

授業後アンケート調査自由記載より自殺相談対応研修を振り返る

田中生雅¹⁾、田中優司¹⁾

【要旨】自殺に関する悩みを、援助希求をしやすい身近な「家族」「友人」といった人物に相談する場合があります、「友人」である「学生」の相談対応力や必要な窓口へつなげる行動が、自殺を防ぐ力として大きく期待されるようになってきている。「自殺相談対応研修」は、各教育現場に少しずつ浸透してきているが実際の自殺相談対応や大学環境、学生のメンタルヘルスにどのように寄与しているかを検討した報告はまだ少ない。我々は、学生のゲートキーパーとしての対応能力を向上させるために、大学の授業時間に「自殺相談対応研修」を組み込み、年に83名が受講してきた。今回、教育実践の中でアンケート調査を行い、そのうち自由記載意見の回答16件分について記し、報告した。

キーワード：学生、メンタルヘルス、自殺相談対応研修

はじめに

大学保健管理部門では、日々の学生への健康支援活動として、定期健康診断やスクリーニング結果を利用した健康指導や日常の自主的な健康相談を行っている。学生の健康相談の面接を行っていると、年に数度は「死にたいと思うことが時々ある」と自殺念慮を打ち明けられ、丁寧な対応や配慮が必要となる場合がある。学生は、自殺に関する相談を直接、精神科等の医療機関、いのちの電話等の県や市町村の公共の窓口、最近ではLINEなどのSNSで連絡がとれる窓口を利用する場合があるが、大学の保健管理施設で精神科学校医や心理カウンセラーなどに相談する場合がある。自殺対策白書 平成28年度版（厚生労働省）¹⁾は、「自殺死亡率が最も低い水準であった頃である平成2年と平成26年を比較すると、70歳代以降の高齢層の自殺死亡率が大幅に低下している一方、30歳代以下の若い世代の自殺者数が上昇していることがわかる」と述べている。「自殺対策白書 平成30年度版」²⁾には「若い世代の自殺は深刻な状況に

あり、15歳から39歳の各年代の死因の第1位は『自殺』であり、若い世代の自殺が死因の第1位であるのは先進国で日本だけである」と述べている。この年代に含まれる大学生世代の自殺対策も喫緊の課題である。2016年には、自殺対策基本法が改正され、2018年以降、市町村でも自殺予防の実行計画を立てることとなった。小、中、高等学校等での自殺予防教育に取り組む自治体も多いと思われる。大学生世代の自殺対策として、大学では教職員への自殺相談対応研修のニーズが増えている状況である。

さて、大学生は相談するにあたり、身近な「家族」「友人」といった人物にまず相談する機会が多い。³⁾自殺対策として、学生を身近な関係者「友人」として期待し、相談対応力や必要な窓口へつなげる力を育てることが重要な意味を持つようになってきている。さらに本学では2017年度に、教育学部を中心に教員養成課程、教育支援専門職養成課程から成る大学に改組された。卒後は教職や学生支援、心理福祉分野に携わる者がさらに多くなると期待されている。将来、児童や生徒の相談対応に当たり対応する立場であり、大学での自殺相談対応研修は自殺問題を考える良い機会と期待できる。このような研修の実践が、実際の自殺相談対応や大学環境、学生のメンタルヘルスにどのように寄与しているかを追求した報告はまだ少ない。

2018年12月10日受理

¹⁾ 愛知教育大学 健康支援センター

学生自身の相談対応力向上を目的に、筆者が担当する大学授業の時間を通じてゲートキーパーとしての対応できるよう「自殺相談対応研修」を毎年行っている。2018年度は83名が受講した。自殺相談研修がどのように学生に寄与しているか調査するために、本年度の授業実践の中でアンケート調査を行い検討した。

方法

2018年度に筆者が実施する授業（「心身健康管理学特論」「精神医学特論」「健康管理学」「精神医学入門」）内にて合計83名を対象に「自殺相談対応研修」を行った。回答した学生はいずれも教育職もしくは臨床心理職を志望する学部生もしくは大学院生である。授業時間は90分であった。研修テキストは全国大学メンタルヘルス学会HPよりダウンロードした「あなたが守る命のともしび」⁴⁾を使用した。「あなたが守る命のともしび」テキストは、2010年に開発された教材である。グループワークでの講義形式のコンテンツで大学の一回の授業時間で実施できる内容となっている。現在、全国大学メンタルヘルス学会HPにて公表されており、無料でダウンロード、入手できる。教師用テキスト、生徒用テキスト、パワーポイントも添付されているため、大学生の自殺予防活動を行いたい場合は、教師用テキストの通りに実施すれば、すぐに開催できる利点がある。授業の構成はおおよそ、①自殺することが周囲に与える影響、②自殺することを考える人の気持ち、③自殺の危険因子、④うつ病やうつ病以外の精神状態と自殺、⑤自殺を考えている人に向き合う時の心構えのポイント、⑥自殺を考えている人との会話（グループワーク）である。今回の研修は、内容を統一する意味合いも含めこの教師用テキスト、生徒用テキストに沿ったが、最近の自殺統計のデータ等は適宜最新のものを提示した。

研修後に研修がどのように役立つ可能性があるかについてアンケート調査をした。今回は自由記載意見の回答の記載のあった16件分について検討し、今後の課題について考察した。

尚、本調査は愛知教育大学研究倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号AUE20180301HUM）。

結果（表1）

自由記載のテーマが「対応方法」である項目が9件（56.3%）と最も多く、「どのようにリファアするか」「病院に行かない場合はどうするか」などの実際的な疑問点について述べられていた。二

番目に「命の教育、研修の必要性」「実践への意欲」をテーマとする項目が3件ずつ（18.8%）であった。「もっと相談しやすい社会となるとよい」等の社会環境に関する意見も1件あった。

考察

(1) 対応方法（9件）

アンケート自由記載意見では16人中9件の方が対応方法に関する意見を述べた。「早く気が付いて、自殺の原因を聴くことが大切であるとよくわかりました」「自殺しないしてほしいと言うとよく書いてあるが、軽く聞こえてしまいそうで難しい」など自殺相談のポイントに関する回答があった。研修では「死んだ方がましでないかと思えます。」などの相談者の発言の幾らかにどのように応じるかを考えさせる時間があり、学生には「正解があるわけではなく、教室にいる皆で意見を出し合って、自分の案以外で良い意見があれば、テキストに書き込んで、いざ相談にのる際の知恵袋にするよう」、「実習し、自殺の相談を授業の形ではあるが、体験することが大事である」と話している。90分の研修とはいえ、皆真剣に話し合い、言葉に出して発表することは、良い相談の疑似体験となっていると思われる。

また、「ロールプレイや、どのように入院につなげていくか勉強したい」「どこにリファアしたらよいか記して欲しい」「病院に行かない場合はどうするか」など今後の研修に補うべき情報に関する回答が見られた。具体的な場面設定、研修開催地周辺での繋ぐべき相談窓口を盛り込んだケースでの実際的な練習が、ゲートキーパーの役割を把握するためにも、研修として追補されるのが良いと思われる。自殺相談対応の繋ぎ先としては、「いのちの電話」「自殺対策センター」、NPO法人などで自殺の相談活動をしている団体等、自殺の相談が対応できる相談窓口が考えられる。

また、以前より、自殺の直前では精神状態の悪化、特に多くが「うつ状態」となっていることが注目され、個別的な対応でうつ状態が推定される場合には、医療機関への受診が推奨されてきた。最近では、「うつ状態」にいたるまでの背景や抱えているトラブルにまで目を向け、DVや犯罪被害では警察、借金、破産等の経済的な問題、介護や離婚など生活上の問題、セクハラや労働上の問題では「法テラス」や県、市役所、労働局等の役場の窓口の紹介されている窓口案内をみることも多くなった。自殺を考えている人の悩みの解決を考えるにあたって大切な情報と思われる。

表1 アンケート自由記載（平成30年度自殺相談対応研修）

意見	テーマ	内容
1	教育	学級開きに毎年命について話します。そこで自分の同級生など自ら命を絶った人もいることを伝え、それは友人家族を悲しませたり裏切ったりすることにつながるということを伝えます。そして、その行動に移す前に先生、家族、友人、誰でも良いから話す、相談することを必ずしてほしいと伝えています。
2	教育	中学や高校でも、もっと研修が広まったらいいと思った。「自殺」をふれてはいけないもののように扱うより、身近に存在し得る問題として捉えられたらいいと思った。
3	教育	相談されたときの受け答えで、とても変わらと思う。相談を受けるかもしれない人は講習を受けるべきだと思った。
4	社会環境	もっと相談しやすい社会になっていけば良いと思います。どうしても一人のため込んでしまいがちなので。
5	対応方法	自殺を考えている人の精神状態に早く気付いてあげること、自殺の原因を聴くことが大切であるとよくわかりました。今回勉強したことを使う機会がないといいが、自殺の相談をされたときに適切な対応がとれるようにしたいです。
6	対応方法	悩んでいることに対して、すぐ自分の悩みなどを打ち明けられることができる人というのはそう多くないと思うのですが、そういった人に対しての相談や対応の仕方でのどのようなポイントがあるのかを知りたい。
7	対応方法	対応について正解は無いと思うので、新しい知見をどんどん取り入れていきたい。
8	対応方法	最後に「自殺しないでください」と言うときよく書いてあるが、軽く聞こえてしまいそうで、なかなかうまく言えなそうだと思った。ずっとかかわりのあるクライアントの方とかなら言えそうだが、初対面で言うのは難しそう。
9	対応方法	ロールプレイや、どのように入院につなげていくのかなど勉強したい。
10	対応方法	自殺相談を個人的に聴いたら、どこにリファーすればよいのかなど盛り込むと教員向けにはわかりやすいと思いました。
11	対応方法	答えが無いので、事例を元にしたところから対応の良し悪しを考えてみたい。
12	対応方法	授業の話し合いのメンバーは5人ぐらいがやりやすい。多すぎると話しにくい。
13	対応方法	病院を紹介しても相談してきた人がいかに時にすべき行動がわからない。
14	実践意欲	もっとたくさんの知識を得たい。
15	実践意欲	いざ自分に相談されたら、自信は無いけど、今日の内容を生かし、自殺を食い止めたいと思うが、そのためには、もっと勉強が必要だ。苦しみに共感し、肯定も否定もしないということ、最後に自殺しないと約束することが大切なので覚えたおきたい。
16	実践意欲	話がまじまじとして少し怖かったが大切な内容だと感じました。

(2) 教育

わが国で自殺が深刻な社会問題となって以降、2006年度「児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会」、2008年度「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」を発端に、「子どもの自殺がおきた時の緊急対応の手引き（2010年）」⁵⁾「子どもに伝えたい自殺予防（2014年）」⁶⁾等文科省より幾つかの手引きが発行された。最近では改正自殺対策基本法が2016年4月1日に施行され、学校教育の中での「かけがえのない個人として共に尊重しながら生きていく」ことへの啓発や教育の推進がさらに求められるようになった。初等中等教育の現場では、学級活動や道徳、総合的な学習の時間等で「命の教育」「自殺予防教育」への取組が始まっている状況の中、学生のアンケート自由記載にも「学級開きに命の話をする」「中学、高校でも研修が広まるとよい」「相談を受けるかもしれない人は講習を受けた方がよい」など実践中との回答や、研修に肯定的な回答がみられた。子供たちの心の発達や理解力を考慮しながらの教

育となるため、今回用いた自殺相談対応研修がそのまま使えるわけではないと思われる。初等中等教育等子供の教育現場で現在実施されている教材、今後開発される教材を吟味し、本研修を大学生が受講することが段階を追った学習として矛盾がないか、難易度が適切であるかを比較考察していくことも一つの課題であろう。

(3) 実践への意欲

「もっとたくさんの知識を得たい」「今回の内容を生かし、自殺を食い止めたい」「話が真面目で少し怖かったが、大切な内容と感じた」と実践への意欲がみられる回答もあった。大学内では、自殺相談に特化した対応研修はまだ少ない。そのため今後は研修後に対応する機会があった場合に、個別指導や相談をする場所を大学保健管理部門内で設ける、再研修や応用編の研修を体験できるような機会を増やすことも有効だろう。

(4) 社会環境

「もっと相談しやすい社会になっていけば良い。一人のため込んでしまいがちである。」という意

見があった。「自殺したい」と打ち明ける場面において、『この人ならば、私の絶望的な気持ちをきっと真剣にきいてくれるはずだ』との思いから、意識的・無意識的に特定の人物を選び出している。」という。⁷⁾ 単身にて生活している人、友人との関係がない場合や、表面的な付き合いしか持っていない人は相談せず、一人で生活全般の対応について判断している人もあるだろう。大学生世代でも、自殺者に関する調査では、保健管理センター等保健管理施設への相談事例が少なく、援助希求の希薄さが話題となっている。自殺を含めた相談窓口の案内をわかりやすいところに掲示したり、容易に検索できるような相談環境を整えることも、研修以上に必要なことと考える。

おわりに

2018年度の自殺相談対応研修後アンケート調査について、自由記載への回答を検討した。対応方法、学校教育、実践への意欲、社会環境の観点で考察した。学生の調査参加にまずは感謝を述べ、本論を調査への学生への回答の一つとしたい。メンタルヘルスをめぐる環境は時と共に変化していくものであり、調査結果から得られた学生の意見を反映し、提供するサービスを改善していくことが重要であると思われる。より良い研修を考えていく上、今後も継続調査が必要と考える。次年度以降も、継続した調査研究を続けるにあたり、初年度としての基盤調査を検討できたことは意義があったと考えている。

本研究は、平成30～32年度文部科学省科学研究費（基盤研究C）（課題番号：18K02570）「大学での自殺相談対応研修実践とその効果の検証」の助成を受け進めています。

参考文献

- 1) 自殺対策白書 平成28年度版. 厚生労働省. <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/16/index.html>(平成30年12月1日取得)
- 2) 自殺対策白書 平成30年度版. 厚生労働省. <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/18/index.html>(平成30年12月1日取得)
- 3) 田中生雅. 大学生の抑うつ傾向とセルフケアに関する検討. CAMPUS HEALTH 2014; 51巻 (2): 199-204
- 4) 中村道彦. あなたが守る命のともしび. 全国大学メンタルヘルス学会. 2010 <http://jacmh.org/> (平成30年12月1日取得)

- 5) 子どもの自殺がおきた時の緊急対応の手引き (2010年). 文部科学省. http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afldfile/2016/11/11/1304244_01.pdf (平成30年12月1日取得)
- 6) 子どもに伝えたい自殺予防(2014年). 文部科学省. http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm (平成30年12月1日取得)
- 7) 公益社団法人日本医師会（編集）自殺予防マニュアル【第3版】地域医療を担う医師へのうつ状態・うつ病の早期発見と早期治療のために. 明石書店. 2014