

# 筑波大学における自殺予防のための学生支援

佐藤 純

(筑波大学保健管理センター学生相談室 講師)

## はじめに

一九九八年に我が国の自殺者数が三万人を超え、高止まりの状況が続いている。二〇〇六年には自殺対策基本法が制定され、自殺が個人的な問題としてだけでなく、社会全体で取り組むべき問題として捉えられるようになったと言える。当然、大学も無関係ではない。青年期の死因の第一位は自殺である。大学というコミュニティにおける自殺は、家族はもちろん、友人、教員、職員など多様な関係者に強い衝撃を与えるものであり、大学のリスクマネジメントに係わる問題と認識する必要があるだろう。とりわけ近

年は、若者を中心にネットを介した集団自殺が増加したこともあり、予防及び事後対策が急務となっている。筑波大学は、開学当初から学生のメンタルヘルスを重視した学生支援に取り組んできたが、昨年度より、さらに自殺予防を強化するための支援体制を組み始めた。本稿では、それらの取り組みについて紹介したい。

## 筑波大学の特徴と自殺問題

筑波大学（以下、本学と略す）は、筑波研究学園都市建設に伴い一九七三年に開学された大学である。そのため、開学当初は大学周辺に下宿やアパートなどがなく、学生の

多くは大学構内にある学生宿舎で生活をしてきた。現在では数多くのアパートやマンションが大学の周囲にできている。今でも約四〇〇〇室ある学生宿舎で多くの学生が生活している。こうした事情から、本学には、親元から離れキャンパスに極めて近い場所での一人暮らしをしている学生が多いという特徴がある。生活・学習一体型のキャンパスということができよう。生活の場と学習・研究の場の一体化は、順調にすすんでいる時にはよりポジティブに機能するが、生活や学習の一方でトラブルが生じると他方にもネガティブな影響を与えてしまうリスクも伴う。そうしたリスクを減らす意味で、本学の第一期生が入学した一九七四年から始まった学生相談は重要な機能を担っていると思われる。

しかしながら、不幸にして学生が自殺してしまう事例も生じ、過去には群発自殺が起きたこともあった。その際には、本学の厚生補導審議会の中に委員会が設置され、全学的な取り組みとして自殺対策が講じられた（後述するように、ここでは様々な取り組みが行われたが、特に人と人とのつながりによるセーフティネットの構築が重要と認識されていた）。それ以来、本学では自殺予防対策に取り組み続けているが、それでも昨年度は例年に比べて自殺者数が

増加した。それを受けて、本学では従来の取り組みに加え、新たな自殺予防対策を始めることとなったのである。

対策を考えるには、状況の分析が必要である。本学保健管理センターの精神科医であった堀（1）は、開学から二八年間の自殺学生について分析を行い、本学の自殺率は他の大学の報告と比べて高くはないこと、学部四年時の自殺が最も多いことなどを明らかにした。そして、結果を踏まえ次の提言をしている…①入学時オリエンテーションの充実、②時宜に適切なメンタルヘルスについての啓発、③ストレス解消できる対人関係の構築、④診療・相談体制の充実、⑤危機介入シミュレーションの実施、⑥ハイリスク群を発見する工夫。また、同精神科の太刀川（2）は、自殺企図は、性格傾向や養育環境を背景に、何らかの喪失体験・ライフイベントを契機として、うつ病などの精神障害に罹病し、周囲から孤立してしまうことで生じるとし、養育環境、喪失体験・ライフイベント、孤立といった問題については、いわゆる精神医学的対応だけでなく、心理社会的介入が必要であると述べている。さらに、同学生相談室の杉江らはUPIIテストに関する一連の研究（3）（4）（5）を行い、自殺念慮の傾向には学部間差と性差があり、消極的な入学動機を持つほど自殺念慮の傾向が高いことを明ら

かにし、そうした学生が主体的な学生生活を営めるような支援が必要であると述べている。

以上の分析を踏まえて考えると、学生の自殺を予防するためには、診療や相談体制を充実させることに加え、充実した学生生活が送れるよう支援することも重要であると言える。本学では、これらの分析と提言を基に、新たに次項に述べるような対策に取り組み始めている。

### 本学における自殺予防の取り組み

先にも述べたように、本学では従来取り組んできた自殺予防対策と、それらに加えて昨年度より新たに施行を始めた取り組みがあるため、それらを分けて紹介する。

また、自殺予防は、一次予防、二次予防、三次予防の三段階に分類することができる。一次予防とは、メンタルヘルスや自殺問題に関する予防教育や、より広い意味で自殺のリスク要因を減らす学生支援などである。二次予防は、自殺企図の危険性のある人の早期発見・早期対応と、既遂に発展させないための危機介入を指す。三次予防とは、自殺が生じた後の関係者へのケアと群発自殺を防ぐための活動などが含まれる。本項でも、それらの区分に従って説明する。

## 1. 従来 of 取り組み

### 〈一次予防〉

① 入学時オリエンテーション 入学時のオリエンテーションで保健管理センター学生相談室の案内を行っている。

② 新入生クラス担任へのFD 新入生のクラスを担任する教員に対して、学生への対応や配慮する点等に関する研修が行われている。

③ 自殺予防のためのマニュアルの作成 教職員に向けて、自殺予防に特化した教職員向けマニュアルが一九八七年と一九九四年に発行・配布された。

④ 広報紙への執筆 学生向けの学内広報紙および大学後援会が発行する保護者向け広報紙にてメンタルヘルスに関する啓発を行っている。

### 〈二次予防〉

① UPIによるスクリーニング 新入生全員に対して健康診断時にUPIテストを実施し、その結果から呼出し面接を実施し、リスクの高い学生への対応にあたっている。

② 電話相談 緊急時や匿名での電話相談を受け付けている。

## 2. 新しい取り組み

### 〈一次予防〉

#### (1) 予防教育・啓発活動

①メンタルヘルスに関するFDの実施 保健管理センターの精神科医師およびカウンセラーが中心となり、学生のメンタルヘルスに関するFDを実施した。定期的に開催していく予定である。

②教職員のための学生支援マニュアルの作成 学生部が主導となって「教職員のための学生支援マニュアル」が作成され、全教職員に配布された。

③保健管理センターによる授業開設 保健管理センター所属の教員により、大学院共通科目「大学院生の心身の健康管理」が昨年度より開設され、大学院生に向けた心身の健康に関する予防教育、健康増進的活動を開始した。また、来年度からは学部低学年次向けの総合科目「心と体に安全で快適なキャンパス」も開設する予定である。

④保護者への文書配布 学生生活担当副学長より、今年度入学の学生の保護者に対して、学生のメンタルヘルスに関する注意を喚起し、危機の際に協力を依頼する文書が配布された。

⑤(予定) ホームページによる自殺予防啓発 来談していない学生に向けてホームページを用いた自殺予防啓発を行う予定であり、その準備を進めている。

#### (2) 学生生活支援

①キャリア支援 進路決定や就職活動での失敗を契機に精神的不調に陥る学生も少なくない。進路決定という現実的な課題に対する具体的な支援も、自殺予防に間接的に貢献している。なお、キャリア支援室と学生相談室の間では、定期的に連絡会を開催している。

②つくばアクションプロジェクト(以下T・A・C・T)による新たな対人関係の場の創出 T・A・C・Tとは、様々な立場の人間が集まって行う短期的自主的活動を支援するプログラムで、学生支援GPに採択されたものである。これは学生と教職員が一体となった新たな人間関係の創出を目指しており、堀の提言③に対応する一つの形なのではないかと思われる。

### 〈二次予防〉

#### (1) 早期発見・早期対応

①総合相談窓口の開設 昨年度より「総合相談窓口」という名称で新しい学生相談活動を開始した。大学中央エリアのキャリア支援・学生生活支援を担う事務組織の建物内

で活動している。学生・保護者を対象とした何でも相談、教職員へのコンサルテーション、学内連携におけるハブ機関としての機能を目的としている。初年度から全学的に活動が展開され、希死念慮のある学生が教職員に付き添われて相談に至るケースも複数みられた。

②ゲートキーパー研修 ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、専門機関へつなぐ役割を期待される人材のことである。昨年度はサークルの部長等を対象としたリーダー研修会において、精神科医によるゲートキーパー研修が行われた。

#### (2) 危機介入

①緊急連絡網の周知 危機対応において必要な情報である緊急連絡網について、これまで、あまり周知されているとは言えなかった。そこで、先述の学生支援マニュアルの作成に際して、緊急連絡網を整理し、マニュアルに掲載することで周知を図った。

②ガイダンス・コンサルテーションの強化 自殺を考えている学生本人だけでなく、保護者や友人からの相談に対しては助言を与えるガイダンスを行い、教職員からの相談に対してはコンサルテーションを実施している。これらは、これまでも行ってきた活動であるが、総合相談窓口の開設

に伴い、関係者に対する支援も可能であることを積極的に広報するようにしている。

#### 〈三次予防〉

①物理的対策 自殺に関する問題で最も避けなければならぬことは、自殺の連鎖である。大学構内のある場所ですべて自殺がなされると、そこが「自殺の名所」化してしまう危険性がある。それを避けるためには、物理的に不可能にしてしまうことが必要である。

②ポストベンションの実施 ポストベンションとは、不幸にして自殺が起きてしまった後に、遺された関係者や、偶然に自殺の現場に遭遇してしまった人に対して行う心理的ケアを指す。これは極めて重要な対応であるが、これまで実施に至らないことが多かった。しかし近年、教育組織や事務組織と連携し、学生相談室がポストベンションを実施できた例があった。こうした対応が可能であることを関係組織に伝えていくことが必要である。また、安全で効果的なポストベンションの方法についても、今後検討していく予定である。

最後に、これまでに述べた本学の自殺予防活動も含め、全学的な学生のメンタルヘルス支援を提言・実施するため

に、「学生支援・自殺ワーキンググループ」が今年度より設置されたことも紹介しておきたい。本組織は、メンタルヘルスを専門とした教員だけでなく、他の複数領域の教員から構成されている。それゆえ、様々な視点から検討を行い、学生の自殺問題に対して、全学的、総合的に対策を講じていくことが期待されている。すでに、その第一弾として、自殺のリスクが高いと言われる休学者に関して、その実態と各教育組織における支援の状況の調査が実施された。今後は、復学後の支援体制について検討していく予定である。

### おわりに

これまで述べてきたように、本学では長年にわたり学生の自殺を予防するための取り組みを行ってきた。その中でも、最も重要な点は「人と人とのつながりによるセーフティネットを築くこと」にあったと考えられる。これは、孤立を防ぐための「こころの絆作り」と言い換えてもよい。これまでに実施された様々な具体的な方策の背後には、そうした意味があることを忘れてはならない。

自殺という選択をしなければならぬほどの危機状況にある学生は、孤立した状況にある。そうした学生を見出し、

声をかけ、細い絆を紡いでいくことが自殺予防の本質であると考えられる。また、学生を支援する教職員が孤立していることも多い。法人化以降、教職員ともに業務が増えて余裕のない状況である。そうした中でも学生の話を親身に聴き、相談機関や支援組織へと学生をつなげてくれる教職員も多くおり、相談機関のスタッフとして感謝すると同時に、頭が下がる思いを抱く。一方、それら教職員の方々が、教育組織の中で孤軍奮闘している例も少なくない。学生への絆を作るだけでなく、私たち教職員同士もつながりあうことが重要なのではないだろうか。さらに、学生の保護者がご子息を気にかけてながらも、相談先すら分からず孤立している場合もある。危機的な状況にある学生の支援においては、保護者と協力し合うことが必要となるため、保護者と信頼できる関係を作ること極めて大切である。

このように、危機にある学生に対して複数の方向から手を差し伸べ、関係者同士もつながりあうこと、つまり、支援の多重化、関係の多重化が、学生支援においては重要な視点になると思われる(図)。自殺予防対策に最終解はないが、学生、教職員、保護者の皆がより安心し、より充実した生活を送れるキャンパス・コミュニケーションになるような支援を、今後も模索しながら展開していきたい。

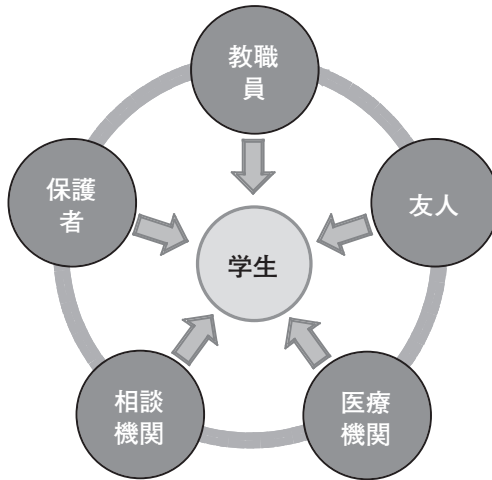


図 支援の多重化・関係の多重化のイメージ  
(杉江征、2009年度学生支援FD資料から引用)

【参考文献】

- (1) 堀正士「筑波大学における28年間の自殺学生の実態分析」精神神経学雑誌、一〇七、五四五―五六二、二〇〇五。
- (2) 太刀川弘和・大塚耕太郎「自殺企図者に対するケース・マネジメント」精神神経学雑誌、一一〇、二二八―二四三、二〇〇八。
- (3) 杉江征他「UPI25番からみた大学新入生の自殺念慮の経年変化について」CAMPUS HEALTH 四四(二)、七一―七六、二〇〇六。
- (4) 佐藤純他「筑波大生におけるUPI25番の選択と入学動機の関連」日本学生相談学会第二五回大会発表論文集、一〇二、二〇〇七。
- (5) 松井めぐみ他「大学院生におけるUPI25番の選択と入学動機の関連」CAMPUS HEALTH 四五(一)、二六六―二六七、二〇〇八。