

## 第2回「緊急企画 自死・自殺について考える」



教職員を対象とした「現代的課題と建学の精神プログラム」。第2回は、コロナ禍で若者を取り巻く環境が急変し先が見通せない状況の中で、不安を抱えている若者が増えていることから「緊急企画」として自死・自殺について考えました。60名を超える参加があり、教職員にとって極めて関心が高く、不安を感じていらっしゃる方も多かったことがわかりました。時間の都合でお答えいただけなかった質疑を含め、当日の振り返りと、ご参加いただけなかったみなさまへの共有のため、ニュースレター2号を届けします。

日時 2020年11月20日(金) 13:15~14:45

講師 黒川 雅代子 短期大学部教授

野呂 靖 文学部准教授

場所 オンライン(参加 64名)

動画 <https://youtu.be/trB4h6HYFF0>



### コロナ禍で学生が体験しているあいまいな喪失 黒川 雅代子 教授 講演要旨

本日はこのような時間をいただきましてありがとうございます。

ここでは、コロナ禍で学生が体験している「あいまいな喪失」という切り口で自死・自殺について考えたいと思います。

米国疾病予防管理センターの調査によると、米国在住の若者の4人に1人が2020年8月に真剣に自殺を考えたという結果が出ています。わが国でも7月以降は自殺者が増加し、8月に自殺した人は全国で1,849人、特に女子高生の自殺数が増えているということが問題になっています。自分でも「訳が分からないし、訳がわからないがゆえに苦しい」、「助けて欲しい」と言い出せない中で、死に向かっている人たちがいる。死にたいと言ったからといって説教されたり否定されたりするのではなく、「もう少し話を聞かせて」という人がいる社会をつくるべきであると専門家も指摘しています。

大学生の場合、人生経験が少ないゆえに、目の前のハードルが途方もなく高く感じられたり、何かに失敗すると立ち上がれないくらいの失敗体験になってしまったりします。現実の死別体験が乏しいために実際の死に対する実感が少なく、困難なことから逃げる方法の選択肢の一つに簡単に自死が入ってしまうということが考えられます。

喪失とは、以前に所有していたものや、愛着を抱

いているものが奪われる、あるいは手放すことを意味しています。そして、あいまいな喪失とは、はっきりしないまま解決することも収束することもしない喪失のことを言います。

#### 大学生の場合



人生経験が少ないゆえに、目の前のハードルが途方もなく高く感じる。

何か失敗すると立ち上がれないくらいの失敗体験になる。

現実の死別体験が乏しいため、実際の死に対する実感が少ない。

困難なことから逃げる方法の選択肢の一つに簡単に自死が入ってしまう。

© RYUGASAKI UNIVERSITY All Rights Reserved. 4

あいまいな喪失は、本来喪失の後に起こる悲嘆反応が複雑化するとされています。

あいまいな喪失は、アメリカのミネソタ大学の名誉教授ポーリン・ボス博士が提唱されました。現在のコロナ禍について、ボス博士は「あいまいな喪失」と緊急メッセージを出されました。

ホームページの一部を抜粋します。

「今、世界中の人々が新型コロナウイルスのパンデミックの中で、先の見えない不安の中にいます。こ

れらは全て『あいまいな喪失』と呼ぶことができません。無力感に押しつぶされないように、自分の好きな活動を行って、コントロール感を維持してください。

このような現実に対処するためには、それぞれの人たちに創造力と想像力が必要です。たとえ喪失感が残ったとしても、私たちには、まだ、できることが多くあるのです。」

あいまいな喪失とは 

---

- あいまいな喪失とは、「はっきりしないまま、解決することも、終結することもない喪失」
- あいまいな喪失は悲嘆を複雑化する（抑うつ、全く動けなくなる）。

(Boss, 1999/2005)

© RYUGOKU UNIVERSITY All Rights Reserved. 5

現在のコロナ禍にある毎日は、まさにあいまいな喪失だといえます。はっきりと何かを失ったわけではないけれど、大学生になったけれども、ほとんど大学に行っていない、キャンパス内で友人との自由な語らいの喪失、大学生としてのアイデンティティ形成に重要な入学式・卒業式・学園祭等の行事の喪失、卒業後の未来、将来設計の喪失等、様々な喪失を体験しています。いつ終わるかもわからない状況がモヤモヤ感やイライラ感、無気力感等につながり、自分でも意味がわからず、どう対処していいかわからないという状況にある学生は少なくないと思われます。

あいまいな喪失による影響としては、何を失くしたかがはっきりしないため、喪失を前提とした新たな取り組みや意思決定ができず、様々な機能を停止させてしまうということが起こります。大学生の場合、10代から20代以降へのとても重要な時期に、人生や活動を前に進めることができなくなる訳です。

個人への影響として、ストレス反応による心身の不調、時にはこの状態が永遠に続くのではないかという絶望感に襲われ、アルコールに依存したり、自傷行為、自殺行動などの自己破壊的な行動に結びついたりする可能性があります。

あいまいな喪失への対処についてですが、今のコロナ禍の状況をすぐに解決することは出来ません。

私たちは、何か問題が起こった時には、その問題を解決しようと対処します。しかし、あいまいな喪失は、解決を目指すことが困難な喪失です。そのため、あいまいさに耐えうる力を養っていくことが必

要となります。あいまいさを持ちつつ、より良い生活につなげていくためのレジリエンスを高めていく、これがあいまいな喪失の支援の最も重要なことです。

レジリエンスは、困難な状態の中でも健康を保つ力のことです。バネに圧力を加えると、ぎゅっと縮みますが、やがて伸びようとする力が働きます。このような力がレジリエンスに例えられると思います。

ボス博士は、あいまいな喪失に対して、支援方法をガイドラインで示しておられます。ここでは簡単にしか説明できませんので、このガイドラインを活用して、学生に関わってくださいという意味でお示ししているわけではありません。あいまいな喪失について知っていただき、コロナ禍で学生はあいまいな喪失を経験しているということをご理解いただき、学生の話をついじりと傾聴してもらいたいと思います。

あいまいな喪失への介入の  
6つのガイドライン 

---

1. 意味を見つける
2. 人生のコントロール感を調整する
3. アイデンティティを再構築する
4. 両価的な感情を正常なものと見なす
5. 新しい愛着の形を見つける
6. 希望を見出す

© RYUGOKU UNIVERSITY All Rights Reserved. 10

あいまいな喪失の6つのガイドラインを、一つずつ簡単にご説明します。

ひとつめは、意味を見つけるということです。

何を失ったのかよく分からない状態、もやもやした状態に対して、まず「あいまいな喪失」という名前を付けてみるということです。名前が付くことで、あいまいな喪失が、現在の状況を生み出しているという意味づけることができます。そのことで問題を外在化し、自分や周囲を責める気持ちが緩和されます。

今のコロナ禍の状況に対して、あいまいな喪失という名前をつけ、家族や仲間と今起こっている出来事について話し合ってみるのもひとつです。

そして、物事に対して無理に白黒つけようとしないうことです。どちらかに決めてしまうのではなく、あれもあり、これもありと柔軟に考えます。生活の中で浸透してきた行事を、形を変えて継続させていくことも大事なことだと言われています。

つぎに、人生のコントロール感を調整することです。

コロナ禍の状況は、みんなが同じように体験しているけれども、その過程の中で、経験する困難さは、

学生によっても異なるかと思います。みんながコロナ禍だけれど、なぜ自分だけがこんなに大変なのか、なぜ自分の家族だけがこういう状況なのかと、世の中の不公平さを恨んだりすることもあるかと思います。そして、無気力感を覚えたり、自責の念や怒りを覚えたりする人もいるかと思います。

世の中は、なかなか公平ではなく、そして自分がコントロールできないこともたくさんあるということを受け入れることが必要なのです。それは、その人たちのがんばりが足りないからではないのです。

次に、アイデンティティを再構築するという事です。

自分の捉え方に対して、柔軟になるということです。例えば大学4年生になったのに、なかなか就職活動が進まない自分っていったい何者なのだろうかとかと考えてしまうかもしれません。そのような時は、自分自身の考え方について、少し柔軟に考えてみるということです。

4つ目は、閉塞した状況の中でいろいろ相反する感情が生まれてくるかもしれないですが、それも当然のことだと考えるということです。例えば親しい人に対して、愛情を持ちつつ、怒りのような感情が現れることもあるかもしれません。

5つ目は新しい愛着のかたちを見つけるということです。思っていたような大学生活は送れないけれども、友人関係が以前と異なっているけれども、以前持っていた関係性を心の中に大切にしつつ、新たな愛着の形を模索していくことが5つ目になります。

最後は、希望を見出すということです。思ったような人生でなくても、ある程度やっていけるという感覚を持つことです。不完全かもしれないけれども、なんとなくやっていくという、そんな感覚だと思います。現実に即したかたちの希望に考え直すことが6つ目になります。

この6つのガイドラインを使って、具体的にどのように支援していくかについては、ここでお伝えすることは難しいですが、学生が話す様々なことに対して、あいまいな喪失によって起こっていることだと意味付け、学生に問題があるのではないと思いつつ、学生のレジリエンスを信じて関わっていただけたらと思います。

最後に、「私の話を聞いてください」という詩を紹介いたします。

私の話を聞いてくださいと頼むと  
あなたは助言を始めます  
私は そんなことを望んではいないので  
私の話を聞いてくださいと頼むと  
あなたは その理由について 話し始めます  
申し訳ないと思いつつ

私は不愉快になってしまいます  
私の話を聞いてくださいと頼むと  
あなたは なんとかして 私の悩みを解決しなければ  
という気持ちになります  
おかしなことにそれは 私の気持ちに 反するのです  
祈ることに なぐさめを見いだす人がいるのは  
そのためでしょうか。  
神は 無言だからです  
助言したり 調整しようとは しません  
神は聞くだけで 悩みの解消は  
自分にまかせてくれます  
だからあなたもどうか  
黙って私の話を聞いてください  
話したかったら 私が話し終わるまで  
少しだけ 待ってください  
そうすれば私は必ず あなたの話に 耳を傾けます  
(レオ・バスカリア著『Loving Each Other』より)

学生が本来持っているレジリエンス、力を発揮できるように、まずは気持ちを聞くことを大切にしてください。

どうしても教職員は、「何かしないと」、「助言しないと」と思ってしまうことが多いのですが、今日私がお話しさせていただいたあいまいな喪失を少し念頭に置きつつ、まず学生の気持ちを聞いていただければと思います。

そして聞いた話は、自分だけで抱え込まずに組織で考えるようにしてください。守秘義務を守った上で、組織でどう対応したら良いのかを考えられるような土壌を作ることが大切だと考えています。



参考文献として、今日お話しさせていただいた「あいまいな喪失」についての書籍を紹介しておきます。これから出版するおすすめ図書として高橋聡美さんの『教師にできる自殺予防』があります。12月に出版予定です。

本日は、ご清聴ありがとうございました。

「死にたい」ほどの悩みを受けとめるための  
無理のない方法  
野呂 靖 准教授 講演要旨

文学部の野呂と申します。

先ほど黒川先生が最後に紹介された詩に、「助言やアドバイスではなく、ただ私の話を聞いてください」という印象深い言葉がありました。これは自殺対策だけでなく、人の悩みを聞くときの重要なポイントだと思います。

本日の私の話は、その具体的なポイントについて、しかも無理のない方法をご紹介しますと思っています。つまり医療者やプロのカウンセラーではない一般の私たちがどのように悩みを受け止めることができるのか、ということになるかと思っています。

私は10年ほど前から自殺問題に関わっておりまして、京都に「認定NPO法人京都自死・自殺相談センターSotto」という電話相談・メール相談の団体を仲間と一緒に立ち上げました。今年で10年目を迎えます。本当は24時間体制で進めたいのですが、人員の問題があります。今のところは金曜と土曜の深夜に電話を受け付ける形でボランティアと一緒に活動しています。

まず自殺の問題を考える上でとても大事なことが三つあると思っています。

**自死に関する基本理解**

 龍谷大学

- ①自死は誰にでも起こり得ること
- ②自死は多くの場合「追い詰められた末の死」であること
- ③自死を考える人は生と死の間を揺れていること

© RYUGASAKI UNIVERSITY All Rights Reserved. 3

一つは、自死というのは特別なものではなくて誰にでも起こり得ることだということです。今年になって俳優の自死、芸能人の自死が多く取り上げられています。ところがテレビなどでよくある報道のされ方は、「彼はこんな心の弱い部分があった」、とか、「こんな特別な境遇があったからこのような自死に至ったんだ」というように、しばしば個人に問題を集約させてしまいがちです。その結果、「特別な人がした特別な死である」「個人が選択した死」とであるというイメージが一般に広がっているように思います。場合によってはそこから派生して、自死は「無責任な死である」「身勝手な死である」という見方も一部

でされています。しかしこれは大きな間違いです。自死は「特別な人がする特別な死」では決してありません。私たちは、普段元気な時には「まさかこんな些細なことで死にたいと思わない」と考えると思います。例えばお金の問題、経済の問題に悩んでいる場合でも、そのこと一つだけであつたら自死を選ばないかもしれません。しかしそこに家族関係や友人関係の不調、あるいは健康問題など、いろんな問題や条件が重なっていくと「死んだ方がマシなんじゃないのか」「この状況から逃れるには死ぬしかないんじゃないのか」と思うようになる場合があります。

このように、さまざまな条件が重なることで起こるのが自死であれば、それは決して「他人ごと」ではありません。「特別な人の特別な死」でもありません。自分もそのような死を選ばざるをえなくなることのある死、すなわち「自分ごと」です。自分のことである、他人ごとではないんだということが、まず大切なことだと思います。

二つ目はこの点に関わりますが、さまざまな条件が重なると人は誰でも死にたいと思うということは、つまり個人が自己の選択で選んだ死ではなく、さまざまな条件によって追い詰められた死だということです。このことを自殺対策の分野では「社会的な死」とも呼んだりします。個人が自分で選択しているようにみえて、実は選択せざるを得ないような状況に追い詰められた末の死として捉えていくということですね。

この見方の重要な点は、追い詰められた末の死であるならば、その追い詰められた原因を解きほぐしていき、その原因・要因を少しずつ解決していく事によって、実は自死は、完全にではありませんが、場合によっては防ぐことのできる死として捉えることができます。つまり支援者の立場からは、そこに希望を見出せる。このように捉えることができます。

三つ目は、自死は「決意の上の死」と思われがちですがそうではない、ということです。死にたいと思っている人が、どのような気持ちであるかを考えた時、しばしば、「死にたい」と言っているのだから「死にたい」のだと考えがちです。あるいは逆に「死にたい、死にたい」と普段から言っている人は、実は死にたいって言うだけで本心ではない。本当に死にたい人だったら何も言わずに死んでいくはずだ、といった言い方もされがちです。

しかし、これらはいずれも生と死を固定的に見てしまっているんですね。いくら死んだ方がマシだと思っても、実はそこには「もしかしてこの状況が解決される道があるのではないか」、「何かしら可能性があるのではないか」という気持ちがある。つまり、生と死をめぐる気持ちはどちらかに固定化されているわけではなく、「死にたい」と「生きたい」

という両方の間を常に揺れ動いている、というのが私の経験から感じているところです。実はこの点にも支援者の希望はあります。つまり、どのようにすれば「生きたい」を支えることができるかを考える可能性が残されているということです。

さて、以上の自死に関する三つの見方を踏まえ、そのような生と死の間を揺れ動く状況にある人を支えるには、どのようなアプローチが可能なのか、ということをお話したいと思います。

一つ目は、やはり話をじっくりと聞くということです。これはしばしば傾聴という言葉で表現され、いろいろな方法が紹介されたりしますが、私はあまり方法については考えない方がいいかなと思っています。例えば、「人の話を聞くには受動的にオウム返しに聞くといいよ」としばしば言われます。「しんどいです」って言われたら「しんどいんだね」、「辛いんです」って言われたら「辛かったんだね」、という風にオウム返しに答えましょう、と。

### 対応の基本



#### ①まずは耳を傾ける

- ・まずはその方が話されるままに、じっくりと話を聞く
- ・自分の経験や人生観によるアドバイス・批判はしない

**診断やアドバイスは医療者などのプロに任せよう**

- ・「死にたい」と感じている「気持ち」を否定せずに聞く  
(自死という「行為」の肯定・容認ではない)
- ・「この人ならきっとわかってくれるはず」という思いを尊重する

© RYUGASAKI UNIVERSITY All Rights Reserved. 4

しかし、プロではない私たちがこうしたテクニックばかり気にする必要はありません。むしろその人が話すペースを大事にして、その人の話をできるだけ遮らないようにして耳を傾ける。この姿勢さえしっかりしていれば、あまり無理なことをする必要はありません。

といいますのも、オウム返しすることを意識しはじめると、「オウム返しをしなければいけない」と思ってそちらの方ばかり気を取られてしまうんですね。そうすると肝心の相手の話を聞きづらくなりますよね。ですから、あまり気にせずに、まずは相手の話を大切に聞こうとする心持ちが大事だと思います。

もう一つは、どうしてもアドバイスや批判をしてしまいがちです。教員は特にそうですね。「こんな私の経験があるからこうしたらいいんじゃないのか」とか、「それぐらいのこと悩まなくていいよとか」ですね。あるいは「こんなお医者さんがいるから」とか、すぐに具体的なアドバイスをしたくなりますけれども、それはむしろ一般の私たちがすべきではな

く、医療者やカウンセラーさんに任せるべきです。

このように相手の話を大切に聞くということは、死にたいと感じておられる気持ちもまた否定せずに聞ければ一番よいと思っています。ただ、これはとても難しいことですね。

### 対応の基本



#### ②「気持ち」に注意をむける

- ・出来ごと(事実・状況)ではなく、**相手の気持ち(感情)**に焦点を当てる。直面している状況に対して「今どのような気持ちでいるのか」を聞く
- ・例えば相手の訴える内容が作話(嘘)だと感じても、事実関係を確かめるよりもまずは今どのような気持ちでいるのかを聞く

**【なぜ気持ちをきくのか?】**  
自死を考える人は多くの場合、「死にたい」と「生きたい」という**二つの気持ち**の間を揺れている。たとえ状況(事実)が変わらなくても、気持ちを受け止めてくれる人がいるということ、それ自体が「生きる」方向へと本人が歩む際の大きな「支え」となる。

© RYUGASAKI UNIVERSITY All Rights Reserved. 5

例えば学生に、「先生、辛いんです。もう死んだ方がマシだと思っています」と、こう言われた時に、それをずっと「そうなんか、死にたいとまで思ってるんやね」って、なかなか聞きづらいと思うんですね。「いやそんなこと言わんとき」とか、「そんなこと言わずにこんな方法もあるよ」ってアドバイスしたり、あるいはそれを否定したりしていくということが思わず起きてしまいます。しかし、まずはその気持ちを否定せずに聞くということがとても大事です。

私たちが普段からそうだと思いますが、人に相談する時は、この人なら自分の気持ちをわかってくれる、話をわかってくれると思うから相談しますね。人は誰でもいいから相談はしないのです。そうすると、その窓口に来たということ、悩みを打ち明けたということ、そして普段はなかなかわかってもらえない「死にたい」という気持ちを口に出したということは、きっと「この人ならわかってくれるはず」という思いがあるからこそだと思います。ですから、できるかぎりその思いを大切にすることです。

ところで、しばしば自殺したいという気持ちを聞く、否定せずに聞くという話をする、それはその学生の自殺を肯定している、自殺という行為を容認しているみたいに捉えられがちです。しかし決してそうではないと思います。自殺したいという「気持ち」を受けとめることと、自殺という「行為」を容認することは大きな違いがあります。どのような死生観を持っていようと、その方の死にたいという気持ちそのものを否定せずに受けとめることは可能です。

話を聞く時の二つ目のポイントは、その人の直面している状況や出来事を聞くというよりも、「今、ど

ういう気持ちでいるのか」という「気持ち」に注意を向けて聞くことです。

たとえば、私はよく「単位僅少者面談」といって、修得単位が少ない学生の面談をします。そうすると、どうしても「何単位取れてるの?」、「どうして取れてないの?」、「大学来てる?」、「授業受けてる?」、「アルバイトしてるの?」みたいな感じで、その学生をとりまく「事実」ばかり聞こうとします。そうするとなんだか警察の事情聴取みたいになってくるんです。尋問みたいになってきますね。そうすると相手は追い詰められてきてしまう。なんだか悪いことをして問い詰められているように感じてしまう。

単位が取れないということは、学修面からいえばもちろん良い状況とはいえません。でもだからといって問い詰めても意味はありません。むしろ私達が支えるべきは、「単位を取らないとだめなのはわかっているけど、でもそうはできない学生」です。まずはその焦りとか不安とかをしっかりと聞いてあげる。事情聴取はその後も十分です。

たまに学生と話していて、少し話を誇張していたり、場合によっては嘘をついているんじゃないかと思ったりする場合があります。でも、なかなか本当のこと言い出せないってことはよくあることです。事実を聞こうとすると、その嘘や誇張に気を取られてしまいます。「それ本当かな?嘘かな?」と。そうすると、そのことばかり気になってしまう。でもここでも大事なことは困難な状況に置かれている学生本人を支えることです。事情は後で確認すればいいですね。やはり今どういう気持ちでいるかをしっかりと受け止めた後に、状況の確認に進むということが、私はその人を支える時にはとても大事だと思います。

### 対応の基本

#### ③死にたいと告白されたら...

- ・まずはその気持ちをそのまま受けとめる。  
「自殺したいって考えてるんやね...」  
「死んでしまいたいと思ってるんやね...」
- ・絶句したり、不安になるのは当然。無理に言葉をかけるよりも沈黙を共有することも大切。「死にたいほどつらい」という気持ちをまずは否定しないことが大切
- ・不安感にもとづく言葉かけに注意  
「死んだらだめだよ!」  
「まさか自殺なんて考えてないよね?」  
「自殺したい気持ち少しおさまった?」

自殺の相談をしていますと、「気持ちを聞くだけで人が自殺を思いとどまるなんてことはありえない。それよりも具体的にアドバイスしたり、状況を解決してあげたりした方がいいんじゃないか」と、しばしば言われます。

もちろん状況の解決はとても大切です。しかし状況は簡単には変わりません。例えばお金がないとか、健康状態が悪いってことそのものはそんなに簡単に解決しないです。当たり前ですね。でも状況は変わらないんだけど、その状況を支えてくれる、わかってくれる人がいるということそのものが、実はもう少しだけその人が生きるという方向に歩む支えになると思っています。わかってくれる人がそばにいるということは、状況は変わらなくても、実はとても重要な支えになるのです。

### 対応の基本

#### ④状況の解決をめざさない

- ・「何とか解決してあげたい」と思い、焦る場合がある。自らが理想とする方向に導いてあげたいと思う場合も
- ・しかし、**一方的な助言は依存な関係を作ることにつながる。**相手に代わって解決するのではなく、相手が自分で問題を解決したり、意思を決定するのを助けるようにする

↓

自死などの危機的な相談対応にあたっては、状況を解決しようとしな。できることは「きくこと」「つなげること」  
**状況(事実)の解決は専門家(医師・弁護士・行政など)の役割**

ひとつだけエピソードを紹介したいと思います。国立精神保健医療センターの松本俊彦先生という精神科医の先生がおられます。依存症研究でも有名な先生ですけども、私どものNPOの理事もしていただいています。以前、松本先生からとても印象的なお話をうかがいました。

サンフランシスコにゴールデンゲートブリッジという有名な大きな橋がありますね。ゴールデンゲートブリッジは観光の名所になっていますけども、そこから飛び降りて命を失う人がとても多い場所としても知られています。かつてはその様子を取り上げた「ブリッジ」というドキュメンタリー映画も撮られたことがあります。実は、そのゴールデンゲートブリッジから今にも身を投げようとしている人、自死を考えている人を、定点カメラで調査をした研究結果があるということで、その調査結果でとても印象深いことは何かというと、今にも身を投げようとしている人が最後まで持っている物って何かということなんです。最後まで手に持っているものは何か。カバンも場合によっては服も全部置いてきて、靴まで脱いで、もう今にも飛び込もうとされている人が、でも最後まで手に持っているものは何か、「それは携帯電話なんだよ」って言われたんですね。最後まで握りしめているものが携帯電話なんだって。私はとても印象深く聞きました。

つまり携帯電話というのは、誰かから、もしかして最後の最後にかかってくるかもしれない。あるいは

は最後の最後に話したいと思っているかもしれない。その最後の繋がりが携帯電話なんですね。つまり誰かに自分の状況わかってほしかったり話したかったり繋がっていたい。その気持ちが最後の最後まであるんだということを聞きまして、これは本当にそうなんだなあと思いました。

状況が一切変わらなくても、人は人とのつながりによって支えられる場合があるということ、それは最後の最後まで求められているということですね。

先ほど申し上げたように、相談を受けていると「死にたい」と打ち明けられる場合があります。滅多にはないかもしれませんが、かなり信頼をされている場合には打ち明けられる場合があります。

そうすると最初はかなりびっくりすると思いますが、まずはその気持ちも受け止めることが大事だと思います。ただ、なかなかそう簡単にはいかないのが当然です。ご自身の言葉がけや対応を責める必要はありません。ただ、できるなら「そうかあ、そこまで考えてるんやなあ」とか、「死にたいとまで思っているんやなあ」って、一言、否定も肯定もせずに、受け止めていけるとよいと思います。あるいは私もよくありますが、言葉が出ない時もありますね。その場合は「うん、うん」ってうなづくだけでもいいと思います。「ちゃんと聴いていますよ」って言うメッセージさえあれば、特別によい言葉を返答しようと頑張らなくてもよいと思います。絶句したりするのは当然のことですので、今日は決して無理をしたり自分の対応を責めることはしないでほしい、ということをお伝えしたいと思います。

 龍谷大学

### 対応の基本

⑤ 組織として対応する

- ・みんなで支える  
相談対応は個人ではなく、**組織(各部署・龍谷大学)として受けているという意識**が大切。緊急対応、つなぎ支援などの決断も個人ではしない
- ・仲間と気持ちを共有する  
人の話をきくことは大きな負担。必ず信頼できる人に気持ちを吐き出す。組織として**互いに話しやすい環境づくり**が大切

© RYUGASAKI UNIVERSITY All Rights Reserved. 8

最後に、先ほど黒川先生もお話しされていましたが、人の悩みを聞くことはかなり大きな負担になります。決して個人で解決しようとしなくて、みんなで共有して、みんなで支えるという姿勢が大切です。大学の窓口であれば教務課であるとか、教員であっても、対応自体は個人ですが、その対応をしている私は組織の一員として、みんなと一緒に聞いているんだという、このような心持ちが大切です。対応や言葉かけにおいて失敗と覚えることはよくあ

りますが、それは個人の責任ではありません。みんなが支援する人を支援していく組織づくりが大事です。なにより、相談を受けた人は、聞いた話を必ず誰かに吐き出すことも大切です。信頼できる同僚、同じ部署や組織のメンバーに、こんなことがあって、こんな失敗も感じてなどと、自分の不安な気持ちを含めて話す。もちろん守秘義務は大事ですけども、それを守った上で話を聞きあうことです。組織づくりとしては、そんな風に互いに話しやすい職場づくりが大事なんだ、ということに繋がるかと思います。

 龍谷大学

### おすすめの書籍

- ・松本俊彦『もしも「死にたい」と言われたら 自殺リスクの評価と対応』(中外医学社)
- ・ショーン・C・シア『自殺リスクの理解と対応 「死にたい」気持ちにどう向き合うか』(金剛出版)
- ・西原由紀子『自殺する私をどうか止めて』(角川書店)



© RYUGASAKI UNIVERSITY All Rights Reserved. 9

最後にお勧めの書籍ということで3冊挙げています。とくに西原由紀子さんという、私が最初に研修を受けた東京自殺防止センターという日本の代表的な防止センターの創始者の方が書かれた本がお勧めです。どのようにして相談者に向き合えば良いのかということも含めて、とても参考になる本で読みやすいですので、よければお読みいただきたいと思います。私からは以上です。ありがとうございました。

## チャットによる質疑応答

### (質問)

自死・自殺を根本的・基本的に悪いことと捉えるという姿勢が良いのかどうか。悪いと捉えている姿勢が相手に伝わることはないか。

### (回答)

自殺は悪いことだと言われがちです。でも相談の現場で一番大事なのは、自殺という死が良かろうが悪かろうが、目の前で悩んでいたたり苦しんでいたたりする人がいるのであれば、そこを支えるということだと思います。つまり善でも悪でもないもう一つの道があるんじゃないかなっていつも考えています。

その上で、例えば個人的な死生観の中で自殺は悪であると思っている人がおられたとしても、しっかりと相談者の気持ちを受けとめることを心がけているのであれば、支援者がどのような価値観を心のなかで持っていようと対応することは不可能ではないと思っています。本日お話しましたように「自殺という行為」を容認することと、「自殺したいという気持ち」を否定せずに聞くこととは大きな違いがあります。自分の価値観を横に置いておき、しっかりと受けとめることが大切です。

ただ、自殺は悪であると捉えている人が多い教団では、十分に信者さんから相談を受けられていないというデータも少し古いですがあったりします。自殺をタブー視することで、「助けてほしい」という援助希求が出しにくくなるのですね。普段から自殺はダメだよとか、そんなことしちゃいけないよと、タブー視しているような人には、当たり前ですがなかなか相談しないですね。

自殺の問題に限らず、悩みを話してもらい、悩みを出してもらい、援助につなげる上でとても大事なポイントですので、自殺は悪だという風に思い込んでいると、援助希求を引き出すのは難しいと思います。

### (質問)

専門家にどうやってつなげていけばよいのでしょうか

### (回答)

本当に死の危険が迫っていると明らかに判断されるような緊急的な場合には、直ちに専門家につなげた方がよいと思います。例えば「こころの相談室」であるとか「学部教務課」でそのように判断された場合、すぐに保健管理センターとか関連部局に情報を上げていくということが必要かと思っています。

ただ、そこまでではない場合は、すぐに繋げるというよりも、しっかりとまずは相談を受けた人が話を聞くというのが大事かなと思います。たらいまわ

し的になってしまうのも良くないので。この点は今後、つなぎ先やつなぎ方のフローの整理みたいなことができるといいなと思います。

### (質問)

黒川先生のレジリエンスのことを、バネの例でわかりやすく説明していただきましたが、そのバネが壊れている人が多いように思います。そういう場合にはどのように対応したら良いのでしょうか。

### (回答)

レジリエンスは個人だけではなく、その人の持つコミュニティも含めてレジリエンスと考えます。見えにくいかもしれませんが、レジリエンスを探し出して引っ張り出すことも必要です。表面的には全くバネが壊れてしまっているように思えるかもしれないですけれども、どこかにレジリエンスがあるはずだと信じるのが大事だと思っています。

### (質問)

自死・自殺に対する取り組みと、本学の建学の精神を結び付けるとすれば、どのように考えればよいのでしょうか。

### (回答)

これは難しい質問ですね。仏教の歴史の中で自殺という問題はかなり議論されてきた問題です。自殺をどのような死と捉えるかについては時代や地域によって多様な解釈がなされてきましたので、一概にはいえません。

しかし重要なことは、自死は善でも悪でもどちらでもないという立場が、特に東アジアや日本に伝わってくるような仏教の流れの中では強調されてきたという歴史があります。

私たちは、その人の亡くなり方を良いか悪いかというふうに考えがちです。しかし、そもそも死ぬということは誰もが必ず直面することです。良くて悪くても、どちらであっても人は必ず死ぬ。つまり善悪では議論できない問題だって言うんですよね。

これはまさに建学の精神である浄土真宗の精神につながると思います。親鸞聖人の言葉の中にも「臨終の善悪を問わず」という阿弥陀仏の誓願の話が出てきます。息を引き取る最期、どのような亡くなり方をしようと、それは善でも悪でもない。そうした立場に立つならば、自殺を良いか悪いかというところから離れる必要があります。

むしろ私たち自身もいつそのような状況に追い詰められるかわからない、「死にたい」とまで考える人は特別な人ではなく、「同じ悩める仲間なんだ」と私は思っています。

電話相談とか学生の相談を聞く時に、「なんかすごいわかるな」って時が私もあるんですね。もちろん

本当の意味でわかるわけではないでしょうが、でもやっぱり私だってそういう状況になることあるんじゃないのか、といつも感じます。この社会のなかで同じように苦しんだり悩んだりする者を特別視するのではなく、同じ仲間として接していく、支え合っていくというというのが私は大事だと思っています。そうした考え方が建学の精神に共通しているのではないかなと思います。

#### (質問)

カルト教団など問題のある団体に救いを求めるような学生にどのように対応するべきと考えているのか、教えてほしい。

#### (回答)

カルト教団に属していることそのことを、ただちに問題にすることは難しいと思います。ただ、大学生活とか学習面に影響を与えてきていると判断された場合には、「最近どうなん？」とか「授業来てないけど、どう？」とか、気になるポイントがあったら少し言葉かけをしてみるという形でコミュニケーションをとっていくとよいと思います。つまり、その学生にとってももう一つのよりどころになるということです。

あるいはよりどころまで行かなくても支える大人になっていくというようなところが大事かなと思っています。何か一つの所に依存してしまうというのもあまり良くないと思うんですね。複数の頼れる先があるということが大事だと思いますので、私たちができることはもう一つの頼れる先として学生をサポートするというかなと思っています。

#### (質問)

教員が学生のサインに気づくことは難しいかもしれませんが、我々はどういう風にアプローチが出来るのか何かアドバイスをお願いします。

#### (回答)

自死のサインは、本当に難しいです。

そのため、私たちの出来るアプローチは、心配している大人がいるということ、学生に様々な形で伝えること、そして、学生がもし孤独で孤立していて、どこにも居場所がない状況であると感じられたら、危機的な状況である可能性があるため、自分だけで抱え込まずに、ぜひ大学内の関係部署と連携していただきたいと思っています。

### ■参加者アンケートより(抜粋)

#### ■講師への質問

##### (質問)

このような内容の相談の学生さんはおおむねアポ

イントなく、突然、研究室にやってこられます。オフィスアワーなどではなく、また学部以外の学生さんもいます。

##### (回答)

突然の相談には戸惑われることも多いと思います。ケースバイケースですが、外せない用事などがある場合、無理して対応すると逆にその学生の相談にしっかりと向き合うことができない場合があります。たとえば「〇時に来てくれる？」などと余裕のある時間帯・日時などをその場で設定してもよいかと思っています。

また面談の際には「いまから30分は時間がとれるよ」など、対応できる時間をあらかじめ設定しておくのも過剰な負担を避ける観点から望ましいと思います。

その一方で、学生が事前予約できないほど揺れ動いている可能性もあることから、一旦相談時間を引き延ばしてしまうと、二度と来なくなってしまうこともあると念頭に置いて対処する必要があります。

##### (質問)

相談に応じた場合は学生さんの所属学部へ届けるなどしたほうがいいのでしょうか。

##### (回答)

相談は学生との一対一の信頼関係のうえで成り立つと考えられます。そのため基本的に学部などに届ける必要はないかと思っています。複数部署に連絡することで、学生に「たらい回しにされている」という印象を与える場合もあります。

ただし深刻な希死念慮がみられるなど危険度が高いと判断される場合には、本人の了解を得たうえで学部教務課に連絡する必要があります。教務課は保護者に連絡するとともに、場合によっては他の授業の担当者からも状況を聞くなど情報収集を行い、チームで対応することが望ましいです。

・例)「とても心配なので、私が信頼できる人と相談内容を共有してもいい？」

\*どこまでを話してよいかなど、学生の意向を最大限尊重しながら対応するとよいと思います。

##### (質問)

「あいまいな喪失」の反対概念みたいなのがありましたら、教えて頂きたいです。「あいまいな喪失」の定義が多義的にどこまでひろがっていくものなのか、そうでなくて「東北の震災のような形」なのかが少し疑問として残りました。

##### (回答)

あいまいな喪失とは、「はっきりしないまま、解決することも、終結することも無い喪失」です(Boss, 1999/2005)。反対概念としては、はっきりと

した喪失、例えば死別です。

あいまいな喪失には、2つのタイプがあります。

・タイプ1は、身体的（物理的）には存在していないが、心理的には存在している状況です。「さよなら」のない別れとも表現されます。例えば、行方不明者の家族です。より一般的にみられる状況としては、離婚で実の親と子どもが別れること、配偶者や親が特別養護老人ホームに入所すること等もあいまいな喪失です。

・タイプ2は、身体的（物理的）には存在しているが、心理的には存在していない状態で、例としては、認知症の人の家族です。他にも、昏睡や意識不明者、アルコール依存症の人の家族も同様です。別れのない「さよなら」ともいいます。より一般的には、ワーカホリックやゲーム依存等の人の家族です（Boss, 2006/2015）。

Boss, P(1999). Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief. Harvard University Press. (南山浩二(訳)(2005).「さよなら」のない別れ 別れのない「さよなら」—あいまいな喪失. 学文社)

Boss, P. (2006). Loss, Trauma and resillience: Therapeutic work with ambiguous loss. W. W. Norton and Company. (中島聡美・石井千賀子(監訳)(2015). あいまいな喪失とトラウマからの回復—家族とコミュニティのレジリエンス. 誠信書房.)

### (質問)

教員は学生にとってどうしても〈評価する側〉にうつる。そのような壁をどう破っていくのか。

### (回答)

ご質問のように、たしかに「評価する側、される側」という関係性が強固な場合、相談されにくい(しにくい)といった課題が生じるように思います。もっとも、教員それぞれの性格や特性もあり、必ずしも誰もが相談されやすい存在になる必要はないかと個人的には考えています。

一方で、相談につながるチャンネルが学内外により多く確保されることも大切です。相談しやすい環境とは、悩みや弱音などネガティブな気持ちを打ち明けてもいい場所(批判されたり、ばかにされたりしない場所)だと考えます。たとえば普段から、何かの機会に教員自身が弱音を少し吐いたり、悩みを話したりすると、学生側にもそうした悩みを共有する雰囲気が伝わる場合があるかと思えます。

立場や状況は違っても、さまざまな悩みを抱えながら生きているということそのものが、悩みを隠すことなく打ち明ける素地を作っていくと思われま

す。ただし、学生との信頼関係を作ることと、ひとりで抱え込むこととは、別です。チームで関わることで、相談者の負担感も軽くなると考えます。

### ■意見、提案

・教務課にいと、突然「教務課から誰か来て」と言われて、自殺企図などの事案にコミットすることになるが、心の準備も知識もないまま同席することになる不安がある。こころの相談室主催の研修などにも参加したことがあるが、毎年あるわけではなく、必須でもなかったように思う。学生対応をする部署や、教務課のように立場上、参加を要請される部署の職員向けに、毎年必須で(こころの相談室と人事課共催などで)実践的な研修を行ってはどうだろうか。実践的といってもロールプレイとかではなく、本学の連携フローの確認や、こころの相談室のカウンセラーとの顔つなぎ、連携できること(職員からカウンセラーに頼んでいい内容など、)毎年同じ内容で、異動者や新人対象に少人数でもいいので続けていくことで、成果があると思う。

・学内事例を、プライバシーを付して共有いただけると幸いです。

・コロナウイルスの影響で家計が急変し、学費や生活費で苦しんでいる学生が増えていると感じています。そういった環境で追い込まれている学生や保護者への対応について、参考になるような講演を聞いたり、意見交換をしたりできるようなプログラムがあるといいなと思います。

### ■共有したいこと

・教員から、気になる学生の情報の共有があれば教務課で蓄積しており、他の先生やカウンセラーから問い合わせがあれば共有できるが、積極的に他の教員に情報提供したり、職員のなかでも継続してフォローしたりしていく制度にはなっていない。休学に関連した面談内容や障がい学生支援のなかでの情報など、共有した方がよい情報はたくさんあるが、枠組みやルールができていないのが実情である。

・学科単位あるいは基礎演習担当者などで気になる学生の様子をどのように共有しているか。また本日の議論のようにどうしても気になるが関わりきれなかった学生がいる。

・実際の相談を受けたことはないのですが、大学の組織でどの程度受け止めることができるか・・・。

・実際にあったが、心の準備ができないまま対応したことがある。

・コロナ禍の状況を受けて、家族からの相談を受けことがある。

・職員や教員でも教養教育の教員となると、どこまで関わって良いのか、関わりがなかなか難しいということがありました。気になる学生がいても、コロナの中でなかなかメールや電話をしても出てくれない状況もあり、難しく思っております。

・こころの相談室が受け持った学生に関する情報は、守秘義務があって、広く共有するということは難しい事情がありますが、緊急の事案につきましては、学生本人の同意のもとにご協力をお願いすることもあります。その際にはお力添えをお願いいたします。

### ■会議の進行方法について

・ブレイクアウトルームでのワークについて、事前に周知し、やるべきことを理解しておかないと、戸惑いながら時間を過ごしてしまうことになってしまうので、そこだけが残念でした。

・ブレイクアウトルームで一緒した教職員の方々が、真摯に学生に向き合われていることが分かりました。

・ブレイクアウトルームのやり方がよくわからず、そのうち誰もいなくなって一人になってしまった。

・ブレイクアウトルームの活用を否定するものではありませんが、多様な職種の人がいきなりディスカッションするには無理があったように感じました。

・聞く側の心の準備ももちろんですが、ケーススタディができると良いと感じた。ブレイクアウトルームで他部署の方と貴重な意見交換が出来ましたが、時間切れでチャットに乗せられず残念です。まとめ役(?)をすぐに決められると良かったのですが。

### ■感想

・自死を考えている・いないにかかわらず、相手の気持ち・話を聞くことが大切だと分かりました。

・コロナ禍において多くの人が「あいまいな喪失」を経験していると思います。明確な原因や理由のわからない「あいまいな喪失」について認識していくことは、自死予防においてとても重要な視点だと思います。

・野呂先生が、自殺は特別なことではないと言われ、学生から相談を受けた際にどうすべきかについて言及してくださった点がとても勉強になった。

・学生と接する機会が少ないですが、先の見通しが立ちにくい中、学生達がどんな気持ちで過ごしているのか知りたいと思い受講しました。先生方のお話を聞く中で、自分も日々の生活や業務の中で不安を感じていたことに改めて気づかされました。

・まず聞くことが大切であると強く感じました。

・前年度と業務の進め方も変わり、研修なども受講していますが、変化に付いていけないと感じることがあります。社会人経験のある自分でもそのように感じるということは、学生（特に1回生）はさらに不安な気持ちではないかと思いました。

・アシスタントスタッフでも参加させていただけて感謝しております。今後も興味あるプログラムをご紹介いただけたら大変うれしく思います。

・とても良い企画で、今後も継続的にして欲しい内容であった。

・そうした学生へのやりきれない思いを教員や職員は抱えていると思うが、今回のようにそれらが語れる場作りを宗教部が行なってくれると本当に助かる。