

(報告)

A大学看護学部生に実施した自殺予防教育とその成果

清水恵子¹⁾ 大塚ゆかり²⁾ 山中達也²⁾ 岡部順子³⁾

要 旨

研究目的はA大学看護学部生に実施した自殺予防教育とその成果の検討で、「精神保健論」を履修し成績評価が確定した学生に研究協力の説明を行い、授業記録等、授業後アンケートの任意提出を依頼した。データ収集・分析方法は、自殺に関する認識の変化は授業前後に実施したアンケート項目の正答率を単純集計した。「自殺予防」の学修が普段の生活に「役に立っている」等は4件法で単純集計した。授業記録等や授業後アンケートの記述は質的に分析した。期間は平成24年10月～11月であった。

結果は、授業記録等の回収は24名(24.2%)で、記述内容から13個のカテゴリーが生成された。授業後アンケートの回収は40名(40.4%)で、普段の生活に「役に立っている」等の肯定的回答34件(85.0%)、理由記述より8個のカテゴリーが生成された。否定的回答の理由記述4件は、現在自殺は身近な課題でないが今後自殺願望のある人に関わるとき予防教育での学びが役に立ちそうと認識していた。以上、総合的観点から成果ありと判断した。

キーワード：自殺予防教育 成果 看護学部生

1 研究の背景・目的

平成26年3月13日、内閣府自殺対策推進室と警察庁生活安全局生活安全企画課より、「平成25年中における自殺の状況」¹⁾が報じられ、日本の平成25年中における自殺者の総数は27,283人で、前年(前年27,858人)に比べ575人(2.1%)減少し、一昨年15年ぶりに年間3万人下回り、昨年は一昨年よりもさらに減少した。

青少年に焦点をあてると、同統計の年齢別自殺者数19歳以下は547人で、前年(587人)に比べ40人(6.8%)減少した。他の年代の増減率(20歳代:-6.6%、60歳代:-5.2%、50歳代:-3.9%、30歳代:-2.0%、40歳代:-0.6%、70歳代:3.4%、80歳代以上:5.1%)に比べると最も高かった。また、職業別自殺者数「学生・生徒等」は、918人(男性667人、女性251人)で、前年(971人)に比べ53人(5.5%)減少した。これら2つの数字は前年より減少しているが、厚生労働省が調査する人口動態統計による最新データ(平成24年)では、15歳～39歳

までの5歳階級毎の死因の1位は「自殺」であり、青少年を取り巻く自殺問題や自殺予防対策が急務であることに変わりはない。

ここで、私たち自殺予防教育研究会(以下、研究会)活動のきっかけや経緯を紹介したい。

一般に自殺予防は3段階で表される。すなわち、プリベンション(事前対応)、インターベンション(危機介入)、ポストベンション(事後対応)である²⁾。国や地方自治体の対策も事前対応、危機介入、事後対応のそれぞれに施策が挙げられ、民間団体を含め、さまざまな取り組みがなされている。研究会活動は、自殺予防対策の事前対応に区分されるもので、青少年を対象に自殺予防教育(以下、予防教育)を推進することで、青少年とその次の世代にわたる自殺予防を視野に入れた取り組みである。研究会を立ち上げるきっかけは、平成19年度山梨県が12-23歳2000人を対象に実施した「青少年の生活意識調査報告書」³⁾結果に衝撃を受けたことであった。結果は、

(所 属)

1) 山梨県立大学看護学部 精神看護学領域

2) 山梨県立大学人間福祉学部

3) 前山梨県立大学 保健センター

約8割が将来や勉強について悩みを抱え、「死にたいと思ったことがある」と32.3%が回答し、この内「相談した」人は4分1で、相談相手は「親友」が半数と最も多かった。この結果より、自殺を考える程の悩みを抱える若者が大勢いるにもかかわらず、相談できないでいる若者像が浮かび上がった。しかし、「相談した」人は少なかったが、相談相手は「親友」であったことから、生徒や学生が深く悩んだ時に、周りにいる同級生や友人に気軽に相談ができる力や校風を育てること、同時に同級生や友人が「いつもと違う」と気づいた時には声をかけたり、友人から悩みを打ち明けられた時には話を聴いたり、自分の力を超える相談には、周りの教員や大人につながる力を育てることが、自殺予防の課題解決につながるのではないかと考えた。

研究会活動の第一弾では、平成21年度山梨県立大学地域研究交流センター・プロジェクト研究に「青少年を対象とした自殺予防教育の推進に関する研究」として応募・採択されたことをスタートに4年間取り組んだ。初年度は研究活動のビジョン・ゴールを設定し、青少年の自殺の実態や自殺対策の現状を把握するため公表されたデータを検討した⁴⁾。2年目は、山梨県教育庁高校教育課ならびに山梨県総務部私学文書課の支援を得て、県内の60箇所の教育機関に依頼して「生徒・学生の自殺予防に関する教員の意識調査」を実施した。また、B高校のご協力を得て研究代表者がB高校において予防教育を公開し、併せて授業研究会を開催した⁵⁾。3年目は、前年度に実施した「生徒・学生の自殺予防に関する教員の意識調査」結果を、教育現場の教員に報告し課題を共有するとともに、高校生(B校3年生、C校1年生)や大学生(A大学看護学部2年生)には継続して予防教育を実施しながら、これら参加者等の反応を調査した⁶⁾。4年目は、「学生・生徒等」の自殺の現状や予防教育の成果について報告した県内高等学校F研究協議会に参加した教員を対象に、報告内容に対する認識を調査した。併せてA大学看護学部2年生の必修科目である「精神保健論」2単位30時間の授業

の中、1コマ90分で実施した予防教育を受講した学生を対象に、教育の成果を調査した⁷⁾。

現在は研究会活動の第二弾を推進している。平成25年度～平成27年度の科学研究費助成事業として、県内の4つの高校において1年次～3年次の生徒約1000人を対象に予防教育を毎年50分ずつ計150分実施し、その成果を縦断的に検討している。

今回本稿では、平成24年度A大学看護学部生2年生の必修科目「精神保健論」^{注1)}の1コマで実施した予防教育の成果についてあらためて報告させていただき、A大学看護学部における予防教育の成果や課題を、本学部の研究ジャーナルをご覧になれる皆様と意見交換の機会となればと願っている。

2 研究方法

1) 対象者

平成24年度A大学看護学部生2年次前期の必修科目「精神保健論」2単位を履修した学生のうち、第9回目の授業「自殺予防」の受講者99名

2) データ収集方法

(1)「精神保健論」第9回目の授業「自殺予防」の授業前アンケート^{注2)}・予習指示

授業の準備として、第6回目(第7回・8回は演習課題発表のため避けた)の授業終了時に、第9回目の授業の授業前アンケートへの回答を依頼し、学習プリントを配布し予習指示をした。

(2)「精神保健論」第9回目の授業「自殺予防」^{注3)}の実施

平成24年6月12日(火)4時限、第9回目の授業「自殺予防」90分を実施した。なお、本授業は、「精神保健論」シラバスの観点別到達目標のうち「(知識・理解)2. 生活の場における人々のメンタルヘルスの課題や対処行動について、説明することができる。」に該当した。

(3)2年生掲示板にて「研究への協力依頼のための説明会開催」の案内

「精神保健論」の成績評価が確定した時期

に説明会開催を掲示板で案内した。

- (4) 研究への協力依頼のための説明会の開催
研究への協力のための説明会を10分程度開催した。説明会への参加は任意であること、研究への協力についても任意であることを強調して説明した。

- (5) 説明会での説明書、授業後アンケート^{注4)}の配布と説明・回収

説明会において、研究協力への説明書と授業後アンケートを配布して説明した。授業後アンケートは、(6)項で依頼する資料とともに、回収ボックスへの投函を依頼した。回収をもって同意とみなした。

- (6) 「6/12 の日々の授業記録^{注5)}」・「自己成長報告書^{注6)}」コピーの回収

説明会では、授業の一環として作成した「6/12 の日々の授業記録」、「自己成長報告書」について、学籍番号・氏名を外してコピーし、回収ボックスに投函を依頼した。これらも回収をもって同意とみなした。

3) データ収集期間

平成24年10月11日～11月30日

4) 分析方法

- (1) 「6/12 の日々の授業記録」について

本授業の授業記録 自己評価欄の記述内容は、学生が学んだとして確認したり考えたり感じたりしたことが記述されているとみなし、研究者間で協議して質的に分析した。分析・解釈においては、意味内容に類似性のあるものを集めてカテゴリー化した。

- (2) 「自己成長報告書」について

自己成長報告書の4つの設問に対する回答の中で、「自殺予防」の授業に関連した学びとして振り返っている記述内容を抽出し、研究者間で協議し、要約し整理した。

- (3) 授業後アンケートについて

アンケートの中の自殺に関する認識は、項目ごと正答率を単純集計し、授業前アンケートと比較した。普段の生活に「役に立っている」あるいは「役立っている」かについては、4件法「大変そう思う・大変そうしている」、

「そう思う・そうしている」、「あまり思わない・あまりしていない」、「全く思わない・全くしていない」で単純集計した。

その肯定的回答理由として記述されたものは研究者間で協議し、意味内容に類似性のあるものを集めてカテゴリー化した。一方、否定的回答理由の記述は、要約し整理した。

5) 倫理的配慮

- (1) 予防教育を受けることによる心理面への影響

授業の導入部分において、授業担当教員が、本授業では「自殺」、「自殺予防」という言葉を何度となく使用すること、そのようなとき担当教員も受講者も胸がしめつけられたり心がざわついたり不安な気持ちになることがあること、特に身近な人を自殺で亡くした経験をもつ受講者の場合は心が痛むことも考えられることを説明した。

しかし、その様なことは誰にでも起こる当り前の感覚・感情であり、心が敏感に働いているからこそ起きることを説明し、不安を増強させないように配慮した。また、そのような不安な状態に陥った場合は、不安な気持ちを仲間に話すことで落ち着きを取り戻すことができることを説明した。

- (2) 学生の不安が継続・増強した場合の対処法

6/12「精神保健論」の授業後、数日たっても不安感が継続あるいは増強する場合は、授業担当教員あるいは保健センター保健師に相談するよう説明した。

- (3) 研究への協力と辞退

研究への協力は任意であること、提出した後でも断ることができることを説明した。

- (4) 授業後アンケートや提出資料の回収

回収ボックスを設け、任意に提出できるようにする。説明後に直接受け取って回収することはしない。

- (5) 「授業前アンケート」、「6/12 の日々の授業記録」コピー、「自己成長報告書」コピー、「授業後アンケート」の扱いについて、本研究の

目的以外に使用せず、厳重に保管し、論文としての報告後は破棄することとした。

(6) 研究成果の公表

研究の成果は匿名化を図って公表し、自殺予防の発展に寄与する。なお、研究に協力した学生には、ホームとなる講義室で閲覧できるよう、平成25年4月以降小冊子を展示した。

(7) 研究倫理審査について

山梨県立大学看護学部及び看護学研究科研究倫理審査委員会の承認を受けて実施した。

3 結果

1) 6/12 授業記録 自己評価欄の記述内容

授業記録の回収は24名(24.2%)であった。授業記録 自己評価欄の記述内容を質的に分析したところ、64個のコード、32個のサブカテゴリ、13個のカテゴリが生成された。表1に示した通りであった。

以下、文中ではカテゴリは< >、サブカテゴリは[]で括弧で表記した。

表1 授業記録 自己評価欄の記述内容

コード	サブカテゴリ	カテゴリ
統計での日本の自殺の現状が分かった	日本の自殺の推移や現状を知った	日本や山梨県の自殺の現状や背景
自殺者の推移や現状を学ぶことができた、昨年は大地震があったため増えていると思ったが前年より少し減っていたことに驚いた		
自殺の現状を知り、自殺を少し詳しく知ることができた		
山梨県には青木ヶ原樹海があることで自殺者数が多いと感じた	山梨県の自殺率が高い背景に青木ヶ原樹海がある	
山梨では青木ヶ原樹海があるためか、自殺者がとても多いことに驚いた		
自分たちと同じ年代の人が自殺で600人も死んでいて、死因の1位であることに驚いたのと同時に、胸が苦しくなった	同世代の死因の第1位が自殺であることは重要な問題だ	
40歳未満の死因の第1位が自殺であることを知り、自殺はやはり大きな重要な問題だと感じた		
自殺についての現状と問題について学んだ		
日本の自殺者は14年連続で3万人を超えていて、交通事故による死亡者数と比べて約6倍もあり、日本の自殺の現状が痛いほど分かった	自殺者数が交通事故死者の6.5倍と多いことに驚いた	年代別死因や他の外因死との比較による自殺問題の重要性
交通事故で亡くなる人は多いのだなあと身近な問題として感じていたが、自殺者数が交通事故死より6.5倍も多いということにとっても驚いた		
自殺者数は交通事故死者と同じくらいだと思っていたが、6.5倍ということを知り、衝撃を受けた		
交通事故死で亡くなっている方の6.5倍もの方が自殺をしているということを知ってこんなにも差があるとは思っていなかったのに驚いた		
自殺というのはすごく悩んで苦しんで、そして自ら死を選んでしまうということで、こういう悲しいことが知らないところでこんなにも多く起っているということが衝撃的だった	自殺という悲しいことが自分の知らないところで多く起っていることが衝撃的だ	
精神的打撃をうける人は4~5人と知って驚いた	自殺者の周囲に精神的打撃を受ける人がいることに驚いた	自殺者の周囲で精神的打撃を受ける人の存在
1人の人が自殺してしまうと、自殺してしまった人だけでなく、その周りの人も精神的な打撃を受けるのだということに驚いた		

コード	サブカテゴリ	カテゴリ
<p>自殺する人にとって、「自殺する」と口に出したり、自殺未遂をした時は自殺のサインである</p> <p>自殺のサイン10箇条をきちんと理解した上で、身近にあてはまる人はいないか、と考えることで、自殺願望のある人を見つけ、早期に自殺を防ぐことができる</p> <p>自殺のサインは、少し心のバランスを崩すとあらわれるようなものばかりで、9、10番にでもないと、自殺もつなげて考えることはなかった</p> <p>本日の授業で、自殺の可能性について考えられるようになり、国や県の自殺対策も学んだ</p>	<p>自殺のサインは自殺願望のある人の早期発見のツールとなる</p>	<p>自殺サイン10箇条が自殺願望のある人の早期発見のツール</p>
<p>自殺しようと考えている人は、死ぬことしか考えていないからいつも近くにいる、あたたかい言葉をかけてあげられれば良いと思う</p> <p>あたたかい言葉といってもその一言で相手を傷つけてしまうかもしれないので、注意して言葉をかける必要がある</p> <p>その時に私達看護師が声をかけてあげることが必要になると感じた</p>	<p>自殺願望のある人には配慮して言葉をかける必要がある</p>	
<p>自殺予防の第一歩としては、TALKを取り入れることも必要になると感じた</p> <p>自殺についての様々な対処の仕方について学んだ</p>	<p>自殺予防の対処法にはTALKの原則がある</p>	
<p>自殺をしようとする人に対しては、友達や家族など身近な周りの人の助けが、大きく関係してくると感じた</p> <p>悩みを抱えている人、自ら打ち明けることは難しいことなので、周囲の人が異変に気づいて言葉をかけることが大切である</p> <p>自分の悩んでいる時に周りから声かけをしてもらったり、話を聞いてもらったりすると少しは気休めになるので、やはりこういった心遣いをするのが自殺の対処の1つである</p> <p>周りが気づいてあげることも大切なことだ</p>	<p>自殺願望のある人には周りの人の気づきや言葉かけが大切である</p>	<p>自殺願望のある人への対応は孤立させずTALKの原則を活用する</p>
<p>自殺を口にする人や自殺未遂をしたことがある人だけでなく、悩みを抱えている人にとって、話をすること、話を聞いてもらう事で解決につながることも多いので、「相談」は非常に大切なことだと分かった</p> <p>体験談を聞いて自殺しようとしている人を救う機会は十分あると思った、孤立させないために話を聞くだけでも支えになったと思う、自殺者の心理は生と死の間を常に揺れ動いている状態なので突然自殺に至る人はほとんどいないことがわかった、孤立感にならないために悩みを聞いたりその人に関心を持って寄り添うことが大切と学んだ</p> <p>対処方法については、周囲へしっかり目を配り、変化に気づき、相談にのることだと思った</p>	<p>自殺願望のある人には孤立させないために関心を寄せ相談にのったりすることが大切である</p>	
<p>自死者の苦しみは計り知れないものだと思うが、それと同じくらい残された遺族も苦しんでいる</p> <p>自死遺族の体験談から、家族のように心の支えとなる人の存在は本当に重要だし、自殺に追い込まれている人が苦しんでいることと同時に、家族の大きな苦しみもあるということが分かった</p> <p>体験談を読んで、自殺したら終わりではなく、不幸にも自殺者を出してしまった者への偏見をなくすことなど、周囲の人々への精神的打撃もしっかり考えなければならぬと強く感じた</p> <p>自殺遺族の体験談を読んで、うつなどの疾患に対する知識が少なかったことがこのような(家族を自死で亡くす)結果を生んでしまったのかもしれない</p> <p>「自死遺族の体験談」を読んで、非常に感慨深いものがあった</p>	<p>体験談より自殺者の苦しみも大きいと家族も大きな苦しみを抱えていることを知った</p> <p>体験談より自殺者のいる家族への偏見をなくすことを強く感じた</p> <p>体験談より家族はうつ病の知識をもっと持つべきだったと思う</p> <p>体験談は大いに考えさせられた</p>	<p>「自死遺族の体験談」より自死遺族が抱える苦しみや必要となる援助</p>
<p>遺族に対して、どうケアしていけばいいかわからないが、「大変だったね」と痛みを分かち合うだけでも遺族の気持ちを和らげることができる</p>	<p>自死遺族に対する「大変だったね」はの気持ちを和らげるケアになる</p>	

コード	サブカテゴリー	カテゴリー
もし、自殺を考えている人がいたら、悩みを相談できる環境作り、自殺のサインに気づき声かけをしていきたい	学んだ自殺者の心理や自殺のサインを活かして身近に悩んでいる人がいたら援助できるようになりたい	学んだことを活用して自殺願望のある人や悩んでいる人の支え手になる
もし自分の周りで、悩んでいる人がいれば、自殺のサインを見落とさず、相談に乗ってあげたい		
自殺者に共通している心理や自殺のサインなど、学んだことを活かして身近に悩んでいる人がいたら援助できるようになりたい		
自殺のサインをよく覚えておいて、自分が1人でも命を救えるようにならないかなと思った		
もし、身近にそのような人(自殺願望の人)がいた時には、力になれればいいと思った	自殺願望のある人や悩んでいる人の支えになれればいい	
自殺について悩んでいる人は今なおどこかにいると思う、そんな人の支えになれればいいなと思った		
追いつめられた人にとってこれだけのことで諦めずに生きること活路が見出すことや死を選ぶ勇気があるのならどんな苦境も乗り越えられることを考える余裕はないのかもしれないと感じるので、救えるのだったら全力を尽くしたい		
もっと自殺についての理解を深め、どんな苦しみをかかえて死を選ぶのか共感して少しでもその苦しみをやわらげてあげることができるようになりたい	自殺願望のある人の苦しみに共感し苦しみを緩和できるようになりたい	
もし、自分の身内にうつのような症状がでたら、偏見をもたりにせず支えていけるようになりたい	家族が自殺予防を支えていけるようになりたい	家族の自殺予防の支え手になる
距離的には離れているので難しいところはあるが、“家族の命は家族で守る”ということを意識していきたい		
精神面があまり強くない一人暮らしの姉が少々心配なところがあるので、連絡を取ってみようかと思った		
看護師として働き始めて、自殺未遂と思われる患者と関わった時のために、対応の基本や対策、実際の活用を知りたい	将来看護師として自殺願望のある人に遭遇した時に対応できる技術を身につけたい	看護師として自殺願望のある人に対応する技術の向上
まだ経験はないが、身近な人が自殺したということが将来起こらないとは誰も言い切れないので、予防の仕方、声のかけ方などを、活用できる看護師になりたい		
今後はもっと他国の現状について知り、日本と比較し、日本の自殺の特徴を知りたい	他国の自殺の現状を知ることでさらに日本の自殺の特徴を知りたい	自殺や自殺に関連する社会現象への興味・関心
大阪での通り魔事件のように、何故自殺では死にきれないから誰かを殺して死刑にしてもらいたいという心理もあるのか知りたい	自殺ではなく死刑にしてほしいという無差別殺人者の心理を知りたい	
法は出来るのはいいが、実際には社会構造をもう一度立て直さないと意味がないのではないだろうか	自殺予防には法律の整備だけでなく社会構造の立て直しが必要だ	自殺願望のある人や自死遺族への支援を社会全体で取り組むこと
自殺未遂者や遺族に対する偏見をなくし、社会全体で支えるという意識を持つような取り組みが必要だ	自殺願望がある人や自死遺族への偏見をなくし社会全体で支える取り組みが必要だ	
自死者の苦しみと同じくらい残された遺族も苦しんでいることから、偏見のない社会を作っていく必要がある		
社会全体で、自殺しようとする人や自殺者の家族を支援する姿勢が大切だと思う		
樹海ウィークなど、「樹海＝自殺スポット」というイメージを崩すような様々な活動があるみたいなので、山梨の自殺者が減ってほしい	青木ヶ原樹海のイメージを払拭する「樹海ウォーク」を活発にして自殺者を減らしたい	「樹海ウォーク」を活発にする等、自殺者を減らす取り組み

コード	サブカテゴリー	カテゴリー
自分も誰かの相談にのれるような心のゆとりを持って過ごしていきたい	人の相談にのれる心のゆとりを持ちたい	自己に関わる気づきや感じたり考えたりしたこと
一個人としてはどんなにつらいことがあったとしても、死を選ぶことだけはできないと考える	個人としては自殺は乗り越えられ生きる活路を見出す可能性はあると考える	
死を選ぶ勇気があるのならどんな苦境も乗り越えられると考える		
1日1日は変わるので、諦めずに生きることで活路が見出せる可能性がある		
正直、自殺は自分とは関係ないと思っているところがある	自分は自殺とは関係がないと思っている	
周りには自殺した人も未遂をした人もいないのでよくわからないが、自分の家族が自殺をして気づいてあげられなかったり、支えてあげられなかったりしたら自分をとても責めると思う	自分の家族が自殺するようなことがあれば自分を責めると思う	
自殺について学んでみて、少し気持ちが沈んでしまった	自殺についての学びは少し気持ちが沈んだ	

表2 自己成長報告書に記述された「自殺予防」に関連した内容

・自殺のサインを学んだ、もし周りにそのようなサインを出している人がいたら話を聞きサポートしたい。
・今まで生きてきた中で死にたいと思ったことや他人が死にたいと思っていることに遭遇したことがないが、これからそのような場合に出会うのではないと思う。そのために、自分のメンタルヘルスを向上させ、他人の自殺のサインに気づくようにして、自殺を防止していけるようにしたい。
・今までは自殺について悩んでいる人はそのことに触れると追いやってしまうと思っていたが、今回授業では、はっきりと尋ね誠実に話を聞くことで心の負担が軽くなることを学んだので、このような接し方をしたい。
・自殺は今後学習していく上で重要な問題となると思うので、しっかりと考えていくことが必要である。
・グリーフケアの際に、ご遺族を傷つけてしまう可能性のある言葉を知った。つい言ってしまうような言葉もあったため、そのような言葉によって、ご遺族の方を傷つけてしまわないようにしたい。

2) 自己成長報告書に記述された自殺予防に関連した内容

授業記録の回収と同様、24名(24.2%)であった。24名の自己成長報告書に記述された自殺予防に関連した内容は、表2の通り5件で、2割程度であった。

3) 授業後アンケートの集計結果

授業後アンケートの回収は40名(40.4%)であった。

(1) 自殺に関する認識

自殺に関する認識については、授業前アンケートとの比較を図1～図3、ならびに表3に示した。

(2) 普段の生活に「役に立っている」あるいは「役立てている」

授業で学んだことが普段の生活に「役立つ

ている」か、あるいは「役立てている」かについては、図4のように肯定的回答34件(85.0%)、否定的回答6件(15.0%)であった。

記述があった肯定的回答の理由を質的に分析すると、表4の通り8個のカテゴリー<自殺や自殺予防の知識が増えた>、<自殺予防に興味・関心が増えた>、<自殺に関するニュースに興味・関心を持つようになった>、<自殺問題や自殺対策を身近な社会問題ととらえられた>、<自分自身の自殺予防に役立っている>、<人との関わり方に役立っている>、<身近な家族や友人が『いつもと違う』に寄り添えた>、<自殺願望の人に会ったら学びを活かして対応したい>が生成された。

一方、否定的回答の理由の記述は5件で、表5の通りであった。

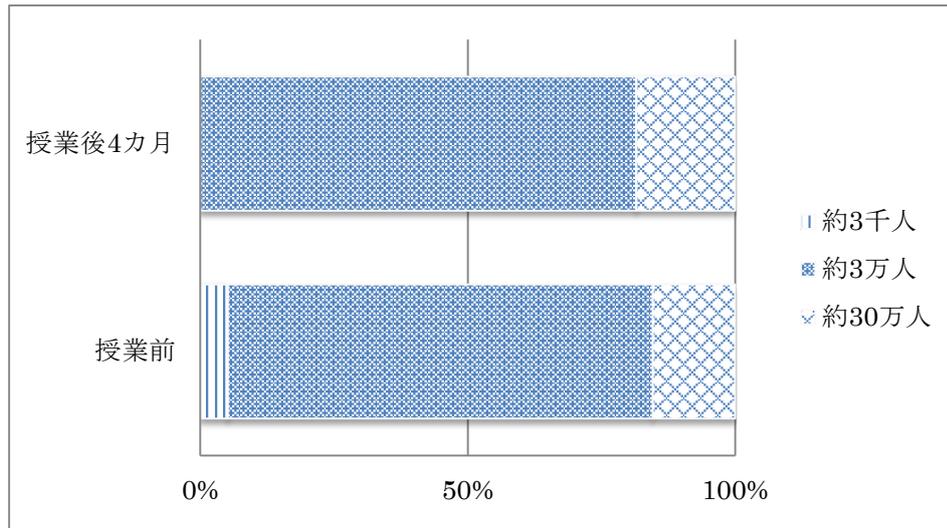


図1 日本における年間自殺者数

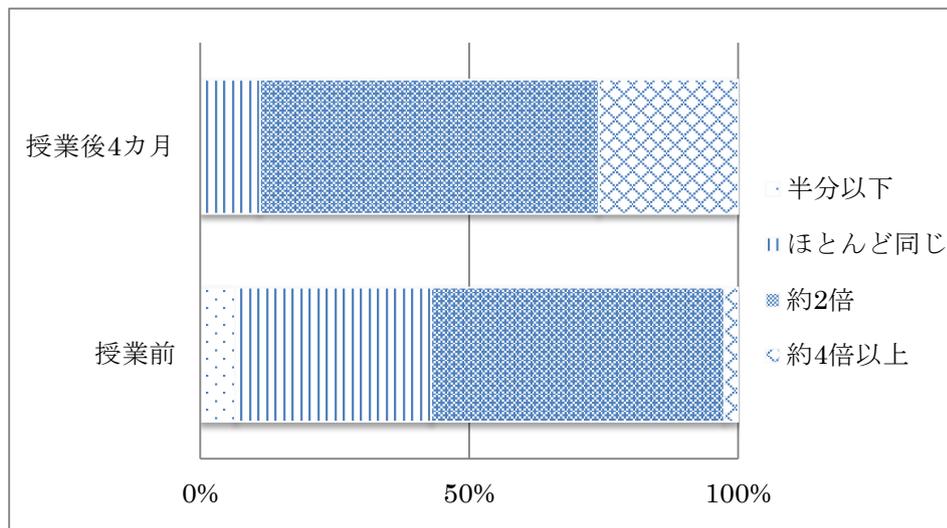


図2 自殺者数と交通事故死者数の比較

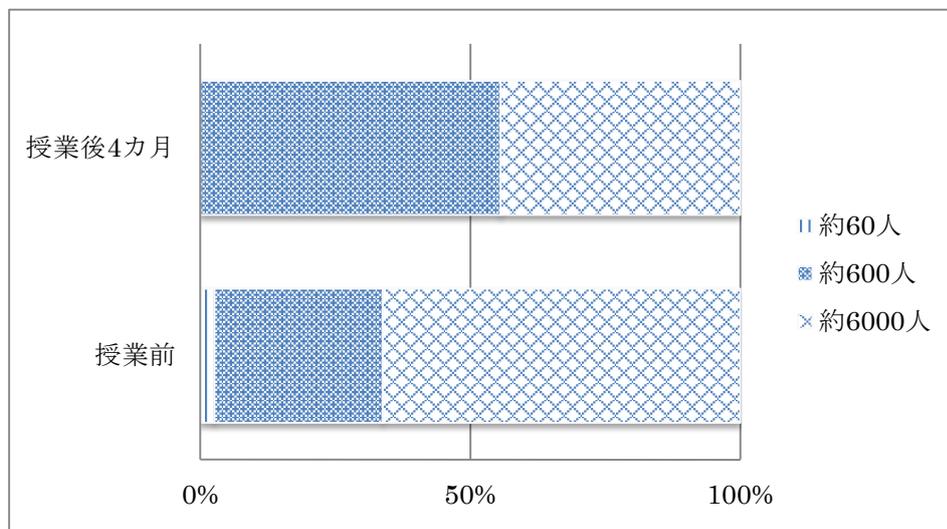


図3 日本の20歳未満の自殺者数

表 3 自殺に関する認識 問 4～問 10 の正答率の比較 (%)

	内容	正答	授業後 4カ月	授業前
問 4	15 歳～19 歳の死因の第 2 位は自殺である	誤	77.5	47.4
問 5	自殺すると言う人は実際に自殺することは非常に少ない	誤	97.5	23.1
問 6	自殺の危険の高い人の自殺を止める方法はない	誤	97.5	100.0
問 7	自殺未遂者は二度と自殺行為を繰り返さない	誤	97.5	98.7
問 8	自殺したいと思っているなら他人に止める権利はない	誤	100.0	89.7
問 9	多量の薬を飲んだ人は無意識的に自殺を図った可能性あり	正	95.0	62.8
問 10	自殺について話すとかえって自殺に追いやってしまう	誤	80.0	42.3

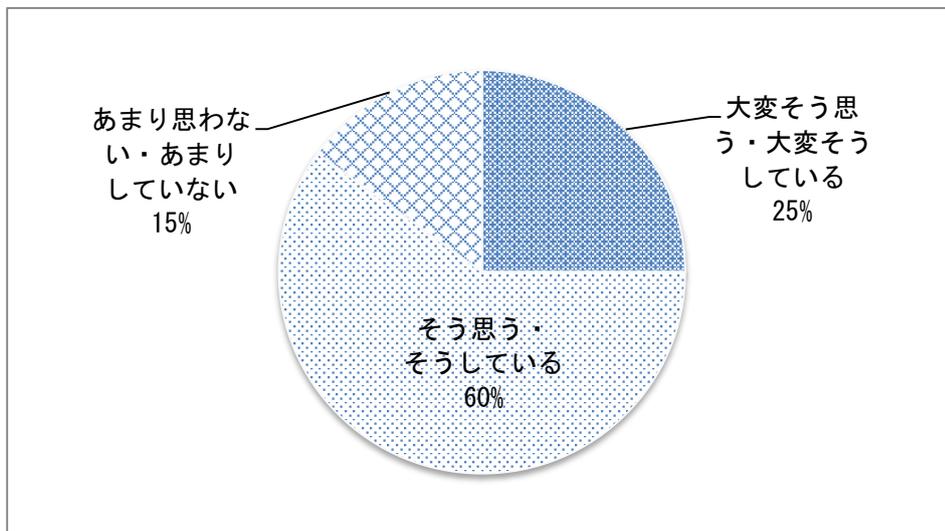


図 4 予防教育が普段の生活に「役に立っている」「役立っている」

その他、本授業への感想や要望などとして、「自殺問題の実情を知らなかったので現状を詳しく知れたことはよかった」、「自殺では、本人の周りの人への精神的打撃も考慮していかなければならないと学んだがその介入について詳しく勉強したいと思った」、「授業で習った時は詳しい数値等覚えているが忘れてしまった内容も多いと感じた」の 3 点が挙げられた。

4 考察

1) 授業記録 自己評価欄の記述内容について

授業記録は授業の翌日 13 時まで提出を求めたもので、学生の記憶としては短期のものであり「自殺予防」に特化したものであった。生成された 13 個のカテゴリーのうち、＜日本や山梨

県の自殺の現状や背景＞、＜年代別死因や他の外因死との比較による自殺問題の重要性＞、＜自殺者の周囲で精神的打撃を受ける人の存在＞、＜自殺サイン 10 箇条は自殺願望のある人の早期発見のツール＞、＜自殺願望のある人への対応は孤立させず TALK の原則を活用する＞、＜学んだことを活用して自殺願望のある人や悩んでいる人の支え手になる＞、＜家族の自殺予防の支え手になる＞は、平成 23 年度の研究成果 5) より得られた B 高校生の分析と同様な傾向が見られた。

一方、＜「自死遺族の体験談」より自死遺族が抱える苦しみや必要な援助＞、＜自殺願望のある人や自死遺族への支援を社会全体で取り組む＞、＜「樹海ウォーク」を活発にする等の自殺者を減らす取り組み＞は、B 高校生の分析から

表4 「役に立っている」「役立てている」に対する肯定的回答の理由

コード	カテゴリー
問1～10のアンケートに答え、その内容を見てこれ学んだなど、しっかり知識の方はついていると思えた	自殺や自殺予防の知識が増えた
自殺予防の授業で学んだことは知識として役立っている	
自殺についての知識が増えた	
自殺予防について考えるきっかけになった	自殺予防に興味・関心が増えた
自殺予防に関する興味・関心が増した	
自殺に関する授業は非常に印象的だったためよく覚えている	
自殺という言葉ニュースで聞くと、「どのようなことがあったのだろう」と以前よりも深く考えるようになった	自殺に関するニュースに興味・関心を持つようになった
テレビなどで自殺のことを取り上げている時、授業を受ける前よりもいろいろな思いや考えをすることができた	
ニュースで自殺の話などを見たときに、授業で学んだなど考える	
自殺問題は社会の問題であると思うので、自殺の問題を知ることは役に立つとか知っておかなければならないと思う	自殺問題や自殺対策を身近な社会問題ととらえられた
人数から考えると、交通事故死よりも、よっぽど身近な問題だと思う	
自殺についての対策やどの様なことに視点をおいて見ていけばよいか分かった	
自分自身が自殺を思ってしまった場合、学んだことはある程度自己解決するための強みになると思う	自分自身の自殺予防に役立っている
身体を動かしたりしてストレス発散を心がけるようになった	
対象者と関わる上で悩んだとき参考になると思った	
人と話をする際に、自分の反応がどう相手に影響を及ぼすかを以前より考えるようになった	人との関わり方に役立っている
相手(友人)が自殺をしたいと感じることのないよう、友人がいつもより元気のない時は話しかけて近くに寄り添うことができる	
実際に自殺願望のある人や自殺未遂のあった人が身近にいるわけではないが、もしそういった人に出会った時、話を聞いてあげることができる	
自殺予防について知ること、自分の家族や友人といった身近な人に危険が起きた場合にアドバイスをしたり止めたりできる	身近な家族や友人の『いつもと違う』に寄り添えた
悩んでいる人がいたら声をかけようと思うし、声をかけた方がいいことを知った	
自殺の願望の強い人にはなかなか会わないですが、会った時には対応したいと思う	
自殺をしたいと口に出す人は、私の周りにはいないが、もしそのような人が現れたら、授業で学んだことを活かそうと考えている	自殺願望の人に会ったら学びを活かして対応したい

表5 「役に立っている」「役立てている」に対する否定的回答の理由

・実習では大きく役に立つとは思いますが普段の生活ではあまり役に立っていないかもしれない
・非常に勉強にはなったが普段の生活では自殺についてあまり意識していないと思う
・「自殺」という問題を抱えている人が身近にいないので普段の生活ではあまり考えないが、今後そういうことに関わることがあったら役に立てると思う
・自殺をしたい思いを持った人との関わりがないが、今後そういう関わりがあったら役に立ちそう
・特に何も無い

は得られなかったものである。これは授業内容の違いによるもので、A大学看護学部生には「自死遺族の体験談」、国や自治体の自殺対策のしくみを盛り込んだことが関係したと考えられた。また、〈看護師として自殺願望のある人に対応する技術の向上〉は、看護職を目指して学んでいる立場からの志向と考えられた。

〈自殺や自殺に関連する社会現象への興味・関心〉や〈自己に関わる気づきや感じたり考えたりしたこと〉は、今回研究に協力した24名の特徴といえるのではないだろうか。後者のサブカテゴリーに見られた[個人として自殺は乗り越えられ生きる活路を見出す可能性はあると考える]、[自分は自殺とは関係がないと思っている]、[自分の家族が自殺するようなことがあれば自分を責めると思う]は、授業を振り返る中で新たに考えたり感じたりしたことを表出したのではないかと考えられた。[人の相談にのれる心のゆとりを持ちたい]、[自殺についての学びは少し気持ちが沈んだ]も、ゆとりのない自分や気分が沈んだ自分に気づき、ありのままの自己を表出したのではないかと考えられた。

本科目は看護師・保健師・助産師の国家試験受験資格あるいは養護教諭一種免許状を取得しようとする学生には必修科目である。特に本時の授業「自殺予防」の学修目標は、①自殺に関する自己の認識を知り修正する、②日本の自殺の現状と特徴を知る、③自殺者に共通する心理を知る、④身近な人を自死により亡くした人の体験を知る、⑤自殺のサインを知る、⑥国、山梨県の自殺対策の取り組みを知る、⑦自分たちにできる自殺予防と対処方法について学ぶである。特に⑦項では、自殺予防の対処方法として一人ひとりが身近な家族や友人に関心を払い「いつもと違う」ことに気づいたなら声をかけたり傾聴したりという「TALKの原則」を活用できることを目標としている。生成された13個のカテゴリーは、これらの学修目標を網羅している。また、シラバスの観点別到達目標である、「2. 生活の場における人々のメンタルヘルスの課題や対処行動について、説明することができる。(知

識・理解)」にも該当している。

これらより、学修成果があったといえるのではないだろうか。

2) 自己成長報告書の自殺予防に関連した記述内容について

自己成長報告書は授業2カ月後に提出したもので、「自殺予防」に特化した設問ではないことから、学生は15コマの授業全体の中から比較的印象に残った内容を想起し記述したと考える。その様な状況下で記述された自殺予防に関連した内容5件のうち3件は、学んだ自殺のサインを出している人に気づいたら「話を聞きサポートしたい」、同時に援助者である「自分のメンタルヘルスを向上させる」ことにも注目していた。そして、自殺予防の対処方法として自殺願望を「はっきりと尋ね誠実に話を聞くことで心の負担を軽減することを学んだので、このような接し方をしたい」からは、意欲的な態度・志向がうかがえた。また、1件は自殺を「重要な問題」として「しっかり考えていくことが必要である」と認識したことが考えられた。また、1件は遺族にかける言葉について、傷つけてしまう可能性のある言葉を吟味し選んで使っていこうと志向したと考えられた。

記述の数量は多くはないが、これら5件はいずれも自殺願望のある人への関わり方や自死遺族への関わり方のポイントをとらえている点、さらに援助者として自身のメンタルヘルスを向上させることも忘れずに意識している点が注目された。そして、自殺を「重要な問題」として認識している点からも、一定の学修成果と見なしたい。

3) 授業後アンケートから見た自殺に関する認識について

授業後アンケートは、授業4カ月後に研究への協力を説明し、任意協力を得た。授業後アンケートの回収は、授業記録や自己成長報告書より高い回収率(40.4%)であったが、学年全体の学修成果を反映しているかは不明である。

自殺に関する認識の授業前アンケートとの比較では、授業後4カ月は全ての間において正答

率は増加していた。「忘却」を考慮すると、授業直後に同様のアンケートを実施していたとすると正答率は授業後 4 カ月よりもっと高かったと考えられる。問 4、問 5、問 9、問 10 の正答率は予防教育により増加し、授業後 4 カ月も維持されていたといえる。しかし、問 2 交通事故死者数との比較、問 3 同世代の自殺者数は、授業後 4 カ月のアンケート正答率が増加したとはいえ 6 割未満であり、十分とはいえない。アンケートの「その他」の記述の中に、「授業で習った時は詳しい数値等覚えているが忘れてしまった内容も多いと感じた」とあるように、細かい数値は記憶に残らないかもしれない。統計的な数値をどのように伝えるか課題といえる。一方、問 5 「『自殺する』と言う人」の見方は、自殺のサインに関わる問いであり正答率は 9 割以上と大幅な増加であった。問 10 「自殺について話す」についても正答率 8 割と大幅な増加ではあるが、全員正答に近づけるには援助する側の TALK の原則を活用した対応方法を授業の中でしっかりと伝えていくことが必要になるといえる。

全体には、授業により高まった自殺に関する認識は、授業 4 カ月後も維持されていたことから、自殺問題は身近で重要な社会問題であり予防として対応することがあると認識していたといえるのではないだろうか。

4) 授業後アンケート予防教育は普段の生活に「役立っている」「役だてている」について

授業 4 カ月後に「自殺予防」の授業に特化して質問している授業後アンケートにおいて、予防教育が普段の生活に「役立っている」「役だてている」に対して、肯定的回答 34 名(85.0%)は、普段の生活に役立ててほしいと意図する研究者にとっては高い評価は意味のあるものであった。その理由として挙げたものは、授業を受けたことで<自殺や自殺予防の知識が増えた>り、<自殺予防に興味・関心が増えた>りし、その具体的な変化として<自殺に関するニュースに興味・関心を持つようになった>、<自殺問題や自殺対策を身近な社会問題ととらえられた>が現われているといえる。また学生自身にとっ

ては<自分の自殺予防に役立っている>と思えたり、実習や日頃の対人関係において<人との関わり方に役立っている>と感じたりしている。そして、学んだことを自殺予防として<身近な家族や友人の『いつもと違う』に寄り添える>と感じ、<自殺願望の人に会ったら学びを活かして対応したい>と意欲的な意見や志向につながったといえるのではないだろうか。

一方、否定的回答の理由の記述 5 件のうち、「実習では大きく役立つと思うが普段の生活ではあまり役に立っていないかもしれない」、「非常に勉強になったが普段の生活では自殺についてあまり意識していないと思う」の 2 件は、学修成果は認めているが、普段の生活とは関連していないという理由から否定的回答をしたことが分かった。また「『自殺』という問題を抱えている人が身近にいないので普段の生活ではあまり考えないが、今後は役に立てると思う」、「自殺をしたい思いを持った人との関わりがないが、今後そういう関わりがあったら役に立ちそう」の 2 件は今は身近に自殺願望のある人がいないので役に立っていないが学んだことは今後に役立てられるという認識を持っていることが分かった。つまり、否定的回答理由の 4 件は、現在自殺は身近な課題でないが今後自殺願望のある人に関わるとき予防教育での学びが役に立ちそうという認識をもっていると理解できた。

以上より、総合的な観点から予防教育の学修成果ありと判断した。

5 結論

A 大学看護学部生 2 年生を対象に実施した予防教育とその成果について、研究に協力した 24 名の授業記録や授業後 2 カ月の自己成長報告書ならびに 40 名の授業後 4 カ月のアンケート結果から、学修成果として分かったことは以下の 4 点であった。

1) 授業記録 自己評価欄の記述内容からは、<日本や山梨県の自殺の現状や背景>、<年代別死因他の外因死との比較による自殺問題の重要性>、<自殺者の周囲で精神的打撃受け

る人の存在>、<自殺サイン 10 箇条は自殺願望のある人の早期発見のツール>、<自殺願望のある人への対応は孤立させず TALK の原則を活用する>、<学んだことを活用して自殺願望のある人や悩んでいる人の支え手になる>、<家族の自殺予防の支え手になる><「自死遺族の体験談」より自死遺族が抱える苦しみや必要な援助>、<看護師として自殺願望のある人に対応する技術の向上>、<自殺願望のある人や自死遺族への支援を社会全体で取り組む>、<「樹海ウォーク」を活発にする等の自殺者を減らす取り組み><自殺や自殺に関連する社会現象への興味・関心>や<自己に関わる気づきや感じたり考えたりしたこと>の 13 個のカテゴリーが生成された。これらは授業の学修目標に対する学修成果として考えられた。さらに、将来看護師となる上で求められる技術への志向や自己への気づき等が含まれていた。

- 2) 自己成長報告書の記述内容からは、一部ではあったが自殺を「重要な問題」と認識し、自殺願望のある人への関わり方や自死遺族への関わり方等、自殺予防のポイントとなる対応方法が学修成果として考えられた。さらに自身のメンタルヘルスの向上を意識した点も注目された。
- 3) 授業後アンケートの自殺に関する認識については、10 の問い全ての正答率が授業前より増加していた。しかし、問 2 交通事故死者数との比較、問 3 同世代の自殺者数は、授業 4 カ月後アンケートの正答率が 6 割未満であり課題である。一方、問 5 『「自殺する」と言う人』の見方は、自殺のサインに関わる問いであり正答率は 9 割以上と大幅な増加であった。問 10 「自殺について話す」についても正答率 8 割と大幅な増加ではあるが、さらに TALK の原則を活用した対応方法を授業の中で確実に伝えていくことが必要である。
- 4) 授業後アンケートの予防教育が普段の生活に「役に立っている」・「役立てている」かについては、肯定的回答 34 名(85.0%)が高かった。

その理由として<自殺や自殺予防の知識が増えた>、<自殺予防に興味・関心が増えた>、<自殺に関するニュースに興味・関心を持つようになった>、<自殺問題や自殺対策を身近な社会問題ととらえられた>、<自分の自殺予防に役立っている>、<人との関わり方に役立っている>、<身近な家族や友人の『いつもと違う』に寄り添える>、<自殺願望の人に会ったら学びを活かして対応したい>と 8 個のカテゴリーが生成された。一方、否定的回答理由の 5 件のうち 4 件は、現在自殺は身近な課題でないが今後自殺願望のある人に関わるとき予防教育での学びが役に立ちそうと認識していた。

6 今後の課題

山梨県立大学地域交流研究センター・プロジェクト研究は 4 年目であったが、看護学部においては、平成 17 年度より、「精神保健論」の授業の一環として 1 コマ 90 分で予防教育を実施してきた。

今回は、研究に協力した 24 名の学生の授業記録や授業後 2 カ月の自己成長報告書、ならびに 40 名の授業後 4 カ月のアンケート結果から、予防教育の成果が得られたことを報告した。しかし、予防教育プログラムとして一般化するにはさらなる検討が必要である。

本授業は、学士課程における看護実践能力という専門的な知識・技術・態度を求めるものであるが、授業後は一人の人間として身近な家族や友人に対して学んだことを活用してもらいたいと願っている。さらに、ここでの成果を、看護学部以外の援助職を目指す学生、また援助職ではないが他者と人間関係が重視される職業を目指す学生にも、予防教育として届けられるよう検討したい。

謝辞

今回、研究にご協力くださいました山梨県立大学看護学部 7 回生の皆様に、心より感謝申し上げます。この成果は、今後の自殺予防教育の

さらなる発展に活かしていく所存です。今後ともよろしくお願い申し上げます。

脚注

注1)「精神保健論」:平成24年度のシラバスの【科目の目的】は、「人間の心の健康について機能や発達を基盤として理解するとともに、社会生活を営む人間のメンタルヘルスについてはストレスとその対処行動ならびに生活の場の側面からも理解し、メンタルヘルスの危機的状況とその介入について演習を通して学修する。また、援助者としての自己理解の方法について体験的に学修する。さらに、精神保健医療福祉について法的制度を含めた変遷を概括し、今日的課題を理解する。」であり、3つの観点別【到達目標】は以下の通りであった。

(知識・理解)

1. 精神的な健康状態について、多様な観点から説明することができる。
2. 生活の場における人々のメンタルヘルスの課題や対処行動について、説明することができる。

(思考・技能・実践)

3. 身近で大切な人のメンタルヘルスの向上について、情報を集めアイデアを提案することができる。
4. 援助者としての自己理解や対象者理解のための方法について理解し、プロセスレコードを活用して自己を振り返ることができる。

(態度・志向性)

5. 精神保健医療福祉の法的制度を含めた変遷について理解し、自分なりの意見をもつことができる
6. 精神障害者当事者がとらえる病気や治療、生活のしづらさや希望等について理解し、自分なりの意見をもつことができる。

注2)「授業前アンケート」:学生の授業前のレディネスを把握する目的で、無記名で実施した。内容は自殺に関する認識や死にたいと思うほど悩んだり落ち込んだりした経験・その対処等を尋ねたものである。結果を授業や今後の自殺予防活動に役立てることに「同意する」是非について、チェックで回答を依頼した。今回、「同意する」にチェックがあったものを、授業後アンケートとの比較に用いた。

注3)「第9回目の授業『自殺予防』」:授業内容は、①自殺に関する自己の認識の修正、②平成23年中の日本の自殺の現状(自殺者数・自殺率、年齢別、原因・動機など)と特徴、③自殺者に共通する心理、④身近な人を自死で亡くした人の体験、⑤自殺のサイン(自殺予防の十箇条)、⑥国、山梨県の自殺対策の取り組み(事前対応、危機への対応、事後対応)、⑦自分たちができる自殺予防と対処法であった。授業方法は、①は授業前アンケートの解説、②③は警察庁の統計データを用いた説明と解説、④は文献よりの知見を解説、④

は体験談を用いた解説、⑤は④と関連づけた解説、⑥は発問やロールプレイ、TALKの原則の解説等であった。

注4)「授業後アンケート」:今回、研究目的で、授業後4か月経過した学生に、無記名で実施した。内容は授業前アンケートと同項目の自殺に関する認識と、授業で学んだことが普通の生活に「役に立っている」あるいは「役に立っていない」かについて、「大変そう思う・大変そうしている」、「そう思う・そうしている」、「あまり思わない・あまりしていない」、「全く思わない・全くしていない」の4件法とした。また、その理由については自由記述とした。

注5)「日々の授業記録」:精神保健論の毎授業の授業記録として、「授業の目標」、「授業で学んだこと」、「自己評価」の3部から構成されたA4大の様式のもので、出席票を兼ねている。授業の翌日13時までに提出を依頼し、次期授業までに担当教員がコメントを添えて返却した。

注6)「自己成長報告書」:精神保健論の15コマの授業全体を振り返り、学んだことを4つの設問に回答する形式で整理できるよう構成されたA4大の様式のもので、成績評価に関係しないと説明している。前期定期試験後にファイルごと提出を依頼し、10月中旬に実施した精神看護学実習Ⅰのオリエンテーション開始時に担当教員がコメントを添えて返却した。

引用文献

- 1) 内閣府自殺対策推進室、警察庁生活安全局生活安全企画課:平成25年中における自殺の状況,2014.
- 2) 高橋祥友編:青少年のための自殺予防マニュアル新訂増補,92-138,金剛出版,2008.
- 3) 山梨県教育庁社会教育課:平成19年度山梨県「青少年の生活意識調査」,2008.
- 4) 清水恵子他:青少年を対象とした自殺予防教育の推進に関する研究1,山梨県立大学地域研究交流センター2009年度研究報告書.
- 5) 清水恵子他:青少年を対象とした自殺予防教育の推進に関する研究2,山梨県立大学地域研究交流センター2010年度研究報告書.
- 6) 清水恵子他:青少年を対象とした自殺予防教育の推進に関する研究3,山梨県立大学地域研究交流センター2011年度研究報告書.
- 7) 清水恵子他:青少年を対象とした自殺予防教育の推進に関する研究4,山梨県立大学地域研究交流センター2012年度研究報告書.

参考文献

- 1) 内閣府:平成26年版自殺対策白書,2014.
- 2) 内閣府:平成21年版自殺対策白書,p87-88,2009.
- 3) 厚生統計協会:2014/2015年版,国民衛生の動向,

59(9), 2014.

- 4) 阪中順子：心の危機をのりこえるために、いのちの学習を通して，山梨県思春期ワークショップ，2012.
- 5) 小澤竹俊：13歳からの「いのちの授業」，大和出版，2006.
- 6) 得丸定子編：学校での「自殺予防教育」を探る，現代図書，2009.

Effects of Suicide Prevention Education for Nursing Students at a University

SHIMIZU Keiko, OTSUKA Yukari, YAMANAKA Tatsuya, OKABE Junko

key words: suicide prevention education, effects, nursing students at university