

# 大学生に対する自殺予防の啓発活動Ⅱ

## The Enlightenment of Suicide Prevention for the University Student II

岩崎 久志\*

Hisashi Iwasaki

わが国の自殺をめぐる状況は、ここ数年、全年齢で自殺死亡率が減少傾向にある。そのなかで、若年層については、他の年代に比べて十分に低下しているとはいえない。若年層の自殺対策は喫緊の課題である。本稿では、筆者が学生たちと共に、自治体の助成や支援を受けつつ3年間にわたり取り組んできた若者への自殺予防の啓発活動について小括を行った。それとともに、本活動を通して明らかとなった予防方法の有効性や課題を検討した。

キーワード : 若者の自殺、大学生、予防的啓発、振り返り

### I. はじめに

日本の若者の自殺による死亡率は高い。特に、15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっており、先進国では日本のみの状況である。それにもかかわらず、若年層への自殺対策はいまだに不十分で、むしろ手薄といわざるを得ない。

本研究は、若者とりわけ大学生の自殺予防のための取り組みとして、同年代の視点からより有効な啓発活動を模索することを主眼としている。本研究の契機となったのは、2013年度に兵庫県健康福祉部障害福祉局障害福祉課いのち対策室が公募した、若者の自殺予防支援補助事業「若者・いのち守り隊～私たちにできること～」に筆者の担当ゼミナールが応募し、採択されたことである。この事業は、兵庫県が自殺防止に向けた取り組みの一環として、若者の自殺に対する予防のために、県下の大学における研究室やゼミ等から予防啓発の取り組みを募り、活動のための補助金を助成するというものである。

もともと筆者のゼミでは、ソーシャルワークやカウンセリングといった対人援助に関わる領域から研究テーマを設定し、卒業論文の作成に向けて取り組むことを活動の軸に置いていた。例年のように、3年生の研究演習Ⅱで扱うテーマを模索していたところ、本事業の助成公募が実施され、ゼミ生らとの討議を経て応募するに至った。同事業への応募の結果、私たちの事業計画は採択され、取り組みに対する助成が受けられることになった。

---

\*流通科学大学人間社会学部, 〒651-2188 神戸市西区学園西町 3-1

2013年度、私たちのゼミは、同年代の視点から自殺予防のための啓発用リーフレットを作成し、学内外での配布を行った。また、学園祭では「若者の自殺を防ぐために～大学生の視点から～」という教室展示を行った。そこでは、展示会場の来場者に対して若者の自殺問題に対するアンケート調査等を実施し、当該年度中に一年間の研究および実践の取り組みの成果および検討結果をハンドブックとしてまとめた<sup>1)</sup>。

その後、兵庫県による「若者の自殺予防支援補助事業」は2014年度、そして2015年度も継続して実施されている。それらに応じて、筆者の担当ゼミナールも引き続き本事業に応募し、活動主体の学生メンバーは代替わりしているが、両年度とも採択されることとなった。

本小稿では、上記のように、筆者がゼミの学生たちと共に、自治体の助成や支援を受けつつ3年間にわたり取り組んできた、若者への自殺予防の啓発活動についての小括を行う。それとともに、これまでの取り組みを踏まえて、若年層の自殺対策に向けた予防方法とその有効性および課題について検討していく。

## II. 若者の自殺の現状

### 1. わが国の自殺の現状

わが国では1998年に自殺者が3万人を越え、それ以降は14年間にわたって3万人を上回っていた。それが2012年に15年ぶりに3万人を下回った。内閣府による平成27年版『自殺対策白書』によれば、2014年の自殺者総数は2万5427人であった。これは前年に比べて1856人(6.8%)減少しており、2014年は3年連続で3万人を下回ったことになる<sup>2)</sup>。

自殺者減少の要因としては、自殺防止策を自治体の責務と位置づけた2006年の自殺対策基本法施行により、大都市を中心に打ち出された予防策や啓発活動、そして同じ年に成立した改正貸金業法など多重債務対策の二本柱が功を奏したためとみられている。ただし、この間、自殺対策が講じられてきた対象は、主に働き盛りの中高年層であった。そのこともあってか、若年層、なかでも30歳代以下の若い世代の自殺は依然として深刻な状況にある。

もともと、日本の若者の自殺による死亡率は高く、15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっており、先進国では日本のみの状況であるとされている。それにもかかわらず、若年層への自殺対策はいまだに不十分でむしろ手薄といわざるを得ない。景気が悪化した2008年のいわゆる「リーマンショック」の影響もあり、この間の政府や自治体の対策は、先述のように中高年層に重点が置かれてきた。2012年に見直された国の自殺総合対策大綱では、新たに、ニート状態にある人の自立支援などが盛り込まれたものの、大学生や若手社会人に特化した有効な対策は見出せていない状況にある。

### 2. 大学生の自殺をめぐる状況

ここではあらためて、大学生の自殺をめぐる状況について整理しておきたい。警察庁の自殺統

計(自殺日を基準として集計)に基づく、2014 年中に自殺した若年層の自殺者数は 6581 人で、全自殺者数 2 万 5218 人の 26.1%である。ただし、ここでいう若年層とは 40 歳未満を意味しており、年齢幅が広いものとなっている。いずれにしても、全自殺者数が減少していくなかで、若年層の自殺者数の減少幅は他の年齢階級に比べて小さいものにとどまっている<sup>3)</sup>。その内訳をみると、2014 年度の若年層の男女別の自殺者数は男性 4690 人、女性 1891 人であり、男女比は 68:32 となる。年齢階級別では、20 歳未満、20 歳代、30 歳代の自殺者数はそれぞれ 536 人、2668 人、3377 人、である<sup>4)</sup>。

では、本研究テーマの主要対象である大学生についてはどうであろうか。2014 年の学生・生徒等(小学生、中学生、高校生、大学生、専門学校生等)の自殺者数は 866 人で、そのうち大学生は 428 人で、約半数を占めている。大学生の自殺を原因・動機別にみると、男性では、「学業不振」、「その他進路に関する悩み」、「うつ病」、「就職失敗」の比率が高い。女性の方は、「うつ病」が高くなっている一方、「学業不振」、「その他進路に関する悩み」、「就職失敗」は低くなっている。特に男性の場合、若者の就職をめぐる環境が依然厳しいなかで、就職や進路が大きなプレッシャーになっていることがうかがわれる<sup>5)</sup>。

繰り返しになるが、若い世代の自殺は依然として深刻な状況にある。内閣府特命担当大臣の有村治子は、平成 27 年版『自殺対策白書』の巻頭言において、「本年の白書では、若年層の自殺をめぐる状況について、・・・これまで以上に深く掘り下げた特集を組みました。」と述べている<sup>6)</sup>。

また、同白書では、大学生・専修学校生等の自殺をめぐる状況について、データの提示に続いて、それを踏まえての見解や課題、そして対策に向けた記述<sup>5)</sup>が記されている。少し長くなるが、国の若年層の自殺対策に関する方針を理解するうえで重要となるものと考えられるため、下記に引用しておくことにしたい。

景気の変動に伴い就職状況が厳しくなったり、あるいは競争の中で、学業の成績や就職が期待したものにならなかつたりすることは、学生の努力だけでは避けがたい面がある。重要なのは、このような厳しい状況におかれたとしても、心の持ちようをいかに維持していくかであると考えられる。例えば、地域や自治体と連携して、大学や専修学校においても、困難やストレスへの対処方法に関する講習会や精神保健の専門家による相談会等を開催することは有効であると考えられる。先にも述べたとおり、つらいときの現実の受け取り方やものの見方を柔軟なバランスの良いものに変えていくような考え方を学ぶことで、問題の整理や対処方針を身につけることができれば、その後の社会人として直面する問題にも対処する力を身につけることにもつながると考えられる。

このように、国は大学生・専修学校生等の自殺について、就職状況の厳しさを背景要因として

位置づけるとともに、学生自身のストレス耐性の強化や認知のバランスを図っていくことの必要性を提示している。今般の兵庫県による大学生を対象とした「自殺予防支援補助事業」も、国を挙げての若年層の自殺対策の一環として位置づけられるものと考えられる。そういう意味では、行政による大学生に対する自殺対策は、まだ緒に就いたばかりといえるのではないだろうか。

話題が少し広がるが、本研究に関連することとして、2015年に、若者(と言うよりは児童生徒)の自殺をめぐる現象で大きく話題となったことがあった。それを本節の最後に紹介しておきたい。その現象とは、児童生徒が多くを占める18歳未満の自殺が学校の長期休み明けに多い傾向にあるということである。その中でも、夏休み明けの9月1日が最多で集中していることが内閣府の調査で明らかとなった<sup>7)</sup>。

このように、自殺をめぐる事実状況が明らかとなり、また広く周知されることで、対策や予防についての具体的な方策を講じていく道が拓かれるといえる。たとえば上記の現象で言えば、夏休みをはじめ長期休業の期間に合わせて、児童生徒の見守りを強化したり、相談に応じたりする体制を整備するといったことが考えられる。大学生の自殺対策においても、方策の考案における道筋は同様であると言えるのではないだろうか。たとえば、男性の若年層の自殺者は、午前0時にピークがみられる、というようなデータが自殺予防の実践に役立つ、といったことである<sup>8)</sup>。

### Ⅲ. 本研究活動の経緯

本節では、2013年6月～2016年3月の足掛け3か年にわたる筆者の担当ゼミナールによる「大学生に対する自殺予防の啓発活動」の経過を概観し、現時点(2015年12月)までの小括を記す。

#### 1. 2013年度(初年次)活動から見えてきた課題

初年次の取り組みの概要は、別稿「大学生に対する自殺予防の啓発活動」<sup>1)</sup>において既に述べている。そこでここでは、初年次に行った活動、特に授業や学園祭等で実施したアンケート調査の結果の分析を通して明らかとなった、同年代による大学生の自殺予防活動に関する課題を提示する。それは、主に以下の2点であった。

- ① 大学生の多くが、心の健康について、周囲の気になる友人や自殺念慮をほのめかす人に対して、どのように声をかけ、接していけばいいのかわかっていない。
- ② 精神保健の専門家や相談機関につなぐ必要があると思われる状況と判断される場合、どこに連絡をしたらいいのかわからない。また、適切な相談機関についての知識や情報がない。

心の健康問題に限らず、対人援助における関わりの基本となるのが、傾聴の姿勢であるとされている。アンケートの結果では、①に関して、大学生は「話を聴く」ことの重要性を認識している人が多かった。ただし、それにもかかわらず大部分の人が、悩みを抱える相手の話をどのように聴けばいいのか、具体的な方法がわからず戸惑っているように見受けられる。また、②の相談機関等、いわゆる社会資源については周知の不足と言わざるを得ない状況にある。インターネッ

トへのアクセスをはじめ、若者の情報リテラシーが高まる近年の現状を鑑みると、大学生の自殺予防の啓発活動が遅れていることがあらためて露呈したといえるのではないだろうか。

上記の課題が内包する問題点を含め、初年次に実施したアンケートの回答結果等を踏まえて、学生の自殺問題に対する意識、自殺予防に向けて必要となること、そして予防を促進するにあたって有効となる啓発の方法等について検討を行った。そのうえで、私たちは大学生の自殺予防の啓発用リーフレットを作成した(図1, 上・下)。本リーフレットには、活動を通して明らかとなった課題を踏まえて、「気になる人への声のかけ方」や「相談窓口一覧」も内容に盛り込んでいる。

そして、このリーフレット(現物はA4サイズの三つ折り)を当該(2013)年度の活動の成果物とし、学内外や一部の関係機関に配布することで当該年度の活動の締め括りとした<sup>9)</sup>。

### 気になる人への声のかけ方

#### 「TALK(トーク)」の原則

**Tell(話す)**  
言葉に出して心配していることを伝え、誠実な態度で話しかける。

死にたいくらい辛いことがあるんだね、あなたの事が心配だよ。

話すことをためらったら?

相談してみようと思ったらいつでも待ってるよ。

**Ask(尋ねる)**  
「死にたい」という気持ちに対して、率直に尋ねる。

どんな時に、死にたいと思ってしまうの?

**Listen(聴く)**  
相手の訴えを傾聴する。

深刻な悩みを抱えた人に対して、その人の気持ちを理解しようとする。

**Keep safe(安全を守る)**  
危ないと思ったらその人を決して一人にしない。

はっきりとした自殺の手段(包丁・薬物など)を口にする場合は、それらを遠ざけ、警察や消防署に連絡する。


信頼感のない人間関係では、心のSOSを出すことができません。  
日頃から信頼関係が成り立っていることが大切です。  
悩んでいる人に勇気を持って声をかけてみましょう。  
★困ったときは、保健室や相談機関(次頁)に連絡を!

### 相談窓口一覧

相談窓口名称	電話番号/開設時間/URL
兵庫県立精神保健福祉センター	このころの悩みや精神的な病気、社会復帰の相談のうち特に発達障害なものに対する相談、ひきこもり・薬物・うつの特定相談 TEL 078-252-4980 時間 火～土 9:00-17:30(予約制)
兵庫県こころの健康電話相談	このころの悩みや精神的な病気、社会復帰の相談のうち特に発達障害なものに対する相談、ひきこもり・薬物・うつの特定相談 TEL 078-252-4987 時間 火～土 9:30-11:30/13:00-15:30
神戸市こころの健康センター	TEL 078-672-6500 時間 月～金 8:45-17:30 URL <a href="http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kokoro/">http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kokoro/</a>
兵庫県こころのケアセンター	トラウマPTSD等に關する相談 ※予約制 TEL 078-200-3010 時間 火～土 9:00-12:00/13:00-17:00 URL <a href="http://www.j-hits.org/">http://www.j-hits.org/</a>
こうべ若者サポートステーション	TEL 078-232-1530 時間 月～土 10:00-18:00 URL <a href="http://www.kobe-youthnet.jp/saposute/">http://www.kobe-youthnet.jp/saposute/</a>
ひょうご-しごと情報広場	TEL 078-360-6219 時間 月～金 10:00-19:00 URL <a href="http://www.j-hiroba.jp/">http://www.j-hiroba.jp/</a>
若者しごと倶楽部	TEL 078-366-3731 時間 月～金 10:00-19:00 URL <a href="http://www.hyogo-wakamono.jp/">http://www.hyogo-wakamono.jp/</a>
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	TEL 078-382-9566 時間 18:00-翌日7:00
神戸いのちの電話	TEL 078-371-4343 時間 月～金 8:30-21:30 土 8:30-翌日(日曜)16:30 祝 9:30-16:30 第4金 8:30-翌々日(日曜)16:30 URL <a href="http://www16.ocn.ne.jp/~ktc/">http://www16.ocn.ne.jp/~ktc/</a>
自殺予防いのちの電話	TEL 0120-738-556 時間 毎月10日 8:00-翌日8:00 URL <a href="http://www.find-j.jp/">http://www.find-j.jp/</a>

流通科学大学 石井洋子、岡本直也、金柏史、Hsu Lal Kylie、  
岩崎ゼミ3年生 高下祐子、船本凌(代表)  
監修 相崎久志(ワーヒス産業学部教授)  
編集 Hisashi Waseda@red.tyuda.ac.jp  
スーパーバイザー 辻晃朋子(社会福祉実習助手)

### 若者の自殺を防ぐために 大学生の視点から



「死にたい…」あなたの身の回りに、こんな言葉を漏らしている人はいませんか。友人・職場の仲間・先輩・後輩…。そういった人たちが示している小さな「サイン」に気づくことができれば、大切な命を救うことができるかもしれません。

近年、就職活動の失敗を機に自ら命を絶つ若者が増えてきています。私たちは、同じく就職活動を行う者として、そういった人たちの悩みに寄り添うことができれば、殺を少しでも減らせるのではないかと考えました。このリーフレットは、私たち大学生の視点から、特に同世代の人たちに向けてつくりました。

流通科学大学 岩崎ゼミ一同

2013年12月

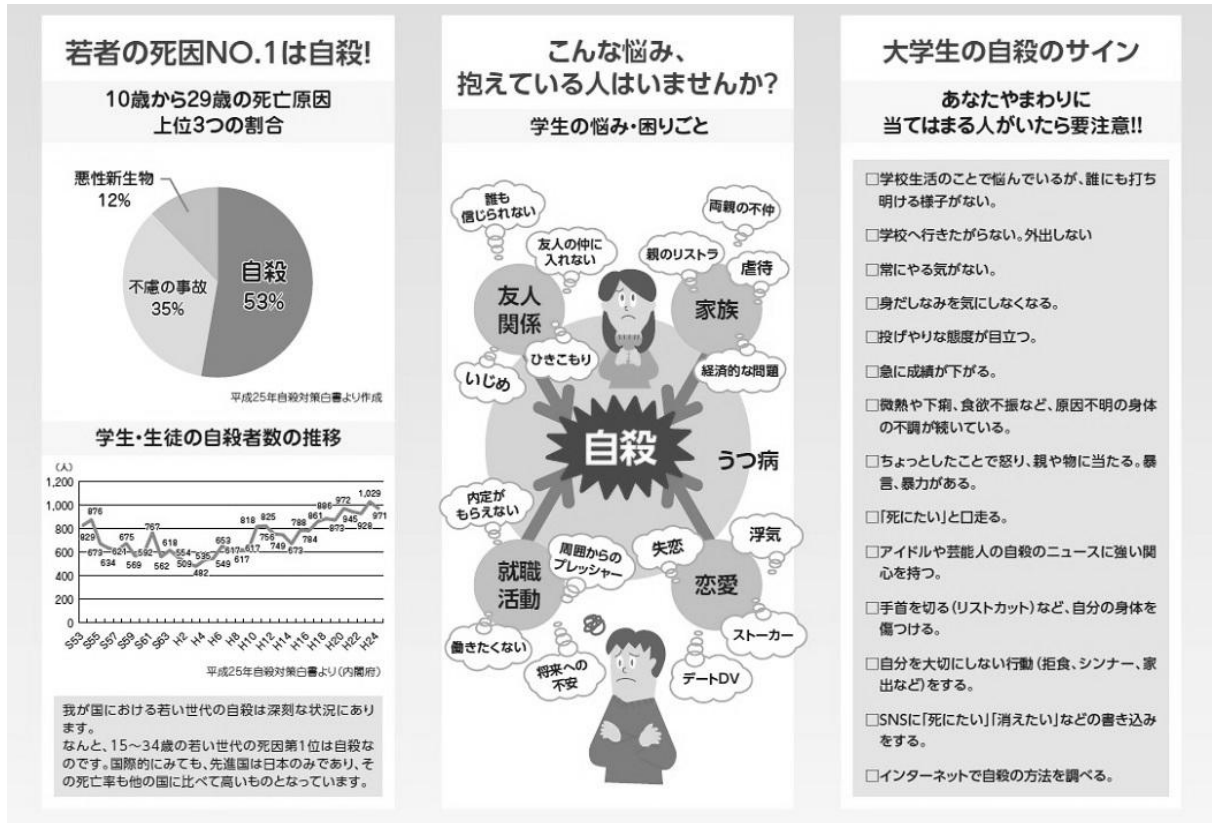


図1. リーフレット「若者の自殺を防ぐために～大学生の視点から～」(上は1, 5, 6頁、下は2, 3, 4頁)

## 2. 2014年度(2年目)の活動概要

初年度の活動の成果、そして明らかとなった課題を踏まえて、本テーマへの取り組みの2年目は、活動計画として、「より実践的な若者の自殺予防対策」のための、「傾聴」を中心とした自殺念慮者へのかかわり方に関する研修会を企画・実施することとした。そこでは、悩みを抱える若者(大学生)の最も身近な存在として大学生を位置づけ、そのうえでゲートキーパーとしての役割を担える学生を養成することを目標に、学生主体による研修内容を企画・実施することを主軸に据えることを考えた。

ゲートキーパーとは、「門番」を意味し、自殺の危険を示すサインに気づき、専門機関へつなぐ役割を期待される人材のことである。内閣府も、「大学生自らがゲートキーパーとして自殺対策に参加することで、彼らの実態や関心に即した対応ができるようになるほか、身近な問題として自殺対策について知り、考える機会になると考えられる」としている<sup>10)</sup>。ちなみに、平成27年版『自殺対策白書』の表紙には「みんなが、誰かのゲートキーパー」というキャッチコピーが付されている。

### a. ゲートキーパー養成研修の開催と学び

私たちが実際に取り組んだのは、まずは活動の中心を担う私のゼミの所属学生たち(前年度の1学年下)自身が、筆者および社会福祉実習担当室の職員(社会福祉士・精神保健福祉士)の指導を通

して、自殺問題の現状と課題、社会資源の知識について理解し、傾聴を中心とした基本的な援助技術の習得を図ることであった。そのために、兵庫県からの助成金を活用し、学外から当該テーマに造詣の深い専門家を講師に招いて、「自殺念慮者へのかかわり」についての研修を受けることとなった。その具体的な内容は下記のとおりである。

- ・研修テーマ：「自殺予防のためのゲートキーパー養成研修 - よりよく聴くために -」
- ・プログラム内容：ゲートキーパーの役割や傾聴技法についての講義のあと、ロールプレイやグループワークなどによる「かかわり」の実践に関する体験学習が行われた。
- ・日 時：2015年1月19日(月)
- ・会 場：学内演習教室
- ・講 師：社会福祉法人 神戸いのちの電話研修委員長 原口美佐代氏(社会福祉士・精神保健福祉士)
- ・参加者：18人(学生、教職員、保健室スタッフなど)

参加した学生たちは、文献や統計データにより既に知っていることも多くあったようだが、理論と実践のギャップに少なからず戸惑いを覚えたようであった。それでも、ロールプレイやグループワークなどの演習体験を通して、ゲートキーパーとしての「聴く力」が少しずつ身についていく実感が得られたといった振り返りをしたゼミ生が多かった。感想の中から、以下にいくつかを紹介しておく。

- 価値の意味やとらえ方など、グループで様々な意見を出し話し合う中で、違いを知ることができた。
- 友達同士でも価値観が全く違うことにあらためて気づくことができた。
- 話を「きく」ということにも様々なきき方があることということを知り勉強になった。ただ聞くだけでなく、観察のポイントに注意したり、傾聴の手法を使うことでより相手に寄り添って聴くことができるとわかった。
- ロールプレイで実際話をしてみて、話しやすい雰囲気や相槌など工夫をする必要があると思った。言葉だけでなく目線や声、いつもとの違いなど観察することが重要であると思った。



写真1. 講師の原口美佐代氏(左)と筆者

これらのように、「ゲートキーパー養成研修」を受講し、学生(ゼミ生)たちは一習熟度はともかく一自らがゲートキーパーとしての知識と技能を身につける体験をした。それに続いて、ここまでの活動を基に検討と考察を深めつつ、学生主体による、同年代としての大学生を対象としたゲートキーパー研修会の企画・実施を行うことに着手していくことになる。

#### b. 学生によるゲートキーパー研修の実施

2015年度の活動計画を策定する段階で、学生が主体的に大学生対象のゲートキーパー研修会を企画・実施をすることについては、ゼミ生にとってかなり負荷のかかる活動となることが予測されていた。その理由は、当該研修会では、研修の一部分において、ゼミ生が自ら講師役も担い、ゲートキーパーとしての心得や援助技術を同年代である大学生に伝授しなければならないからである。ゼミのメンバーは、自分たちが受講した「自殺予防のためのゲートキーパー養成研修」等を通して習得した知識と技能を反復しながら、着実に身につけようと努力する日々を続けた。

学生による学生を対象としたゲートキーパー研修は、本学の課外活動団体(体育会および文化会)の新規リーダー95名を対象とした大学学生課主催の一泊二日で行われる「リーダー研修」のプログラムの一部として組み込まれることになった。ただし、自殺予防という文言はインパクトが強過ぎるとして、『聴く』ことで高まるコミュニケーション力」という演題のプログラム名となった。もちろん研修の内容には、若者の自殺に関する内容を盛り込んだ(写真2)。

ゼミのメンバーたちは、自分たちが研修を受けてから1か月足らずで、今度は研修講師を担わねばならなくなった。教職員の指導とサポートの下での活動実践とはいえ、プレッシャーと緊張



感の強さは、担当教員の筆者には察するに余りあるものであった。ゼミ生たちは研修会の前日まで内容の調整やロールプレイのシナリオをチェックしたりしていた。研修内容の具体的な枠組みは下記のとおりである。

- ・研修テーマ：『『聴く』ことで高まるコミュニケーション力』
- ・プログラム内容：課外活動団体のリーダーや先輩として、コミュニケーション技法を活かしたリーダーシップを発揮してもらうための体験学習を含めた研修。

- ① 良い対人コミュニケーションは信頼関係を築くことから
- ② 大学生の自殺問題について - ゲートキーパーの重要性 -
- ③ 悩みを抱える人へのかかわりにおける傾聴技法
- ④ 非言語の重要性
- ⑤ 自分自身の「こころのクセ」を知る
- ⑥ ロールプレイの実演

上記のうち、①③④を主にゼミ担当教員(筆者)がレクチャーを担当し、②はゼミ生の代表がプレゼンテーションを行った。その後、体験学習部分を中心に、⑤のグループワークと⑥のロールプレイングをゼミのメンバーが分担して実施・主導し、研修を進行した(参加ゼミ生は4名)。

- ・日 時：2015年2月11日(水)、宿泊研修(一泊二日)の二日目
- ・会 場：サンライズ淡路(兵庫県南あわじ市にある宿泊研修施設)
- ・対象者：リーダー研修参加学生 95名
- ・その他：筆者担当の研究演習Ⅱ(3年生)所属の学生4名とともに、本活動における学生へのスーパーバイザーとして、辻尾朋子氏(社会福祉実習助手)も本研修に随行していただいた。また、リーダー研修に参加されていた本学学生委員会委員の教員の方々にも、ご臨席いただいた。この場を借りて、お礼を述べさせていただきたい。



写真2. リーダー研修・講義風景



写真3. リーダー研修・グループワーク風景

本研修の終了時に無記名式のアンケート調査を実施し、会場内で記入してもらい、その場で回収した。参加学生 95 名(男子 68 名、女子 24 名)から回答を得た(有効回答数: 92 名、有効回答率:96.8%)。有効回答の内訳は、学年別では1年生 30 名、2年生 47 名、その他 15 名であり、所属別では体育会 57 名、文化会 35 名である。対象者アンケート調査の項目は、多肢選択方法により、①この研修が参考になったかどうか、②大学生の自殺が多いことを知っていたか、③現在、抱えている悩みは何か(複数回答可)、④悩んだ時の対処法(複数回答可)、⑤悩んでいる時の、相談相手の有無、⑥相談することで、自身にどのような変化があったか、について尋ねた。その結果について、ゼミ生がまとめた数値を一単純集計ながら一以下に紹介しておく。

Q 1. この研修は参考になりましたか。(数値は左欄が回答人数・右欄が%、以下も同様)

とても参考になった	28	30%
まずまず参考になった	52	57%
あまり参考にならなかった	8	9%
参考にならなかった	1	1%
無回答	3	3%

Q 2. 大学生の自殺が多いことを知っていましたか。あてはまるもの 1 つに○をしてください。

知っていた	36	39%
知らなかった	53	58%
無回答	3	3%

Q 3. 現在抱えている悩みはありますか？(複数回答可)

人間関係	22
部活動	31
将来について	45
就職	39
学業	20
恋愛	17
お金	47
病気	5
家族の問題	10
その他	2

Q 4. 悩んだ時の対処法を教えてください。あてはまるもの1つに○をしてください。

親に相談する	9	10%
友達に相談する	40	43%
先生に相談する	0	0%
趣味に没頭する	9	10%
気分転換する	21	23%
何もしない	5	5%
その他	8	9%

Q 5. 悩んでいる時、相談する相手はいますか。

いる	84	91%
いない	8	9%
合計	92	100%

Q 6. Q 5で「いる」と答えた方にお聞きします。

相談することでどのような変化がありましたか。あてはまるもの1つに○をしてください。

悩みがなくなる	2
落ち着く	37
元気が出る	15
気持ちがはれる	37
一緒に落ち込む	1
その他	4

上記の調査結果によると、本研修については87%の受講者が参考になったと回答している。本研修の前から「大学生の自殺が多い」との認識を持っていた学生は39%で、半数以上(58%)が知らなかったと答えている。未知の情報に触れたことが、何らかの刺激となったため「参考になった」との回答に結びついているのかもしれない。

受講者自身については、悩みの有無とその内容、そして対処法について質問している。また、相談する相手の有無、相談したことによる自身の変化についても尋ねている。悩みの内容としては「お金」、「将来について」、「就職」の順に多くなっており、将来の生活についての不安が強い「心もよう」のようなものが垣間見られる。対処法については、「友達に相談する」が43%を占めて突出しており、相談相手がいると答えた者も9割以上に上る。「相談したことによる変化」では

「落ち着く」、「気持ちがはれる」が同数で最も多かった。これらの結果から、悩みを友人に話すことの効用、逆に言えばゲートキーパーの主要な機能である悩みを「聴く」ことの重要性については、ほぼ共通認識が図れているといえるように思われる。

なお、2014年度の活動においても、前年度に引き続いて学園祭にて若者の自殺予防をテーマに「自殺予防プロジェクト」という教室展示を行った。

### 3. 2015年度(3年目)に進行中の活動概要

本テーマによる取り組みも3年目を迎え、本年度は、これまでの活動の成果とそこから見えてきた課題を踏まえ、これまでの活動内容を振り返り「若者の自殺予防」のための、より効果的な水際対策を模索し、自殺念慮者へのかかわりにおいて重要となる「かかわり技法」および適切な社会資源へのつなぎ方について、実践モデル策定に向けて検討することを目指すことを計画した。

そこでは、悩みを抱える若者の最も身近な存在である大学生が、同じ目線の身近なゲートキーパーとしての役割を果たすためには、どのような姿勢、技法、そして知識が必要なのかを洗い出し、実際に活用しやすい簡易版のハンドブックなどにまとめることも盛り込んでいる。

現時点(2015年12月)においては、これまでの活動に対する「振り返り」として、初年度(2013年度)の活動を中心的に担ってくれた私のゼミOB・OGに対して、本活動を振り返っての感想、そして現在の生活への影響などについてインタビューを行った。そのことについては次節にて述べる。

また、2年次(2014年度)に本学学生課主催の「リーダー研修」の『聴く』ことで高まるコミュニケーション力」を受講した学生たちに対して、講座を受けたことへの振り返りについて質問紙調査を実施している(現在実施・集計中)。これらの「振り返り」の結果も踏まえて、上記の主旨に沿った本年度の活動成果として、何らかの形でアウトプット(紙媒体を想定)を提示したいと考えている。

## IV. 過年度活動の振り返り～元ゼミ生への聞き取りによる～

ここでは、過年度活動の振り返りとして、本活動の初年次(2013年度)に私のゼミに所属していた3名のOB・OGに行ったインタビュー内容を提示する。3名ともすでに卒業し、現在は社会人としての日々を送っている。筆者の担当ゼミナールのテーマがソーシャルワークなどの対人援助に関わる内容であるためか、ゼミの卒業生には福祉施設などの支援員として働く者が多い。平日に実施可能な相手を優先に依頼したこともあり、本インタビューの対象者はいずれも福祉職に就いている人たちである。

- ・インタビューの実施期間：2015年9月～11月、1人約40～60分間、場所は個別に設定。
- ・聞き取り内容および形式：主に「若者の自殺対策啓発事業を通しての学び」について聞き、実

施方法は半構成面接を採用した。

以下に、回答におけるポイントと思われる部分から一部を抜粋する。

- ① Aさん(男性、本活動当時は卒業研究に所属の4年生であり、3年生へのアドバイザー的な役割で関わっていた)

Aさんは現在、福祉施設を複数運営する団体(事業団)の職員として、主に障害児への生活支援に従事している。彼はゼミで経験した活動が、主に現在の業務に活かしていると思われることについて語ってくれた。

「(本活動を通して)自殺へ向かってしまうプロセスを学んでいたのでも、自分の存在意義がわからなかったり、自己肯定感が低い利用者さんに関わる時に、なぜそのような思うのか、今相手がどのような気持ちでいるのかを配慮しながら関わりが出来る対話技術を身につけることが出来たと思う。」

「(現在の仕事が)対人援助の仕事なので、一緒に働く職員のこころのケアも必要になる。変化に気づき、視野狭窄に陥っている状態の時には助言や傾聴を行うことが大切だと実践の中で改めて感じている。(ゲートキーパーに関する知識等を)知っていることで対応が可能になっていると思う。」

「相談窓口を知っていることにより、周りの人がそのような状態に陥った時、ひとりで抱えてしまうことなく相談できるという心強さがある。」

- ② Bさん(女性、本活動当時は研究演習Ⅱに所属の3年生)

Bさんは2015年3月に卒業し、上記のAさんの勤める福祉事業団に就職し、Aさんと同じ児童福祉に関わる施設で指導員として働いている。Bさんの主なコメントは以下のとおりである。

「ゼミの活動を通して、特に大学生の自殺が多いことを、本事業活動によってはじめて知った。最初はテーマの重さにとまどったが、調べていくととても身近な問題であり、向き合う必要があると感じた。」

「いまの仕事では、利用者が自殺念慮を訴えることもある。そんな時、ゼミで自殺問題について考えていたことで、(新米職員の私でも)利用者の言葉に簡単にはたじろがないことができていると思う。」

「悩みを抱えている人に対して、それなりに落ちついて声を掛け、自然体で傾聴を行うことができるようになっていないか。」

- ③ Cさん(男性、本活動当時は研究演習Ⅱに所属の3年生)

Cさんは2015年3月に卒業し、高齢者福祉分野の施設に就職し、現在は特別養護老人ホームの介護職として働いている。在学中の就職活動では、一般企業(小売り業など)からも内定を得ていたが、最終的に福祉現場への就職を選択した。社会福祉士国家資格も取得している。

「自殺が、若者にとっても、じつに身近な問題であることを如実に感じた。(ゼミでの)活動を経験したことで、悩みを抱えていると思われる人にも、ある意味気軽に声を掛けることができるように思う。」

「仕事の性質上、(終末期の)看取りを含めて、利用者さんの死が身近に起こる状況にある。ともすれば動揺してしまいかねないが、自分なりに安定した気持ちでいられることに役立っているのではないかと思う。」

「ただ聴くことが、まず、あらゆる悩みを抱えている人にとって有効であることがわかった。大学生の自殺予防というテーマのゼミ活動だったが、かかわりの基本は、対人援助だけでなく、さまざまな人間関係で役立つと思われる。」

3名の卒業生からの聞き取りでは、在学中の活動を通して、大学生にとって自殺問題が身近にあり、予防対策および啓発が重要であるとあらためて気づいたことが語られた。それだけではなく、3人のコメントに共通することとして、ゼミでの活動での気づきは、そこから発展し、あらゆる人間関係において「傾聴」をはじめとする関わりの技法が有効であることや、自殺予防のための支援(たとえばゲートキーパーの知識および技能)が、より幅広い他者への援助に活用可能であることも述べられている。

また、自殺という重い問題については、一般に話題としても敬遠されがちである。しかしながら、自殺念慮を抱くくらいに悩んでいるような人ほど、支援の関わりを必要としているといえる。大学生に対する自殺予防の啓発活動に取り組んだ3名は、いずれも支援のニーズを抱えている可能性があると思われる人に対して、声を掛けたり話を聴くことへの抵抗感が少なく、対人援助職としての実践にも役立っている旨の語りをしている。

ここでのインタビューによる聞き取りは、いずれも現役の対人援助職である元ゼミ生を対象に行ったもので、在学中の活動に対する振り返りにもバイアスが掛かっている可能性は否定できない。その点においては限界があると言わざるを得ない。

ただ、ストレス社会と呼ばれて久しい我が国の現状を鑑みると、一般企業で働く労働者にとっても、メンタルヘルス不調やうつ病患者の増加など、自身あるいは身近な他者の問題であるかを問わず、自殺念慮に結びつくような事象に遭遇する機会がないとは言い切れないだろう。したがって、自殺という、一般にはまだタブー視されがちな問題に向き合い、予防対策についての知識や技能を身につけることは、大学生にとっても意義深いことであると思われる。いやむしろ、大

学生の自殺がなかなか減らない現状においては、本稿の冒頭で述べたように、若年層の自殺対策は喫緊の課題であり、啓発活動の重要性はいくら強調してもし過ぎることはないと思う。

## V. 考察

ここまでの活動を踏まえて、若者の自殺予防にとってより有効な啓発のあり方とはどのようなものかについて、検討を加えておきたい。先述のように、一般に自殺の問題を話題にすること自体が、まだまだタブー視される状況にある。自殺予防のための啓発活動を行うことには、得体の知れないアウェー感とでも言おうか、暗黙のハードルのようなものがあることは否めない。そのような空気が漂うなかで、私たちはこの活動に取り組んできた面がある。

2015年2月の「リーダー研修」において、私たちの実施した「ゲートキーパー研修」のタイトルに「自殺予防」という文言を盛り込むことが叶わなかったことにも、本テーマを公に口にすることの難しさが如実に示されていると言えるのではないだろうか。

そもそも、自分に死が訪れることを知っている生き物である人間にとって、ハイデガー(Martin Heidegger, 1889-1931)もいうように、「死を覆いながら回避することは、日常性を根づよく支配している」<sup>11)</sup>といえる。つまり私たち人間は死への恐怖から、日常の雑事に気を取られることによって、死への不安から目を背けて暮らしているというわけである。

一方、自殺するリスクのある人が自ら助けを求める行動をすることはなかなか期待できない。なかでも、大学生を含む青年期の若者にとって、自ら悩みを打ち明けることには相当の抵抗感があるようだ。その点について、山村らが実施した大学生へのインタビュー調査においても、「悩んでいるとみられたくない」といったコメントがあり、友人関係への影響に対する懸念が相談することに対する大きなブレーキとなっている様子が示されている<sup>12)</sup>。

悩みや苦痛を抱えた時に1人で抱え込み、誰にも助けを求めないことを「援助希求能力」が乏しい状態という。したがって、「援助希求能力」を高める、あるいは引き出すような働きかけの方法を模索していくことが、焦眉の急を告げているといえるのである。

上記のようなことから、大学生の自殺予防のための決定打となる方策が打ち出し難くなっているものと考えられる。それでも、種々の調査結果によると私たちのアンケート調査の結果もそうだが一大学生が最も悩みを相談する相手は友人であることが明らかとなっている<sup>13)</sup>。そこで、これまでの取り組みへの振り返りも含めて考えると、やはり大学生の自殺予防におけるキーパーソンは同僚(peer)としての大学生自身であり、大学生を対象としたゲートキーパー研修を実施することは意義のある方策であり、同時にインパクトの強い啓発活動にもなると考える<sup>14)</sup>。

近年の新たな取り組みとして、インターネットを活用した自殺予防の相談活動を行なう機関もいくつか設立されてきている。たとえば、NPO法人「OVA(オーヴァ)」では、精神保健の専門家が、主にメールを使った支援活動を行なっている。代表理事の伊藤次郎(精神保健福祉士)は、「言うま



でもなく自殺した一人ひとりの命はたったひとつのものであって、その合計の数は、積み重なっていくものでしかないのです。自殺に追い込まれている人や残された人の気持ちを考えれば、その数字に一喜一憂することは到底できないでしょう。」<sup>15)</sup>と述べている。

若者自身の自殺予防の相談が可能なチャンネルを新たに開拓していくことは、今や急務の課題といえる。それとともに、伊藤も指摘しているように、残された人、すなわち自死遺族へのケアのための資源や体制を整備していくことも決して忘れてはならない課題である。大学生のなかにも、自殺によって家族を亡くした者が少なからず存在する。彼・彼女らにとって、ただでさえ家族を亡くし悲嘆の思いに包まれている状態にあることに加えて、自殺によって亡くしたという、いわばスティグマ(負の烙印)によって他者に気持ちを打ち明けることを自ら封印してしまっていることがある<sup>16)</sup>。

しかしながら、精神科医の松本俊彦も指摘しているように、自殺リスクの高い子どもの背後には、自殺リスクの高い大人がいると考えられる<sup>17)</sup>。ということは、時系列としては逆になるが、自殺を念慮するという点では、自死遺族としての大学生も、高い自殺リスクを抱えている可能性が十分にあると推測され、援助的な関わりがなされる必要があるといえるのではないだろうか。

これまで述べてきたように、大学生および若者に対する自殺予防対策としては、ゲートキーパー研修の充実などによる「気になる人への声のかけ方」を伝えていくこと、「適切な相談機関についての情報の周知」を進めていくこと、そしてより当事者のニーズに合った「相談体制の資源の整備」が必要であることを、あらためて強調しておきたい。

## VI. 残された課題

本年度の私たちの活動計画として予定した内容で、今後さっそく詰めていかななくてはならないことが残されている。それは、これまでの活動内容の振り返りを踏まえて、「若者の自殺予防」の一環として、自殺念慮者との具体的なかかわりにおいて重要となる「かかわり技法」および適切な社会資源へのつなぎ方などについて、実践モデル策定に向けて検討することである。

そこでは、悩みを抱える若者の最も身近な存在である大学生が、同じ目線の身近なゲートキーパーとして寄り添い、良き聴き手としての役割を果たすためには、どのような姿勢、技法、そして知識が必要なのかを洗い出し、実際に活用しやすい簡易版のハンドブックなどにまとめることを想定している。

その資料として、「神戸市こころの健康センター」が新たな若者の自殺予防のためのリーフレットを作成するために、私たちと協力して作成したアンケートを本学学生に実施した。現在は神戸市サイドによる集計の結果を待っているところである。また、私たちの活動を量的にも振り返る方法として、2015年2月に実施された本学の「リーダー研修」に参加した学生から、再度研修を振り返ってのアンケートを取って分析する作業を現在進めている。

最後に、懸案の相談機関についての知識と情報の問題についてであるが、神戸市こころの健康センターによる新たなリーフレット「若者のいのちを守るために(仮称)」に、私たちの意見も反映された、より充実した相談機関の情報や相談窓口へのアクセス手段が掲載されることを期待している。

## 謝 辞

2013年度から引き続き、3か年にわたって助成をいただいている兵庫県健康福祉部障害福祉局障害福祉課いのち対策室に、まずは感謝申し上げたい。また学園祭での展示活動をはじめ、種々の資料提供や研修の機会を与えていただいた神戸市こころの健康センターにもお礼申し上げます。地元地域・自治体のサポートを得て、私たちの研究・教育活動が成り立っていることをあらためて実感する次第である。

社会福祉法人神戸いのちの電話研修委員長の原口美佐代先生には、ご多忙のなか本学に出向いてゲートキーパー研修を実施していただいた。さらに、種々の困難な状況のなか、本学事務局の職員の方々にも、いろいろとお世話をいただいた。なお、今年度もこれまでに引き続き、本活動における学生へのスーパーバイザーとして、辻尾朋子氏(社会福祉実習助手)には多大な支援を受けている。ゼミの学生諸君にも、「よくがんばりました。」と労いの言葉を掛けたいと思う。

皆様、ありがとうございました。

## 引用文献、注

- 1) 2013年度における本研究活動の内容および成果については、岩崎久志：「大学生に対する自殺予防の啓発活動」、『流通科学大学教学支援センター紀要』第1号(2013)pp. 37-48. を参照いただきたい。
- 2) 内閣府：『平成27年版自殺対策白書』(2015) p. 2.
- 3) 内閣府：同上書, p. 38.
- 4) 内閣府：同上書, p. 43.
- 5) 内閣府：同上書, pp. 79-85.
- 6) 内閣府：同上書, 巻頭言「自殺対策白書の刊行に当たって」.
- 7) 朝日新聞：「子どもの自殺 9月1日」(2015年8月12日付朝刊) .
- 8) たとえばこのことから、時間を問わず相談できる電話相談の有効性が考えられる。しかしながら、自殺予防のための代表的な電話相談機関である「いのちの電話」は、若い世代にほとんど知られていない。2014年度の10代以下からの相談はわずか3.8%に過ぎないとのことである。(朝日新聞：「いのちの電話 若者救いたい」(2015年8月12日付朝刊) .  
相談機関のあの方や相談窓口周知の問題については、本小稿にて後に触れる。
- 9) このリーフレットは兵庫県からの助成金を活用して1500部印刷された。就職ガイダンスなどの学内行事にて

学生に配布するとともに、一部の精神保健分野の相談機関にも送付した。また逆に、山陰地方の精神保健福祉関連の公的機関より、本リーフレットを提供して欲しいとの申し出もいただいた。なお、2013年度の私たち「岩崎久志ゼミ」の本活動は、学内年度表彰の対象として、「飛翔 社会貢献部門団体の部」を戴いた。

- 10) 内閣府：前掲書, p. 85.
- 11) ハイデガー／桑木務訳：『存在と時間』(中)(岩波文庫, 1961)p. 238.
- 12) 山村りつ：「大学生の自殺にみる『弱さ』と『強さ』」, 木原活信・引土絵未編著『自殺をケアするということ - 「弱さ」へのまなざしからみえるもの-』(ミネルヴァ書房, 2015)p. 125.
- 13) 山村りつ：同上書, p. 124.
- 14) 『平成 27 年版自殺対策白書』においても、地域の大学を会場に大学生のためのゲートキーパー養成研修等を行っている例として、高知県の取り組みを紹介している(前掲書, pp. 119-120.) .
- 15) excite. ニュース：「ネットを活用した若者の自殺対策、日本の若者の自殺率は依然として高い!」(2015 年 7 月 8 日付ヘルスプレス) .  
(URL:[http://www.excite.co.jp/News/health/20150708/HealthPress\\_201507\\_post\\_1847.html](http://www.excite.co.jp/News/health/20150708/HealthPress_201507_post_1847.html), 2015 年 11 月 25 日取得) .
- 16) 家族を自殺で亡くした自死遺族の若者の思いが述べられたものとして、自死遺児編集委員会・あしなが育英会編：『自殺って言えなかった』(サンマーク出版, 2002). などがある.
- 17) 松本俊彦：『自傷・自殺する子どもたち』(合同出版, 2014) pp. 140-142.

