

# 漫画小冊子を用いた大学生の 自殺予防実践研究

小 野 久 江

## 抄 録

近年、大学生の自殺対策は精神保健の重要な課題のひとつとなっている。大学生の自殺予防には、大学生特有の学業や将来への悩みに対して現実的な援助が可能な大学内の相談機関の活用が望まれる。そこで、我々は、平成25年度兵庫県「若者の自殺予防補助事業」の助成を受け、学内の相談機関を紹介する漫画仕立ての小冊子を作成し、その有用性を検討する実践研究を行った。研究参加者数は367名の大学生であった。漫画仕立ての小冊子の読前に行ったアンケートで「自分自身の悩みを教職員や学内相談機関に相談する」と回答した学生の割合は6.8%であった。読後での同アンケートへの回答割合は35.9%に増加した。また、「小冊子はイラストが多く読みやすかった」と回答した学生は90.5%であった。以上より、大学生の視点で作成した漫画仕立ての小冊子は、大学生にとって読み易く、相談機関の普及に役立つ可能性が考えられた。

キーワード：大学生、自殺予防、漫画、相談機関、実践研究

## I はじめに

日本の自殺者数は2012年に15年ぶりに3万人を下回ったが、大学生の自殺率は高止まり傾向にある<sup>(4)</sup>。また、1996年以来、自殺は大学生の死亡原因の1位を占め続けており<sup>(8)</sup>、大学生の自殺対策は重要な課題のひとつとされている。一方、大学生の自殺の原因・動機としては、学業不振、進路に関する悩み、就職失敗、うつ病などの比率が高く<sup>(4)</sup>、危険因子としては、留年や休

学、復学、学業・研究の不振、進路の未定・就職困難、対人関係での孤立、精神疾患等があげられている<sup>(5)</sup>。これらより、大学生の自殺対策としては、学生特有の学業や将来への悩みに対して専門性の高い学内の相談機関の活用が望まれる。

しかしながら、大学生は適切な援助を学内の専門機関に求めにくい現状が指摘されている。大学生は自分自身の悩みのみならず、友人から相談された悩みについても、専門機関に相談することが少ないことや<sup>(6)</sup>、学内の保健管理センターを自殺前に利用していた大学生は20%以下に留まるとの報告がみられる<sup>(7)</sup>。このような状況の下、大学生の自殺予防を推進するには、学内の相談機関を充実させるとともに、これらのサービスを大学生が利用しやすいように、情報を普及することが重要と考えられる。

近年、難しく馴染みのない内容を漫画で楽しく分かりやすく伝えることが広まってきており、精神医学の領域や<sup>(3)</sup>、公官庁の薬物乱用防止を目的とした広報<sup>(1)</sup>などにおいても、漫画を用いた教育資材が増加している。大学生は漫画に対する志向性が強く文章や活字への苦手意識や拒否感があることから<sup>(2)</sup>、自殺予防の啓発方法として、漫画を使用することは有用である可能性がある。

このような状況下、平成25年度に兵庫県が「若者の自殺予防補助事業」として、大学生自身による大学生の自殺予防活動の推進事業を打ち出した。そこで、我々は本事業の助成を受け、大学生の視点で漫画仕立ての大学内の相談機関を紹介する小冊子を作成し配布するという実践研究を行った。本研究では、学内の相談機関を紹介することにより大学生の自殺予防に貢献するという実践的目的に加え、大学生の相談機関に対する態度の実態を把握し、学生自身で作成した漫画仕立ての小冊子の有用性を実証的に検討することを目的とした。

## II 活動・調査対象

### 1. 対象

A大学の1年生から4年生を対象とし、2014年4月～5月に行った。担当教員の許可が得られた大学の授業時間に、漫画仕立ての小冊子（以下、漫画小冊子）とアンケート調査用紙を373名の大学生に配布した。アンケート回答者数は367名（回収率98.4%、男性96名、女性271名、平均年齢±標準偏差：19.0±1.4、1回生216名、2回生86名、3回生41名、4回生24名）であった。なお、アンケートは、すべて集団回収とした。

### 2. 漫画仕立ての小冊子

漫画小冊子は、内容のみならず、漫画や文章を含めて、すべて大学生自身によって作成された（図1）。漫画小冊子では、自分自身の自殺予防に焦点を当てず、友人の自殺予防を通じて自殺予防に役立つ具体的な学内の援助機関を紹介した。表題は「困っている人に手を差し伸べませんか」とした。ピンク色のクマのぬいぐるみが、困っている学生に対して話しかけるストーリー展開とした。最初に、「誰だって悩みごとはある！相談しよう！！」の見出しで、大学生に多い学業、就活、恋愛などのストレス因子を紹介した。その後、「悩みの解決方法は、いろいろといい方法があるけど、一人じゃ思いつかない時もある。だから、方法を知っている人に相談することが大切なんだ」と提案し、学内の相談機関や医療機関の名称、ホームページアドレス、相談時間、電話番号などを具体的に紹介した。さらに、「身近にこんな人がいたら」の見出しで、友人や家族が困っていたら、「ただ話を聞いてあげよう」「相談室や医療機関などに行くことをすすめてあげよう。一緒に行ってもあげてもいいよね」と提案し、「より多くの人の助けがあった方がみんな幸せになるんだ。無理せず、次へ繋げよう」と締めくくった。



図1 漫画仕立ての小冊子から1ページを抜粋

### 3. アンケート調査

#### 1) 「悩みごとがある時の対応法について」のアンケート

漫画小冊子の読前に、「重大な悩み事がある時、あなたがとる行動を教えてください」と「友達が重大な悩み事がある時、あなたがとる行動を教えてください」の2項目に、自由記載で回答してもらった。

#### 2) 「大学の教職員・相談機関への相談について」のアンケート

漫画小冊子の読前および読後で、「重大な悩み事がある時、大学の教職員・相談機関に相談に行く」と「友達が重大な悩みの相談にきたら、大学の教職員・相談機関にも相談して、解決策を探す」の2項目について、「あてはまる」、「ややあてはまる」、「ややあてはまらない」、「あてはまらない」の4件法で回答してもらった。

### 3) 「漫画小冊子について」のアンケート

漫画小冊子の読後に、「漫画小冊子を読んで新しい知識を得た」と「漫画小冊子はイラストが多くて読みやすかった」の2項目について、「あてはまる」、「ややあてはまる」、「ややあてはまらない」、「あてはまらない」の4件法で回答してもらった。

### 4) 漫画小冊子と本活動への感想

漫画小冊子の読後に、漫画小冊子と本活動への感想を自由記載で回答してもらった。

## 4. 分析方法

アンケート回答を集計し百分率を算出した。小冊子の前後で行ったアンケート結果については、カイ二乗検定および残差分析で検討した。統計処理には統計ソフト **SPSS Statistics 22 For Windows** を使用し、有意水準は両側 5% とした。自由記載に関しては、記載内容から分類するとともに記述的に検討した。

## 5. 倫理的配慮

本研究は、「関西学院大学 人を対象とした臨床・調査・実験倫理委員会」の承認（2013-30）を受けた。研究に先立ち、調査への参加は任意であること、本人が特定されないことを伝え、調査への協力に同意する者のみにアンケートに回答してもらった。また、調査に協力したことによって起こるさまざまな心理的反応に対し精神科医によるサポート体制を整えたが、本サポートを必要とした大学生はいなかった。

## Ⅲ 結 果

### 1) 「悩みごとがある時の対応法について」のアンケート結果

「重大な悩み事がある時、あなたがとる行動を教えてください」に対して、

102名から自由記載の回答が得られた。記載内容から分類したところ、「気分転換をする」：26.5%（27名）、「自分で解決する」：24.5%（25名）、「誰かに相談する」：20.6%（21名）、「インターネットで調べる（書きこむ）」：17.6%（18名）、「なにもしない」：5.9%（6名）、「その他」：4.9%（5名）となり、誰かに相談する学生は2割程度に留まった。

「友達が重大な悩み事がある時、あなたがとる行動を教えてください」に対して、78名から自由記載の回答が得られた。記載内容から分類したところ、「話を聞き、一緒に解決する」：65.4%（51名）、「他の人にも相談する」：23.1%（18名）、「インターネットで調べる」：3.8%（3名）、「なにもしない」：2.6%（2名）、「その他」：5.1%（4名）となり、自分自身の悩みの時とは異なり、友人の相談に乗ろうと考える学生は半数以上を占めた。

## 2) 「大学の教職員・相談機関への相談について」のアンケート結果

「重大な悩み事がある時、大学の教職員・相談機関に相談に行く」への回答を表1に示す。漫画小冊子の読前に「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した学生は6.8%（25名）にとどまり、大学生にとって教員や相談機関を利用することの敷居が高いこと示された。読後には、回答全体の分布も有意に変化し、「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した学生も35.7%（129名）と増加を示したが、なお3割弱の学生数に留まった。

「友達が重大な悩みの相談にきたら、大学の教職員・相談機関にも相談して、解決策を探す」の回答を表2に示す。漫画小冊子の読前において「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した学生は12.4%（45名）に留まった。また、読後には、「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した学生は43.8%

表1 「重大な悩み事がある時、大学の教職員・相談機関に相談に行く」に対する回答

	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	あてはまらない
読前	0.8%（3名）	6.0%（22名）	19.9%（73名）	73.2%（268名）
読後	6.9%（25名）	29.0%（105名）	24.3%（88名）	39.8%（144名）

$$\chi^2 = 110.2, df = 3, p < 0.01$$

**表 2** 「友達が重大な悩みの相談にきたら、大学の教職員・相談機関にも相談して、解決策を探す」に対する回答

	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	あてはまらない
読前	1.4% (5名)	11.0% (40名)	20.3% (74名)	67.4% (246名)
読後	9.6% (35名)	34.2% (125名)	26.0% (95名)	30.3% (111名)

$$\chi^2 = 116.2, df = 3, p < 0.01$$

(160名)と増加を示し、自分自身の悩みの場合と同様の傾向を示した。

### 3) 「漫画小冊子について」のアンケート結果

「漫画小冊子を読んで新しい知識を得た」に対する回答は、「あてはまる」：24.3% (89名), 「ややあてはまる」：49.3% (181名) 「ややあてはまらない」：15.5% (57名), 「あてはまらない」：9.5% (35名) となり、小冊子から新しい知識を得た学生が7割以上いることが示された。

「漫画小冊子はイラストが多く手読みやすかった」に対する回答は、「あてはまる」：62.7% (230名), 「ややあてはまる」：27.8% (102名), 「ややあてはまらない」：4.6% (17名), 「あてはまらない」：3.5% (13名) となり、9割以上の学生に漫画小冊子は読みやすいと支持された。

### 4) 漫画小冊子と本活動への感想

漫画小冊子に対する感想は199名から得られた。記載内容より漫画小冊子に対する評価を「良い」、「どちらでもない」、「悪い」に分類したところ、「良い」：86.4% (172名), 「どちらでもない」：4.5% (9名), 「悪い」：9.0% (18名) となり、漫画小冊子は概ね受け入れられたことが示された。「良い」とした意見では「漫画で明るいイメージが良かった」との意見が多かった。「悪い」の意見としては「相談機関を知っていても行かない人もいる。行くのには勇気がある」が見られた。

本活動に対する全般的感想は140名から得られた。記載内容より分類すると、本活動に「肯定的な意見」：88.6% (124名), 「どちらでもない」：5.0% (7名), 「否定的な意見」：6.4% (9名) であった。「肯定的な意見」として、「同じ大学生だからこそ分かる悩みがある」との意見が多かった。「否定的な意

見」には、「自殺問題に大学生が対処できるか心配」、「自殺は個人の自由であり予防活動の意味が分からない」という意見が寄せられた。

## IV 考 察

本研究は、大学生自身が作成した漫画仕立ての自殺予防小冊子を用いた大学生の自殺予防に関する初めての実践研究である。その結果、大学生は悩み事を抱えた時に、学内の相談機関を利用しない傾向が認められるものの、学生の視点に立ち学内の相談機関についての情報を適切に伝達すれば、学内の相談機関を利用する可能性が高まることが示された。

### 1. アンケート調査結果の考察

自分自身の悩みに関して、教職員を含めた学内の相談機関を利用しようと考える学生は1割にも満たないことが示された。また、友人の悩みに関しても、自分自身が相談に乗っても良いと考えるのにもかかわらず、大学の相談機関を利用することには抵抗があることが示された。この結果は、今までの報告<sup>7)</sup>と同様に、大学生は学内の相談機関を有効に利用していない実態を改めて示したと考えられた。

一方、漫画小冊子を読んだ後には、大学の教職員や相談機関に相談に行くと回答した学生は3割まで増加し、漫画小冊子から新しい知識を得たと回答した学生は7割以上存在した。これらより、学生が学内の相談機関を利用しない理由のひとつとして、学内の相談機関の存在や機能を知らない可能性が浮かび上がった。大学生は、入学時等に学内の相談機関についての情報を提供されているはずである。しかし、多くの大学生がこれらの情報に対して興味を持たず、配布された文章等を読まずに放置した可能性が考えられる。漫画小冊子は、大学生が作成した漫画であることから、同じ大学生にとって読み易く、さらに相談機関そのものに対する印象を気軽なものに変化させた可能性がある。

大学生自身が大学生の自殺予防活動をするということについても、多くの大学生か

ら肯定的な意見が得られた。同じ大学生が自殺予防活動をすることによって、自殺予防活動をより身近な問題と感じてもらえる可能性が示された。しかしながら、大学生の自殺予防活動を危惧する意見や自殺することの権利を主張する意見も少数ながらみられたことから、自殺予防活動を行う大学生自身が専門家と相談しながら活動するこのとの大切さを再確認させられた。

なお、今回の結果から、多くの大学生は友人の悩みの相談に乗ってあげたいと考える傾向が示された。大学生が悩んでいる友人に声をかけ、友人に付き添って相談機関に行けるようにするなど、大学生がゲートキーパーとしての役目ができることを目指した自殺予防活動も、今後一層の行っていく必要があると考えた。

## 2. 限界点と今後の展開

本研究の実践は、特定の学部限定されており、配布した小冊子の部数は373部、アンケート回収数は367名に留まった。今後、より多くの大学生に小冊子を配布する実践研究が必要と考えられた。また、アンケート調査結果に関しては、対象者が調査に協力的な集団であることから、回答にはバイアスがあり、批判的な意見が少なくなった可能性があると考えられた。さらに、今回のアンケート調査は漫画小冊子の読後直後の調査であったため、長期的な検討も必要と考えた。

以上のように、今回の実践研究には多くの限界点があるが、活動を通じて大学生に相談機関の情報を提供できたこと、ならびに大学生の視点で作成した漫画仕立ての小冊子が大学生の自殺予防に有用である可能性を提示した意義あるものであると考えた。

### 謝辞

本実践研究は、平成26年度関西学院大学文学部総合心理科学科心理科学専修卒業生の和氣晴菜さんをはじめとした多くの学生の協力のもと行われた。また、平成25年兵庫県健康福祉部障害福祉局いのち対策室の「若者の自殺予防補助事業」として助成を受けた。なお、本研究の一部は、第38回日本自殺予防学会総会ならびに The 28

th World Congress of the International Association for Suicide Prevention で発表した。

#### 参考文献

- (1) 福本伸行作, 船田正彦監修: 危険ドラッグの本等の怖さを知っていますか?, Retrieved 11/24, 2015, from <https://www-dr.gov-online.go.jp/tokusyu/drug/manga/index.html>
- (2) 鴻上圭太, 石田京子: 『サザエさん』を教材とした, 高齢者理解の授業効果と課題. 大阪健康福祉短期大学紀要 2010; 9: 115-123.
- (3) 越野好文作, 志野靖史作画: マンガ心のレスキュー: パニック・不安・うつ・不眠な時. 北大路書房, 京都, 2002.
- (4) 内閣府: 自殺対策白書 (平成 27 年版), Retrieved 11/24, 2015, from <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/w-2015/pdf/honbun/pdf/1-2-4.pdf>
- (5) 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」, Retrieved 11/24, 2015, from <http://www.gakuseisodan.com/wp-content/uploads/2014/05/ceacf5f7b0ba9e9d81fa02bb41384821.pdf>
- (6) 高橋祥友, 新井肇, 菊池まり他: 青少年のための自殺予防マニュアル. 金剛出版, 東京, 2008.
- (7) 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 - 予防の手がかりを探る -. 精神神経学雑誌 2010; 112: 543-560.
- (8) 内田千代子: 大学における休・退学, 留年学生に関する調査 (第 34 報). 全国大学メンタルヘルス研究会報告書 2013; 35: 36-51.

## ABSTRACT

**Background and Objective :** Suicide in undergraduates has been one of the most important public health problems in Japan. The Manga leaflet, which contains of information about the Student Support and Counseling Office, may be effective for undergraduates. We studied the effectiveness of the Manga leaflet for suicide prevention in undergraduates.

**Subjects and Methods :** A self-report questionnaire was used to evaluate the participants' attitude toward stressful events. The outcome variable was the pattern of difference in the distribution of the answers to the questionnaire before and after reading the Manga leaflet.

**Results :** Participants were 367 undergraduates. The number of participants who answered "No" for the question ; "*Do you consult teachers or counselors in the university when you have a serious problem?*" was 341 (93.2%), before reading the Manga leaflet. After reading the Manga leaflet, the "No" responses decreased to 232 (64.1%). Reading the Manga leaflet significantly decreased the frequency of "No" responses (Chi-square : 91.85,  $p < .001$ ,  $r = 9.6$ ).

**Conclusion :** The Manga format leaflet might be effective for suicide prevention in undergraduates.