

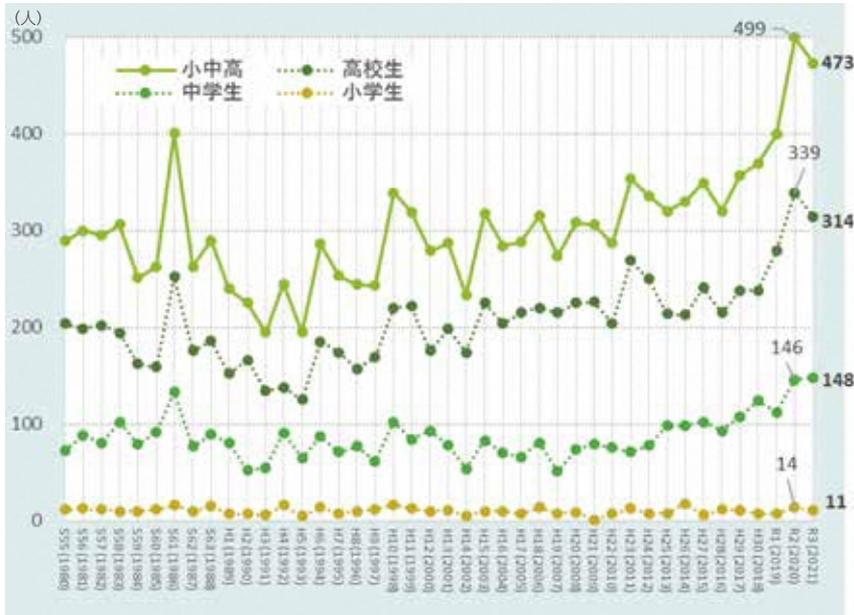
— 子どもの自死を防ぐために —

# まもろうよ こころ



施設職員や里親は、様々な事情や背景をもつ子どもと生活をします。子どもの生活の安定には、信頼できる人の存在が重要ですが、悩みを人に話すことができない子どもがいます。「助けて」が言えず自死を考える子どもがいます。子どものサインに気づき、児童相談所をはじめとする相談機関と連携しましょう。

## 全国の児童・生徒の自死者数の推移



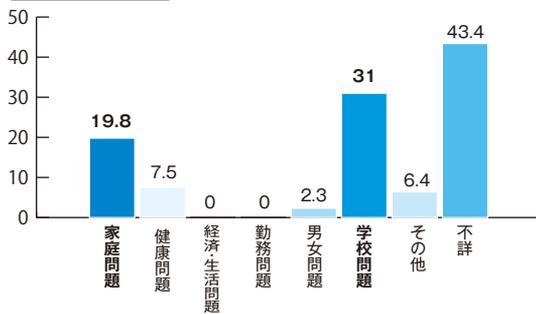
[出典]  
警察庁「自殺統計」より  
厚生労働省自殺対策推進室作成

## 自死の原因・動機の割合

## 中学生

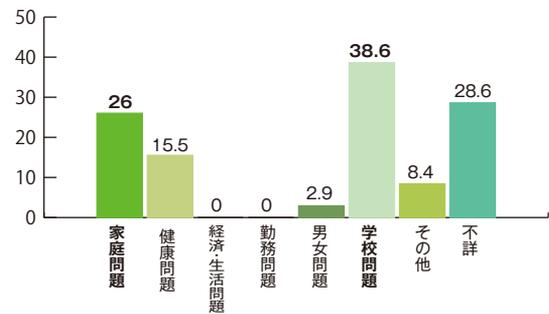
## 男子

(n=823)



## 女子

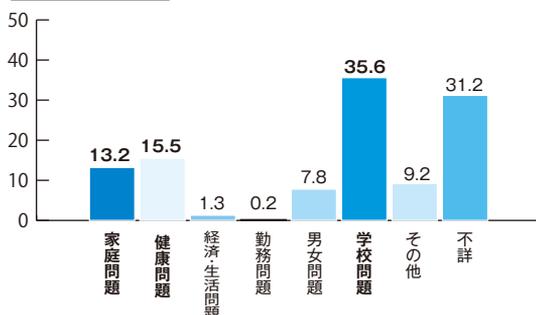
(n=511)



## 高校生

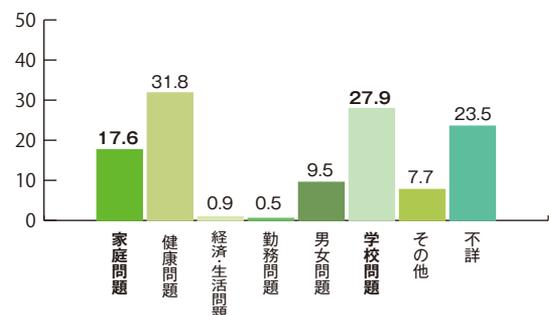
## 男子

(n=2076)



## 女子

(n=1160)

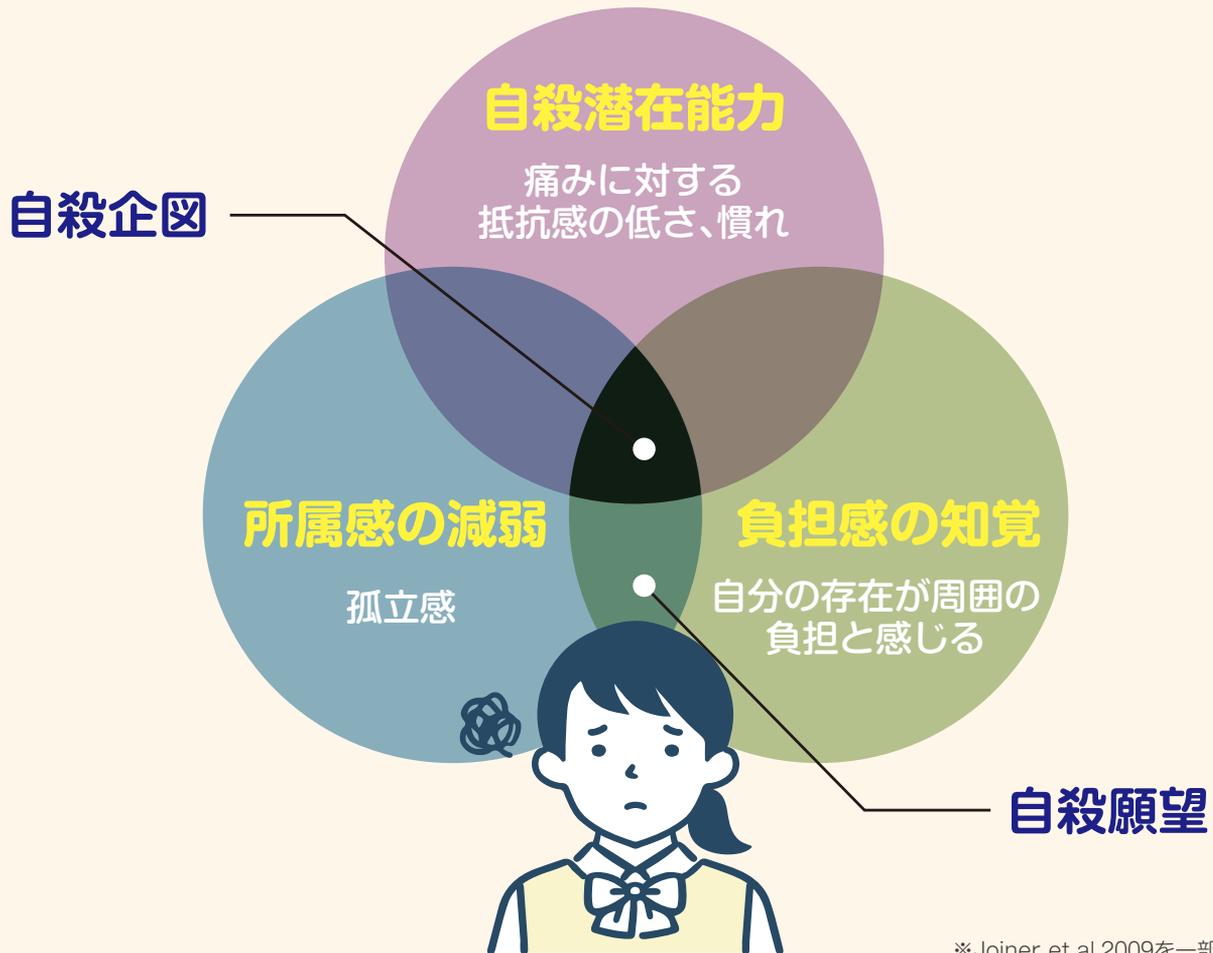


[出典]

令和4年度自殺対策白書(厚生労働省) 平成21年から令和3年を対象期間とし、生徒等の自殺の原因・動機の割合を学校の種別、男女別にまとめた資料より作成

自死はある日突然、なんの前触れもなく起こるというよりも、長い時間かかって徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。

### 人を自死へと追いつめる3つの要因



※Joiner et al,2009を一部改変

#### 所属感の減弱

「居場所がない」「自分はボッチ」  
「誰にも必要とされていない」

人とのつながりがないという感覚  
学校でのいじめ被害、**家庭内での孤立(被虐待含む)**、社会的引きこもり、精神障がいなど

#### 自殺潜在能力

「体の痛みなんて平気、怖くない」

自傷行為、摂食障がい、アルコール・薬物乱用、**暴力被害・加害(被虐待含む)**など

#### 負担感の知覚

「迷惑をかけてばかり」  
「自分がない方が周りは幸せ」

**家族や友人などの「お荷物」になっているという感覚**  
自身の存在に対する羞恥の感情、罪悪感、自己に対する攻撃性を生じさせる

死にたいと思っても死に至らないのは、死に対する恐怖感や自分の体を傷つけることへの抵抗感があるからです。自死に至るまでには、これらの心理的なハードルが下がるプロセス(準備状態)があります。自死に追いつめる要因を知り、つらい思いを吐き出せる場や関係をつくり、増やすことが必要です。

## 自死に追いつめられる子どもの心理と状況 ～「助けて」が言えない、あきらめている～

それほど悩んでいるなら誰かに相談すればいいのに…と思うかもしれませんが、本音が言えないからこそ、苦しいのです。

### 多くはひとりで悩んでいる

「自傷したり死にたいと訴えたりするのは、だれかにかまってほしいから」と考える人も、まだまだ多いようです。けれど、実際には自分のつらい状況をだれにも告げないことが多く、自傷のほとんどはだれにも知られないようにおこなわれています。

本気で死にたいと  
思っても相談しなかった

**73.9%** ※1

自殺未遂をしたときに  
相談しなかった

**51.1%** ※1

自傷したのは  
ひとりきりのとき

**96%以上** ※2

※1 日本財団自殺  
意識調査2016による  
※2 Hawton et al.2006

#### 助言や提案される ことへの不安

相談した結果、助言や提案をされても、それを受け入れられない、あるいは実行できないと「だから自分はダメなんだ」と自己卑下が強まります。それがわかっているから、相談できないということも。

#### 「いつか裏切られる」 という不安

自傷をくり返す人は、さまざまな裏切りを経験していることが少なくありません。なかなか人を信用できず、手を差し伸べる人がいても、自分から援助を拒んでしまうこともあります。

#### 相談の道をふさぐ 見えないハードル

「言ってもしょうがない」というあきらめ、あるいは「言ったらもっと悪いことが起きる」という確信をもつことで、相談することへのハードルは限りなく高くなっていきます。

〔参考〕「自傷・自殺のことがわかる本 自分を傷つけない生き方のレッスン」(2018.松本俊彦.講談社)

親や身近な人に頼れない／頼りにくい環境で育った子どもは、つらい時に助けを求めることができない、つまり「援助希求能力が低い」場合が少なくありません。これまでの経験や今おかれている状況が、「どうせ助けてもらえない」という思いを生み、さらに、他の人のお荷物になりたくないという感情から、ますます「助けて」と言えなくなっていくます。

# 04

## 子どもが「助けて」を言えるために

子どもが自死に至らないために、少しずつ心の重荷を減らしていきましょう。

ネガティブな感情をためこんでいくと、いずれ大爆発をして相手を傷つけたり、自分を傷つけたりしやすくなります。相談というほど重々しくなくても、とりあえず愚痴を聞くことで子どもの気持ちを軽くしていくことができます。

話の内容によっては、  
相談先と一緒に考える

簡単に  
「まかせておけ！」  
と言わない

話したくないことは  
話さなくても  
よいという  
態度を保つ

興味本位で根掘り葉掘り  
聞き出そうとしない

あれこれ口を挟まず、  
じっくりと話を聞く



よい聞き手と言える人

自死へと追いつめる要因を持つ子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自死直前のサインとして注意を払う必要があります。

## ● ● ● ● ● 職員の対応の留意点 ● ● ● ● ●

### 自死の危険が高まった子どもの対応には「TALKの原則」

子どもから「死にたい」と訴えられたり、危険なサインに気づいた時は、「大丈夫、がんばれば元気なる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんてバカなことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それではかえって心が閉ざされてしまいます。

### TALKの原則

- ① **Tell**: 言葉に出して心配していることを伝える。
- ② **Ask**: 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- ③ **Listen**: 絶望的な気持ちを傾聴する。
- ④ **Keep safe**: 安全を確保する。

### 自傷への対応

自傷行為は、自殺潜在能力を高め、将来起こるかもしれない自死の危険を示すサインです。あわてず、しかし真摯に対応して、関係機関につなげることが大切です。



### 対応をひとりで抱え込まない

自死の危険の高い子どもを一人で支えることはできません。支える人にも支えは必要です。チームで対応することで多面的な視点で子どもへの理解が深まったり、職員自身の不安軽減にもつながります。専門機関と連携することも重要です。



# 06

## 虐待を受けてきた子どもへの対応

虐待を受けてきた、DV環境にさらされてきた、あるいは養育者の度重なる交替などで、被虐待児は安定した生活を送ることが困難となり、そのような不安定な環境では十分な睡眠を確保することも難しくなってきます。

### 安定した生活 .....

何よりも大切なことは安定した生活を送ることです。安心・安全が保障された(本人自身が安全であると感じられる)環境で、十分な睡眠、休養が取れることが重要です。



### 信頼できる人の存在 .....

虐待を受けた子ども(被虐待児)の中には、他人と十分な信頼関係を結ぶことが難しくなっている子どもがいます。日々の生活の中で、互いに信頼関係を結んでいくことが重要となります。

また、被虐待児の中には、適切な大人との出会いや、社会人としての将来に向かう過程で大人との出会いがない人もいます。被虐待児にとって社会で生きていくための大人のモデルとなっていく人と会うことは大切なことです。

#### topics

### 虐待を受けてきた子どもにみられる症状

#### 愛着障がい

人は不安や恐怖感に襲われると、安心できる人(多くの場合は、養育者)に接近することにより、それを解消するという愛着行動をとります。しかし、虐待環境では、このような体験を積むことができず、不安・恐怖を抱えたまま愛着行動を避けるようになってきます。愛着障がいは、他人に対する不信感や防衛心から愛着行動をとることができず、攻撃的になったり、回避的になったり、一方で、他者との距離感を十分にとることができず、不用意に(信頼できる対象かどうかにかかわらず)物理的により密接な行動をとることがあります。当初は、本人自身もどのような態度をとってよいのか分からず、混乱したり、時に攻撃的、防衛的になることもあります。日々、安心・信頼できる人と接する中で、適切な愛着関係を作っていくことができます。

#### 解離

解離は、軽度の意識レベルの低下が見られ、様々な行動がみられます。多くの場合、その時の状態を覚えていない(あるいは、断片的にしか思い出せない)ことが多く、短時間の興奮状態であったり、あるいはぼんやりと夢を見ているような感じで一定時間を過ごしたりします。退行して赤ちゃんのようにふるまうこともあれば、その時に自傷行為(リストカットなど)をするが、覚えていないということもあります。解離状態は、虐待を受けた子どもによくみられる現象ですが、ストレスが溜まり精神的に追い詰められた状態でも出現しやすくなります。解離状態のときは、意識状態が低下しているので、危険のないように見守りが必要とされ、一方で、その予防として、養育者との関係をより深め、安定した日常生活を送ることが重要となってきます。



### 発達障がいとの関連

虐待を受けた子どもの中には、発達障がいがあり、その特性に対して十分な理解や配慮がなされなかったという場合も少なくなく、2次障がいを生じ、より周囲への過敏性が高まり、強い対人不安・緊張、対人不信を抱いている場合もあります。今、不適応を生じている症状が、虐待を受けた影響によるものなのか、あるいはもともとの発達障がいの特性が十分に理解、配慮されていないがために生じているものかを考えていく必要があります。

## 県内相談機関

子どもの相談窓口	電話番号	受付時間
福祉相談センター(中央児童相談所)	0857-23-6080	平日8:30~17:15 (緊急時は24時間受付)
倉吉児童相談所	0858-23-1141	
米子児童相談所	0859-33-1471	

こころの相談窓口	電話番号	受付時間
県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	平日8:30~17:15
鳥取市保健所	0857-22-5616	平日8:30~17:15
中部総合事務所倉吉保健所	0858-23-3921	平日8:30~17:15
西部総合事務所米子保健所	0859-31-9310	平日8:30~17:15
鳥取いのちの電話	0857-21-4343	正午~21:00

## とっとりSNS相談

相談受付用LINEアカウント「とっとりSNS相談」  
公式アカウントを友だち登録してください。



毎週月曜日・水曜日・金曜日  
毎月第2及び第4土曜日  
17:00~21:00

## 全国の相談機関(厚生労働省HP掲載)

主な相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防いのちの電話 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟)	0120-783-556 フリーダイヤル	毎 日 16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌日8:00
	0570-783-556	毎 日 10:00~22:00
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338 フリーダイヤル	24時間対応、年中無休
チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン 支援センター) ※18歳までの子ども専用です。 チャットでの相談も受け付けています。	0120-99-7777 フリーダイヤル	毎 日 16:00~21:00

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ  検索



## 鳥取県家庭支援課

児童養護・DV室 〒680-0901 鳥取県鳥取市江津318-1(鳥取県福祉相談センター内)

TEL/0857-26-7149 FAX/0857-26-6151