

自殺予防に学生相談機関ウェブサイトがもつ可能性を考える

藤居 尚子¹

【要約】

自殺リスクのある学生が必ずしも学生相談機関に援助を求めないことが問題となっている。本稿では、その問題に学生相談機関ウェブサイトがどのように活用できるかを論じた。まず学生相談機関ウェブサイトの国際比較に関する研究知見から、学生相談ウェブサイトが相談機関に関する情報や心理教育に関わる情報を掲載することによって、学生が相談機関を利用する上での基本情報の提供の他、学生相談機関の方針や関心範囲をも示しうることを指摘した。ついで援助要請や希死念慮者の対人特徴に関する研究知見から、自殺リスクのある学生が学生相談機関での援助につながるには、彼らにとって脅威が少なくアクセスしやすい経路と周囲の関係者へのアプローチがあるとよいことを論じた。そしてそれを踏まえ、自殺リスクのある学生と学生相談機関をつなぐためにウェブサイトを実装するに向けての具体的提言として、希死念慮を抱く学生および各関係者に向けたコンテンツの提供・日常の学生生活で生じる諸問題を幅広く取り上げる・学外相談窓口についての情報提供・学生相談機関やスタッフの姿勢や態度を伝えることを挙げた。

【キーワード】

自殺予防, 学生相談, ウェブサイト, 希死念慮者の対人特徴, 援助要請

1 問題と目的

大学生の自殺の問題が深刻であることは、以前から指摘されていた。文部科学省は令和2年度に初めて、そして続く令和3年度にも、これについて全国の国公私立大学（短大を含む）を対象とした調査を実施した。令和3年度の結果では、大学生の死亡学生数の合計は636名で、うち自殺またはその疑いが331人（学生10万人あたりの死亡数は11.8, 男性15.6, 女性7.2）であった（文部科学省, 2022）。また大学生の多くは20代であるが、厚生労働省の令和3年度の自殺対策に関する意識調査では、「これまでの人生のなかで、本気で自殺したいと思ったことがある」と回答した20代の者の割合は37.4%と、全体に比べ高かった。

高橋（2014）によると、「自殺は環境因、精神障害、問題を抱えやすい性格傾向、家族負因、衝動性のコントロールを障害するような生物学的な要因などが複雑に関係しあって、自殺につながる準備状態が形成され（略）そのうえで、何らかの出来事が引き金になって自殺が生ずる」。その準備状態にあたりと考えられる大学生特有の要因としては、大学（学校）生活不適応・学業不振・就職困難・長時間作業が挙げられる（国立大学法人保健管理施設協議会メンタルヘルス委員会自殺問題検討ワーキンググループ, 2010）。また、コミュニティで自殺が生じると構成員は大きく動揺し、群発的な自殺を防止する必要も生じる。したがって自殺予防は切迫した危機状況への介入に留まるものではなく、日常的な事前予防、そして事後対応をも含めた幅広い視点からの取り組みが重要である。

日本学生相談学会は『学生の自殺防止のためのガイドライン』を刊行し、大学における日常的対応からハイリスク学生への対応、危機対応、そして事後対応それぞれについて、大学教職員が学生相談機関の専門家と協働し大学コミュニティ全体で自殺を防止する手立てを細やかに提言している（日本学生相談学会,

¹ 学生総合支援機構・学生相談部門・特定専門業務職員

2014)。文部科学省も『令和2年度大学における自殺対策実施状況調査』において、各大学で実施されている対策を調査し、そのなかから一次予防・二次予防・三次予防のベストプラクティスをまとめ、公開している（文部科学省、2021）。

そして、そういった実践の手立てをいかに個々の大学コミュニティで実現していくのが現在、問われている。本学についても例外ではない。古川（2022）は、「京都大学に学生懇話室が設置されて以降、全学の学生相談機関の長年の課題は学生の自殺である」とし、学生相談部門が自殺対策として様々な取り組みを重ねていくことで、少しでも自殺の要因を遠ざけていくことの重要性を述べている。

このように、自殺リスクを抱える援助の必要性や具体策について、様々な立場から幅広い視野で検討が進んでいる現状がうかがえる。いっぽう上述の文科省の令和3年度の調査では、自殺死亡学生のうち学内保健管理施設の関与があったのは7.9%に過ぎず、また自殺の背景が推定できないケースが多数を占めた（252人）。このことは、自殺で亡くなる学生がキャンパスにおいて専門職含む周囲の人間とつながりをもたずにひっそりと日々を過ごし、そして姿を消していつていることを示唆している。したがって、専門性の高い支援を提供できる学生相談機関が自殺のリスクが高い学生にいかにしてつながりアプローチするかは、非常に重要な課題である。大学生の自殺に関し学生相談領域における研究をレビューした杉岡（2018）も、今後の課題のひとつとして、やはり援助を求めない学生へのアプローチを挙げている。

筆者はその点につき、学生相談機関ウェブサイト¹⁾を活用できないかと考えている。日本学生相談学会（2013）の『学生相談機関ガイドライン』には、「ウェブサイトは学生生活の様々な面で学生にとって重要な情報源となっており、学生相談機関の活動内容について、ウェブサイトによる情報提供を行うことが望ましい」と提言されている。福盛（2020）は日本学生相談学会が編集した『学生相談ハンドブック』において、ウェブサイトも含めた学生相談機関のPRとは単なる情報の周知に留まるものではなく、「情報の受信・発信をとおして、学生相談機関と大学コミュニティ、地域コミュニティ、一般社会の人々との相互信頼に基づいた良好な関係を構築することを目的とし、様々なステークホルダー（略）と情報共有を行うことで相互信頼を構築する活動である」と論じている。すなわち、現在の学生相談機関ウェブサイトは、関係者とつながる機能を期待されている。

本稿では、既存の文献の知見を概観し、まず学生相談機関ウェブサイトの現行の活用状況を概観することを通じて、ウェブサイトがどのような機能を果たしうるかについて、そして自殺ハイリスク者と学生相談機関をつなげる上でウェブサイトがどのように貢献しうるかについて検討し、それを踏まえてウェブサイトを実装する上での具体的提言を行う。

2 学生相談機関ウェブサイトの機能

まず、現行で学生相談機関ウェブサイトがどのように活用されているかを検討する。このことは、学生相談機関ウェブサイトの特徴を国際比較すると分かりやすい。

大きな相違点のひとつとして、海外の学生相談機関ウェブサイトの記載内容を分類し統計的に国際比較した伊藤（2017）では、日本の学生相談機関はウェブサイト上における学生相談機関の情報発信が非常に少ないという特徴が見られた。日本学生相談学会による全国の学生相談機関を対象とした2021年度の調査によれば、回答した国内学生相談機関のうち、ウェブサイトを公開している機関自体は利用促進目的のもので66.1%あった（杉江他、2022）。しかし記載内容を詳細に分類した伊藤（2017）の調査結果からは、日本の学生相談機関では、利用のための全般的な情報（開室日時や利用方法など）や場所・連絡先情報については他国との差はそこまで大きくなく、カウンセラーの専門性についての記載もアメリカ86.2%、イギリス25.7%、

台湾67.2%であるのに対し42.5%だったが、それに比べて個々のカウンセラーの顔写真は、日本の場合は少なかった（アメリカ54.6%、イギリス20.0%、台湾65.6%に対し3.2%）。また日本では、教職員・両親に向けた情報の記載も少なかった（順にアメリカ44.7%・36.9%、イギリス37.1%・17.1%、台湾31.1%・6.6%に対し1.9%・1.3%）。杉原（2011）では世界の主要10大学のウェブサイトを一覧している。これらは全て英米の大学であったが、やはり親や学生に関わるスタッフに向けた情報は10大学中3大学で見られた。

このように、学生相談機関ウェブサイトの果たす機能のひとつとして相談機関を利用する上での基本情報の提供がある。高野他（2014）は、大学生が学生相談機関を利用するまでのプロセスを質的研究により見出し、利用できる援助資源として学生相談機関が選択肢に浮上し利用を検討していく過程では、学生相談機関についての具体的な情報提供が重要であり、「学生相談機関はどのような場所で、実際にどのような内容の相談が多いのか、どのようなプロセスで援助が行われるのかを具体的に示すことで、学生が利用した場合の有用性とリスクをより正確に予測しやすくなり、安心感を高めることができるだろう」と論じており、基本情報の提供の重要性を強調している。

しかし、日本の学生相談機関にとってウェブサイトは、機関の存在や基本的な情報を特定の対象を志向せず広く伝える手段にとどまっている現状がうかがえる。伊藤（2015）は、日本の学生相談機関ウェブサイトでカウンセラー個人の情報が少ないことには、「相談員の匿名性保持への志向性」が反映されているのではないかと論じている。カウンセラーの専門性についての記載は海外と差がない程度に高率で掲載されていることを考慮すると、日本の学生相談機関では、来談を促進する要素としてスタッフへの親しみやすさよりも専門性に重きを置いているのかもしれない。日本のある大学の教職課程を履修する学生を対象に行った坂本・千島（2018）の調査によると、カウンセリングに対するイメージは2004年と2015年を比較すれば肯定的な方向に変化しており、利用価値がある場との評価と呼応して利用意思も高まっていた。またカウンセラーに対する「援助の専門家」というイメージも向上していた。

また大学生の援助要請について多くの研究を行っている木村（2017）は、学生の学生相談の利用の意識は周囲から利用を勧められると高く、学生相談機関利用への周囲からの期待を強く感じているほど学生相談利用の意識が高いという知見から、周囲からの勧めが学生相談利用を促す効果的なアプローチであると論じている。これを踏まえると、ウェブサイトには問題を抱えた学生だけでなく周囲にいる教職員・保護者・知人が相談を促すうえでも役に立つ内容を含むことで、よりいっそう学生を相談機関に近づけることができよう。

海外の学生相談機関のウェブサイトとのもうひとつの相違点としては、杉原（2011）の調査した海外の大学ではピアサポートやワークショップ、継続グループ、自助の情報を掲げる機関が半数以上あった。日本学生相談学会による2021年度の調査（杉江他、2022）では、予防・啓発目的のウェブサイトは56.2%あった。

杉原（2011）では、対象大学の相談機関で扱っている多種多様なグループ（明確なテーマをもつもの）やワークショップを大まかにカテゴリー分けしているが、それによるとひとつは食行動異常やうつ、不安障害といった、精神医学的問題を扱うもので、もうひとつは、試験勉強、卒業論文執筆、修士論文執筆、博士論文執筆などの学習・研究への有効な取り組みを扱うものである。また、完全主義や、ぐずぐず先延ばしにする悪習慣といった学習・研究の妨げとなる性格・行動傾向を扱うものもある。そして具体例として4つの大学でそれぞれ実施されているプログラムがリストアップされているが、その数は8～18と多く、かつ内容も多様である。プログラム名を概観するだけで、当該機関が学生のキャンパスライフの隅々にまできめ細やかに目を向けている姿勢・態度が伝わってくる。

日本の学生相談機関でも様々なグループ実践が行われているが、日本学生相談学会の2021年度調査（杉江他、2022）では、正課外グループ活動を実施している学生相談機関は約13.3%であり、まだ一般的とはいえない。それでも多様な実践自体は試みられている。貝谷（2021）は日本の学生相談機関でのグループ活動

の内容を「居場所、ピアサポート」「心理教育」「自己理解、自己表現」、「創造活動を通じた自己表現、他者交流」「他者交流」に分類した。そしてこのうち「心理教育」には、メンタルヘルスから学業スキルまで様々なテーマの「講義セミナー」「ストレスコーピングスキル」「リラクゼーション」「コミュニケーションスキル」が含まれていた。各大学がどのような目的のグループを実施しているかは、その機関での関心事や当該機関が重視する価値観や方針を自ずと示しているであろう。

さらに杉原（2011）の定義する「自助のための情報」とは、「様々な心理的・行動的問題について、大学として責任をもって伝えることができるレベルの科学的な情報や、対処法、推薦できる学外の援助機関の情報、推薦図書、ウェブ上の有用な情報源へのリンクなど」を指す。杉原（2011）で提示されている各大学での例からは、グループと同様、精神医学的問題からLGBT、自殺予防、先延ばしや時間管理など広範囲が扱われていることがうかがえる。

伊藤（2017）では、日本の学生相談機関ウェブサイトで「基礎知識」を提供している機関は2.5%に過ぎず、他国と大きな差があった。

高野他（2014）や木村他（2014）は、学生が学生相談機関を利用するまでのプロセスは、問題を認識することから始まるとする。ウェブサイトにも心理的・行動的問題についての科学的な情報や対処法についての情報を載せることは、問題を抱えた学生が来談に踏み出す第一歩を支えていると言えよう。

杉原（2011）は、「ホームページは、もはや単なる相談・援助活動についての広報メディアではなく、それ自体が相談・援助活動の1領域であるとさえ言えそうなものとなっている（略）そうした情報により、相談を必要とされるような学生生活上の様々な困難な問題に対して、学生本人や学生を取り巻く重要な関わり手の対処力を高めようとしているのである。つまり、これ自体が心理教育的な援助活動なのである」と論じている。日本学生相談学会による全国調査（杉江他，2022）によれば、2021年度の学生相談機関における心理教育は、正課授業が7.6%（相談機関が中心に行ったもののみ）、正課外の講演会・セミナー・心理教育的ワークショップで17.6%の大学で行われていた。日本においても、このような心理教育の媒体として、学生相談機関ウェブサイトを活用していくことはできるだろう。

しかし杉原（2011）は上記のような調査結果について「英米の大学の学生相談機関がホームページを非常に充実させている背景には、専門家の人間的接触をできるだけ少なくするという大きな時代潮流があるのだと見ることもできそうである」とも述べ、効率性を重視する傾向を危惧している。ウェブサイトやインターネットの活用は、本来学生相談機関スタッフが手厚く対面で提供すべきものをやむなく代替する手段なのであるか。

3 希死念慮のある人とつながる手段としてのウェブサイトの可能性

前章では、学生相談機関ウェブサイトがより機能しうる余地があることについて論じたが、そこでは、専門家の人間的接触がウェブサイトにより代替されつつある時代潮流の影響も指摘されていた。このことは、一見、省力化・効率化とそれに伴う人間疎外という点で、人とのつながりを最も重視する心理臨床的観点からはさまざまな議論を生みそうにも思える。しかしそれは必ずしもマイナスであろうか。筆者は、自殺をめぐる問題を考えるうえでは、このことが利点にもなる面があると考えている。これについて以下に論じていきたい。

3.1 希死念慮を抱く人の対人特徴

自殺を考える人が問題の深刻さに比して専門家や周囲に援助を要請しないということは、しばしば指摘さ

れてきた。令和3年度の自殺対策に関する意識調査（厚生労働省，2021）では、「悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じるか」という質問に「そう思う」「どちらかというと思う」と回答した率は、「これまでの人生の中で、本気で自殺したいと考えた」経験がある者で54.5%と、全体に比べ高かった。さらに、相談や助けを求めることにためらう理由を詳しく見ると、自殺未遂の経験のある者では「自分の悩みを解決できる場所はないと思っているから」（41.3%）、「過去に、身近な人に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から」（24.2%）、「過去に、病院や支援機関等に相談したが、解決しなかった（嫌な思いをした）から」（13.1%）が全体に比べ高かった。また自殺したいと思った経験や自殺未遂の経験がある者では、不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人は「いない」との回答も多かった（順に23.2%、32.0%）。

筆者の臨床感覚としても、希死念慮を抱く人たちは、対人関係で多くの傷つきを負い、自身が苦境にあり弱っている時に他者を頼り打ち明けることが難しいと感じられるし、他者に手を伸ばすことや他者からの手を拒む印象を受けることがある。

太刀川（2019）は、自殺ハイリスク者は他者との強力な社会的葛藤を経て、人とつながることを信用できなくなっている、あるいはスティグマから人に言えない、と指摘する。また若者の自殺の一つの要因として、社会的面子にこだわる日本の文化と価値観の特異性も指摘している。末木（2009）は国内外の先行研究のレビューを行い、自殺念慮により援助要請行動が阻害される現象が見られるとし、それには自殺者に特徴的な心理状態である視野狭窄やあきらめ感が生じることにより援助要請の利益の見積りが下がることが影響していると考察している。

一方で、死にたいと思う人が助けてほしいという気持ちを抱いていることがあるのも事実である。国内外には、電話やSNSによる多くの自殺予防相談窓口が存在する。そのうち例えばわが国の代表的な窓口と言ってもよいであろう「いのちの電話」の2022年の統計によれば、自殺傾向のある電話相談（英語含む）は69181件寄せられたという（一般社団法人日本いのちの電話連盟，2023）。この事からも分かるように、彼らは決して、他者からの支援を完全に拒んでいるわけではない。

これについて勝又（2019）は、心理的視野狭窄の他に Joiner の対人関係論で指摘される「所属感の減弱」と「負担感の知覚」という対人関係における否定的認知によって、死にたい思いを抱える人が「助けて」と言えない心理状態に追い込まれている可能性を指摘している。

Joiner（2009/2011）の自殺の対人関係理論では、「身についた自殺の潜在能力」をもつ人に、「負担感の知覚」と「所属感の減弱」という2つの対人関係に関連した心理状態が、持続的に・同時に起きることによって自殺願望が生まれ、能力と願望がそろって、致命的な自殺企図につながる。「身についた自殺の潜在能力」とは、「過去において疼痛と刺激誘発的体験（自傷行為がその最たるものであるが、それに限らない）を十分にくぐり抜けてきたため自傷行為の恐怖と疼痛が習慣になり、それゆえ自己保存の要請が押し込められてしまった」状態を指す。「負担感の知覚」とは、自分が「不完全で欠点があるために自己価値が低められるだけでなく、さらに悪いことには、その人の存在が、家族、友人、社会にとってお荷物である」という認識をもつことである。「所属感の減弱」とは、自分が「家族の一部でもなく、仲間の輪、価値のある集団などの他者から疎外されているという体験」を指す。

Joiner（2009/2011）は、「身についた自殺の潜在能力」が比較的固定的で静的なものであるのに対し、「負担感の知覚」「所属感の減弱」は流動的で力動的であり、したがって可塑的で、短期的な介入によって反応しやすいとし、「所属感の減弱」への働きかけの一例として、退院したハイリスク患者に、病院スタッフが短い手紙でフォローアップするだけで自殺企図が減るという研究知見を紹介している。Joiner が想定している対人関係とは、直接的な顔の見えるやりとりだけに限らず、とても細やかなものまでも含んでいると言え

よう。換言すれば、人とつながることを求めながらもつながれない希死念慮者には、細やかな人間関係であってもインパクトを及ぼし得ることをこの研究は示唆している。

末木（2017）は、自殺者や自殺ハイリスク者のもつこのような2つの特性——他者に相談をしないわけではないこと、一方で援助要請行動が起こさない傾向があること——が、自殺予防活動において介入対象になっていることを解説している。

3.2 死にたい人とつながるための工夫

木村他（2014）では、大学生が学生相談機関に援助要請するまでのプロセスについての調査から、希死念慮を生じた学生が学生相談機関に援助を要請するかは専門的な心理援助に対する信頼性に関連していた。前節でみたように自殺ハイリスク者が他者を遠ざけると同時に助けを求めている状態にもあるとすれば、信頼感を抱く、という地点に至るまでも、容易でない過程があることを想定する必要があるだろう。自殺既遂者が学内保健管理機関を利用しないという実態は、かつてから指摘されている（内田，2010）。それは専門家に対する学生たちの認識が肯定的に変化してきた（坂本・千島，2018）現在でも変わらない。機関に専門家がいる、秘密は守られる、といったことだけではおそらく彼らがつながるには足りないのではないか。それより手前のところで必要とされているのは、アンビバレントな対人希求をもつ自殺ハイリスク学生が脅かされることなくつながり続けられる経路・媒体なのではないか。

これについて示唆的なのが、ひきこもり者の心性について述べる古橋（2020）の議論である。彼によるとひきこもり者は「社会的死を望んでいるのであって、身体的死を望んでいるのではない」。ひきこもり者が希死念慮を抱くとき「身体的死を実現すれば、社会的死に繋がると本人によって考えられている」とする。そしてひきこもり者は「パソコンの画面を通して、向こう側の世界、社会を眼差し続けるという性質」をもっているのだと論じる。

古橋（2020）の議論からは、インターネットという媒体が、世界を「向こう側」（とこちら側）、そして死を「社会的死」と「身体的死」に区分する（まるで分光プリズムのように）機能をもつことが示唆される。そして社会すなわち「向こう側」の世界で生きることに行き詰まったとしても、画面のこちら側にはもうひとつの世界が成立している。日本学生相談学会（2020）の『遠隔相談に関するガイドライン』においても、社会不安やPTSD、発達障害の一部など、遠隔相談の方が情緒的脅威や不安を感じにくかったり、遠隔相談という物理的設定からくる表面的な匿名性によって個人的な情報や強い感情を表現しやすい場合があることを挙げている。インターネットにより可能となる表面上の匿名の関係のもと「向こう側」とこちら側とでつながることは、「向こう側」の世界のみで他者との関係をもつことに脅威を感じやすい人にとっては利点と言える。

しかしこの点で、ウェブサイトは直接的な二者交流を必要とするものではないため「繋がる」媒体として機能していると言えるのか、という論点が生じる。しかし Joiner の例示したフォローアップレーター研究での繊細なつながりのことに鑑みれば、直接的な二者関係でなければ希死念慮者にとって意味をなさないということではない。むしろ、前節で述べたような対人関係での傷つきや不信感を高めている希死念慮者が表面上の匿名の関係であれば脅威的でなく他者とつながる可能性があるとするれば、支援者が提供するウェブサイトをよりいっそう匿名性の保証された形で閲覧するという中に生じている二者のつながりは微かとはいえ関係の萌芽となるものと位置付けられよう。

ここまでは、自殺を考える本人を相談機関とつなぐことについて論じたが、別の観点として、学生の周囲にいる人々をつなぐということも考えられる。

厚生労働省の調査（2021）では、最近1年以内に自殺したいと思ったことがある者が「自殺を考えたとき、

どのようにして思いとどまったか」について、20代の場合「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」48.3%、「医師やカウンセラーなど心の健康に関する専門家、弁護士や司法書士、公的機関の相談員等、悩みの元となる分野の専門家に相談した」が13.8%であった。木村他（2014）の調査でも、希死念慮を抱く大学生は、専門家というより友達や家族に相談する傾向が強かった。だとすると、いわゆる「ゲートキーパー」として友達や家族が仲介し専門家のいる相談機関へ本人をつなぐという経路も活用すべきである。しかし厚生労働省の同調査では「ゲートキーパー」（自殺のサインに気づき、適切な対応を取れる人）という存在を知っている人は「内容まで知っていた」「内容は知らなかったが言葉は聞いたことがある」をあわせて12.3%に過ぎず、自殺リスクの高い人を周囲が助けうるということ自体がよく知られていない可能性もあろう。

また大学においては、教職員という関係者もいる。教職員も家族や友人と並んで学生の身近なゲートキーパーである。教職員は主に学業面での関わりを通して日常の細やかな変化に気づける立場にもあり、また学内者ということから、学生と学生相談機関の橋渡しをしやすい利点がある。日本学生相談学会（2014）の『自殺防止のためのガイドライン』からも読み取れるように、身近にいる支援者としての教職員と、専門性をもつ学生相談機関とが連携・協働して、大学が組織として学生とつながりを構築し支援していくことが有用である。

一方で、そこでの周囲の対応がハイリスク者の対人不信を増大させてしまう可能性も考えておかなければならない。高橋（2014）や末木（2020）では、自殺ハイリスク者と接する周囲の関係者にどのような心の動きが生じるかを論じている。高橋（2014）は、医療者であっても自殺願望を打ち明けられると強い不安が沸き上がるものであり、その反応として、話題をそらそうとしたり、表面的な激励をしたり、叱りつけたり、社会的な価値観を押し付けたりしがちであることを指摘している。一般の友人、家族であればなおのことであろう。末木（2020）は、死にたい気持ちを抱えた人に共感的に話の傾聴を行ううち、問題を抱え過ぎバーンアウトしてしまうことが起きる背景を、オペラント条件付けの観点から理解を試みている。相談者が死にたいと言う行動は相手に話を丁寧に聞いてもらう中で強化され形成・維持されていき、相談を受ける側はそれにより助けになれたという経験を重ねる中で共感的傾聴が強化されていくものの、相談者の抱えている問題の難しさから状況が変わらないなか、共感的対応がなされなくなっていくという。

加えて武田他（2015）では、大学教員を対象に調査を行った結果から、一般教員は学生のメンタルヘルス関連相談にのりたい意欲は高かった。また自殺予防研修ではリスクの判断基準や注意点への関心が高く、その背景にあらう学生への接し方における確信の持てなさや不安や懸念が考察された。また調査の中では問題を抱えている学生と抱えていない学生とのバランスの難しさや、休学・留年を教員から勧めにくいと頑張れとも言えないジレンマも聞かれたことが報告された。そういった教員特有の立場からくる接し方が——何とか自分で対応をしなければとひとり奮闘する場合には特に——当該学生にとっては不信感や十分寄り添ってもらえないと感じられることも起こりうるだろう。

先にみた厚生労働省の意識調査での、周囲に相談したが「解決しなかった（嫌な思いをした）」という体験の背景には、関係者との間で、先述のような関わりの経緯があったことも想定できる。だとすれば、関係者に対して知識やスキルを教示するだけでなく、その感情的側面にも寄り添うことが、ハイリスク学生の支援につなげる上では不可欠であると言えよう。

4 自殺予防の観点からみた学生相談機関ウェブサイト実装への提言

ここまで述べてきたことを学生相談機関ウェブサイトの実装するうえでは、具体的にどのような取り組みが可能かについて提言したい。

4.1 希死念慮を抱く学生および各関係者に向けたコンテンツの提供

自殺をめぐるのは、ハイリスク当事者である学生本人のほか、周囲の友人、家族、そして教職員といった関係者の立場によって、必要とする情報が異なると考えられる。

ハイリスク学生に対しては、相談機関への相談を促す内容に加え、信頼関係を築く材料となる情報を提供することである。具体的には、相談機関スタッフが自殺にまつわるスティグマにとらわれず、打ち明けてくれる話を大事に聞くこと（このことは、後述する秘密保持をめぐるジレンマとも関連する）である。また学生が自分の状態を客観的に把握できるようなチェックリスト項目を掲載するのも一法である。杉原（2011）は、英米大学の10大学のウェブサイトのうち3大学で、オンライン・スクリーニングの掲載があったと報告している。

家族や友達に対しては、友達や家族が相談を受けた場合に適切に専門家につなぐことの有用性を既に述べた。小高他（2022）は、ゲートキーパーとして最低限必要な知識とスキルの抽出を行い、知識としてわが国の自殺の現状、ゲートキーパーの役割や行動、自殺に関する俗説、自殺ハイリスク者の心理、自殺の危険因子と保護因子に関する8つ、そしてスキルとしては相手の尊重、ねぎらい、心配を伝えること、傾聴、自殺念慮の確認、資源の活用、セルフケアの7つを挙げている。掲載記事を読むだけでは実際の訓練には及ばないであろうが、少なくとも該当する内容をウェブサイトを通じて知らせていくことは、当事者への関わりや相談機関へのつなぎにおいて一定の効果があるのではないかと期待される。また自殺念慮を抱えた人を援助するとき、個人だけでなく家族全体を対象に入れた関わりが必要と高橋（2014）は論じており、家族は相談機関へのつなぎ手以上の意味をもっている。危機的状況にある学生を抱える家族の心情に寄り添い協力体制を作ることにつながるような内容が望まれる。

日常的にキャンパスで学生と関わる教職員に対しても、同じくゲートキーパーとしての役割は期待できる。『学生の自殺防止のためのガイドライン』（日本学生相談学会、2014）にあるように、授業や研究室の場面で現れる学生のサインや、基本的な話の聴き方の情報は役に立つだろう。さらに学生の所属部局の担任や長、また学生相談機関との連携・協働について意識を向け、一人で学生を抱える必要はなく大学コミュニティの中でチームとして危機的な学生を抱えていけるようメッセージを発信できるとよいだろう。

ただし、こういった各関係者へのメッセージを他の関係者の立場から見ると、各々に複雑な葛藤を生むかもしれない。すなわち、支援者は学生の打ち明けた話を大事に受け止める姿勢をとる一方で、家族や教職員とは連携・協働をはかり情報を共有して支援ネットワークを築こうとする。これは現場での支援においてしばしば生じる守秘義務をめぐる倫理的ジレンマであるが、それが同様にウェブサイト上でも展開しうる。このようなジレンマに一つの正解はないが、支援者は当事者学生の利益とニーズを中心にすえ、真摯に事態に向き合い、いのちを守ろうとするのだということが閲覧者に伝わる言葉を紡ぐ努力が必要だろう。

そして学生相談機関ウェブサイトでは、キャンパスに自死遺族である学生が存在していることも念頭に置いておく必要がある。山中（2011）は、大学生の自殺観と自死遺族に対する態度には関連が見られることを調査により見出した。そして、自死遺族学生に対する否定的態度解消に向けた啓発活動の重要性を提言している。

また自死遺族当事者である学生にとっては、「自殺は予防できる」といったメッセージは自責感を強めるものともなりえることにも配慮が必要と思われる。ここでも、メッセージの対象者によって葛藤が生じる。ウェブサイトに記載を行ううえでは、学生相談機関スタッフとして、自死・自殺というものをどのような性質のものとして捉えるのかを、丁寧に言葉にして示すことが求められよう。

また、当事者ではない一般の学生にとっても、決してこのような記事が関心を引かないというわけではない。厚生労働省の調査（2021）では、「自殺対策は自分自身に関わる問題だと思うか」という質問に対し「そ

う思う」「どちらかといえばそう思う」を合わせた率は、20代が全体より高く、ほぼ50%にのぼった。ただし自殺予防についての話題に触れることへ恐怖感を覚える者もいる（杉岡・若林，2012）。また自殺予防について学ぶことへの意欲には学生間で幅がある（藤居，2016）。その点、ウェブサイトは関心を持った者が自分の意思で主体的に閲覧するものであり、自身の準備性や関心・意欲に適合する範囲で情報に触れることが可能である。

4.2 日常にある複合的な問題を幅広く取り上げる

学生相談機関が自殺の問題に関心を寄せていることを記載内容によって示すことが重要であると同時に、自殺の問題だけに焦点を狭めず、学生が日常的に陥りやすい問題を幅広く取り上げることも強調しておきたい。前述のように自殺は日常の様々な要因が複合して準備状態を形成するからである。自殺を身近で自分の体験の延長線上にあるものとして捉える認識を学生相談機関が示すことは、当事者以外の学生そのほか構成員に対するノーマライゼーションの意義をもつだろう。

日常的な話題を幅広く取り上げつつも自殺問題についてのメッセージを埋もれることなく伝えるためには、国が行っている年2回（9月・3月）の啓発キャンペーン期間と合わせた時限的な広報を行うことも一法と考えられる。このようなタイムリーな広報に向けた媒体である SNS をウェブサイトと併用して用いると有用であろう。

4.3 学外の相談窓口についても掲載する

ここまで学内の学生相談機関についてのみ述べてきたが、そもそも学生相談機関を利用できるのは、大学コミュニティに対しわずかでも信頼感を維持できている学生だけであろう。大学生活の中で困難な状況に陥っていきさらに適切な助けを得られないままに絶望的な状態に追い込まれているとすれば、その大学の運営する機関を利用しようと動機付けられない学生がいることも十分考えられる。そのような場合に、学外相談窓口の存在を広報することは一つの方法である。

学外相談窓口には、行政が設置しているもの、NPO や民間の団体によるものなど様々なものがある。自殺予防を直接的な目的として設置されているものもあれば、DV や性被害、法律問題、精神保健、ヤングケアラーなど、自殺の準備状態に繋がる恐れのある諸問題を扱うものもあり、また特に自殺予防を目的としたものは休日や夜間を通じて受け付けている場合も少なくなく、電話や SNS など遠隔的な手段を用いる窓口も多いことから、学生にとっては物理的にもアクセスしやすい。そのような学外窓口で支援を受けることへの肯定的な体験ができたとしたら、それが学内支援機関利用への動機付けにもつながるかもしれない。

実際に情報を掲載するにあたっては当該の学外相談窓口に許諾を得ることになるが、可能であれば単なる掲載許諾を越えた、実際の連携体制の構築の端緒として生かせればより効果的であろう。学外にある相談窓口は学生にとって第一のアクセスとしては便利であっても、学生をめぐる環境調整をはじめ、所属コミュニティに即した実際の支援は難しい。その点、大学学生相談機関との連携体制がとれると理想的である。しかし学外相談窓口では匿名による相談も多く所属大学が同定できないことや、個人情報機関間で共有することには慎重な手続きが必要であることから、実際には課題も多いと考えられる。

4.4 学生相談機関やそのスタッフの姿勢・態度を伝える

こうして自殺というトピックをウェブサイトで扱うこと自体が、当該学生相談機関がそのような状態にある学生に開かれた態度をとっていることをおのずと当事者に開示することになる。このような開示は、もし来談した際に自分がどのように対応されるであろうかという点で肯定的なイメージを形成することにつなが

るのではないか。海外の相談機関のように個々のスタッフの氏名や写真といった外形的情報の開示は日本の臨床文化に馴染まないことを先に見た。そのような情報開示を無理に行わずとも、上述のような専門家としての姿勢を開示することで、相談機関やそのスタッフとの関係づくりはなしうるのではないかと筆者は考える。

また内容だけでなく、それを伝える文体、言い回し、テキストの分量、ウェブサイト全体のデザインや色合い、あるいは誤字脱字やリンク切れが無い、といった点も、些末なことでありながらもそれでいて相談機関の「人となり」を閲覧者に示すものにもなろう。これは、面接室の設えのありようがセラピストその人の姿を表すのと同様と考えると分かりやすい。なお前述した自殺の対人関係理論に基づいて Joiner (2009/2011) は、所属感の知覚を増すために、支援者が「私たち」という言い方を用いる工夫を提案している。

各節で示したような工夫を通じて学生相談機関に自殺についてや、希死念慮を抱える学生に対する機関としての姿勢が可視的に示されれば、その姿勢が大学コミュニティ全体に波及していくことも期待できるようになる。古川 (2022) は「学内全体に自殺を防ぐ取り組み・空気を醸成していくことが、構成員全体のメンタルヘルスの向上につながると考えられ、長期的に見れば自殺学生数の減少（あるいは大幅な増加の防止）へ寄与する」可能性を論じている。

5 まとめと今後の課題

コロナ禍には、対人交流機会の大部分が対面からオンラインに置き換えられ、多くの人が人と人とのつながりが間接的になる体験をしたことと思う。しかしそのことがすべてマイナスだったわけではなく、新たなつながりの可能性も開かれたのだと筆者は考えている。事実、日本の学生相談機関でも、新型コロナウイルス感染拡大下で、ウェブサイトでの情報公開を新たに始めた、もしくは以前に比べ増加したという機関が 30.4% あった (杉江他, 2022)。

本稿は既存文献からの提言に留まるため、ウェブサイトが自殺予防に果たしうる効果を実証的研究や現場での実践の中で確認されていくことが今後の課題である。海外の学生相談機関ウェブサイトが豊富な情報量を誇っていること背景には、「ホームページ作成に時間、労力、予算が投入されている」(杉原, 2011) 事も一因であろう。だとすれば、我が国の大学においても、学生相談機関ウェブサイトが果たしうる機能について明らかに示すことができれば、学内関係者の理解を深めてもらうことも可能となるだろう。

また、本稿ではウェブサイトによっても閲覧者と機関のつながりを生み出せる可能性を提起したが、同時にそのつながりがいかに微かなものかについても触れた。ウェブサイトを紹介するつながりは、希死念慮を抱く学生が学生相談機関と直接的につながるための最初の一步であると筆者は考えており、ここからもう一步二歩つながりを深めていくためにはどのような取り組みが必要かを細やかに検討していくことが今後の課題である。例えば近年ではチャットボットや SNS・電子メールを用いたメンタルヘルスや相談のサービスが発展しつつあるが、そのような多様な手段は「つながり」の観点から独自の特性をもっているように思われる。それらの検討を深めていくことが重要であろう。

[注]

- 1) 日本では「ウェブサイト」の同義語として「ホームページ」が用いられることがしばしばあり、本稿へ引用した文献においても表記は分かれている。本稿では原則的に「ウェブサイト」に統一し、引用元からの直接引用箇所については原文の表記に従った。

[文献]

- 福盛英明. “広報と情報発信活動 1 さまざまな方法での学生相談の周知”. 日本学生相談学会（編）学生相談ハンドブック新訂版. 学苑社, 2020, 204-208.
- 藤居尚子. 大学生対象の自殺予防教育実施上のポイントを質問紙調査から探る——受講意欲・基礎知識の獲得状況・自殺に対する意見の関連——. 福山大学人間文化学部紀要. 2016, 16, 108-127.
- 古橋忠晃. 大学における自殺予防とひきこもり支援——ウェブ装置を利用した相談の実用性を考える——. 自殺予防と危機介入. 2020, 40, 1, 18-23.
- 古川裕之. 京都大学における学生相談のさらなる充実に向けた試論. 京都大学学生総合支援機構紀要. 2022, 1, 71-82.
- 一般社団法人日本ののちの電話連盟. センター別男女別段階別受信件数2022年01月～2022年12月確定版. https://www.inochinodenwa.org/wp-content/uploads/2023/05/2022_tel-summary.pdf (2023年9月28日取得)
- 伊藤直樹. ウェブサイトから見た学生相談——日本およびアメリカの学生相談機関のウェブサイトの比較から——. 学生相談研究. 2015, 36, 1, 24-39.
- 伊藤直樹. ウェブサイト上における日・米・英・台の学生相談機関の情報発信. 心理学研究. 2017, 88, 1, 79-85.
- Joiner, T. E., Jr., Van Orden, K. A., Witte, T. K., & Rudd, M. D. *The interpersonal theory of suicide: Guidance for working with suicidal clients*. American Psychological Association, 2009. 北村俊則（監訳）自殺の対人関係理論——予防・治療の実践マニュアル. 日本評論社, 2011, 292頁.
- 貝谷智子. 学生相談におけるグループワーク——活動内容の分類からみえる機能——. 一橋大学学生相談室年報, 2020, 1, 14-20.
- 勝又陽太郎. “「助けて」ではなく「死にたい」——自殺・自傷の心理”. 松本俊彦（編著）「助けて」が言えない——SOSを出さない人に支援者は何ができるか——. 日本評論社, 2019, 45-56.
- 木村真人. “学生相談への援助要請”. 水野治久（監修）援助要請と被援助指向性の心理学——困っていても助けを求められない人の理解と援助——. 金子書房, 2017, 98-107.
- 木村真人・梅垣佑介・水野治久. 学生相談機関に対する大学生の援助要請行動のプロセスとその関連要因——抑うつと自殺念慮の問題に焦点をあてて——. 教育心理学研究. 2014, 62, 3, 173-186.
- 小高真美・高井美智子・立森久照・太刀川弘和・眞崎直子・高橋あすみ・竹島正. 自殺予防ゲートキーパーとして最小限求められる知識やスキルの検討とその評価尺度「自殺予防ゲートキーパー知識・スキル評価尺度 (Suicide Prevention Gatekeeper Knowledge and Skills Assessment Scale (GKS))」の開発. 自殺予防と危機介入. 2022, 42, 1, 36-46.
- 国立大学法人保健管理施設協議会メンタルヘルス委員会自殺問題検討ワーキンググループ. 大学生の自殺対策ガイドライン2010. <https://www.mie-u.ac.jp/health/PDF/Guideline2010.pdf> (2023年8月31日取得)
- 厚生労働省. 令和3年度自殺対策意識調査. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/r3_ishikichousa.html (2023年8月27日取得)
- 文部科学省. 令和2年度 大学における死亡学生実態調査・自殺対策実施状況調査. https://www.mext.go.jp/content/20220224-mext_gakushi01-000020503_2.pdf (2023年8月31日取得)
- 文部科学省. 令和3年度 大学における死亡学生実態調査. https://www.mext.go.jp/content/20221223-mxt_gakushi01-000020503_4.pdf (2023年8月17日取得)
- 日本学生相談学会. 学生相談機関ガイドライン. 日本学生相談学会, 2013, 20頁.
- 日本学生相談学会. 学生の自殺防止のためのガイドライン. 日本学生相談学会, 2014, 14頁.
- 日本学生相談学会. 遠隔相談に関するガイドライン. <https://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/>

2020/10/enkaku_soudan_guideline_ver01.pdf (2023年9月28日取得)

- 坂本憲治・千島雄太. カウンセリング・イメージの経年変化——教職課程の大学生を対象として——. カウンセリング研究. 2018, 51, 1, 27-38.
- 末木新. インターネットを利用した自殺予防の可能性——CMC 諸理論からの検討——. 心理学評論. 2009, 52, 4, 519-528.
- 末木新. “自殺と援助要請”. 水野治久 (監修) 援助要請と被援助指向性の心理学——困っていても助けを求められない人の理解と援助——. 金子書房, 2017, 111-119.
- 末木新. 自殺学入門——幸せな生と死とは何か——. 金剛出版, 2020, 233頁.
- 杉江征・杉岡正典・堀田亮・福盛英明・今江秀和・小橋亮介・二宮有輝. 2021年度学生相談機関に関する調査報告. 学生相談研究. 2022, 43, 1, 56-100.
- 杉原保史. 世界の主要大学の学生相談機関はホームページをどのように用いているか?. 京都大学カウンセリングセンター紀要. 2011, 40, 1-15.
- 杉岡正典. 大学生の自殺予防に関する研究の動向——自殺予防のための学生相談アプローチの検討——. 学生相談研究. 2018, 38, 3, 265-279.
- 杉岡正典・若林紀乃. 大学生を対象とした自殺予防教育に関する基礎的研究. 広島文化学園大学学芸学部紀要. 2012, 2, 9-15.
- 高野明・吉武清實・池田忠義・佐藤静香・長尾裕子. 学生相談機関への来談学生の援助要請プロセスに関する研究. 学生相談研究. 2014, 35, 2, 142-153.
- 高橋祥友. 自殺の危険——臨床的評価と危機介入——. 第3版, 金剛出版, 2014, 428頁.
- 武田弘子・大崎明美・川島るい・斉藤美香・朝倉聡. 学生の自殺予防対策: 教員と連携するための情報発信のあり方とその内容. 全国大学メンタルヘルス研究会報告書. 2015, 37, 105-110.
- 太刀川弘和. つながりからみた自殺予防. 人文書院, 2019, 262頁.
- 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——. 精神神経学雑誌. 2010, 112, 6, 543-560.
- 山中亮. 大学生における自死遺族に対する態度と自殺観との関連. 自殺予防と危機介入. 2011, 31, 1, 43-50.
- (受理: 2023年8月31日 受稿: 2023年9月30日)