

自殺予防教育

校内研修資料

岡山県人権教育推進マトリックス会議

平成31年1月

はじめに

近年、我が国の自殺者総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあり、SNSを利用し自殺願望を投稿するなどした高校生等の心の叫びに付け込んで、言葉巧みに誘い出し殺害したという極めて卑劣な事件も発生しています。

平成29年7月25日に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱では、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）を推進すること、心の健康の保持に係る教育を推進すること、児童生徒の生きることの促進要因を増やすこと等が示されており、児童生徒の自殺対策に資する教育に積極的に取り組むことが求められています。

岡山県教育委員会では、平成26年3月に人権教育指導資料Ⅷ「こころ～いじめ・自殺等の未然防止に向けて～」を作成し、児童生徒が自他を尊重し、命の大切さについて実感できる学習プログラムを各学校に提供するとともに、平成30年3月には、保護者向けリーフレット「子どもとつながっていますか」を作成し、児童生徒の周囲にいる信頼できる大人の一人として、保護者が子どもを支えるためにできること等について示したところです。また、平成30年度から「自殺予防教育に係る指導者養成研修」を実施し、教職員が自殺予防のための正確な知識や自殺の危機にある児童生徒への対応力を身に付けることができるようにしています。

このたび作成した「自殺予防教育校内研修資料」には、自殺予防教育を実施するに当たっての共通理解事項等を掲載するとともに、自殺予防の基礎知識や授業展開例等をプレゼン形式で示し、校内研修等で活用できるようにしています。今後、各学校において本資料が積極的に活用され、自殺予防教育の取組が一層推進されることを期待しております。

結びに、本資料の作成に御協力をいただいた防衛医科大学校医学教育部看護学科教授高橋聡美先生をはじめ、関係各位に対して深く感謝申し上げます。

平成31年1月

岡山県教育庁人権教育課長
石原伸一

目 次

○ はじめに -----	1
○ 自殺予防教育を実施するに当たり -----	3
1 自殺予防教育の必要性 -----	4
2 自殺予防教育を行う上での関係者間の合意形成 -----	4
3 授業実施前の取組 -----	6
4 授業実施後の取組 -----	7
○ 校内研修資料（プレゼン資料） -----	9
1 自殺予防教育校内研修① -----	10
～自殺予防の基礎知識～	
2 自殺予防教育校内研修② -----	33
～授業展開例1「いのちの危機を乗り越えるために」～	
3 自殺予防教育校内研修③ -----	47
～授業展開例2「いのちの危機を支え合うために」～	
○ 参考資料 -----	57
・ 自殺予防に関するQ&A	
・ 授業実施前後アンケートの例	
・ 児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における 対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について（通知）（H30.1.23）	
・ 自殺対策基本法	

自殺予防教育を実施するに当たり

1 自殺予防教育の必要性

我が国の自殺者総数は減少傾向にあります。児童生徒の自殺者数については高止まりしている状況にあり、国の自殺総合対策大綱においても、児童生徒の自殺対策に資する教育の実施が求められています。また、児童生徒に直接働きかける自殺予防教育は、現在の自殺予防にとどまらず、その後の社会人として直面する問題に対処する力やライフスキルを身に付けることにもつながり、生涯を通じた自殺予防という視点からも重要な意味をもっています。

自殺を考えるほど追いつめられている状況では、人とのつながりを実感しにくかったり、自分の存在が他の人の迷惑となっていると感じたりして、死にたい気持ちを周囲に打ち明けられないことがあります。そうした状況でも、友人の前では比較的ありのままを見せることが多く、いのちの危機に最初に気付くのが友人である「子ども」となる可能性は高いとされています。ある調査によれば、誰かに死にたいと打ち明けられたことがある生徒は17%となっています。自殺予防教育は、本人の自殺を予防することはもとより、悩んでいる友人に気付き、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなぐ「ゲートキーパー」を養成するという重要な意味をもっており、児童生徒が将来、身近な人の危機に気付いた際にも役に立つと考えられます。

一方で、問題を抱えていない児童生徒を含めたすべての児童生徒を対象とした自殺予防教育の必要性について疑問視する声があります。自殺について授業で取り上げることで「寝た子を起こしてしまうのではないか」という不安があると思われれます。しかし、「死にたいと考えたことがある」児童生徒の数は小学校高学年から増え、中・高校生では2割から3割に達するという報告もあり、児童生徒にとっても自殺は縁遠いことではないと言えます。さらに、現在の児童生徒は、様々なメディアを通じて、自殺に関して多くの情報にふれてしまっており、中には不正確な情報が自殺に関する多くの誤解を生んでいるという実態もあります。

学校においてすべての児童生徒を対象に自殺予防教育を行うことにより、自殺予防に関する正しい知識を身に付けさせ、誤った情報、思い込みから児童生徒を守るとともに、いのちの危機を示すサインや危機を乗り越える方法、友人への関わり方等を学ばせ、自殺総合対策大綱の「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向け取組を進めることが求められています。

2 自殺予防教育を行う上での関係者間の合意形成

自殺予防教育を実施する上で、学校、保護者、地域の関係機関の間で、自殺予防教育

の必要性やその内容等について共通理解する必要があります。

(1) 学校における合意形成

自殺予防教育の安全かつ効果的な実施に向けては、一部の関心のある教員だけではなく、学校全体でその必要性を共有し、一体となって取り組むことが重要です。そのためには、自殺予防教育を推進する校内実施組織が必要ですが、その際、新たな組織をつくるのではなく、既存の教育相談や生徒指導、人権教育等の組織を活用するのが現実的です。構成は、管理職、各学年の担当教員、教育相談、生徒指導、人権教育等の担当教員、養護教諭、スクールカウンセラー等が考えられますが、学校の実態に即した対応が求められます。

校内実施組織での、確認・検討事項は次の3点が考えられます。1点目は、校内実施組織内での自殺予防教育を行う必要性についての確認です。2点目は、教育課程の中で効果的に自殺予防教育を実施するための計画の策定です。具体的には、教員研修の実施や、授業の事前準備、実施後のフォローアップ等をいつ、どのように行うのかの計画です。3点目は、授業の検討です。学級担任任せにするのではなく、校内実施組織が中心となって指導案や教材の作成を行うことで、担任の負担軽減につながり、組織的かつ継続的な取組になります。

(2) 保護者との合意形成

保護者との間においても、自殺予防教育の必要性や内容について事前に共有しておくことが求められます。例えば、PTA主催の研修会のテーマに取り上げて、直接伝える機会をつくるとともに、出席できなかった保護者にも学校便り等を通して知らせること等が考えられます。保護者の不安への継続的な対応が必要になることから、研修会の講師は、外部講師だけでなく、養護教諭やスクールカウンセラー等、校内実施組織のメンバーが関わっておくことが考えられます。保護者に伝える内容は、教員研修の内容に準じますが、保護者が不安になった場合には、いつでも学校に相談できることを伝えておくことも大切です。

また、家族や身近な人を自殺で亡くした児童生徒を傷付けることがないように、細心の注意を払って自殺予防教育の授業を実施する必要がありますが、そうした児童生徒の保護者の中には、授業の実施に不安を抱く人もいると考えられます。また、もともと不安定で配慮が必要な児童生徒の保護者も同様です。こうした保護者には、学校の方針を伝え、最善の方法を共に考える姿勢を示すとともに、授業への参加の仕方などについて十分に話し合うことが必要です。

(3) 地域の関係機関との合意形成

学校は、日頃から様々な機関との協力関係を築いていますが、自殺予防教育との関わりが深い、小児科、精神科、心療内科等の医療機関や、保健所、精神保健福祉センター、児童相談所等の行政機関に対し、可能な範囲で、自殺予防教育の必要性や実施内容等について示し、次のような協力を依頼することが求められます。

1つ目は、地域の援助資源リストへの掲載に関する依頼です。自殺予防教育の中で、地域の援助資源の連絡先等を記載したカード等を作成し、児童生徒に配付することが考えられますが、その際には関係機関に連絡を取り、掲載の了解を得るとともに、授業実施後に児童生徒から連絡があった場合に対応してもらえるよう依頼しておきます。

2つ目は、自殺未遂などハイリスクの児童生徒のフォローアップに関する依頼です。関係機関に対して、授業実施後に、関係機関でのフォローが必要だと判断した児童生徒を紹介する可能性があることを予め伝え、協力を依頼しておきます。

3つ目として、ゲストティーチャーとしての協力依頼です。関係機関のスタッフを自殺予防教育の授業にゲストティーチャーとして招聘し、教員とともに授業を実施することにより、児童生徒は学校外の援助資源についてより具体的に認識し、活用しやすくなると考えられます。

3 授業実施前の取組

授業実施前の取組には大きく2つあります。1つ目は、学級集団の状況把握、2つ目が児童生徒の状況把握です。

(1) 学級集団の状況把握

学級集団の状況把握については、例えば、学級集団が温かい雰囲気の中で安心して過ごすことができているか、自由に自己開示をすることができているか、特定の児童生徒が全体を支配して他が従属するような支配関係になっていないか等の状況を見ていきます。授業中や休み時間等における観察、教育相談等の児童生徒の発言の他、Q-Uやi-checkなどの活用も有効です。

状況把握の結果、学級の児童生徒の間に安心して自己開示する関係が育っていない、一部の児童生徒が排除されている等の場合は、直ちに自殺予防教育を導入するのではなく、クラスの実態に即した取組を行ってからの導入が望ましいと思われれます。具体

的には構成的グループエンカウンター、ストレスマネジメント教育、ソーシャルスキル教育、アサーショントレーニング等を実施することが考えられます。これらの中から、児童生徒や学級の実態に即したものを選択したり、より効果的に実施できるようアレンジしたりすることが重要となります。その際には、教育相談担当者やスクールカウンセラーとの協働が効果的です。

但し、学級の状態が改善しないからといって、自殺予防教育ができないということはありません。学級集団の状況に合わせて、どんな授業が可能かよく検討した上で実施していくことが求められます。

(2) 児童生徒の状況把握

家族や身近な人を自殺で亡くした児童生徒や、自殺未遂の経験や自傷等がある児童生徒については、可能な範囲で抽出し、児童生徒や保護者と話し合っただけで授業への参加の仕方を検討するなどの配慮が求められます。抽出には、参考資料P 65、66を参考に事前アンケートを作成し、一人一人の状況について把握するとともに、担任だけではなく、学年団、生徒指導担当、教育相談担当、養護教諭、スクールカウンセラーなどから幅広く情報を収集することが重要です。

学級での一斉授業への参加が難しいと判断した児童生徒への対応については、児童生徒や保護者の意向を尊重しながら、関係教員やスクールカウンセラー等でよく話し合っただけで決めることが重要です。リスクを抱える児童生徒ほど、いのちの危機を示すサインや自分や友人が危機に陥った場合の対処方法、地域の関係機関の情報等を必要としていることに留意し、単に授業から外して情報から隔離するのではなく、児童生徒と信頼関係のある教員が、スクールカウンセラー等とともに反応を見ながら個別に必要な内容を伝えることが重要です。

4 授業実施後の取組

授業実施後の取組には大きく2つあります。1つ目は、事後アンケートの実施、2つ目がフォローアップです。

(1) 事後アンケートの実施

授業実施後は、児童生徒の理解度のチェックの他、相談したいことの有無や、相談しようと思う相手、授業の感想などを尋ねるアンケートを実施します。具体的なアンケートの内容については、参考資料P 67～69を参考に、児童生徒や学級の実態を

踏まえ、担任や教育相談担当、スクールカウンセラー等で検討するようにします。

(2) フォローアップ

事後アンケートで、日々の学校生活における悩みやいのちの危機等について書いた児童生徒には、早い段階で個別に話を聴きます。また、悩みの有無に関わらず、短い時間であっても全員と話をする機会をつくることが望ましいです。悩みや不安がない児童生徒であっても、個別に話をしておくことで、危機に陥った際に気軽に相談できる素地をつくることとなります。教育相談週間等の取組を活用することも考えられます。

また、事後アンケートの内容や教員の個人面談の結果から、専門的な支援が必要な児童生徒や、よりきめ細かい見立てが求められる児童生徒については、スクールカウンセラーが個人面談を行います。面談を通して、今後スクールカウンセラーや地域の関係機関による継続的な援助が必要だと判断した場合には、可能な限り児童生徒本人の了解を得た上で、保護者との面談を行い理解を求めることが必要となります。

さらに、専門的な支援が必要な児童生徒については、保護者の了解を得て、地域の関係機関へつなぎます。その際は、日頃から連携関係を築いている養護教諭やスクールカウンセラーが窓口になって進めるとスムーズにつながることができると考えられます。

校内研修資料（プレゼン資料）

校内研修資料は、パワーポイントで作成しており、
巻末のCDにデータを入れています。必要に応じて
加工して御活用ください。

自殺予防教育校内研修①

～自殺予防の基礎知識～



これから、自殺予防教育校内研修①を始めます。

本研修のゴール

- 子どもの自殺の実態を知る。
- 自殺のサインや対応の原則を知る。
- 自殺予防のための校内体制と校外における連携について知る。

この研修のゴールを確認します。

「子どもの自殺の実態を知る」こと。

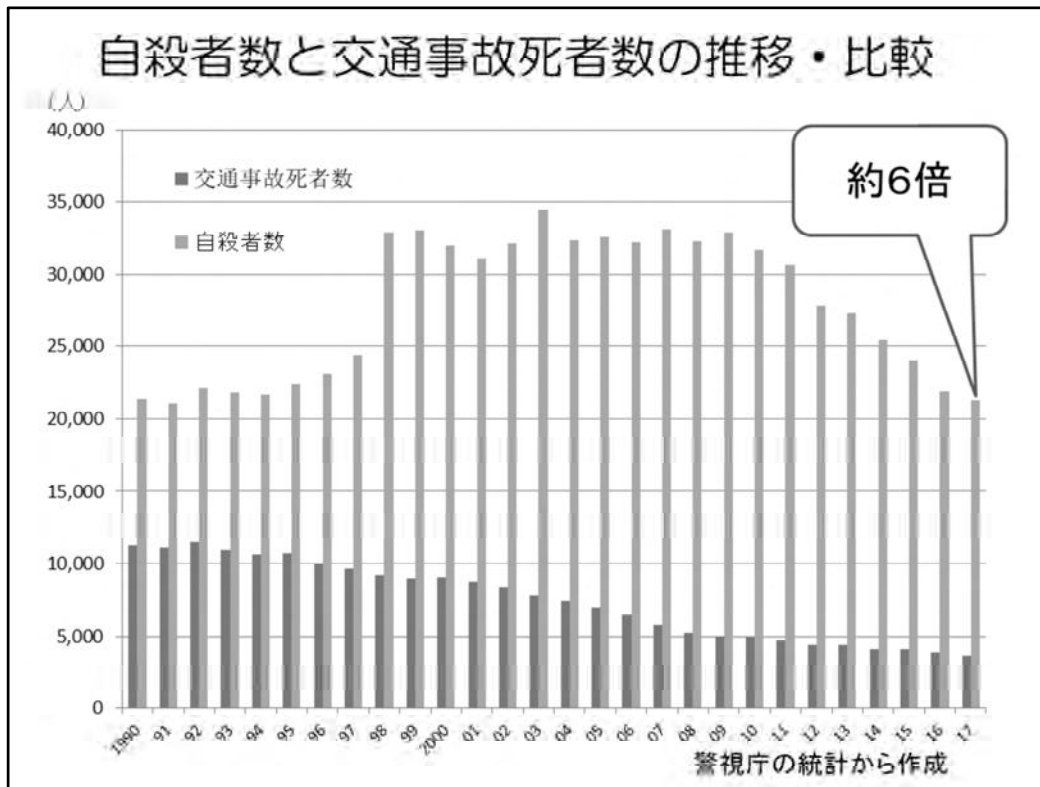
「自殺のサインや対応の原則を知る」こと。

「自殺予防のための校内体制と校外における連携について知る」こと。

以上、3点です。

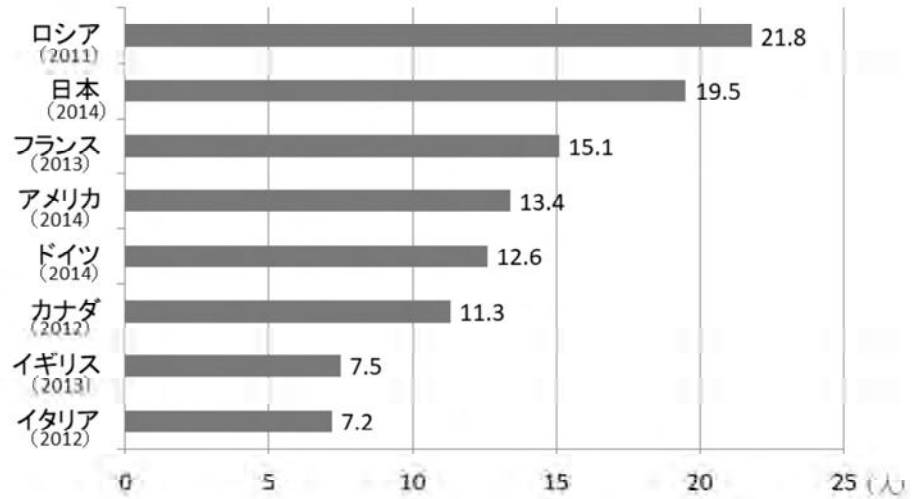
子どもの自殺の実態

まず、子どもの自殺の実態について説明します。



このグラフは、自殺者数と交通事故死者数の比較したものです。近年、両方とも減ってきてはいますが、交通事故死者の約6倍の人が自殺で命を落とされており、全国で毎日約60人が自殺でなくなっていることとなります。

G8各国の自殺率



自殺率: 人口10万人あたりの自殺者数

世界保健機関資料(2016年12月)より
厚生労働省自殺対策推進室作成

世界では年間約80万人が自殺で亡くなっているそうですが、G8(主要国首脳会議8カ国)の中でも日本の自殺率はロシアに次いで極めて高い値を示しています。

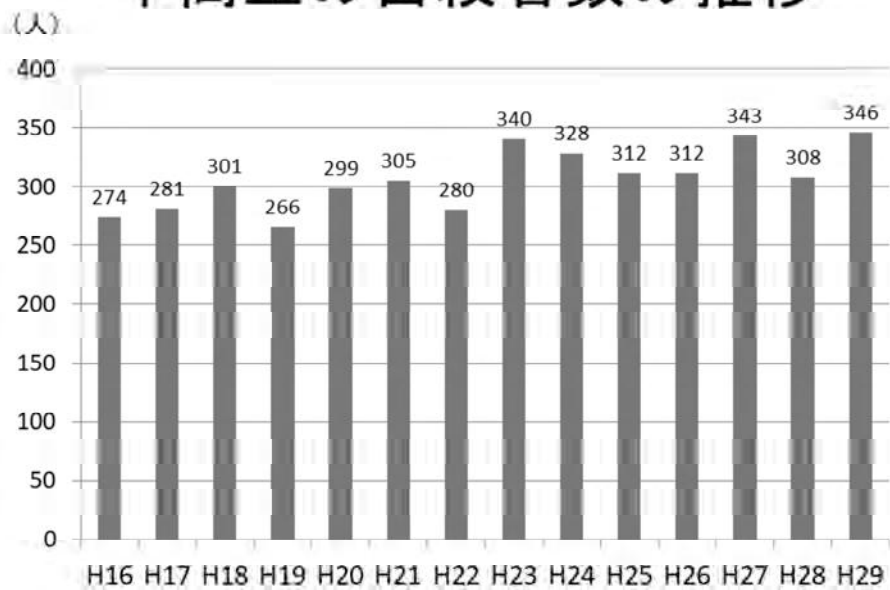
10代～30代の死因上位3項目(2016年)

年齢	第1位	第2位	第3位
10～14	悪性新生物	自殺	不慮の事故
15～19	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29	自殺	悪性新生物	不慮の事故
30～34	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39	自殺	悪性新生物	心疾患

厚生労働省「人口動態統計」より

これは、10代から30代の死因を第3位までまとめたものですが、どの年齢層でも、自殺は死因の上位に位置しており、15～39歳までの死因の第1位は自殺となっています。若者で亡くなる人の多くは、自殺が原因というのが日本の状況ですが、こうした状況は先進国と言われる国では日本だけだと言われています。

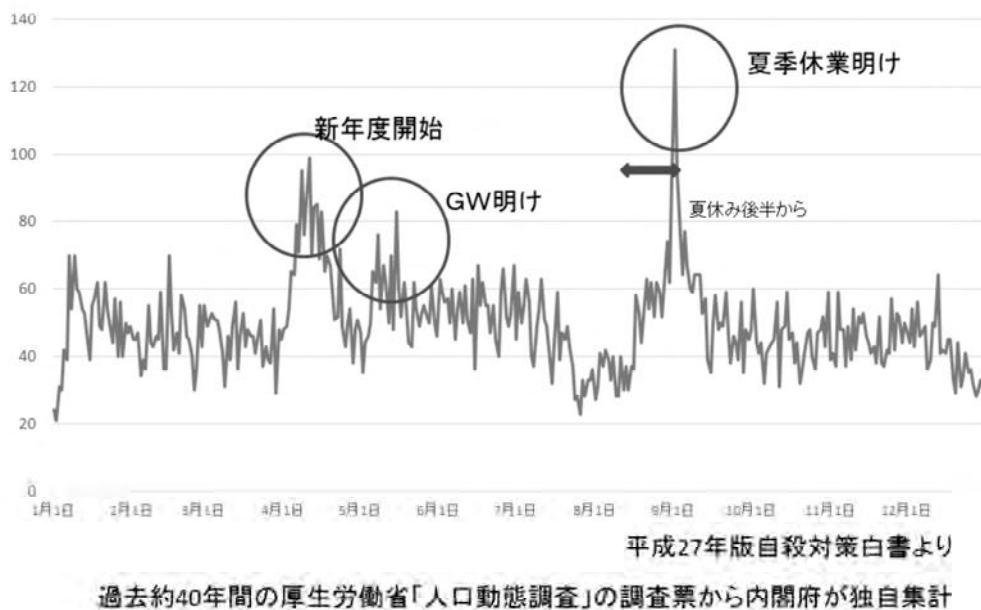
中高生の自殺者数の推移



(厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課資料より)

これは、中高生の自殺者数の推移です。全体の自殺者数は減少傾向ですが、中高生については、平成23年以降、300人を下回る年はありません。

18歳以下の日別自殺者数



18歳以下の自殺者について、過去約40年間の日別自殺者数をみると、9月1日に最も自殺者数が多くなっています。また、新年度開始時やゴールデンウィーク明けも自殺者が増える傾向にあります。こうした時期は児童生徒にとって生活環境等が大きくかわる契機になりやすく、プレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられます。また、近年は2学期の開始が早まる傾向にあり、夏休み後半から気になる生徒等に対してアンテナを高くしておく必要があります。

子どもの自傷行為の実態

自傷行為をしたことがある	男子	7.0%
	女子	12.5%

全国高等学校PTA連合会2006年意識調査 高2:6,406人

自分の身体をわざと切ったことがある	男子	7.5%
	女子	12.1%

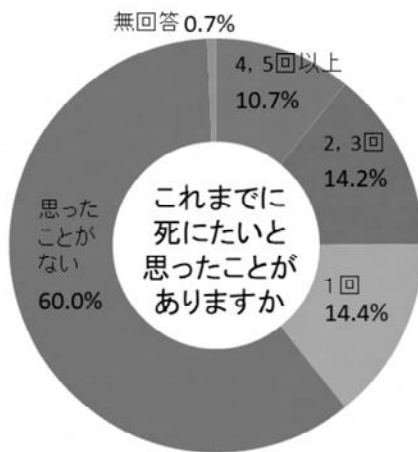
松本俊彦・今村扶美2005～2006年調査中高生2,974人
中学生・高校生における自傷行為, Psychiatry and clinical neurosciences 62:2008

自分の体をカッターなどで傷つけたことがある	1回	6.9%
	2・3回	3.7%
	5, 6回以上	2.1%

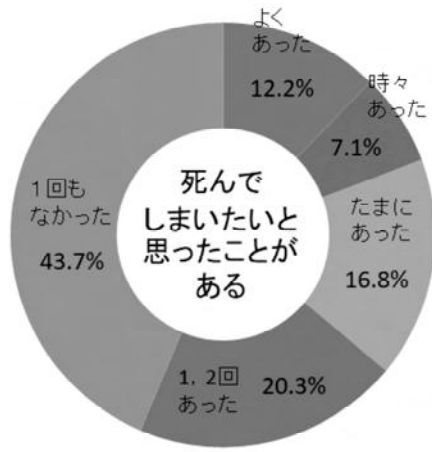
兵庫・生と死を考える会2004年調査, 小5～中2 2,189人
いのちの大切さを実感させる教育のあり方,(財)21世紀ヒューマンケア研究機構,2005

子どもの自傷行為の実態についてですが、自分の身体を傷つける中・高校生は男女で差があるものの、全体では10%前後という調査結果となっています。

「死にたい」と思ったことのある 子どもの割合



兵庫・生と死を考える会2004年調査, 小5~中2 2,189人
いのちの大切さを実感させる教育のあり方
(財)21世紀ヒューマンケア研究機構, 2005



赤澤正人・藤田綾子2006年調査, 高校生197人
青年期の死を考えた経験と抑制要因に関する研究
大阪大学大学院人間科学研究科紀要第34号, 2008

これは「死にたい」と思ったことがある子どもの割合です。「死にたいと思ったことがある」という子どもは、小学生の高学年から増え始め、低くみても中・高校生では2~3割にも達するという調査結果もあります。

自殺のサインと対応

次に、自殺のサインと対応についてです。

自殺の危険因子

- 1) 自殺未遂
- 2) 心の病
- 3) 安心感のもてない家庭環境
- 4) 独特の性格傾向
- 5) 喪失体験
- 6) 孤立感
- 7) 安全や健康を守れない傾向 等

未熟・依存的、衝動的、
極端な完全癖、抑うつ的、
反社会的

自殺の危険性に気付くためには、自殺の危険因子を知っておくことが重要です。危険因子が多くある子どもは自殺の危険が高いと考える必要があります。

1) 自殺未遂

高い所から飛び降りたけれども一命をとりとめたというような未遂の場合は、誰でも深刻に思うのですが、薬を少し余分に服用したり、リストカットなど自傷行為をしたりと、死に直結しない自傷行為でも、適切なケアを受けられないと、長期的には自殺によって命を失う危険が高まります。

2) 心の病

うつ病、統合失調症、摂食障害などが自殺の危険の背後に潜んでいることがあります。早期に発見して、適切な治療に結びつけることが重要です。

3) 安心感のもてない家庭環境

虐待、親の養育態度の歪み、頻繁な転居など、安心感のもてない家庭環境が自殺の危険因子になることがあります。

4) 独特の性格傾向

自殺の危険が高まりやすい性格として次のようなものが挙げられます。

未熟・依存的: 周りの人に甘え、頼ることでしか安心感を得ることができず、なかなか自分で決めることができない。

衝動的: 俗にいうキレやすい性格。

極端な完全癖: わずかな失敗を大失敗ととらえ、自分を全否定してひどく落ちこんだりする。

抑うつ的: 他の人とのつながりが薄く、誰にも相談できない。気晴らしなどができず自分をダメだとマイナス思考にとらわれる。

反社会的: 暴力、売春、薬物乱用、暴走行為といった非行が問題となっている。

5) 喪失体験

離別、死別(とくに自殺)、失恋、病気、けが、急激な学力低下、予想外の失敗など、自分にとってかけがえのない大切な人や物や価値を失う体験です。

6) 孤立感

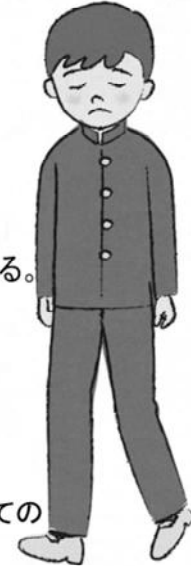
子どもの人間関係は、家庭と学校を中心とした限られたものになっています。特に、友だちの存在が大きな意味を持ち、いじめなどによって孤立感を深めることは大きなダメージとなります。

7) 安全や健康を守れない傾向

それまで問題のなかった子どもが事故や怪我を繰り返すようなことがあれば、無意識的な自己破壊の可能性もあるので、注意を払う必要があります。

自殺直前のサイン

- ・これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ・集中力が続かない。
- ・いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- ・成績が急に落ちる。
- ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- ・投げやりな態度が目立つ。
- ・身だしなみを気にしなくなる。
- ・健康や自己管理がおろそかになる。
- ・不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- ・自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ・学校に通わなくなる。
- ・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ・家出や放浪をする。
- ・乱れた性行動に及ぶ。
- ・過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- ・自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。



自殺の危険因子が多く見られる子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとしてとらえる必要があります。

(サインをいくつか読む)

これらのサインの中には、それほどめずらしいことではないと考えられるものもありますが、総合的に判断することが重要です。子どもの変化をとらえ、自殺の危険を早い段階で察知できるようにすることが大切です。

対応の原則

TALKの原則

Tell: 言葉に出して心配していることを伝える

例)「死にたいくらいつらいことがあるのね。とてもあなたのことが心配だわ」

Ask: 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる

例)「どんな時に死にたいと思ってしまうの？」

Listen: 絶望的な気持ちを傾聴する

- ・子どもの考えや行動を良し悪しで判断せず、つらい状況を理解しようとする
- ・徹底的に聞き役にまわる

Keep safe: 安全を確保する

- ・危険と判断したら、一人にしないで寄り添い、他の人に援助を求める

次に、自殺の危険のある子どもへの対応についてです。死にたいと訴えたり、自分の身体を傷つけていたりすることが分かったら、それを決して軽視しないことが重要です。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、TALKの原則が求められます。

Tell: 言葉に出して心配していることを伝える 例)「死にたいくらい辛いことがあるのね。とってもあなたのことが心配だわ」

Ask: 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる 例)「どんなときに死にたいと思ってしまうの？」

Listen: 絶望的な気持ちを傾聴する: 死を思うほどの深刻な問題を抱えた子どもに対しては、子どもの考えや行動を良し悪しで判断するのではなく、そうならざるを得なかった、それしか思いつかなかった状況を理解しようとする必要がある。徹底的に聴き役にまわることで、信頼関係を築き、自殺の予防につなげる。

Keep safe: 安全を確保する: 危険と判断したら、子ども一人にしないで寄り添い、他の人に援助を求める。

対応の留意点

1) 一人で抱え込まない

- ・チームによる対応で、多くの視点から生徒を理解する

2) 急に子どもとの関係を切らない

- ・しがみつくように依存してくることもある
- ・子どもとの間には継続的な信頼関係を築くことが大切



3) 「秘密にしてほしい」という子どもへの対応

- ・一人で見守っていくような対応は絶対避けるべき
- ・子どもの気持ちを尊重しながら、他の教師にも相談する

4) 自傷行為への対応

- ・自傷行為は自殺の危険を示すサインであり、真剣な対応が必要
- ・本人の苦しい気持ちを認め、関係機関につなげる

次に、子どもの自殺の危険に対応するときの留意点です。

1) 一人で抱えこまない

一人の教師で抱えこまないことが大切です。チームによる対応は、多くの視点から子どもを見ることで子どもに対する理解を深め、共通理解を得ることができ、教師自身の不安感の軽減にもつながります。

2) 急に子どもとの関係を切らない

子どもに親身に関わっていると、しがみつくように依存してくることも少なくありません。疲れてしまって急に関係を切ってしまうといった態度は、子どもを不安にさせます。子どもとの間には、継続的な信頼関係を築くことが大切です。

3) 「秘密にしてほしい」という子どもへの対応

子どもが「他の人には言わないで」などと訴えてくる場合がありますが、一人だけで見守っていくような対応は絶対に避けるべきです。子どものつらい気持ちを尊重しながら、保護者にどう伝えるかを含めて、他の教師にも相談することが大切です。

4) 自傷行為への対応

自傷行為は、将来起こるかもしれない自殺の危険を示すサインです。あわてず、しかし真剣に対応して、関係機関につなげることが大切です。子どもははじめは抵抗を示すかもしれませんが、本人の苦しい気持ちを認めるような姿勢で関わるのが大切です。

自殺予防のための校内体制と 校外における連携

次に、自殺予防のための校内体制と校外における連携についてです。

子どものSOSに気付く校内体制

1) 相談しやすい雰囲気づくり

- ・保健室や相談室を、どの子どもも気軽に来室できる場所に
- ・教育相談週間の設定、アンケートの実施

2) 言葉にならない声への気付き

- ・表面に現れた行動の背後にある心の動きを敏感に捉える
- ・学年会や教育相談部会などで情報の共有を

3) 多角的な視点を生かした子ども理解

- ・子どもの問題に最初に気付くのが、図書館司書や事務職員、給食調理員などの場合もある
- ・「学校全体で子どもを教育している」という認識を持ち、情報の共有を

自殺の危険を察知するのは、本人の訴えはもちろんですが、学校においては担任や関係教職員の気付きからです。子どもの声に気付くことができる校内体制をつくるのが重要です。

1) 相談しやすい雰囲気づくり

保健室や相談室が、どの子どもも気軽に来室できる場所であることが大切です。また、教育相談週間を設けて子どもが先生と話しやすい雰囲気をつくったり、アンケートを実施して子どもや保護者の率直な声が学校に届くようにしたりすることも考えられます。

2) 言葉にならない声への気付き

子どもの心の変化や危機に、ちょっとした子どもとのやりとりや同僚との何気ない会話を通して気付くこともあります。行動の背後にある心の動きをとらえ、学年会や教育相談部会などで情報共有する時間を確保することが大切です。

3) 多角的な視点を生かした子ども理解

子どもの声に気付き援助できるのは、教師やスクールカウンセラーばかりではありません。子どもの問題に気付くのが、図書館司書や事務職員、給食調理員などの学校職員のこともあります。すべての職員が「学校全体で子どもを教育している」という認識を持って、情報共有できる体制をつくるのが大切です。

自殺予防のための教育相談体制

教育相談体制を見直すためのチェックポイント

項目	チェック
①問題に気付いた人が、問題を全体に投げかけられる雰囲気がありますか？	
②教育相談担当者と養護教諭が連携の中心になっていますか？	
③教育相談担当者と生徒指導担当者との連携はとれていますか？	
④一人で抱え込まずに、チームで支援する体制になっていますか？	
⑤話し合いが継続的に行われるようなシステムができていますか？	
⑥事例検討会を実施していますか？	
⑦スクールカウンセラーや学校医との連携はとれていますか？	
⑧学校内だけで対応するのではなく、専門機関を積極的に活用していますか？	

自殺予防は、校内の教育相談体制を基盤とし組織的に進めることが大切であり、そのためには、教育相談体制の見直しを行うことが求められます。

多くの学校では、生徒課や教育相談室など、子どもが悩みや問題を抱えたときに対応するための組織がすでに存在しています。新たな校内体制をつくるよりも、これらの組織を自殺予防の視点から見直すことが有効です。既存の教育相談体制が、効果的に機能するようにするためのチェックポイントを紹介します。

①問題に気付いた人が、問題を全体に投げかけられる雰囲気がありますか？

子どもの問題に気付いた人が、職員室の近くの席の人同士で気付いたことを話し合ったり、学年会や職員会議で話題として取りあげたりするような雰囲気があることが大切です。

②教育相談担当者と養護教諭が連携の中心になっていますか？

教育相談担当者と養護教諭が連携して、日常の子どもの生活状況や心身の問題についての理解を進めることが大切です。

③教育相談担当者と生徒指導担当者との連携はとれていますか？

反社会的な問題行動を示す子どもの背後にも自殺の危険は潜んでいます。心の危機が外向化するか内向化するかは紙一重です。生徒指導部と密接に連携し、積極的に関わる必要があります。

④一人で抱え込まずに、チームで支援する体制になっていますか？

自殺のような深刻な問題には単独の力で立ち向かうことはできません。チームで組織的に対応することによって、より安全で丁寧な関わりが可能になります。

⑤話し合いが継続的に行われるようなシステムができていますか？

定期的に生徒指導連絡会や情報交換会などを実施し、管理職・生徒指導主事

(担当者)・教育相談主任(担当者)・学年主任・養護教諭などで情報の共有を図ることが大切です。

⑥事例検討会を実施していますか？

自殺に関する問題意識を校内で共有するためには、定期的に事例検討会を実施し、子ども理解と問題への対応についての検討を重ねることが大切です。

⑦スクールカウンセラーや学校医との連携はとれていますか？

スクールカウンセラーや学校医を、日頃から子どもが心を許して相談できる存在として、また自殺などの危機対応においては心のケアを行う中心として、校内体制に位置付け十分な連携を図ることが大切です。

⑧学校内だけで対応するのではなく、専門機関を積極的に活用していますか？

子どもの問題が深刻化、多様化していくなかで、学校・家庭・地域が一体となって子どもへの支援を進める必要性が高まっています。学校が中心となって、地域の専門機関との連携を進めていくことが大切です。

危機対応のための校内体制

危機対応チーム

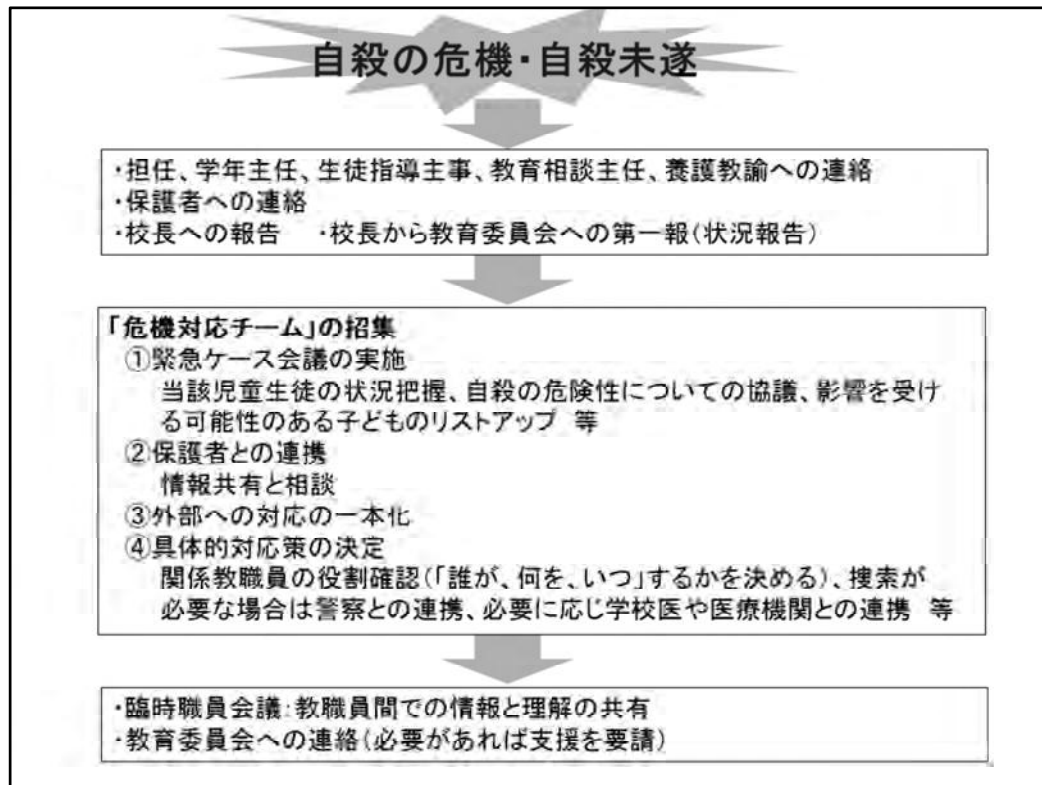
管理職 生徒指導主事 教育相談主任 学年主任
保健主事 養護教諭 スクールカウンセラー
スクールソーシャルワーカー 等

※必要に応じ、担任や問題の発見者を招集



情報の共有 役割分担 基本方針の決定 等

また、自殺の予告やほのめかしなど自殺の危機に備えて、校長を含む管理職、生徒指導主事(担当者)、教育相談主任(担当者)、学年主任、保健主事、養護教諭、スクールカウンセラーなどからなる「危機対応チーム」を組織しておくことが重要です。自殺の危険が高まったり、自殺未遂が生じた場合には、危機対応チームのメンバーに、担任や部活動顧問などを加え、情報の共有、役割分担、基本方針の決定などを行います。



自殺の予告やほのめかしなど自殺の危機、自殺未遂への対応の流れを示しました。実施にあたっては、対応の方針や役割分担に基づき、緊密に「報告・連絡・相談」を行うことが重要です。また、情報は不十分、不完全であるという前提で希望的観測を慎むとともに、必要な対応を先送りせずに迅速な対応を組織的に進めることが大切です。

自殺予防のための校外における連携

学校

担当医と連絡を取る際には、本人や家族の同意が必要

協力が得られにくい家庭にも、粘り強い働きかけが必要

子どもの自殺予防には、学校、家庭、医療機関の連携が欠かせません

医療機関

家庭

自殺予防のためには、校外においても子どもを支える上で適切な協力体制を築く必要があります。学校、家庭、医療機関の連携が欠かせません。

教師が子どもの自殺の危険に気付いて、家庭に連絡した際、時には、「大げさに考えすぎだ」「家庭のプライバシーに踏み込まないでほしい」などと、拒否的な態度を取られることもあります。このような場合であっても粘り強く家庭に働きかける必要があります。守るべきはあくまでも子ども自身であり、学校が家庭と協力して、子どもを守っていくのだという姿勢を伝え続けていくことが大切です。必要に応じて、スクールソーシャルワーカーを活用し、家庭と医療機関などの関係機関とをつなぐなど、保護者への働きかけを行うことも考えられます。

また、中高年生くらいの年代になると、さまざまな心の病を発病していて、それが自殺の危険と結びついている場合があります。深刻な自殺願望を訴えたり、実際に自分の身体を傷つけたりするといった行為に及んだ場合には、子どもを専門の医療機関など関係機関につないで、診断や治療が受けられるようにする必要があります。さらに、自殺未遂をした子どもが入院治療を終えて学校に戻ってくるとき、心の病を抱えた子どもをどのように支えるかといった点についても、担当医の助言が必要です。その場合、担当医と連絡をとる際に、本人や保護者に同意をとっておかなければなりません。

自殺予防にはさまざまな領域の人々との協力関係が重要です。ひとりだけで自殺の危険の高い子どもを支えることはできませんし、他の人にその責任を押しつけてしまって済むというものでもありません。学校、家庭、医療機関等がそれぞれの立場で協力して、子どもが危機を乗り越える援助をする必要があります。自分たちができること、できないこと、してはいけないことなど、能力と限界を見きわめながら、子どもを守るという視点を忘れずに、協力体制を築くことが大切です。

自殺予防教育校内研修②
～授業展開例1「いのちの危機を乗り越えるために」～



これから、自殺予防教育校内研修②を始めます。

本研修のゴール

- 授業展開例1をもとに、自殺予防教育の授業イメージをもつことができる。
- 授業展開例1をもとに、児童生徒の実態に合わせた活動を考えることができる。

この研修のゴールを確認します。

「授業展開例1をもとに、自殺予防教育の授業イメージをもつことができる」こと。
「授業展開例1をもとに、児童生徒の実態に合わせた活動を考えることができる」こと。

以上、2点です。

※授業展開例は2つありますが、研修では両方行っても構いませんし、どちらか1つでも構いません。

授業展開例1

いのちの危機を乗り越えるために

本時のねらい

- ・心身が不調なときの対応を考える。
- ・いのちの危機(自殺)のサインを知る。
- ・身近で支えてくれるところ(地域の援助機関)を知る。

授業展開例1を体験します。約30分の授業です。生徒になったつもりで取り組んでください。

本時のねらいは

「心身が不調なときの対応を考える」こと。

「いのちの危機(自殺)のサインを知る」こと。

「身近で支えてくれるところ(地域の援助機関)を知る」こと。

です。

中学校、高等学校の学級活動、LHR等を想定しています。

幸せって、何だっけ何だっけ

みんなで幸せなことを考えよう。
しんどいことも多い中、疲れることも多い中、
小さな幸せ（プチハッピー）をたくさん集めて
幸せ者になりましょう！

- ★これをしていると幸せ
- ★好きなこと
- ★ホッとすること
- ★大切にしていること など

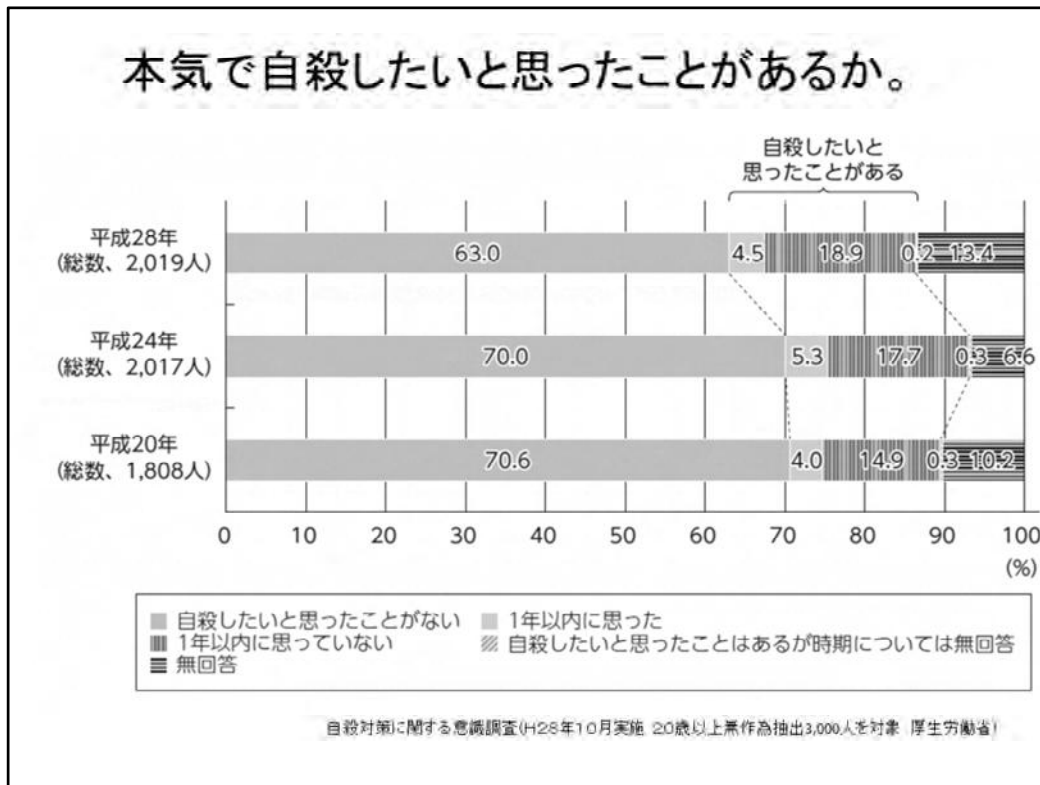
2人組で、友だちの幸せを集めます。
「私の幸せ（プチハッピー）は〇〇（している時）です。
～～さんのプチハッピーは何ですか？」
相手をかえて、違う幸せを話します。

（参考：精神科医 長田清）

はじめにアイスブレイク「幸せって、何だっけ何だっけ」をします。
小さな幸せ（プチハッピー）をたくさん集めて幸せ者になりましょう。

〈ルール説明〉

- ・2人組になる。
 - ・握手をする。
 - ・「私の幸せ（プチハッピー）は、〇〇（しているとき）です。あなたのプチハッピーは何ですか」と聞く。
 - ・相手を替えて繰り返す。（約2分間）
- ※幸せを感じる事が、身の回りにはたくさんあることを実感するアイスブレイク



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かという問いに、「思ったことがある」は平成28年は23.6%で、4人に1人という結果が出ています。本気で自殺することを考えてしまい、いのちの危機に陥ることは、誰にでも起こり得ると言えます。

(生徒が身近に感じられる、いのちの危機を乗り越えた人の例を出してもよい。)
 今日はいのちの危機を乗り越えるために、必要なことを考えたいと思います。

いのちの危機をどのように
乗り越えればよいでしょうか。

ブレインストーミングの手順

- ・4～6人のグループをつくる。
- ・一人一人が付せん紙に意見をできるだけたくさん書く。(1枚に1意見、2分間)
- ・グループ内で発表し、付せん紙を模造紙に貼っていく。
- ・同じ意見は、重ねて貼るようにする。
- ・友だちの意見を批判しないようにする。
- ・一番多く意見を出したグループから発表する。

本気で自殺しようと思ってしまった時、いのちの危機をどのように乗り越えればよいでしょうか。

ブレインストーミングで、意見を出しましょう。

※ブレインストーミングとは、考えやアイデアをできるだけ多く出し合うグループワークです。互いの意見を尊重し、誰もが自分の思ったことを言えるよう配慮します。

〈ブレインストーミングの手順〉

- ・4～6人のグループをつくる。
- ・一人一人付せん紙に意見をできるだけたくさん書く。(1枚に1意見、2分間)
- ・グループ内で発表し、付せん紙を模造紙に貼っていく。
- ・同じ意見は、重ねて貼るようにする。
- ・友だちの意見を批判しないようにする。
- ・一番多く意見を出したグループから発表する。

〈生徒の反応例〉

- ・友だちに相談する。
- ・親に相談する。
- ・趣味など好きなことに熱中する。
- ・運動など体を動かす。
- ・しっかり睡眠をとる。

※「考えられない」という生徒の中には、本気で自殺を考えたことのある、あるいは考えている生徒がいるかもしれないということに留意する必要がある。

「いのちの危機」を乗り越える



不安や悩み、ストレスへの対処

- ・十分に休養をとる。
- ・話をしたり、相談したりする。
(一緒に解決方法を・・・)
- ・好きなことをして気分転換する。
- ・適度な運動をする。
- ・不安や悩みの原因を考えてみる。

小・中学校
の保健の
授業を思
い出そう

「いのちの危機」を乗り越えることについては、実はこれまで保健の授業で不安や悩み、ストレスへの対処ということで学習しています。

小学校5年生の保健では、不安や悩みへの対処ということで、例えば

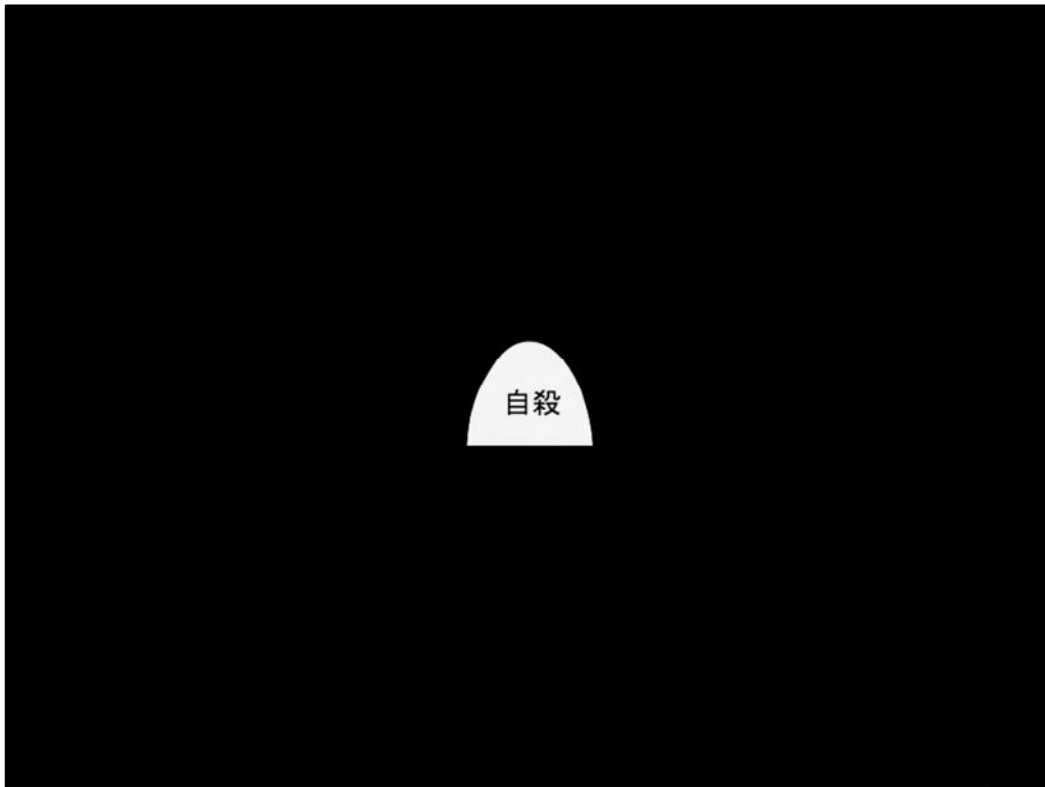
- ・十分に休養をとる
- ・身近な人に話をしたり、相談したりしてみる
- ・趣味など好きなことをして気分転換する
- ・適度な運動をする
- ・不安や悩みの原因を考えてみる

などの方法を学習しました。

また、中学校1年生でも、ストレスへの対処ということで、例えば

- ・心身をリラックスさせる
- ・友だちや周囲の大人(保護者、先生、スクールカウンセラーなど)など信頼できる相手に相談する
- ・問題点を整理したり、別の人の立場に立って考えたりしてみる
- ・趣味などで気分転換する
- ・上手なコミュニケーションの方法を身に付ける

などの方法を学習しました。



不安や悩み、ストレスへの対処がうまくできればよいのですが、ストレスが大きすぎたり、ストレスの要因が重なったりして、心の不調が長く続くこともあります。体が風邪をひくように、心も風邪をひいたような状態「心の病気」になることもあるのです。

そして、心の不調が長く続いた場合、心理的に視野が狭くなる心理的視野狭窄という状態になり、

- 本当はいろいろな解決策があるにもかかわらず、それらを見ることができなくなってしまう、唯一の解決策が
- 「自殺」しかないと思いつく状態に陥ってしまうことがあります。

いのちの危機のサイン

- ・独り言が多くなる
- ・すぐに涙ぐむようになる
- ・好きなことに興味を失う
- ・イライラして集中力がない
- ・「食べられない」「眠れない」などと訴える
- ・頭痛や腹痛などを訴える
- ・行動、性格、身なりが突然変化する
- ・「消えてしまいたい」とほのめかす
- ・アルコールや薬物に手を出す
- ・自傷行為を行う
- ・けがを繰り返す

自殺

など

自殺しかないと思いついでいる人には、普段と違う行動が見られることがあり、いのちの危機を知らせるサインにもなります。サインには次のようなものがあります。

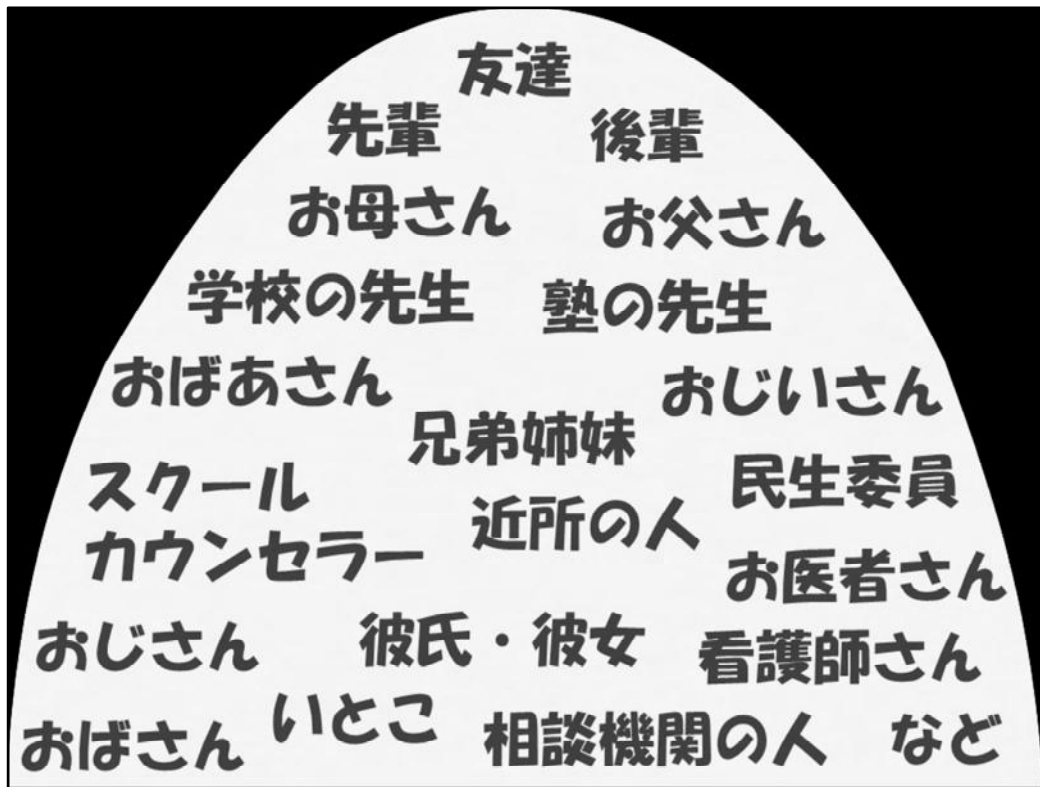
- ・独り言が多くなる
- ・すぐに涙ぐむようになる
- ・好きなことに興味を失う
- ・イライラして集中力がない
- ・「食べられない」「眠れない」などと訴える
- ・頭痛や腹痛などを訴える
- ・行動、性格、身なりが突然変化する
- ・「消えてしまいたい」とほのめかす
- ・アルコールや薬物に手を出す
- ・自傷行為を行う
- ・けがを繰り返す など

〈参考〉

その他のサイン例

- ・いつもなら楽々できるような課題が達成できない
- ・成績が急に落ちる
- ・投げやりな態度が目立つ
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・健康や自己管理がおろそかになる

- ・自分より年下の子どもや動物を虐待する
- ・学校に通わなくなる
- ・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる
- ・家出や放浪をする
- ・乱れた性行動に及ぶ
- ・過度に危険な行為に及ぶ
- ・自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする



しかし、そんな状況に陥っても、実際には応援してくれるたくさんの人たちが大勢います。

●どんな人がいると思いますか。(数名に発表させる)

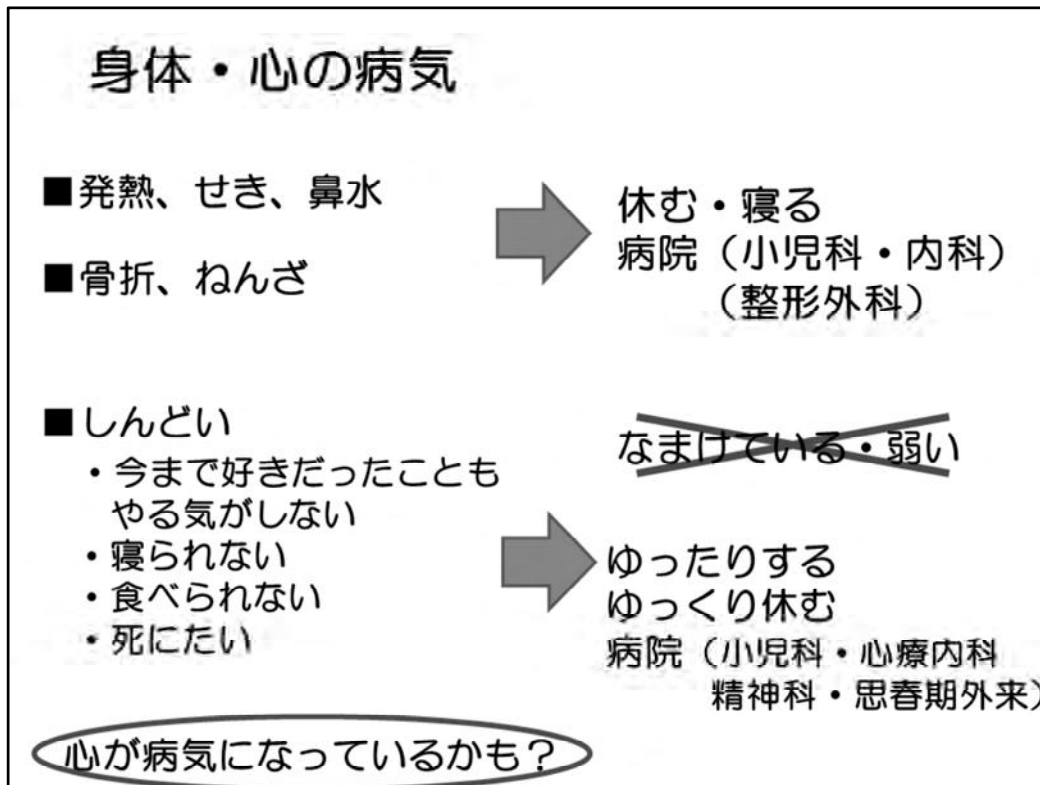
●(スライドに表示されている人を紹介)

応援してくれる人の存在が狭まった視野を広げてくれるのです。死ぬことしかなかった考えが生きる方へと変わっていきます。

ほかに、応援してくれる人はどんな人がいますか。

(数名に発表させる)

みなさんも何かのきっかけで、死ぬことしか考えられない状況になってしまうかもしれません。そのときには、自分の周りにはたくさんの応援してくれる人がいることを思い出してください。



病気になり、熱が下がらないとき、せきや鼻水がとまらないとき、足を骨折した、ねんざしたとしたら皆さんどうしますか？

●（休む、寝る、病院に行く）（整形外科に行く）

病気やけがで身体の調子が悪くなったときには、休養が必要ですし、また必要に応じて病院など医療機関にかかると思います。

みなさんは「しんどい」って思うことありますか。

誰かが、「しんどい」と言っているとき、

●「なまけている」と捉えることはありませんか。あるいは、自分が「しんどい」と感じているとき、自分は「弱い」と思うことはありませんか。

「しんどい」状況は誰にでもありますが、それが長く続き、

- ・ 今まで好きだったこともやる気がしなくなったり
- ・ 寝られない、食べられないことが続いたり
- ・ 死にたいと考えるようになったりしたときなどは単に「しんどい」ではなく

●「心が病気になっているかもしれない」と考えることが大切です。

●「心が病気になっている」状態はなまけているわけでもなく、弱いわけでもありません。

そして、心が病気になったときも、身体の病気やけがと同じように、ゆったりする、ゆっくり休むといった休養が必要ですし、場合によってはカウンセリングや治療のための病院に行くことが必要です。

いのちの危機に陥った時 身近で助けてくれるところ

- ・学校 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・岡山県青少年総合相談センター 086-224-7110
- ・子どもほっとライン 086-235-8639
- ・ヤングテレフォン・いじめ110番 086-231-3741
- ・岡山いのちの電話 086-245-4343
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番(法務省) 0120-007-110
- ・岡山県自殺対策推進センター 086-224-3133
- ・岡山県精神保健福祉センター 086-201-0828
- ・保健所 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
- ・児童相談所 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
- ・警察署 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇 など

(相談できる関係機関の電話番号を記入したプリントを配付。関係機関から配付されているポスター、パンフレット、カードなどを紹介してもよい。)

最後に、いのちの危機に陥った時に、身近で助けてくれるところを紹介します。

みなさんを助けてくれる機関は、周りにたくさんあります。ぜひ、相談してほしいと思います。

授業の感想

年 組 氏名 _____

■授業を受けて、分かったこと、気付いたこと、思ったことを書きましょう。

■()自分自身や友だちのことについて、話をする必要があります。
話したい先生 _____

()自分自身や友だちのことについて、話をする必要がありません。

↑

該当する方に、○を記入してください。

もし、すぐに誰かと話をする必要がある場合は、先生に声をかけてください。

(プリントを配付)

授業を受けて、分かったこと、気付いたこと、思ったことを書きましょう。

また、自分自身や友だちのことについて、話をする必要があるかどうかを書きましょう。

自殺予防教育校内研修③
～授業展開例2「いのちの危機を支え合うために」～



これから、自殺予防教育校内研修③を始めます。

本研修のゴール

- 授業展開例2をもとに、自殺予防教育の授業イメージをもつことができる。
- 授業展開例2をもとに、児童生徒の実態に合わせた活動を考えることができる。

この研修のゴールを確認します。

「授業展開例2をもとに、自殺予防教育の授業イメージをもつことができる」こと。
「授業展開例2をもとに、児童生徒の実態に合わせた活動を考えることができる」こと。

以上、2点です。

※授業展開例は2つありますが、研修では両方行っても構いませんし、どちらか1つでも構いません。

授業展開例2

いのちの危機を支え合うために

本時のねらい

・「SOSを受け止めること」について体験的に学ぶ。

授業展開例2を体験します。約30分の授業です。生徒になったつもりで取り組んでください。

本時のねらいは

「『SOSを受け止めること』について体験的に学ぶ」こと。

です。

中学校、高等学校の学級活動、LHR等を想定しています。

**誰かに「死にたい」と
打ち明けられたことが
ありますか？**

ある  **%**

(阪中順子 近畿圏A,B中学校 2, 3年生 2007、2013年 N=241)

近畿圏のある中学校でアンケートをしました。

「誰かに『死にたい』と打ち明けられたことがありますか？」という問いに対して「あ

る」と答えた生徒は何%いると思いますか。

(数名に発表させる)

●17%です。5～6人に1人の割合です。

いのちの危機を打ち明けられることは、みなさんにもあり得ることだと思います。
この時間は、互いのいのちの危機を支え合う手立てについて考えます。

ロールプレイ

友だちに「消えてしまいたい」と 打ち明けられた時の話し方

- ・二人一組

- ・場面設定

休みがちだった友だちが徐々に学校に来て、一緒に帰る途中、公園のベンチに座っていたら、しんどそうに「もう何もかもいや、消えてしまいたい」と小さな声で言った。

友だちに「消えてしまいたい」と打ち明けられた時を想定したロールプレイをします。

場面設定は

休みがちだった友だちが徐々に学校にきて、一緒に帰る途中、公園のベンチに座っていたら、しんどそうに『もう何もかもいや、消えてしまいたい』と小さな声で言った。

記録用紙

	対応	感想(声かけをされた生徒役)
1	説教 アドバイス	命は大切にしなくっちゃ。 死んだらダメ。 家の人心配するよ。
2	励まし	頑張れば大丈夫だよ。 ご飯食べたら元気になるよ。
3	話を聴く	あいづちを打ちながら、 静かに話を聴く。
4	感情を 受け止める	何もかもいやで消えてしまいたいくらいしんどいんだね。 そんなにも辛いんだね。

同じ言葉を繰り返す

(記録用紙配付)

二人一組になってロールプレイをします。

声かけは1～4のパターンをやってみます。

1 説教アドバイス (例)「命は大切にしなくっちゃ。」「死んだらダメ。」「家の人心配するよ。」

2 励まし(例)「頑張れば大丈夫だよ。」「ご飯食べたら元気になるよ。」

3 話を聴く(例)「あいづちを打ちながら、静かに話を聴く。」

4 感情を受け止める(例)「何もかもいやで消えてしまいたいくらいしんどいんだね。」「そんなにも辛いんだね。」

(必要に応じて教師2人で演じる)

役割を交代しながらロールプレイをし、記録用紙の感想の欄に声かけをされた側での感想を書きましょう。

安心感が得られた声かけはどんな声かけでしたか。(数名に発表させる)

困ったり、安心できなかったりした声かけはどんな声かけでしたか。(数名に発表させる)

友だちのSOSには「教室」

きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいでできる大人に
つなげよう

心の、救いを
求める叫び

出典：阪中順子「子どもの自殺予防ガイドブック～いのちの危機と向き合って～」

友だちに「消えてしまいたい」などと打ち明けられたら、どうすればよいのでしょうか。

まずは、友だちの言葉が、心の救いを求める叫び・SOSだと「きづく」ことが大切です。

そして、その友だちに「よりそい」

話をよく聴き、気持ちを「うけとめて」

「しんらいでできる大人に」「つなげる」ことが重要です。

「きょうしつ」で覚えてほしいと思います。

何を言ったらいいのかわからない・・・
不安になったら・・・
役に立ちたいのにどう言ったら・・・

友だちの考えや行動をよい悪いで判断するのではなく、
友だちによりそい、友だちをわかろうとする。

よい聴き手になる

~~立派な話し手~~
友だちの悩みを
解決することちがう

つらそうだね。
それじゃ、悲しいよね。
大変だね。
とっても落ち込んでいるんだね。
何か私にできることはある？
誰かのところに一緒に相談に行こうよ。

「よりそい」「うけとめる」聴き方とはどんな聴き方なのでしょうか。
友だちからいのちの危機を打ち明けられたとき、
何を言ったらいいのかわからなかったり、
不安になったり、
友だちの役に立ちたいのにどう言ったらいいのかと困ったりすると思います。
ポイントは、友だちの考えや行動をよい悪いで判断するのではなく、
友だちによりそい、友だちをわかろうとすることです。
立派な話し手となって、友だちの悩みを解決するというのではなく
よい聴き手になることが大切です。
具体的には次のように声をかけ、しっかり話を聴いてほしいと思います。

- ・つらそうだね
- ・それじゃ、悲しいよね。
- ・大変だね。
- ・とっても落ち込んでいるんだね。
- ・何か私にできることある？
- ・誰かのところに一緒に相談に行こうよ。

うけとめて！

幸せって、何だっけ何だっけ
7千ハッピーを集めよう！

いいね、いいね、

話す人

- ★これをしていると幸せ
- ★好きなこと
- ★ホッとすること
- ★大切にしていること…

聞かせてもらう人

目を見る
うなずきながら

★いいね、いいね！

2分間

最後にゲームをしたいと思います。

二人組になります。

一方が話す人になり、

★これをしていると幸せ

★好きなこと

★ホッとすること

★大切にしていること

など一つ話してください。

聞かせてもらう人は、目を見てうなずきながら、

いいね、いいね！と言ってください。

そして話し手、聞き手が入れ替わります。

すんだら相手を替えます。

時間は2分間です。

※最後に、明るい雰囲気をつくる活動を取り入れ、授業を終える。

授業の感想

年 組 氏名 _____

■授業を受けて、分かったこと、気付いたこと、思ったことを書きましょう。

■()自分自身や友だちのことについて、話をする必要があります。
話したい先生 _____

()自分自身や友だちのことについて、話をする必要がありません。

↑

該当する方に、○を記入してください。

もし、すぐに誰かと話をする必要がある場合は、先生に声をかけてください。

(プリントを配付)

授業を受けて、分かったこと、気付いたこと、思ったことを書きましょう。

また、自分自身や友だちのことについて、話をする必要があるかどうかを書きましょう。

参考資料

自殺予防に関するQ & A

「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引」抜粋（文部科学省 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 H26. 7）

Q1. 「死ぬ、死ぬ」と言う人は死なないと言うのは、本当でしょうか？

A. 自殺に関しては広く信じられている誤解がいくつもあります。これはその典型例です。実際には、自殺してしまった人のほとんどが最後の行動に及ぶ前に必死になって救いを求める叫びを發しています。そこで、それを受けとめることが自殺予防の第一歩となります。相手は誰でもよいというわけではなく、この人ならば真剣に受けとめてくれるはずだという人を意識的、無意識的に選んで「死にたい」「自殺する」と打ち明けてきています。「自殺したい」などと打ち明けられると、そのような気持ちを聞かされた人は強い不安に襲われます。そして、不安のあまり、話をそらそうとしたり、激励したり、叱ったりしかねません。しかし、まず徹底的に聞き役に回ってください。絶望的な気持ちを正面から受けとめてくれる人がいることは、自殺予防の第一歩となるのです。

Q2. 昔に比べると、とても陰湿ないじめが子供たちの間にあるのは事実だと思いますが、いじめだけが自殺の原因なのか考えてしまうことがあります。

A. マスメディアが大々的に報道するため、青少年の自殺が最近急増しているかのような印象を受けますが、青少年の自殺は昔もそして今も深刻な問題です。自殺は多くの要因からなる複雑な現象であって、原因と結果を単純にひとくくりにはできません。もちろん、いじめが些細な問題だなどと言うつもりはなく、我が国の社会の病理を表している深刻な問題です。最近では、子供の自殺というと、すぐに「いじめ自殺」といった捉えられ方がされます。自殺の原因は複雑です。自殺に至るまでには長い道のりがあり、ひとつだけではなく、いくつもの問題が積み重なっているのが一般的です。そして、葛藤が大きければ大きいほど、表面的にはごく些細に思える出来事がきっかけで自殺が起きることもあります。

Q3. マスコミが自殺を引き起こすというのは本当でしょうか？

A. ある人の自殺が、他の複数の自殺を引き起こす現象は群発自殺と呼ばれています。特に子供は被暗示性や模倣性が高いために、群発自殺に巻きこまれやすいとされています。潜在的に自殺に傾きやすい一群の人が、センセーショナルな自殺報道に接したときに、突然、自殺行動に出ることがあるのです。同じ学校の子供が自殺したような場合には、他の子供たちに対する影響を考えて、適切な対策を採る必要があります。それ以外にも、他の地域であっても子供の自殺についての報道が繰り返されたり、子供に影響力の強い有名な歌手や俳優の自殺が起きたりした場合にも、群発自殺の危険が高まっている状況と考える必要があります。

Q4. 子供の自殺はどちらかといえば稀なのだから、大げさに取り上げることはかえって問題ではないでしょうか？

A. 子供の世代では、不慮の事故による死亡とともに、自殺が重要な死因になっています。さらに、自殺は遺族や友人に精神的な打撃を及ぼします。また、自殺で命を失った人の背後には数多くの自殺未遂者がいます。このように、実際に自殺で亡くなってしまう人の数だけを見て、青少年の自殺がそれほど深刻な問題ではないなどと考えないでください。この世代の心の健康は、長い一生の心の健康にかかわる重要な問題で

す。何の対策も立てられない絶望的な状況だと思いこむようになる前に、子供の柔軟な心に自殺予防に関する適切なメッセージを届けておくべきです。子供はきちんとした対応されれば、大人が想像する以上に回復力を示すものです。したがって、問題に取り組む前に、大人の先入観で物事を判断してしまわないようにしましょう。

Q5. 子供が落ち込んでいるからといって、何とかそれから立ち直るのが自然であって、精神科医に見せたりするのもかえって問題ではないでしょうか？

A. 目の前にいる子供がいつか悩みから立ち直るはずだ、立ち直ってほしいと教師が考えても当然だと思います。そして、残念ながら、我が国では今でも心の病や精神科受診に対して強い抵抗があります。自殺の危険がある人全てが何らかの心の病にかかっていると言うわけではありません。何らかの疑いを持ったら、専門家の意見や助言を聞いてみてくださいということなのです。中学生や高校生くらいになると、大人と同じような形で、うつ病や統合失調症といった心の病を発病し、それが自殺の危険と強く結びついていることがあります。そのような場合には精神科治療が欠かせません。背景に潜んでいるかもしれない心の病に気付かないで、本人を支えようとしても、根本の解決にならないこともあるのです。

Q6. 子供と自殺について話し合ったりして、かえって危険を増すことはないでしょうか？

A. 大人からこのような反応が出てくることはめずらしくありません。しかし、深刻な問題を抱えて自殺しようと考えている子供がいたり、あるいは、マスメディアがしばしば自殺について報道したりするため、子供は自殺について多くの情報に既に触れてしまっているのです。今ではインターネットを通じてこの種の情報に触れている子供も少なくありません。直接知っている人、あるいは有名な歌手や俳優の自殺など、大人が想像する以上に青少年は自殺について多くのことを知っています。率直で誠実な態度で自殺について話すならば、それが自殺の危険を引き起こすことはありません。漠然とした不安を一人で抱えこんでいるよりは、問題について語り、言葉で表現できる方がよいのです。事態を冷静に捉えて、他のよりよい問題解決を探る第一歩となります。

Q7. どのような態度で子供と自殺について話し合うべきでしょうか？

A. 自殺に関して多くの誤解や、不正確な情報が飛びかっています。そこで、まず自殺とその予防について正確な情報を身に付けるようにすることが肝心です。苦しい状況に追いこまれて自殺を深刻に思い浮かべるようになることは、長い人生の中で多くの人に起こり得ることを説明します。そのような状況で絶望的になってしまうのは異常なことではなく、むしろ、危険を示すサインやそれを乗り越える方法を学ぶことが重要である点を強調します。自殺の否定的な面にばかり焦点を当てるのではなく、それを克服する方法があり、そうすることで成長を遂げられるという点を強調していきます。絶望的な状況に対して一人の力だけで向きあおうとすると圧倒されてしまいそうになったとしても、周囲の人に救いを求めて、そのような危機を乗り越えていった例を、子供たちに示すとよいでしょう。

Q8. 最近、学校ではしなければならないことがあまりにも多すぎます。まず、自殺予防ではどこから始めたらよいのでしょうか？

A. 自殺予防教育で対象としてほしいのは、子供、教師、親です。具体的には、子供の自殺の実態、自殺のサイン、ストレスと自殺の関係、対応の仕方、地域の関連機関などについて教えます。この全てを実施できれば理想的ですが、実際にはかなりの時間も人も必要ですし、直ちに全面的に実施するとなると、大きな抵抗にあうことも予想されます。そこで、教師の有志だけでも本冊子*を通読してみてください。そして、学校の抱えた問題に対して、実際にどの部分が実行可能か検討してください。これだけでも、突然、危機的な状況が起きたときの対応は大きく改善されます。理想だけを言っても始まりません。学校の現場で「今、ここから」何ができるのかよく考えて、そこを出発点としてください。

Q9. 実に多くの問題を今の学校は抱えています。そのうえ、教師が自殺予防にも取り組むなどという余裕はありません。最近、教師の限界をしばしば感じます。

A. 教師といえども生身の人間です。これまでの人生で深刻に悩んで、死を思った場面もあったことでしょう。それをどのように乗り越えてきたか、率直に子供たちに話しかけることは、どんなに立派な自殺予防教育プログラムよりも素晴らしい話として子供の心の中に残るはずで、様々な限界がある中で教師が精一杯責任ある行動を取っています。そして、子供たちは毎日それを目にしているのです。成長した暁に問題を抱えたような場面で、学校で先生から指摘された一言がふとよみがえってきたという経験をしたことがある人は少なくないと思います。是非、何かの機会に、人生において避けて通ることのできない「生と死」の問題も取り上げてほしいものです。

Q10. 教師にできること、できないこととは何でしょうか？

A. 自殺予防では、関係者がそれぞれの能力と限界を見極めておくというのは大切なことです。真面目な先生ほど、子供の悩みを一人で抱えこんでしまい、他に協力を求めることは敗北だなどと考えがちです。また、子供から自殺願望を打ち明けられたものの、「誰にも言わないで」と言われたために、それを秘密のままにしておかなければならないと考える先生もいます。心の支えになろうという姿勢は大変尊いものです。しかし、いくら熱心な教師であっても24時間子供と一緒にいることはできません。また、ある年月が過ぎれば、子供は学校から巣立っていきます。教師として子供をどのように支えていくことができるのか、家族と協力して子供の孤立感にどのように働き掛けていくのかよく考えてください。また、自殺の危険の背景に心の病が疑われる場合には、医療機関との連携も重要です。

Q11. 自殺予防教育の必要性は理解できますが、どのような時間を使って実施すればよいのですか？

A. 自殺予防教育を実施する時間としては、学級活動、総合的な学習の時間、道徳、各学校の特設の時間等が考えられます。学校には様々な教育課題があり、指導する時間の確保は多くの学校で課題になることが予想されます。多くの時間を確保することは困難であると推測できますので、そこで本書*では自殺予防教育について、2時間で完結できる展開例を示しています。自殺予防教育プログラムの目標や内容として掲げていることと関連づけて、各教科等の特質を踏まえた上で効果的に実施教科等を決定し、

学校の実情、子供の実態に合わせて組織的、計画的に実施することが望まれます。さらに、自殺予防教育プログラムを実施するためには、それと同時に子供の実態に合わせて、自殺予防教育につながる様々な取組を行い、下地づくりをすることが重要です。日頃、実施している教育活動の中に自殺予防教育の下地づくり（基盤）となる内容が多く含まれていることを認識し、自殺予防教育を連動させて行うことが、子供及び教師の抵抗感を少なくすることにつながると思われます。

Q12. 学力向上が喫緊の課題で、自殺予防教育に取り組む余裕がありません。どのように考えればいいのでしょうか？

A. 自殺予防教育は誰にもある「心の危機」について、理論的にまた体験的に学ぶプログラムになっています。子供は、心に不安のある状態では集中して学習に向かうことができません。反対に、自分が大切にされていると感じたときには心が安定し、それが次の行動のエネルギーになるものです。その意味でも、自殺予防の学習をとおして子供同士のつながり（絆）を深めたり、いのちの危機への気付きや対応に取り組む意欲を高めたりすることは、全ての子供たちが生き生きと学校生活を送るためにも重要であり、結果として学力向上につながる教育活動になるのではないのでしょうか。

Q13. 自殺予防教育はいつ（どの学年で）やればよいのでしょうか？一度やればよいのでしょうか。

A. 自殺の深刻な実態や心の危機のサインを知るなど、自殺予防に焦点化した授業は、中学生・高校生が望ましいと考えます。ただ、相談する大切さを実感したり、援助機関のことを知ったり、悩んでいたたり困っている友達によりそうことの大切さやそのための行動について学んだりすることは、小学校中学年からでも十分可能だと考えます。第3章*に参考として小学校高学年対象プログラム例を簡単に示しています。また、自殺予防教育の下地づくりとして、いのちを考える授業を系統立って学ぶことも大切です。心身の健康を育み、温かい人間関係を築く取組は、自殺予防教育につながる学びです（第4章参照*）。子供たちに身につけてほしい態度や行動（スキル）は、一度だけではなく、短時間でも折に触れ思いだしたり、実感したりすることによって、生涯にわたって危機に対処するための土台を築くことにつながる考えます。

Q14. すぐに使える自殺予防教育のプログラムがありますか？

A. 第3章*で示した具体的な展開例をたたき台にして自殺予防教育プログラムを考えることも一つの方法です。また、全国で様々な取組が出始めていますので、それらを参考にして、学校やクラスの実態に合わせた自殺予防教育プログラムを作成するという方法も考えられます。その際、①合意形成、②教育内容、③フォローアップ態勢を、学校全体として、また、学年として、教師相互に意見を交わすことが大切です。そうすることで、正しい自殺予防の知識の定着が図れるとともに、教師間での協働意識が高まります。一人で抱えこまずに協力して動くことが、長い目で見たときに、それを肌で感じた子供たちにとっての自殺予防教育につながるのではないのでしょうか。

Q15. 外部講師を招いて自殺予防教育を行う上での留意点は？

A. 地域の専門家や自殺予防に携わってきた人を外部講師に招いて自殺予防教育実施することは、自殺予防教育の具体的なイメージを描く上で効果的な方法です。しかし、

最近では、自殺予防の「専門家」と自称する人が学校や教育委員会にやって来て、自作の「自殺予防プログラム」を実施するように強く働き掛けてくることもあります。もちろん、善意から申し出ていることではしょうが、学校において自殺予防教育を行うためには、①関係者間の合意形成、②適切な教育内容、③フォローアップ体制の整備が不可欠であり、このような前提条件を整えずに実施した場合には、危険な不測の事態が生じる可能性もあるので、十分な注意が必要です。もし、配慮が十分になされていない場合には、たとえ善意に基づいた申出であっても、学校や教育委員会の責任ある立場の人は問題点を指摘して、安易に申出を受けることがないようにすべきです。また、実施の方向になれば、講師に任せきりにするのではなく、学校及び子供の実態をゲストティーチャーに伝えながら、その学校の特性に合わせた教育内容となるように、事前に一緒に検討することが求められます。

Q16. 危険な自殺予防教育のプログラムとはどのようなものですか？

A. 危険な不測の事態が生じる可能性がある自殺予防教育のプログラムとしては、特定の事例を取り上げて遺書や自殺の手段などを詳細に示すようなもの、自殺を美化したり逆におとしめたりするもの、極端に感情をあおりセンセーショナルに自殺を描くようなもの、単純な因果関係で自殺を取り扱おうとするもの、特定の価値観を押し付けようとするものなどが挙げられます。このような自殺予防教育のプログラムは、早期の問題認識と援助希求的態度を促進するという子供を対象とした自殺予防教育のねらいに沿っていないのみならず、自殺のリスクの高い子供に現実的な選択肢として自殺を提示することになったり、身近な人の自殺を経験して自責的になっている人を更に追い込むことになったりする可能性があり、危険なプログラムと言わざるを得ません。また、自殺についての短絡的な見方を助長したり、誤った考えを刷り込んだりすることにもなりかねません。そのような意味でも、外部講師に依頼する場合には、事前の十分な協議が欠かせません。

Q17. 精神科というと敷居が高いです。いざ相談に乗ってもらいたいと思っても、どこで情報を手に入れたらよいかわかりません。

A. 心の問題を扱う専門家としては、精神科医ばかりでなく、臨床心理士、精神保健福祉士、精神科看護師、カウンセラー、電話相談員など様々な分野の人がいます。各都道府県や政令指定都市には精神保健福祉センターが設置されているので、地域の専門家を紹介してもらうこともできます。学校と専門家が日頃から緊密な関係を打ち立てておくことが大切です。既に精神科治療を受けている子供がいる場合は、保護者や本人の同意を得た上で、学校側も担当医と話し合う機会を持ってください。子供を治療していく際に、本人、家族、学校、医療機関が協力していく必要があります。学校や家庭での様子はどうか、入院から外来治療に移るに当たって学校や家庭でどのように対応してほしいかなど、精神科医が知りたい情報は数多くあります。

Q18. 医療機関への受診を勧めたい子供がいるのですが、どのように保護者に伝えればよいのでしょうか？

A. 前提として日頃から保護者との信頼関係を築いていることが重要です。学校として医療機関受診を考えるに至った本人の学校での様子を誠実に伝えるとともに、保護者からも家庭での様子を丁寧に聞き、本人に関する心配・不安を共有します。その上で、そのような本人の状態は本来の姿とは異なっており、何らかの心身の不調が生じてい

る可能性が考えられるとして、医療機関への受診を勧めます。初めから心療内科や精神科への受診に抵抗があるようなら、小児科などのかかりつけ医を経て、医師から適切な科へ紹介してもらうのが良いと思われます。また、スクールカウンセラーへの相談が可能であれば、教師も同席して、一緒に本人の状態をスクールカウンセラーに伝えて、助言を求める形をとることができます。医療機関への受診の勧めはスクールカウンセラーにしてもらえると、仮に保護者が「病気扱いされた」と衝撃を受けたとしても、学校側はフォローに回ることができ、その後の関わりが持ちやすくなります。

Q19. 子供からリストカットを「またやっちゃった」と言われ、「やめた方がいいよ」と軽く返事をしています。すぐに自殺には結びつかないと思いますが、どのように接すればよいのでしょうか。

A. 「手首を切って、気分が晴れるならば、したいようにさせておけばいい。そんなことでは死なない」などと言う人がいますが、まったくの暴言です。命を落とすことはない自傷行為であっても、適切なケアを受けられないと、その後、自殺に終わる危険が極めて高いのです。子供の発している「救いを求める叫び」に耳を傾ける必要があります。リストカットを繰り返す子供の絶望感を受けとめつつも、問題に対処するためにそれ以外の方法を一緒に考えていきます。一時的にでも他に注意をそらす練習をすることも効果があります。リストカットに及ぶ子供の多くは自分の価値を不当なまでに低く見ていることが多いので、自尊感情を高めるように働き掛けていくことも大切です。

Q20. 子供に深刻な問題が起きていると気付いて、保護者と話し合おうとしたのですが、「家庭の問題に口を挟まないでほしい」といった態度に出られて、困っています。

A. 家族全体が深刻な問題を抱えていて、親には子供の救いを求める叫びを受けとめるだけの余裕がなくなっている場合があります。このような状況で、教師が誰よりも先に子供の問題に気付くことがあります。教師が助けるのは、目の前にいる子供ばかりでなく、その家族も含まれることさえあるのです。教師は、子供ばかりでなく、家族の問題も共に解決するように、粘り強く働き掛けていってください。一、二回の働き掛けで、家族から拒否されたと感じても、簡単に諦めてはなりません。最初は家族が拒否したとしても、辛抱強く働き掛けた結果、閉ざされていた心が徐々に開いていき、自分たちの力だけではどうしようもなかった問題について親が教師に相談を持ちかけてくる場合があります。

Q21. 自殺未遂が起きました。今後、どういうことに気をつけたらよいのでしょうか？

A. 急ぎ保護者と連絡を取って状況を確認し、学校に戻るまでの間の欠席についてどのように取り扱うかなど今後の対応について協議します。本人とは、保護者の意向や本人の状態にもよりますが、できるだけ早い段階で担任などもっともつながりの深い教師が面談することが重要です。本人が死を考えるほど追いつめられていたことへの衝撃、助けになれなかったことへの申し訳なさ、命が保たれたことへの安堵など、正面から向き合って率直に気持ちを伝えてください。自殺未遂のことを知っている周囲の子供へのケアも最優先事項の一つです。相談を受けていたり、自殺未遂直前に連絡をもらっていたりする場合、強い自責にさいなまれている可能性があります。十分気持ちを受け止めた上で、自分を責める必要がないことを伝え、戻ってきた本人を迎える際の留意点を話し合ってください。いずれにしろ、スクールカウンセラーや地域の専

門家に相談しながら対応することが重要です。

Q22. 受け持ちの子供が自殺するかもしれないと感じて、予防のために私なりに一生懸命に努力してきました。しかし、同僚の中で浮いてしまう自分を感じることがあります。どうしたらよいでしょうか？

A. 「子供に自殺の危険が高まることなどあってほしくはない」という気持ちから、大人はしばしばその危険を軽視しがちです。子供に自殺の危険が迫っていて、何とかそれを予防しようと努力している教師の態度を見て、同僚が冷ややかな目で見ることさえあります。しかし、ここで大切なのは、他の人々の反応をどう捉えるかではなく、「子供を守る」ということなのです。自殺が起きるかどうかを 100 パーセント予測することはできません。たとえ、結果として自殺が起きなかったとしても、子供が必死になって「救いを求める叫び」を発していることはまぎれもない事実です。質問者が感じている危険性を粘り強く、同僚や保護者に伝えるように努力し続けてください。

Q23. 子供の自殺が起きてしまいました。できる限りの努力をしていたつもりでしたが、決定的なサインを見逃したのは私の責任ではないかと自分を責めてしまいます。

A. 青天の霹靂のように自殺が起きることがあります。あるいは、薄々、最近の行動の変化に気付いていて、子供を一生懸命に見守っていたのに、自殺が起きてしまうこともあります。不幸にして起きてしまった自殺に対する悲しみを、遺族や他の子供たちと分かち合ってください。深い悲しみのどん底にあるのは遺族ですが、それまで一緒に学んできた同級生たちや、担任教師も深刻な心の傷を負っています。子供の自殺後に、教師自身がうつ病になってしまい、その後、長期休業になってしまった例すらあります。自分を責める、眠れない、食事が取れない、何もする気が起きないといった症状に気付いたら、精神保健の専門家に相談してください。

Q24. 非常に残念なことに自殺が起こってしまいました。今後どのように予防に努めたらよいでしょうか？

A. まずは迅速かつ適切な事後対応に努めてください。当面の喫緊事項は次なる犠牲者が出ないようにすることであり、事後対応はそのために行うものです。教育委員会やスクールカウンセラー等の助言を得て、遺族の気持ちによりそいながら、構成員の心のケア、学校の日常活動の回復に努めてください。詳細は「子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き」を参照してください。並行して、「子供の自殺が起きたときの背景調査の指針」に従って、基本調査を行う必要があります。構成員の心のケアと基本調査は、互いに補完しながら一体的に行われることが重要です。丁寧な事後対応が予防の第一歩ですが、更に事後対応の中で明らかになってきた当該事案に関わる問題点を十分検討し、再発防止に向けた具体的な取組につなげてください。子供の危機を見逃さない体制の再構築や、子供対象の自殺予防教育などの展開が期待されます。

※「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引」
(文部科学省 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 H26. 7)
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm

<授業実施前アンケート例1（詳細版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合ってから作成してください

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を前に

____年 ____組 ____番 氏名_____

○月○日○時間目に、「(授業のタイトルを入れる)」という授業をします。「(授業のタイトルを入れる)」では、いのちの危機のサインを知り、自分自身や友人がいのちの危機に陥った場合にどのようにすればよいのかについて学習します。それに先立って、次の質問に答えてください。

1 朝、「学校に行きたくないなあ」と思うことがありますか? はい ・ いいえ

→「はい」の人 それはどんな時ですか?

☞比較的多くの生徒が体験する登校しぶり。導入として抵抗なく回答できると思われます。集計して授業で提示することも可能です。

2 これまでに次のようなことがありましたか?あてはまるものに☑をつけてください。

☞過去の喪失体験、自傷、自殺企図などところが苦しくなった体験。具体的にどのような項目を入れるかについては、生徒の実態を配慮して学校で話し合ってから決めてください。

心配な項目にチェックをつけた生徒については、個別に話を聴き、十分な配慮を行ってください。

- 家族（両親、きょうだい、祖父母など）や一緒に暮らしている親戚を亡くした
 - 友人・知人を亡くした
 - ペットを亡くした
 - 大切にしているものをなくした
 - 大きな病気をした
 - 大きなけがをした
 - 大きな失敗をした
 - 学級や部活でトラブルがあった
 - 自分を傷つけた
 - 「消えてしまいたい」と思うくらいところが苦しくなることがあった
 - 死にたいと思ったことがある
 - 友だちに死にたいと言われたことがある
 - その他にところが苦しくなるようなことがあった
- それはどんなことですか?

☞「死にたいと思ったことがある」子供は中学生の2割程度、友人から死にたいと打ち明けられた生徒も2割前後にもなるという報告があることから、正面から尋ねることも重要です。

3 ところが苦しくなったとき、だれかに相談しますか? はい ・ いいえ

→「はい」の人 だれに相談していますか?

☞心が苦しくなった時の相談の有無や相談相手について。集計して授業で提示することも可能です。

4 あなたはところが苦しくなったとき、どのようにしていますか?

☞心が苦しくなった場合の対処法について。集計して授業で提示することも可能です。

5 このような学習をすると、ところが苦しくなりそうな気がしますか?

はい ・ いいえ

→「はい」と答えた人については、授業への参加の仕方について相談します。

そのほか、アンケートの内容について個別に話を聴かせてもらうことがあります。

☞授業への参加への生徒の不安について。担任やスクールカウンセラーなどが個別に話を聴き、授業への参加の仕方について検討してください。

<授業実施前アンケート例2（簡易版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合って作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を前に

____年 ____組 ____番 氏名_____

○月○日○時間目に、「(授業のタイトルを入れる)」という授業をします。「(授業のタイトルを入れる)」では、いのちの危機のサインを知り、自分自身や友人がいのちの危機に陥った場合にどのようにすればよいのかについて学習します。それに先立って、次の質問に答えてください。

1 これまでに次のようなことがありましたか？

あてはまるものにいくつでも☑をつけてください。

☞過去の喪失体験、自傷、自殺企図などところが苦しくなった体験。具体的にどのような項目を入れるかについては、生徒の実態を配慮して学校で話し合って決めてください。

- 家族（両親、きょうだい、祖父母など）や一緒に暮らしている親戚を亡くした
- 自分を傷つけた
- 死にたいと思ったことがある
- 友だちに死にたいと言われたことがある

☞「死にたいと思ったことがある」子供は中学生の2割程度、友人から死にたいと打ち明けられた生徒も2割前後にもなるという報告があることから、正面から尋ねることも重要です。これらの結果を踏まえ、話を聞く必要のある生徒を関係者で十分に話し合ってください。

- その他にところが苦しくなるようなことがあった
→それはどんなことですか？

2 このような学習をすると、ところが苦しくなりそうな気がしますか？

はい ・ いいえ

→「はい」と答えた人については、授業時間の過ごし方について相談します。

そのほか、アンケートの内容について個別に話を聴かせてもらうことがあります。

☞授業への参加への生徒の不安について。
担任やスクールカウンセラーなどが個別に話を聴き、授業への参加の仕方について検討してください。

<授業実施後アンケート例1（詳細版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合って作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて

____年____組____番 氏名_____

☞1～4：授業の理解度チェック。

1 どのような時にいのちの危機に起こるかについて

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

2 いのちの危機からの脱出方法について

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

3 いのちの危機のサインについて

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

4 友だちのSOSにどのようにどのように対処すればよいかについて

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

5 自分や友だちのことについて相談しようと思うことがありますか？ はい ・ いいえ

→「はい」の人 だれに相談しようと思いますか？

☞「はい」と回答した生徒には、必ず相談につないでください。

6 ところが苦しくなった時には、だれかに相談しようと思いますか？ はい ・ いいえ

→「はい」の人 だれに相談しようと思いますか？

☞「いいえ」と回答した生徒については、注意深く見守り、機会があれば話を聞いてください。

7 「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて、気付いたこと・考えたこと・感じたことは、どのようなことですか？

☞記載内容から、いのちの危機に陥っている可能性が窺われるような場合には、先生方で話を聞いた上でスクールカウンセラーにつなぎ、保護者への相談、専門機関への紹介など必要な措置をとってください。

<授業実施後アンケート例2（簡易版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合ってから作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて

____年____組____番 氏名_____

1 今日の授業について

☞授業全体の理解度チェック。

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

2 自分や友だちのことについて相談する必要がありますか？

はい・いいえ

→「はい」の人 誰に相談したいですか？

☞「はい」と回答した生徒で、相談相手として学校関係者が挙げられている場合には、当該関係者に相談をつないでください。

3 「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて、気付いたこと・考えたこと・感じたことは、どのようなことですか？

☞記載内容から、いのちの危機に陥っている可能性が窺われるような場合には、担任が話を聞いた上でスクールカウンセラーにつなぎ、保護者への相談、専門機関への紹介など必要な措置をとってください。

<授業実施後アンケート例3（簡易版2）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合って作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて

____年____組____番 氏名_____

- 1 「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて、気づいたこと・考えたこと・感じたことは、どのようなことですか？

☞記載内容から、いのちの危機に陥っている可能性が窺われるような場合には、話を聞いた上で関係教員で話し合い、スクールカウンセラーへの相談、保護者への連絡、専門機関への紹介など必要な措置を取ってください。

- 2 自分や友だちのことについて相談する必要がありますか？ はい・いいえ

→「はい」の人 だれに相談したいですか？

☞「はい」と回答した生徒には、必ず相談をつないでください。



29 初児生第38号
社援総発0123第1号
平成30年1月23日

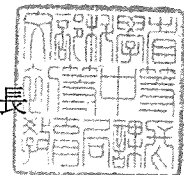
各都道府県教育委員会担当課長
各指定都市教育委員会担当課長
各都道府県私立学校主管課長
附属学校を置く各国立大学法人担当課長 殿
附属学校を置く各公立大学法人担当課長
小中高等学校を設置する学校設置会社を
所轄する構造改革特別区域法第12条
第1項の認定を受けた各地方公共団体の担当課長

各

都	道	府	県
指	定	都	市

 自殺対策主管部（局）長 殿

文部科学省初等中等教育局児童生徒課長



(印影印刷)

厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）



(印影印刷)

児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について（通知）

児童生徒の自殺予防については、これまでも自殺対策基本法（平成18年法律第85号。以下「法」という。）等に基づき、学校において、積極的に取り組んでいたところである。

しかしながら、近年、自殺者全体の総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあります。また、若者が日常的に利用するSNSを利用し、自殺願望を投稿するなどした高校生等の心の叫びに付け込んで、言葉巧みに誘い出し殺害したという極めて卑劣な事件も発生しています。

このような事件の再発や児童生徒の自殺を未然に防ぐためには、各学校において自殺予防教育が適切に推進されることが重要ですが、文部科学省が昨年実施した調査によると、「死ぬこと」や「自殺」を明示的に取り上げる自殺予防教育プログラムを保護者等との合意形成を図った上で実施した割合は、全体の約1.8%に留まっており、十分な取組が行われているとは言い難い状況にあることから、より一層の推進が求められるところです。

一方、自殺する児童生徒数の減少が喫緊の課題であることに鑑みれば、児童生徒における援助希求的態度の育成を促進するため、新たな自殺総合対策大綱（平成29年7月25日閣議決定。以下「大綱」という。）に定められているとおり、特に、法第17条第3項に定める「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育」（以下「SOSの出し方に関する教育」という。）を推進することが重要です。

SOSの出し方に関する教育については、「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引）」（平成26年7月文部科学省。以下「手引」という。）においても、自殺予防教育の柱の一つとして位置づけられており、これまでも、例えば、道徳や保健体育等において、各教科等の特性に応じて実施されているところですが、今後は、以下に掲げる留意事項及び各学校や地域の実情を踏まえつつ、各教科等の授業等の一環として、SOSの出し方に関する教育を少なくとも年1回実施するなど積極的に推進していただくようお願いします。

また、都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県にあっては所轄の学校法人及び私立学校に対して、附属学校を置く国立大学法人及び公立大学法人にあっては附属学校に対して、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体に対しては認可した学校に対して、周知を図るとともに、適切に御対応いただくよう御指導をお願いします。

加えて、各都道府県自殺対策主管部局にあっては、管内市町村（指定都市を除く。）等に周知を図るとともに、教育委員会等の教育関係部局等から、SOSの出し方に関する教育の実施に当たり、保健師、社会福祉士、民生委員等の活用について相談があった場合については、適切に御対応いただくようお願いします。

記

1. 自殺予防教育の実施体制については、手引において、子供の最も身近な存在である担任教師主体でなされることが望ましいことや、養護教諭、スクールカウンセラー等がティームティーチングという形でクラスに入ることのメリット等が記載されているが、SOSの出し方に関する教育を実施するに当たっては、以下の観点から、保健師、社会福祉士、民生委員等を活用することも有効であること。

すなわち、市町村、地域包括支援センター、市町村社会福祉協議会等に所属する保健師、社会福祉士等の専門職がSOSの出し方に関する教育に参画することにより、児童生徒に対して自らが必要に応じて相談相手になり得ることを直接伝えることができることや、児童生徒の保護者も含めた世帯単位での支援が可能となること、学校と地域の専門家との間での協力・連携関係の構築につながることで期待され、地域生活課題の解決に資するものであること。

2. SOSの出し方に関する教育は、大綱にあるとおり、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいか具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育である。このことを踏まえ、当該教育を実施する際は、児童生徒からの悩みや相談（SOS）を広く受け止めることができるよう、「24時間子供SOSダイヤル」や「チャイルドライン」などの相談窓口の周知を行うことが望ましいこと。

3. SOSの出し方に関する教育の実施に当たっては、児童生徒の発達段階に応じた内容とすることが重要であることを踏まえ、例えば、手引を参照するとともに、健康問題について総合的に解説した啓発教材を必要に応じて活用するなど、各学校の実情に合わせて教材や授業方法を工夫することが考えられること。
4. 児童生徒の自殺を予防するためには、心の危機に陥った友人への関わり方を学ぶことが重要である。このため、SOSの出し方に関する教育を実施する場合は、SOSの出し方のみならず、心の危機に陥った友人の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの傾聴の仕方（SOSの受け止め方）についても児童生徒に対し教えることが望ましいこと。また、実施に当たっては、電話相談事業を行っている民間団体等に協力を依頼することが考えられること。
5. SOSの出し方に関する教育は、「地域自殺対策強化事業実施要綱」（平成28年4月1日付け社援発0401第23号厚生労働省社会・援護局長通知）3（4）に規定する「普及啓発事業」又は3（7）に規定する「若年層対策事業」に該当するとともに、3（13）において「当該地域において特に対策が必要と考えられる世代及びリスク要因に対象を限定した事業」と規定している「地域特性重点特化事業」（補助率10/10）にも該当し得るものであるため、都道府県においては、地域の実情に応じて積極的に本事業を活用するよう、この旨を管内市町村へ周知されたいこと。

【参考】

- 「24時間子供SOSダイヤル」（0120-0-78310）
- 「チャイルドライン」（0120-99-7777）
- 「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引）」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm
- 健康問題について総合的に解説した啓発教材（「わたしの健康（小学校5年生用）」、「かけがえのない自分、かけがえのない健康（中学生用）」、「健康な生活を送るために（高校生用）」）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm

（本件担当）

文部科学省初等中等教育局児童生徒課
生徒指導室生徒指導企画係

電話番号 03-5253-4111（内3298）

厚生労働省社会・援護局総務課
自殺対策推進室企画調整係

電話番号 03-5253-1111（内2837）

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

- 2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
- 3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
- 4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
- 5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第三条 国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

- 2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。
- 3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

（事業主の責務）

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

（国民の理解の増進）

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

(自殺予防週間及び自殺対策強化月間)

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

- 2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。
- 3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。
- 4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

(関係者の連携協力)

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校(学校教育法(昭和二十二年法律第二十六号)第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。)、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

(名誉及び生活の平穏への配慮)

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

(法制上の措置等)

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

(自殺総合対策大綱)

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱(次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。)を定めなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画(次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

- 2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画(次条において「市町村自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

(都道府県及び市町村に対する交付金の交付)

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進さ

れる自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

(調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

(人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

(心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(医療提供体制の整備)

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体への傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

(自殺発生回避のための体制の整備等)

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

(自殺未遂者等の支援)

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺

未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(自殺者の親族等の支援)

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(民間団体の活動の支援)

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

(設置及び所掌事務)

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。

二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。

三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国务大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4 会議に、幹事を置く。

5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

自殺予防教育 校内研修資料

発

行：平成31年1月

岡山県人権教育推進マトリックス会議

教育政策課/教職員課/高校教育課/義務教育課/生徒指導推進室

特別支援教育課/保健体育課/生涯学習課/人権教育課

問い合わせ先：岡山県教育庁人権教育課

岡山市北区内山下二丁目4番6号

電話：(086) 226-7611

