

我が子の自殺のサインを読みとる

- 著者 ヘルガ・ケスラー・ハイデ
- 訳者 加納教孝
- 監修 高橋祥友

改訂版の出版にあたり

「子ども自殺」

いかに重く、問題性があり、しかしとても大切なテーマであることか。一九九六年にこの本の初版を初めて世に出したとき、そこにかかわったすべての者が、このことをハッキリと認識していました。

私たちはあいも変わらず若者の自殺についてのニュースを目にし、耳にします。ここ数年というもの、自殺者の数そのものは比較的横ばいの状態を続けているようです。しかし、いくつかの点で変化を見せています。

たとえば、子どもたちや青少年がおかれている状況というものを考えてみますと、当時と比べて良くなっているというより、むしろ悪くなっています。この数年間における暴力事件の急激な増加がそれを実に物語っています。犯罪に手を染める若者の数が年々増加し、その年齢層も低下しています。

このように申し上げると、暴力が自殺とどう関係するのだ、という疑問をお持ちになるでしょう。そこで私はこの改訂版の第一章で、子どもたちや青少年の自殺傾向の中にひそむ攻撃的要素と、なぜそのような要素が発生するのかにスポットをあてようと思います。

自分の要求が満たされないことに我慢ができず、すぐにカッとなつて暴力に訴える、そういう若者が増えています。物事には限界というものがある、ということをはほとんど経験してきていないため、暴力を通じてそれを探しているのです。この限界を知らないということ、そして退屈であるということ、こ

Bitte hört, was ich nicht sage

by Helga Käsler-Heide

© 2001 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Published by arrangement with

Kösel-Verlag, München, Germany

through Meike Marx, Yokohama, Japan

はじめに

《なぜ?》

子どもや青少年がみずからの命を絶つ、最初に私たちの心に浮かぶのはこの「なぜ?」という疑問だと思います。そして自殺を止められなかった自分を責める気持ち、不安、恐怖とともに、

《子どもや若者が、なぜもう生きていたくないなどと思うのだろうか?》

《自分たちはあらゆる手をうったのか?》

《何を見落としていたのだろうか?》

《どこの部分で力が及ばなかったのか?》

といった多くの疑問が浮かんできます。

私がこの本をもつて向き合いたいと考えているのは、子どもを持つ親御さんたちをはじめとして幼稚園や学校の先生がた、社会教育にかかわっている方々、すなわち日常生活や仕事の中で子どもや若者と接している方々です。

自殺傾向を示す挙動、つまり自殺の恐れのあるような行動を早い時期に読み取るために、あるいはまた私たち自身の中にある恐れであるとか、怒り、無理解といった気持ちにより良く対処するために、様々な提案やアイデアを差し上げることができればと考えています。その意味で、この本では自殺が起こっ

のふたつは暴力事件の増加という現象における重要な要素なのです。

そこに加えて、私たち大人が、今、ふたつの事柄の間で揺れ動いているという現実も問題を複雑にしています。ひとつは、自分の子どもに対して過保護であったり甘やかしすぎたりしているということ。そしてもうひとつは、子どもにあまりかわかっていないということ。実は、このふたつの事柄により、私たち大人は自分たちの子ども的人格や価値を引き下げてしまっており、ここ数年というものの、この考えかたがますますその重要性を増してきています。子どもの持つ価値を下げたままになっているというそのことが、彼ら（彼女ら）をします怒らせ、ついには暴力沙汰という形で表れてきているのです。

それらの暴力を、自殺へのひとつの前段階として見る事ができます。なぜなら、攻撃性(Aggression)がまだ外へと向いているからです。しかし、その攻撃性は多くの場合、たとえば発作的に凶暴になる人の場合のように、最後にはやはり自殺という終わり方をします。

自殺をするからには、潜在的な攻撃性というものがかなり高いレベルです。存在しているに違いありません。そうでなければ、自分自身に手を掛けるといった行為は考えられないからです。他の人間に對する怒りと憎しみ。それが自殺の場合には自分自身に向けられるのです。

このような背景を基に、初版本の内容を根本的に書き直しました。また第二章も新しく整理しなおし、自殺を予防するための様々な提案やアイデアを紹介しています。

ヘルガ・ケスラー・ハイデ

ための方法がわからない、あるいは持っている、という危機的状況にいます。

そこに何か共通点のようなものはないのでしょうか？

自殺未遂の背景にはどのようなものがあるのでしょうか？

それらについてのさまざまな理論を紹介し、それぞれの異なる切り口について説明します。

自殺を防止する最善の方法は、早い時期に「警戒兆候（サイン）」に気づいてあげることです。様々な具体例をもとにそれについて詳細に述べたいと思います。

最初のサインから実際の行動までの移行段階を、専門的な言葉で「自殺前症候群（präsuizidale Symptom）」と呼びます。この用語を初めて用いたのは、ウィーンの精神科医であり精神療法家でもあったエルヴィン・リングエル（Erwin Ringel）でした。

この自殺前症候群の段階では、たとえば自分の殻に閉じこもるとか、極端に人見知りする、あるいは自分自身に対する攻撃性、自殺幻想など、自殺に先立つ様々な典型的な精神状態が見られます。

自殺を企てるなどということは、何もないところやスッキリと晴れわたった空のような精神状態のところから急におこなわれるものではありません。通常自殺をするような子どもや青少年というのは様々なサインを発します。それらのサインを読み取り、正しく理解することが大切なのです。

サインを発してから自殺行動までは非常に短いことがしばしばです。両者の間にあるさまざまな違いについて示したいと思います。その際には、子どもの自殺行動と青少年のそれとを区別しなければなりません。なぜならば、自殺未遂があれば、そこにはかならず対人関係障害（人間関係のトラブル）があります。子どもの場合、それに該当するのはまず家族ですが、青少年の場合には、本人にもっとも近い友人関係も一緒に考慮の対象に入れなければならないからです。

てしまった後の悲しみや問題についてはなく、それ以前の出来事である自殺の傾向を示す言動について限定して述べてみようと思います。

一九九八年の統計によれば、ドイツ国内で自殺した未成年の男子の数は六二二名、女子が一七一名です^註。この数字を見る限りでは、男子のほうが女子よりも自殺者数が多い。ところが、実は自殺未遂の数でいいますと圧倒的に女子のほうが多いのです。女子というのは基本的に感情面をより強く表します。それに対してあまりにも注意が払われていません。ところが、問題はまさにそこに隠れているのです。ですから、私は少女たちがかかえる問題にもつと目を向けたいと思いますし、少女たちを取り巻く状況について、具体的に繰り返し示唆していきたいと思います。

自殺行動というのは、けつしてただひとつの原因によつてのみ引き起こされるものではありません。本書では、そういう自殺行動の背景が持つ複雑さというものに光をあて、自殺を予防する上での様々な可能性を示そうと思います。

どのような経過で、若い人はもう死にたいと考えるようになるのでしょうか？

どのような問題が、絶望的で耐えられないもののように思えるのでしょうか？

彼らの中で何が起きているのでしょうか？

その背景には、どのような家庭状況があるのでしょうか？

このような様々な疑問とともに私が特に申し上げたいのは、多くの問題が世代を越えて続き、それが最終的に子どもや青少年の自殺行動でその終わりを迎えることがある、ということです。

このように、自殺未遂をめぐってはさまざまな視点と背景があります。その概要を第一章で紹介します。自殺しようなどと思う子どもや青少年というのは、いま自分がかかえている様々な問題を乗り越える

註 参考情報 日本で平成 15 年 (2003 年) 中に自殺した青少年 (19 歳以下) の数は、少年が 365 名、少女が 248 名 (警察庁統計「平成 15 年中における自殺の概要資料」より)

家族が注意しなければならぬことは何でしょうか？

大人には、みずからの感受能力を強めるようにしていただきたい。そして自殺を試みた本人に対して打撃ではなく助言を与える、ということを学んでいただきたいと思えます。自殺という世界のなかで、今まで以上に注意深くあつていただきたいし、恐れを抱くことなくそれと向き合っていけるようになっていただかねばなりません。

アフターケアと物事を変えることの必要性については、最後の「さまざまなセラピー」という項目のなかでとり上げたいと思います。

家族療法をおこなうセラピストは、家庭というものをひとつの組織、ある症状（この場合、自殺のことです）により阻害されるひとつの人間関係の組織とみなしています。この自殺という症状は、家庭という全体的な組織と関連させることによってはじめて観察できるものですから、ともに家族療法をおこなうことは、ほとんどの場合、問題解決の糸口をさぐる上でとても役に立ちます。

また多くの事例では、家族療法に加えて個人精神療法も必要になるかもしれません。本書の最後に、それについてのいくつかの例をあげようと思えます。

物事が目まぐるしく変化していくこの世の中においては、子どもを育てるということが以前とくらべてずっと難しくなっています。ですから、私はこの本を通じて子どもを持つ親御さんたちや教育関係者に少しでも援助の手をさしのべたいと思っています。子どもたちや青少年が示すサインを早い時期に読みとれるよう社会的な背景について述べています。そして自殺のサインを見落とさないというご自分の能力に信頼をおくようになっていただきたいと願っています。

いったいどのような要因が子どもや青少年をして、自殺以外に自分が生きてきた世界から抜け出す方法はないと考えさせてしまうのでしょうか？

家庭環境は子どもや青少年の成長に大きく影響しますので、続けてさらに、家庭環境に影響を与えるさまざまな要素ですとか、家庭環境の典型例にも言及します。

私はこの序文の最初で、なぜ子どもや青少年が（今のような状態のままでは）死にたいと考えるのか、という疑問を述べましたが、そのような子どもや青少年のほとんどが、みずからの人生の今後についてハッキリとした答えを持っています。すなわち、「今までと異なるように」というものです。ですから、第二章では自殺行動を防ぐために前段階で私たちができることは何か、いわゆる「予防（Prevention）」について、そしてまた「危機介入（Krisenintervention）」という形で今まさに自殺する恐れのある子どもにどう対処すべきかについて、そして最後に再発を予防するための「アフターケア（Postvention）」について詳細に述べていきたいと思います。

予防においては、子どもたちや青少年にとって「限度（Grenze）」というものがいかに大切であるかということの基本の考えとしなければなりません。それについて、本書の中で詳しく取り扱います。

私たちが自殺傾向のある子どもや青少年について話す場合、まず生徒や学生ということを念頭においています。ですから学校や成績、落ちこぼれといったことの持つ意味について、項目をきいてとり上げたいと思います。

さて、あらゆる努力にもかかわらず、子どもあるいは青少年が自殺を試みたとなると、そういう彼らを病院へ連れて行かねばなりません。

しかし、彼らが病院へ運ばれた後はいったいどのようなことが起きるのでしょうか？

	警戒兆候（サイン）について	56
	目立つ挙動	57
	話し方と外見	73
	心理面での変化	80
	身体的愁訴	86
	喪失体験	87
	実質的行動の段階	89
	自殺行動について ……	91
	子どもの場合	92
	青少年の場合	98
	家庭という名の組織	105
	暴力に支配された家庭	106
	片親（あるいは両親）がいない家庭	107
	「私たちには何も問題はありません」という家庭	110
	共依存的家庭	113

改訂版の出版にあたり 2
はじめに 4

第一章 自殺行動についてのさまざまな視点と背景 13

はじめに危機ありき 16

自殺前症候群とは …… 18

さまざまな閉塞感 19

攻撃性の逆転 28

自殺幻想 31

自殺についての理論 33

社会的アプローチ 33

ナルシズム（自己愛） 43

学習理論的・社会心理学的アプローチ 48

【解説】 孤独な魂の叫びを受けとめるために 高橋祥友 203

いじめは自殺のすべての原因なのだろうか 205

自殺に関する家族理論 206

「取替えのきく子ども」論（サバース） 207

「スケープゴート」論（リッチマン） 208

「多世代間の家族の病理」論（ラエファール） 209

群発自殺 211

自殺予防教育（カリフォルニア州の例） 214

一. 生徒を直接対象とした教育 215

二. 教師を対象とした教育 218

三. 親を対象とした教育 219

【訳者あとがき】 加納教孝 222

索引 230

第二章 予防と援助 117

予防 …………… 121

親という名の職業 122

学校での自殺予防 162

危機介入 …………… 173

危機への対応 173

警戒兆候（サイン）への対応 174

自殺行動への対処 179

再発予防（アフターケア） 186

入院治療 186

繰り返し時の危険性 189

さまざまな援助団体 190

さまざまなセラピー 190

第一章

自殺行動についてのさまざま
視点と背景

若い人たちは、しばしばもう耐えられないというような状況を体験し、そのようなつらい状況をそのまま耐えていきたくないと考えたりします。何かが変わらなければ、という思いを持つわけですが、まさにその部分に注目すべき重要なポイントがあります。

何かと申しますと、自殺を企てるような若い人というのは、通常、自分が死にたいと思っているではありません。「そのような耐えられない状況の中にいるという状態のままでもいい」と思っているのです。

自殺行動にいたる前段階において、人は何らかの重大な危機的状況にあります。

若い人たちが好んで用いる言い方に「マジにヤバイ」というのがありますけれども、人は誰でもその人生の中でそのような言葉で表される状況に陥ったりしたことがあるはずです。

でも、人はどのような時に危機的状況に陥るのでしょうか。

《死ぬしかない!》

そのような絶望的な思いを自分たちの子どもが抱いているという事実直面したとき、親御さんたちはまず肝をつぶすほどの驚きを示します。

人間、それも自分たちが生命を与えた人間が、その生命をみずから奪おうとしている。親御さんたちにとって、それは考えたくもない、おぞましい情景でありましょう。

自殺(独語: Suizid 英語: suicide)という言葉は、ラテン語の動詞 sui(自分を) cadere(切る、二分する)からきていますが、そのドイツ語訳としては、倫理的に罪悪感をともなう「Selbstmord」よりも、中立なニュアンスを持つ「Selbsttötung」のほうがより適切であろうと思います。

なぜこのようなことを申し上げるかといいますと、自殺というのは絶望感が昂じた結果の行為ですが、その行為を倫理的に罪悪感をともなう「Selbstmord」という言葉で表現してしまうと、それにより自殺ということに対して犯罪行為であるといった烙印を押してしまうことになるからです。

とはいえ、自殺という行為を持つ犯罪の側面を見逃すわけにはいきません。なぜならば、結局のところ、自殺とはひとつの凶悪な行為であることに違いはないからです。自殺とは暴力のひとつの形態であり、それが自分自身に向けられるというだけなのです。

子どもや青少年の暴力沙汰が増加していますが、それについても同様の見方をすることができると思えます。つまり、子どもたちや青少年が抱えている果てしのない不幸な思いの表れやサインが暴力であり、したがって自殺行動のひとつの前段階であるとみることができるとは思います。

ろんそのような人でも新しい問題に直面すると、しばしば氣力がしぼんでしまったり、度を失ったり、何をどうやったらいのかわからなくなってしまうたりします。

そのような逃げ道のない、翻弄されてしまうような状況を子どもの目から見た場合、それは大人にくらべてはるかに容易ならぬものと映ります。子どもは大人のように物事を見通す力をまだ持っていない。そして、ひとつの依存構造の中にいます。

子どもの世界を構成する第一のものは両親です。青少年にしても完全に自分の足で立っているわけではなく、まだ両親に依存しています（もともと、彼ら自身はそう思っていないかもしれませんが……）。では、どのようにして、子どもたちや青少年が悲劇的な段階をふみ、みずからに手をかけるといような事になるのでしょうか？

そのような子どもや青少年はみな、何らかの動機を持っています。通常、長期にわたって何らかの危機的状况の中にいて、その中で翻弄されていると感じています。

水がいつぱい入っている樽から水を溢れさせるには、ほんの一滴の水をそこに加えればよいという有名な話のように、そのような状況の中にいる彼らにとっては、ほんの些細なきっかけがついには直接的な「引き金」となるのです。

子どもや青少年が克服できないような危機的状况がずっと続いていることが、彼らにとってそこから逃れる理由、自分を解放する理由になり得るのです。

ですから、「危機」は自殺行動への前段階なのです。ひとつの危機的状况からゆくりと自殺行動へと発展していくには、そこにさらなる要因が加わらねばなりません。そういう要因のことを、まとめて「自殺前症候群」といいます。

はじめに危機ありき

直面している問題を克服する上で、それまでの手段とか考え方が通用しない状況、それを人は「危機 (Crisis)」ととらえます。そこには不安や心配から懷疑そして絶望にいたるまで、実にさまざまな気持ちが生まれてきます。自分たちが予想もしていなかったあまりにも強烈で、あまりにも圧倒的で、あまりにも凄まじい状況。そういうものがあまりにも急激に現れる、等々です。

この「あまりにも……」という言葉が、状況を好転させるために自分たちがどのような行動すればよいかまるつきりわからない、翻弄されるままという気持ちを表しています。

「危機」にもいろいろありますが、大きく、

「精神外傷的危機 (traumatische Krise)」と

「変化による危機 (Veränderungskrise)」

とに区別されます。

「精神外傷的危機」というのは、たとえば近親者の死のような出来事により引き起こされるのに対して「変化による危機」というのは誰もが体験する危機です。たとえば「思春期をむかえる」とか「年金をもらう年齢になる」などがそれです。

たいていの人はその人生の中で数多くの危機を克服し、そのことを通して、初めは不安をおぼえたり希望も何もないと考えたりしても、何らかの解決策は必ずあるということを学んでいるものです。もち

エルヴィン・リングエルはあらゆる自殺行動に先立つ「そこに至るまでのいきさつ（＝自殺前症候群）」について、「閉塞感 (Ehngung)」(これには四種類のものがあり、それぞれ互いに影響しあい、また密接に関係しあっています)、「攻撃性の逆転 (Aggressionsumkehr)」、「自殺幻想 (Suizidphantasien)」という三種類を挙げています。

これらについて次にお話しましょう。

さまざまみな閉塞感

状況的閉塞感

「閉塞感」の最初の形が、精神的に負担になるいくつかの状況が次第に重なることによる「状況的閉塞感 (Situative Einengung)」です。そこでいう状況とは、子どもや青少年にとって自分が翻弄され、無力であるという感覚を持つてしまうような、問題のある状況のことです。

周囲から圧迫されているように感じ、自分が袋小路に閉じ込められているような印象とともに、外からの脅威に対して無力であるという感覚が強くなっていきます。

では、その状況的閉塞感というのは、どのようにして、どのような時に子どもに現れてくるのでしょうか？ 多くの場合、それは比較的害がないような形で始まります。しかしそれが、みるみるうちに激しさを増してくるのです。ひとつつ例をあげましょう。

セバスチャン（九歳）は、親友と仲違いしてしまいました。

家庭の雰囲気も次第に緊張したものになっていきました。父親と母親がしょっちゅう喧嘩していたか

自殺前症候群とは

私たちにとって、

《こんな些細なことまで…》

と考えることが原因の自殺がしばしばあります。

遺書の中にそれが書かれていたりするその理由が、多くの場合、私たちにとって理解しがたいもののように思えるため、

《いったい何故、こんな些細なことで自殺しようなんて思うのだろうか？》

と考えてしまうのです。

自殺にはすべて、何らかの「そこに至るまでのいきさつ」(Vorgeschichte)があると考えてよいと思います。友達と喧嘩したとか、ディスコに行くのを父親に禁止されたとか、そういうものが本来の理由ではないということですが、先の章の中で述べたエルヴィン・リンゲルの観点から書かれた文献では、この「いきさつ」のことを「自殺前症候群」と呼んで説明されています。

子どもや青少年が自殺する危険性を察知できるものなのでしょうか？ 答えはいえ。できると考えます。

しかしそのためには、恐れることなく、しっかりとそれに目を向け、すべての感覚を総動員してその兆候を捉えるということを学ばねばなりません。

ここで、私たちのこの時代の子どもや青少年が直面している他の問題や状況的閉塞感の例について少し述べたいと思います。

いまの時代の子どもたちや青少年は、部分的には環境問題に対する意識がより高くなっています。環境汚染が増悪し、それに対してオゾンホールのような様々な警告が発せられていることについて、彼らもまた大人と同じように感じ、影響を受けています。将来における生活条件の本質的な悪化に対する恐れは、他の要因と同じように、彼らをして自暴自棄的な行動へと駆り立てる恐れがあります。

動的閉塞感

状況的閉塞感に加わるふたつめの問題が、そのような状況に付随する特殊な雰囲気です（動的閉塞感 *Dynamische Einengung*）。絶望や懐疑、憂鬱あるいは諦念（「どうせ何も変えられない」という思い）といった感情が原因となって、消極的態度からパニックまで様々な反応が引き起こされます。

もしそれらの反応に誰も気づかず、うまく受けとめてあげられないと、それら自身が強力なエネルギーを持つようになり、最終的に自殺未遂につながる恐れがあります。

先ほどの例でいうセバスチャンは、まず親友との別れに苦しみました。最初はとても悲しく感じましたが、その親友との争いが長期間続いた時、ついには腹を立てるようになりました。その怒りのせいで彼は学校でしばしば誰彼かまわずぶつかるといふようになり、次第にクラスメートからひんしゆくをかうようになっていきました。自分が何かを変えることができるなどとは考えられませんでした。ただ悲しく、絶望的な気持ちにとらわれていたのです。

からです。セバスチャン自身も、何かが起きるといった雰囲気をハッキリと感じとっていました。その雰囲気は、父親が職を失った時に最高潮に達しました。家族は切り詰めた生活を送らねばならず、特別に何かやりたいと思うことがあつても、それを叶えることはできませんでした。アイスクリームを買いに行くことさえ、その前によく考えねばならないほどでした。

セバスチャンは自分がクラスの仲間達と同じように物を手に入れられないことに恥ずかしさを覚えるようになりました。しかし父親も母親も自分たちの心配だけで手一杯で、息子の窮状にまで頭がまわりませんでした。

セバスチャンは不満感を解消しようとして、万引きをするようになりました。最初のうちはうまくいっていたのですが、ある時とうとう捕まってしまいました。父親は怒りと裏切られた思いとから、激しく彼を殴りました。セバスチャンは次第に孤独感を強め、学校へも一人で行くようになり、とうとう悪い成績をとつてしまいました。

《また親に叱られる》

より深刻になった状況の中でのその恐怖に耐えられず、絶望感の中でセバスチャンは自殺を図つたのでした。

状況的閉塞感そのものだけでは自殺を引き起こすことはありません。人間の持つ自己保存の本能のほがまだ勝っているからです。しかしこの後で取り上げるさまざまな次元の閉塞感との相互作用によつてはじめて、自殺というものが具現化してくるのです。