

## CHIT CHAT RADIO 子育て CHAT ROOM

2022年8月16日15時14分～15時39分



### 夏休み後が最多の「子どもの自殺」について考える

「こんにちは。今回は、「子どもの自殺を防ぐには」というテーマで、鈴木先生に伺っていろいろと思います。夏休みも終盤になりますが、「一学期が始まる時期は、統計上子どもの自殺数が最も多くなる」と言われております。あと二週間って聞いただけで憂鬱に思う子ども達は、相当いらっしやると思います。

「夏休みが終わって、また友達とあえて楽しくなって思うお子さんもいれば、そうじゃないお子さんも結構いるということですね。

そうですね。十五歳以降の子どもの死因の第一位は自殺で、特にこの時期は多いですね。学校に行くのが難しい、または行きたくない。行かなくてはいけないなら、死ぬしかないと思いつめる子どももいるということですね。

「この時期に自ら命を絶つという子ども達が多くなるというのは、具体的にどんな理由が挙げられるのでしょうか。」

子どもの自殺の理由は難しいですね。遺書を残している子もいれば、そうじゃない子もいます。実際聞く子ども達の声は死のうと思っただけど、死ななかった子たちですし、なかなか難しいんですけど、理由として挙げられているのは、家庭内の問題や人間関係、いじめや進路、学業のことなどです。ごくストレスが溜まり、強い不安や絶望感、孤独感がつった結果のようです。相談したり、助けを求めることができない子や、相談しても無視されたり、状況が悪化するなどの経験がある子は相談しても仕方ない、誰も頼れないから死ぬしか方法がないと追い詰められるんだろうと思います。

「孤独感に関しては大きな問題で、ヨーロッパでも孤独から人を救うために国がかなり力を入れているという話も聞いたりしますけれども。人にとって孤独感はいかに辛いものかという現れですね。」

そうですね。子どもは特に自分が困っていることに対して、誰に相談していいのかが分からないですし、親には心配をかけたくないから相談ができないことも多いですね。例えば、いじめられていたり、そういう状態にある自分が恥ずかしくて、それを人に知られることが辛くて相談できない。実際にいじめられて不登校になった子でも、親に事実が伝えられない子が多いですね。成人するまで人に話せない人も多いようです。リアルタイムでこういって困っていると相談するのはすごく難しい。相談できるなら、追いつめられて死を選ばないで済みますね。

―特にすごく親を大切に思っているならば、親に心配をかけたくないから親には言えない。本当に辛くて孤独で不安もいっぱいあるけれど、家で気づかれないように明るく振る舞ったりして、余計しんどい思いをしている子ども達もいるかもしれないですね。

そうですね。それでしばらく保てても、情緒不安定になって急に泣いたり、怒ったり、ベタッと甘えてみたりすることがありますね。食欲がなくなる、眠れなくなる、元気がなくなるなどの様々な症状が出たりします。でも、あまり気づかれないくらいですよね。例えば、死にたいほど苦しいことや悩みがあれば、宿題ができなくなる、手がつけられなくなる、成績も下がるわけですが、そんな時親は、「早く宿題やっちなさいよ」「勉強してないんじゃないの」「なんで成績が落ちたの」とか言ってしまう。勉強が手につかないほど苦しいことがあるのかっていう思いに至らなかったりしますよね。

―その境界線って難しいですね。お子さんがそこまで追い込まれてなかったら、「宿題しなさいよ」「早くしなさいよ」ですむものにも、そんな辛い時のサインが伝わるかどうか。後になって「あの言葉はあの時」というのあるかもしれない。リアルタイムでは難しいでしょうね。

難しいですね。親御さんを責めるのは簡単ですけどね。家庭に問題があったんじゃないか、なんで気づかなかったのか、子どもが話せる親子関係じゃなかったのかと。でもそれだけでは済まされない問題ですよね。「こういうことは、誰にでも、どんな家庭でも起りうるんですよ。

―気づいてあげたいとどの親も思っている、そういう SOS を発信したら、もちろん手を差し伸べたいって思っている。ただそれが分かりにくかったり、それを隠したら気づけない。新学期になるにつれ、「学校に行きたくない」と言ったり、だんだん元気がなくなってくるとか、そういう時に親としてはどのように接するのが子どもに寄り添った形になるのでしょうか。

そうですね。しい「頑張らなさい」と言いますね。でもそれは言うちゃいけない言葉なんですよね。子どもが「学校に行きたくない」「うううう」言った時には、心のガンリタンクがほとんど空っぽ状態です。しかも子どもは「行きたくない」とはなかなか言えないんですよ。なぜなら、親も子ども「学校には行くものだ」「学校に行くのが子どもの仕事だ」という常識とつか、思い込みがあるからなんです。だから「行きたくない」「うううう」のは、すごい勇気のいることです。相当追い詰められてないと大抵言わないですね。だから、その時点で「頑張れ」と言われちゃうと、本当に自分を分かってもらえないんだなと思ってしまいます。

―「頑張れ」という言葉は、昔はすくなくその人のことを思って一緒に力になりたい気持ちを送ろうと「うううう」で、決して悪意はないです。ただ、頑張らすぎて苦しい子にしたら、これ以上頑張れない。今、そういう理解が進んできている過渡期のような気がしますね。

そうですね。親御さんも不安になるんですよ。このまま休ませたら、ずっと学校に行かなくなるんじゃないか、そしたら進学できないんじゃないか、引きこもりになって社会に出れないんじゃないかとか。先取り不安っていうんですけど、今、起ってないことを不安に思っ、何とかしなきゃって焦っちゃうんですね。

でも、大事なのは子どもが困っている「今」なんですよね。子どもが今、何に苦しんでいるのか、それを取り除くために何ができるのかということにフォーカスする。そう考えたら、休むことを許すのが、すごく大事ですよ。学校で傷ついたことや孤独感などでエネルギーがなくなっているなら、しっかりと休ませてあげてほしいです。親にとっても難しいとは思いますが、休んでいる時に「いつまで寝てるんだ」とか「いつ学校に行くんだ」とかプレッシャーを与えつつ休ませると、実は休んでいることに全然ならないので、そういうことを言わないのも大切ですね。

「休んでいる時にゲームをやっていたり、ダラダラしてたりする」と、ついつい小言を言いたくなる。「そんなことしているなら学校行きなさいよ」とか。

「学校でうつするの？」とか「ゲームばかりして」って言いたくなりますよね。ゲームに関しては、学校に行かない罪悪感や将来への不安、死にたくなる気持ちをゲームに集中することによって、まかす役目もあるんですね。楽しそうにプレイしているのですが、中には他にやることなく、苦しみながら、泣きながらやっている子どももいると聞きます。

子どもがしっかりと休んだ後は、子どもと前向きなコミュニケーションを取るようになります。よい生活習慣とか、成績や進学のことなどは一旦置いておいて、他愛もない雑談をすることです。子どもと話をうつすること、責めた口調や嫌み、指示だし、説教なんかをしがちです。心配だから言いたくなる。でも、よく我慢して雑談をする。「この時点では子どもが安心して家で素の自分でいられる場所にする」と、いい親子関係をつくって、自分に安心して話してもらえるような、子どもを孤立させないような居場所を家につくえることに集中します。それが自殺予防にもなります。

「でも、親としては「学校に行きたくない」と言われたり、子どもの様子にショックを受けて、ショックが大きいと不安になってきます。そのせいで子どもに対してきつい言い方をしたり、不安をそのままぶつけたりしてしまいます。わかっているでもいい親子関係のために、うつからえるのは難しいですよ。でもみんなうつやうつで失敗しながらやっているんですよ。」

最初は皆そんなふうです。キツキツいいい方したり、子どもを責めちゃったり。でも、子どもがだんだん般に閉じこもって部屋から出ていなくなるとか、とんとん暗い表情になったり、学校もいつまで経つても、とんとん言いつつ結局は行かなくなると、大体お母さんの方が受け入れるようになりますね。そうすると、子どもはだんだん喋るようになつたり、表情が明るくなつてきます。「死にたい」「気持ちが悪いな」今は死ななくていいかな」に変わるの、大きな一歩で、

徐々に何かやってみようかという意欲がてくる。そうなるまでには時間がかかるので、どれだけ辛抱強く待てるかっていうところなのかなと思うんですけどね。

—子どもの心理を親御さん達が分かっているとしても親子関係の中だつていってしまつて。その時にべつと我慢して冷静になるのは、なかなか難しいと思います。

そうですね。子どもをサポートするためには、親もサポートされないといけないですよ。

—親の方が孤独になつてしまつて。

そうですね。親が孤独になりますよね。学校生活に問題がなさそうなママ友には絶対相談できないじゃないですか。「なんでうちだけ」って苦しくなりますもんね。だから、当事者家族の交流会なんかに参加すると、自分の苦しい思いを吐き出せるし、同じ経験をした方からの体験談やアドバイスを聞けると気持ちも楽になったり、救われる。自分を客観的に振り返ることができ、いい学びになったりもしますよね。香川県内にも対面での交流会はありますし、不登校新聞にはオンラインで参加できる会も紹介されています。

—ぜひ、そういう所も利用しながら親も孤立しないようにしたいですよ。夏休みも終盤、あと二週間ですが、子どもに対してやっておくべきとか、大事にするべきことを改めてもう一回教えてもらうのもいいですか。

はい、まず子どもと良い関係を築くことですね。楽しく雑談をする。話を聴くのは難しいですけどね、つい余計なことを言ったりしちゃうから。例えば、子どもの好きな事、ゲームについて話していて、心を聞いてくれたなと思ったら、「将来、ゲームをつくるのか、ゲームの会社で就職するのはどう？」とか、話を将来に誘導しちゃうわけ。

—それ、余計なことなんですか。なんか理解がある親御さんかなと思うんですが。

確かにそういう見方もできますが、今、自分が楽しんでいることを親が否定せずに聞いてくれたら、わかってくれたと嬉しい気持ちがあるのには、それを将来の話に結び付けようとしている。動けない自分を動かそうと誘導しているという意図を感じちゃうわけですね。学校に行きたくないとか、死にたいとか思っているのに、そんな遠い未来の話されても、フレッシジャーじゃないですか。進学や就職なんて、一番考えたくない事なのに。もちろん、子どもが将来について考えられるくらい立ち上がっていたら、「理解ある親」になんか思いますけど。それは、ずっと後のがいいと思います。

—親御さんにとって自分の人生経験から、あの時こうしておけばよかったとか、周囲で成功してる人はこういうふう努力してやったんだっていうのを知っているから、自分の子どもにも教えてあげたくなくなっちゃうんですね。でもそれがプレッシャーになる。

そうですね。親は悪気はないし、良かれと思って話すから難しい。自分の言葉が子どもにプレッシャーを与えて、追い詰めてるだけというのがわからないですよ。とりあえず、子どもの状態が良くない時は、子どもが話したいことを聴くだけにするようにしましょう。

次に見通しをつけることが大事ですね。夏休みが終わったら学校に行くか、家で過ごすかの二択だとしんどいし、どちらにも居場所がないと、消えてなくなりたいという気持ちが強くなる。なので、夏休み中に学校以外の居場所を探しておくのがいいかと思います。

学校内には保健室やクラスルーム以外の別室がありますが、それ以外には適応教室(市町に一ツあり、毎日開催、無料、出席日数にカウントされる)やフリースクール(民間の学校で有料、毎日開催)、フリースペース(民間が主催する居場所。週に一〜三回、短時間で無料)があります。地域の図書館やコミュニティセンターもいいと思います。日中にやっている習い事をするのもいいと思います。事前に話しておけば、平日の日に子どもが来ても、余計なことを言わず受け入れてくれます。このように子どもが行ける場所って結構いろいろあるから、一緒に子どもと探して居心地のよさそうなところに通ってみるのもいいのかなと思います。

親自身も香川県教育センターなど、相談機関は学校外にもありますので、孤立しないでいられるよう、アンテナを立ててサポートしてもらえる場所を探しておくのが大事ですよ。

—いろいろな世界があることを子どもは知らないんですよ。子どもは学校内の友達関係のなかだけで生きていってるので、なるべくうまく適応できなくて行き詰まるけど、他にどうしたらいいんだろうはたくさんあるんだというのをわかってもらいたいと思いますよ。一番いいと思いますよ。

そうですね。夏休みにいろいろなところを見て回れるといいですよ。夏休みが終わりに近づくと、学校に行くオプショナルしかなかったら苦しくな。

—宿題も終わっていないし、またあの学校の生活が始まると思うって辛いですよ。

そうですね。それであの嫌な子や先生に会って、また嫌な思いをすること、憂鬱になって、苦しくなるし、行き場がないと死にたくなっちゃう。

—まずは、子どもの話をじっくり聞く。そして、余計なことを言わない。それから二週間はなるべくこの時間を削ぐ。

はい、あと紹介したい本が二冊あります。親が子どもの心を知ることって大事ですよ。

も、子どもが本当の気持ちを話すとは限らないです。紹介する本を読むことで、子どもの心を知るきっかけになると思います。

一つは、「#八月三十一日の夜に。」(生きるのがつらい十代のあなたへ)という本で、よく夏休みが終わるころに、Zエスが学校に行けなかったり、死にたいと思っていた元十代と、今苦しんでいて死にたいと思っている現十代の声を、不登校やいじめの経験がある芸能人と共に届ける番組をやっていますね。そのZエス「ハートネットTV」が出した本です。

もう一つは、「学校に行きたくない」と子どもが言った時、親ができること」という本で、不登校新聞編集長の石井さんが書いた本です。これもとても参考になりますので、ぜひ読んでみて下さい。

どちらにも親には話せない本当のこと、本当の気持ちが赤裸々に語られているので、すごい参考になります。「うちの子に限って」と他人事に思えるかもしれないかもしれませんが、今、学校に毎日行っていて、問題なく思える子どもの心も似たり寄ったりだと思いますから。

「逆に『学校に行きたくない』って言うてくれたら、『これはちゃんとサインを出してくれたとも考えられますよね。そして、対処もできる。』

逆に安心なんですよね。」

「この時期にとっても大切なお話を鈴木先生に伺うことができました。今日はありがとうございました。」

ありがとうございました。

親がすぐ今を将来に結び付けたがるということを書きましたが、私もやっています。長期不登校でフリースペースに来ていた子が、マイクラフトが好きだと聞いて、「じゃあ、将来は建築とか勉強するのはどうか」と勝手に思い、知り合いの建築家の方に、家の模型だの、本だのを持ってきてもらいました。まったく興味がなかったにも関わらず、私に気を遣ってか、五分くらいは触ってくれました。そういう大人の勘違いや押し付けっただけに余計なお世話、迷惑ですよ。大反省です。

それと最後に一つ。子どもが「死にたい」から、「今は死ななくていいかな」と思え、さらに「生きていてよかった」とまで思えるようになるには、親の役割は大事だけど、実は小さいように思います。子どもが誰か(何か)に出会い、体験し、そして感じる。それが最も大事です。私たちはその出会いと体験を見守り、感じたことに耳をすませ、励ましていくしかないと思います。