

# 第10章 自傷・自殺

## 1 はじめに

学生の中には、「死にたい」、「生きるのが嫌になった」と訴えてくる人がいます。また時には、衝動的に自分自身を傷つけたり（自傷行為）、死に向かうような行動を実行してしまう学生もいます。警察庁の統計によると、平成22年のうちに自殺により亡くなった大学生は513名に上ります。この数は、1万人当たりおよそ1.5人程度の自殺率を示しており、大規模な大学ならば年間1人以上の学生は自殺により命を落としていることとなります。また実行に移すことはなくても、自殺を考えたりする人はその何倍もいることが想定されます。東北大学が隔年で実施している学生生活調査によると、平成21年度の調査では、調査に協力した2,820名の学生のうち、自殺について「一瞬でも考えた」と回答した学生は、学部生では19%、大学院生では21%でした。これらの事を考えると、大学教員は常に学生の自傷や自殺の問題は起こりうるということに注意しつつ、学生対応に臨まなければならないと思われま

## 2 自傷・自殺にかかわる相談と対応

### 事例：進級が危うくなり精神的に追い詰められた男子学生

学期末テストが近づいたころ、文系学部2年のMくんは学生相談機関を訪れました。表情は暗く、非常に疲れているようでした。最近大学には行っておらず、今学期の単位を落として

しまいそうだと訴えます。しかも、今学期は進級に影響するような専門科目をいくつか履修しており、それらを落とすと留年が決まってしまうとのことです。大学に行けなくなったきっかけは、深夜のコンビニでアルバイトを始め、生活リズムが崩れてしまい、朝起きられなくなったとのことでした。これではいけない思い、バイトはすぐにやめましたが、いったん休んでしまとなかなか大学に行きにくくなってしまいました。

大学を休んでしまった日は、「また休んでしまった」と自分を責め続け、「このままではいけない」と焦りやプレッシャーを強く感じてしまうとのことです。最近ほとんど眠れていない様子で、ふと、「もうどうしていいか分からなくなった。死にたい…」と力なくつぶやきました。心配になったカウンセラーは、Mくんのいっばいいいばいな気持ちを十分に汲みながら、「死にたい気持ち」がどの程度であるのかについて伺うと、Mくんは「今朝ベルトで軽く首を絞めてしまった」と答えました。カウンセラーは、緊急の対応が必要と判断し、本人を説得して、保護者と学部のアドバイザー教員に連絡をとりました。そして、自殺行為に走るのを防ぐため、すぐに帰省することをすすめ、両親の迎えを待ってしばらく実家で過ごさせることにしました。Mくんははじめ帰省することを拒んでいましたが、このままの状態にいることはよくないということは理解しており、カウンセラーや両親の説得を受けてひとまず2週間帰省することを決め、その日のうちに帰省しました。

帰省後、Mくんは、精神科を受診し、睡眠と気分を改善するお薬を処方してもらいました。Mくんは初めの2～3日は落ち込んでいる様子でしたが、毎日眠れるようになり、しばらくすると表情に明るさがみられるようになりました。その間、学

部のアドバイザー教員は、教務委員の先生や教務係の人と連絡をとり、Mくんの進級に関わるような授業の出席状況を確認し、どの授業をあと何回出席すればいいのか、レポートや再試験で対応してくれる授業があるのかなどを調べて、本人に伝えました。Mくんは、具体的な方法がわかり、それが実現可能な程度であったため、やる気を取り戻し、2週間後学校に復帰し、レポートや再試験を受け何とか進級することができました。その後、相談機関に来談した時のことを振り返り、「あの時は追い詰められて周りが見えなくなっていた。テストが心配だったけど、いったん帰省することが決まった時は正直ほっとした」と語っています。

## (1) 学生の理解

### ①自傷や「死にたい気持ち」の告白はSOSのサイン

自傷行為や「死にたい」と訴えられると、誰でも驚いたり、不安になったりするものです。そして、訴えられた側は、相手の死にたい気持ちを否定しようとしてしまったり、「命を大事にしろ」と叱りつけたくなったりします。また、死に関する話をする、自殺衝動を高めてしまうのではないかと危惧することもあるかと思えます。しかし、死をほのめかす言動は、「助けて」というSOSのサインです。訴えられた側は、「助けて」というサインを出しているということを見逃さずに受け止めることが重要です。また、死んだほうが楽になってしまうほどの苦しさや、死を考えてしまうほど絶望しているという心情は、言葉にできたほうが「死にたい」という気持ちが落ち着くことがあります。むしろ、そのような心情を一人で抱えてしまい、最後まで言えなかった場合、死に向かって行動を起こしてしま

う場合が少なくありません。

## ②精神状態によって物事のとらえ方は変わる

気分が落ち込んでいる精神状態では、考え方や物事のとらえ方が否定的な方向に歪んでしまいます。抱えている問題に対して、自分ではどうしようもないという無力感やこんなこともできない自分はダメだという自己否定感が高まり、自分に期待してくれていた周囲の人々への申し訳なさから自分を責め始めます。すると、ますます気分が低下し、どんどん精神的に追い込まれるという悪循環が生じます。

このような悪循環にはまると、周囲の人から見るとそれほどでもないと思えることでも、当事者からすると絶望的に感じられ、そこから逃れるための手段として「死」を考えてしまうのです。

事例のMくんのように眠れないという状態に陥ると特に危険です。眠れない状態はうつ的な気分を強めるからです。悪循環にはまりこんでしまっている精神状態の時は、まずはいろいろ考え込んでしまう場から脱して、落ち着く環境に身を置き、悪循環の元を断ち切ることが大切です。

## （２）教職員の対応のポイント

### ①まずはしっかり聞くこと

学生が身近な教員に、「死にたい」という気持ちを訴えてきたり、自傷行為を告白してきたりすることは珍しいことではありません。死をほのめかすような言動に対しては、「自分を大切にしなければいけない」と説教したり、「そんなことは考えずに頑張ろう」と励ましたりしたくなるのが自然な反応です。

しかし、精神的に追い詰められている学生にとっては、教員のそのような態度が「やはり理解してもらえなかった」と絶望感を強める方向に働きやすいのです。

まずは、ゆっくりと相手の話を聴いてあげることが大切です。そして落ち着くまでは一緒にいてあげてください。命に関することは、専門家でもない自分には重すぎると思い、すぐにカウンセリングや精神科に行くように指示することも危険です。学生がわざわざ話してきたということは、何らかの期待があるからであり、その時に真剣に向き合わないと「拒否された」と感じて、死に追いやることにつながりかねません。

## ②関係機関との連携

十分に学生の話聴いた後で、学内の相談機関や医療機関を紹介してください。学生が了承するなら、なるべく同行するほうがよいでしょう。その後の学生への支援については、保護者や相談機関、指導教員、部局の教務係、などと連携をとって対応していくことが大切です。

## ③本人がひとまず落ち着ける環境に身を置くこと

自殺の危険性が高い場合は、帰省をすすめるなど、しばらく現実の問題から距離を置けるような対応が必要です。危険性が高いかどうかの判定は、「『死』についてどの程度まで具体的に考えているか」を直接本人に問うことです。何となく考えてしまうだけなのか、具体的な実行計画を立てているのか、実際に実行してみたことがあるのか、など実現性の高さを見極めます。このような質問は、聞くことがはばかれるように感じられるかもしれませんが、自殺について考えてしまう状態の人は、素

直に答えてくれることがほとんどです。

#### ④復帰時の配慮

学生が元気になって復帰する時、遅れを取り戻そうと、焦ってしまいがちですが、それは危険です。いきなり元通りのペースで学業や研究を始めようとする、すぐに息切れして、再び破綻してしまうということが起こりえます。復帰時は、最も元気が高まっている状態なので、しばらくすると疲れてきたり、思っていたようには上手くいかないことがあるということを事前に伝えておき、3か月～半年程度かけてゆっくり復帰していくということを方針に据えることが大切です。