

自殺予防のための校内体制

1 自殺のサインと対応

(1) 自殺の心理

ひどい孤立感：「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」「居場所がない」「迷惑」
無価値感：「私なんかいない方がいい」「生きていても仕方がない」
強い怒り：怒りが自分に向けられたとき、自殺の危険性が高まる。
苦しみが永遠に続くという思い込み：どんなに努力しても苦しみが永遠に続くという絶望的な感情に陥る。
心理的視野狭窄：自殺以外の解決方法がまったく思い浮かばなくなる心理状態

(2) 自殺の危険因子

- ア 自殺未遂：薬の過剰服用、手首自傷（リストカット）など死に直結しない自傷行為へのケア
 イ 心の病：うつ病、総合失調症、パーソナリティ障害、薬物乱用、摂食障害

— うつ病の可能性を考慮すべき点 —

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ・学校へ行き渋る | ・自分を責めたり、イライラしたりする |
| ・眠れない、食べられない | ・リラックスして好きなことを楽しめない |
| ・身体の不調を訴えても検査では異常がない | ・感情の起伏が激しい |

ウ 安心感のもてない家庭環境：虐待、親の養育態度の歪み、頻繁な転居、兄弟姉妹の葛藤

エ 独特の性格傾向

- (ア) 未熟・依存的：周りの人に甘え、頼ることでしか安心感を得られない
 (イ) 衝動的：俗にいうキレやすいタイプ
 (ウ) 極端な完全癖：「白か黒か」といった極端な二者択一的な考えにとらわれる
 (エ) 抑うつ的：他の人とのつながりが薄く、誰にも相談できない、自分への否定的な気持ち
 (オ) 反社会的：暴力、売春、薬物乱用、暴走行為といった非行が問題となっている
 (カ) 喪失体験：離別、死別（特に自殺）、失恋、病気、けが、急激な学力低下、予想外の失敗
 (キ) 孤立感：仲間からのいじめや無視による孤立感
 (ク) 安全や健康を守れない傾向：特に問題のなかった子どもが事故やけがを繰り返す

(3) 自殺直前のサイン

- | | |
|---|------------------------|
| ・これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う | ・注意が集中できなくなる |
| ・いつもなら楽々できるような問題が達成できない | ・成績が急に落ちる |
| ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる | ・投げやりな態度が目立つ |
| ・身だしなみを気にしなくなる | ・健康や自己管理がおろそかになる |
| ・不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える | |
| ・自分より年下の子どもや動物を虐待する | ・学校に通わなくなる |
| ・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる | ・家出や放浪をする |
| ・乱れた性行動に及ぶ | ・過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする |
| ・自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする | |

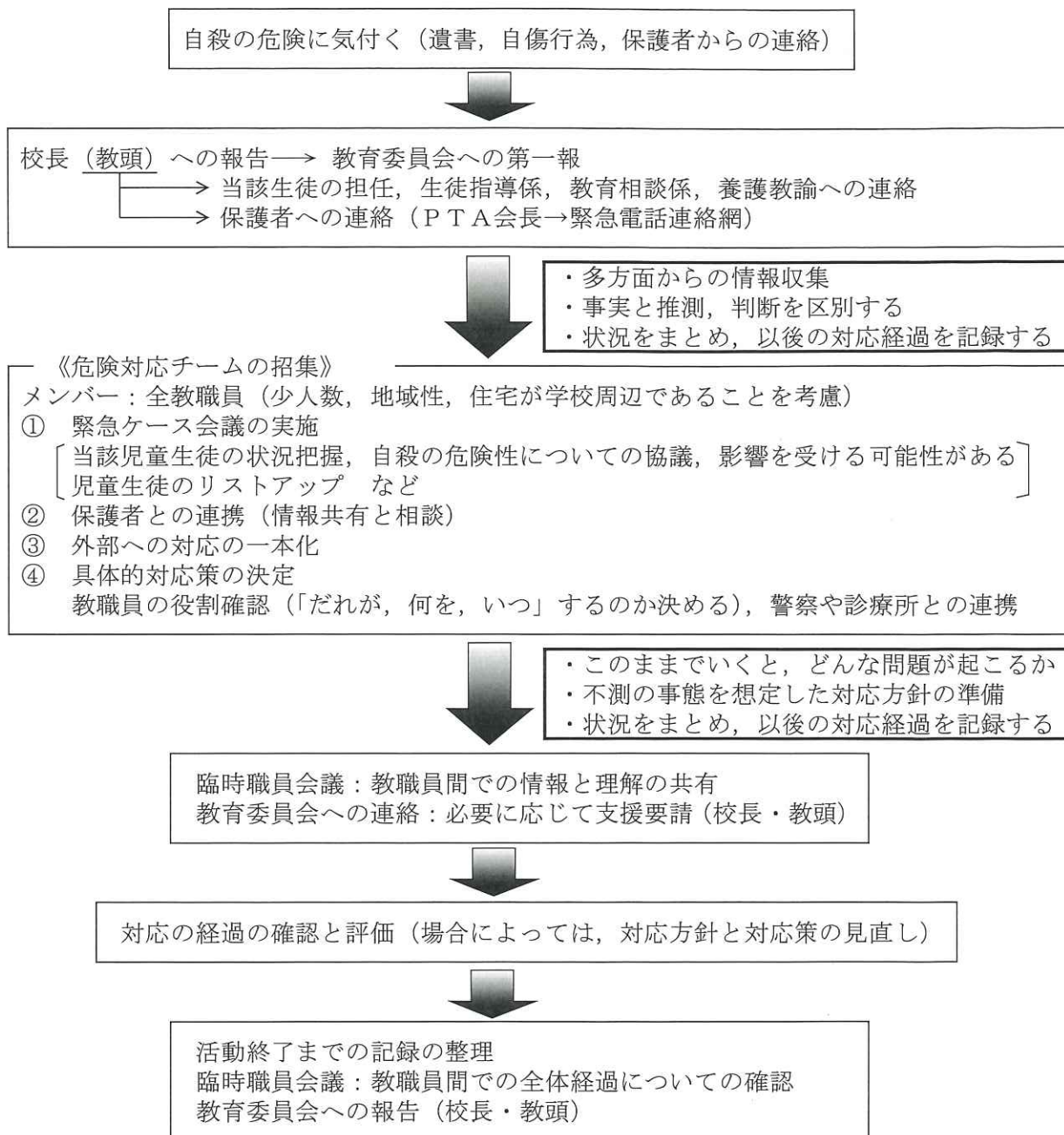
(4) 対応の原則

- T ell・・・言葉に出して心配していることを伝える
 A sk・・・「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる
 L isten・・・絶望的な気持ちを傾聴する
 K eep safe・・・安全を確保する

— 子どもに必要な自殺予防の知識 —

- | |
|--|
| ○ ひどく落ち込んだときには相談する |
| ○ 友だちに「死にたい」と打ち明けられたら、信頼できる大人につなぐ |
| ○ 自殺予防のための関係機関について知っておく |
| 鹿児島県精神保健福祉センター内(鹿児島市小野一丁目1番1号ハートピアかごしま2階) |
| 電話番号 099-218-4755 ※ 面談の場合は、予約が必要 |
| 相談日：祝日を除く毎週、月曜日・木曜日(9:00～12:00, 13:00～16:00) |

2 自殺の危険が高まった場合および自殺未遂への対応の流れ



3 不幸にして自殺が起きてしまったときの対応

- (1) 校長は、「子どもを守る」「遺族のサポート」「第二の犠牲者を出さない」を原則に、遺族への対応、保護者会、記者会見等で陣頭指揮を執る
- (2) 正確な情報発信を心がけ、憶測に基づくうわさ話が広がらないようにする。プライバシーへの配慮も必要。

- | | |
|----------------|---------------|
| ・自殺の手段を詳細に伝えない | ・自殺を美化しない |
| ・遺書や写真を原則公開しない | ・原因を単純化しない |
| ・センセーショナルに扱わない | ・特定の誰かの責任にしない |

- (3) 遺族との迅速なコンタクトに努める。(葬儀後のかかわり, 兄弟姉妹へのサポート)
- (4) 事実や学校の対応, 今後の予定について保護者に伝える (心のケアについての情報)。
- (5) マスコミには, 校長を中心に教育委員会のサポートを受けながら, 一貫した情報発信を行う。
- (6) 学校再開日に大きな集会を開くとパニックが伝染する危険性がある。校長が語る場合は, 当該クラスに出向く等し, 自殺については学級で担任から伝える (カウンセリング態勢の用意)。
- (7) 学級担任: 事実を伝える・感情を表現する・今後のことを話す・葬儀へのかかわり・グループでのかかわりと個別ケア
- (8) 養護教諭: ケア全体の統括・保健室には, 飲み物やティッシュペーパー, 毛布等を準備