

大学生を対象とした自殺予防教育に関する基礎的研究

杉 岡 正 典* ・ 若 林 紀 乃**

A basic study on the psycho-education of suicide prevention in university

Masanori Sugioka, Sumino Wakabayashi

The purpose of this study was to clarify the actual situation and the current issues about the psycho-educational intervention for suicide prevention in university. A questionnaire was administered to 205 students and 192 were returned with data available for analysis. The questionnaire was designed to assess how prevalent the suicide ideation was among university students, and how much they need the chance of having education for suicide prevention, and so on. The main results were as follows: first, suicide ideation and self-injury were seen among a certain degree of students. Secondly it was not uncommon that students were asked for help by their friends at risk, though they'd had little chance to learn how to deal with youth suicide. Thirdly the suicide education should aim not only to teach students for helping their friends at risk, but also to teach how manage their psychological distress for themselves. Lastly, suicide prevention program should be designed with much concern to reduce students' fear of suicide.

キーワード

自殺予防 suicide prevention, 心理教育 psycho-education, 大学生 university student
一次予防 primary prevention, 自殺念慮 suicidal ideation

所属

* 香川大学 Kagawa University 保健管理センター Health Service Center

** 広島文化学園大学 Hiroshima Bunka Gakuen University

学芸学部 Faculty of Arts and Sciences 子ども学科 Department of Childhood Studies

問題と目的

1998年以降、わが国では年間の自殺者数が3万人を超える高い水準で推移している。とりわけ、中高年の自殺者の急増と高止まりがその背景としてあるのだが、青年期にある大学生の自殺問題も決して看過できる状況ではない。国立大学を対象に1985年～2005年の21年間に実施した自殺に関する調査¹⁾によると、在学学生7,350,496人のうち自殺者は987人であり、10万比13.4人であった。これは、大学生における他の主要な死因である交通事故死(10万比9.6人)や病死(10万比8.7人)と比べても高く、1996

年以降は、自殺による死亡が大学生の死因の第一位という状態が続いているのである。

ところで、大学生の自殺問題にはどのような特徴があるのだろうか。中高年の自殺の場合は、職場のストレスや過重労働に伴ううつ病、リストラや借金による生活苦、退職後の生活の変化や喪失体験を背景とした病苦といった疾患や経済的困窮が関与することが特徴であるのに対して、大学生の自殺は、学業や友人関係など大学生活に密接に関連して生じること²⁾、被影響性が強く群発自殺(自殺の連鎖)が生じやすいこと³⁾、救いを求める自殺として理解されるものが多く自殺未遂率も高いこと⁴⁾などが特徴と

して挙げられる。また、保健管理センターなど学内専門機関の関与が2割程度と低いことも特徴である¹⁾。つまり、大学生は、学内の身近な出来事を契機として自殺を企てるが、その時に確固とした自殺の意思があるのではなく、むしろ生きることと死ぬことの狭間で揺れ動いている。そして、大学での援助は届きにくい、その分、適切な援助を受けることで助かる命が多いとも言える。この前提に立てば、キャンパスにおいて自殺予防を講じることで、自殺防止の高い効果が期待できると思われる。

では、現在、大学においてどのような自殺予防の取り組みが行われているのだろうか。内野²⁾は、Caplanの予防概念を援用して、大学の自殺予防を一次予防、二次予防、三次予防の3つのレベルに分けている。一次予防は、問題の未然防止や早期発見を目的とした事前対応であり、新入生や一般学生に対するメンタルヘルス調査や呼び出し面接、心身の健康の啓発や相談機関の情報提供、学生や教職員に対する心理教育などが行われている。二次予防は、自殺の危険の高い学生に対する介入の段階であり、専門家による学生へのカウンセリングや危機介入から、家族や指導教員へのガイダンスや連携などが含まれる。三次予防は、不幸にして自殺が起こった場合の対応であり、遺された学生や教職員の心のケアや群発自殺の防止が主眼となる。

ここで一次予防の中でも、心理教育的アプローチとしての自殺予防教育に注目すると、わが国では大学における自殺予防教育の実践や調査はほとんど行われていないのが現状である。ただし、近年になり、学生相談担当者による心理教育的内容の授業がいくつかの大学で行われるようになってきた⁵⁾。このような授業の多くは、学生のメンタルヘルス、ストレスマネジメント、コミュニケーションスキルなどの幅広い内容が扱われており、学生の精神的健康の維持や向上に効果的であると思われる。しかしその一方で、自殺予防に焦点づけられた内容ではないことから、自殺予防教育としてどのような内容や方法が望ましいのかについて十分に検討できているわけではない。

そこで、本研究では、大学における自殺予防教育の基礎的データを得ることを目的とし、大学生の自殺問題の実態を把握するとともに、自殺予防教育に関する学生のニーズや意識を調べ、自殺予防教育の内容や方法について検討することとする。

方法

(1) 調査対象者と調査時期

大学生を対象とし、いくつかの授業で質問紙を配布、回収した。合計205部を配布し、回答に不備のなかった192部を分析対象とした(有効回答率93.7%)。対象者の性別は、男性74名(39.6%)・女性113名(60.4%)、平均年齢は19.7歳($SD=1.84$)であった。また調査時期は2011年9月であった。

(2) 質問紙の構成

質問紙の構成は以下のとおりである。①フェイス項目：年齢、性別、学部、学年。②自殺関連項目：自殺願望の有無について「一度もない」～「1年に何度もある」までの6件法で回答を求めた。その後、実際に自殺を実行しようとしたかについて「していない」「準備はした」「実行しようとした」の選択肢を設けた。次に、自傷行為の有無について尋ね6件法で回答を求めた。また、友人から自殺の相談を受けた経験の有無や自殺に関する知識を問う項目を設けた。③自殺予防教育関連項目：自殺予防教育への関心度について尋ね、5件法で回答を求めた。その他、自殺予防教育の受講経験および予防教育について自由記述による質問を設けた。

結果と考察

(1) 自殺願望の有無について

まず、「あなたはこれまでに自殺したいと思ったことはありますか」と尋ねたところ、「一度もない」と回答したものが86名(44.8%)、程度の差はあれ「ある」と回答したものが106名(55.2%)であった(図1)。性差について有意差はみられなかった。

青年の自殺意識を調査した従来の研究では⁶⁾⁷⁾、過去に自殺を考えたことがある学生は、約4割から6割である。今回の結果は、概ね先行研究と一致すると言えるだろう。

次に、自殺願望の出現する頻度と自殺企図との関連を検討すると、比較的自殺願望が継続していると思われる「数年に一度ある」、「一年に何度もある」と回答した25名のうち、自殺を「実行しようとした」と回答した者の占める割合は、それぞれ25.0%、26.7%と高く、自殺願望の頻度が少ない「一度だけある」、「ま

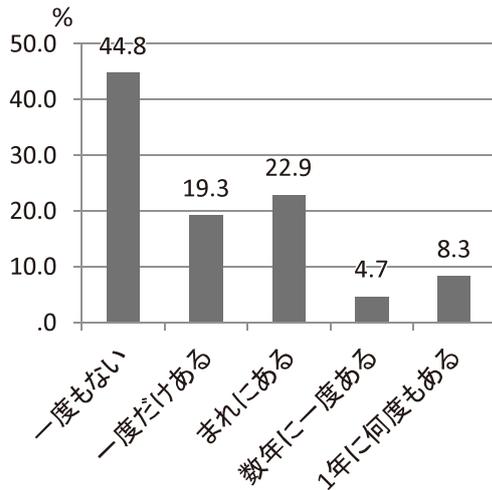


図1 自殺を考えたことのある人の割合

れにある」と回答した者では、その割合がそれぞれ2.7%, 9.3%と低かった。つまり、自殺願望が持続する者ほど自殺企図のリスクが高くなることが示唆された。

(2) 自傷行為について

次に、「あなたはこれまでに体を強くひっかいたり、刃物で切るなどして、故意に自分の体を傷つけたことはありますか」と尋ねたところ、52名(27.8%)が「ある」と回答した。そのうち、継続的に自傷行為を行っていると思われる「2・3ヶ月に数回」～「ほぼ毎日、数回ある」と回答したものは9名(4.8%)であった(図2)。

従来の調査によると、自傷行為をしたことのある人の割合は、中高生で約10%⁸⁾、大学生では約8%⁹⁾という結果があり、それと比べると本研究ではやや高い割合であった。

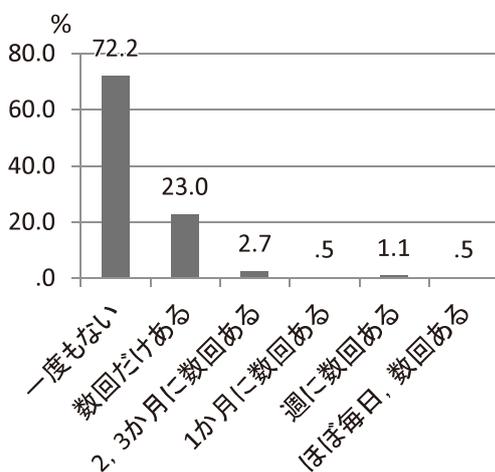


図2 自傷行為の割合

自傷行為の経験のある52名のうち、自殺を考えたことのある人は39名であり、自傷行為者の75%を占めている。また自殺願望と自傷行為の相関係数を算出したところ、中程度の正の相関 ($r=.42$) がみられた。この関連性について述べると、自傷行為と自殺企図は概念的には異なるが、自傷する者は、死にたいほどの情緒的苦痛を抱えやすいのも事実であり、その分、自殺の親和性は高くなることも考えられる。その意味で自傷行為に関する内容も自殺予防教育に盛り込まれるべきである。大学生にとって自傷行為は自殺よりも身近に存在する問題という指摘もある⁹⁾。自傷行為を取り上げることで、自殺予防に対する学生の関心を高めるという効果も期待できるだろう。

(3) 友人からの相談の有無及び予防教育の受講経験について

大学生が友人関係において自殺に関する相談を受けているかを検討するため、「友達や恋人から『自殺してしまいたい』『もう消えてしまいたい』など自殺したい気持ちについて打ち明けられたり、相談されたことはありますか」という質問としたところ、84名(44%)が「ある」と回答した。つまり約4割の学生が友人や恋人から自殺について相談を受けた経験のあることが分かった。杉岡らによると¹⁰⁾、大学生のサポート源として友人が最も活用されやすく、対人関係の悩みについては約7割の学生が友達に相談する。しかし、抑うつや自殺気分に対する悩みは相談しにくく、その割合は2割程度に落ちるという。つまり、自殺や死といった深刻な情緒的問題に関しては、友人にも相談しにくいのである。そのことから考えると、この4割という数値は比較的高い数値といえるだろう。

その一方で、「これまでに若者の自殺問題や自殺予防について勉強したことがあるか」と尋ねたところ、「ある」と回答したのは68名(35.4%)にとどまった。自由記述によると、その多くは高校の道徳や倫理の授業の一環として実施されたものや、学部によっては大学の授業で取り上げられたものであった。

これらのことから、大学生にとって友人から自殺について打ち明けられることは稀ではないが、多くの者は自殺予防について何ら勉強する機会がなかったことになる。この点で

項目	正答率(%)
①日本の自殺率は世界で1・2位の高さを示している	22.0
②自殺者総数は交通事故死者総数とほぼ同じである	61.3
③自殺をほのめかす人は実際に自殺しない	52.1
④自殺はある日突然に何の前触れもなく起きることがほとんどである	29.1
⑤男性は女性より自殺率が高い	64.4
⑥自殺の前に事故を繰り返す人がいる	43.7
⑦うつ病は自殺と強く関連している	88.0
⑧実際に死ぬ危険が低い方法で自殺を図った人（手首を軽く切る，薬を決まっている以上にたくさん飲むなど）でも，その後，自殺によって生命を失う危険は高い	75.9
⑨いったん自殺の危険が過ぎたら，二度とそのような行為を繰り返すことはない	89.5
⑩自殺した人のほとんどは生前に精神科治療を受けていた	81.0

表1 自殺に関する項目と正答率

も自殺予防教育の必要性が窺える。

(4) 自殺の知識について

次に，自殺に関する正確な知識がどの程度あるかを調べるため，高橋ら¹¹⁾を参考にした自殺に関する10の質問項目に回答を求めた。項目と正答率を表1に示す。

正答率が50%以下だった項目は①「日本の自殺率は世界で1・2位の高さを示している」，④「自殺はある日突然に何の前触れもなく起きることがほとんどである」，⑥「自殺の前に事故を繰り返す人がいる」であった。①は日本の自殺の現状を問う項目である。日本の自殺率は先進国の中でも高いことが指摘されているが，自殺率の国際比較でみると，日本は8位であり，1・2の高さを示しているわけではない。だからといって楽観できるわけではないが，多くの学生は日本の現状をより悪く想定していた。質問④と⑥は，より自殺予防と関連が深い内容である。④は間違った内容であり，自殺には前触れとなる言動，例えば，自殺をほのめかしたり，過度な危険な行為に及んだりすることがある。⑥は正しい内容で，事故傾性と言われている。これらはほんの一例に過ぎないが，自殺に関する不正確な知識を正し誤解を乗り越えることで，万が一の場合に，適切な援助の授受が行われやすくなるだろう。

(5) 自殺予防教育の受講希望について

「あなたは大学生の自殺予防について勉強してみたいですか」と尋ねたところ，図3のとおりであった。

大別して述べるならば，希望しない学生が3割，どちらとも言えない学生が3割，希望する学生が4割という結果である。

次に，受講希望と他の要因との関連を探索的に調べたところ，性別，友人からの自殺相談の有無，自傷行為の有無において t 検定による有意差が見られた。男性 ($M=2.26$, $SD=1.16$) よりも女性 ($M=3.30$, $SD=1.16$) のほうが，相談された経験のない人 ($M=2.77$,

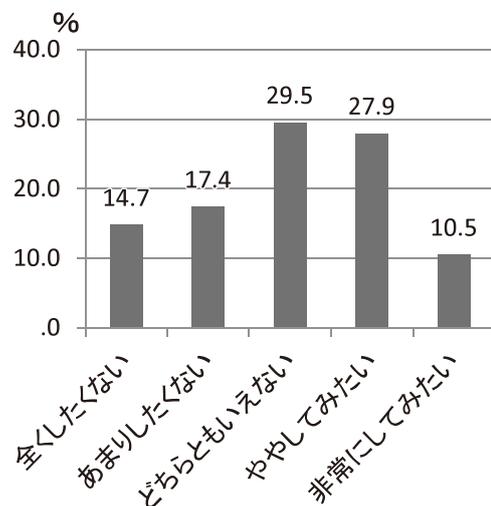


図3 自殺予防教育の受講希望の割合

SD=1.14) よりも相談された経験のある人 (M=3.35, SD=1.23) のほうが、さらに、自傷行為のない人 (M=2.87, SD=1.19) よりも、ある人 (M=3.44, SD=1.19) のほうが、それぞれ自殺予防教育の受講希望が高かった (性別: $t(183)=-3.86, p<.01$, 相談の有無: $t(187)=3.32, p<.01$, 自傷行為: $t(184)=-2.91, p<.01$)。すなわち、女性、友人から自殺に関する相談を受けた経験がある人、自らも自傷行為の経験がある人が自殺予防教育に関心を持っていることが分かった。このよ

うな人にとって、自殺問題は他人事ではなくある程度身近に感じられる事柄であることから、受講意欲が高くなるのかもしれない。

- (6) 自殺予防教育の内容及び受講動機について
 「大学生の自殺予防やその予防について勉強してみたい内容とその理由を自由に書いてください」と自由記述を求めたところ、127名 (66.1%) から回答を得て、表2のようにまとめることができた。

	カテゴリ名	例
教育内容	①自殺の原因	なぜ自殺をしてしまうのか、なぜ自殺したいと思うのか知りたい。自殺の原因について。どんな理由で自殺を考えるのか、人それぞれで予想もつかないから。
	②自殺に追い込まれる心理	自殺はいつ誰がそういう状態になってもおかしくないと思う。だからその人がどういうキッカケでどうして自殺まで追い込まれなければいけなかったのかなどをみんなで考えるような勉強をしてみたい。自殺する人の気持ちがどんなふうになるのか。
	③ハイリスク者への接し方	自殺する気持ちになってしまった人のに対して、周囲はどう気をつけてあげればいいのか。自殺したいと思っている人にどんなふうに話をしたらいいのか。
	④自殺の予防方法	今ニュースとかでもよく自殺の話とか出てくるから、なんで自殺するのかとか予防を知りたい。悩みを相談できる友達がいらないなどの理由で自殺をしてしまう人がいるが、それを防ぐことができなかったのか学びたい。知り合いの大学で多いと聞いたので。
	⑤心のケアの方法	どうすれば自殺したい気分にならなくてすむか? そういう気分になったらどうしたらいいのか。自分のメンタルヘルスの維持の仕方を知りたい。
受講動機	カテゴリ名	例
	①自殺防止	大学生が自殺しようとした理由を勉強したい。理由を知ることが出来ればとめられるかもしれないから。自殺する人の行動や言葉などがわかると、周りに当てはまる人がいた場合、相談に乗るなどして防げるかもしれないから。
	②自殺や死に関する関心	死の意味について知りたいから。どうして人は死ぬのか興味がある。
	③自殺の親和性	自分も恋愛でうまくいってなくて死にたいと思うことがあるので学びたい。自分の性格が大丈夫かと不安だから、自己理解のために。
	④自殺の恐怖による受講拒否	自殺の話を知ると気分が暗くなり自分もしんどいので受けたくない。自殺は怖いので授業は受けたくない。

表2 予防教育の内容と受講動機に関する自由記述の分類

まず、自殺予防教育の内容について「自殺の原因」「自殺に追い込まれる心理」「ハイリスク者との接し方」「自殺の予防方法」「心のケアの方法」の5つのカテゴリが抽出できた。動機については、「自殺防止」、「自殺や死に関する関心」、「自殺の親和性」、「自殺の恐怖による受講拒否」の4つのカテゴリにまとめることができた。ここで注目したいのは「自殺の親和性」と「自殺の恐怖による受講拒否」についてである。「自殺の親和性」が受講動機になることは、自傷行為経験者のほうが自殺予防教育を希望すること、学んでみたい教育内容の1つに「心のケアの方法」があることから頷けることである。すなわち、自殺予防教育の受講動機には、自分自身が自殺について考え悩んだ経験があり、自殺の危険から自分を守り心の健康を回復したいとの欲求がある場合がある。

米国の自殺予防教育は、友人の自殺を防ぐという観点から、友人から自殺の相談を受けた場合にどう援助的対応ができるかということに主眼が置かれることがあるが、それに加えて、本調査からは、受講生自身の心身の健康やストレス対処力を高めること、および、受講生が友達から自殺の相談を受けることで受講生自身が傷つかないように対応する力を付けることも重要であることが示唆された。

また、数は少ないが、「自殺の恐怖による受講拒否」を示す記述も見られた。これについてはさらに調査が必要であるが、予防教育を行う際、自殺という言葉はどこまで前面に出すのかは配慮が必要な問題である。また、現段階では、少なくとも自殺予防教育への参加は学生の自由選択に任せることが望ましいだろう。仮に授業の一環で行う場合では、学生の自由な選択が十分に反映されない可能性がある。その場合は、例えば、授業中の話し合いへの参加は自由な選択を保証する¹¹⁾などの配慮が必要であろう。小中学で行われた自殺予防教育^{12) 13)}では、自殺を前面に出すことへの懸念から、複数の教員が授業を見守ること、授業中に気分が悪くなったら申し出ること、授業中は親密な働きかけをすること、授業後の心理的ケアを継続することなど、配慮の行き届いた授業が展開されている。

まとめと今後の課題

本研究では、自殺予防教育を行う上での基礎的データをを得ることを目的に、学生への質問紙調査を行った。その結果、自殺願望や自傷行為のある学生は一定数みられること、学生間で自殺や死にたい気持ちについて話題になり相談が行われることはまれではないこと、にもかかわらず、自殺予防に関する教育を受ける機会は乏しかったことが明らかになった。また、大学で行う自殺予防教育の目的として、友人が自殺問題に遭遇した時の適切な手立てについて学ぶことに加えて、受講生自身の心身の健康やストレス対処力を高めることの必要性が検討された。さらに教育の方法として、自由参加や親密な関係作りの工夫、フォローアップを行うなどの配慮の上で介入計画を立てることが重要であることも明らかになった。

今後の課題として、教育内容や方法を具体的に検討した上で、自殺予防に関する心理教育的アプローチを実践していくことが必要である。

付記

本研究は、平成23年度科学研究費補助金（若手研究B）「学生の自殺予防におけるコミュニティ・モデルの有用性に関する研究」（研究代表者 杉岡正典）の一環として行われた。

引用文献

- 1) 内田千代子「21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子—予防への手がかりを探る—」精神神経雑誌112(6), 2010, pp. 543-560.
- 2) 内野悌司「大学生の自殺予防」精神療法32(5), 2006, pp. 30-37.
- 3) 福田真也「考え方と事例：自殺、自傷への対応」臨床心理学6(2), 2006, pp. 185-193.
- 4) 鈴木國文「家庭・学校・職場・地域の精神保健」『臨床精神医学講座18巻 酒春季・青年期の自殺と学校』大森健一・島悟（編）中山書店, 1998, pp. 198-210.
- 5) 吉武清實・森田裕司・福富留美「学生に向けた活動1—授業への取り組み—」『学生相談ハンドブック』日本学生相談学会50周年記念誌編集委員会（編）学苑社, 2010, pp. 168-184.

- 6) 田邊研二・沖嶋今日太・小池好久・岩田美幸「大学生（医療・福祉系）の自殺に関する意識調査から」吉備国際大学保健科学部紀要10, 2005 pp.115-123.
- 7) 大嶋美登子「青年の自殺：現状と課題」精神保健研究52, 2006, pp.41-47.
- 8) Matrsumoto, T. & Imamura, F. "Self-injury in Japanese junior and senior high-school students: Prevalence and association with substance use" in *Psychiatry and Clinical Neuroscience* 62, 2008, pp. 123-125.
- 9) 角丸歩・山本太郎・井上健「大学生の自殺・自傷行為に対する意識」臨床教育心理学研究31(1), 2005, pp.69-76.
- 10) 杉岡正典・鎌野寛・森知美・冨家喜美代・野崎篤子・村上智郁「大学における自殺予防の実践に関する一考察—当センターの取り組みを通して」香川大学保健管理センター紀要2, 2010, pp.157-162.
- 11) 高橋祥友『青少年のための自殺予防マニュアル』高橋祥友編著 金剛出版, 2008, pp.92-139.
- 12) 得丸定子・菊池一秀・西穰司・百目鬼香保里・林泰成・加藤祐子・岩田文昭「学校教育における「自殺予防教育」の取り組みについて」平成15年度日本教育大学協会研究助成成果報告, 2003, pp.415-427.
- 13) 阪中順子「学校における自殺予防教育—自殺予防プログラム—」広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要7, 2008, pp.27-29.