

カウンセリングルーム通信

第13号 (2023年7月号)

【命を守るためにSOSを出すということ】

小・中・高校生の自殺者数が増加傾向にあります。政府が定めた「自殺総合対策大綱」では、児童生徒の自殺を防ぐために、「SOSの出し方に関する教育」の推進が求められました。皆さんの中にも、こうした自殺予防教育を受けた記憶のある人がいることと思います。

では、大学生の自殺者数はどんな状況でしょうか。実は大学生の自殺者数は、中学生と高校生の合計よりも多くなっています。大学生の自殺者が多い背景として次のことが挙げられます。

○大学生のさだめ(宿命)⇒自己に向き合い、悩むことを避けられない。

- ・アイデンティティ(うまくいっている自分)を確立しなければならない。
- ・過去を振り返り、現在の自分を分析し、将来の自分を予想しなければならない。
- ・モラトリアム(社会に出る準備期間)を生きなければならない。
- ・就職など経済的社会的自立の決定をしなければならない

○大学生の居場所⇒自ら行動しないと、居場所が広がらない。

- ・高校や高専までの規制された(枠組みのある)生活から、規制のない生活へ、野放し。
- ・学業成績も含め、個人の問題が顕在化。
- ・親元を離れ、一人暮らしをすることが多いため、家事は全て自分、孤独。
- ・相談先やつながりを自ら作らねばならない。

この他、大学生(大学院生)は発達段階の青年期後期に当たり、精神疾患の好発期であることも関係しています。大学生が自殺のハイリスク者であることは間違いありません。

自殺や自殺未遂に至らないまでも、一度は「死にたい」「消えてしまいたい」と考えたことのある大学生は多いと言えるでしょう。自分の命や友人の命を守る方法を知っておくことがとても大事になります。今回は、児童生徒に行われている「SOSの出し方に関する教育」から、命を守るために大事なことを紹介します。次の3点です。

① 自己理解	こころと身体の不調に早期に気づいて対処できるよう、自分のストレス反応の傾向を理解する。
② SOSの発信	相談に対する心理的抵抗や自分自身の援助希求行動の傾向を理解し、悩んだときに相談することができるようになる。
③ SOSの受信	相談されたときに共感的にかかわろうとする。自分だけで抱えきれない相談を受けた場合、大人に伝えるなどの対処方法を理解する。

たった3つですが、身につけるのは簡単ではありません。自己理解を進めることは自分のこころを直視することでもあり、見たくない自分を見てしまう怖さがあります。SOSの発信では、挫折感や自己否定感が「相談しても無意味」と思わせます。SOSの受信では、共感できずに諭したりとがめたりしがちです。うまくいかないときはカウンセリングルームを活用してください。カウンセラーが命を守るお手伝いをします。

《参考資料》 太刀川弘和 (2023) 『大学ができる自殺対策～ヘルシーキャンパスを目指して～』

新潟県教育委員会 (2022) 『新潟県自殺予防教育プログラム (高等学校編) 三訂版』