

SOCを向上させる世界観の教育の可能性 —現在、そして将来にわたる自殺予防、犯罪予防のために—

山本佳世子

I 序論

ここ数年、「いのち教育」「生と死の教育」「生命尊重教育」といった生や死に関する教育が多く提唱され、実践されるようになってきている。それらの目的はさまざまであるが、主に死のタブー化を問題視し、死を身近に考え、いつ身近な問題として迫ってくるかもわからない死に備えることを目的とした準備教育としての性格が強いものと、青少年による自殺や殺人といった凶悪犯罪など自他の命を奪う行為が話題となる中でそうした行為の予防を目的とした予防教育としての性格が強いものがあるように思う。

本論では、後者の立場に立ち、自殺や犯罪の予防を目的とした教育をいかに学校で行うことができるのか、その可能性を探りたい。しかし、その際に「いのち教育」や「生と死の教育」として行うのではなく、「スピリチュアル教育」として行うことを提唱する。

現在、日本においては自殺が慢性的な問題となっている。自殺大国日本である。自殺率は10代前半まではほぼ0に近い数字であるが、10代後半から60歳に至るまで、年齢が上がるにつれて増えつづける¹⁾。(図1参照)

そんな中、自殺予防の必要性がいわれるようになり、学校教育の一部としての自殺予防教育の取り組みが考えられるようになってきている。青少年の自殺は時にはセンセーショナルに報道され、大きな社会的注目をあびる。青少年の自殺は、その若さゆえの将来の可能性が惜しまれ、中高年や高齢者のそれよりも痛ましく、悲劇的であるとされがちである。いじめによる自殺は

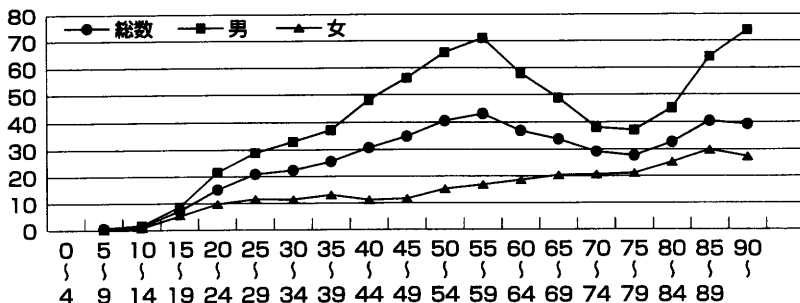


図1 平成15年自殺による年齢階級別死亡率(人口10万対)

なおさらである。

厚生労働省も自殺防止対策有識者懇談会を開催し、平成14年に「自殺予防に向けての提言」を発表した。そこでは、「自殺予防を発達や成長の観点から考えた場合、子どもの頃から、自分らしさを確立し、自らの困難や挫折、ストレス等を克服し適切に対処する力を養う必要がある。その一方で、他の人を支援し、他の人と関わり合い、ともに助け合って生きる「共助の感覚」を培うことも大切である。また、生命の尊さや生きることの積極的な意味を考え、生きる誇りと自信を育てるなど心の形成を重視した教育や心の健康問題に関する正しい理解の普及・啓発も必要である。これらは、家庭環境や学校環境の中で培われるものであり、さまざまな機会や手段を通じて教育の充実を図ることが必要である。」とした上で、自殺予防教育の可能性について「学校等児童生徒を取り巻く環境において、自殺予防を直接の目的とする教育に取り組む必要があるとの指摘がある。例えば、欧米では、自殺予防の教育が子どもの段階から学校で行われている国もある。」「我が国における取り組みを検討する上で、このような海外の取り組みも参考としていくことが望まれる。」と述べている²⁾。

一方で、青少年が抱える問題としては、自殺よりもむしろ犯罪や非行、いじめといった問題がある。特に近年、小・中学生が友人を殺傷するという事件、少年が幼い命を奪うという事件が連続するようにならなっている。そしてそれらの事件の犯人に生命に対する軽視をみて取り、それに対応する形

として、生命尊重教育というものがいわれるようになった。

そんな中、文部科学省は長崎県佐世保市における事件発生後、省内に「児童生徒の問題行動に関するプロジェクトチーム」を設置し、平成16年10月、今後の指導・対応のあり方を示す、最終まとめを示した。そこではそうした事件の「再発防止に向けた取組として、学校と家庭、地域、関係機関等とが一層緊密に連携して、①命を大切にする教育の充実、②学校で安心して学習できる環境づくりの一層の推進、③情報社会の中での情報モラルやマナーについての指導の在り方の確立に重点を置いた施策を講ずることとし」、命を大切にする教育の充実に関して、「教育課程全体で自他の生命のかけがえのなさや死の重さなどを積極的に取り上げる場や機会を増やし、教材開発や外部人材の活用等も含め、他者を傷つけてはならないことを自覚し生命を尊重する教育の推進を図る。また、家庭における命の教育への支援を推進する。」と述べている³⁾。

では、青少年の自殺は急増しているのだろうか。少年犯罪は急増しているのだろうか。日本における自殺者数はそれまで2万人前半で推移していたのが、平成10年より急増し、3万人を毎年越えるようになった。しかし、それらは主に中高年者や高齢者層の増加によるものであり、未成年者層によるものではない⁴⁾ (表1参照)。また、少年犯罪の検挙数も平成10年をピークに減少しており、それは凶悪犯、殺人犯に限っても同様に近年増加傾向にあるというわけではない⁵⁾ (表2・III参照)。しかし全体の犯罪数自体は増加傾向にある⁶⁾ (表4参照)。

ということは、実際に予防が急務となるのは中高年者や高齢者の自殺であり、成年の犯罪なのではないだろうか。青少年に対する予防教育ももちろん必要である。しかし、優先順位として、より大きな問題となっているのは青少年ではなく青年なのではないだろうか。青少年に対していのちに関する教育をするのであれば、そうしたごく少数に対する予防教育よりも将来全員に関係する準備教育をするべきなのではないか。確かにそう主張することも可能だろう。しかし、本論ではそれでも予防教育としてのスピリチュアル教育を主張したい。というのも、青少年に対する予防教育には、青少年の自殺や犯罪を予防するというのももちろんのこと、将来的にも自殺や犯罪をな

さないような価値観、世界観を身につけさせることを目的としているからである。

そこで、そうした価値観、世界観の形成を目指した自殺予防教育として Sense of Coherence（首尾一貫感覚 以下SOCとする）に着目し、SOCを高める教育としてスピリチュアル教育の可能性を探る。

II Sense of Coherence（首尾一貫感覚）

前章で述べたような自殺予防教育を目指すに当たって、Sense of Coherence（以下SOC）という概念に注目したい。本章ではまずSOCの概要を述べた上で、SOCと自殺の関係を述べ、さらにSOCをどのように自殺予防教育に用いるかを考える。

表1 年齢別自殺者数の推移（警察庁統計「平成16年中における自殺の概要資料」より）

	19歳以下	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	不詳	合計
S53	866	3,741	3,597	3,641	2,753	6,024	166	20,788
S54	919	3,654	3,808	3,796	2,977	6,163	186	21,503
S55	678	3,261	3,791	3,911	3,138	6,166	103	21,048
S56	620	2,777	3,653	3,996	3,304	5,985	99	20,434
S57	599	2,832	3,787	4,284	3,616	6,025	85	21,228
S58	657	3,050	4,099	5,460	4,846	7,004	86	25,202
S59	572	2,737	3,855	5,290	4,912	7,147	83	24,596
S60	557	2,548	3,519	4,936	4,815	7,143	81	23,599
S61	802	2,824	3,687	4,948	5,385	7,794	84	25,524
S62	577	2,588	3,447	4,696	5,129	7,943	80	24,460
S63	603	2,479	3,180	4,459	4,886	8,044	91	23,742
H 1	534	2,357	2,865	4,202	4,296	8,075	107	22,436
H 2	467	2,226	2,543	3,982	4,176	7,853	99	21,346
H 3	454	2,215	2,391	3,953	4,423	7,576	72	21,084
H 4	524	2,313	2,391	4,186	4,708	7,912	70	22,104
H 5	446	2,251	2,473	4,146	4,846	7,525	164	21,851
H 6	580	2,494	2,410	3,806	4,732	7,438	219	21,679
H 7	515	2,509	2,467	3,999	5,031	7,739	185	22,445
H 8	492	2,457	2,501	4,174	5,013	8,244	250	23,104
H 9	469	2,534	2,767	4,200	5,422	8,747	252	24,391
H10	720	3,472	3,614	5,359	7,898	11,494	306	32,863
H11	674	3,475	3,797	5,363	8,288	11,123	328	33,048
H12	598	3,301	3,685	4,818	8,245	10,997	313	31,957
H13	586	3,095	3,622	4,643	7,883	10,891	322	31,042
H14	502	3,018	3,935	4,813	8,462	11,119	294	32,143
H15	613	3,353	4,603	5,419	8,614	11,529	296	34,427
H16	589	3,247	4,333	5,102	7,772	10,994	288	32,325

表2 刑法犯少年の包括罪種別検挙人員
(警察庁統計「少年非行等の概要(平成16年上半年)」)⁷⁾

	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	増減数	増減率
総数	65,540	57,776	69,627	70,723	64,616	59,704	61,382	63,540	63,163	62,458	▲ 705	▲ 1.1
凶悪犯	561	652	1,040	1,140	1,044	1,058	963	1,004	1,104	809	▲ 295	▲ 26.7
構成比	1.0	1.1	1.5	1.6	1.6	1.8	1.6	1.5	1.7	1.3	▲ 0.4	—
粗暴犯	7,137	6,736	8,459	8,030	7,345	8,491	8,982	7,966	6,884	5,461	▲ 1,423	▲ 20.7
構成比	12.8	11.7	12.1	11.4	11.4	14.2	14.6	12.2	10.9	8.7	▲ 2.2	—
窃盗犯	36,222	37,891	44,992	46,366	40,750	36,122	36,111	39,304	37,024	36,516	▲ 508	▲ 1.4
構成比	65.2	65.6	64.6	65.6	63.1	60.5	58.8	60.0	58.6	58.5	▲ 0.1	—
知能犯	213	240	292	327	280	287	243	265	370	543	173	46.8
構成比	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.4	0.6	0.9	0.3	—
風俗犯	195	196	232	208	181	173	170	154	199	149	▲ 50	▲ 25.1
構成比	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	▲ 0.1	—
その他の刑法犯	11,231	12,061	14,612	14,652	15,016	13,573	14,913	16,847	17,582	18,980	1,398	8.0
構成比	20.2	20.9	21.20	20.7	23.2	22.7	24.3	25.7	27.8	30.4	2.6	—
占有離脱物横領	9,872	10,793	13,229	13,107	13,394	11,790	2,7498	14,596	15,009	16,348	1,339	8.9
構成比	17.8	18.7	19.0	18.5	20.7	19.7	20.8	22.3	23.8	26.2	2.4	—

表3 凶悪犯の罪種別検挙人員 (警察庁統計「少年非行等の概要(平成16年上半年)」)

	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	増減数	増減率
総数	561	652	1,040	1,140	1,044	1,058	963	1,004	1,104	809	▲ 295	▲ 26.7
殺人	36	41	31	63	27	53	49	34	62	27	▲ 35	▲ 56.5
構成比	6.4	6.3	3.0	5.5	2.6	5.0	5.1	3.4	5.6	3.3	▲ 2.3	—
強盗	378	468	780	832	789	790	767	819	876	645	▲ 231	▲ 26.4
構成比	67.4	71.8	75.0	73.0	75.6	74.7	79.6	81.6	79.3	79.7	0.4	—
放火	40	56	51	41	54	56	48	43	54	48	▲ 6	▲ 11.1
構成比	7.1	8.6	4.9	3.6	5.2	5.3	5.0	4.3	4.9	5.9	1.0	—
強姦	107	87	178	204	174	159	99	108	112	89	▲ 23	▲ 20.5
構成比	19.1	13.3	17.1	17.9	16.7	15.0	10.3	10.8	10.1	11.0	0.9	—

表4 刑法犯の罪種別犯罪率の推移 (警察庁統計「平成16年の犯罪情勢」)

区分	年次	平7	平8	平9	平10	平11	平12	平13	平14	平15	平16
刑法犯総数	認知件数	1,256	1,259	1,262	1,265	1,267	1,269	1,273	1,274	1,276	1,277
	犯罪率	1,782.944	1,812.119	1,899.564	2,033.546	2,165.626	2,443.470	2,735.612	2,853.739	2,790.136	2,562.767
重要犯罪	認知件数	10,652	11,286	12,366	12,725	14,682	18,281	21,530	22,294	23,971	22,568
	犯罪率	8.5	9.0	9.8	10.1	11.6	14.4	16.9	17.5	18.8	17.7
重要窃盗犯	認知件数	313,922	301,310	305,328	330,369	367,174	423,281	443,502	478,476	469,148	407,929
	犯罪率	249.9	239.3	241.9	261.2	289.8	333.6	348.4	375.6	367.7	319.4
凶悪犯	認知件数	6,708	7,010	7,684	8,253	9,087	10,567	11,967	12,567	13,658	13,064
	犯罪率	5.4	5.6	6.1	6.5	7.2	8.3	9.4	9.9	10.7	10.2
殺人	認知件数	1,281	1,218	1,282	1,388	1,265	1,391	1,340	1,396	1,452	1,419
	犯罪率	1.0	1.0	1.0	1.1	1.0	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
強盗	認知件数	2,277	2,463	2,809	3,426	4,237	5,173	6,393	6,984	7,664	7,295
	犯罪率	1.8	2.0	2.2	2.7	3.3	4.1	5.0	5.5	6.0	5.7
放火	認知件数	1,710	1,816	1,936	1,566	1,728	1,743	2,006	1,830	2,070	2,174
	犯罪率	1.4	1.5	1.6	1.2	1.4	1.4	1.6	1.4	1.6	1.7
強姦	認知件数	1,500	1,483	1,657	1,873	1,857	2,260	2,228	2,357	2,472	2,176
	犯罪率	1.2	1.2	1.3	1.5	1.5	1.8	1.8	1.9	1.9	1.7

A. Sense of Coherence (SOC) とは

SOCとは、ユダヤ系アメリカ人の医療社会学者であるアーロン・アントノフスキーが発表した健康生成論の中核をなす概念である⁸⁾。健康生成論とは、健康はいかにして維持、回復、促進されるのかを示す理論であり、従来の疾病がいかにしてつくられるのかを明らかにする疾病生成論に対するものである。SOCは健康要因を概念化して示したもので、健康をいかに維持するか、つまりストレスなど人生におけるさまざまな問題への対処能力であり、「生きる力」を示すものである。それはすなわち「人生には意味がある」という感覚である。

アントノフスキーは人生におけるさまざまなストレスに出会った際、それを乗り越えるのに必要なのが「抵抗資源General Response Resources」であるという。物質的、社会的、心理的抵抗資源の中で最も重要であり、最も見過ごされてきたのが心理的抵抗資源、つまり安定した世界観、価値観、宗教・哲学などの人生観である。こうした安定した人生観がSOCである。SOCは三つの概念によって形成されており、それらはcomprehensibility, manageability, meaningfulnessである。これらはSOCを最初に日本に紹介した山崎喜比古によって「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」と訳され、SOCは「首尾一貫感覚」とされた。これらをカール・ベッカーは「理解できるか」「対応できるか」「それを通して何か意味ややりがいを感じるか」と意識しており、SOCを「自分の日常や人生には意味があると思える感覚」であるという。アントノフスキーは把握可能感が他の二つに先立つ最も重要な感覚であるとした。把握可能感は、人生の早い段階において世界が予測可能である、という感覚を経験することによって発達するという。さらに、処理可能感はさまざまな課題とその課題が科す負荷のバランスによって形成される。そして社会的決定への参加経験が有意味感を形成する。しかしなんにせよ、問題を処理するに当たっては、その状況を理解すること、つまり把握することが第一条件である。こうしてSOCは対処能力を形成し、基本的な人生観を形成する。

アントノフスキーはSOCを測定するためのスケールを開発した。これはも

ともと29項目からなり、その後13項目のものも開発された。このスケールは1993年には14ヶ国語に翻訳され、20カ国でその妥当性と信頼性が証明されている。つまり、非欧米文化圏や異なる宗教文化圏でもその信憑性が認められ、特定の世界観に還元されることがない。

SOCが高い人ほど人生における試練や困難に対し、強いとされる。SOCと鬱や自殺願望との関連、さまざまな疾患との関連、末期における死の受容との関連、PTSD（心的外傷後緊張障害症候群）やストレスとの関連、医師や病院に対する患者の満足度との関連などが証明されるようになった。すなわち、SOCが高い人ほど鬱になりにくく、自殺願望が少ない。さまざまな疾患に関し、回復が早く、精神的な回復も早い。PTSDになりにくく、医師や病院に対する満足度は高い。こうした結果より、さまざまな分野でSOCの測定の有用性が期待されている。

SOCは10代後半から成人初期にかけてほぼ安定するといわれている。特に、一度高いSOCが形成されると、人生の試練や困難に対し一貫して強く、一時的にSOCが下がることはあってもじきに回復する。しかしSOCが中以下の人の場合は、試練や困難に出会うとさらに下がってしまうようである。つまり、成人初期においてSOCが高かった人と中以下の人とは、人生を重ねるにつれ、その差が大きくなっていく。

B. SOCと自殺

先に述べたように、SOCと鬱や自殺願望との関連を証明した研究が多数ある。Petrie, K. らは、ニュージーランドの自殺未遂者に対し自殺願望とSOC、セルフ・エスティーム、鬱的傾向、絶望感との関連を調査した⁹⁾。それによると、セルフエスティームが高いものほどSOCも高く、自殺願望が低く、鬱的傾向や絶望感が高いほどSOCは低く、自殺願望が高いという相関 ($p < 0.01$) がみられた。さらに、SOCの三つの概念では、自殺願望とは有意味感が最も大きな相関を示した。また、鬱との関係においても有意味感が最も重要な要素であった。この鬱とSOCの関係は南アフリカの研究でも同様に有意味感が最も大きな相関を示している¹⁰⁾。また、このPetrieの研究では6ヵ月後の追跡調査によって自殺（未遂を含む）の再行とSOCとの関連も調査している。そ

うすると、今度は把握可能感と処理可能感がより大きな関連を示した。つまり、把握可能感と処理可能感が低かった人ほど再び自殺を試みるのである。この結果から、SOC調査によって自殺の危険の高い人を把握でき、自殺未遂者のSOCを測定することでさらに自殺の再行の危険の高い人を把握することができることが明らかになった。また、SOCを高めることができれば、自殺率の軽減につながるとも考えられる。

C. 青少年のSOC

スウェーデンの高校生を対象にした調査では、学校の成績が良いほどSOCが高く、攻撃性が低いという結果が出ている ($p < 0.001$)¹¹⁾。特に体育の成績が最も相関が高い。また、健康状態の良い生徒ほどSOCが高い。同様にスウェーデンの大学生を対象にした調査でも、SOCが高い学生ほど健康状態が良く、また楽観的・前向きで、忍耐力があり、疎外感が少ない ($p < 0.001$)¹²⁾。また、看護学系の学生の方が、就職する職業が決まっていな他学部の学生よりも高いSOCがみられた¹³⁾。また、この研究ではやはり運動量がSOCに比例していた。さらに、ロシアの若者を対象にした調査では、SOCが低い人ほど暴力や犯罪の被害にあったり目撃したりすることが多い。そして犯罪に関わることがある人ほど犯罪の被害にあったことも当然多く、彼等はうつ傾向が強く、SOCが低い¹⁴⁾。

このように、SOCの高いものほど少年犯罪への関与や攻撃性が低いことから、青少年の非行や犯罪予防のためには、SOCを高めるよう努める必要があるといえよう。そのためには健康を維持すると同時に十分な運動を取ることが有効だと考えられる。というのも、上述のように運動量とSOCが比例関係にあり、特に有酸素運動がSOCを高め、その結果鬱傾向やストレスを軽減させるという研究が報告されている¹⁵⁾。

SOCは一度安定してしまうと、SOCを高めるということは難しいように思われる。もちろん一時的な変化や平均値あたりでの変動はありうるし、もとのSOCが高くない場合は何か起こると簡単に下がってしまうことはありうる。長期的に成人のSOCを高める方法としては有酸素運動が有効であることが報告されているが、その他に、どのような方法が有効なのか、それだけ

で十分なのか、いまだ十分な検討がなされていない。そこで、SOCが安定する前のいまだ不安定な段階である青少年に対して何らかのアプローチをすることでもともとできるだけ高いSOCを獲得させることが将来の自殺や犯罪の予防につながるのではないだろうか。

III 自殺予防

本章ではこれまでの自殺予防活動や教育の現状を述べた上でその限界を指摘し、SOCをどのように自殺予防教育に用いるかを考えたい。

自殺予防は、一般的にプリベンション（予防）、インターベンション（介入）、ポストベンション（事後対策）の三段階に分けて考えられている。プリベンションとは、現時点では危険が迫っていないが、その危険の原因などを事前にとらえて、自殺が起きるのを予防することをさす。インターベンションは、今まさに起こりつつある自殺の危険を早期に発見し、自殺が起こるのを防ごうとする段階である。ポストベンションは、不幸にして自殺が起こってしまった場合に、それが他の人々に与える影響を可能な限り少なくするような対策を取ることである。本章では、主にプリベンションの段階に焦点を絞り、自殺予防について考える。

A. 自殺予防活動の実際

これまで日本で行われてきた自殺予防活動としてはまず「いのちの電話」があげられる。日本では1971年に東京で「いのちの電話」がはじめて開始され、今日では全国に50センター、8000人の相談員を要する組織となった。いのちの電話の多くは精神科・心理クリニックを併置し、治療的な対応も行っている¹⁶⁾。

しかし、そうした努力にもかかわらず1998年に自殺者数が急増、3万人を超えるようになり、近年行政による自殺予防活動が行われるようになってきている。国が自殺予防を取り上げるようになったのは2000年の「健康日本21」（21世紀における国民健康づくり運動）からである。2010年までに自殺による死亡数を2万2千人に減らすことが目標とされた。しかし、自殺死亡者数の

減少は数値目標としては掲げられたが、具体的な自殺予防対策の方法は示されなかった。そこで2002年に先述した自殺予防有識者懇談会を設置し、「自殺予防へ向けての宣言」を行ったのである。そして厚生労働省は啓発と普及のための具体的方策を検討し、2004年には「心のバリアフリー宣言」を公表した。また、一方で同時期に「うつ対策推進方策マニュアル」が作られた。厚生労働省の自殺予防対策は主にうつ対策に商店が絞られており、うつに関する普及啓発を図り、うつ対応マニュアルなどによりうつ病に対する適切な対応を促すことを目的としている。

一方で地方自治体はプリベンションの具体的な行動計画を立て、住民への自殺予防の啓発活動や相談窓口の拡充、うつ病スクリーニングなどを行っている。また、ワークショップや講演会を行う自治体もある。ここでは主に自殺の要因や自殺のサイン、自殺とうつとの関連、周りに自殺のリスクが高いと考えられる人がいたらどうすればいいのか、などを教わり、考える。

こうした活動はいかに自殺の危険の高い人を早期に発見するか、発見した際にどう対応すればよいのか、の二点が中心的である。そのためそもそも自殺の危険を高めないにはどうしたらいいのか、うつ病などの精神疾患にかかりにくくするにはどうしたらいいのか、などはわからない。また、地域での活動は地域社会が健在な地方では効果的かもしれないが、近隣との交流などがほとんどなく、一人暮らしも多いような都会ではどうであろうか。

B. 自殺予防教育の実際

そこで、地域ではなく、学校での自殺予防教育について考えてみたい。子どものころから自殺に関する知識を身に着けることで、何かあったときに対処できるような大人を育てることが目標である。とはいえ、現在日本の学校ではほとんど自殺予防教育は行われておらず、海外（アメリカ）のものがやっと紹介されるようになったという段階である。

カリフォルニアでは高校での自殺予防教育が盛んであり、全米各州のモデルにもなっている。1984年からカリフォルニア州の高校では自殺予防教育が始まり、現在では州のほとんどの高校で自殺予防プログラムが計画的に実施されている¹⁷⁾。このプログラムは、生徒、教師、親を対象とした三つのもの

からなる。しかし、主体はあくまで生徒である。

生徒を対象としたプログラムは、五つの部分からなり、それぞれ一時間ずつ割り振られている。しかし、それぞれの学校で柔軟にカリキュラムを変更している。五つの内容はそれぞれ①青少年の自殺の実態について知る、②自殺のサインについて知る、③ストレスや薬物乱用など、自殺につながるような危険な状態が人生の中で起こりうることを知る、④友人に自殺の危険が迫っていることに気づいたら、どのように救いの手を差し伸べるかを考える、⑤地域にどのような関係機関があるかを知る、である。自殺予防教育を開始した当初は、親や教師が「自殺について話し合うと、子どもの自殺衝動を刺激してしまって、もともと自殺の危険がない子まで自殺に追いやってしまうのではないか」という不安があったという。しかし、自殺の危険の高い青少年が相談する相手というのが、ほとんどの場合同世代の友人である、という事実を考えると、生徒を対象とした自殺予防教育が必須だという結論に至った。また、自殺予防教育が自殺を誘発するようなことはないという結果が確認されているという。これは自殺に関する知識を得ることで自殺行動に対する意識を高め、自己開示を促進することと、自殺の危険の高い友人を見分け、適切な責任のある行動を取ることでできるようになることを目指す。こうしたプログラムは全米各地で行われており、日本にも紹介されている。

しかし、こうしたプログラムを通して態度や知識に成果がみられたとされるが、一方でその変化が必ずしも自殺意識や行動の変化に結びつかないということがあげられている¹⁸⁾。そこで、こうした自殺に気付かせることを目指したプログラムに対し、技術トレーニングプログラムは問題に対して解決あるいは対処する技術を向上させることで、インターベンションでの効果を目指すプログラムが近年成果を出しているという。

しかし、これらのプログラムはともに周りにいる自殺の危険の高い友人などへの手助けの仕方、介入の仕方であり、そもそも個々人の自殺の危険が高まらないようにすること、つまり自殺意識を低め、危機に際して自殺に結びつかないような精神的な強さを身につけることを目指すものではなく、SOCを高め、自殺意識を軽減させることには結びつかないという限界がある。

高橋はこの前述したカリフォルニアのプログラムを日本に導入することを

提唱している¹⁹⁾。しかしそのプログラム自体に限界があることに加え、アメリカと日本ではその背景となる死生観、自殺観が大きく異なる。高橋自身も言及しているが、日本は自殺予防教育に対する理解が教師、親、生徒共に十分とはとてもいえる状況ではなく、このように直接自殺を取り上げること自体、大きな抵抗を生むと考えられる。しかし、SOCと自殺の関係からも明らかなように、自殺を直接に取り上げなくとも危機に強い世界観を身につけさせることで自殺予防につながると考えられる。アメリカのプログラムをそのまま導入するのではなく、日本人の死生観、世界観にあった自殺予防教育が必要であり、可能ではないだろうか。

C. 今後の自殺予防教育

日本ではこれまで高橋が提唱するような継続的な自殺予防教育というのはほとんど行われていない。また、準備教育としての「いのち教育」の一部として自殺について触れられることはないことはないが²⁰⁾、それらも決して普及しているとはいいがたい。それらは特定の意識の高い学校や教師、団体によるもので、たまたまそこに会わなければ参加できない、誰にでも参加可能というものではないのが現状である。さらにこれらの教育は、特別な時間をとって行う特別な授業であり、容易に自殺予防教育に対する抵抗感を取り除けるものではない。少しでも抵抗感を和らげるには、日常的な場にまで持ってきて扱う必要があると考える。加えてこうした教育は高橋のものも含め、必ずしも日本人の価値観にあっていないものもある。それでは普及が難しいのではないだろうか。

上述した自殺予防及び犯罪予防に関する二つの政府による発表に共通するのが「生命の尊さ」である。実際に、近年さまざまな「いのち教育」「生と死の教育」などといった教育が提唱され、実践されるようになってきたが、それらにも共通して「生命の尊さ」「いのちの尊さ」「いのちの大切さ」を教えることが謳われている。では、本当に学校や家庭で「いのちの大切さ」を教えることができれば青少年の自殺、犯罪は減るのだろうか。そうした行為をする青少年は「いのちの大切さ」を理解していないから、そうした行動にでるのであろうか。必ずしもそうとはいえないであろう。青少年の自殺はさま

さまざまな原因が複雑に絡まっており、何が原因とはいえないが、少なくともいのちを軽視してのことではない。重大な犯罪を犯した青少年の一人がたとえいのちを軽視するような発言をしたとしても、それがすべての少年犯罪に当てはまるわけもなく、簡単にはいえないであろう。

ではどうしたらよいのだろうか。そこでSOCを高める教育に期待をしたい。SOCと自殺、あるいは暴力や非行との関係から、SOCが安定してしまう前の青少年の段階でSOCを高めることができれば、青少年の自殺や犯罪を予防するのはもちろんのこと、将来成人してから、さまざまな困難や試練にぶち当たっても、自殺や犯罪といった方向に走るのではなく、うまくそれらに対処し、乗り越えることができるようになるのではないだろうか。

以上を踏まえて、今後の自殺予防教育の課題として次の4つが挙げられる。すなわちまず「自殺」というテーマを扱うことへの抵抗ができるだけ少ないものであること。第二に、日本人の価値観にあったものであること。第三に学校においては特別な授業ではなく通常の授業内で行えるものであること。最後に価値観、すなわち人生の苦難に強い一貫した世界観、高いSOCの形成につながるものであることである。

IV 世界観の教育

最後に今後の自殺予防教育の課題を超えるものとして、死生観の教育の可能性に言及する。まず、SOCを高めるにはどうしたらいいのか、その可能性について述べたあと、それを実現するためのスピリチュアル教育について考察する。

A. SOCを高めるには

先に述べたように、いまだSOCが安定していない青少年の段階で高いSOCを形成することができれば、それは自殺予防や犯罪予防につながると思われる。アントノフスキーはSOCの発達において、「人生経験のパターン」が非常に重要であると述べている。すなわち世界に秩序があり、予想通りに進んでいくという経験、ある程度の負荷のある困難に対し自ら対処できるとい

う経験、そして物事の決定に自分も参加しているという経験である。とはいえ、青少年は思春期にさまざまな矛盾、葛藤、困難などを経験する。そうした思春期の青少年が出会う人生経験のパターンには三種類あるとアントノフスキーはいう。一つ目は正当で現実的な選択肢を極めて多様に提供する開かれた複雑な社会である。二つ目は統合された均質な、比較的孤立した文化や下位文化であり、最後が人生に意味を見出すことを不可能にする、荒れて混乱した社会文化的な文脈であるという。一つ目と二つ目の社会を経験した場合は高いSOCを、三つ目の社会を経験した青少年は低いSOCを獲得することとなる。つまり、前者二つのような環境を学校内においてつくり出すことができれば、それは一つのSOCを高める可能性につながるだろう。確かに青少年にとって社会は学校だけではない。だが、最低でも学校では理想的な環境を整えることができればより高いSOCにつながると考えられる。

B. SOCと世界観

ところで、この二つ目の統合された均質な、比較的孤立した文化とは何を意味するのであろうか。アントノフスキーはこれを歴史に根ざした均質な価値観を有する文化だという。その極端な例が宗教団体であろう。特定の宗教団体の敷地内に住むその宗教団体の信者である青少年にとって、その世界は非常に一貫性のある、予測可能で理解可能である世界であろう。

確かに元来人間は、その社会共通の伝統的な世界観や人生観を持って世界を理解することで、「自分にとって日常や人生は意味があると思える感覚」を身につけていたのだろう。とはいえ新しい多様な価値観が生まれ、さまざまな文化が交流し、社会全体で単一の価値観をもち続けることは現代社会においては不可能であろう。そうであるならば、いかにしてそれぞれがそうした伝統的な価値観を現代にあった形に修正、変形したうえで身に付けることができるかが、SOCを高めるための課題となってくると思われる。多様な現代社会において、みなが同じ価値観を有することは不可能であるし、また無意味である。しかし一方で、ある程度共通した世界の理解の仕方、価値観を有することができれば、世界を一貫性のあるものとして理解することができるようになるであろう。

C. SOCを高める世界観の教育

青少年の段階である程度共有可能な、伝統的な価値観や世界観に根ざした新しい世界観を見出し、教育を通じて身に付けることができれば、それはSOCを高めることにつながるであろう。では、どのような世界観が適しているのであろうか。それはもちろんその社会によって異なるはずである。日本においてはキリスト教文化圏である欧米社会とは異なった世界観が適当であろうし、日本においてもそれぞれが異なった世界観を持つことが適当であろう。しかし、いずれにせよ世界を理解する手段として、それぞれが確立した世界観を持つことは必要であろう。それはSOCを高めることにつながり、ひいては自殺や非行、犯罪なども予防することにつながるのではないだろうか。

V 結論

学校環境を整えること、有酸素運動を多く取り入れることに加え、世界観の教育を行うことで、生徒に一貫した世界観を身に付けさせることは、SOCを向上させる方法として有効であると考えられる。その際に注意すべきは、特定の世界観を押し付ける形になってしまうのは、余計な反感を買うだけで、生徒にそれを身に付けさせることは多様な価値観が存在する現代社会においては不可能である、ということである。

とはいえ、日本社会において、もしくは日本人にとってどのような世界観がSOCによりプラスな影響を与え、どのような世界観が逆にマイナスな影響を与えるのかを可能な範囲で把握することは世界観の教育を行うに当たって有用であろう。今後、現代日本における青少年の世界観とSOCの関係を調査する必要があると思われる。それらを調査したうえで、具体的にどのような方法を用いればSOCが向上していくのか、教育の評価を行っていくことが重要である。今回、このような形で自殺予防教育の一つの可能性を提示するだけで終わるのではなく、それらを今後の研究課題としたい。

- 1) 厚生労働省人口動態統計年報主要統計表（死因順位別に見た年齢階級・性別死亡数・死亡率・構成割合）<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/sui03/deth8.html>
- 2) 厚生労働省 自殺防止対策有識者懇談会報告「自殺予防に向けての提言」<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/12/h1218-3.html>
- 3) 文部科学省「児童生徒の問題行動対策重点プログラム（最終まとめ）について」http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/16/10/04100501.htm
- 4) 警察庁統計「平成16年中における自殺の概要資料」<http://www.npa.go.jp/toukei/chiiki5/jisatu.pdf>
- 5) 警察庁統計「少年非行等の概要（平成16年上半年）」<http://www.npa.go.jp/safetylife/syonen19/syounengaiyou1601-06.pdf>
- 6) 警察庁統計「平成16年の犯罪情勢」<http://www.npa.go.jp/toukei/keiji23/hanzai.pdf>
- 7) 警察庁統計「少年非行等の概要（平成16年上半年）」<http://www.npa.go.jp/safetylife/syonen19/syounengaiyou1601-06.pdf>
- 8) アーロン・アントノフスキー（山崎喜比古・吉井清子監訳）『健康の謎を解く—ストレス対処と健康保持のメカニズム』有信堂 2001年（原著1987年）、Aaron Antonovsky *Health, Stress, and Coping: New Perspective on Mental and Physical Well-Being*, Jossey-Bass Publishers, 1979に詳細
- 9) Petrie, K., Brook, R. 'Sense of Coherence, Self-Esteem, Depression and Hopelessness as Correlates of Reattempting Suicide' *Journal of Clinical Psychology*. 1992, 31, 293-300
- 10) Carstens, J., Spangenberg, J. 'Mafer Depression: A Breakdown in Sense of Coherence?' *Psychological Reports*. 1997, 80(3), 1211-1220
- 11) Kristensson, P., Ohlund, S. 'Swedish Upper Secondary School Pupils' Sense of Coherence, Coping Resources and Aggressiveness in Relation to Educational Track and Performance' *Scandinavian Journal of Caring and Science*. 2005, 19, 77-84
- 12) Bothmer, M., Fridlund, B. 'Self-Rated Health among University Students in

- Relation to Sense of Coherence and other Personality Traits' *Scandinavian Journal of Caring and Science*. 2003, 17, 347-357
- 13) Kuuppelomaki, M., Utraiainen, P. 'A 3 Year Follow-up Study of Health Care Students' Sense of Coherence and Related Smoking, Drinking and Physical Exercise Factors' *International Journal of Nursing Studies*. 2003, 40, 383-388
- 14) Kuposov, R. 'Sense of Coherence: A Mediator between Violence Exposure and Psychopathology in Russian Juvenile Delinquents' *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2003, 191, 638-644
- 15) Hassmen, P. 'Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland' *Preventive Medicine*. 2000, 30, 17-25
- Nakamura, H. 'Enhancement of a Sense of Coherence and Natural Killer Cell Activity which Occurred in Subjects who Improved their Exercise Habits through Health Education in the Workplace' *Journal of Occupational Health*. 2003, 45, 278-285
- 16) 齊藤友紀雄「いのちの電話と自殺予防活動—危機介入マニュアルの試み」樋口輝彦編『自殺企図 その病理と予防・管理』永井書店 2003年 256-273頁、東京いのちの電話 <http://www.inochinodenwa.or.jp/index.html>を参照
- 17) 高橋祥友 『青少年のための自殺予防マニュアル』金剛出版 1999年 18～23頁
- 18) Gould, M. S. Greenberg, T. Velting, D. M. Shaffer, D. 'Youth Suicide Risk and Preventive Interventions: A Review of the Past 10 Years' *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2003, 42(4), 386-405
- Tierney, R. Ramsay, R. Tanney, B. Lang, W. 'Comprehensive School Suicide Prevention Programs' *Death Studies*. 1990, 14, 347-370
- 19) 高橋祥友『青少年自殺予防マニュアル』金剛出版 1999年 18～23頁
- 20) 日本に「死への準備教育」を導入したアルフォンス・デーケンはその教育の15つの目標の一つとして「自殺を考えている人の心理について理解を深めること、また、いかにして自殺を予防するかを考えること」（アルフォンス・デーケン編著『死を教える』メヂカルフレンド社 1986年）をあげている。また、日本的いのち教育を提唱する得丸定子も「自殺と自殺予防について」をその内容の一つとしてあげており、教材開発、実践も行っている（得

丸定子「学校教育における日本的「いのち」教育の意義と課題」『仏教を基調とした日本的「いのち」教育についての研究』科研報告書2002年 35～47頁、得丸定子「学校教育における「自殺予防教育」の取り組み」得丸定子『学校教育における自殺予防教育の取り組みについて 平成15年度日本教育大学協会研究助成 研究成果報告書』2004年)

(やまもと・かよこ 京都大学大学院人間・環境学研究科博士課程)

Potential of World View Education to Enhance Sense of Coherence: Education for Suicide and Crime Prevention

Kayoko Yamamoto

These days, education called “death education” or “life and death education” has been proposed and practiced in school. This happened because Japanese gave big attentions to adolescents suicide and miserable juvenile crimes. I will propose view of life and death education to enhance sense of coherence (SOC) for suicide and crime prevention.

First, I will describe Aaron Antonovsky’s SOC, which is not known well yet in Japan. The General concept of SOC consists of three dimensions, which is comprehensibility, manageability and meaningfulness. SOC (especially meaningfulness subscale) is strongly related to suicidal ideation. However, in the long period, manageability and comprehensibility are the subscales most closely related to suicidal thoughts and behavior. Another research showed that SOC partially mediated the link between victimization and psychopathology. SOC is also related to severe problem behaviors.

“Inochi no denwa” is most popular activity for suicide prevention. Even though, numbers of suicide are increased in Japan in 8 years. Because of the increasing numbers of suicide, government starts to do some activities to prevent suicide from the view of public health. Schools also are planning to do suicide preventing education, but they are not practiced in Japanese schools yet because suicide is still under a big taboo. Now, we have to think of suicide preventing education from the SOC point of view. Then, we don’t have to refer to suicide directly.

To enhance the SOC, it is better to make them get high scores of SOC in

their teens. To do so, teachers should try to make the world understandable and manageable for their students. It is also important to educate new coherent world of view instead of traditional world of view. Because coherent world of view will enhance the SOC but traditional one will not suit to modern society anymore. Now, we should reconstruct a new world of view based on the traditional one. If we can make students to get new coherent world of view successfully, we might be able to enhance their SOC and it might prevent some suicide and crimes which might happen in the future.