

第5章 不幸にして自殺が起きてしまったときの対応

子どもの自殺は、その家族はもとより多くの人々の心に深刻な影響を及ぼします。何よりも大切なことは子どもを亡くした遺族に対して心からの弔意を示すことです。かけがえのない子どもを失ったことに対して、教師も、同級生たちも同様に哀しい思いをしていることを率直に伝えるのが大切です。それに代わる対応はありません。

本章では、子どもの自殺が起きてしまったときの対応について、中学生を念頭にエッセンスを説明しますので、参考にしてください。もちろん、校内の事案であれば、現場での応急処置や居合わせた子どもへの対応などさまざまな対応がまず必要となります*1。

なお、これはあくまでもひとつの案であって、すべての例にいつでも完全に当てはまるものではありません。これを叩き台にして、子どもの自殺が起きたという悲劇にどう対応するかという点について各学校で話し合う必要があります。マニュアルに定められたままの型どおりの対応が、かえって遺族の心の傷を深めてしまうことすらある可能性についてもよく考えたうえで、自殺が起きた後の対応にあたってください。

1 自殺が起きた後の一般的な反応：自殺が起きた後に子どもの心にどんな反応が現れるのでしょうか？

1) 一般的な反応（心と身体に起こること）

自殺に限らず、身近に衝撃的な出来事が起こった時には、子どもの心と身体に次のような反応がしばしば現れます。

- ・自分を責める：「私があのに一言声をかえていれば防げたのでは」
- ・他人を責める：「〇〇君の態度が追いつめたに違いない。許せない」
- ・死への恐怖感：「自分もいつか自殺してしまうのではないか」
- ・集中できない。ひとりぼっちで過ごす。話をしなくなる。気持ちが落ちこむ。
- ・ひとりでいることを怖がる。子どもっぽくなる。
- ・まるで何もなかったかのように元気にふるまう。反抗的な態度をとる。
- ・食欲不振、不眠、悪夢、頭痛、息苦しさ、腹痛や下痢、便秘、身体のだるさ。

2) 反応の有無にかかわらず配慮が必要な人

受け持ちの子どもや日頃から目に留めている子どもについて、1) で説明した反応や変化を観察するとともに、以下の情報を集め、配慮が必要な子どもをリストアップしてください。

*1 さらに詳しく知りたい方はCRT（crisis response team：危機対応チーム）ホームページ（<http://www.h7.dion.ne.jp/~crt/>）を参照してください。

a. 自殺した子どもと関係の深い人

親友、ガール（ボーイ）フレンド、同級生、同じ部活動をしている子どもなどとの関係を把握しましょう。「自分のせいではないか」と自責感を持ちやすいからです。担任教師もそのひとりです。

b. 元々リスクのある人

これまでに自殺未遂に及んだり自殺をほのめかしたことがある子どもには細心の注意を向ける必要があります。「第2章：自殺のサインと対応」を参照してください。

c. 現場を目撃した人

現場を目撃した人、特に遺体に直接対応した人は、その時見た映像や、湧き起こった強い感情などが、その後も突然よみがえり、あたかもその場にいるような体験が繰り返されてしまうフラッシュバックに悩まされることがありますので、該当者を把握しましょう。

2 対応の原則：不幸にして自殺が起きてしまった場合、学校はどのように対応したらよいのでしょうか？

1) 校長を中心とする管理職、2) 学級担任、部活動顧問など、3) 養護教諭、教育相談担当者などの3つに分けてその役割を説明します。

1) 校長を中心とする管理職の役割**a. 校長のリーダーシップ**

校長は、遺族への対応はもちろんですが、保護者会、記者会見などで自ら前面に立ち、陣頭指揮をとってください。もちろん、教育委員会のサポートが必要です。対応に追われて本質を見失わないよう、「子どもを守る」、「遺族のサポート」、「第二の犠牲者を出さない」の3つを自分に言い聞かせましょう。

b. 情報の取扱い

憶測に基づくうわさ話が広がらないように、正確な情報発信を心がけてください。学校に都合が悪いというだけで正確な情報を出すことをためらっていると信用を失ってしまいます。もちろんプライバシーへの配慮が必要です。また、子どもの自殺は連鎖（後追い）の可能性があるので、情報の取扱いに注意が必要です。自殺報道において控えるべきことをWHO（世界保健機関）が提言していますので、以下にまとめてみました。参考にしてください。

- | | |
|----------------|---------------|
| ・自殺の手段を詳細に伝えない | ・自殺を美化しない |
| ・遺書や写真を公表しない | ・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 |

c. 遺族への対応

遺族へのコンタクトを急ぎましょう。自殺の事実を子どもや保護者、マスコミに伝えるにあたっては、遺族から了解をとるよう努めてください。遺族が事故死として扱うと言われればそれを尊重しますが、学校が“嘘をつく”と子どもや保護者の信頼を失いかねませんから、「家族からは〇〇と聞いています」という表現にとどめる必要があります。

葬儀への子どもの参列についても、遺族は遠慮することがあります。要望が変わった場合でも柔軟に対応できるようにしておいてください。葬儀後も関わりを続けてください。

亡くなった子どもの兄弟姉妹へのサポートは学校の大切な役割です。兄弟姉妹が他校にいれば他校との連携が必要になります。

d. 保護者への対応

今回の事実や学校の対応、今後の予定を保護者に知らせましょう。また、保護者が子どもに適切に接することができるように、子どもへの接し方や校内のカウンセリング、外部の医療機関や相談先の情報などをお知らせします。保護者会で専門家から心のケアについて講話（心理教育）をしてもらうと良いでしょう。

e. マスコミへの対応

校長を中心に、教育委員会がサポートし、一貫した情報発信を心がけてください。もちろん、プライバシーへの配慮と連鎖自殺防止のために情報の取扱に注意が必要であることは説明したとおりです。「前の日に同級生と言い争いがあった」というような断片的な事実が公表されると、特定の子どもに責任がなすりつけられてしまう危険がありますので、慎重な対応が求められます。自殺がセンセーショナルに報道されたり、インターネット上でさまざまな憶測が飛び交ったりすると、全国の無関係な人にまで連鎖（後追い）が波及することがあります。

f. 学校再開

学校の規模にもよりますが、学校再開日（発生後に初めて子どもが登校する日）に大きな集会（全校集会）を開くとパニックが伝染する危険性があります。校長自ら語る場合は、放送を使うか、当該クラスに出向くなどの安全策を講じてください。校長は死亡の事実を伝えるにとどめ、自殺についてはクラスで担任から伝えましょう。子どもの反応に対処できるように、亡くなった子どものクラスや保健室などに担任や養護教諭をサポートする教師と専門家が入るようにしましょう。専門家の協力を得て、カウンセリングの態勢を用意してください。

2) 学級担任、部活動顧問などの役割

a. 事実を伝える（知）

教師によって伝える内容が大きく変わらないように、まず伝える内容の基本形を定めた上で、そのクラスに即した伝え方を用意しましょう。自殺はたった1つの原因で起こることはまれで、しばしば多くの要因が複雑に絡み合っていることや、「本人が望んだ死なのだからそれでよい」のではなく、自殺は「追い込まれた末の行動」であることを理解しておきましょう。自殺を美化してはいけませんが、自殺した人を非難してもいけません。

b. 感情を表現する（情）

感情をうまく表現することは大切です。学級担任はあらかじめ専門家からカウンセリングを受けるなどし、自分の気持ちを表現してみましょう。教師が自分の気持ちを否認すると、子どもも自分の気持ちを抑えてしまいます。悲しい時には泣いてもよいことを伝えましょう。

子どもが感じたことは、そのまま受けとめてあげてください。ティッシュペーパーを用意しておきましょう。泣き続ける場合は、途中で休憩を入れてください※2。

自責感や怒りなどの強い感情はクラスで扱うことには無理がありますので、反応の強い子どもには別の機会に個別に関わってください。また、専門家につなぎましょう。

c. これからどうするかを話す（意）

事実を伝え、少し感情を出すことができれば、徐々にこれからのことも話しましょう。まず、自分がとてもつらくなった時に誰に相談するのかを話してみましょう。友達、家族、教師の他に、カウンセリングや相談先のことを教えてあげてください。次に、とてもつらい気持ちの友達がいたら、どんな配慮ができるかを尋ねてみるとよいでしょう。

d. 葬儀への関わり

c.の話の中で、「亡くなった子どもの死を悼むため」、「遺族のため」に何ができるだろうかに話しを向け、葬儀への関わりの準備を始めましょう。亡くなった人をみんなで悼み、悲しみを表現する場として葬儀はとても大切です。ただし、葬儀への参列を強制してはいけません。葬儀のマナーについて教えてあげてください。

葬儀が終わってからも遺族への関わりを続けてください。亡くなった子どものことを話題にしてはいけないと思うかもしれませんが、その子どものことを誰も話さなくなることのほうが遺族にとってつらいことではないでしょうか。たとえば、卒業アルバムのことで子ども達から前向きな提案があれば遺族に伝えてみてはどうでしょうか。

e. グループでの関わりと個別ケア

同じように感じている他の子どもの話を聴くと自責感は少し和らぎます。専門家の指導が受けられるのであれば、葬儀が終わってから10人以下の少人数で話し合う場を持つとよいでしょう。

ショックや自責感の強い子どもは、専門家のカウンセリングにもつないでください。身体の症状（食欲不振、腹痛や下痢、不眠、身体がだるいなど）を訴える人は医療機関へ受診してもらいましょう。

もし、いじめなどの問題があれば、教師、子どもともに真摯に向き合う必要があります。

f. 教職員へのサポート

子どもや保護者だけではなく教職員もサポートを必要としています。子どもの自殺は、教師にとっても耐え難い出来事です。職員会議を利用して、専門家から急性ストレス反応

※2 ただし、抑えている感情を表すように強制するのは危険です。複雑な気持ちを自然に表現できるようにしてあげるとともに、黙っている権利も当然あることを認めてください。同じ経験をした他の子どもの話を聞いているだけでもよいのだと伝えてあげることも必要です。

とその対応、メンタルヘルスについての講義（心理教育）を早めに受けましょう。10人以内で集まり、率直に体験を分かち合う場を持ってみてはどうでしょうか。不眠が3日も続くようであれば、医療機関を受診しましょう。1カ月後には、以前よりも酒量が増えていないかどうか点検してみましょう。

3) 養護教諭、教育相談担当者などの役割

a. ケア全体の統括

養護教諭や教育相談担当者は、ひとりひとりへの関わりよりも、全体を広く把握することに力点を置き、教師同士や専門家との調整を図りましょう。養護教諭、教育相談担当者、スクールカウンセラー、学年主任、関係する学級担任や部活動顧問などによる「ケア会議」を1日1回以上開き、ケア全体を統括しましょう。最初にしなければならないのが「1. 自殺が起きた後の一般的な反応」で説明した配慮が必要なケースのリストアップです。

b. 保健室での対応

まずは、日頃から目に留めている子どもへの影響に注意を払いましょう。次に、保健室には日頃の利用者以外に多くの子どもの来訪が想定されますので、特に学校再開日には別室を用意し、応援の教師や専門家が対応できるようにしておきます。一度に数十人以上が殺到することもあります。飲み物（カフェイン入りは不可）^{※3} やティッシュペーパー、毛布など用意しておきましょう。

まとめ

自殺が起きたときには次のような点に注意して、ケアにあたってください。

- ・自殺の場合、原因を単純化して自分を責めたり、特定の誰かに責任をなすりつける傾向があります。また、生きることがつらいと感じている子どもが後追い自殺をしてしまう危険性があります。これらに留意しつつ、子ども、保護者、報道へ情報発信してください。
- ・遺族と接触を続けてください。情報発信や葬儀について、できる限り遺族の意向を確認しながら進めてください。
- ・自殺した子どもと関係の深い人や自殺の危険の高い人、現場を目撃した人をリストアップし、早めに関わってください。専門家のケアが受けられる態勢を用意してください。
- ・子どもに事実を伝える時は、大きな集会を避け、クラスで伝えてください。ただし、手段の詳細は伝えないでください。

※3 カフェインを多量に摂取すると、興奮作用があるので、このような場合には避けたほうがよいのです。

コラム⑤

群発自殺

ある人物の自殺が引き金となって同じような問題を抱えた人々が次々に自ら命を絶つ現象を「群発自殺」と呼びます。とくに若者は、群発自殺に巻き込まれる危険が高い世代とされています。家族や知人といった強い絆で結ばれていた人の死が精神的な打撃となることはもちろんですが、直接知らなくても有名な歌手や俳優の自殺が繰り返しセンセーショナルに報道されると、自己を自殺者に重ね合わせ、その結果複数の自殺が生じるという事例は古今東西にみられます。古くはゲーテの『若きウェルテルの悩み』（1774年）が出版された直後に、失恋して銃で自殺した主人公と同じ手段で自殺した多くの若者がいたことが伝えられています。日本でも、1986年にアイドル歌手が飛び降り自殺した直後に続出した後追い自殺や、2006年冬から2007年春にかけて起こったいじめ自殺の連鎖などがその典型とされています。

特に高度に情報化された現代社会において、群発自殺が拡大していくうえでマスメディアやインターネットの及ぼす影響にはきわめて大きなものがあります。学校や家庭で子どもたちに情報を使いこなす能力を高める努力を進めるとともに、マスメディアも自殺報道のもたらす危険な側面について配慮し、自殺予防につながるような報道姿勢をもつことが望まれます。

また、他者の死を受け入れていくうえで周囲からの心のサポートが得られた場合とそうでない場合とでは、心理的な打撃に大きな違いがあります。直接的であれ間接的であれ、精神的に重要なつながりのあった人の死を知って動揺している子どもの中には自殺の危険が高まっている子どもがいる可能性を考え、適切な対応をすることが求められます。

