平成30年度　第5回

**2018年度　　第40回　日本人間関係学会「関東地区会」研修会報告**

**本年度テーマ：「分断・孤立からの関係創生」**

**－関わりをつなぐ可能性を見出す－**

**「ﾋｭｰﾏﾝﾘﾚｰｼｮﾝ･ｽｷﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ(Human Relation Skills Training)＝HRST」**

**第40回研修会テーマ　「家庭と学校教育現場における人間関係　児童期・教育問題」**

**資格研修講座（選択講座B‐1）・更新講習講座**

**Ⅰ　開催日時　：　平成31年1月26日（土）14時～17時**

**Ⅱ　開催場所　：　越谷市サンシティホール　第２会議室**

**Ⅲ　課題提供　：　矢吹知永**

**Ⅳ　司　　会　　：　杉本太平**

**Ⅴ　記　　録　　：　矢吹知永**

**Ⅵ　参 加 者　：　　　9　名**

**＜趣旨＞**

　我が国の自殺者数は、平成10年以降、14年連続して３万人を超える状態が続いていたが、24年に15年ぶりに３万人を下回り、29年は２万1,321人となった。近年数は減少しているが、依然として深刻な社会問題となっている。この数は、交通事故死者数3,694人の５倍以上にものぼる。なかでも最近高い自殺率を示している働き盛りの人や高齢者の自殺に社会の関心が向けられてきた。

　しかし、子どもの自殺予防に対する関心は必ずしも高いとはいえないのが現実である。

　文部科学省では、児童生徒の自殺予防に関する調査研究が行われ、学校現場では早期発見の手がかりを見つけることも大きな課題となっている。

　自殺は「孤立の病」とも呼ばれている。子どもが発している救いを求める叫びに気付いて、周囲との絆を回復させることこそが、自殺予防につながるだろう。自殺が現実に起きてしまう前に子どもは必ず「助けて！」という必死の叫びを発している。その叫びを受け取るために、私たちにできることを考察する。

**＜展開＞**

**Ⅰ部　(14:00～15:00)**

**１．テーマに基づく話題提供　　（話題提供者：矢吹 知永)**

**話題「子どもの自殺について」（以下、文部科学省資料による）**

1. 子どもの自殺の実態

　子どもの自殺は、一般的に考えられているよりもはるかに深刻だ。中学・高校教師の５人に１人は生徒の自殺に、３人に一人は自殺未遂に遭遇したことがあるという調査結果もある。

　(2) 自殺に追い詰められる子どもの心理

　　　　　自殺はある日突然、何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ある。

1. ひどい孤立感：「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態に陥り、頑なに自分の殻に閉じこもってしまう。
2. 無価値感：「私なんかいないほうがいい」などといった考えがぬぐいされなくなる。
3. 強い怒り：自殺の前段階として強い怒りを他者や社会にぶつけることもよくある。
4. 苦しみが永遠に続くという思い込み：自分の苦しみが、永遠に続くと思い込み、絶望的になっている。
5. 心理的視野狭窄：自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態。

 (3)　どのような子どもに自殺の危機が迫っているか

　　　　子どもが自殺に追い詰められる前に、大人は自殺の危険性に気付くようにしたい。次のような特徴を数多く認める子どもには、潜在的に自殺の危険が高いと考える必要がある。

1. 自殺未遂
2. 心の病
3. 安心感のもてない家庭環境
4. 独特の性格傾向（極端な完全主義、二者択一的思考、衝動性、など）
5. 喪失体験（離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗、など）
6. 孤立感（特に友達とのあつれき、いじめ、など）
7. 安全や健康を守れない傾向（最近、事故や怪我を繰り返す）

 (4)　自殺直前のサイン

　　　　　前項の特徴を数多く認める子どもに、普段と顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意を払う必要がある。

　　　・自殺のほのめかし

　　　・自殺計画の具体化

　　　・行動、性格、身なりの突然の変化

　　　・自傷行為

　　　・怪我を繰り返す傾向

　　　・アルコールや薬物の乱用

　　　・家出

　　　・最近の喪失体験

　　　・重要な人の最近の自殺

　　　・別れの用意（整理整頓、大切な物をあげる）　　　　　　　　　　　　　　　　　　など

　　その他、

　　　・これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。

　　　・注意が集中できなくなる。

　　　・いつもなら楽々できるような課題が達成できない。

　　　・成績が急に落ちる。

　　　・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。

　　　・投げやりな態度が目立つ。

　　　・身だしなみを気にしなくなる。

　　　・健康や自己管理がおろそかになる。

　　　・不眠・食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。

　　　・自分より年下の子どもや動物を虐待する。

　　　・学校に通わなくなる。

　　　・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。

　　　・家出や放浪をする。

　　　・乱れた性行動に及ぶ。

　　　・過度に危険な行為に及ぶ、実際に大けがをする。

　　　・自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。

　(5) 対応の原則

　　　　　信頼感のない人間関係では、子どもは心のＳＯＳを出せない。子どもの中に「あの人なら助けてくれる」という思いがあるからこそ救いを求める叫びを発しているのである。

　　　　　子どもから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子どもに出会ったとき、大人自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんてことを考えるな」などと叱ったりしがちである。しかし、それでは、せっかく開き始めた心が閉ざされてしまう。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、次のような**ＴＡＬＫの原則**が求められる。

　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。

 (6)　まとめ

　　　　　子どもが自殺という行為に及ぶ前には、救いを求める必死の叫びをあげていることがほとんどである。そのサインを的確にとらえ、自殺の危険を察知したら、正面から向き合って真剣に関わっていくことが大切だろう。

　　　　　自殺はたったひとつの原因から生じるのではなく、さまざまな複雑な問題が重なって起きている。誰かがひとりだけで自殺の危険の高い子どもを支えることはできない。きめ細かな対応を進めていくには、学校においても様々な役割を担った教員間で十分な連携をとることが大切である。

　　　　　また、学校、家庭、他の関係機関、地域の人々がそれぞれの立場で協力して、子どもが危機を乗り越えるのを手助けする必要がある。それぞれの能力と限界を見極めながら、子どもを守るという視点を忘れずに、協力体制を築いていくことが求められるだろう。

**２．感想・質問・意見**

**Ⅱ部　(15:10～16:00)**

1. **SOSの出し方に関する模擬授業体験**

**２．　感想・質問・意見**

**Ⅲ部(16:00～16:30)　　終わりの心理劇「まよい観音」**

1. 自分が迷っていることを「まよい観音」に話す。
2. 「紅」「白」の観音がそれぞれのよいところを告げる。
3. 相談した人が感想を言う。（どちらかに決める必要はない）
4. 観客が感想を言う。
5. 順番に全員が観音に話す。

**Ⅳ部(16:30～16:50)　　シェアリング・まとめ**

以　上

**＜次回　定例研修会のご案内＞**

**開催日：2019年3月9日(土)　14時から**

**開催場所：越谷市サンシティホール　第3小会議室**