中 カ 研 だ よ り

第１号　令和５年６月　発行　　中学校カウンセリング研究会

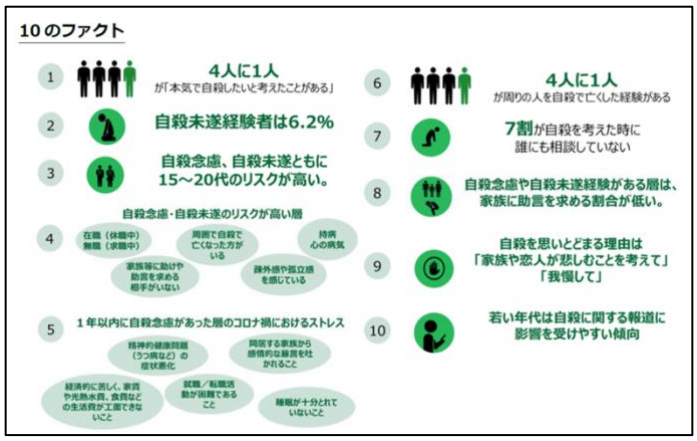
突然ですが、もし以下のような事例があったとき、みなさんならどんな対応や声かけをしますか。

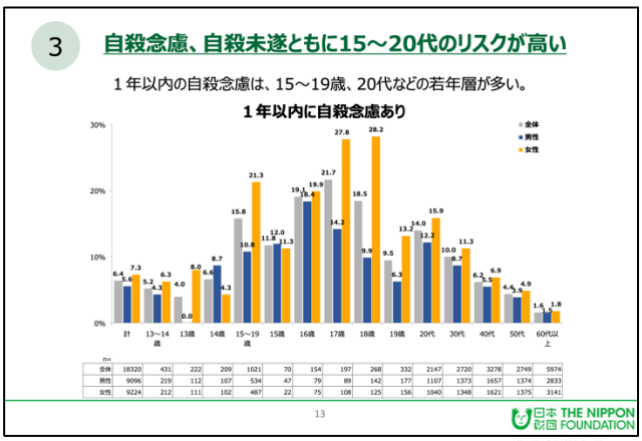
あなたは中学３年生の担任です。担任をしている女子生徒から、「死にたい」と打ち明けられ、手首を見ると自傷のあとが数本見えました。

○　自傷の実態

日本財団は、全国の 13～79 歳の男女２万人に対して、自殺意識に関する調査を実施しました。

調査結果から、10 のファクトが明らかとなり、特に 15 歳～20 代においては、自殺念慮・自殺未遂ともに他世代に比べリスクが高く、さらにその傾向は男性より女性の方が強いことが分かりました。





（「第４回　自殺意識全国調査報告書」）

自傷行為や過量服薬は、学校保健における重要なトピックであり、多くの教師が遭遇するものです。

若年層の自殺念慮のリスクが増加し、学校保健の課題が浮き彫りとなった今、私たち現場の教師はどのように子どもたちと向き合っていけば良いのでしょうか。

今回は、松本俊彦著『自傷・自殺する子どもたち』を読み解きながら、子どもの自傷行為について、一緒に考えていきたいと思います。

○　なぜ自傷するのか

子どもが自傷する理由として、「周囲の関心を集めるため」「アピール的行動」ととらえている人が多いようですが、これはまるで見当違いな認識であると著者の松本氏は言います。

「自傷は他者に対するアピール的意図からおこなわれる」といったことを支持するエビデンスなど、どこにもありません。エビデンスが明らかにしているのは、**「自傷の 96%は、ひとりぼっちの状況でおこなわれ、しかも、そのことを誰にも告白しない」**ということです。もしも他者に対するアピール的な意図からの自傷であれば、観衆がいる場所（たとえば駅構内や繁華街）ですべきですし、実行したことを多くの人に吹聴して回るべきです。しかし大多数の自傷した若者はそのようなことはしません。」

「私たちの調査からわかったのは、**自傷の多くは、怒りや不安・緊張、絶望感、孤立感といった不快な感情を軽減するために、それも、誰の助けを借りることなく、独力で軽減するために、おこなわれている**、という可能性でした。その意味で、典型的な自傷は、「誰かに自分のつらさに気づいてもらう」などと、他者を意識したアピール的な行動とはいえません。むしろ、**「誰の助けも借りずにつらさに耐え、苦痛を克服する」ための孤独な対処法**と理解すべきなのです。」

○　自傷行為の段階

以上の前提を踏まえて自傷行為には段階があるとして、「自傷のアディクション化プロセス」という作業仮設を松本氏は提唱しています。

「自傷のアディクション化プロセス」

1　絶望感（誰も助けてくれない）

2　自分をコントロールするための自傷

＊「心の痛み」を、自傷のもつ「鎮痛」効果によって、やわらげる。

3　自傷の治癒効果が減弱

＊「鎮痛」効果は、「耐性」を生じやすく、しだいに効果が薄れる。

4　他の手段（過量服薬など）への移行・重要他者による発見

＊自傷行為の頻度を増やしたり、より致死性の高い身体損傷に進展する。

5　周囲をコントロールするための自傷

＊自傷行為がエスカレートしてゆき、他者に発見される。

＊周囲の人からの注目（心配）を得て、他者との「絆」を確認。

＊「アピール的」な様相を呈した自傷行為へ。

アピール的な自傷は最初からアピール的な意図からおこなわれているのではなく、周囲の反応によって二次的に出現するもの。

6　自分も周囲もコントロールできなくなって再び絶望

＊周囲の人たちの「慣れ」により、注目を得られなくなる。

＊再び絶望感を感じ、自殺念慮が高まる。

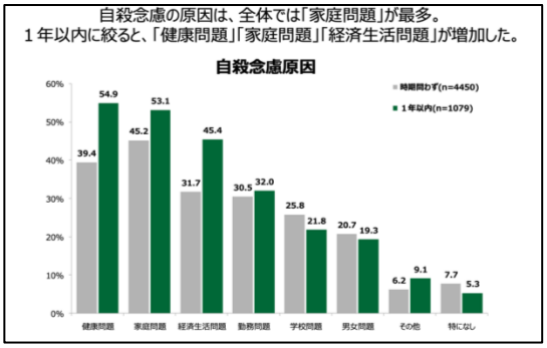
7　他の手段（過量服薬など）への移行・自殺企図

＊過量服薬や、自己破壊的な手段を取るようになる。

○　自傷行為の背景

自傷行為の背景には、**身体的虐待**や**性的虐待**といった自分が直接に暴力の被害を受けていることや、両親間のけんかといった、暴力場面にくりかえし曝露されていること、また、明らかな虐待まではいかない水準でも、ある種の**不適切な養育環境**が影響していることが松本氏らの研究によって明らかにされています。

日本財団の調査でも、自殺念慮の原因で最も多いのが「**家庭問題**」であることが報告されています。



（「第４回 自殺意識全国調査報告書」）

○　「死にたい」という告白への対応の原則

それでは冒頭の事例に戻って、もし生徒から「死にたい」と告げられたとき、私たちはどのような対応をすればよいのでしょうか。それには次の３つの原則に留意すべきだと松本氏は述べています。

１　告白に感謝する

自殺念慮に関する質問に対して、あるいは若者自身の口から「死にたい」という言葉が出てきたとき、訴えを軽視しないで真剣に向き合い、共感と支持、思いやり、そして支援を約束する姿勢が伝わるようにすることが大切です。そして、**あわてて騒ぐことなく、静かで穏やかな態度で、正直に自殺念慮を告白してくれたことをねぎらい、「自分の気持ちを正直に語ることはよいことである」というメッセージを伝える必要があります**。

２　「自殺はいけない」はいけない

安易な励ましをしたり、根拠のない希望を唱えたりすべきではありません。「残された人はどうするのだ」「家族の身になってみろ」「死んではいけない」という**叱責や批判、あるいは強引な説得もやめてください**。「自殺はいけない」と決めつけられれば、子どもはもはや**正直に自殺念慮を語らなくなります**。それでは、今後、援助者はその子どもの自殺の危機を知ることができなくなるでしょう。**自殺予防とは、安心して「死にたい」と打ち明けられる関係性があってこそ実現できるもの**であると心得てください。

３　「死にたい」の意味を理解する

自殺の是非はさておき、はっきりしているのは、幸福のあまり自殺するという人はまれであり、多くの者は困難や苦痛ゆえに自殺を考えるということです。だとすれば、「死にたい」という告白は、「困難や苦痛のせいで『死にたい』くらいつらいが、**もしもその苦痛が少しでも減じるのであれば、本当は生きたい**」というメッセージと理解することができます。そして援助者のすべきことは、その悩める子どもの話を傾聴しながら、**その「耐えがたく、逃れられない」困難な問題が何かを明らかにすること**だと思います。そのうえで、援助者は、若者が抱える「困難」を軽減するという共通目的に関する、いわば援助同盟を確立することが大切です。

○　家族への働きかけ

子どもの自傷行為の事実を知った私たちは、それを家族に伝える義務があります。その際、事前に家族に伝えるときには、以下の点を押さえてほしいと松本氏は言います。

１　本人の自傷に一喜一憂しない、過度に自責しない

たとえ本人の自傷に、かつての家族内の問題や養育態度が影響していたとしても、それらは「自傷しやすさ」を準備するにすぎないのであって、最終的に自傷のトリガーとなるのは現在の出来事です。したがって、家族は、現在改善できることを本人と一緒に話し合っていけばよいのです。また、**家族の自責が本人の自傷を悪化させることもあります**。

２　怒りに駆られて説教しない、挑発的な態度をとらない

自傷は周囲の身近な者に対して意味不明な罪悪感を抱かせる効果があります。そして、この意味不明な罪悪感を抱かされることが家族の怒りを刺激し、本人に対して感情的な態度で説教したり、「死ぬきもないくせに・・・」とか、「やりたければやればいい」などと挑発的な態度をとったりすることがあります。しかし、こうした反応は有害です。

けっして感情的にならずに静かな態度で、「切る、切らないはあなたが決めることだけど、私はそれを望んでいない」と家族が伝えることが必要です。

３　自傷を無視しない

子どもが援助につながる頃には、さすがに家族も子どもの自傷には気づいています。これに**感情的な反応をする家族は困りますが、無視する家族も同じくらい困ります**。

子どもの自傷に気づいたときには、感情的にならずに、冷静な態度で声をかけてください。たとえばこんな風に。「最近傷が増えているね。何があったの？　もしも話せそうだったら話してくれない？　もちろん、無理強いはしないわ。でも、心配なの。」

○　「援助希求能力」の育成

この本で最も強調して述べられていたのが「援助希求能力」です。最後に、その点について触れられている箇所を引用し、たよりを終えさせていただきます。

いずれにしても、すべての援助者に忘れないでほしいことがあります。たしかに彼らはさまざまな「自傷的」行動におよんでいますが、そのなかで**最も「自傷的」行動とは**、リストカットでも薬物乱用でも摂食障害でも危険な性行動でもありません。それは、「**悩みや苦痛を抱えたときに、誰にも相談せずに一人で抱え込む**」ということなのです。だからこそ、いかにして子どもたちの援助希求能力を高めるのか、といった議論こそが、自傷・自殺予防教育で重視されるべきなのです。

そして、大人たちにも変化が必要です。大人を信じられないはずの彼らが勇気を出して、自傷の告白をしたり、傷の手当てを求めて来たときに、その大人が頭ごなしに彼らを叱責するのではなく、また、生々しい傷から目を背けるのでもなく、まずは**援助を求めたことをねぎらえる姿勢、それこそが子どもたちの自傷・自殺予防には欠かせないもの**だと、私は信じています。

中学校カウンセリング研究会では，以下の研究テーマとサブテーマで，活動・研究をしています。

研究テーマ「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」

サブテーマ 「～子どもや保護者の行動が示す深層に迫るために

カウンセリングに関する専門的な視点を学び,実践力を高める～」

〔研究テーマ・サブテーマ設定理由〕

本研究会では，「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」を研究テーマの主題に，長年研究してきている。その主題を大切にしながら，今年度はサブテーマを「～子どもや保護者の行動が示す深層に迫るためにカウンセリングに関する専門的な視点を学び，実践力を高める～」と設定した。本研究会では，教育相談(カウンセリング)とは，教師の基本的な在り方（人との関わり方）を示すものとして捉えている。カウンセリングに関する専門的な知識・技能は，人の心を扱っているので，生徒や保護者理解を深めることに役立ち，人と人との関わりの中で活きてくる。つまり，さまざまな教育場面や状況で効果を発揮する。さらに，それらの専門的な知識・技能を学んでいくことで，日頃の実践を自分自身で振り返ることができ，自分の経験や感覚に基づいた実践は，理論的な背景に裏付けされたものになっていく。経験や感覚に理論の名前が付き，働きかけの引き出しが増え，自分の実践に手応えも出てくる。

ここ数年のカウンセリング業界では，心の専門家である「公認心理士」という国家資格が全国的に注目を集めている。各領域で心の健康問題が複雑化かつ多様化しており，それらへの対応が急務になっている。本研究会にも，「公認心理師」資格を取得している役員が在籍しており，日々活動をしている。このような状況の中で，今年度は子どもや保護者とのかかわり方の研究を「カウンセリングに関する専門的な視点」を学ぶことで試みる。また，多面的な視点を研究する過程で，「子どもや保護者の行動が示す深層に迫れる」ことを確かめていく。「子どもや保護者の行動の深層に迫る」ことで，支援や指導の質が向上することを狙いとする。このようなカウンセリングの視点が，現在中学校現場で特に必要であると考える。

子どもや保護者の行動には，必ず意味がある。しかし，その意味に迫れるかどうか，その深さを推し量れるかどうかは，本当に難しい課題である。反社会的行動に現れるもの，非社会的な行動に現れるもの，なにげない言動に現れるもの。さまざまな形となって現れている。昨今の傾向としては，ストレスを言語化できずに，身体化，行動化をしてしまうケースが多くなっているということである。それぞれの子どもに，それぞれの思いがあり，それぞれの状況がある。子どもを支える保護者にも，それぞれの思いがある。それらに迫るための視点，少しでも深層を感じることができる視点の研究を進めていく。そして，それらを追求していく姿勢が，子どもの行動の変容に繋がることを確かめる。

コロナ禍において，私たちの生活する環境は大きく変わりました。生徒・保護者・教職員のそれぞれが，不慣れな生活を余儀なくされています。本来は“からだの距離”をとるためのソーシャルディスタンスも，“心の距離”まで離れてしまっている現状があります。昨今の社会状況を鑑みれば，「心に寄り添うこと」の重要性がさらに高まっています。人と人との関わりが大切にされなければ，パーソナリティと社会性の発達が危機的な状況になります。それ以外のさまざまな場面でも、多くの危機に直面することになります。これからますます，カウンセリングの視点での生徒理解，生徒支援，生徒指導等が必要です。一緒に中学校カウンセリング研究会で，活動しませんか？ご興味を持たれた際には下記までご連絡ください。

※中カ研のホームページ（https://portal.kyotocity.ed.jp/taxonomy/term/79）も随時，公開しています。合わせてご覧いただければと思います。過去の中カ研だよりの閲覧については，学校のパソコンから以下の手順で入っていただければ見ることができます。

［総合教材ポータルサイト→教育研究関連→教育研究団体ＨＰ一覧
→中学校→教育相談・カウンセリング］

※ご意見・ご感想，ご質問，子どもの関わりなどでお困りの点などがありましたら，ご連絡ください。中学校カウンセリング研究会の方でその話題を取り上げて，研究を進めていきたいと思います。必要に応じて，電子メールでもご返信ください。

椎葉　一勲［神川中学校教諭］　まで