

学生の自殺を防ぐために

山本大介* 猪野郁子**

Daisuke YAMAMOTO and Ikuko INO
Suicide prevention in student counseling

[キーワード：自殺防止、学生相談、利他の姿勢]

はじめに

自殺は悲しい。

内科で働いていた頃、そこには、死にたくないのに死んでゆかざるをえない人たちがいた。胸が潰れるほどの沢山の悲しみがあつた。精神科で働くようになってから、生きもののヒトとしての命は大丈夫なのに自らの手で死を選ぶ人たちに出会うようになった。家族に連れられ病院にやってきた年老いた女性は「気が滅入る、眠れない、自分は皆に迷惑ばかりかけている、生きていてもしょうがない」と苦しそうに俯いていた。私はうつ病と診断し、抗うつ剤を処方した。家族には自殺への注意を促した。翌日の夜明け前、彼女は添い寝している家族の元をそと離れ、納屋で命を絶った。ある中年の男性は救急車で病院に運び込まれた。彼は「組織に狙われている！組織に殺される！殺されるぐらいなら死んだほうがいい！」と裸足で消防署に駆け込んだのだつた。もちろんそれは現実のことではなく彼の妄想だつた。私は彼を入院させ、病的な不安を鎮める薬を処方し、看護スタッフは24時間体制で見守った。しかしスタッフが目を離れた際に自殺を試み、数日後、蘇生の甲斐なく亡くなつた。

私は10年ほど前より大学内にある保健管理センターというところで働いており、学生のいろいろな悩みの相談に応じる仕事をしている。これまで私が相談に応じた学生のうち2名が自殺した。私は今もなお後悔と罪悪感、自責の念をひきずっている。

この小論では、まず私が経験した自殺した二人の学生のことを提示したい。そしてそのうえで、学生の自殺を防ぐために私たちができることは何なのかということ、保健管理センターで学生相談を担当する者という立

場から、具体的に提案したいと思う。

2. 死を選んだ学生

ひとりめの学生との出会いは、ある冬の日だつた。授業を終えた教官が保健管理センターを訪れた。授業中に急に立ち上がり、不安そうな顔で走って出て行った男子学生がいたので、心配になって相談に来たと言う。私は担当教官や事務職員と共に彼の下宿を訪れた。何度かチャイムを鳴らしてやっと出てきた彼は、青ざめて不安に満ちた顔をしていた。私たちは自己紹介し訪問した経緯を説明した。事情を尋ねる私たちに彼は言った。「大学が僕をロボットにしようとしているんです。大学が僕を見張っているんです」。私たちは彼を説得し病院に連れて行つた。医師からは入院治療を勧められたが、保護者の承諾が必要なので、私たちは彼に付き添いながら家族の到着を待った。夜になって母親が来院し、彼は入院した。約1週間ほどして少し落ち着きを取り戻した彼は、母親と共に帰郷し、地元の病院で入院治療を継続することになった。しかし数週間後、入院中に自殺したという連絡を受けた。人は精神病状態に陥つたとき非常に強い不安に圧倒される。その不安に耐えかね死を選ぶ人は少なくない。私たちの緊急時の対応に落ち度はなかったか、もっと適切な言葉がけや手助けがあつたのではないか、郷里に帰つてからも連絡をとってあげたほうがよかつたのではないか。後悔ばかりが浮かんでくる。

ふたりめの学生は自ら保健管理センターを訪れた。彼女は学業に熱心に取り組む勤勉で真面目な学生だつたが、小学生の頃、転校した際、ひどいいじめに遭い、以来、自分は無価値な人間であるという思いと周囲から不当に背負わされた強い罪悪感に苛まれ続けていた。彼女

*島根大学保健管理センター

**島根大学教育学部家政教育研究室

は担当教官や私の応援のもと学業を全うし、他大学の大学院に進学した。しかし不幸にも指導教官からセクシュアル・ハラスメントを受け、新たに大きな心の傷を負った。休養と治療のため彼女は休学を余儀なくされ帰郷したものの、病状が悪化し、混乱と孤独の中で自殺した。彼女の死を知ったのは彼女が自殺してから1ヶ月後に届いた保護者からの手紙によってであった。彼女が亡くなったのは、私の留守電に「先生、また電話します」という彼女のメッセージが吹き込まれていた日の数日後であった。ちょうどその日、私は出張から帰ったばかりで、彼女のメッセージを確認しただけで連絡をとっていなかった。私は今でも彼女の事を考えると胸が締めつけられる。もし私が彼女のメッセージを確認してすぐに連絡をとっていたら、彼女は死なずに済んだかもしれない、その思いを拭い去れない。

自殺した二人の学生のことは私の心に深く刻まれており、私が今出会っている学生を死なせないためにはどうすればよいのかということを考えているとき、私はいつも彼らと心の中で話をする。以下に述べることは、既に死んでしまったそのふたりの学生と、いま死ぬことを考えている学生たちとの対話から導き出されたものである。

3. 自殺を防ぐための具体的な対応

常日頃から心がけておくこと

学生の自殺を防ぐために最も重要なことは、学生が「死にたい」とは全く考えていないときの、つまり、学生が普通に元気であるときの教職員の対応である。学生が「死にたい」と思にくいような環境、「死にたい」と思ったときに誰かに相談してみようと思えるような環境を、常日頃からつくっておくことが重要である。

礼儀正しく接する。学生に出会ったら教職員の方から、明るく、笑顔で、相手の目を見て挨拶をする。丁寧な言葉づかいで学生に接する。名字に「さん」付けて学生を呼ぶ。これらは、いわゆるビジネスマナーとして世の中で普通に言われていることである。

誠実に相対する。学生を軽く見たり、ぞんざいにあつかたりするのではなく、自分と同じひとりの人間として誠実に相対するという姿勢が必要である。

学生の話真剣に聞き、学生の心情を理解しようとする。何事もない普段から、いつでもどこでもこの姿勢を示し続けておくことが、いざというときに学生の足をその教職員のもとに向かわせる。

学生を注意したり叱ったりするときは、冷静に、慎重に、丁寧に、思いやりをもって行う。他の学生たちの前で叱ったり、乱暴な言葉で叱責したりすることは、学生

を傷つけ、やる気を喪わせるだけである。注意や叱責はあくまでも学生のやる気を出させるためのものなので、感情的にならずに、慎重に、丁寧に、思いやりをもって行うべきである。

教職員のひとりひとりが学生相談の窓口であるという認識を持つ。学生相談というのは専門職員や学生相談室や保健管理センターの職員だけが行うものではなく、大学の教職員みんなで行うものである。相談というのは人と人が普通に行う普通の活動である。私たちは、親に相談し、友達に相談し、先輩に相談し、後輩に相談し、隣人に相談するのである。相談活動のごく一部分を専門家と呼ばれる人々が担っているに過ぎない。

ひとりで頑張り過ぎないで、みんなで一緒に学生の世話をする。悩み事を抱えている人を自分ひとりで世話することはたいへん難しい。だからあくまでも、自分はたくさんある相談窓口のひとつなんだ、自分の手に負えないことは誰かに協力を求めればいんだと思って、保護者や他の教職員、学生相談室や保健管理センターに応援を頼み、みんなで対応してゆくことが必要である。その際、気をつけることは、関係者全員でプライバシーを共有し守ることである。

ひとりで専門家のところに行かせない。学生の悩みを聞いて、専門家の助力がほしい、あるいは、自分の手に負えないので専門家に委ねたいと思ったとき、「専門家のところに行きなさい」と言うと、学生は「自分はこの人にとりあってもらえなかった」「自分はこの人に放り出された」と思うので、そういうときは付き添って一緒に行ってあげるか、あるいは、専門家の方に出向いてもらうようお願いする。私は基本的には後者の対応を常とする。やっとの思いで教職員の元に辿り着いた学生を更に別のところに連れてゆくのは酷である。

誰にも言わないでほしいと言われたら、こっそりと専門家に相談する。秘密は守らないといけない、でも、自分ひとりではどうしていいかわからない。そういうときは、こっそりと秘密で専門家に相談する。誰にも言わないでほしいと相手から懇願されたとしても、冷静に考えてみて自分ひとりの手に負えないと思うときは、適切な助けを求めるのが、本当に相手を大切にすることである。

学生が「死にたい」と訴えてきたら

真剣にじっくりと話を聞いてあげる。死を口にしたとたんになんかそれを遮ったり、相手の思いをよく聞かないままに自殺を思い留ませようと説得をしたりしてはならない。死にたい思いを打ち明けられたら、専門家であろうとなかろうと、まずはよく話を聞いてあげることが必要

である。

自分はその学生に選ばれて相談されているんだと自覚する。高橋(1999)は「自殺しか他に問題の解決法が見当たらないと思込んでしまうような絶望的な状態に置かれた人が、最後に救いを求める叫びを発する相手を必死に選んでいる。これまでの関係から、この人ならば自分の悩みをさらけだしても、きっと真剣に聞いてくれるはずだという必死の思いから打ち明けてきている。」と言う。この人のまわりにいる大勢の人の中から、自分という人間が選ばれて、今、相談をもちかけられているんだ、自分が最後の頼みの綱かもしれないんだという自覚をもたねばならない。

学生を批判したり、当たり障りのない励ましを言ったり、世間一般の常識を押し付けたりしない。真剣に死を思う人には一般論は通用しない。むしろ孤立感や絶望感を深めるだけである。借り物の言葉ではない、本物の自分の言葉で対峙するしかない。

何故に「死にたい」と言うのか、その人なりの事情をちゃんと理解してあげる。「死にたい」というからには必ず理由がある。たとえ病的な思いであろうとも、それを正しく理解しなければ自殺を止めることはできない。

学内の専門家(カウンセラーや精神科医)に相談しながら対応してゆく。死にたい思いを打ち明けられた人は、まず相手の話をしっかりと聞いてあげる必要があるが、それは決して、自分ひとりですべてを背負い込まねばならないとか、自分ひとりで何とかしてあげなければならぬということではない。専門家と一緒に力を合わせてその学生の命を救うための働きかけをしてゆく。

学内の専門家(カウンセラーや精神科医)に連絡をとり助力を求める

緊急事態の場合はすぐに専門家の応援を要請する。その学生が今にも自殺に及ぶ危険が高いと思われる場合には、学生の話聞いたあとで、学生をその場に保護し、すみやかに専門家に応援を依頼する。その際、学生同席の場から電話して応援に来てもらってもよいし、それが難しい状況であれば、他の人に連絡をとってもらおうようお願いする。学生を連れて専門家のいるところへ出向くという方法は緊急事態の場合にはできるだけとらないほうがよいと思う。と言うのは、連れて行く途中で突発的に自殺行動に及ぶ可能性があるからである。もし、やむを得ず連れてゆく場合には、学生と二人ではなく、複数の人に応援を頼んで皆で連れてゆく。たとえば、車を使う場合には、運転者と後部座席で両側から付き添う人が二人、つまり三名は必要である。自殺未遂が起きた場合や

実際に自殺が起きた場合には、すぐに消防署や警察に連絡をとると共に、学内の専門家にも来てもらう。そしてその本人のことだけでなく、周囲の人々(同級生、先輩や後輩、友人、教職員、家族)の心理的なケアの相談にのってもらおう。とくに、群発自殺と呼ばれる「ある人の自殺が引き金となって、同じような問題を抱えた複数の人々が連鎖的に自ら命を絶っていく現象」(高橋、1999)の防止が重要である。

緊急事態でない場合でもその日のうちに専門家に相談する。死にたいと言うがそれほど緊迫していない場合、あるいは、それほど思いつめていないと思える場合でも、その日のうちには専門家に相談するほうがよい。また、電子メールでの相談や他の学生からの間接的な相談の場合、自殺未遂のあった学生が療養を終えて大学生生活に復帰してくる場合にも、専門家と相談しながら、丁寧な対応をすすめることが大切と思う。

保護者に連絡をとり助力を求める

郷里を離れ一人暮らしをしている学生の場合、「家族」というサポートシステムから離れているという問題がある(高橋、2003)。家族というのは個人にとって最も強力なサポーターである。自殺という危機的状況に直面している学生を安全に保護して適切に対応してゆくためには家族の協力は欠かせないので、保護者には必ず連絡をとることが必要である。ただし、我が子の自殺の危機という事態を知らされれば、どの保護者も非常に不安になり混乱するので、保護者の心情にも十分配慮しながら応援を求める必要がある。

保護者と対応する際のコツとしては、(1)親の苦衷を汲み、親の不安、焦燥、疲労、自責、怒りの軽減をはかる。(2)親権を尊重し、親の顔を常に立てる。(3)親の持つ顕在的・潜在的な保護機能を信頼し、その活性化をはかる。といったことが挙げられる(下坂、1998)。親子関係がうまくいっていない学生の場合、学生の方が保護者と連絡をとることを極端に嫌がったり、逆に保護者の方が拒絶的な態度を示すことがあり、私たちはつい、学生側の立場にたって保護者と敵対してしまいやすくなるが、このような場合にこそ、前述した3つのコツを遵守しながら保護者と対応してゆく必要がある。素直に手と手を取り合うことができない親子の怨恨の奥にあるのは深い悲しみである。

実家に帰省し療養している学生やその保護者に対して自殺未遂の後、実家に帰省して療養している学生やその保護者とも、押し付けがましくない程度の距離をとり

ながら連絡を取り合うことが必要である。実家に帰ったから安心である、入院したから安心であるという油断が、取り返しのつかない事態を招くことがある。

そして連絡を取った際に、何か相談事を持ちかけられてどう助言してよいのかわからないときには返答は留保し、専門家に相談した後にあらためて返事をするか、専門家から直接本人または保護者に連絡をとってもらおうよう手配する。

卒業や退学で大学を離れてゆく学生・保護者に対して「死にたい」という思いを何とか心に治め大学を巣立ってゆく、あるいは、卒業することなく大学を離れてゆく学生やその保護者に対しては、「ここを離れても、私たちの縁が消えてなくなるわけではありませんから、何か困ったことがあれば、いつでも連絡してくださいね」という言葉を添えて送り出してあげる。たとえもう再び会うことがなくとも、その言葉を静かな支えにして暮らしてゆく人も多い（山本、2003）。

季節の便りを出してあげることは小さいけれども息の長い支えとして機能しうるし、手紙や電話、メールには必ず、そして出来るだけ早く返事かえしてあげることは、「あなたのことをちゃんと覚えていますよ」「あなたのことを大切にしていますよ」という思いを相手に届けてあげることになり、ときに、それが相手の命を救うことになることもあるだろう。「袖ふり合うも多生の縁」という言葉があるが、私たちは誰も一人で生きていくことはできないのだから、縁というものを大切に暮らしてゆかねばならないと思う。

守秘の問題

対人援助においては秘密保持ということは大切であるが、人の生き死にというような重大な問題の場合は、個人カウンセリングのような来談者と相談者という対一の人間関係での守秘という枠組みではなく、本人を含めた関係者全員（保護者、担当教官、専門家など）で秘密を共有し守るという枠組みを最初から作るようにしたほうがよい。自殺を考えている学生から「他の人には言わないでほしい」と頼まれてその言いなりになることは不誠実で無責任である。その学生のことを真に救いたいのであれば、本人を丁寧に説得して他の人への助力を適切に求める必要があるし、本人が頑なに首を横に振り続ける場合には、秘密裏に本人を支えるサポート体制を作り上げねばならない。

以上、学生の自殺を防ぐための具体的な対応について

述べた。はじめにも述べたが、学生の自殺を防ぐために最も重要なのは常日頃の教職員の態度、大学生活における様々な場面で学生が出会う普段の教職員の雰囲気ではないかと思う。キャンパス全体が思いやりのある優しい雰囲気に包まれるよう、ひとりひとりが工夫し、努力してゆく必要があると思う。

4. おわりに - 死に向かう心 -

「死にたい……」

その言葉の裏で、「なぜ私が生きねばならないのか」と、真摯に問う。

そして、「この生にどれだけの価値があるか」と問う。
(熊倉、2000)

これは熊倉伸宏の「死の欲動 臨床人間学ノート」という著作の冒頭にある言葉である。私自身、この問いを学生から日々突きつけられ、また自身にも問うているが、未だその答えはわからない。

ある学生は「苦しいことばかりなのに、なぜ生きなくてはいけないのか、なぜ死んではいけないのか。喜びも悲しみも何も感じない、感じる主体である自分すらもない、まったくの無に帰すること、それが自分にとって唯一の幸せ」と静かに言った。重い苦悩の中にある人にとって生きることは即苦しみである。苦しみから逃れる方法は、苦しみを感じている主体である自分そのものを消去してしまうよりほかない。そして実際にそれを行動にうつしたとき、苦しんでいた本人ではない他人がそれを批判することはできない。

自殺を思いとどまらせようとして、「死にたい」という相手の思いを否定したり、自殺という行動を人として誤った間違った行動として扱うと、かえって相手を孤立させ、自殺へと追いやる。自殺を防ぐためには、「死にたい」という思いを心の底から分かる必要がある。そして、「すべての自殺決定は正常な選択である」(神田橋、1990)という前提に立つ必要がある。そのうえで、「私はあなたに死んでほしくない」ということを伝え続ける、今まさに死のうとしているのであれば、なりふりかまわず食い止める。

自ら死を選ぼうとしている人をこの世に引き止めうるのは、「なぜ生きるのか」という究極の問いの前に立ちすくみながらも逃げ出すことなく、その問いに対峙し考え続ける、「何とかしてあげたい」という利他の姿勢(神田橋、1990)を持った人々との出会いでしかないように思う。

引用・参考文献

高橋祥友：青少年のための自殺予防マニュアル、金剛出版、1999

高橋祥友：大学生の自殺とその予防、メンタルヘルス研究協議会平成14年度報告書、129 - 131頁、2003

下坂幸三：心理療法の常識、金剛出版、1998

山本大介：学生への対応について、指導教官の手引き、島根大学全学学生生活委員会、2003

熊倉伸宏：死の欲動 臨床人間学ノート、新興医学出版社、2000

神田橋條治：精神療法面接のコツ、岩崎学術出版社、1990