極的になっていくといわれています。ぜひ、気になる生徒には、先生方のほうから積極的にお声かけください。



正常性バイアスには要注意^{*3}

危機を察知した時に、人はどうしても「たぶん大丈夫だろう」とか「気のせいかもしれない」と思いがちです。これを、心理学では『正常性バイアス』と呼びます。危機状態に際して、心のバランスを取るために異常を認めない心理が働き、危機を過小評価してしまうことがあるので、気をつける必要があります。

<関連動画のご紹介>

子どもの自殺を防ぐために、子どもの命を守りたいと思う周囲の大人が、自殺を考える子どもをどのように理解し、どのように対応すればよいのかについての動画を作成しました。動画は4部構成になっています。少しでも皆様のヒントになれば幸いです。



茨城県公認心理師協会HP
「かけがえのない命を守りたい
あなたへ」
(保護者や関係者のみなさま向け動画)



<引用・参考文献>

- *1 文科省 令和5年7月10日児童生徒の自殺予防に係る取組について(通知)
(https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1414737_00006.htm)
 - *2 文科省 平成33年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査
(https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt_jidou02-100002753_1.pdf)
 - *3 高橋聡美(2023)【改訂版】教師にできる自殺予防-子どものSOSを見逃さない- 教育開発研究所
 - *4 川野健治・勝又陽太郎(2018) 学校における自殺教育プログラムGRIP-グループ
5時間の授業で支えあえるクラスをめざす 新曜社
- <参考WEBサイト>
- *5 文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」リーフレット
(https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm)
 - 学校における自殺予防教育プログラム GRIP 関連資料(<https://www.shin-yo-sha.co.jp/grip/>)
 - 連載:子どものSOSの聴き方・受け止め方(「金子書房note」:茨城県SC半田さん作成)
(<https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n57b611b147f6>)
 - 教育開発研究所 高橋聡美先生「教師にできる自殺予防」講演動画
(<https://www.kyouiku-kaihatu.co.jp/event/zisatsuyobu>)