

厚生労働行政推進調査事業費補助金

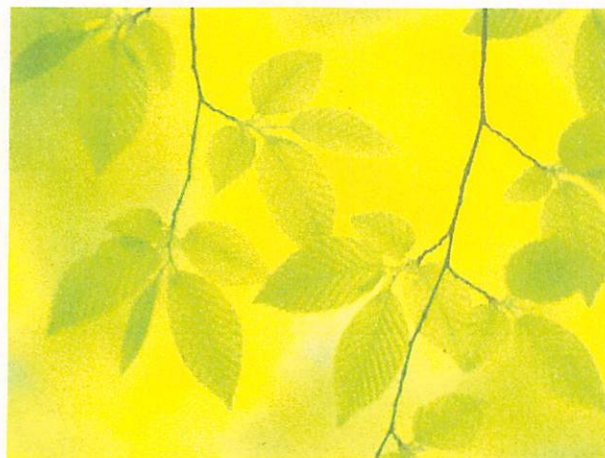
「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」事業

## 命の教育シンポジウム2019

# テーマ 「SOSの出し方・気づき方」

2019年（平成31年）3月6日（水）

於：札幌市男女共同参画センター（エルプラザ）



**主催** 北海道教育大学教職大学院

**共催** 国立精神・神経医療センター 自殺総合対策推進センター（JSSC）

**後援** 北海道教育委員会 札幌市教育委員会

# 「命の教育プロジェクト」の概要と「命の教育シンポジウム2019」の趣旨説明

北海道教育大学教職大学院

院長 井門正美

## 1. 「命の教育プロジェクト」の概要

北海道教育大学教職大学院では組織的研究として 2016(H28)年度から「命の教育プロジェクト」を展開してきました。このプロジェクトでは、1)人間形成と成長の基盤となる「心を育てる読書教育(視聴覚も含む)」、2)日々の悩みや人間関係の軋轢等から自身を解放する「ストレスマネジメント教育」、3)苦難やストレスに耐え立ち向かう「レジリエンス教育」、4)健康被害を避け、体づくりや健康を促進する「健康教育」(健康増進、薬物乱用防止、禁煙・受動喫煙防止等)、5)危険から身を守る「安全教育」(防災・防犯、交通安全等)、6)自殺者を一人でも減少させる人間関係や社会基盤づくりを推進する「自殺総合対策」(SOS の出し方・気づき方、生きることへの包括的支援等)の6つの内容を柱とし、教職大学院の教育研究活動や教員免許更新講習等に組み込んでいます。

本プロジェクトは、子どもたちの自尊感情の低さ、他者への思いやりや倫理観の欠如、いじめ、虐待やDV、自殺など、命に関わる問題が社会基盤を揺るがす大きな問題ともなっている現状を改善するために開始しました。当プロジェクトでは、特に学校教育に焦点化し、児童生徒や学生が生きやすい教育環境や社会環境を醸成し、命を大切に、生きることへの志向性を促進する教育実践研究を目的としており、この目的達成のために、まずは、学校や教師が自らの教育行為や在り方を問い直す自省作用(自己組織性)を重視しています。つまり、学校現場が児童生徒や学生の人権を侵害し、いじめや自殺の起因となっていないかどうか、自らを問い直すところから出発しています。

本院では、命の教育プロジェクトを推進するに当たり、6)「自殺総合対策」については、特に、自殺総合対策推進センター(センター長・本橋豊氏)と連携し、厚生労働科学研究費補助金(代表本橋氏「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」<平成 29 - 31 年度>)の研究に参加し、分担研究「教育現場での自殺対策の推進—命の教育プロジェクトの実践—」を展開しています。

特に、2018 年度は、教育研究実践の主な活動として、「SOSの出し方・気づき方」に関する教育・啓発活動、そしてWEB上で学習できる「命の教育Yes/Noカード学習」、「命の教育に関する韓国訪問調査」(2019年2月26日-3月1日)を実施してきました。そして本日、2019年3月6日、「命の教育シンポジウム2019—SOSの出し方・気づき方—」を開催するに至りました。

## 2. 「命の教育シンポジウム2019」の趣旨説明

本シンポジウムでは、「SOSの出し方・気づき方」に焦点を当て、児童生徒や若者が苦しい時や困難な時、心が折れそうな時に保護者や教師、友だち、信頼できる大人に「SOSを発信できる」方法を伝え、併せて、私たちがその「発信されたSOSに気づく」ことのできる方法について考え議論することをねらいとしています。

実践報告では「SOSの出し方を学ぼう」の出前授業、講演1で「SOSの気づき方とストレスマネジメント」について話題を提供します。シンポジウムでは「学校と教師は、子どもや若者に対する命の教育にどう取り組めばよいのか」というテーマについて、教育行政や研究の立場から発表していただきます。講演2では、ナショナルセンターの立場から「子ども・若者に対する生きることへの包括的支援ーその最前線ー」についてお話しいただきます。

各々、参加者を交えた議論の時間も設けていますので、児童生徒、若者の命を守り、彼らの健やかな成長のために、私たちが出来ることは何か、何をすれば良いのか考え議論し、喫緊の課題についての解決の糸口を見いだし、具体的方策を示すことができればと思います。

命の教育プロジェクトHP(教職大学院の取組) <http://www.ido-labo.com/edu4life/>





## SOSの出し方を学ぼう

「SOSの出し方教育」の授業実践の開発と検討

井門正美, 梅村武仁, 川俣智路  
(北海道教育大学)

1



## 問題

- ❖ 自殺者数の増減率は、他の年代が減少しているのに対し、19歳以下の年代のみ減少が認められない
- ❖ 自殺予防プログラムは実施率が低い(1.8%)
  - 教員の不安感、保護者の了承



2



## 研究目的

- ❖ 本研究の目的は、「SOSの出し方に関する教育」の授業実践を開発・実践し、その効果について質的、量的に検討することである。
- ❖ 学校現場で実施することが可能な「SOSの出し方に関する教育」の授業実践について検討したい。



3



## 授業実践の意図

- ❖ 限られた時間の中で狙いとして「**SOSの出し方**」を学んでもらうことを目的とする
- ❖ 1時間のプログラムで**自尊感情の向上は難しいが、SOSの出し方の重要性を理解してもらうためにも、自己と他者の存在の意味について考えてもらうワーク**を実施している



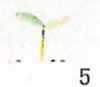
4



## 研究方法

### ❖ 1コマの授業実践を作成

- 自尊感情に働きかけるワーク
  - ・近藤(2013)、望月(2014)を参考に作成
- SOSの出し方のワーク
  - ・東京都足立区の取り組みを参考に作成



## 自尊感情に働きかけるワーク

### ❖ 「共有体験」振り返りワーク(望月、2014)

- ❖ 体験と感情を共有することで形成されていく無条件の感情である基本的自尊感情を育むためには、他人と感情や経験を共有する「共有体験」が重要である(近藤、2013)
  - ❖ 教材：DVD「つみきのいえ」

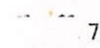


## SOSの出し方ワーク

- ❖ 夏目(2008)のストレス点数を参考に、身近にあるストレスについて考えてみる
- ❖ 足立区の中学校での思春期の特別授業を参考に信頼できる大人への相談を促す

表1 国立大学生のストレス指数のランダム調査結果

順位	項目内容	全員	性別	
			男性	女性
1	産後期の他	83	82	87
2	産前産後の他	80	79	86
3	育児	78	78	81
4	親友の他	77	75	84
5	100万円以上のローン	72	72	76
6	大学中退	71	70	73
7	大きな借金や借金	69	68	73
8	離婚	68	67	72
8	恋人(結婚相手)との別離	68	67	72
10	自己または相手の自殺	67	66	73
11	大学入試	65	64	70
12	結婚前または恋人関係の解消	64	63	69
13	就職試験・就職先選択	63	61	69
14	卒業論文	62	61	66
15	100万円以下のローン	61	60	64
15	経済状況の大きな変化	60	59	64
17	友人関係の大きな変化	59	57	66
17	卒業論文(研究)	59	58	61
19	家族の健康や行動上の大きな変化	58	56	66
19	恋人	58	56	67
19	単位取得と履修方法の選択	58	58	59
19	学友試験及びレポートの作成	58	57	59



## 授業の流れ

1. プリアンケート (5分)
  - 自己肯定感を測る質問紙、SOSの出し方に関する知識を測る質問
2. イントロダクション (5分)
3. 共有体験を振り返るワーク (20分)
  - 「つみきのいえ」を一部視聴
4. メンタルヘルスとその対処 (15分)
  - ワーク：人は誰でも落ち込む(資料：出来事のストレス評価)
  - 落ち込んだとき、落ち込んだ人を見たときどうするか？
5. ポストアンケート (5分)
  - 自己肯定感を測る質問紙・SOSの出し方に関する知識を測る質問







## 効果検証のためのアンケート

- ❖ 近藤(2013)が開発した自尊感情の測定尺度「そばセット SOBA-SET (近藤,2013)」を授業前後に実施
  - 社会的自尊感情(SOSE)と基本的自尊感情(BASE)を測定する尺度
- ❖ 心理教育が定着したかを確認するために3つの質問
  - 質問19：誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います
  - 質問20：こころの調子が悪くなくても、助けを求めることができれば回復することができると思います
  - 質問21(A)：まわりの人の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います (B中学校)
  - 質問21(B)：こころの調子が悪くなったとき、学校にいる大人はもちろん、保健師さんなど地域の信頼できる大人に相談することも有効だと思います (C中学校、D中学校)



9



## 調査協力者

### ❖ 調査協力者

- A市の市立B中学校の1学年127名
- C中学校の2学年113名
- D中学校2学年33名
  - ・なおD中学校の実践時には地域の保健師に出席を依頼し、保健師が授業実践の中で簡単に相談先の紹介を実施した。
- なおその後E中学校 (120名)でも実施 (現在分析中)



10



## 結果：自尊感情の比較

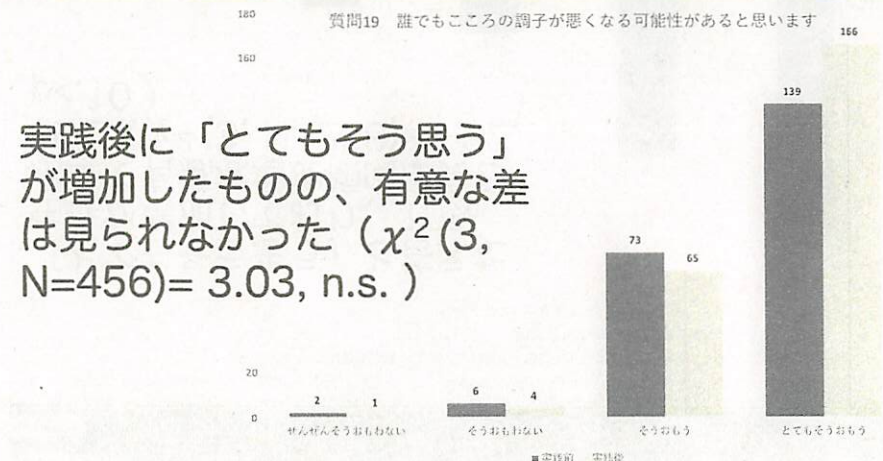
- ❖ SOSE社会的自尊感情 (n.s)
  - 実施前15.02点(N=211)
  - 実施後15.06点(N=232)
- ❖ 基本的自尊感情BASE (n.s)
  - 実施前19.99点(N=218)
  - 実施後20.25点(N=233)



11



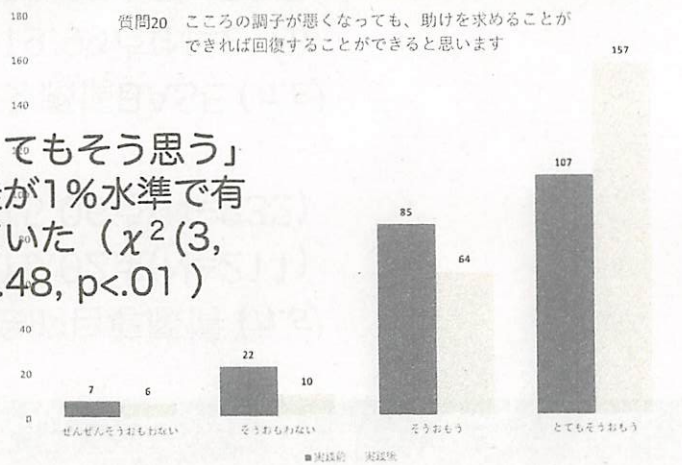
## 結果：SOSの出し方の定着度



12

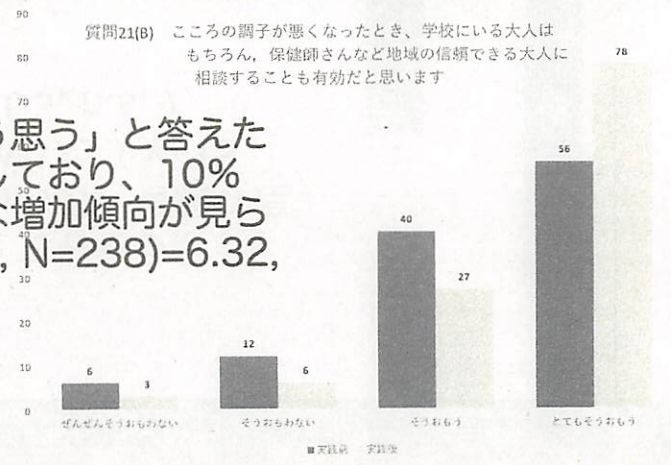


## 結果：SOSの出し方の定着度



実践後に「とてもそう思う」と答えた生徒が1%水準で有意に増加していた ( $\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$ )

## 結果：SOSの出し方の定着度



「とてもそう思う」と答えた生徒が増加しており、10%水準で有意な増加傾向が見られた ( $\chi^2(3, N=238)=6.32, p<.10$ )

## 生徒の感想

❖ 「今日の講座で新しく学んだこと、印象に残ったことがあったら教えてください」

- 「辛いときもまわりの人に相談すれば、少し心がかかることを知った」
- 「命は大切だと知った」
- 「何かあったら相談することが大切だと思った」
- 「今日の講座でSOSの時の対処方法とかがわかったので良かったです。」
- 「そうだんできるところがあんなにあるとはおもわかった」
- 「学校の先生以外に保健師さんという人がいることを初めて知った」
- 「保健師さんに相談できることを知った」

## 考察・まとめ・今後の課題

❖ 「SOSの出し方教育」の授業実践について、直接的に自己肯定感を高める機能は確認されなかったものの、授業実践により生徒がSOSの出し方についての理解度が向上することが示唆された。また、地域の支援に関わる役割の人間が参加することにより、よりその理解が具体的になりよい影響があることも推測された。



# SOSの出し方を学ぼう

北海道教育大学教職大学院  
命の教育プロジェクトチーム

本研究は厚生労働科学研究費補助金「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」（研究代表者：本橋豊）の助成を受けています



## SOSの出し方を学ぼう

北海道教育大学 教職大学院  
命の教育プロジェクトチーム

### 本日の流れ

1. イントロダクション: 命の大切さ
2. 自分の「共有体験」を振り返ってみよう
3. 「こころの調子」について考えよう
4. アンケート記入



### イントロダクション～命の大切さ

- ❖ 毎年楽しみにしている1枚の年賀状
- ❖ 知識を学ぶことの意味

### 共有体験を振り返る

- ❖ DVD「つみきの家」を見て、自分の「共有体験」を振り返ってみよう







### 視聴してみてどうでしたか？

- ❖ ビデオを見ての感想はありますか？また、ビデオの内容からどんなことを思い出しましたか？思いつくままに、↓の余白に書いてみましょう。



### 共有体験とは

- ❖ 「共有体験」とは、他人と経験や感情を共有することのことです。家での生活、学校生活、部活、学習塾、色々なところで人間は「共有体験」を重ねています。
- ❖ この「共有体験」は自分がかげがえのない存在である(自己肯定感と言います)という思いを強くします
- ❖ 人生で戸惑いや困難と向き合ったときに、この自己肯定感が、あなたを勇気づけてくれるのです。



### こころの調子とは？

- ❖ 通常のスレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のスレスは何点だと思いますか？(夏目、2008を参照)

- テストを受ける
- 友だちと喧嘩する
- 大学入試
- 失恋する
- 大きなけがや病気



### こころの調子とは？

- ❖ 通常のスレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のスレスは何点だと思いますか？(夏目、2008を参照)

- テストを受ける **58点**
- 友だちと喧嘩する **59点**
- 大学入試 **65点**
- 失恋する **68点**
- 大きなけがや病気 **69点**





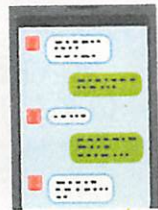
## こころの調子が悪くなると

### こころの調子は誰でも悪くなる可能性がある

- ❖ 朝、起きるのがつらい／いつも疲れている
- ❖ いろいろなことがうまくいかない、楽しくない...
- ❖ 自分に自信が持てなくなる
- ❖ ほかの人と比較して悲しくなってしまう
- ❖ ほかの人に迷惑をかけている気がする

## 信頼できる人に話そう

- ❖ 信頼できる人に、今の気持ちを伝えると解決方法が見えてきます
- ❖ 助けてほしいサイン、SOSを出して良いんです！
- ❖ 保護者、(保健室の)先生、スクールカウンセラーたち
- ❖ 地域にいる信頼できる大人に会う
- ❖ 電話して相談してみる
- ❖ メールしてみる、LINEで、Twitterで



## こころの調子が悪くなったら

- ❖ 深呼吸をする、運動をする
- ❖ 好きなことをする、いらいらを発散する
- ❖ でも一番良いのは？

### 信頼できる人に話してみる

- ❖ 相談するところから始めれば、かならず回復します

## もし相談されたら？

- ❖ まずは良く聴いて、心配してあげてください
- ❖ そして、誰かほかの人に相談してみないか、すすめてみましょう
  - 次に紹介する連絡先が使えるよ！







### 相談先がたくさんあります

#### ❖ 相談をするところもたくさんあります

- ころこの調子にかんする電話相談先
  - ・ ころこの健康相談統一ダイヤル(011-622-0556 (平日9時～17時)、0570-064-556、平日17時～21時、土日祝日10時～16時)
  - ・ チャイルドライン(0120-99-7777、月～土曜の午後4～9時)
  - ・ 子どもの人権110番(0120-007-110、平日午前8時半～午後5時15分)
- 「SNS相談を行う団体」で検索すると厚生労働省のWebサイトに繋がります(手元の資料に連絡先を一部のせました)



### それでも話を十分に聞いてもらえないようなら・・・

#### ❖ 今日、授業に来てくれた保健師さんに相談してみてもいいよ！

#### ❖ 地域にいる信頼できる大人は、身近にいるよ！

- 保健師さんからメッセージ。連絡先を記入しましょう!!



つらい気持ちになったときに、困ったら、私たちがいることを忘れないでね

電話： 〇〇－〇〇〇〇



### 私たちのWebサイトもご覧下さい

- ❖ <http://www.ido-labo.com/edu4life/>
- ❖ 「井門、命の教育」で検索！



- ❖ ころこを育てる読書
- ❖ ストレスマネジメント
- ❖ 教職大学院取り組み
- ❖ 色々な情報あります！



### 引用文献、参考文献

- ❖ 近藤卓(2013) 子どもの自尊感情をどう育てるか そばセット (SOBA-SET) で自尊感情を測る ほんの森出版
- ❖ 望月美紗子(2014) 自尊感情を育む授業に取り組んで 中学校編 近藤卓編著 基本的自尊感情を育てるいのちの教育—共有体験を軸にした理論と実践 金子書房
- ❖ 加藤久仁生(2008) つみきのいえ (pieces of love Vol.1) [DVD] 株式会社ロボット





## 電話による相談先

- チャイルドライン(0120-99-7777、月～土曜の午後4～9時、一部地域は日曜や深夜も相談可)
- いのちの電話(0570-783-556 午前10時～午後10時)
- こころの健康相談統一ダイヤル(0580-064-556、土・日曜は休みの地域もある)
- 子どもの人権110番(0120-007-110、平日午前8時半～午後5時15分)

## SNSによる相談先(平成30年度、それ以降はインターネットで確認してください)

参考 厚生労働省「◎SNS相談(LINE・チャットで相談ができます。悩みを相談してみませんか。)」 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000199724.html>

団体名	事業の内容・特色	相談可能日時	備考
一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	LINE・チャットによる相談を行い、必要に応じ電話や対面相談へのつなぎ、居場所の提供を行う。 様々な分野の専門家とのネットワークと、全国的な地域拠点のネットワークを連携させる。 SNSをパトロールし、危険性の高いアカウントへのDM送付等を行う。	平成30年10月末日まで(毎日) 17:00～23:00(22:30まで受付)  平成30年11月～平成31年3月末日のうち 週5日 月火木金日 17:00～22:30(22時まで受付)	<a href="https://yorisoi-chat.jp">https://yorisoi-chat.jp</a> (LINE) @yorisoi-chat 生きづらびっと 
特定非営利活動法人 BOND プロジェクト	10代20代の女性のためのLINE相談 ネットパトロール、LINE相談を実施。中でもハイリスクな者や緊急時には、出張面談、同行支援、保護に繋げ、必要な場合には、弁護士やその他専門家、全国の支援者とも連携する。	平成30年10月～平成31年3月30日のうち 週5日 月水木金土 18:30-22:30(相談受付22:00まで)	(LINE) 10代20代の女の子専用LINE 



# 授業実践配付資料 111

特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スク エア	主要 SNS (LINE、Twitter、Facebook) 及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず 相談に応じます。 相談内容等から必要に応じて電話相談につながります。なお、電話相談は、一般電 話回線の他に通話アプリ (LINE、Skype 等) にも対応します。	平成 30 年 12 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日 ・平日 17 時～21 時 ・土曜 13 時～17 時 ・日祝 15 時～19 時 (年末年始を除く。相談受付は終了時間の 30 分前まで。)	つながる、よりそう、やわらぐ こころのほっとチャット (LINE) (Twitter) (Facebook) (ウェブチャット) 準備中
特定非営利活動法人 OVA	インターネットゲートキーパー活動 (自殺関連語を検索した人に対し、検索連動広告 を表示し、相談サイトに誘導) を実施。メールやチャット等を中心とした相談事業。	平成 30 年 4 月 15 日～平成 31 年 3 月 30 日	東京都、神奈川県、千葉県で活動予定
特定非営利活動法人 チャイルドライン支援セン ター	18 歳以下の子どもを対象に、電話による相談に加え、チャットによるオンライン相談 を実施。	平成 30 年 7 月～平成 31 年 3 月: 毎週 2 回、平成 30 年 11 月・平成 31 年 3 月に 1 週間の継続実施 16:00～21:00	<a href="http://childline.or.jp/chat/index.html">http://childline.or.jp/chat/index.html</a> (実施日カレンダー) <a href="http://childline.or.jp/chat/calendar.html">http://childline.or.jp/chat/calendar.html</a>
一般社団法人 日本いのちの電話連盟	電話による相談に加え、メール・チャットによるインターネット相談を実施。	平成 31 年 3 月 25 日 (月)～31 日 (日) 16 時 ～22 時	

こども 相談窓口  
子供の SOS の相談窓口

参照: 文部科学省 Web サイト [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

みな 不安や悩みを受け止める相談窓口について、連絡先を下記のようにお知らせします。一人で苦しまず、ぜひ利用して、話をしてみてください。

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- 法務局・地方法務局子どもの人権110番0120-007-110(全国共通) 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分
- 都道府県警察の少年相談窓口 0120-677-110
- 児童相談所全国共通ダイヤル (☎189)
- 一般社団法人日本いのちの電話連盟 0570-583-556

「SOS の出し方を学ぼう」に関わるアンケートのお願い

北海道教育大学教職大学院 命の教育プロジェクト研究グループ

授業「SOS の出し方を学ぼう」実施後に、皆さんにご協力いただきたいアンケートがあります。このアンケートは、授業「SOS の出し方を学ぼう」がどれぐらいの成果を挙げたかどうかを確認するためのアンケートです。アンケートは任意で、5分程度かかるものです。

このアンケートの結果は厳重に管理され、結果は数値で集計されるため、記入した個人が特定されることはありません。結果は数値データを学校名が伏せられた状態で、学会、学術雑誌、研究グループのWebサイトに公表する予定です。ご協力いただける場合には、以下の質問項目にご回答ください。よろしくお願いします。

■ 次の文章を読んで、自分の気持ちに一番ぴったりする答えのところに○をつけてください。

	とても そうおもう	そうおもう	そう おもわない	ぜんぜんそ うおもわな い
ほとんどの友だちに、好かれていると思います				
自然は大切だと思います				
運動は得意なほうだと思います				
自分は生きていていいのだ、と思います				
うそをつくことは、いけないことだと思います				
ほかの人より、頭が悪いと思います				
ほかの人より、運動がへただと思います				
悪いときには、あやまるべきだと思います				
なにかで失敗したとき、自分はだめだなと思います				
自分はこのままではいけない、と思います				
きまりは守るべきだと思います				
友だちが少ないと思います				
自分には、良いところも悪いところもあると思います				
しつけは大切だと思います				
ほかの人より、勉強がよくできると思います				
ときどき、自分はだめだなと思います				
健康は大切だと思います				
生まれてきてよかったと思います				
誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います				
こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復 することができると思います				
こころの調子が悪くなったとき、学校にいる大人はもちろん、保 健師さんなど地域の信頼できる大人に相談することも有効だと思 います				

■今日の講座で新しく学んだこと、印象に残ったことがあったら教えて下さい

---

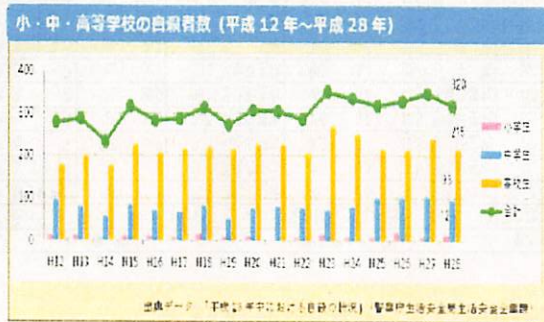
アンケートは以上です。ありがとうございました。

# SOSの気づき方と ストレスマネジメント

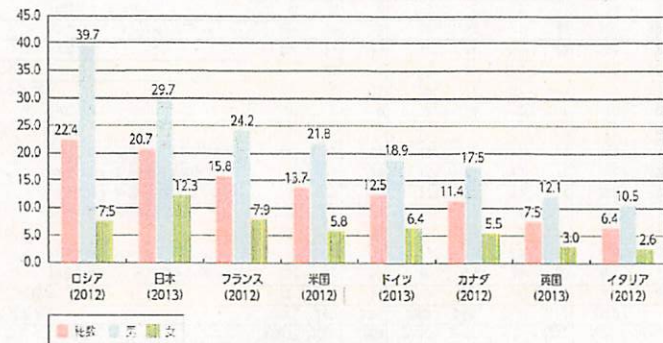
北海道教育大学教職大学院  
安川 禎亮

## I 自殺の現状

### 小中高等学校の自殺者数の推移



### 自殺率・主要先進国との比較





### 年齢別死因(平成25年人口動態統計)

総数

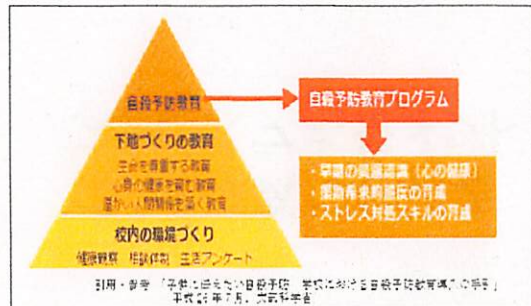
年齢階級	第1位			第2位			第3位					
	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)			
10~14歳	悪性新生物	101	1.8	202	自 殺	100	1.8	200	不慮の事故	65	1.5	17.0
15~19歳	自 殺	434	7.3	36.0	不慮の事故	312	5.3	25.9	悪性新生物	141	2.4	11.7
20~24歳	自 殺	1,178	19.7	50.8	不慮の事故	362	6.4	18.5	悪性新生物	175	2.9	7.5
25~29歳	自 殺	1,423	22.0	49.5	不慮の事故	355	6.0	13.5	悪性新生物	325	5.0	11.3
30~34歳	自 殺	1,520	20.9	39.0	悪性新生物	265	3.6	17.9	不慮の事故	413	5.7	10.6
35~39歳	自 殺	1,762	20.7	30.0	悪性新生物	1,362	16.4	23.7	心 臓 病	551	6.5	9.4
40~44歳	悪性新生物	2,901	30.1	28.8	自 殺	2,042	21.2	20.3	心 臓 病	1,219	12.6	12.1
45~49歳	悪性新生物	4,883	55.2	24.1	自 殺	2,046	24.1	14.9	心 臓 病	1,719	20.3	12.5
50~54歳	悪性新生物	7,760	100.9	39.1	心 臓 病	2,562	33.3	12.9	自 殺	2,015	26.2	10.2
55~59歳	悪性新生物	13,851	182.7	45.7	心 臓 病	3,669	48.7	12.2	脳血管疾患	2,249	29.7	7.4
60~64歳	悪性新生物	27,950	312.3	46.6	心 臓 病	7,133	80.0	12.4	脳血管疾患	3,912	43.9	6.3

### 中・高校生の原因・動機別自殺者数

大項目	小項目	H19 2007	H20 2008	H21 2009	H22 2010	H23 2011	H24 2012	H25 2013	合計	比率
自殺者数		266	299	305	280	340	328	312	2150	
家庭問題		32	40	43	58	26	43	45	306	15.9%
	親子関係の不和・その他家族や周りの不和	15	20	27	25	24	30	23	164	7.7%
	家族からのしつけ・叱責	5	12	18	23	15	10	18	106	5.0%
健康問題		39	65	78	82	26	72	55	422	21.2%
	病気のほか・身体的病気	9	6	4	9	6	5	7	41	1.9%
	病気の痛み・影響・うつ病	35	59	74	73	20	67	48	381	18.2%
	病気の痛み・影響・鬱病・統合失調症	7	13	10	11	7	12	15	76	3.6%
	病気の痛み・影響・その他精神疾患	14	12	21	14	10	20	13	104	4.9%
経済・生活問題		1	2	2	2	6	4	0	17	0.8%
	奨学金返	0	2	0	2	4	2	0	10	0.5%
交友問題		21	16	25	20	24	31	15	152	7.5%
学業問題		107	126	118	117	154	126	111	859	39.3%
	学業不振	20	24	22	11	24	45	26	157	7.2%
	入試・入学後の学力・成績の低下・進級・進級後の学力	22	35	39	26	52	41	40	258	12.1%
	教師との人間関係	5	3	3	5	5	2	1	24	1.1%
	いじめ	7	11	7	4	2	3	4	39	1.8%
	その他	19	16	20	17	20	11	23	124	5.8%
	原因不明	10	20	33	15	6	25	26	130	6.0%
	原因不明	9	1	0	0	3	0	0	4	0.2%
	原因不明	3	5	1	4	5	10	26	1.8%	

(1)国勢調査結果(1)国勢調査(2014)

### 自殺予防教育の実施に向けて (北海道教育委員会平成29年3月)



## II SOSの気づき方

### 早期の問題認識

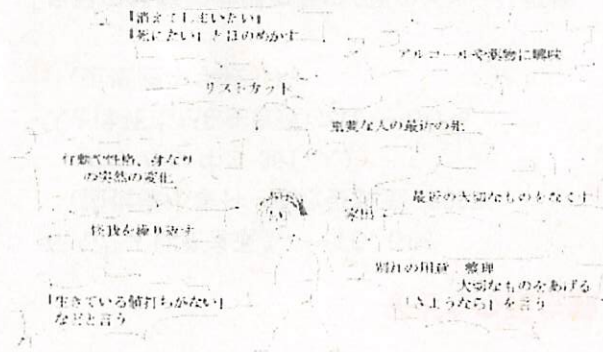
子どもたちのSOSに気づき耳を傾ける実践研修  
(北海道保健福祉部平成25年から3年)

- き 気づいて
- よ よく聴き
- う 受け止めて
- し 信頼できる大人に
- つ つなげよう

【児童生徒の心の健康に関する調査報告書】北海道学校保健協議会(平成24年3月)より

	人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う	自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある	自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった
小3	3.8%	2.5%	0.3%
小5	3.3%	3.0%	0.9%
中2	15.5%	6.1%	4.5%
高2	20.9%	7.9%	3.2%

### 「いのちのSOS(危機のサイン)」



### 追い詰められた気持ち

- 「ひどい孤立感」
- 「無価値観」
- 「苦しみが永遠に続くという思い込み」
- 「心理的視野狭窄」





### 子どもの死生観

- ・死んだ人は生き返る —15.5%  
(佐世保小事件 県教委調査 2005  
小4・小6・中2 3611人)
- ・人とは死んだら生き返らない—60%  
(近畿圏中学校3年)

「自己の経験や共感に基づく死のイメージが希薄」

### 河合隼雄「影の現象学」1976

子どもから死を遠ざけるのではなく、死について豊かなイメージを育てることによって現実の死を防ぐことができる

在宅死亡率

82.5%(1951) → 12.4%(2011)

在宅出生率

95.4%(1950) → 0.2%(2011)

## Ⅲ ストレスマネジメント

### ストレス

#### ストレスとストレス反応

##### ・ストレス

ストレスの原因となる出来事や事柄

心理社会的ストレス

(ライフイベント・デイリーハッスル)

### ストレスマネジメント

恐れ、悲しみ、不安、抑鬱、つらさ、苦しさ、寂しさ

怒り (ネガティブな感情)すべてを対象

( Holmes & Rahe, 1967 )

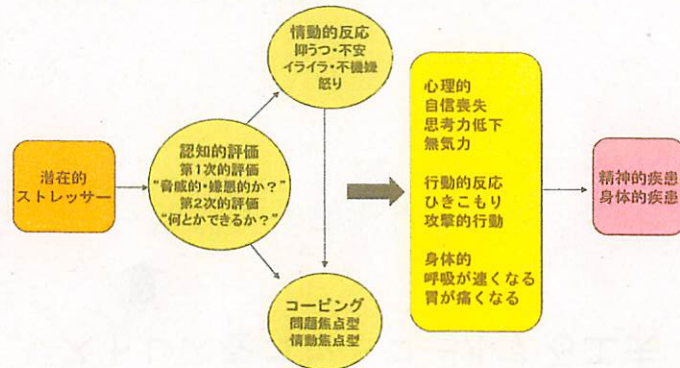
配偶者の死	100	仕事上の再適応	39	労働条件の変化	20
離婚	73	経済状態の悪化	38	転校・転居	20
夫婦の別居	65	親しい友人の死	37	少額のローン	17
服役	63	転職	36	長期休暇	13
近親者の死	63	夫婦の口論回数の増加	35	些細な法律違反	11
けがや病気	53	多額のローン	31	レクリエーションの変化	19
結婚	50	担保、貸付金の損失	30	教会活動の変化	19
失業	47	仕事上の責任の変化	29	社会活動の変化	18
夫婦の調停	45	親戚とのトラブル	29	睡眠週間の変化	16
退職	45	個人的な成功	28	困らざる家族数の変化	15
家族の健康状態の悪化	44	親の就職や退職	26	食習慣の変化	15
妊娠	40	就学・卒業	26	長期休暇	13
性的困難	39	生活条件の変化	25	クリスマス	12
新たな家族の増加	39	個人的習慣の変更	24	クリスマス	12
		上司とのトラブル	23	些細な法律違反	11

### デイリーハッスル (Lazarus&Folkman, 1989)

「日常生活の些細なことにより、常に長期間繰り返され、かつ意識されないうちに経験されるストレス」

- ・妻(夫)がいちいち嫌味を言う
- ・子どもに何度注意をしても、守ってくれない
- ・上司の話し方、注意の仕方がムカつく
- ・夫(妻)が話をちゃんと聞いてくれない
- ・隣の家の騒音が気になる
- ・会社までの通勤距離が長すぎる
- ・片づけても片づけても、家族が部屋を汚す

### 心理社会的ストレスモデル



ストレス → ストレス反応 → ストレス障害

試験  
試合  
人間関係  
けが  
事故

心

どきどき  
イライラ

体

腹痛・頭痛  
脈が速くなる

行動

モノに当たる

精神的障害  
身体的疾患



## ストレスをコントロールする工夫



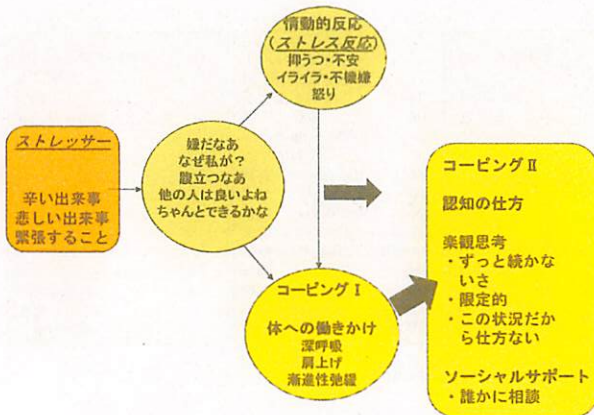
### コーピング「ストレス対処」

望ましい対処      やり過ぎてはダメ      やってはダメ

音楽を聴く  
体を動かす  
練習する  
日記を書く

TVゲーム  
買い物

いじめ  
暴力  
物を壊す



## リラックス法(体に働きかける)

眠りのため

- ① 漸進性弛緩法
- ② イメージ呼吸法

落ち着くため

- ③ 肩のイメージ動作法
- ④ イメージ呼吸法

伝統的対処

- ⑤ 自律訓練法

ソーシャルサポートとリラックス法

- ⑥ ペア・リラクセーション

## 腹式呼吸

胸式呼吸 300cc~500cc

7倍の空気量

セロトニン

### 手順

ゆったりと座る。

軽く目を閉じる。

鼻から吸って口から吐く

1.2.3で吸う。4で止める。5.6.7.8.9.10で吐く。

#### 夜バージョン

吐く時に体の中の疲れやイライラも出ていくイメージを。

#### 朝バージョン

プラスのメッセージを自分に送る。「今日も楽しく過ごせる。自分は大丈夫」

### 手順

・腕も足も15度くらい開いて、仰向けに寝る。

・右腕から力を入れる。「右手首をたててください(10秒程)。ストーンと抜く。

・10秒ほど体のゆるみを感じる」

・左腕 右腕と一緒に 右足・左足

・上半身 「両肩を耳の方に持ち上げましょう。持ち上がったらそこで胸を張ってください。これで上半身に力が入りました(10秒ほど)。ストーンと抜く。

・10秒ほど体のゆるみを感じる

・腰 「お尻をしっかりと絞りましょう。これで腰に力が入りました(10秒ほど)。ストーンと抜く。10秒ほど体のゆるみを感じる

・顔 「両瞼をしっかりと閉じましょう。そして、奥歯をかみしめましょう。これで顔に力が入りました(10秒ほど)。ストーンと抜く。10秒ほど体のゆるみを感じる

・「各部位の力の入れ方がわかったところで、今度は順番に全身に力を入れていきます。」

### 手順

・その場でリラックスする姿勢をとる。

・構えの姿勢

背もたれから背をはずす。足は90度。手は横にだらんと。

頭の前からお尻にかけて一本のしなやかな軸を通す

・手の温みを

ペアになり、前の方は構えの姿勢をとり、後ろの方はすぐ後ろに立ってください。後ろに人は前の人にプラスのメッセージを送りながら、そっと肩に手を置いてください。

・役割交替

手を置かれた時の肩の感じを話し合う。

第① ゆっくり両肩を耳に付ける。第② 後ろの人が声かけをする。

第③ 後ろの人が肩に手を置く。第④ お任せ脱力

### 自律訓練法とは

- ・自律神経の働きのバランスを回復させる治療法
- ・体から心に働きかけて、体と心の緊張を低下させる
- ・シュルツ(ドイツの精神科医)

### 効用

- ・蓄積された疲労の回復
- ・イライラせず、おだやかになる
- ・自己統制力が増し、衝動的行動が少なくなる
- ・仕事や勉強の能率が上がる
- ・身体的な痛みや精神的な苦痛が緩和される
- ・内省力がつき、自己向上性が増す



- 1 交感神経＝昼の神経  
     昼間、活動的なときに活躍  
     エネルギーッシュな状態
- 2 副交感神経＝夜の神経  
     体を緊張から解きほぐし、休息させるよう  
     に働く。

<EX.>

- ・森の中で熊に出会ったら、人前での発表  
     瞳孔 全身の肌 手 全身の筋肉  
     血圧 口の中 心臓

## IV 聴くということ

- ・まずは、耳を傾けひたすら聴く
- ・話を促す「問い」も効果的(気づきが得られます。)
- 「なぜ」「どうして」のような問い詰める質問は要注意!
- 「どんな風につらいの?」「どんな時に苦しくなるの?」「どんな風につらいの?」「どんな時に苦しくなるの?」

あわてない

相手のペースを大切に

教えてもらう気持ちで(「そうだったのか!(新たな発見があるはず)

### 「話を聴いてもらえると」

- ・自分の心に閉じ込めていては、自分の考えていることは整理されません。人に伝えて、その人が傾聴してくれることで、語っている自らの言葉に耳を傾けることができます。(鏡を見て自分の姿を確かめるように、相手から返ってくる反応で、自分自身の考えが明確になります。)
- ・つらいことを話すことで、こころが安定し気持ちがすっきりします。
- ・自分が大切にされているという経験により、自分自身の存在感を感じ自信を回復することができます。
- ・一緒に考えてもらえると、その人に親しみを感じます。
- ・解決へと一歩踏み出せます。

## 言葉の向こうにあるものの理解

- ・「一人がよい」という子どもに、友だちや信頼できる人を求める気持ちが潜んでいる。
- ・「親は嫌い」という子どもに、親を求める気持ちが潜んでいる。
- ・「何もしたくない」という子どもに「何かしたい」という思いが潜んでいる。
- ・「自分はつまらない人間だ」という子どもに、「自分はこれでよい」と思いたい気持ちが潜んでいる。
- ・孤立と孤独が、子どもを追いつめる。孤立と孤独には「人」が必要。（青木省三）



# 自殺予防教育の実施に向けて（その1）

～自殺の実態と自殺予防教育の概要～

北海道教育委員会（平成29年3月）



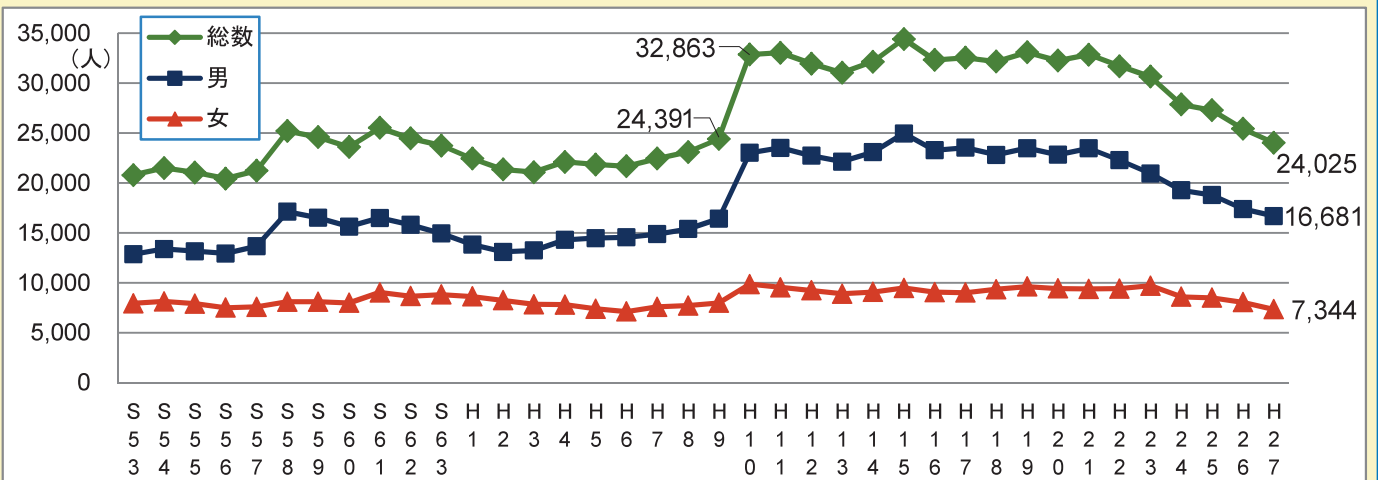
平成10年以降年間3万人を超えていた日本における自殺者数は、平成24年には2万人台になるなど減少傾向にあります。また、19歳以下の自殺者数は全体に占める割合は比較的小さいものの、軽視してよい問題ではありません。

北海道教育委員会では、児童生徒の自殺を予防するため、「自殺予防教育プログラム」の作成に取り組んでいます。この度、学校において自殺予防教育を実施する際の参考として、自殺の実態や教職員の意識調査の結果、自殺予防教育の概要等を取りまとめた教職員向け資料を作成しました。

## 1 日本における自殺者数の推移

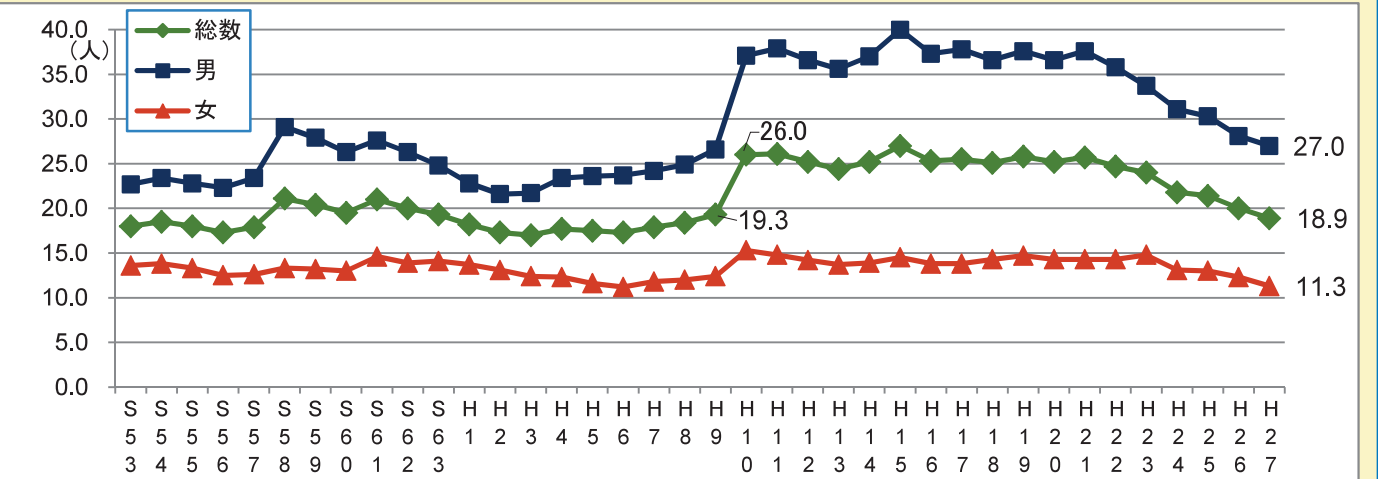
日本における自殺者数は、前年に比べ約8千人に増加した平成10年に3万人（32,863人）を超えましたが、平成24年には2万人台になり、平成27年は24,025人と平成9年の24,391人を下回る状況になっています。また、人口10万人当たりの自殺者数も、平成27年は18.9人であり、平成9年の19.3人を下回っています。

### ① 自殺者数の推移（昭和53年～平成27年）



出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

### ② 人口10万人当たりの自殺者数の推移（昭和53年～平成27年）

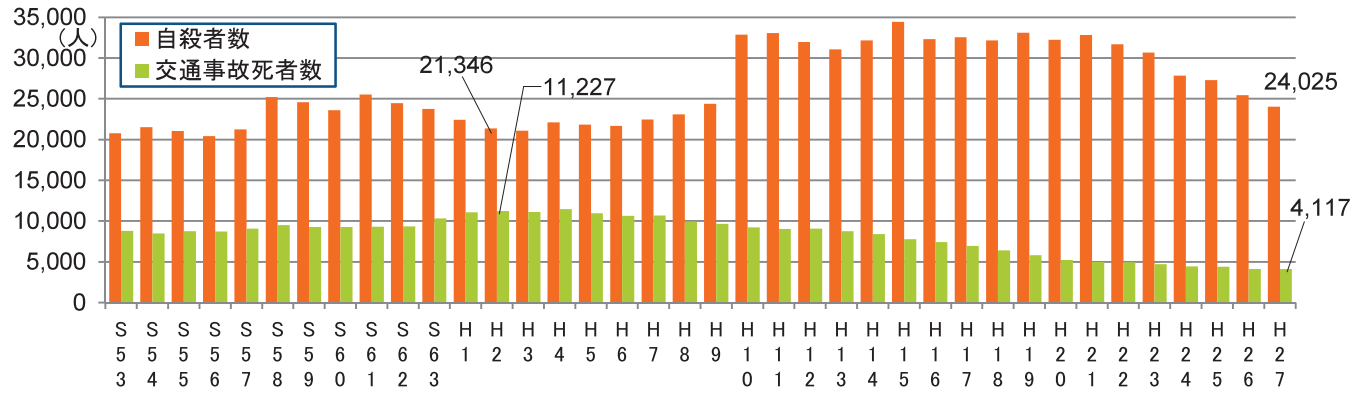


出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 2 自殺者数と交通事故死者数の比較

かつては交通戦争といわれ、交通事故死者数は1万人を超えていたこともありますが、幼稚園から高等学校に至るまで交通安全教育が実施されるとともに、道路整備、自動車の性能向上、交通法規の厳正化などが実施された結果、年間交通事故死者数は4,117人（平成27年）まで減少しています。一方の自殺者数は、減少傾向にはあるものの、平成2年は交通事故死者数の1.9倍だったものが、平成27年は5.8倍となっています。自殺者数と交通事故死者数は一概に比較はできませんが、自殺予防の取組を一層進めなければならないことは明らかです。

### 自殺者数と交通事故死者数の比較（昭和53年～平成27年）

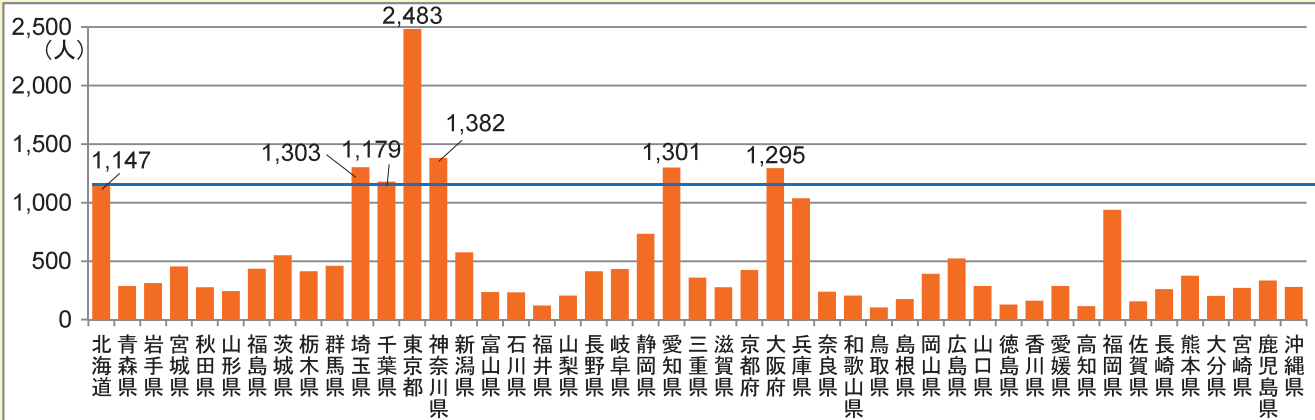


出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 3 都道府県別に見る自殺者数

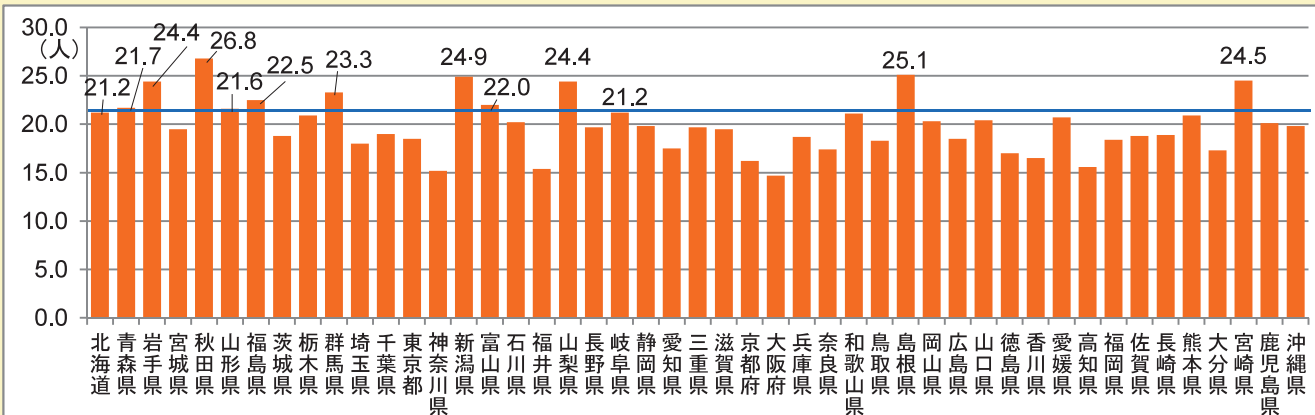
都道府県別に自殺者数を見ると、平成27年における北海道の自殺者数は1,147人で全国で7番目、人口10万人当たりの自殺者数は21.2人と全国で12番目に多くなっています。このことから、北海道は、全国的に見て、自殺者数が多い地域であると言えます。

### ① 都道府県別の自殺者数（平成27年）



出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

### ② 都道府県別の10万人当たりの自殺者数（平成27年）



出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

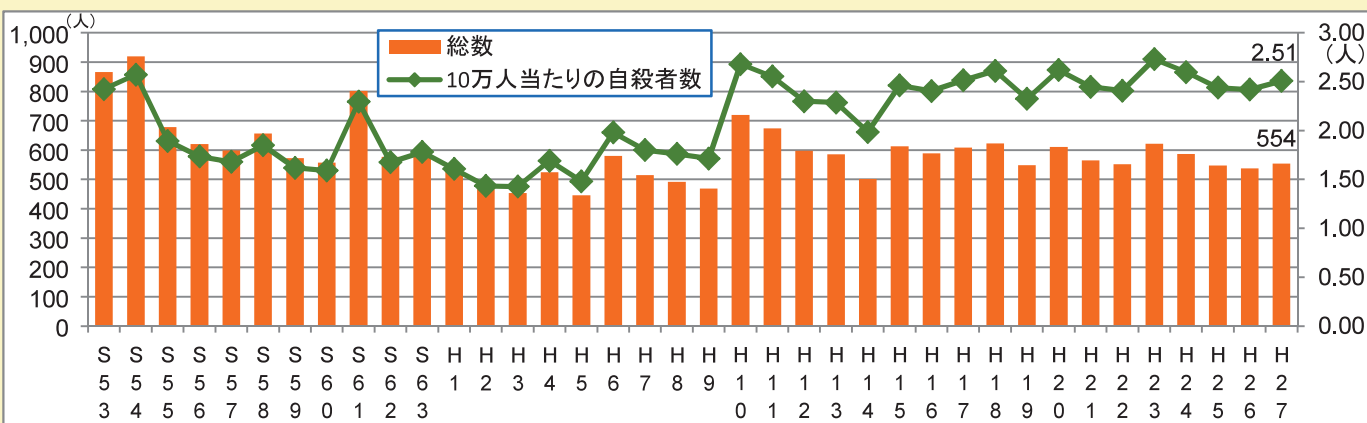


## 4 19歳以下の自殺者数

19歳以下の自殺者数の推移を見ていくと、平成10年以降500人を超えており、ここ数年は500人から600人の間で推移しています。人口10万人当たりの自殺者数で見ると、平成23年から平成26年までは減少傾向でしたが、平成27年は前年に比べ0.09人増加の2.51人となっています。自殺者数全体は減少傾向にあるものの、19歳以下の自殺者数は減少しているとはいえ、学校での自殺予防教育の必要性が分かります。

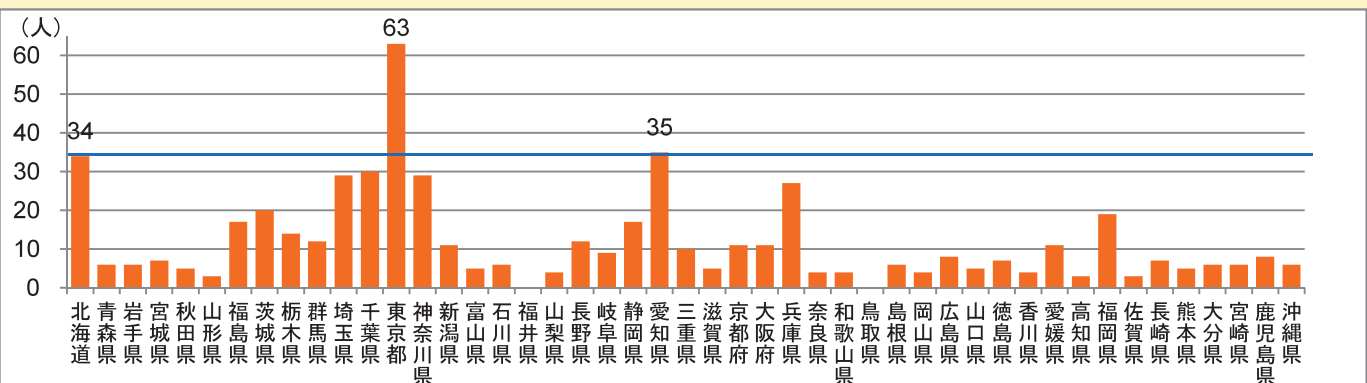
また、19歳以下の自殺者数（平成27年は554人）が自殺者数全体（平成27年は24,025人）に占める割合は2.3%となっています。なお、平成27年の都道府県別の19歳以下の自殺者数は、北海道は34人であり、東京都、愛知県に次ぐ3番目の多さとなっています。

### ① 19歳以下の自殺者数と人口10万人当たりの自殺者数（昭和53年～平成27年）



出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

### ② 都道府県別の19歳以下の自殺者数（平成27年）

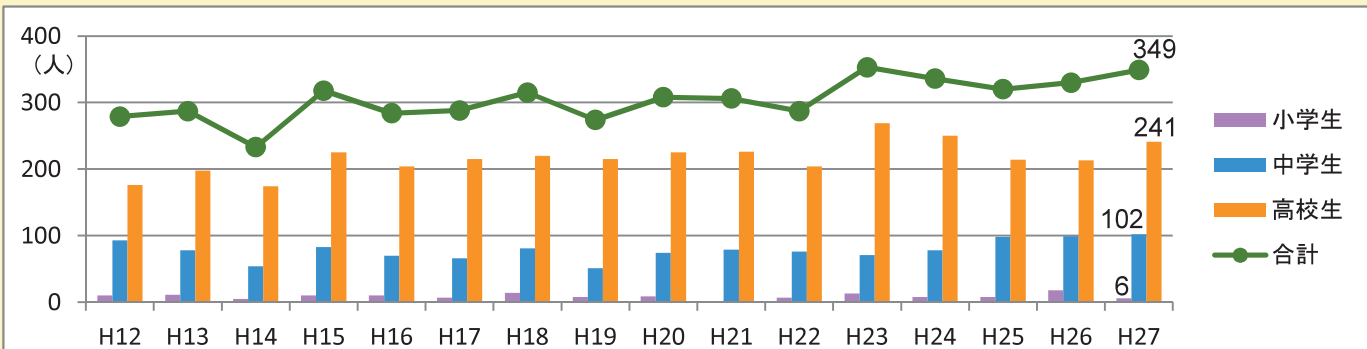


出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 5 小学生、中学生、高校生の自殺者数

小学生、中学生、高校生の自殺者数は、その合計人数が300人前後で推移しています。平成23年以降は300人を超えており、平成25年からは前年に比べ増加傾向にあります。また、高校生の自殺者数が最も多く、次いで中学生となっています。このような実態を踏まえると、児童生徒を対象とした自殺予防教育が必要であり、その中でも高校生を対象とした取組が重要であることが分かります。

### 小・中・高等学校の自殺者数（平成12年～平成27年）



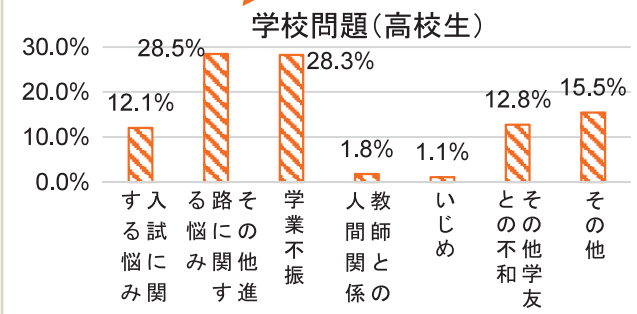
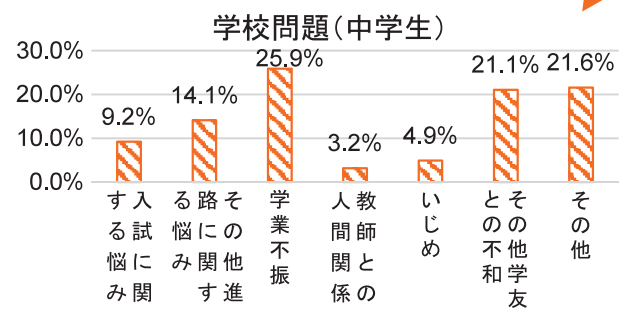
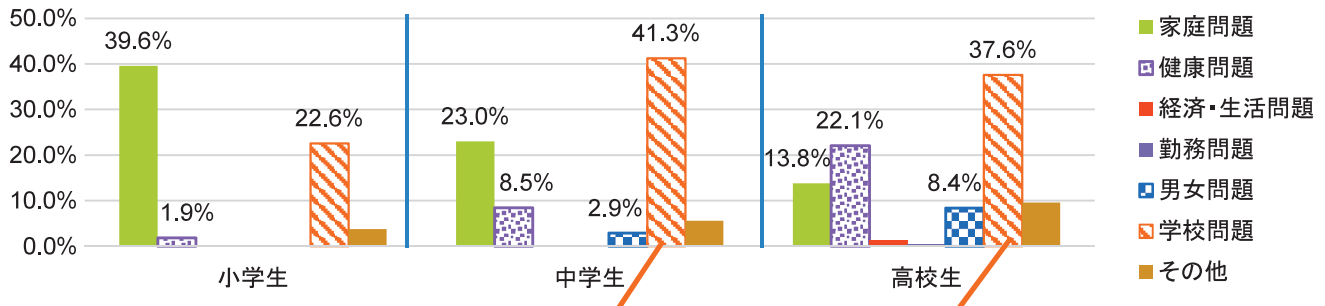
出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 6 小学生、中学生、高校生の自殺の原因・動機等

小学生、中学生、高校生の自殺の原因・動機は、小学生では「家庭問題」が最も多く、中学生・高校生では「学校問題」が最も多くなっています。また、学校種が上がるにつれて「健康問題」や「男女問題」の割合が増加しています。

中学生・高校生の「学校問題」の内訳を見ると、中学生は「学業不振」「その他学友等の不和」が多く、高校生では「学業不振」に加え「その他進路に関する悩み」の割合が多くなっています。

### ① 小学生、中学生、高校生における自殺の原因・動機（警察庁統計）



(注1：上段) 平成23年～平成27年の自殺の原因・動機の数値をそれぞれ合計し、当該5年間の自殺者数（小学生53名、中学生448名、高校生1,187名）で割った数値を表示している。

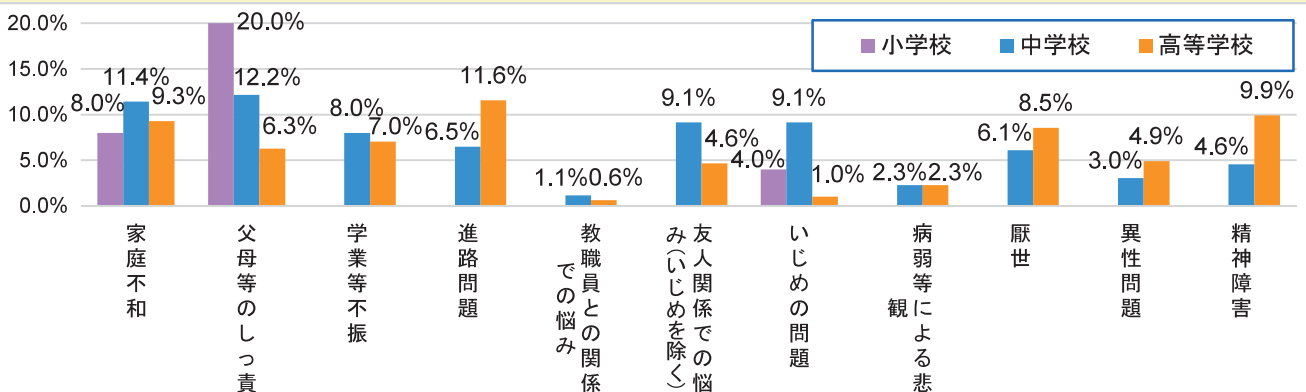
(注2：下段) 下段は、中学生、高校生の自殺の原因・動機のうち、「学校問題」内における各項目の割合を表示している。  
出典データ：「自殺統計」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

また、文部科学省では、「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」において、「自殺した児童生徒が置かれていた状況」を把握しています。文部科学省のデータと警察庁のデータでは、項目のほか、調査対象が「年度」と「年」で異なるなど、一概には比較できませんが、同様の傾向があると考えられます。

小学校は「父母等のしつ責」「家庭不和」といった「家庭問題」が占める割合が多くなっています。中学校は、小学校と同様に「父母等のしつ責」「家庭不和」が上位2項目となっていますが、「学業等不振」や「進路問題」「友人関係での悩み（いじめを除く）」「いじめの問題」など「学校問題」の占める割合が多くなっています。高等学校は、「進路問題」が最も多く、「精神障害」「家庭不和」「厭世」が続いています。

また、学校種が上がるにつれて「進路問題」「厭世」「異性問題」「精神障害」の割合が増加しています。

### ② 自殺した児童生徒が置かれていた状況（平成27年度、文部科学省統計）



(注1) 本データは、今までの警察庁データではなく、文部科学省が実施している「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」のデータを使用している。

(注2) 平成23年度～平成27年度の「自殺した児童生徒が置かれていた状況」の数値をそれぞれ合計し、当該5年間の自殺者数（小学生25名、中学生263名、高校生796名）で割った数値を表示している。

(注3) 状況を示す項目には「不明」「その他」もあるが、ここでは非表示としている。

出典データ：「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」（文部科学省）

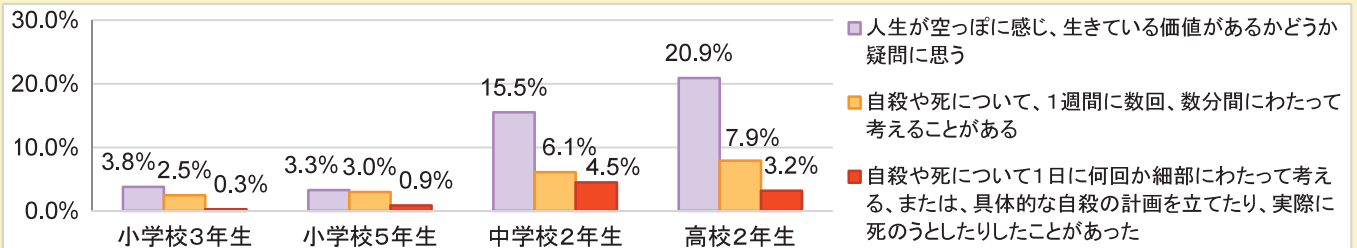


## 7 死や自殺についての児童生徒の考え

北海道学校保健審議会が作成した「児童生徒の心の健康に関する調査報告書」（平成24年3月）によると、本道において、「自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある」又は「自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった」と回答した児童生徒の割合は、小学校3年生で2.8%、小学校5年生で3.9%、中学校2年生で10.6%、高校2年生で11.1%となっています。一方、「死について考えることはない」と回答した割合は、学年が進むにつれて減少しています（小3：93.4%、小5：92.8%、中2：73.9%、高2：68.0%）。

このような実態を踏まえると、児童生徒を対象とした自殺予防教育に取り組む必要があるといえます。

### 死や自殺についての考え（北海道）



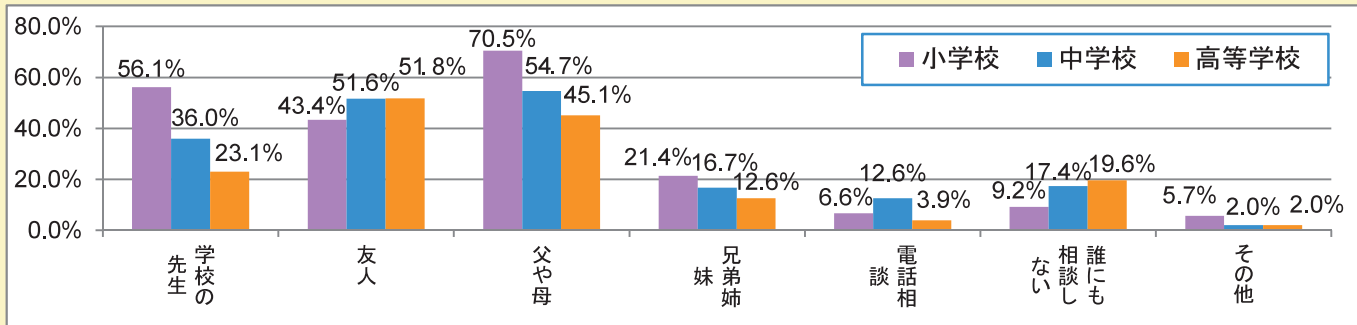
出典データ：「児童生徒の心の健康に関する調査報告書」（平成24年3月、北海道学校保健審議会）

## 8 児童生徒が相談する相手

北海道教育委員会では「いじめを把握するためのアンケート調査」を実施していますが、「あなたは、いじめられた時、誰に相談しますか。」という質問があります。「学校の先生」「父や母」といった大人に相談する割合は、学校種が進むにつれて減少する一方、「友人」と答える割合は増加しています。また、「誰にも相談しない」と回答した割合は学校種が進むにつれて増加し、高等学校では約2割の生徒が該当します。

いじめに限定された質問ですが、他者に相談する力を児童生徒に育成する必要があるといえます。

### いじめられたときに相談する相手（北海道）



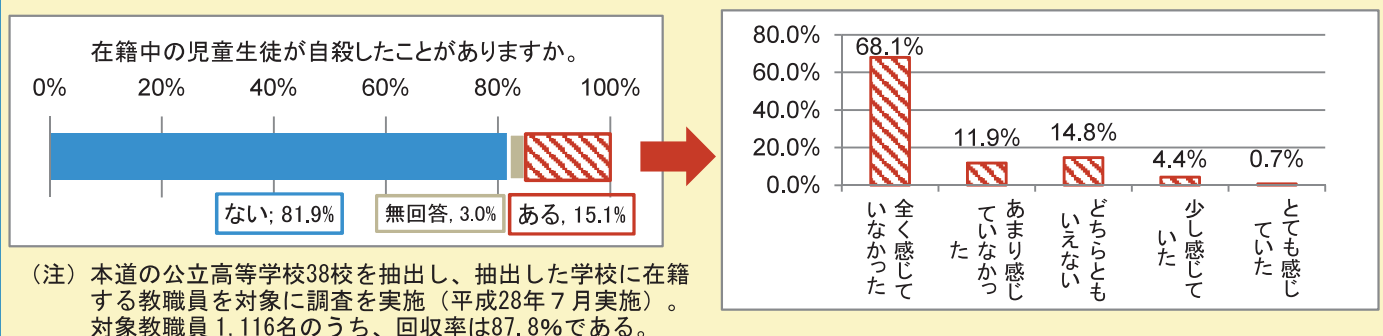
出典データ：「いじめの把握のためのアンケート調査」（平成28年11月、北海道教育委員会）

## 9 児童生徒の自殺に対する経験と予見可能性

北海道教育委員会では、全道の小学校、中学校、高等学校に在籍する教職員を対象とした自殺予防教育に関する意識調査を実施し、その中で、在籍中の児童生徒の自殺の経験の有無とその予見可能性について把握しました。高等学校においては、15.1%の教職員が在籍中の児童生徒の自殺を経験し、経験した教職員で自殺する可能性を感じていたのは5.1%であることが分かりました。

このような実態を踏まえると、児童生徒が出すサインに気付く力を育成するほか、予見が困難であるからこそ、児童生徒に自殺を企図させないための自殺予防教育に取り組む必要があるといえます。

### 在籍する児童生徒の自殺の経験の有無とその予見可能性（北海道、高等学校）



## 10 自殺予防教育の実施に向けて

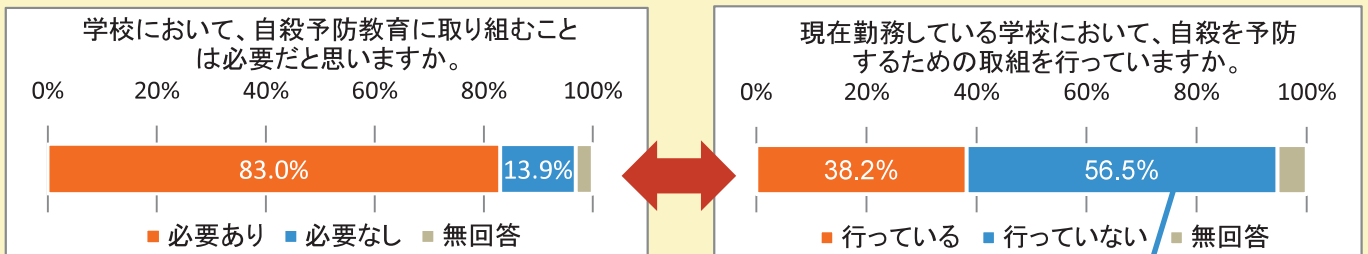
これまで考察した自殺の実態を踏まえ、児童生徒を対象とした自殺予防教育に取り組むことが重要です。ただ、児童生徒に対して自殺を話題にすると、その危険のない児童生徒まで自殺に追いやってしまう可能性はないかという不安をよく耳にします。これは「寝ている子を起すのではないか」という大人の不安を表しています。しかし、児童生徒は自殺に関して様々なところから既に多くの情報を手に入れており（そして、その大部分は誤った情報であり）、児童生徒は「寝ているどころか」既に「大きく目を開けている」と言ってもよい状況です。

本道においても、教職員を対象とした意識調査では、自殺予防教育の必要性を感じながらも、なかなか実施することができない状況が明らかになっています。

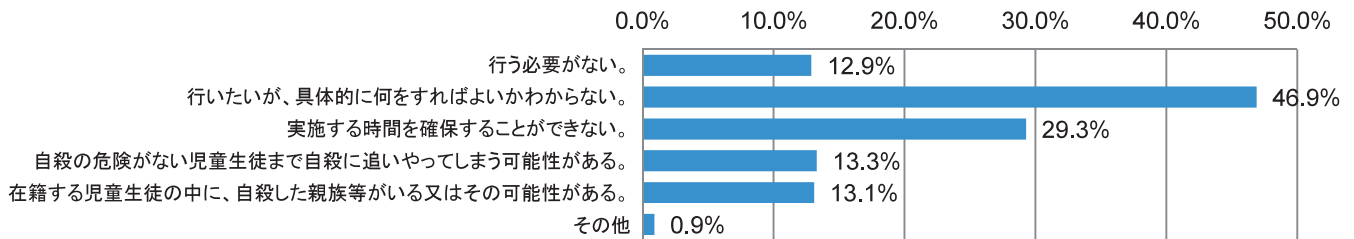
自殺予防教育を導入するには、学校の実情に応じて様々な方法が考えられます。ここでは、学校で取り組む際の参考として、教職員対象の意識調査結果による自殺予防教育に関する状況や自殺予防教育の概要等を紹介いたします。なお、調査結果等は高等学校を対象としたものではありませんが、小学校や中学校においても参考にいただければと思います。

### ① 自殺予防教育の必要性（北海道、高等学校）

自殺予防教育について、約8割の教職員が必要だと思っていますが、自殺を予防するための取組を行っているのは約4割と、意識と実態の間に差が生じています。「行っていない」理由として最も多かったのは「具体的に何をすればよいかわからない」で46.9%、次いで「実施する時間を確保することができない」で29.3%となっています。取組例の作成と実施する時間の確保が課題として挙げることができます。



「行っていない」理由は、次のどれですか。（複数回答可）

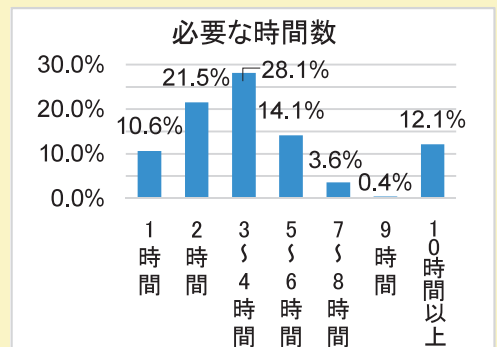


（注）本道の公立高等学校38校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施（平成28年7月実施）。対象教職員1,116名のうち、回収率は87.8%。

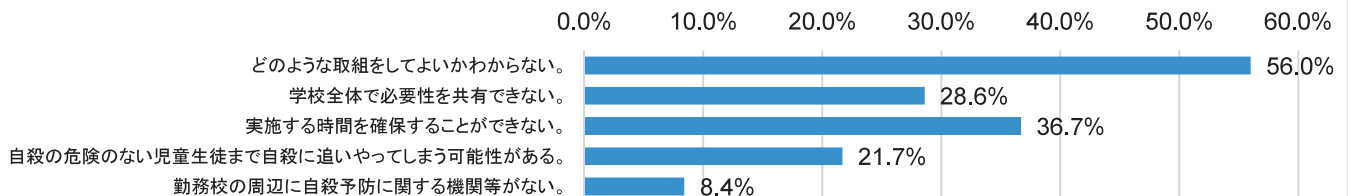
### ② 自殺予防教育に必要な時間数及び取り組む際の課題（北海道、高等学校）

自殺予防教育を実施するに当たり、どの程度の時間数が必要だと教職員は考えているのでしょうか。最も多いのは「3～4時間」で28.1%であり、「2時間」と合わせると、「2～4時間」が約半数となっています。ただ、「10時間以上」も12.1%であり、学校の実情等により、必要となる時間数には差異が見られるところです。

また、自殺予防教育を実施する上での課題にはどのようなものがあるのでしょうか。上記①での「行っていない理由」と同様に、最も多いのは「どのような取組をしてよいかわからない」で56.0%、次いで「実施する時間を確保することができない」で36.7%となっています。「学校全体で必要性を共有できない」が28.6%もあり、学校内での認識の差が大きいことがうかがえます。



自殺予防教育を実施する上での課題（複数回答可）



（注）本道の公立高等学校38校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施（平成28年7月実施）。対象教職員1,116名のうち、回収率は87.8%。

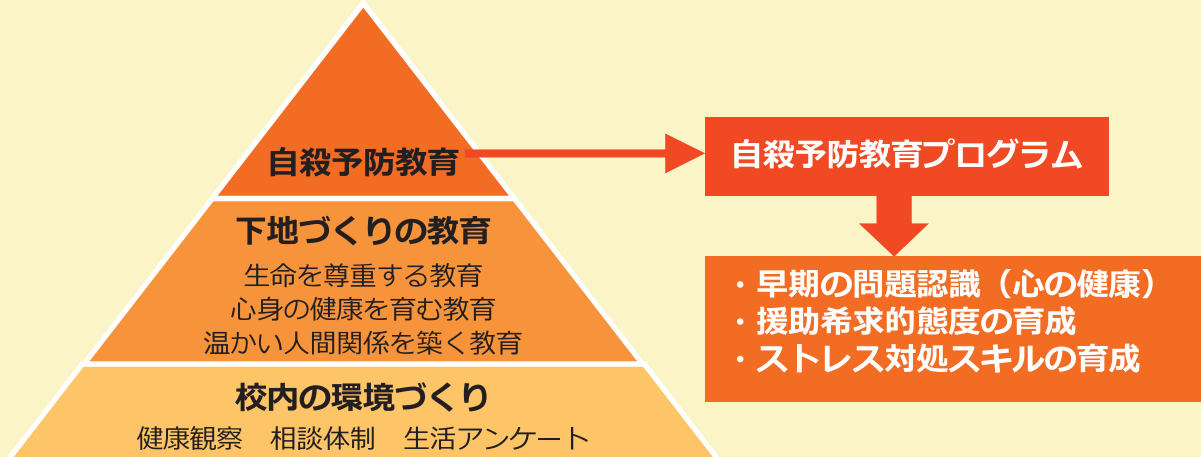


### ③ 自殺予防教育の実施に向けた「校内の環境づくり」と「下地づくりの教育」

自殺予防教育を実施するためには、それ以前に児童生徒の実態に合わせて、自殺予防教育につながる様々な取組を行うことが求められます。既に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、それらの内容を連動させて行うことが児童生徒や教職員の抵抗感を少なくすることにつながり、効果的な取組にすることができると考えられます。

「下地づくりの教育」としては、既存の教育活動から「生命を尊重する教育」「心身の健康を育む教育」「温かい人間関係を築く教育」などを挙げることができます。また、これらの教育活動を充実させていくためには、児童生徒の些細な言動から個々の置かれた状況や心理状態を推し量ることができる感性を高めることや、困ったときには何でも相談できる児童生徒と教職員との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室などを気軽に利用しやすいところにする居場所づくりなど、児童生徒の心に寄り添う「校内の環境づくり」も重要になります。

「下地づくりの教育」や「校内の環境づくり」は、自殺予防教育につながるだけではなく、全ての児童生徒が生き生きと学校生活を送るためにも大切な取組です。



引用・参考：「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）

### ④ 自殺予防教育プログラムの目標

自殺予防教育を実施するためには、どのようなプログラムを行えばよいのでしょうか。

自殺に関しては、児童生徒は様々なところから既に多くの情報を手に入れてしまっています。そして、その大部分は誤った情報です。つまり、児童生徒は自殺という情報に対して「大きく目を開けている」と言ってもよく、自殺の危険とその対応について正しい知識を児童生徒に与える必要があります。

このようなことを踏まえ、自殺予防教育プログラムの目標として、「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処スキルの育成」「援助希求的態度の育成」の3つを提示します。これら3つを達成するために、学校の実情や児童生徒の実態に応じて取り組むことが重要です。

#### 早期の問題認識（心の健康）

本目標は、児童生徒が自殺に関する多くの情報を手に入れてしまっている状況から、正しい知識を早期に与えることにより自殺の予防を図ることを意図しています。自殺の深刻な実態や心の危機のサインの理解などを通して、早期に問題を認識するとともに、正しい知識を児童生徒に与えます。

#### ストレス対処スキルの育成

本目標は、児童生徒が困難な直面に遭遇するなどストレスがかかった状況において、そのストレスに対処する力を身に付けることにより自殺の予防を図ることを意図しています。ストレスに対処する方法を知るとともに、自分にあった方法を理解し実践する力を育成します。

#### 援助希求的態度の育成

本目標は、児童生徒が悩んだり困ったりした場合、誰かに相談したり助けを求めたりする力を身に付けることにより自殺の予防を図ることを意図しています。

「8 児童生徒が相談する相手」で考察しましたが、本道の児童生徒において、いじめられたときに「誰にも相談しない」と回答した割合が、小学校では9.2%、中学校では17.4%、高等学校では19.6%となっています。相談することに対する期待や抵抗について理解し、自分自身にあった相談方法を身に付け、援助希求的態度を育成します。

また、いじめられたときの相談相手に「友人」と回答した割合が、小学校では43.4%、中学校では51.6%、高等学校では51.8%となっています。このことは、児童生徒が相談される側になる場合があることを示しています。本目標では、相談するだけではなく、相談された場合の対処方法も身に付けることを含んでいます。

## ⑤ 自殺予防教育プログラムを実施する際の留意点

自殺予防教育プログラムの目標として、「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処スキルの育成」「援助希求的態度の育成」を提示しましたが、その目標に向けて取り組む際、次の2つのことに留意することが重要です。

1つ目は「価値の押しつけを避けること」です。「いのちは大切」といった価値観を一方向的に与えると、身近な人を自殺で亡くした人や自傷行為をしてしまう児童生徒は、「いのちを大切にできない親（自分）は駄目な存在」と自らを責め、より一層自尊感情を低めてしまう恐れがあるからです。価値を押しつけるのではなく、教職員と児童生徒が一緒に考えることを通して実施することが重要です。

2つ目は「グループワークを重視すること」です。児童生徒がブレインストーミングやロールプレイなどの集団活動を伴う体験的学習を行うことで、各自の自由な発想を出し合い、自分とは異なる思いや考え方に触れることで、多様性を認め合い、仲間との絆を深めることができると考えられます。また、授業方法として、教職員の一方的な知識伝達のスタイルではなく、教職員と児童生徒、児童生徒同士が学び合う相互交流を重視するといったグループワークを取り入れることで、児童生徒同士のつながりを強化する効果や、児童生徒の危機に際しての問題解決能力を高める効果が期待されます。

### 自殺予防教育プログラム

早期の問題認識（心の健康）

ストレス対処スキルの育成

援助希求的態度の育成

### 【実施する際の留意点】

- 価値の押しつけを避けること  
※教職員と児童生徒がともに考える取組
- グループワークを重視すること  
※グループワークを積極的に取り入れ、参加型相互学習を実施

## ⑥ 自殺予防教育プログラムの取組内容例

自殺予防教育プログラムについては、「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処スキルの育成」「援助希求的態度の育成」を目標に実施しますが、取り組む内容として次のようなものを例として提示します。本例はあくまでもたたき台としての一例に過ぎないので、各学校においては、地域の実情や児童生徒の実態に応じて工夫し実施することが重要です。（自殺予防教育プログラム作成検討会）

### 早期の問題認識（心の健康） 【1～2時間】

- 自殺の深刻な実態を知り、自殺予防の正しい知識を身に付ける。
- 心の危機のサインを知る。
- 心身が不調なときの対応を考える。

### ストレス対処スキルの育成 【3～4時間】

- ストレスを経験したときの感情や行動、思考について理解する。
- 経験から身近なストレスがどのようなものかを知る。
- ストレス対処法がストレス反応に及ぼす影響を理解する。  
また、事例を通じてストレス対処法の役割を理解する。
- ストレスやストレス対処法、ストレス反応の調査用紙を活用し、自己分析を行う。
- ストレス場面を設定し、望ましいストレス対処法を思いつく。

### 援助希求的態度の育成 【3～4時間】

- ソーシャルスキルトレーニング等を実施し、相談しやすい人間関係を形成する力を付ける。
- 相談することの期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）について理解し話し合い、相談しやすい方法を考える。
- 友人から悩みを相談された時の対処方法を身に付ける。
  - ・気付く：友人が困っていること、相談したい状態に気付く。
  - ・関わる：自分から相談してこないが困っている人に声をかける。
  - ・つなぐ：一人では対応できないことを、大人に相談する。

### 【参考・引用資料】

- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年3月、文部科学省）
- 「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」（平成22年3月、文部科学省）
- 「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）



# 自殺予防教育の実施に向けて（その2）

～自殺予防教育プログラムの実践～

北海道教育委員会（平成31年3月）



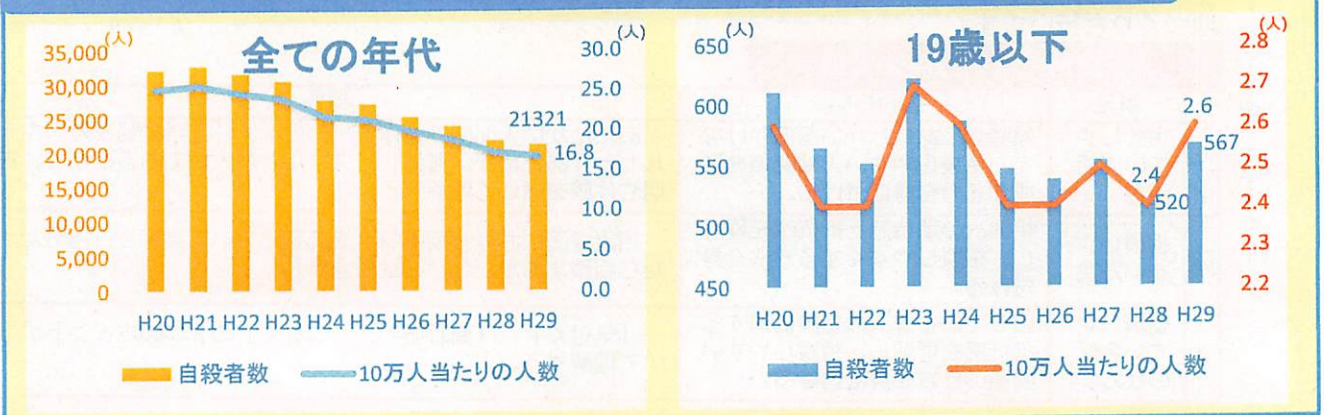
近年、日本における自殺者の総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあり、学校における自殺予防教育の更なる充実が求められています。北海道教育委員会では、平成28年度から文部科学省の指定を受けて自殺予防教育の推進に取り組み、平成30年3月に自殺予防のための学習指導計画（自殺予防教育プログラム）や実践例をまとめた冊子「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」を作成しました。

自殺予防教育プログラムの活用を促進するため、これまでの取組やプログラムの概要を、次のとおり取りまとめましたので、積極的に御活用ください。

## 1 近年の自殺の現状

日本における自殺者数は平成23年まで3万人を超えて推移していましたが、近年は減少傾向にあります。しかし、19歳以下の年代では、増減を繰り返しており、平成29年は前年に比べ47人増加しています。このような実態から、若年層を対象とした自殺予防教育が必要であり、小・中・高等学校・特別支援学校等における取組の充実が求められています。

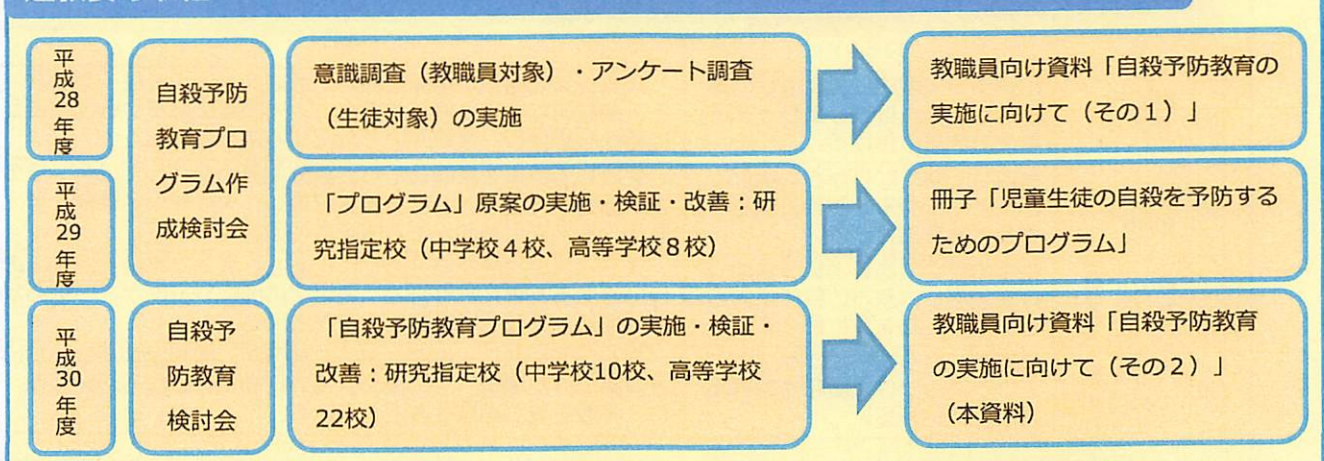
自殺者数の推移（警察庁統計により作成）



## 2 北海道教育委員会のこれまでの取組

道教委では、平成28年度から文部科学省の「自殺予防に対する効果的な取組に関する調査研究」の指定を受け、自殺予防教育の推進に取り組んでいます。平成28年度は生徒や教職員に対する調査により課題を明らかにしました。平成29年度には研究指定校の取組に基づき、自殺予防教育プログラムを作成し、平成30年度には研究指定校を増やして実施・検証するとともに、全道の学校での活用を促進しました。

### 道教委の取組





### 3 自殺予防教育プログラムの概要

#### 自殺予防教育プログラムの目標

自殺予防教育プログラムでは、「A：援助希求的態度の育成」「B：早期の問題認識（心の健康）」「C：ストレス対処能力の育成」の3つの目標を設定しています。学校においては、これら3つの目標を達成するために、学校の実情や児童生徒の実態に応じて取り組むことが重要です。

##### A：援助希求的態度の育成

児童生徒が悩んだり困ったりした場合、誰かに相談したり助けを求めたりする力を身に付けることにより自殺の予防を図ります。他者に相談することに対する期待や抵抗について理解し、自分自身にあった相談方法を身に付け、援助希求的態度を育成します。また、自分が相談された場合の対処方法も身に付けます。

##### B：早期の問題認識（心の健康）

児童生徒が自殺に関する多くの情報を手に入れてしまっている状況から、正しい知識を早期に与えることにより自殺の予防を図ります。自殺の深刻な実態や心の危機のサインの理解などを通して、早期に問題を認識するとともに、正しい知識を児童生徒に与えます。

##### C：ストレス対処能力の育成

児童生徒が困難な直面に遭遇するなどストレスがかかった状況において、そのストレスに対処する力を身に付けることにより自殺の予防を図ります。ストレスに対処する方法を知るとともに、自分にあった方法を理解し実践する力を育成します。

#### 自殺予防教育プログラム

自殺予防教育プログラムでは、上記の3つの目標を達成するための取組として、9時間分の授業の学習指導案を例示しています。学習指導案では、ペアやグループでの話し合い、ロールプレイングや体験発表、ワークシートによる振り返り等、児童生徒が自ら考え、発表する活動を取り入れ、コミュニケーション能力や望ましい人間関係を構築する能力の向上を図るなど、自殺予防教育を行う上での下づくりも行います。

##### A：援助希求的態度の育成

	単元	ねらい	概要
①	相談しやすい人間関係	傾聴や、あたたかい言葉かけなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。	あたたかい人間関係を作るためには、「上手な聴き方スキル」と「あたたかい言葉かけスキル」が大切であることを、説明や体験を通して理解する。
②	相談しやすい方法	相談への期待感と抵抗感を理解し、相談しやすくする方法を身に付ける。	相談場面における期待感と抵抗感について共有し、自分だったら相談するかどうかを話し合う。
③	相談しやすい会話の仕方	困っている友人の相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。	「気付く」、「関わる」、「つなぐ」の3つのポイントについて理解する。

##### B：早期の問題認識（心の健康）

	単元	ねらい	概要
①	自殺の実際とその心理	自殺の深刻な実態や自殺予防の正しい知識を身に付ける。	自殺は個人の問題ではなく、環境や人間関係に影響されることであり、自殺予防にはみんなの力が必要であることを学ぶ。
②	こころの「黄色信号」	心の危機のサインを知り、心身が不調などときの対応を身に付ける。	心の危機や心身の不調に気付いた際には人に相談することが有効であること、友人の心身の不調に気付いた際には、声がけをしたり、相談に乗ったりすることが有効であることを学ぶ。

##### C：ストレス対処能力の育成

	単元	ねらい	概要
①	楽観的に考え直す	出来事を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付ける。	ストレスを感じた場面において悲観的な表現を使った場合と、楽観的な表現を使った場合で、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、楽観的に考え直す方法を考える。
②	将来に目を向ける	失敗して暗くなりがちな状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付ける。	失敗して将来を悲観したり、自分を責めたりした場合、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、失敗を良い経験と考え直し、将来に目を向ける方法を考える。
③	自分に置き換える	相手のせいであるという決めつけを見直し、双方に責任があるという考え方を身に付ける。	ストレスの原因を自分のせいであると考えた場合と、相手のせいであると考えた場合で、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、原因を考え直す方法を考える。
④	失敗を見つめ直す	最悪だ、取り返しがつかない、という決めつけを緩和する考え方を身に付ける。	ストレスを感じた場面において最悪だ、取り返しがつかないと決めつけた場合、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、失敗を見つめ直す方法を考える。



## 4 自殺予防教育プログラムの実践例

各学校では、自殺予防教育プログラムで例示された指導案やワークシートを参考に、学校の実情や児童生徒の実態に応じて実施時期や指導方法を工夫しています。限られた時間の中で、より効果的な取組を行うためには、既に実施している行事や授業の目標を確認し、共通するものや、相乗効果が期待されるものを同時に行う工夫などが考えられます。

### インターネットの適切な利用の指導と関連付けた取組

A中学校では、外部講師によるSNS講習会に合わせ、「C ストレス対処能力の育成」の「③ 自分に置き換える」の指導案を参考に、具体的なLINEトラブルで大きなストレスを抱える例を示し、その原因について考えることで、ストレス対処能力を身に付ける活動を行いました。

#### 【実施上のポイント】

インターネットの危険性を言葉で伝えるだけでなく、具体的なトラブルの状況について自分のこととして考えることで、より効果的に知識を身に付けることができます。実施の際には、ストレス対処能力を身に付けるという目標を事前に示し、達成状況を確認することが重要です。

### 保健体育科の授業と関連付けた取組

B中学校では、保健体育科の「心身の機能の発達と心の状態」の学習において、「B 早期の問題認識（心の健康）」の指導案を参考に、自殺予防の知識について説明し、心身が不調なときの対応について考える授業を行いました。

#### 【実施上のポイント】

教科・科目と関連付けた取組を行う場合は、実施する教科・科目の目標を踏まえた上で自殺予防教育プログラムを活用する必要があります。それぞれの目標を明確に示し、達成状況を確認することが重要です。

### 入学間もない時期の集団づくりの活動と関連付けた取組

C高等学校では、入学直後である第1学年の4月に宿泊研修を実施しています。その中で、集団づくりの活動として、自殺予防教育プログラムの「A 援助希求的態度の育成」の指導案を参考に、望ましい人間関係づくりの取組を行いました。

#### 【実施上のポイント】

相談しやすい人間関係や、相談の方法、会話の仕方等を身に付けることは、学校生活を円滑に送る上で重要なことであることから、入学後の早い時期に実施することが望まれます。

## 5 子ども理解支援ツール「ほっと」の活用

道教委では、児童生徒理解の充実を図るため、児童生徒のコミュニケーションスキルを測定する「子ども理解支援ツール『ほっと』」を北海道医療大学と共同で開発し、活用を促進しています。

### 自殺予防教育における活用

「ほっと」では、自殺予防教育の下地となるコミュニケーション能力や望ましい人間関係を構築する能力について測定することができることから、自殺予防教育プログラムの取組の前後に実施することで、児童生徒の変容を客観的に図る指標として活用することができます。本ツールは、児童生徒にアンケートを行い、その数値をコンピューターに入力し、処理することで、個人の能力の変化やクラスの傾向をグラフで確認することができるよう工夫されています。

また、「C ストレス対処能力の育成」により身に付けることが期待される能力を測定する質問紙調査である「ほっとプラス」の開発も進めており、平成30年度は自殺予防教育プログラムの研究指定校で実施しました。

子ども理解支援ツール『ほっと』

ver. 2018.1 (最終版)

新規データ入力 クラス情報 学年 月 アンケート実施 回答者

①新規データを入力します。クラス情報、アンケート実施日、回答者を入力後にボタンを押してください。

フォルダの読み込み 既定されたデータフォルダ「フォルダ『ほっと』」内の児童理解データを読み込みます。

②入力済データが保存されているデータフォルダを読み込みます。

学年プロフィール ③学年全体の傾向や生徒の特性を分析します。

結果比較シート ④任意の期間（性別など）を分析します。

経時変化シート ⑤追加実施したデータを分析します。

アンケート用紙印刷 ⑥アンケート用紙を印刷します。



## 6 従来の教育活動を活用した取組

学校において既に実施されている取組には、自殺予防教育プログラムで設定しているねらいと共通しているものがある場合もあります。学校全体の教育活動を通して、それぞれの目標や効果を確認し、年間計画を検討することなどにより、効率的な教育課程を編成することが必要です。

### 生徒が主体的に考える生徒会活動と関連付けた取組

D中学校では、生徒会主催の集会において様々なテーマについて生徒が主体的に考える活動を行っています。平成30年度の1回目は「いじめ」について考え、望ましい人間関係づくりについて話し合いました。2回目は震災の経験から、「困難な状況」でどのような対処ができるかについて話し合いました。このような活動も、援助希求的能力やストレス対処能力の育成につなげることができると考えられます。

#### 【実施上のポイント】

援助希求的能力やストレス対処能力は、様々な取組により育成を図ることが考えられます。実施の際には、その取組の目標を明確に示し、達成状況を確認することが重要です。

### ピア・サポートによる自殺予防教育の取組

E高等学校では、スクールカウンセラーを講師として、ピアサポートの活動を行っています。平成30年度は、ピアサポートの取組の中で、望ましい人間環境づくりや心の健康、ストレス対処などをテーマ取り上げ、演習や話し合い等を行いました。

#### 【実施上のポイント】

ピアサポートや構成的グループエンカウンター、ソーシャルスキルトレーニングなどによる望ましい人間環境づくりの取組を、その目的を確認した上で、自殺予防教育の一環として実施することが考えられます。

## 7 スクールカウンセラーによる悉皆面談

自殺予防教育に向けた「校内の環境づくり」として、児童生徒が相談しやすい環境を整備することが大切です。平成30年度は、高等学校2校において、相談しやすい環境を整備した上で、学年の生徒全員に対しスクールカウンセラーによる面談を実施し、相談に対する抵抗感の変化等を検証しました。

### スクールカウンセラーによる授業参観を実施した例

F高等学校では、第1学年の生徒に対し悉皆面談を実施しました。面談を行う前に授業参観を行い、生徒の様子を確認し、気になった生徒について、スクールカウンセラーと教員で情報交換を行いました。

この面談の機会にスクールカウンセラーに悩みを打ち明けた生徒や、面談の中でスクールカウンセラーが生徒の不調に気づき、教員と情報共有することで適切に対応できた例がありました。

また、実施前後のアンケートでは、「スクールカウンセラーにもっと長く学校にいてもらいたい」と答えた生徒が3倍近く増加するなど、スクールカウンセラーへの相談の抵抗感が下がったと考えられます。

### 事前に自己理解アンケートを実施した例

G高等学校では、第1学年、第2学年の生徒に対し悉皆面談を実施しました。面談を行う前に、生徒が作成した面接資料「今の私」をスクールカウンセラーに提供することで、事前に生徒の状況を把握できるようにしました。

また、休み時間や授業中に生徒と関わり、生徒との人間関係を作る機会を設定するなど、面談時に相談しやすくなる工夫を行いました。

悉皆面談を行うことで、個別の面談に抵抗感をもっていた生徒が相談する機会をもつことができ、支援につなげることができた例がありました。

面接資料 「今の私」を考えてみよう

北海道富前商業高等学校 年 月 氏名

これまで、あなたが過ごしてきたなかで、最も楽しく過ごしていた時を「10」とし、そして、何かもがイヤになったり、やる気なくなってしまう時、イライラして最悪だった時を「0」とします。

スケールリング尺度

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

苦しい・最低 楽しい・最高

1. 上の「スケールリング尺度」を使うと、「今のあなた」(学校生活)の状況は、いくつのところになりますか。(4. 5のように少数を使ってもかまいません)

2. その数値になったのは、どうしてですか?

#### 【参考資料】

- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(平成21年3月、文部科学省)
  - 「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」(平成22年3月、文部科学省)
  - 「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)
  - 「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」(平成30年3月、北海道教育委員会)
- (道教委ホームページ<<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.htm>>)



命の教育シンポジウム2019  
SOSの出し方・気づき方  
学校と教師は、子どもや若者に対する命の教育に  
どのように取り組めばよいのか

## 札幌市教育委員会の取組

平成31年3月6日(水)  
札幌市教育委員会 児童生徒担当課

## 札幌市教育委員会の取組

- 1 「子どもの命の大切さを見つめ直す月間」  
(例年、2学期開始から1か月間)
- 2 北海道大学との自殺予防対策共同研究事業  
(H27～H29)
- 3 札幌市研究開発事業  
「自殺予防等、生命を尊重する心の育成」  
(H30～)

### 1 子どもの命の大切さを 見つめ直す月間

#### ○ねらい

園・学校が子どもに対して命を大切にする指導や教育相談体制の充実を図るほか、家庭や地域と連携して子どもに命の大切さを伝えたり、子どもを見守ったりするなどの意識を高める

#### ○期間

2学期が始まる8月末からの1か月間

### 1 子どもの命の大切さを 見つめ直す月間

#### ○主な取組

- ・主体的ないじめ防止やボランティア活動への取組
- ・主体性や自己肯定感・自己有用感を育む取組
- ・子どもたちが助け合い、支え合うピア・サポートなどの活動
- ・生命の尊さや思いやり等の内容を扱った道徳教育の実施
- ・相談窓口周知カードの配布、教育相談体制の充実  
など

## 1 子どもの命の大切さを 見つめ直す月間

### 相談窓口 周知カード

札幌市立の学校に  
在籍する小4以上の  
児童生徒全員に配布



(表)



(うら)

## 2 北海道大学との自殺予防対策 共同研究事業(H27~H29)

■札幌市教育委員会と北海道大学医学部児童思春期  
精神医学講座との共同研究(3年間)

### ○研究指定校での研究

- ・モデル校(小、中、高)を指定
- ・アンケートの実施
- ・教職員向け研修会
- ・児童生徒対象に授業

### ○資料の作成

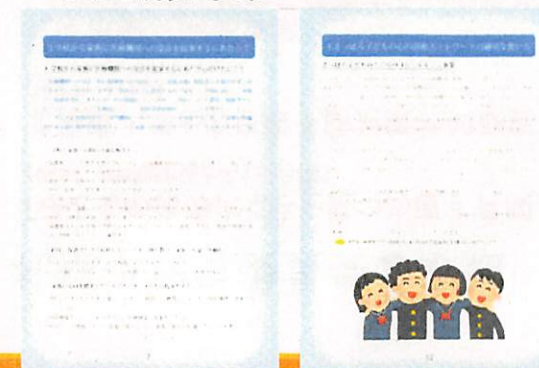
- ・教職員向けガイドブックの作成  
(ゲートキーパー、緊急対応など)
- ↓
- ・全ての市立学校の教員に配布

## 2 北海道大学との自殺予防対策 共同研究事業



- 子どもの危険のサイン
- 危険のサインへの対応
- 学校から家族に医療機関への  
受診を提案するにあたって
- 「さっぽろ子どもの心の診療  
ネットワーク」の適切な使い方

## 2 北海道大学との自殺予防対策 共同研究事業





## 2 北海道大学との自殺予防対策 共同研究事業

- 自殺関連行動の概略
- 学校での初期対応
- 対応のポイント
- 自殺関連行動と対応例



## 2 北海道大学との自殺予防対策 共同研究事業



## 3 札幌市研究開発事業 「自殺予防等、生命を尊重する心の育成」

○H30年度から実施

○北海道大学との自殺予防共同研究の成果を踏まえ、ストレスマネジメント、SOSの出し方に関する教育等についての実践研究

○小、中、高、計5校において実施

## 3 札幌市研究開発事業 「自殺予防等、生命を尊重する心の育成」

### ■小学校

#### ○問題の早期認識(心の健康)

- ・困ったときに多様な相談先があることの理解  
(基本的な知識と相談に対する安心感)
- ・スクールカウンセラーやいじめ相談電話相談員の声を紹介

#### ○ストレスコーピング

- ・ストレスは多様であり、対処法も多様であることの理解
- ・ストレスに対して前向きに受け止めようとする態度の育成

### 3 札幌市研究開発事業 「自殺予防等、生命を尊重する心の育成」

#### ■中学校

##### ○温かい言葉かけ

- ・温かい言葉かけの意義や大切さの理解  
(相手に温かい言葉かけができるようになる)

##### ○SOSの出し方・受け止め方

- ・自分がつらい思いを抱えたのに援助希求行動がとれる方法
- ・他者のSOSに気づき、受け止め、支援できる方法

### 3 札幌市研究開発事業 「自殺予防等、生命を尊重する心の育成」

#### ■高等学校

##### ○SOSの受け止め方

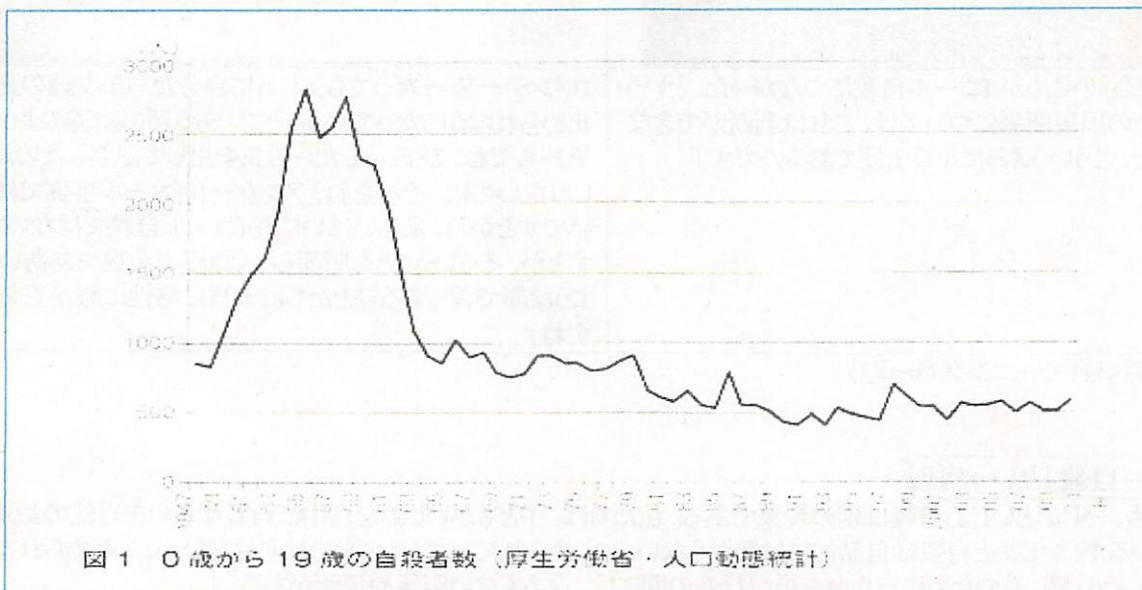
- ・他者の不安や悩みの様子に気づき、声をかけるなどの適切な対応
- ・信頼できる大人や医療機関など、第三者への相談の仲介
- ・ゲートキーパーの役割についての理解と、積極的な行動



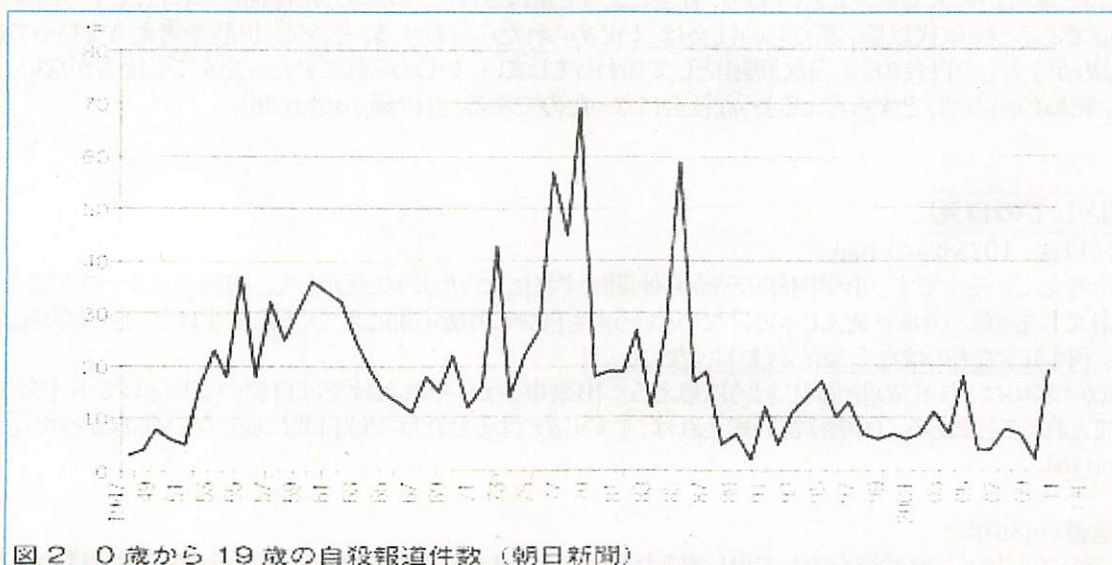
「命の教育 2019」シンポジウム  
苦痛の表明が死であってはならない

稲葉浩一（北海道教育大学 教職大学院(旭川校) 准教授）

子どもの自殺の実態と「イメージ」



(伊藤,2014,p.23)



(伊藤(同書),p.23)



<p>教育委員会「いじめがイコール自殺につながった、というふうなことの因果関係については、これは判断ができません、こういうふうに申し上げておるのです」</p>	<p>コメントーター「だってもう本当に自分たちが友達の死を止められなかったっていうことで、ある種の贖罪のような気持ちでね、ひよつとしたら勇気を出して記名したのかもしれないのに、それをね、アンケートイコール事実ではないですとかね、あるいはいじめイコール自殺ではないですとか、そういうことを臆面もなくね記者会見でああいうような顔で言ってるひとたちに本当に無性に腹が立ちますね」</p>

(2012年7月5日「モーニングバード」)

### 「いじめ=自殺」という病理

「そもそも、いじめといじめ自殺は別の現象である。私たちは、子どもがいじめを理由に自殺するのを当然のように思っているが、いじめと自殺は自動的には繋がらない。いじめられていて苦しくないはずはないが、いじめられていることと、その苦しみのために自ら命を絶つ行為の間には、途方もない距離や飛躍がある。」

「いじめ自殺とは、いじめによって『殺された』のではなく、あくまで自分で『選んだ』行為である。ただ、そこで『選んだ』というのは、本人が一人で選んだというより、社会によって選ばされた、選ぶように仕向けられた、という面があることが重要である。80年代以降、私たちの社会は、いじめられたら自殺する、という選択肢や考え方を持ってしまった。いじめが子どもの自殺の『正当な』理由として加わってしまい、いじめられていたら死んでも仕方がない、それどころか、死ぬのが当然、とすら考えるような社会になったのである。」(伊藤,2007,p.86)

### 苦痛の表明としての自死

・自殺志願者(11歳、1978年)の手記

「わたし自殺を考えているんです。小学四年の時から仲間はずれになったような気がして、勉強のグループでも一人だけ取り残されてしまった。(中略)死んじゃいけないという声も自分の中から聞こえてくるんですけど、やっぱり死んでしまいたい。何も好きなものはなく、頭もあまりよくないし…」

「ここでまず気がつくのは、『いじめ』と『同じ』ように思える<出来事>が、それだけでは自殺の原因として不十分であることがみてとれることである。(中略)言い換えれば、『いじめ』はそれだけでは自殺に値しない(しなかった)。」(間山,2000,p.150)

・S君事件の遺書(1986年)

「家の人へ、そして友達へ。突然姿を消して申し訳ありません。くわしいことについてはAとかBとかにきけばわかると思う。俺だって、まだ死にたくない。ただこのままじゃ「生きジゴク」になっちゃうよ。ただ俺が死んだからって他のヤツが犠牲になったんじゃないか。だからもう君達もバカな事をするのはやめてくれ、最後のお願いだ。」

「そもそも何が『わかる』というのか。それは『自分が死ぬほど苦しんでいること』だったのではないか。『俺だってまだ



死にたくない』、しかし、死ぬことによってしか『死ぬほど苦しんでいること』を証明できないのだからしょうがない、と言っているように思える。そして、実際に死んで『死ぬほど苦しんでいること』を証明できたいま、『AとかBとかにきけばわかる』と思えるのだし、実際、そのとおりになった」(山本,1996,p.80)

・1993年・中学3年生の遺書  
「  
」

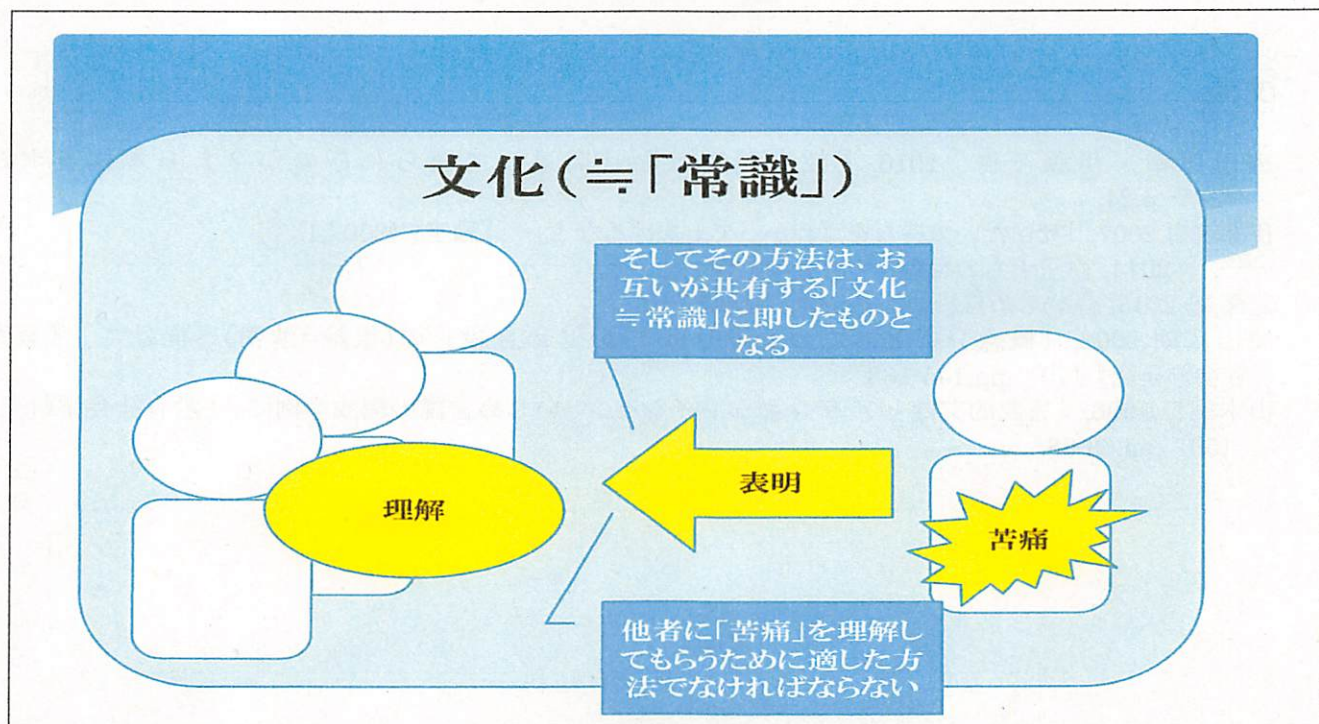
### 「いじめ苦」を「死」に向かわせているのは？

「しかしここで重要なことは、『いじめは死に値する』と考えるのは主観の問題ではなく、徹底して『文化(=制度化された物語)』の問題であるということだ。なぜそう断言できるかと言えば、1980年代前半までの日本社会には、『いじめ』という自殺動機は『制度化された動機の語彙』としては存在しなかったからである。」(北澤,2015,p.29)

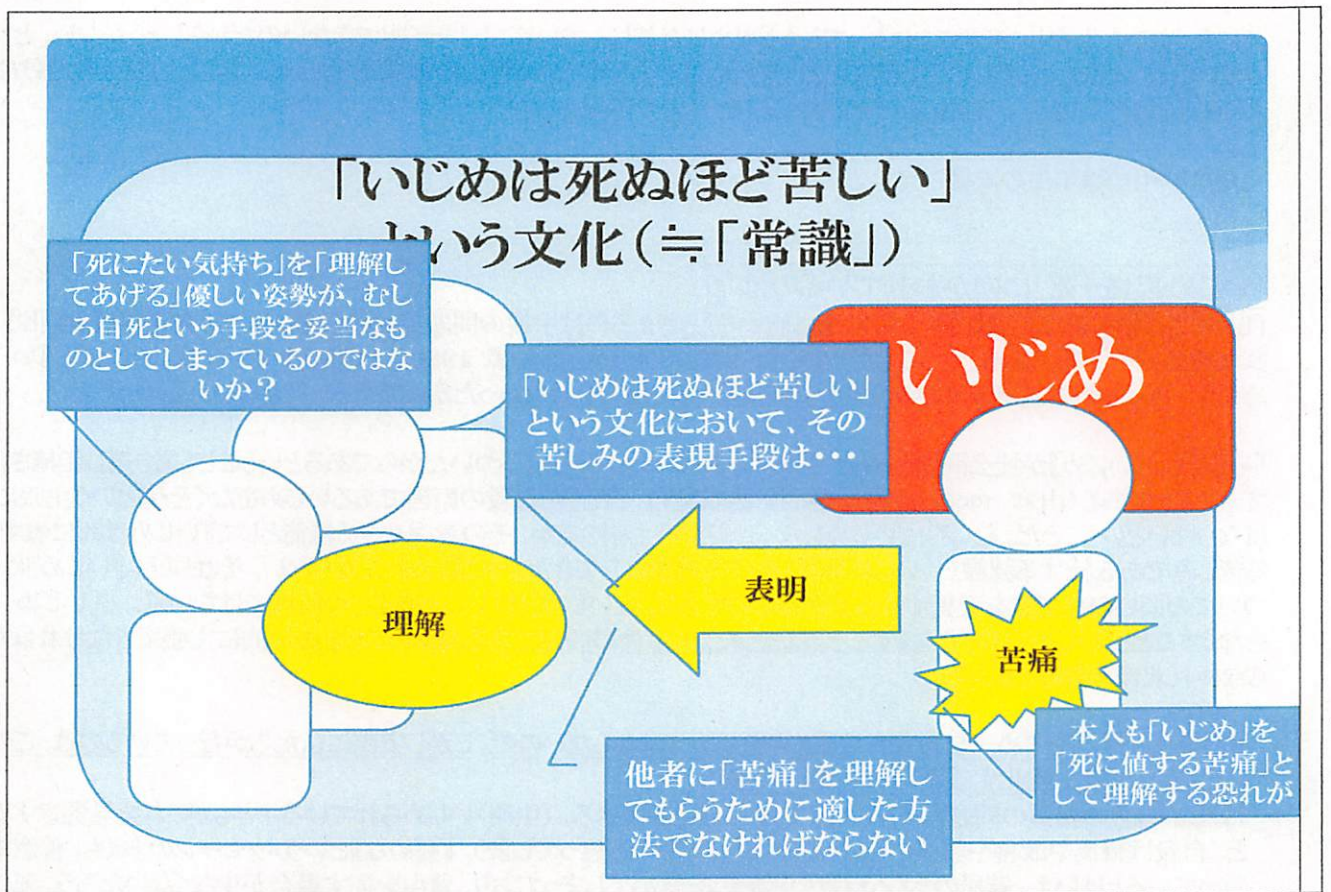
「そもそも、『いじめ』が社会問題となった契機は、『いじめ』が死と結びついたからであるということも繰り返し指摘されてきたことである(山本 1996ほか)。しかし重要なことは、『だから自殺の原因であるいじめをなくそう』という主張にはならないということだ。むしろ、『いじめをなくせ』という主張こそが、その意図せざる機能として『いじめは死に値する苦しみである』とする認識(=いじめ物語)を拡大再生産してきたように思われてならない。それゆえ、『いじめ』についての問いの立て方を変更する必要があるのであり、『いじめ』は『いじめ自殺』の原因ではないし、『いじめ』をなくすことと『いじめ自殺』をなくすことはまったく別事件の問題である』ということを説得的に主張できなければならない」(北澤(同書),pp.29-30.)

「言い換えれば、『いじめ→自殺』という繋がりを認めてはならないのだ。しかし実際に私たちが行っているのは、この繋がりを再確認し、強化するようなことばかりである。」

「いじめ自殺の報道の問題も、この文脈で考えることができる。(中略)いじめられている子どもがこれを見聞きすると、自殺は報復や改善や救済に繋がる『適切な行為』だと思ってしまう。『死ぬな』というメッセージの多くも、善意で言っているとはいえ、結局のところ自殺の『効果』を認めてしまっており、背中を押す場合が少なくないだろう。死にたいという気持ちを『わかって』あげてはならないのだ。」(伊藤,2007,pp.86-91.)







## 文献

- 広田照幸・伊藤茂樹, 2010, 『教育問題はなぜ間違って語られるのか?』日本図書センター, p.24.
- 伊藤茂樹, 2007, 「死にたい気持ちを『わかって』あげるな!」 『論座』(2007,1)
- , 2014, 『子どもの自殺』の社会学』青土社.
- 北澤毅, 2015, 『「いじめ自殺」の社会学』世界思想社.
- 間山広朗, 2002, 「概念分析としての言説分析: 「いじめ自殺」の(根絶=解消)へ向けて」 『教育社会学研究』(70), pp.145-163.
- 山本雄二, 1996, 「言説的实践とア・ティキュレーション--いじめ言説の編成を例に」 『教育社会学研究』(59), pp.69-88.



命の教育シンポジウム2019  
日 時:平成31年3月6日(水)  
場 所:札幌市男女共同参画センター  
(エルプラザ)3階大ホール

## 子ども・若者に対する生きることへの包括的支援 ～その最前線～

自殺総合対策推進センター

センター長 本橋 豊



### 自殺総合対策における当面の重点施策

#### 11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- **いじめを苦しめた子どもの自殺の予防**
- 学生・生徒への支援充実
- **SOSの出し方に関する教育の推進**
- 子どもへの支援の充実
- 若者への支援の充実
- 若者の特性に応じた支援の充実
- 知人等への支援

# 全国の小中高校生の自殺は 10年間で約3000人

(資料:警察庁 自殺の概要 H18~27)

	小学生	中学生	高校生	合計
H27	3	101	237	341
H26	13	74	191	278
H25	7	78	197	282
H24	4	56	247	307
H23	9	55	237	301
H22	7	76	204	287
H21	1	79	226	306
H20	9	74	225	308
H19	8	51	215	274
H18	14	81	220	315
<b>合計</b>	<b>75</b>	<b>725</b>	<b>2199</b>	<b>2999</b>



## 「自殺総合対策大綱」(概要)

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

平成28年の自殺対策基本法の改正や我が国の自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し

### 第1 自殺総合対策の基本理念

- 誰もが自殺に追い込まれることがない社会の実現を目指す
- 自殺対策は、社会における「生きることの障害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる
- 中高生は、認知・心理的・身体的健康増進、いじめ防止対策推進法、自殺防止法、関係する機関等、危機回避能力を

### 第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- 自殺は、多くの人が追い込まれた末の果てである
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいつまた続いている
- 地域レベルの実践的取組をPDCAサイクルを通して推進する

### 第3 自殺総合対策の基本方針

- 1 生きることの阻害的な要因を減らす
- 2 国連持続可能な開発目標を踏まえ、地域経済を活性化し、社会的包摂を促進する
- 3 対応の遅延に陥りやすいことへの対策を効果的に推進する
- 4 生涯学習を通じた健康増進
- 5 文部科学省、厚生労働省、関係機関、民間団体、企業等と国・都道府県の役割を明確化し、連携・協働を推進する

### 第4 自殺総合対策における当面の重点施策

- 1 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
- 2 国連「持続可能な開発目標」を踏まえ推進する
- 3 自殺総合対策推進法に基づき調査研究等を推進する
- 4 自殺対策の推進に人材の確保・養成及び資力の向上を図る
- 5 心身健康を支援する連携型「若者の健康増進」を推進する
- 6 若者の精神保健支援推進法に基づき、若者の自殺リスクを低下させる
- 7 社会全体の自殺リスクを低下させる
- 8 自殺防止法に基づき自殺予防対策を推進する
- 9 遺体等に対する支援を実施する
- 10 民間団体の連携を強化する
- 11 子と親の自殺対策を更に推進する
- 12 勤務時間による自殺対策を更に推進する

### 第5 自殺対策の数値目標

- 自殺防止の取組を進め、自殺予防率を向上させ、平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させる(自殺予防率を向上させる)
- WHO 2014年推定値: 男性14.1(14)、女性12.6(2014)  
WHO 2014年推定値: 男性14.1(14)、女性12.6(2014)

### 第6 推進体制等

- 1 国連「持続可能な開発目標」を踏まえ推進する
- 2 地域レベルの実践的な自殺対策の推進
- 3 生涯学習を通じた健康増進
- 4 文部科学省



## 自殺総合対策における当面の重点施策（ポイント）

●自殺対策基本法の改正の趣旨・基本的施策及び我が国の自殺を巡る現状を踏まえて、更なる取組が求められる施策

※各施策に担当府省を明記 ※補助的な評価指標の盛り込み(例：よりよいネットラインや心の健康相談統一ダイヤルの設置)

※1項は2項以降の上り基盤施策

<p><b>1. 自殺防止の民間団体・個人への支援を強化する</b></p> <p>地域自殺対策センター、認知症対応型高齢者ケアセンター、地域福祉推進協議会、NPO等による自殺防止活動の推進、自殺防止の民間団体の支援、自殺防止の民間団体の育成</p>	<p><b>2. 自殺一人ひとりの気づきと気づきの支援を強化する</b></p> <p>自殺防止の啓発活動、自殺防止の啓発活動、自殺防止の啓発活動、自殺防止の啓発活動、自殺防止の啓発活動、自殺防止の啓発活動、自殺防止の啓発活動、自殺防止の啓発活動</p>	<p><b>3. 自殺総合対策の推進に資する関係機関の連携を強化する</b></p> <p>自殺防止の推進、自殺防止の推進、自殺防止の推進、自殺防止の推進、自殺防止の推進、自殺防止の推進、自殺防止の推進、自殺防止の推進</p>	<p><b>4. 自殺対策に関する人材の育成、確保及び関係者の向上を図る</b></p> <p>自殺対策に関する人材の育成、確保及び関係者の向上を図る、自殺対策に関する人材の育成、確保及び関係者の向上を図る、自殺対策に関する人材の育成、確保及び関係者の向上を図る、自殺対策に関する人材の育成、確保及び関係者の向上を図る</p>	<p><b>5. 心の健康を大切にするための国民の心の健康づくりを推進する</b></p> <p>心の健康を大切にするための国民の心の健康づくりを推進する、心の健康を大切にするための国民の心の健康づくりを推進する、心の健康を大切にするための国民の心の健康づくりを推進する、心の健康を大切にするための国民の心の健康づくりを推進する</p>	<p><b>6. 地域的な自殺対策推進協議会が中心となる取組を推進する</b></p> <p>地域的な自殺対策推進協議会が中心となる取組を推進する、地域的な自殺対策推進協議会が中心となる取組を推進する、地域的な自殺対策推進協議会が中心となる取組を推進する、地域的な自殺対策推進協議会が中心となる取組を推進する</p>
<p><b>7. 社会全体の自殺防止の取組を推進する</b></p> <p>社会全体の自殺防止の取組を推進する、社会全体の自殺防止の取組を推進する、社会全体の自殺防止の取組を推進する、社会全体の自殺防止の取組を推進する、社会全体の自殺防止の取組を推進する、社会全体の自殺防止の取組を推進する</p>	<p><b>8. 自殺防止の取組の推進を図る</b></p> <p>自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る</p>	<p><b>9. 自殺防止の人への支援を充実させる</b></p> <p>自殺防止の人への支援を充実させる、自殺防止の人への支援を充実させる、自殺防止の人への支援を充実させる、自殺防止の人への支援を充実させる、自殺防止の人への支援を充実させる、自殺防止の人への支援を充実させる</p>	<p><b>10. 自殺防止の取組の推進を図る</b></p> <p>自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る、自殺防止の取組の推進を図る</p>	<p><b>11. 子ども、若者の自殺防止の取組を推進する</b></p> <p>子ども、若者の自殺防止の取組を推進する、子ども、若者の自殺防止の取組を推進する、子ども、若者の自殺防止の取組を推進する、子ども、若者の自殺防止の取組を推進する、子ども、若者の自殺防止の取組を推進する</p>	<p><b>12. 自殺防止の取組を推進する</b></p> <p>自殺防止の取組を推進する、自殺防止の取組を推進する、自殺防止の取組を推進する、自殺防止の取組を推進する、自殺防止の取組を推進する、自殺防止の取組を推進する</p>

## 自殺対策はみんなの仕事

*Suicide countermeasure is an agenda of public concern*

- 学校の場合： 校長、副校長、生活指導担当教員、養護教諭、教諭、事務職員、文部科学省、自治体教育庁、教育委員会
- 地域の場合： 地方自治体、保健所、児童相談所、福祉事務所、社会福祉協議会、消防・救急、警察、民間団体など
- メディア： 新聞、テレビ、雑誌、インターネットプロバイダー等
- 家庭： 保護者、親戚、地域住民など
- 近隣： 町内会、民生児童委員、など
- 医療機関： 内科医、小児科医、精神科医、看護師、保健師、臨床心理士など

## メッセージの続き(2)

- ① 自殺のリスクのある子供へのアプローチと  
子供全体へのアプローチ:どちらか有効か  
ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ  
子供全体へのアプローチの方が有効というエビデンス  
(ヨーロッパのSEYLE研究)
- ② SOSの出し方に関する教育を進める意味  
児童生徒の自尊感情の涵養を図る  
困ったときに身近な信頼できる大人に助けを求める

## SOSの出し方に関する教育に関わる 自殺対策関係者の皆様へのメッセージ

- 学校教育の場における自殺対策としてのSOSの出し方に関する教育の実施にあたっては、**学校や地域に係わるすべての方々の役割が重要です。**
- 専門家任せにしない:**自殺対策は「みんなの仕事」**  
専門家はごく狭い専門領域で活用すべき人たち、専門家を上手に使って、自殺対策を機能させることが大切



2017年2月21日

## 自殺総合対策大綱の改訂に向けた要望書

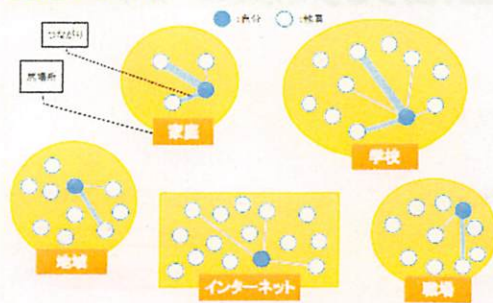
自殺対策を推進する議員の会  
若者自殺対策ワーキングチーム  
座長 谷合正明 様

若者自殺対策全国ネットワーク

我が国では15歳から39歳までの死因の第1位が自殺であり、若者の自殺は依然として深刻な状況が続いている。こうした現状を踏まえ、改正自殺対策基本法第2条(基本理念)が掲げる「生きることの包括的な支援」を、若者の自殺対策においても具体化すべく、自殺総合対策大綱の改訂の際には「自殺を予防するための当面の重点施策」のひとつに、新たに「若者の自殺対策を強化する」旨の項目を加えることを強く要望する(詳細は、以下の通り)。

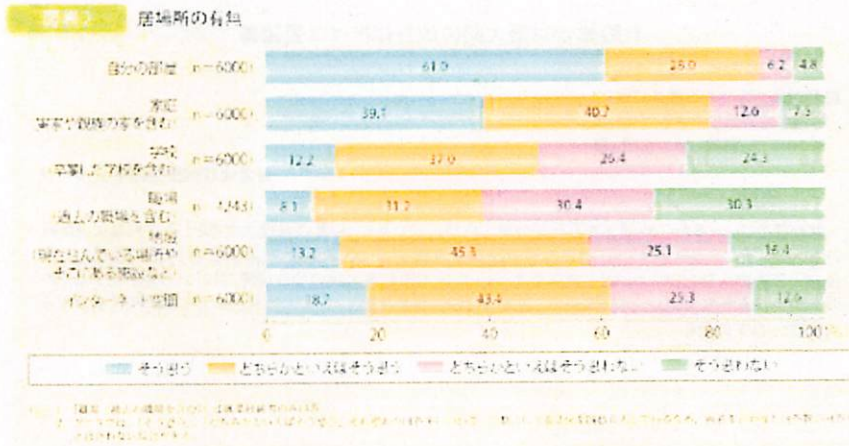
## 若者の居場所とつながり

図説1 居場所とつながり



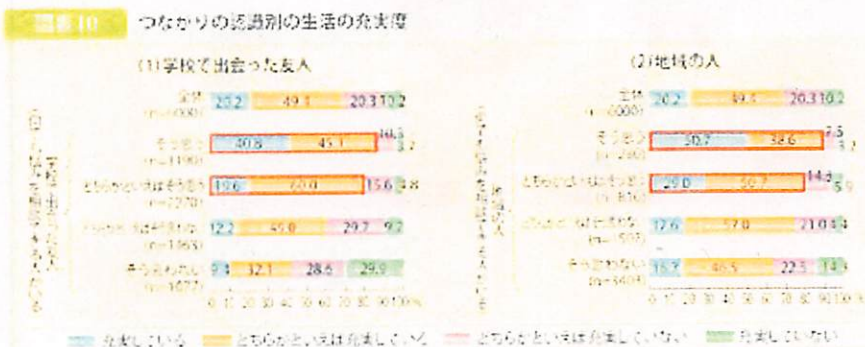
平成29年版 子供・若者白書(内閣府)  
特集: 若者にとってのひととのつながり

## 若者の居場所として、インターネット空間は学校・職場・地域より重要となっている



平成29年版 子供・若者白書(内閣府)

## 何でも悩みを相談できると回答している人の方が生活充実度が高い



平成29年版 子供・若者白書(内閣府)



## 子供・若者の成長のための社会環境の整備 家庭、学校及び地域の相互の関係の再構築

### 1 保護者等への積極的な支援

- (1) 家庭教育支援
- (2) 養育の多様化への支援

### 2 「チームとしての学校」と地域との連携・協働

(学校と地域が連携・協働する体制の構築)

### 3 地域全体で子供を育む環境づくり

- (1) 放課後子ども総合プランの推進
- (2) 中高生の放課後等の活動の支援
- (3) 地域で展開される多様な活動の推進
- (4) 体験・交流活動等の場の整備

### 地域全体で未来を担う子供たちの成長を支える仕組み（活動概念図）

- ◎ 文化を担う子供に対して、どのような資質を育むのかという目標を共有し、地域社会と学校が協働
- ◎ 従来の地域連携とは異なり、新しいつながりによる地域の教育力の向上・充実が、地域課題解決等に向けた連携・協働につながる。持続可能な地域社会の発展となる。

※より多くの、より幅広い層の地域住民、団体等が参加し、目標を共有し、「協働的なネットワーク」を形成







## 自殺総合対策の更なる推進

平成30年度予算調整案：31億円

(平成29年度予算額：30億円)

新たな自殺総合対策大綱に拠った取組目標：  
自殺死者を平成28年までに平成27年比で50%以上減

### 1. 地域自殺対策強化交付金

- 自殺対策基本法及び平成29年7月に決定した自殺総合対策大綱に基づき、地域の実情に応じた実践的な自殺対策の取組を支援するため、必要な額を確保、地域特性重点特化事業などの事業メニューを活用し、地域における取組を総合的に支援する。
- 子ども・若者の自殺対策については、座間市における事件を受け、既存の事業メニューの活用に加えて、緊急的な対策を特別に実施する。

### 【新規】若者に向けた緊急的な自殺対策の推進

平成30年度要求額 1億円

- 座間市における事件を受け、SNSを活用した相談機会の確保やインターネットを通じて自殺願望を発信する若者の心のケア対策の充実等について、モデル的な取組への支援<sup>1)</sup>と政策効果を高めるための実践的な研究<sup>2)</sup>とを一体的に実施。

若者を相談窓口へつなげる支援



インターネットの活用等による新たな情報提供等の仕組みの開発

SNSによる相談ノウハウの向上



SNSによる相談ノウハウの向上や、研修のモデル実施

居場所づくりに関する支援



居場所づくりに関するモデルの作成（地域におけるSOSの出し方に関する教育のノウハウ等も活用）

### 2. 地域自殺対策推進センターへの支援等

## 2. インターネットを通じて自殺願望を発信する若者の心のケアに関する対策

### (1) ICTを利用した相談機能の強化

#### ①ICTを利用した相談窓口への誘導の強化

- ・「自殺」「死にたい」等の自殺につながる用語の検索を行った場合相談窓口の表示をするよう事業者に要請
- ・メールやSNSに対応した相談窓口も同時に紹介
- ・スマホで様々な相談窓口から悩みに適した窓口の絞り込みを可能とする

#### ②SNS等を活用した相談対応の強化

### (2) 若者の居場所づくりの支援等

#### ①新たな居場所づくりのモデルの作成

- ・すでに取り組みされている若者の居場所の職員がゲートキーパーの役割を担えるよう養成する。

#### ②学校と直接のつながりを有さない若者の支援の推進

- ・高等学校中退者や進路未決定卒業者等への支援

#### ③こども・若者の自殺対策のさらなる推進





## SNS相談の短所と長所

SNS相談事業を実施している13団体より寄せられた成果や今後の課題

### 長 所

- ・コミュニケーションが苦手な人を相談につなげられた
- ・家族に聞かれない話しやすい
- ・様々な専門家のチームプレーが可能
- ・その場に居合わせない専門家とも状況が共有して対応が可能
- ・相談履歴が残るので相談員が変わっても同じことを聞かなくて済む
- ・電話相談ではできない対応が可能
- ・文字による方が本音でやり取りでき、支援につなげやすい

### 短 所

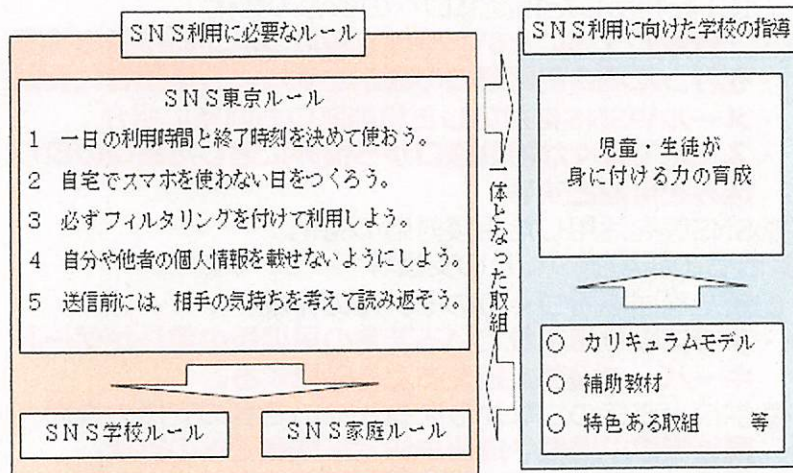
- ・限られた文字情報でのやり取りのため相手の状況を把握しづらくやり取りの過程で誤解を生じやすい
- ・自殺を考えているかを相手に聞かないと漠然としたやり取りに終了してしまう

\*平成30年度版自殺対策白書より



## 「SNS東京ルール」取組のイメージ

(東京都庁ホームページ教育長指導部指導企画課 より)





## 7. 自殺対策強化月間(3月)SNS相談事業の実施結果(実施13団体の報告から)

### 1. 相談の概要 (3月31日時点)

相談延べ件数	10,129件	友だち登録数	69,549人
--------	---------	--------	---------

### 2. SNS相談事業実施団体の声

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ SNS相談のニーズは確実に存在 若者を含め、対面や電話でのコミュニケーションが苦手な人を相談につなげられた。家族に聞かれない話が多い。</li> <li>■ SNS相談の難しさ 相手の反応が見えない。途中で反応が途絶えることも。</li> <li>■ SNS相談の利点 SNSの機能を活かすことで、電話相談ではできない相談対応が可能。 ・様々な専門家のチームプレーによる対応が可能。 ・その場に居合わせない専門家とも状況を共有して対応することが可能。 ・相談履歴が残るので、相談員が変わっても同じことを訊かずに済む。 ・文字による方が本音でやりとりでき、課題解決のための支援につなげやすいこともあった。</li> </ul>	<b>【課題】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 電話相談と文字での相談には違いがあり、ガイドラインの作成や相談の担い手の育成が重要。</li> <li>■ SNSはあくまでも相談の入り口。相談者の抱える課題解決のための、リアルな世界での支援につなげていくことが重要。</li> <li>■ 実施機関同士がもっと横の連携をとれば、より多くの相談者に対応できる可能性。</li> <li>■ プライバシー性の高い情報を扱うので、情報セキュリティや相談員のモラルの徹底が必要。</li> <li>■ 知見や課題等をまとめ、地方等への情報発信も考える必要。</li> </ul>
---	--

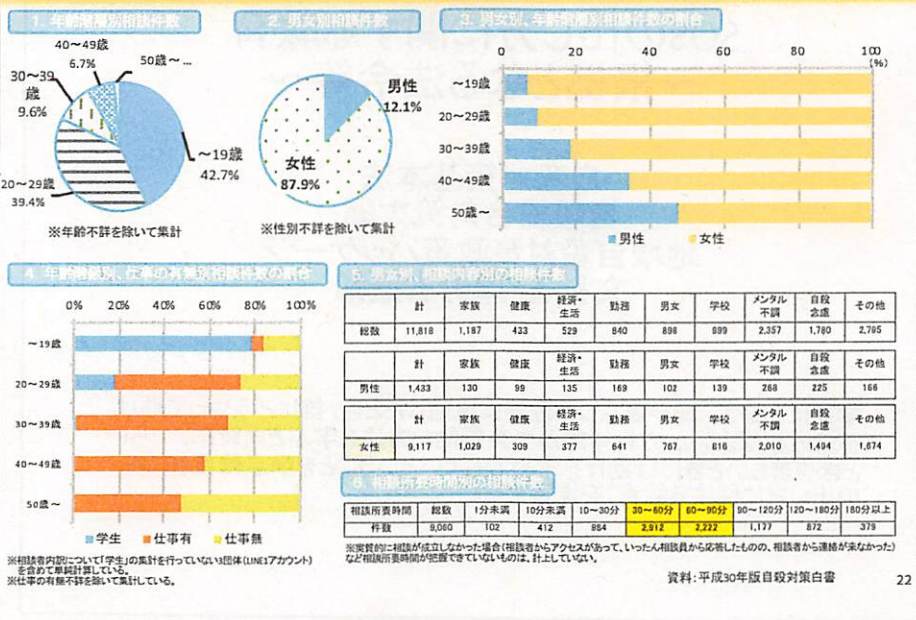
### 3. SNS相談から支援機関へつないだ事例

#### 【生活困窮者を行政へ同行支援し、生活保護申請を行った事例:男性30代】

- 人間関係が原因でアルバイトを辞めて以降、2日に1回しか食事が取れない状態になり、希死念慮を抱きSNS相談を利用。
- 電話で見ず知らずの人に打ち明けるのは怖かったが、SNSを間に挟むことにより気持ちが楽というか話してみようと思った。
- 1時間程度のやり取りを通じて男性の現状を把握した上で、翌日、相談員との面談に移行し、行政への同行支援を実施。生活保護等の支援につながり、本人の気持ちも上向いている。

21

## 8. 自殺対策強化月間におけるSNS相談の実施結果の分析



資料:平成30年版自殺対策白書

22

## 児童・生徒の自殺対策 児童生徒のSOSの出し方教育の必要性

- マスコミを騒がせるいじめと自殺の問題
- 自己肯定感の低い日本の子どもたち
- 医学的観点から自殺を防ぐ教育ではなく、悩みを抱えた子どもが信頼できる大人にSOSを出せることを教える

## SOSの出し方に関する教育 ～根拠となる法令等～

自殺対策基本法  
自殺総合対策大綱  
地域自殺対策政策パッケージ  
文科省・厚労省通知

学校において、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の具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育(SOSの出し方に関する教育)を推進する。



## 自殺対策基本法 (H28.4.1 改正)

### 第17条3項

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、各々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（かんよう）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。

すべての児童生徒に対して、自他を尊重する意識、悩んだ時の対処方法、心の健康の保ち方を伝えよう

## 自殺総合対策大綱 (H29.7.25閣議決定) (2)

### 第4 自殺総合対策における当面の重点施策

#### 11. 子ども・若年者の自殺対策を更に推進する

1. いじめを苦しめた子どもの自殺の予防
2. 学生・生徒等への支援の充実
3. SOSの出し方に関する教育の推進
4. 子どもへの支援の充実
5. 若年者への支援の充実
6. 若年の特性に応じた支援の充実
7. 知人等への支援

## 地域自殺対策政策パッケージ

基本パッケージの中に児童生徒のSOSの出し方に関する教育は位置づけられている

1. 民間団体を含む関係者の連携とネットワークの強化
2. 自殺対策を支える人材育成の強化
3. 住民への普及啓発の強化
4. 生きることの促進要因への支援
5. 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

基本パッケージとは全国のすべての自治体で実施することが望まれる施策群のこと

### 児童生徒のSOSの出し方に関する教育に関する国の通知(文科省・厚労省) 平成30年1月23日



#### 通知の概要

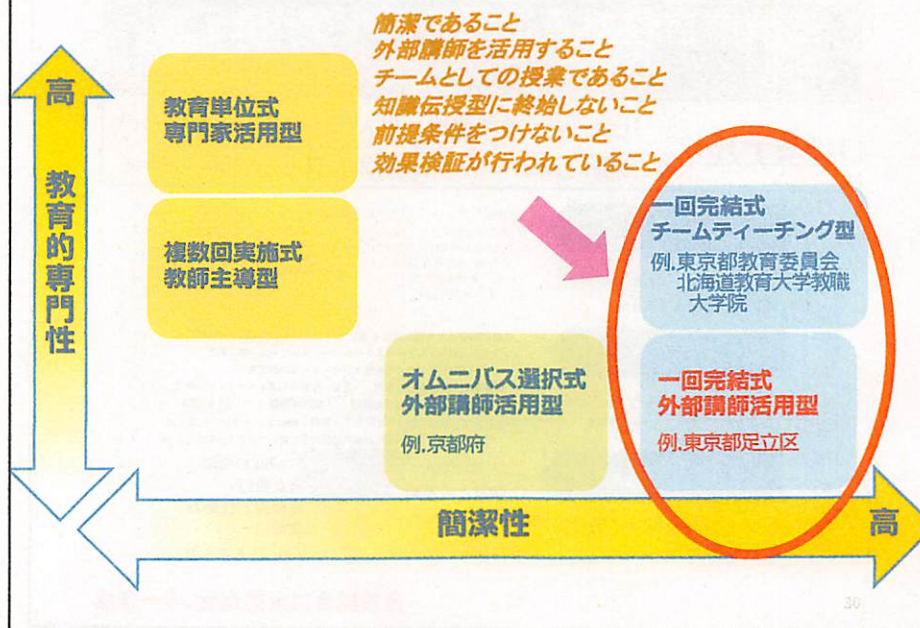
1. SOSの出し方教育の実施にあたっては保健師、社会福祉士、民生委員等を活用すること
2. SOSの出し方の具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育であること
3. 教育の実施にあたっては児童生徒の発達段階に応じた内容とすること
4. SOSの受け止め方についても教えるのが望ましいこと
5. SOSの出し方教育は補助率10/10の地域特性重点事業に該当しうるので市町村に周知すること



平成30年8月31日の事務連絡(文科省・厚労省)  
 SOSの出し方に関する教育の教材例が示された  
 (東京都教育委員会、東京都多摩小平保健所、北海道教育委員会)

事務連絡の本文が記載されているが、内容は非常に小さく読み取れない。主な内容は、SOSの出し方に関する教育の教材例が示されたことに関するものである。

SOSの出し方に関する教育の方向性



**自殺総合対策推進センターの推奨する3つのモデル  
足立区のモデルを横展開することが最重要である！**

**SOSの出し方に関する教育を  
全国展開するための3つのモデル**

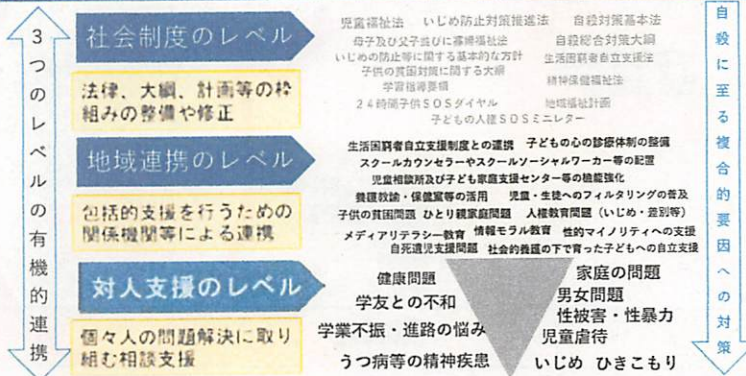
東京都足立区のモデル

東京都教育委員会のモデル

北海道教育大学教職大学院のモデル

**三階層自殺対策連動モデル(TISモデル)  
児童生徒の自殺対策**

**TISモデル** ⇨ 社会制度、地域連携、対人支援の3つのレベルの  
有機的連動による、総合的な自殺対策の推進



自殺総合対策推進センター作成



表1 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の  
3つの実践モデル

- |  |
|--|
| (1) プロトタイプとしての東京都足立区モデル<br>(1回完結式外部講師活用型)<br>学校と地域が連携して保健師が授業を行うモデル  |
| (2) 社会実装の促進をめざす東京都モデル<br>(1回完結式ティーム・ティーチングDVD活用型)<br>教師が養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等と連携してティーム・ティーチングで授業を担当するモデル              |
| (3) 命の教育プロジェクトとして絵本を活用した授業を行う北海道教育大学モデル<br>(1回完結式教師主導絵本活用型)<br>絵本を活用していのちの大切さと共有体験の重要性を学ぶ教師主導型のモデル。保健師等の外部講師が必ず参加する。 |

## STARS

### SOSの出し方教育の4つのキーワード

夜空の星を見るように

**Self-Esteem** 自尊感情を涵養する

**Trusted Adults** 信頼できる大人を見つけて話してみる

**Community Resources**

信頼できる大人がみつからなかったら、地域の相談窓口にご相談する

**Help-Seeking Skill** SOSの出し方を身に付ける

STARSを念頭にSOSの出し方教育を進めよう

# SOSの出し方に関する教育

## ～その方向性～

### 高等学校向けの教材

- ① SOSの出し方教育の4つのキーワードを盛り込んでいただきたい
- ② 高校生の発達段階に応じた悩みに対応できるようにしていただきたい  
学業や成績の問題、性や男女交際に関する問題、SNS等の問題  
友人関係等の問題、いじめに関する問題など……
- ③ 医学モデル(病気のモデル)に偏らない教育が重要である  
(うつ病の予防が主眼にならないように)
- ④ 自殺対策はみんなの仕事であると理解できるようにしていただきたい
- ⑤ 一回完結式の授業で、外部講師(保健師)を活用した授業にしていきたい

### 文科省のこれまでの自殺予防教育とSOSの出し方に関する教育 フィロソフィーの違いを理解し、科学的根拠の現状を理解する

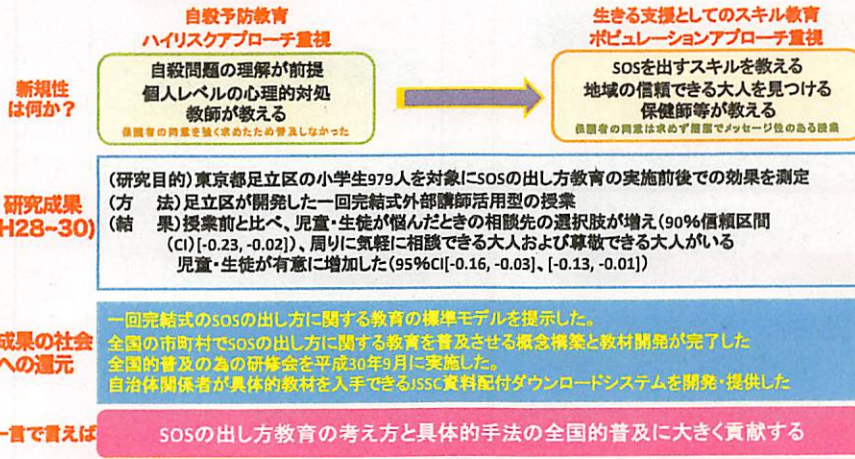
	子供に伝えたい自殺予防(文部科学省) Sign of Suicide	児童生徒のSOSの出し方に関する教育
主たる目的	生徒にうつに関する知識を付与し自殺・自殺未遂を減少させること	困ったときや苦しいときに信頼できる人にSOSを発信する方法を身につけること
プログラムの特徴	医学モデル(うつ病予防)に基づく専門家志向のものであり、個人レベルのリスクアセスメントに基づく配慮と保護者の同意を強調するプログラム	うつ病などの病気のモデルから脱却しヘルスプロモーションの理念に基づき具体的なSOSのスキルを身につけさせること
授業実施者	担任教師とし、「養護教諭、スクールカウンセラー等の専門家のサポートは不可欠」とする専門家の関与を強調している	外部講師(保健師等)、教師が授業を担当する場合は進行役に限る。保健師等の地域の信頼できる大人が授業に参加することが望ましい
授業時間・内容	原則として2時間(90-100分)の実施時間を求め、「自殺」や「自殺予防」等、自殺に関する用語を使用する内容	自殺に関する知識を詰め込むのではなく、sosの出し方を信頼できる大人に発信するスキルを教えることである
プログラムの評価(エビデンス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自殺念慮・自殺遂行の減少については“Promising”</li> <li>● メンタルヘルスに関する知識・態度・信念の変化については“Promising”</li> <li>● メンタルヘルスと教育関係者の関与については“Effective”</li> <li>● 援助-seeking行動に関するSocial Competenceについては“Effective”</li> <li>● どの項目についても“Effective”との評価は得られていない</li> <li>● 有効性の重要な根拠としているAseltineの論文では、統計学的に有意であると述べている介入3ヶ月後の自殺未遂の減少(対照群4.0%、介入群1.0%)は、生徒の自己申告に基づくデータであり、客観性の高いデータ等に基づいたものではないこと(客観性)に留意する必要がある。(randomized treatment and control groups and posttest-only data collection)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大規模な海外の研究であるSEYLE研究は「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」を支持する重要な研究であると考えられる。(cluster-randomised, controlled trial)</li> <li>● 結果を裏付ける上、ハイリスクの児童生徒を専門家がスクリーニングするプログラムや学校関係者のゲートキーパーによる見守りプログラムには有効性は認められず、唯一有効性が認められたのは集団を対象とする養育プログラムであった。</li> <li>● 明らかになったのは、医師・心理士等の専門家が関与するハイリスクアプローチではなく、ヘルスプロモーションとしての集団を対象とした啓発プログラムこそが自殺対策として有効な手段としており、ここには多くの日本に根拠を有する「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の方向性を支持するものである。</li> </ul>
重要文献	<p>1) Suicide Prevention Resource Center. SOS Signs of Suicide Middle School and High School Prevention Programs. <a href="https://www.sprc.org/sites/default/files/SOS%20Signs%20of%20Suicide%20Middle%20and%20High%20School%20Programs.pdf">https://www.sprc.org/sites/default/files/SOS%20Signs%20of%20Suicide%20Middle%20and%20High%20School%20Programs.pdf</a></p> <p>2) Aseltine Jr R H, James A, Schilling E A &amp; Granovsky J. Evaluating the SOS suicide prevention program: a replication and extension. BMC Public Health 2007; 7: 161-167.</p>	<p>1) Wasserman D, Hawton C W, Wasserman C, et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. Lancet 2015; 385: 1536-1544.</p> <p>2) Oishi M, Kaneko Y, Motohashi Y. The association between Japanese students' help-seeking behavior and their reliable adults. European Congress of Epidemiology 2018, Lyon, France; 5413. <a href="http://www.euroepi2018.com/images/RESPE_Supplements-min.pdf">http://www.euroepi2018.com/images/RESPE_Supplements-min.pdf</a></p>
法令等の根拠	<p>文部科学省通知「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平引)」(平成26年) SOS (Screening for Mental Health, Inc. DPO, Wellesley, Massachusetts)により開始された。(Aseltine RH. Outcomes in an outcome evaluation of the SOS suicide prevention program. American Journal of Public Health 2004, 94:446-451.)</p>	<p>参議院厚生労働委員会「自殺対策合戦の更なる推進を求める決議」(平成27年6月) 自殺対策基本法(平成28年) 自殺対策大綱(平成29年) 文部科学省・厚生労働省通知(平成29年1月、6月) 地域自殺対策総覧(ページ) (平成29年)、自殺対策計画策定の平引き(平成29年)</p>

\* social desirability bias (社会的望ましさをよぶバイアス)とは、調査者が自分の心をよむ方向に誘導されていることを察知してしまうバイアスを言う。自殺未遂をしたかという質問に対して、Sign of Suicide 教育を受けた群、従来時に比べて回答したと回答して、自殺未遂をしたという回答をしないというバイアスであり、結果として自殺未遂の頻度が少くなる傾向を指している。



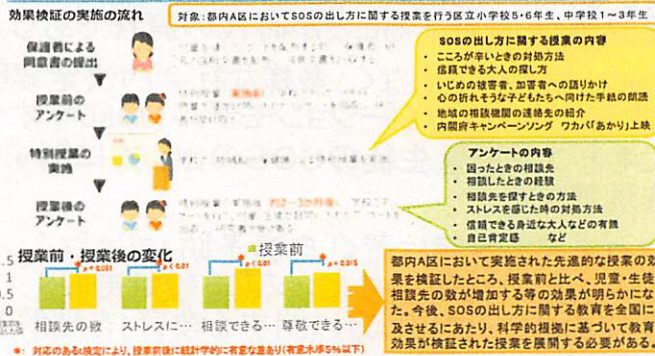
# 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

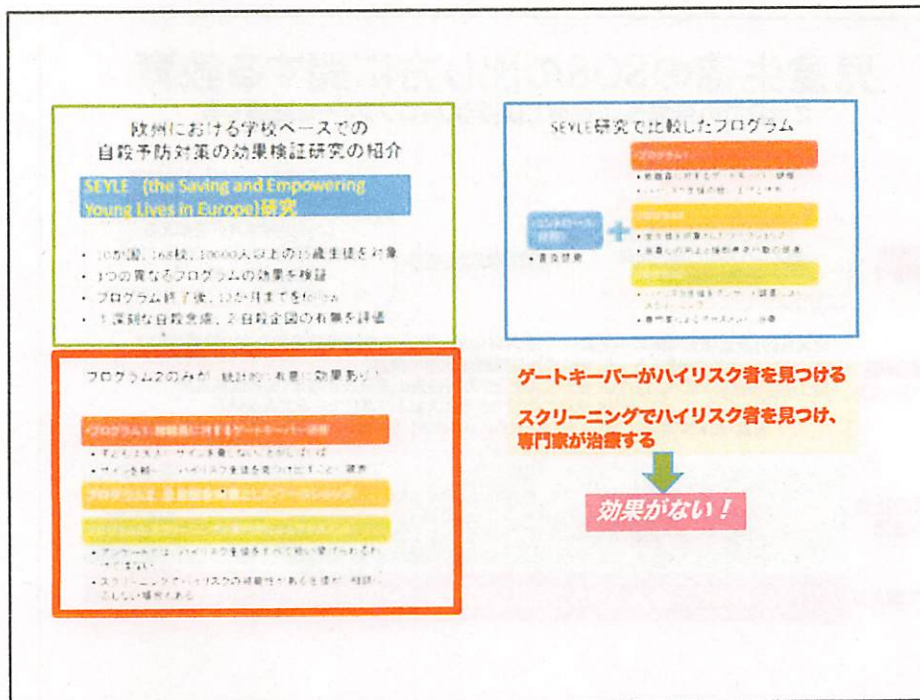
これまでの自殺予防教育とは違うフィロソフィーを理解する



## 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育 ～教育の効果検証とモデル授業の普及に向けて～

目的: 児童・生徒を対象としたSOSの出し方に関する授業を受けることによって、悩みを抱えた児童・生徒が、適切に支援を求められるようになるかを検証する。また、SOSの出し方に関する教育を効果的に普及させるため、周囲の大人との関わりが、児童・生徒の支援の求め方などにどのように影響しているかを把握する。





**自殺予防という発想を乗り越えて  
「生きることの包括的な支援」という発想に  
立脚するSOSの出し方に関する教育へ**

- 医学モデルにもとづく「自殺予防」という発想を乗り越えて「生きることの包括的な支援」という発想に立脚する「自殺対策」を推進することが時代の流れである。
- 狭い意味での予防ではなく、多様な社会的決定要因を考慮するヘルスプロモーションモデル(1986年オタワ憲章)にもとづく「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」を理解する
- ハイリスク集団を念頭に置く「自殺予防」ではなく、ポピュレーションアプローチによる「自殺対策」としての「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」を理解する



## 欧州における学校ベースでの 自殺予防対策の効果検証研究の紹介

### SEYLE (the Saving and Empowering Young Lives in Europe)研究

- 10か国、168校、10000人以上の15歳生徒を対象
- 3つの異なるプログラムの効果を検証
- プログラム終了後、12か月までをfollow
- ①深刻な自殺念慮、②自殺企図の有無を評価

## SEYLE研究で比較したプログラム

### プログラム1

- 教職員に対するゲートキーパー研修
- ハイリスク生徒の拾い上げとサポート

コントロール  
(対照)

- 普及啓発



### プログラム2

- 全生徒を対象としたワークショップ
- 自尊心の向上と援助希求行動の促進

### プログラム3

- ハイリスク生徒をアンケート調査により、スクリーニング
- 専門家によるアセスメント、治療

## プログラム2のみが有意に効果 (コスト、労力をかける意義)

### プログラム1: 教職員に対するゲートキーパー研修

- 子どもは大人にサインを発しないことがしばしば。
- サインを頼りに、ハイリスク生徒を見つけ出すことに限界

### プログラム2: 全生徒を対象としたワークショップ

### プログラム3: スクリーニングと専門家によるアセスメント

- アンケートでは、ハイリスク生徒をすべて拾い上げられるわけではない。
- スクリーニングでハイリスクの可能性のある生徒が、相談に応じない場合もある。

## SOSを受け止める大人側のアプローチをどうしたら良いのですか？

地域で学校に関心を持ち、かかわることのできる大人を増やしていくことが大切です

### (1) 子供に関わる様々な地域人材や関係機関との連携による支援

学校が把握した子供の不安や悩みの要因や背景に応じて、教職員は、保護者はもとより、学校を所管する教育委員会や設置者である自治体、児童相談所、子供家庭支援センター、警察署、医療機関、PTAなどの関係機関や、民生・児童委員、主任児童委員、自治会役員、卒業生などと適切に連携し、その解消に向けた支援を行う。また、子供の状況によっては、保護者以外の親族、当該子供の友人の保護者、学童クラブや放課後子供教室の職員、習い事や塾の関係者など、個々の子供に関する様々な人材の協力を得て、あらゆる視点から子供を支え守りぬく体制を確立する。

### (2) 「学校サポートチーム」の効果的な活用による状況把握と支援策の検討

子供たちの健全育成上の諸問題に対して、教職員が、保護者、地域、関係機関等と連携・協力して解決を図るための組織として、全ての公立学校に設置されている「学校サポートチーム」を効果的に活用して、学校や家庭だけでは十分に把握できない子供の不安や悩みの要因や背景を把握し、情報を共有する。特に脆弱性や不安が顕著な子供の状況が確認された場合には、迅速に「学校サポートチーム」の臨時会議を開催し、不安や悩みの解消に向けた支援策を検討する。会議の運営に当たっては、どの機関がどのように支援したり指導したりしていくか、具体的な支援策を決定できるようにする。

### (3) スクールソーシャルワーカーを中核とした地域・関係機関等との連携

子供の不安や悩みの解消に向けて、家庭の協力が十分に得られない場合や、特に福祉面からの支援を必要とする場合には、東京都教育委員会が要請に応じて都立学校に派遣する「スクールソーシャルワーカー」や、区市町村教育委員会が配置しているスクールソーシャルワーカー等が、民生・児童委員、主任児童委員、児童相談所、子供家庭支援センター、医療機関など、地域や関係機関等との連携をコーディネートし、子供の状況に応じた多面的な支援を実現する。

### Good Practice: 学校における高齢者の「絵本の読み聞かせボランティア」活動

東京都内の小中学校における実践活動  
高齢者の生きがいづくりと同時に多世代間交流を図ることができる



# ご清聴有難うございました



※ 本報告は、関係機関との連携を踏まえ、関係機関の協力を得て作成されたものです。

※ 本報告は、関係機関との連携を踏まえ、関係機関の協力を得て作成されたものです。

※ 本報告は、関係機関との連携を踏まえ、関係機関の協力を得て作成されたものです。