「思い込みは関係を壊す」ということです。「『女なのに』『男なのに』と言い出すとこじれるの。『なのに』は『くせに』と一緒。いじめや暴力に行き着く言葉。どんな人でも支配はできない。どんな関係でも相手が嫌がることはしないで。『君の嫌がることはしない』とちゃんと伝えて」。

真剣に聞き入る生徒に、「思春期に失敗はつきもの。成長中なんだから」と声を掛けます。

君たちは守られている

思春期の素晴らしいところを「自分をデザインできるとこ」と言う重永さん。

悩んだ生徒が無料で相談できる電話番号を書いたカードを全員に配布。保健所でもらえます

50分の授業を振り返り、こう訴えました。「君たちは多くの法律で守られている。そんな今大切なのは、失敗してもいいから、必ず『誰かにしゃべること』。相談電話もある。保護者も先生も私たちも居る。一人にならないで。あなたは大切な人だから」。

声掛けが安心を生む 信じられるとうまくいく

2月14日。生徒への授業に先駆け、同校の先生向けの研修が開催されました。

児童生徒の3000人

初めに保健所職員が、国内における子どもの自殺の現状を説明。平成18年から10年間の、児童と生徒の自殺者数は約3000人。子どもたちが、助けを求める具体的な方法を学ぶ必要があることを説明しました。

その後、重永さんと交代。「悩んだ生徒への対応は本当に難しいと思います」と前置きし、自殺に対する知識を共有します。

「自殺と自傷の違いは目的。自傷は生きるために仕方なくやるもの。最大のSOSです」。しかし、周りの大人は30人に1人の自傷行為にしか気付けていないというデータも。先生たちはSOSに気付くことの大切さを実感していきます。

SOSを引き出す

周りの大人の対応で、思春期の行動は大きく変わります。重永さんは、先生たちに「声掛け」をお願いしました。「言葉にするのが苦手な子の『別に』という反応にも諦めないで。先生に『立ち入り過ぎた』と思わせてくる子も居るけど、もう一度踏み込んで」。先生たちが決して全てを解決できるわけではない。その一歩は「SOSを言葉にするチャンス」をつくるためなのです。

つらい経験や記憶は、簡単に消えません。でも、社会に安全な場所があることが分かると、自分をコントロールできるようになります。重永さんが思うポイントはおしゃべり。「まとまらない気持ちを言葉にできる場になってあげてください」と伝えました。

「自傷を経験」10%も

参加した21人の先生に質問。「全国で自傷行為をしたことのある児童の割合は？」。答えは10%で、クラスに3～4人の計算です。先生たちは「正直全てを把握し切れているとは言えないな」と声を漏らしました。

互いに意識し合いたい

主幹教諭の須田新之介先生も真剣な表情で受講。「専門的な情報が多く、これから指導の現場で役立つと思う。教師同士が、他の先生の受け持つクラスのことや業務のことなど、互いに意識を向け合うきっかけにもなったのでは」と話してくれました。

「なんか、いらいらしとるやんね」

先生向けの研修でもワーク。隣の人を子どもに見立て「なんか、いらいらしとるやんね」と声掛けの練習。「心を開き切れない生徒には前から行かず横から」など、実践的なアドバイスも。

「給食時、突然『親が離婚した』と打ち明けられた。さあどうする？」。重永さんは「その時に、大きなリアクションや小声は避けて。話してはいけないという誤った印象を与えます」と。とっさのタイミングを予想しておくことが大切だと言います。

子どもの自殺リスク減少へ

――久留米市自殺対策計画の策定進む

久留米市は現在、初の自殺対策計画の策定を進めています。同計画では、「子どもや若者」を重点的な取り組みの対象の一つに。将来の自殺リスクの減少に取り組みます。

地域づくりの視点を

同計画は、31年度から4年間の取組方針や事業をまとめています。市内の現状分析や取り組みから見えてきた課題なども掲載。今後は、地域づくりの視点を持った対策や、世代や性別などに応じた課題解決策が求められるとしています。

15歳～39歳の死因1位

計画では、重点的に取り組む対象の一つに、「子どもや若者」を設定しています。背景には、15～39歳の死因1位が自殺であること に加えて、20歳代で自殺者数が急増していることが挙げられます。

将来の自殺リスクを減らすためには、自殺の要因となるさまざまな課題に対応する方法を身に付けることが大切です。さらに、自尊感情を高めたり、相談しようとする意識を生み出したりする必要があります。

国の自殺総合対策大綱でも、子どもが誰にどうやって助けを求めれば良いかを学ぶ場づくりが求められています。

命を支え合う社会へ

31年度は、SOSの出し方教育の開催校を増やす予定です。さらに、学校へのソーシャルワーカーやカウンセラーの配置、気軽に相談できる環境づくりなどを計画。子どもの成長と子育て家庭を支え合える地域を目指します。

問保健予防課（☎0942・30・9728、FAX0942・30・9833）

年代	1位	2位	3位
10～14歳	悪性新生物	感染症※	-
15～19歳	自殺	不慮の事故※	心疾患
20～24歳	自殺	肺炎など	-
25～29歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
30～34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
40～44歳	悪性新生物	自殺	脳血管疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	脳血管疾患
50～54歳	悪性新生物	自殺	脳血管疾患
55～59歳	悪性新生物	心疾患	自殺、不慮の事故
60～64歳	悪性新生物	脳血管疾患	心疾患※

※は上位と同数

年代別の死因順位

自殺は幅広い年齢層で上位に入っていますが、中でも15～39歳の若い年代では、死因第1位が自殺となっています。

※23～27年県保健統計年報データを基に市が集計