埼玉学園大学・川口短期大学　機関リポジトリ

Death Education for Students to Prevent Suicide of Young People

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2016-03-10 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 上野, 昌之 メールアドレス: 所属:
URL	https://saigaku.repo.nii.ac.jp/records/166

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.

若者の自死を予防するための「生と死の教育」からの生徒指導
― 死を見つめ生を肯定する道徳観の育成 ―

Death Education for Students to Prevent Suicide of Young People

上　野　昌　之
UENO, Masayuki

はじめに

子どもの自死は大きな社会問題となっている。いじめによる自死ではないかという報道が起きるたびに、教育のあり方をめぐっての議論が巻き起こる。こうした事件が起こるたびに文部科学省や各教育委員会では対策が講じられ、いじめの実態と自死との因果関係を確かめる調査を行ったり、原因の究明と再発の防止を求める通達が出る。近年自死や人命を損なう少年の凶悪犯罪が社会的な問題にされているため、文部科学省や教育委員会では、「いのちの教育」や「生と死の教育」を道徳教育をはじめ教科や特別活動を通じ、定期的に行わせるように学校に指示を出している。学習指導要領やその他補助教材なども生徒用と教員指導用が作られ、教員研修も頻繁に行われている。

学校では教員の多忙化が問題化しており、校内の様々な問題に対処するために、生徒の個人的な心身の状況を捕捉するカウンセラーの他、家庭に起因する教育問題へも関与していくソーシャルワーカーなどの配置も新たに構想されている。こうした学校長などの管理職や教諭、養護教諭、カウンセラー、ソーシャルワーカーなどが一丸となり生徒指導に当たっていく「チーム学校」という考え方も進められている[1)]。自死の問題も広義の生徒指導にあたり、こうした対策の中で予防が実施されていくものである。

若者の自死の問題は近年に始まったものではないが、ここ数年は毎年数百人の児童・生徒・学生が命を落としている。日本の15歳から39歳までの死因の第１位が自死であり、その問題の深さを認識しなければならない。学校教育の中ではこれまで「死」を扱うことがタブー視されてきた。国語教材などの文学作品の中で生と死の意味を考えさせたり、社会科（公民分野）や倫理でさまざまな生き方を考えさせたり、理科・生物などで生命について扱うことはこれまでも行われてきた。これは学習指導要領にも記載されていることである。そこで近年道徳教育のなかで「人間としての生き方」「人間の尊重」「生命に対する畏敬の念」「心の絆」「人間愛の精神」などが盛り込まれている。しかし、こうした理性的で観念的な思考でどこまで現実の自死の問題に対処していくことができるかは心もとない。

キーワード：自死予防、生と死の教育、生徒指導
Key words ：suicide people, death education, students counseling

いじめを悪いものだと認識していない子どもは少ないだろうが、現実にいじめは些細なものを含め恒常的に起きている。そこには教条的な教育では超えることができない人間の不条理が存在している。ましてや自己を死へ導こうとする希死念慮を持つ者が、どのような意識の基で「死」への行為を遂行していこうとするのか、健常者の思考では対処することができない現実があることも確かである。

観念的に「死」をとらえるのではなく、また輝く「生」にのみ光を当て、「死」を視野の外に置こうとするわけでもない、真摯に「死」と向き合う教育の必要があるだろう。ここでは「死」に向き合い「生」をとらえ直し、「生」を活かすことへと導く教育の可能性を考えてみたい。すなわち、これは希死念慮を持つ者を、その誘惑から引き戻すことであり、また、いつ襲ってくるかわからない「死」の誘惑を拒絶する力を与えるものである。

ここでは、まず若者の自死の現状を統計的にとらえることにする。そして希死念慮を抱く若者の心の内を顧みることで、心を疲弊させていく原因を探求する。そして、日本の中で実践化された「生と死の教育＝デス・エデュケーション」の視点からその教育的意義と実践力を確認する。そして最後に「死」へ向かうグラデェーションの帯に置かれた者をいかに復帰させていくかというプログラムを考察して行くことにする。

なお、この論文中には「自死」と「自殺」の両記述が併記される。基本的に著者の意向では「自死」を使用するが、書名やそこに記述された表現など既存の文脈の中では「自殺」が使われることになるので、あらかじめご承知おきいただきたい。

第１章　若者の自死統計と自死原因・動機

2015年７月岩手県矢巾町で中学２年の男子生徒（M君）が電車にはねられて死亡した。この生徒は同級生から暴行を受け、自殺をほのめかす記述をノート残しており、いじめが原因の自死であると推察された。このニュースが衝撃的だったのは、記述を残していたノートが学級担任とやり取りをする生活記録ノートであったことだった。

自殺の６日前に書いた「ボクがいつ消えるかわかりません。…市（ママ）ぬ場所はきまってるんです」という生徒の記述に対し、担任教諭は「明日からの研修たのしみましょうね」と機械的な返事を返していたことで、自死は担任の責任ではないのかと社会的な波紋を呼んだ。実際はいじめは１年生の頃から続いており、以前も生活記録ノートの「殴られたり蹴られたり首を絞められたりしている」などいじめの苦しさをつづっていた。担任教諭はその実態を承知しており、報道によれば担任教諭もいじめを行っているグループの生徒に指導を行っていたという。しかし、結果として自死を回避することができなかった。

いじめ自死についてはしばしばテレビのニュースやワイドショで報道がされる。1986年に起きた中野富士見中学校の２年生の男子生徒（S君）の自殺事件が、俗に「葬式ごっこ事件」とも言われ、担任教諭がいじめに加担するなどしたとして社会的に注目された。これがいじめ事件が大きく報道されるきっかけとなったものである。その後もいじめが原因とみられる自殺は続き、1994年の愛知県西尾市での「O君いじめ自殺事件」は長期にわたり報道が続いた。学校でのいじめが教育問題として考えられているだけに、こうしたい

じめ自死事件は、いじめがエスカレートした最悪の事態とし社会的に受け取られている。報道のあり方も問題視されているが[2]、文部科学省をはじめ教育委員会や学校などでいじめへの取り組みを強化することになった側面があったことは評価できる。しかし、子どもの自死でいじめが原因や動機となるものの比率は思ったほどには高くない。

近年の若い世代の自死は深刻な状況にある。15～39歳の男女について各年代における死因の第１位は自死との調査結果が出ている[3]。国際的に見ても若年層での死因の第１位が自死となっているのは先進７カ国では日本だけで、その死亡率も他の国より高い[4]。学生・生徒等に限るとその実数は2014年度には大学生428人（男347・女81)、高校生213人（男149・女64)、中学生99人（男72・女27)、小学生17人（男７・女10）となっている[5]。

それぞれの自死の原因・動機をみてみると、男子小学生では「家族からのしつけ・叱責」が52％と他と比較し圧倒的に多い。女子小学生では「親子関係」「家族からのしつけ･叱責」がともに33.3％となる。男子中学生では､「学力不振」20.0％､「家族からのしつけ・叱責」17.5％となり、女子中学生では､「学友との不和」22.2％､「親子関係の不和」18.8％となっている。そして男子高校生では「学業不振」17.1％､「進路に関する悩み」16.8％、女子高校生では「うつ病」21.8％､「進路に関する悩み」12.0％となっている[6]。

ここからわかることは、男子ではしつけや叱責が原因となるように外から加わった力による抑圧が心身に及ぼす影響が大きいと考えることができる。これは年齢が上がると学業不振や進路問題など自己と現実のギャップから、自分ではどうすることもできない重圧が大きな要因になっていることがわかる。これに対して女子の場合は一貫して親子関係や学友関係という人間関係が大きなウエイトを占めている。自己と他者との葛藤ということができるだろう。さらに言うならば、この葛藤が極度に進み、高校ではうつ病や精神疾患という病気に悪化していくのではないだろうか。なお、大学生になると高校時代の原因がそのまま引き継がれる傾向にあると言えそうである。

ここで注意すべき点は、一般的に考えられているいじめが原因となる自死の件数はどの年齢層においてもほぼ最階位となっており、テレビ報道などでもたらされる若年層の自死のイメージと大きく異なっていることがわかる。ただし、いじめの場合、自死との因果関係の認定が難しいこともあり統計に表れにくいということがある。また、いじめは人間関係に起因したり、いじめられる子の内向的な性格などが起因して引き起こされる場合もあるので、一概にいじめを軽視できるものでもない。とはいうものの、若年層（児童･生徒）の自死予防を考えるときは、いじめに偏らない指導が必要といえるのではないだろうか。

それでは、若年者が自死に至るようになるまでにはどのような背景があるのか、また希死念慮をもってしまう児童・生徒の死生観を、具体的事例の中から探ってみる。

第２章　死に直面する若者の心の中にあるものを探る

インターネット上では「自殺系サイト」といわれるものが大小無数に見受けられる。大きなものでは自主的に運営される匿名掲示板のようなもので、自殺にまつわる様々な項目ごとに分かれた掲示板に書き手が自由に思い

をつづるものがある。基本的にローカルルールが存在し、管理者がそれに抵触するようなものは削除することになってはいるが、有名無実化しているサイトも見受けられる。また、個人が作るブログやホームページに個人的な趣味や嗜好から自死方法や自死の状況、自死事例を書き込むものもある。自死の被害や後遺症、悲惨さなどをつづり、自死予防を狙ったものも少なくない。また、読み手が感想や意見を書き込むこともできるようになっているものもある。

これらのサイトの利用者は、かならずしも明確な自死意思を持ち、実行しようとしているわけではなく、漠然とした将来に対する不安や現状に対する不満から、自死に傾倒している者もいる。したがってこのサイトに書き込むことで、カタルシスを得、自死願望を解消させることもある。しかし逆に書き込みに触発され、気持ちが増大していくこともある。書き手同士が同調して集団自死のようなことも起き、事件となったことは記憶に新しい。

「自殺系サイト」の一つに『自殺願望板』というものがある[7]。「自殺願望者による、自殺願望者のための掲示板」－あなたの体験談・動機告白が何万人もの心を救う!!－」と銘打つもので、「「死にたい」って事を大っぴらに言ってもいい掲示板。でも理由を隠したり、理由がない自殺願望者は歓迎しません。心の無い人や非難しかできない人は立ち入り禁止」などと説明している[8]。著者が閲覧したときの書き込みの上位は以下のようなものであった。新しい書き込みがあるたびにそのスレッドの順位がトップとなり、それ以前に書き込まれたスレッドは繰り下がっていくことになる。（ ）内の数字は書き込み件数を表わす。（ ）の書き込みが、どれくらいの期間で書き込まれたものかは閲覧しなければわからない。

1：学校が原因で死にたい人集まれ２（12）／２：確実に逝く方法（痛くない）（338）／３：自殺したい原因を告白するスレ（775）／４：手軽で楽な死にかた教えて下さい（85）／５：いじめって簡単に許せるもの？（５）／６：自殺はイコール「逃げる」か？（77）／７：学校が原因で死にたい人集まれ（1002）／８：自分の存在、生きる目標がわからない。（21）／９：人生疲れました・・・生きる意味もうないです。（344）／10：もう疲れた（385）／11：今すぐ死にたい（108）。このようなスレッドが全部で534ある。

この中に「独り言」スレッドが存在する。閲覧時には232の書き込みがあった。他のスレッドが訪問者の相互の書き込みを想定する中、このスレッドは、個人の思いが勝手に書きこまれている特徴が見て取れる。他者の反響を意識せず書き込んでいるということで、その書き込みの中から、若干紹介し自死掲示板に居る若者の利用者、言うなれば自死補予備軍の心情を考えてみてみたい。ここは匿名掲示板であるため、個人を特定することはできないが、さらに、文章を本論の紙面に合わせ加工して掲載する。

◇：何もかもが嫌だ・・・人と関わるのがいまだに怖い・・・
人見知りや対人恐怖症ってどうやったら治るの？　どうしたら治るの・・・？
何もできない・・・何もしたくない・・・怖い・・・

◇：僕は中学３年生です！　自分には仲のいい友達がいます、自分の居場所もあります。

でも、死にたい！楽になりたい！っと思います。どうしても、友達が、キモイ！ウザイ！死ね！などと、思っているにちがいないと、考えてしまう！　それでほぼ、毎日死にたい！と思ってしまう自分でも自分がわからない、それはとても辛くて、悲しい。自分は生きている意味がない！死にたい！と言う気持ちが大きくなる。

◇：友達なんて信用できない。学校にも家にも、僕の居場所なんてないって思っちゃうときがある。あぁ、こんな地獄から抜けたい。

◇：リスカして　安心して　またぐちゃぐちゃなって　またリスカして。
死にたい気持ちと　生きたい気持ちがグルグルして　どうしたいんだろ自分。
周りにわ（ママ）強くなったんだから　リスカやめろって言われる　頑張れって言われる
なあ、いつまで頑張ればいいんだよ　いつになったら素で居ても　よくなるんだよ
信用出来る人なんか居なくて　安心出来る人なんか居なくて　いつも孤独で
もう、正直疲れたんだよ　もう、しんどいよ

◇：学校あまり好きじゃない。本当は、行きたくない。
来年受験だけど、それまで生きてる自信ないよ。先生、もう話しかけないで。
自殺願望・自傷行為隠してるけど、平然を装うことに疲れた。助けて…！

◇：親に家から出てってくれないか？　お前の顔目障りなんだよと言われ続けてもうどうすればいいのかわかりません。高３でここまでよく耐えたなとは思うけどもう無理な気がする。誰からも今まで愛された記憶がない。どうすればいいんだろう。もうなにもわかりません。生きる希望を失った人間が生きる意味はあるのでしょうか。

◇：学校でみんなに嫌われて、話しかけようものなら「死ね」とかいろいろな罵声が飛んでくる、そんな学生時代を過ごしました。家に帰って親に話しても「お前は馬鹿野郎だ」と訳も分からず怒鳴られるだけ。本当に居場所が無くていつの日にか体に傷をつけるようになってました。最終的にはホームセンターに行ってロープまで買いました。でも自分は弱い人間なので当然行動に移すこともできずに今でも家に残してます。

◇今、中１です
小２の時からクラスの全員にイジメられて生きてきました。中学校に入って友達もできましたが心を開けません。いつも愛想笑いの偽った自分で、信頼できる人なんて誰一人いません。親は私に無関心で、教師も知らないふりで、全く頼りにしてません。
今は頭の中に≪死≫という文字しか浮かびません。リスカなんて意味ないですね。死のうと思い何度もやってみましたが死ねないんですね。いっそ首でも吊ってみましょうか。

ここに挙げた書き込みが、自死に直接結びつく可能性は低いのかもしれない。気持ちを吐き出したいために書き込むこともあるだろう。しかし、ここに書き込んだ若年層に心の苦しみや辛さが堆積していることは誰の目から見ても明らかである。しかも、特徴的なのはどれもが内向的であり内省的に自己責任を感じていることである。外に対し自己の気持

ちを発散させることができるものは、心に辛苦があっても自死を選択することは少ないのかもしれない。

若者の自死を追った酒井哲也のルポルタージュ『若者たちはなぜ自殺する』には、自殺してしまった若者や自死志願者についてその背景や心情が記されている[9]。紙面の都合上掲載事例は挙げられないが、自死をしてしまった若者は誰もが長年にわたる生活上の苦しみから、精神的に疲弊してしまっている状況を知ることができる。学校社会の中で発生している人間関係の不和、家庭自体が崩壊してしまっている状況、単独では生きる術も知識もない子どもたちがその犠牲となり、精神的に追い詰められていく姿が浮き彫りになっている。

微視的に見てみれば、次のようになるのかもしれない。子どもの頃から続く交友関係のねじれや亀裂。それは壮絶なものではなくとも恒常的に行われる些細ないじめとなって、子どもの心には抑圧となる。同世代が集う学校では、他者と比較する要素はいくらでも存在する。他者を気にしたり、自己の容姿を気にする年代でもあり、自己の劣等感が性格にも反映し、自己を肯定することができなくなっていたりする。家庭の経済力や個人の能力の差やパーソナリテーの特性からクラス・カーストが形成され、下位の者は嫌がらせを受けたり、軽んじられ、存在すら無視されていったりする場合もある。また生徒指導の場面でも教員からの指導は、それがたとえ正当なものであったとしても、抗うことができないストレスとして沈殿していく。こうした学校社会でのストレスの他にも、不安定な家庭内で起きる親や兄弟からの暴力や性的虐待、棘のある言葉は、人間不信を招き、精神の根幹が崩壊していく。そのような子どもは家庭にも学校にも居場所を失い、誰とも相談することができず孤立化していく。中高生であればそこに学力の低下や進学問題が圧しかかり、自らの精神を平常に保つことができなくなることは想像に難くない。それらが必ずしも自死に直結するとはかぎらないが、摂食障害や自傷行為（リストカット等）へ移行するケースは多々あり、これが恒常化していったりもする。不安定な精神状況を治療するため精神科に通うようになっても、重症化し病理となってしまった場合は、通常の生活もままならなくなる。学校には通えず、それを顧みて自己の存在自体を否定するように傾斜していく。通常の薬物治療を行ったとしても、思うように回復するとは限らない。一度崩れた心理状態は、慢性的な自傷行為や多量の薬物摂取を引き起こすことにもなる。ここで希死念慮が起きてしまうことになる。一度この負の連鎖に陥ってしまうと簡単には立ち直ることはできない。自分の力ではどうすることもできない巨大な圧力が、精神を押し潰していってしまうのである。しかも、こうした事例は決して氷山の一角ではなく、実際の自死件数の背後にはその何十倍もの未遂があることを認識していなければならない。

そこで、こうした自死行為への連鎖を止めるためには、未然に「死」に関する教育を行うとともに、そのような状況下にある子どもを察知し対策を施さなければ、自死予備軍を減少させることはできない。学校では「死」とは何かという「死」を直視した教育を真剣に考える中で、「生」を活かすことを学ばせなければならない状況にあると言える。では、次に学校で行われるべき「生と死の教育」について考えてみることにする。

第３章　アルフォンス・デーケンの目指す「生と死の教育」とは

1970年代半ばの日本に初めて「生と死の教育」（デス・エデュケーション）を広めたのがアルフォンス・デーケン（Alfons Deeken）である。デーケンは「死は誰にでもかならず訪れる、普遍的かつ絶対的な現実である」とハイデガーの定義をあげ、「いつかは身近な人々の死と自分自身の死に直面せざるを得ない」と述べる[10]。それゆえ「死を身近な問題として考え、生と死の意義を深く探求し、自覚をもって自己と他者の死に備えての心構えを習得することはできるし、また必要である」と「死への準備教育」の必要性を論じた。「死」がタブー視され、「死」について学んだり公言したりすることが憚られる時代に積極的に「死」を直視することの重要性を説いたと言える。そこには1969年にシカゴ大学の精神科医キューブラ・ロス（Elisabeth Kübler-Ross）が死に直面するがん患者にインタビューし、まとめた『死ぬ瞬間』“*On Death and Dying*”の出版があった。この書は人々がいずれ直面せざるを得ない「死」について考えることの重要性を示し、世界的に反響を得た。こうした学びを欧米ではデス･エデュケーション（死の教育）と考えていたが、デーケンは「死への準備教育」と名付けた。また、平山正実は死の教育が、未来と現在の生き方そのものを問い直し、より充実した生を送ることを目指す必要があると考え、これに積極的な意味を持たせるため「生と死の教育」として提唱した[11]。

デーケンの目指す「死への準備教育」は次の４レベルで行われる必要があるという[12]。

① 知識のレベル：学際的なアプローチであり、死へのプロセス、ターミナルケア―、悲嘆、死の哲学、死の意義、告知、安楽死、自殺、民族・文化・宗教による死生観の相違、死後の生命、死への恐怖などを学問的に研究するレベルである。

② 価値のレベル：末期患者の延命、安楽死の是非、脳死、死の判定、自殺の是非など単なる知識だけの問題ではなく自己の価値観の見直しと再評価を行うこと。

③ 感情のレベル：死への恐怖や不安といった感情、死の考察を抑圧しようとする感情、自己の死を直視することを免れようとする防衛としての純客観的生への逃避など、個人的・情動的な死との対峙の必要性。

④ 技術のレベル：具体的な死に行く患者との触れ合いを通じた技術の修得。

「死への準備教育」は、「死」を見つめ「生」を考える教育である。したがって、これまでの「死」の捉え方を客観的に考えるのが、知識レベルである。これにより、「死」がいつの時代、どこの地域においても起こってきた普遍的なものであり、人々がそれを必然的なものとして受け入れてきたことを理解することにある。いうなれば他者の「死」を通して「死」を客観的にとらえようとするレベルである。価値のレベルとは、自己の価値観の中で「死」をどのように受け入れているか、また受け入れなければならないのかを確認し創造するレベルである。「死」は具体的な場に巡り会うことがなければ意識しようとしない。それは心の中に生じる無意識の防衛なのかもしれない。それゆえ、能動的に「死」について考えていかなければならないのである。しかし、

言うなればこのレベルは思考のレベルにある。理性的なものである反面、観念的なものでもある。「死」という極めて心理的で情動的な現象であり、受け入れがたい衝動や、逆に「死」のもつ絶対的な力に圧倒されることも想定しなければならない。そのために、自分自身は「死」をどのように受け入れることができるかをエモーショナルな次元からとらえておく必要もあるのである。これが感情のレベルである。そして最後に、技術のレベルでは間近にある死に触れ観察していくなかで、死の持つ意味を総合的にとらえ自らの死生観を形作ることになる。

自己の「死」の到来は不可知なものであるがゆえに人はそれを恐れたり、不安になったりする。このプロセスによって「死」を自然と受け入れることができるようにするのが「死への準備教育」である。そしてこの「死」を通して、自らの「生」のあり方に還元していくことができる。それが「生と死の教育」とも言えるゆえんである。

さて、これらの教育には以下の15の目標が考えられるという[13]。具体的なアプローチになっているがこれらから何を教えようとしているのかを考えてみたい。

① 死に行く患者の抱える多様な問題とニーズについての理解を促す。
② 自分だけの死を全うできるように、死についてのより深い思索を促す。
③ 悲嘆教育。身近な人の死に続いて体験される悲嘆のプロセスとその難しさ、落とし穴、そして立ち直りに至るまでの段階について理解する。
④ 極端な死への恐怖を和らげ、無用な心理的負担を取り除く。
⑤ 死にまつわるタブーを取り除く。
⑥ 自殺を考えている人の心理について理解を深める。また、自殺の予防を教える。
⑦ 告知と末期がん患者の知る権利について認識を徹底させる。
⑧ 延命や安楽死など死へのプロセスをめぐる倫理的な問題への認識を促す。
⑨ 死の判定、脳死、臓器移植、医学と法律にかかわる諸問題ついて理解を深める。
⑩ 葬儀の役割について理解を深め、自身の葬儀の方法を準備するための助けとする。
⑪ 時間の貴重さを発見し、価値観の見直しと再評価を促す。
⑫ 死の芸術を積極的に習得させ、第三の人生を豊かなものにする。
⑬ 個人的な死の哲学の探求。文化的・教育的背景によって制約された死に関する社会的・イデオロギー的固定観念から人間を解放し各人が死について自分なりの個性的理解を自由に選び取ることができるよう積極的に援助する。
⑭ 宗教における死の様々な解釈を探る。生きがいと死にがいも考察する。
⑮ 死後の生命の可能性、根源的希望について積極的に考察する。

ここから考えられる「死への準備教育」というものは、「死」を直視することで今の「生」を再認識するとともに、「死」を恐れず受け入れていくことにある。人は死ぬことに不安や恐怖心を抱き、心に苦しみを持つ。これまで何十年と続いていた「生」が有限なものであると通告を受けたとき、これまで築き上げてきた経験、功績、記憶が消え失せる悲しみと不安、肉体的な苦しみ、精神的な恐怖が一度

に降りかかり狼狽する。それを乗り越えていくことがこの学びの目的にある。それは死に行く当事者でも見送る周囲の人々でも立場は変わっても同じで、未知なる「死」への不確かな不安をひとつづつ整理し取り除くとともに、残された「生」の時間を有意義に使うことで、「死」へ旅立つ者も残された者も満足した「生」を見出すことができる。したがって、自己が望まない「死」の形や「生」のあり方に関しては拒否することができ、それによって尊厳ある「生」を選ぶことができるものとなる。自己の「生」を自己で選ぶことができる決定権を人は持っている、人間は生死においても自由な存在であり、「死」を通して「生」の喜びを見出すことができるという思想が根底にある。そして、これに加えキリスト教的な立場から死後への希望が語られ、それによってもたらされる「生」の充実をあげている。

このように「死への準備教育」は、「死」と「生」の再考により苦しみのない「死」とよりよい「生」の充実を求める教育であることがわかる。ただ、この教育はその対象者によってアプローチの方法も内容も変わってくる。いわゆる健康な人々に対しては、先の４レベルの一つ一つをマスターしていけばよいのであるが、死の床にある者には、死への恐怖の緩和が重要な視点となる。だが、ここで自死を扱うことには矛盾が伴う。それは「死への準備教育」が「死」の受容のもとに「生」を生かすものであるにもかかわらず、希死念慮を持つ者は「死」のみに囚われて、「生」を希求することができなくなってしまっているからである。換言すれば、自死が避けられるべき死であるにもかかわらず、強い吸引力によって脱することができなくなっているからである。一度希死念慮にとらわれた者は、知識のレベル、価値のレベル、感情のレベルでも簡単には払拭できない強いダメージを受けてしまっているのである。しかし、「死への準備教育」が自死という未完の「生」に対しても持つアプローチのなかには、自死から脱却を目指す貴重な知恵も含まれている。この知恵を参照し、自死への予防について考えていくことにする。

デーケンは自死を考えている人の心理を次のように考えている。「自殺を試みる人の多くは、かならずしも心底から死そのものを望んでいるわけではなく、ただ自分の置かれた耐え難く感じられる状況から逃れることのみを願っているように思われる。その耐え難い苦しみとは、多くの場合、はなはだしい孤独感」である[14]。それゆえ自殺予防には「孤独の人へのあたたかい思いやり」「苦悩に対するこころからの共感」が援助となると論じる[15]。自死予防に関しては見識ある見解であると考えられる。デーケン自身がカトリックの司祭であるのでキリスト教的な寄り添い、癒しの重要性に着目している。

さらに、デーケンは自死は道義的に認められず、倫理的に非とされる行為であることを明示することで自死防止の有効な手段と考えていることを補足しておく[16]。しかし、自死をモラル面からのみでは語れないのは、現代の自死が伝統的な静的な社会の中で起こるのではなく、流動的で複雑化した社会的要因から派生しているからである。このことは認識しなければならないだろう。そこで次章では、自死予防に関する分析と方法を特に若者（中高生）を対象に考えていくことにする。

第４章　自死の予防としてできることー死に近い若者と遠い若者への生と死の教育のあり方の相違ー

学校での対応に絞ってみると、自死を考える生徒がどれくらいいるのかは把握できない。しかし、自傷行為をおこなった経験がある若者が１割になると推定できる統計がある[17]。この推定値から考えて、「生と死の教育」の必要性は求められなければならない。にもかかわらず、「死」を扱う教育に対して学校現場では今も抵抗感が強い。これまで「死ぬ、死ぬ」という人に限って死ぬことはない。「自殺について語り合うと危険が増す」「自殺未遂した人は二度とはしない」。リストカットのような「致死性の低い手段を用いた人は本当には自殺する気持ちがない」。また「文学や芸術にのめり込むと自殺の可能性が高くなる」などと誤った認識が一般的に広まっていた。そして、最近ではいじめ自死が社会的問題になることで、子どもの自死はいじめを苦にしたものであるという短絡的な方程式も生じている。いじめ防止が自死予防であると誤解されている感がある。

これまで見てきたように自死は短絡的に衝動的に起こるものではないと考えられる。外から見るとそのように思えてしまうものであっても、当事者の中では何年にもわたって積み重ねられてきた原因があり、それが心の中で輻輳し、耐え難い苦しみ、心の痛みを発病させ、視野狭窄が起こり始めると、自死のみがその苦しみを拭い去ってくれるものと感じられるようになってしまうのである。シュナイドマン（E.S.Shneidman）は「自殺はいわば精神的苦痛からの逃避としてなされるもの」と語っている[18]。そしてそこから「精神痛」（サイキエイク）の除去によって「精神の苦痛と動揺を軽くすることができるなら、死にたいと思う気持ちを減ずることができる」という[19]。「自殺を理解するのは、不幸な出来事とその結果生じている精神痛、そしてそれらに耐える力の限界を理解しなければならない」のである[20]。これが自死予防への鍵ではないだろうか。

希死念慮を持つ人々はそれぞれに異なる背景を持ち、自らの物語を抱え、心の痛みに耐え続けている。苦痛の限界に達したときに、何かのはずみで引き金が引かれると悲劇が起こることになる。長岡利貞は自死への道のりとして、その多様で複雑なプロセスを簡略に図式化し明らかにしている[21]。自殺のプロセスに踏み込んでいるものは、その過程のどこにいるのかによって、周囲の対応の仕方、治療の方法が変わってくることになる。

自死の前段階と捉えることができるリストカットの主な目的は、怒りや不安・緊張、絶望感、孤独感といった不快な感情を軽減するために、誰の力も借りることなく、独力で軽減するために行われるという可能性である[22]。つまり、心に生じる苦痛や不安からの解放、イライラや不快感の軽減を目的としている。自死を意図としておこなわれるものの割合は高くはない。そして自傷による精神痛への鎮痛効果は次第に耐性ができてしまう。また、習慣化することで解離症状が表われ無感覚となっていく。しかし精神痛自体がなくなるわけではなく、それを回避するために更なる刺激的な自傷行為や精神科で処方された薬の過剰服薬へとエスカレートして行ったりする。こうした状況が進む中で、偶発的な死へと至ることがある。これはリストカッターばかりでなく、同様に危険な前段階にあたる摂食障

害でも起こる。つまり、こうした自己破壊的行動は身体に痛みの慣れを生じさせ、自殺行動への心理的抵抗感を減弱させる[23]。そして、「所属感の減弱」、すなわち他者とのつながりが意識できなくなり、孤独感が心を支配し、居場所がない、誰からも必要とされていないと感じる。さらに、このような自分の存在が生きていることが周囲の負担になっているのではないかという「負担感の知覚」を感じることで、これらが総合的に閾値を越えたとき自死へと向かわせるといわれる[24]。第２章でみたネットサイトの中の若者はまさにここに居るわけである。

このような自死志願者をいかにして援助し救い出すことができるであろうか。眼前に「死」を見ている人たちに道徳観やモラルを説くことは無意味なことである。それはまた、自殺を企図する気持ちが道徳的な罪を犯していると心に重荷を負わせてしまうことでもある。これを援助者が認識することから始めなければならない。そこで自死予防プログラムを作る上での基本的考え方を考えてみる。

学校自体が子どもたちに多くのストレスを付加する場であることは、見過ごされやすいものである。いじめばかりでなく一般的な関係からも日常的にストレスを感じる子どもは多い。学校自体の一律化したシステムが心の負担になることもある。しかし、逆に交友関係や家庭とは違う空間であることが、子どもの抱える問題を発見したり、子どもの心の支え、居場所につながることも大いにある。それゆえに「生と死の教育」が必要であり、可能なのである。

「生と死の教育」に関しては、道徳や総合的な学習の時間、またHRのほか、倫理、社会科、保健、家庭科などの一般的な教科の中で行うことは可能であろう。しかし自死予防の授業は、その目的がシリアスでもあり十分な計画のもとでなければ難しい。また、学校や教員の範疇を超えた問題もあり、専門的な治療が必要であったり、家庭への介入も必要になる場合は、精神保健の専門家や医療機関や保健所、役所や児童相談所、地域のソーシャルワーカーなどとの連携も視野に入れて進められなければならない。そして、それを指導する教員自身が、死や自死に対する態度を明らかにしておかなければ、心理規制が働き当該生徒の心理状態を的確に受け止めることができなくなる[25]。

実際の指導では、一般的な生徒に一般的な「生と死の教育」を行う場合と、自死の可能性がある生徒への指導とは分離する必要がある。前者の場合であれば、先のデーケンの４つのレベル、15の目標に則して行えばよいだろう。そして、実際に自死を扱う場合には、「自殺の兆候、自殺の危険因子、危険な状況の友人へのアプローチ上の留意点、自殺予防の組織や施設の所在確認および見学と報告」[26]などが盛り込まれるのがよいであろう。しかし、後者の場合はその緊急度に応じ段階的に対応していくものである。高橋祥友はこの点を（1-a）自殺の危機は存在するが、それが比較的低いと考えられる場合、（1-b）自殺の危機が非常に高いと考えられる場合、（2-a）自殺未遂が起きた場合、（2-b）自殺未遂のあった生徒に対する（その後の）取り扱い、（3）実際に自殺が起きてしまった場合に分け、その時点での対応方法の重要性を指摘している。これを以下にまとめる[27]。

（1-a）の場合は、該当生徒の訴えを真摯に傾聴し、自殺の原因となる絶望感を理解し、負担を緩和する。そして自己の感情や行動を

冷静に考えさせるための働きかけをする。保護者へ連絡、他スタッフや専門家との情報の共有とプライバシー保護などを指摘している。

（1-b）ではさらに緊迫感が増すので、保護者と管理職への連絡は確実なものにし、生徒の見守りを徹底し一人にしないことを指摘している。病院等の専門家に連絡し援助を要請することを求めている。

（2-a）では緊急措置をするとともに病院搬送と実行状況を詳細に医療機関への報告すること。目撃生徒などへの心のケアーを十分に行うことがあげられている。

そして、（2-b）では、復帰後の生徒を日常に戻すために、該当生徒への十分な配慮と再発防止のための慎重な対応を求めている。また、教員自身も含め、未遂を知っている他の生徒が不安や動揺を持たぬように心がけることが指摘されている。

自死・自死未遂に至らぬように状況を整えることが必要であることは自明のことである。そのためには、自死の心理である、「ひどい孤立感」、「無価値観」、自己の状況についてのやり場のない「強い怒り」、「苦しみが永遠に続くという思い込み」、自死以外に解決方法はないと思い込む「心理的視野狭窄」[28]を生じにくくすることが、最善の予防となる。それには「生と死の教育」とともに、“ゲートキーパー”の存在が大きいものとなる。自傷や自死未遂の子どもは、親や教師などの大人にはその思いを語ることがないが、親しい友人には何らかの思いを告白することがある。また、先に見たようにインターネット上のサイトに匿名で書き込むケースもみられる。こうした機会は全体からすれば数少ないかもしれないが、自死予防の糸口となる。松本俊彦は米国マサチューセッツ州での『ACTプラグラム』を例に“Acknowledge”（気づき）、“Care”（かかわり）、“Tell”（つなぎ）をもって、若者の援助希求能力を高めることを提唱している[29]。つまり、兆候のあることに気づいたら、「助けになりたい」と伝え、信頼できる人につなげること。これを育てることで、自死願望を持つ者を救い出していこうというものである。これを行う最も身近な存在が友人であり、サイトの中においても手を差し伸べるものが友人となる。瀕死の淵から救いの手を差し伸べ、精神的に寄り添うことができる人がもっとも必要とされる。これこそが最善のゲートキーパーである。もちろん事態の改善には専門家の手が必要である。しかし、このネットワークを作ること、その意識を拡大することが学校教育の中でできることなのである。

まとめ

これまで若者の自死を念頭に学校教育における「生と死の教育」の意義と可能性。そして自死予防のプロセスの重要性を生徒指導の観点から考えてきた。第１章からは日本では若年層の自死が死亡原因のトップに挙がっていること。その背後にはその何倍もの自死未遂者がいることを想定する必要性も指摘した。自死の原因・動機は年代により変化し、男女によっても差があった。しかし、報道などで話題となるいじめを苦にした自死というものの件数は低いものであった。自死指導に関してはいじめを念頭にしたものに偏らない方がよいという結論が得られた。

第２章では、インターネットの「自殺系サイト」を参照し、希死念慮のある若者の心の状況を概観し、自死に至る心理状態を考えてみた。自死に至るプロセスには様々な原因や動機があるが、長年堆積されてきた心の苦し

みが何らかの引き金により悲劇的な結末に至ることが推測できた。精神的苦痛は、逃げることのできない学校や家庭での日常的な恐怖や不安が精神的な苦痛となり、人間不信に陥り、居場所を失い、孤独感に苛まれる。そこで自己の無価値観が増大し、やがて心理的な視野狭窄に陥り、精神的な苦痛を自分ではどうすることもできず、生きている限り永遠に続くと感じるようになる。そこから逃れるために自死を選んでしまうというプロセスが見えてきた。

こうした悲劇的な状況をなくすために「生と死の教育」を学校で行うことが必要であると考え、第３章ではその外観をとらえた。基本的に「生と死の教育」は全員に行われるべきものである。アルフォンス・デーケンによれば、そこには４段階のレベルと15の目標が掲げられていた。一般的に「死」を意識しない生徒には、知識としての「死」を元に自己の死への価値観を身につけさせ、様々な「死」に遭遇した時の心の準備と考えられた。一方、希死念慮にとらわれ自死を考えるものには、心の苦しみを理解し、孤独感をいやす、傾聴と寄り添いが必要であると指摘した。そして、第４章では自死予防としてできることは何かを考えた。自死の恐れのある者のサインに気付くことが第一であるが、それはきわめて困難なものでもある。サインを感じた友人が手を差し伸べ、理解者となりつつ、他の信頼できる人や専門家へのつなげていくことが必要であり、そのネットワークの構築が学校に課せられたことであると考えられた。このネットワークの存在が意識されることで、不安な境遇にある者自身が救いを求めるという発想が根付くことになることを指摘した。

以上から若者の自死防止には二つの方法が考えられる。一つは一般的な生徒を対象にした「生と死の教育」による生徒指導であり、これにより人間にとって「死」が持つ意味を各人に考えさせ、「死」に対峙する力、つまり「生」の意義を身につけることである。そしてもう一つが、自死へ連なる精神の苦しみを抱いているものに対する寄り添いの心を育てるとともに、専門的な治療へと導き、また生活環境の改善を促すネットワーク作りである。多くの人が「自死」のサインを察知するゲートキーパーになれるよう、人間精神の深みと他者の心の痛みを感じる力を身につける生徒指導を行うことが必要である。これは一朝一夕にできるものではないし、すべての人ができるものでもない。しかし、社会を共に創る隣人という意識があれば、他者の存在を意識することができるようになるはずである。そうした心のあり方、生の捉え方を創ることが道徳的な生き方でもあろう。

註

1）文部科学省『チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について』2015年。

2）日本小児神経学会・日本小児心身医学会・日本小児精神神経学会『報道各社へのお願い2012年。日本新聞協会『新聞研究』No.667　NPO法人自殺対策支援センター代表清水康之「いじめ自殺と報道　各社ごとのガイドライン策定が急務」2007年。

3）厚生労働省『人口動態統計年報』「性・年齢別にみた死因順位」2015年。

4）内閣府『平成26年度　我が国における自殺の概要及び自殺対策の実施状況』「自殺の現状　第1-10図　先進７カ国の年齢階級別死亡者数及び死亡率（15～34歳、死因の上位３位）」2015年 p.6。

5）同上「学生・生徒等の自殺をめぐる状況　第4-2図　平成26年度中の学生・生徒等の自殺者数」p.79。

6）同上「学生・生徒等の自殺をめぐる状況　第4-3図　小学生、中学生における原因･動機の比率」及び『第4-4図　高校生における原因･動機の比率』pp.80-81。
7）『自殺願望板』http://jbbs.shitaraba.net/computer/30691/#1（参照2015年９月７日）
8）http://jbbs.shitaraba.net/computer/30691/（参照2015年９月７日）
9）酒井哲也『若者たちはなぜ自殺する』長崎出版2007年。
10）アルフォンス・デーケン『死を教える　死の準備教育』第１巻　メディカルフレンド社　1986年 p.2。
11）平山正実「生と死の教育－特に生涯教育の中」樋口和彦・平山正実編『生と死の教育　デス・エデュケーションのすすめ』創元社　1987年　p.146。
12）前掲『死を教える　死の準備教育』pp.3-6。
13）同上 pp.6-45。
14）同上 p.23。
15）同上 p.23。
16）同上 p.21。
17）松本俊彦『自傷・自殺する子どもたち』合同出版　2014年 pp.10-11。
18）E.S.シュナイドマン『自殺者のこころ－そして生き伸びる道』白井徳満・白井幸子訳　誠信書房 2001年 p .9。
19）同上 p.10。
20）同上 p.18。
21）長岡利貞『自殺予防と学校－事例に学ぶ』ほんの森出版株式会社　2012年 pp.108-109。
22）前掲『自傷・自殺する子どもたち』pp.18-19。
23）同上 p.63。
24）同上 pp.63-64。
25）高橋祥友『青少年のための自殺予防マニュアル』金剛出版　2003年　p.80。
24）前掲『自殺予防と学校－事例に学ぶ』p.192。
25）前掲『青少年のための自殺予防マニュアル』pp.81-85。
26）文部科学省『教師が知っておきたい子どもの自殺予防』2009年 p.5 。
27）前掲『自傷・自殺する子どもたち』pp.151-152。