

北海道教育大学教職大学院

「命の教育プロジェクト」

—命の教育シンポジウム 2019 と命の教育に関する韓国訪問調査—



絵: 玉川研治 (アトリエ TAMA)

目 次

1. 「命の教育プロジェクト」について	……3
2. 「命の教育シンポジウム 2019」の開催報告	……4
(1) 学長挨拶 (代読 理事・副学長阿部修)	4
(2) 趣旨説明	6
(3) 実践報告－「SOS の出し方を学ぼう」－	11
(4) 講演 1－「SOS の気づき方とストレスマネジメント」－	23
(5) シンポジウム	41
①北海道教育委員会の取組	42
②札幌市教育委員会の取組	55
③「いじめ自殺問題」への提言	63
(6) 講演 2 「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－」	……72
3. 命の教育に関する韓国訪問調査 (速報)	……88
(1) 調査目的	88
(2) 本院の「命の教育プロジェクト」の取組み－訪問先への説明－	88
(2) 調査日程	88
(3) 調査メンバーと通訳紹介	89
(4) 調査報告	89
【資料】	……98
I 「命の教育シンポジウム 2019」に関する資料	99
1. 「命の教育シンポジウム 2019」ポスター・チラシ	99
2. 「SOS の出し方教育」の実践とその検討－理論と実践を往還し続ける教師－	100
3. 稲葉発表関連資料	105
4. 北海道通信社記事	109
II 韓国調査報告に関する資料	
1. 「命の教育プロジェクト」紹介 (日本語版)	110
2. 「命の教育プロジェクト」紹介 (韓国語版)	121

1. 「命の教育プロジェクト」について

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、命を大切にし、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。

本書では、特に、今年度の主要な行事であった「命の教育シンポジウム2019-SOSの出し方・気づき方」並びに「命の教育に関する韓国訪問調査」について、報告したいと思います。

なお、本プロジェクトは、下記のホームページについて随時、その活動や成果を公開していますので、ご覧いただければと思います。

命の教育プロジェクトホームページ(北海道教育大学教職大学院の取組)

<http://www.ido-labo.com/edu4life/>



総合司会 小野寺基史教授

2. 「命の教育シンポジウム 2019」開催報告



蛇穴治夫 北海道教育大学学長



阿部修 北海道教育大学理事・副学長

(1) 学長挨拶（学長 蛇穴治夫、代読 理事・副学長 阿部修）

ただいまご紹介いただきました北海道教育大学教育担当理事の阿部と申します。よろしくお願いいたします。

今ご紹介ありましたように、学長は参加する予定だったのですが、所により欠席ということになりますので私が代理で出席させていただいております。学長からも参加できなくて誠に申し訳ありませんと言いつけてきております。それにあわせて本日のシンポジウム開催にあたりまして、あいさつ文を預かってきておりますので、代読させていただきます。

本日はお忙しい中お集まりくださり大変ありがとうございます。また、日頃より本学教職大学院でさまざまな面で多大なるご協力、ご支援をいただいておりますこと心からお礼申し上げます。

さて、本学教職大学院では組織的研究として2016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一つ目に人間形成と成長の基盤となる心を育てる読書教育、二つ目に日々の悩みや人間関係のあつれきから自身を解放するストレスマネジメント教育、三つ目に苦難やストレスに立ち向かうレジリエンス教育、四つ目に健康被害を避け身体作りや健康を促進する健康教育、これには薬物乱用防止や禁煙、受動喫煙防止等も含んでおります。それから五つ目は危険から身を守る安全教育。そして六つ目に自殺者を1人でも減少させるために人間関係や社会基盤作りを推進する自殺総合対策。これにはSOSの出し方、気づき方や生きることへの国家整備支援等の対策が含まれております。

命の教育として今、述べました六つを柱と考え、教職大学院の教育研究活動や教員免許状更新講習との内容に組み込んでいます。このプロジェクトの背景には、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、自殺など命にかかわるさまざまな問題があり、それが社会基盤を揺るがすことにつながっているのではないかと危機感がありました。私たちの力でなんとか改善していきたいという強い思いがありました。そこで大学院が行うプロジェクトということから、特に学校と大学教育に焦点化し、児童生徒や学生が何があっても生きるという選択ができるような教育環境や社会環境を調整することにつながる教育実践研究であることを目指しました。そのためにまずは学校大学の現場が児童生徒や学生の人権を侵害することでいじめや自殺を誘発していないかどうか、自らを問いただすところから出発するものとなっております。

ところで先ほど述べました、六つの柱の6番目は自殺総合対策というものでした。この項目につき

ましては、本橋豊が代表を務める、厚生労働科学研究費補助金による共同研究の中で分担研究という形で展開しています。研究テーマを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として2018年度はSOSの出し方・気付き方に関する教育、啓発活動そしてウェブ上で学習できる命の教育イエスノーカード学習、命の教育に関する韓国訪問調査を実施してきました。そして本日命の教育シンポジウム2019、SOSの出し方、気付き方を開催するに至ったという次第です。

本シンポジウムでは副題に掲げたSOSの出し方・気付き方に焦点をあて、児童生徒や若者が苦しいときや困難なとき心の折れそうなときに、保護者や教師、友達、信頼できる大人にSOSを発信できる方法を伝え、併せて私たちはその発信されたSOSに気付くことのできる方法について考え、議論することを狙いとしています。実践公告では川俣智路准教授、梅村武仁特任教授、井門正美教職大学役員長による出前授業、SOSの出し方を学ぼうを、講演1では安川禎亮教授からSOSの気付き方とストレスマネジメントについて話題を提供いたします。

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で、北海道教育長から荒瀬匡宗主任指導主事、札幌市教育委員会からは津田政明児童生徒担当係長にお越しいただき、本学の教員も交えて教育行政や研究の立場からディスカッションしていただきます。

講演2では、自殺総合対策センターの本橋豊センター長から、子ども若者に対する生きることへのフォーカス的支援、その最前線についてお話しいたします。その後、おのおの参加者を交えた議論の時間も設けております。

本日のシンポジウムにおいて、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できることは何か、何をすればよいのか考え議論し喫緊の課題についての解決に糸口を見いだし具体的方策を示すきっかけとなることを願ひまして私からの開会のごあいさつといたします。

(2) 趣旨説明



井門正美 教職大学院長

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、児童生徒や若者、そして私たち大人がその「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—その最前線—」についてお話しいたします。

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。



「命の教育シンポジウム2019」 －SOSの出し方・気づき方－ 趣旨説明

井門正美(北海道教育大学教職大学院教授・院長)



2019(H31)年3月6日 札幌市男女共同参画センター(エルプラザ)3階大ホール

1. はじめに

今日、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、児童生徒の自尊感情の低さ、他者への思いやりや倫理観の欠如が問題視されています。いじめ、虐待、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なっています。こうした状況に鑑み、北海道教育大学教職大学院では、2016年度より「命の教育プロジェクト」を開始しました。北海道教育大学では、本プロジェクト以前にも「いのちを大切にせる教育」(2012年度～)を推進してきましたが、新プロジェクトでは、教職大学院としての組織的教育実践研究として取り組んでおり、特に自殺総合対策推進センター(本橋豊センター長)、北海道教育委員会、札幌市教育委員会や各地の教育委員会との連携・強力により、子どもや若者の健やかな成長のための教育実践と研究を推進しています。

2. 命の教育プロジェクトの6つの柱

本プロジェクトでは、上記目標を達成するために、主要な教育実践研究について、現在、次のように6つの柱を設定し取り組んでいます。

- ① 人間形成と成長の基盤となる教育として、「心を育てる読書教育」
- 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 保健衛生に留意し健康被害を避け、体づくりや健康を促進する「健康教育」
- ⑤ 危険から身を守る「安全教育」
- 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」

以上を、教職大学院講や教員免許状更新講習等、本院の教育研究活動に組み込んでいます。

3. 2018年度の主要実践と行事・事業等

- (1) 「SOSの出し方・気づき方」に関する実践ー「SOSの出し方を学ぼう」ー
現在、若者の自殺総合対策の重要な教育として、厚生労働省と文部科学省は「SOSの出し方に関する教育」を掲げ推進しています。
- (2) 「命の教育Yes/Noカード学習」ーホームページ上ー
6つの柱に当たる内容「ストレスマネジメント教育」「レジリエンス教育」「健康教育」「安全教育」「SOSの出し方・気づき方」「自殺総合対策」をクイズにして、現在70問を作成して公開しています。
- (3) 「命の教育」に関する韓国調査<同年2月26日～3月1日>
韓国健康推進開発院、韓国青少年自殺予防協会、生命尊重協議会、韓国翰林大学死生学研究所を訪問調査しました。

(4)「命の教育シンポジウム2019－SOSの出し方・気づき方－」(本日)

児童・生徒・若者が困った時や苦しい時に「SOSを発信」できること、また周囲の人がそれを素速く気づくことができるようにすることを目標として開催します。

命の教育シンポジウム2019
SOSの出し方・気づき方
 主催 北海道教育大学教職大学院
 共催 道立精神・神経医療研究センター 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

日時 2019(平成31)年 3月6日(水) 13時00分～17時30分(開催12時半)

会場 札幌市男女共同参画センター(エルプラザ)3階大ホール
 TEL: 011-728-1222 HP: <http://www.ido-labo.com/>

参加費 無料 事前にお申込みください
 シンポジウムに関するお問い合わせ先
 011-728-0607(命の教育プロジェクト事務局)

無料 事前にお申込みください
 シンポジウムに関するお問い合わせ先
 011-728-0607(命の教育プロジェクト事務局)

北海道教育大学教職大学院では、「命の教育プロジェクト」を推進しています。児童・生徒・若者の健やかな成長を促すためには、教育がその際に命と心を届けることが必要だからです。今回は2017年のシンポジウムに引き続き開催します。特に、自殺、いじめ、虐待等、幅広く対応して、「SOSの出し方・気づき方」の具体的な方法について講義し、議論したいと考えます。

プログラム

1. 講演 13時00分～13時05分
 講演題目(北海道教育大学)「SOSの出し方」
 講演者(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

2. 講演 13時05分～13時20分
 講演題目(北海道教育大学教職大学院 教授)「SOSの出し方を学ぶ」
 講演者(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

3. 講演 13時20分～13時50分
 講演題目(北海道教育大学教職大学院 教授)「SOSの出し方とストレスマネジメント」
 講演者(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

4. 講演 13時50分～14時35分
 講演題目(北海道教育大学教職大学院 教授)「SOSの出し方・気づき方」
 講演者(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

5. 講演 14時35分～14時50分
 講演題目(北海道教育大学教職大学院 教授)「SOSの出し方・気づき方」
 講演者(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

6. シンポジウム 14時00分～14時05分
 「学校と教師は、子どもを命に守るべきか」
 命の教育はどう取り巻くべきか
 司会 井門正典
 シンポジスト
 佐藤直孝(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典
 井門正典(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典
 井門正典(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

7. シンポジウム 14時05分～14時15分
 講演題目(北海道教育大学教職大学院 教授)「子ども・若者に對する生きることへの命の教育」
 講演者(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

8. 講演 14時15分～14時20分
 講演題目(北海道教育大学教職大学院 教授)「子ども・若者に對する生きることへの命の教育」
 講演者(北海道教育大学教職大学院 教授) 井門正典

9. 全体質疑応答 14時20分～14時30分

※シンポジウムは厚生労働省自殺対策推進協議会(自殺科学委員会研究課題12号-推進-004)「地域の発展に資した自殺対策推進の取り組み」の一環として開催し、その成果を公開しています。

命の教育プロジェクトホームページ(<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)で成果の公開しています

(5)「命の教育プロジェクト」ホームページでの成果公開

本プロジェクトの実践や行事・事業等については、随時、成果の公開をホームページで行っています。

北海道教育大学教職大学院
命の教育プロジェクト
 — 私たちの命を守り健やかな成長を促すために —

トップ
 プロジェクト概要
 心を育てる読書教育
 ストレスマネジメント教育
 レジリエンス教育
 健康教育
 安全教育
 自殺総合対策(SOSの出し方教育)
 教職大学院の「命の教育」に関する研究・実践活動

<http://www.ido-labo.com/edu4life/>

今回のシンポジウムを通して、ここにお集まりの皆様と、命に関わる喫緊の課題について議論し、問題解決の糸口や方策を見いだしたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



(3) 実践報告「SOS の出し方を学ぼう」

井門正美 (北海道教育大学教職大学院教授・教職大学院長)

梅村武仁 (北海道教育大学教職大学院・特任教授)

川俣先生 (北海道教育大学教職大学院・准教授) *発表者代表





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)



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





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



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



4



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



5



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」



6



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2 国立大学生のストレス点数のランキング²⁰⁾ 20位まで

順位	項目内容	全員	性別	
			男性	女性
1	配偶者の死	83	82	87
2	近親者の死	80	79	86
3	留年	78	78	81
4	親友の死	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	大きな怪我や病気	69	68	73
8	離婚	68	67	72
8	恋人(配偶者)との別離	68	67	72
10	自己または相手の妊娠	67	66	73
11	大学入試	65	64	70
12	婚約解消または恋人関係の解消	64	63	69
13	就職試験・就職先訪問	63	61	69
14	不本意な入学	62	61	68
15	100万円以下のローン	61	60	64
16	経済状態の大きな変化	60	59	64
17	友人関係の大きな変化	59	57	68
17	卒業論文(研究)	59	58	64
19	家族の健康や行動上の大きな変化	58	56	66
19	浪人	58	56	67
19	単位取得と履修方法の問題	58	58	59
19	学内試験及びレポートの作成	58	57	59

7



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



8



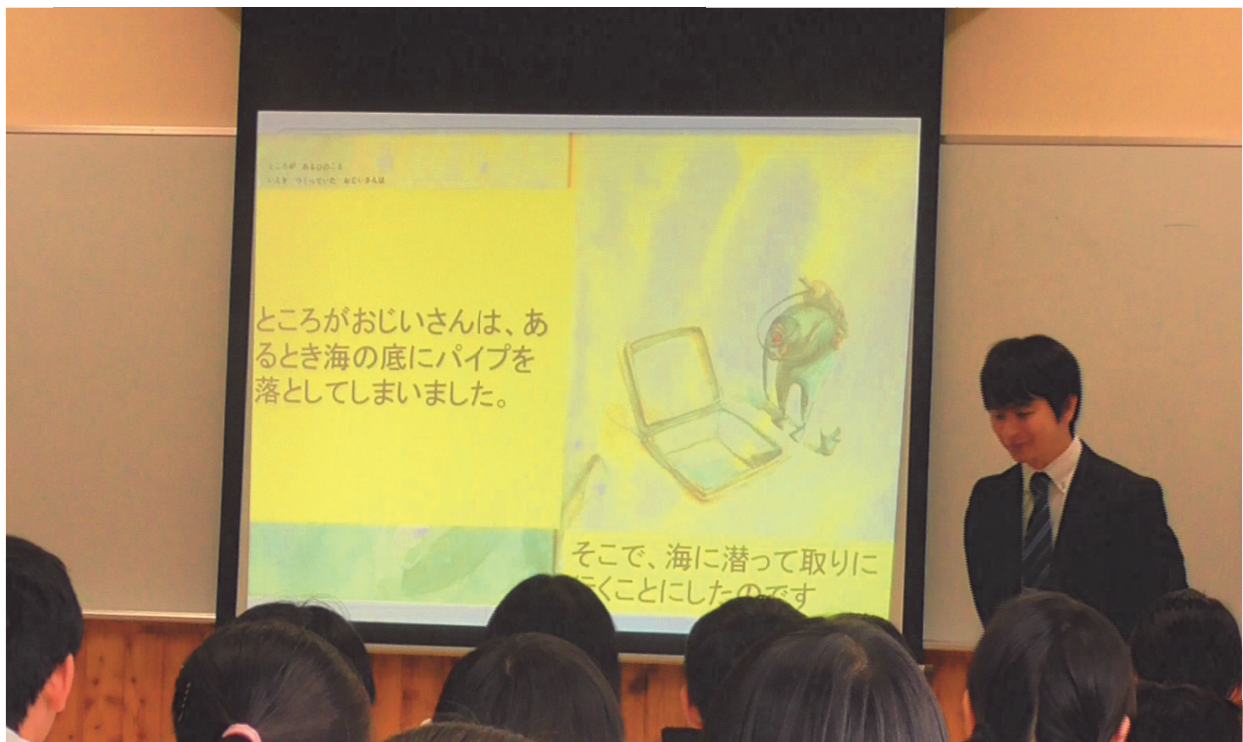
梅村先生の説明



9



映画の内容説明



10



「共有体験」のシェアと説明



11



SOSの出し方を伝える



12



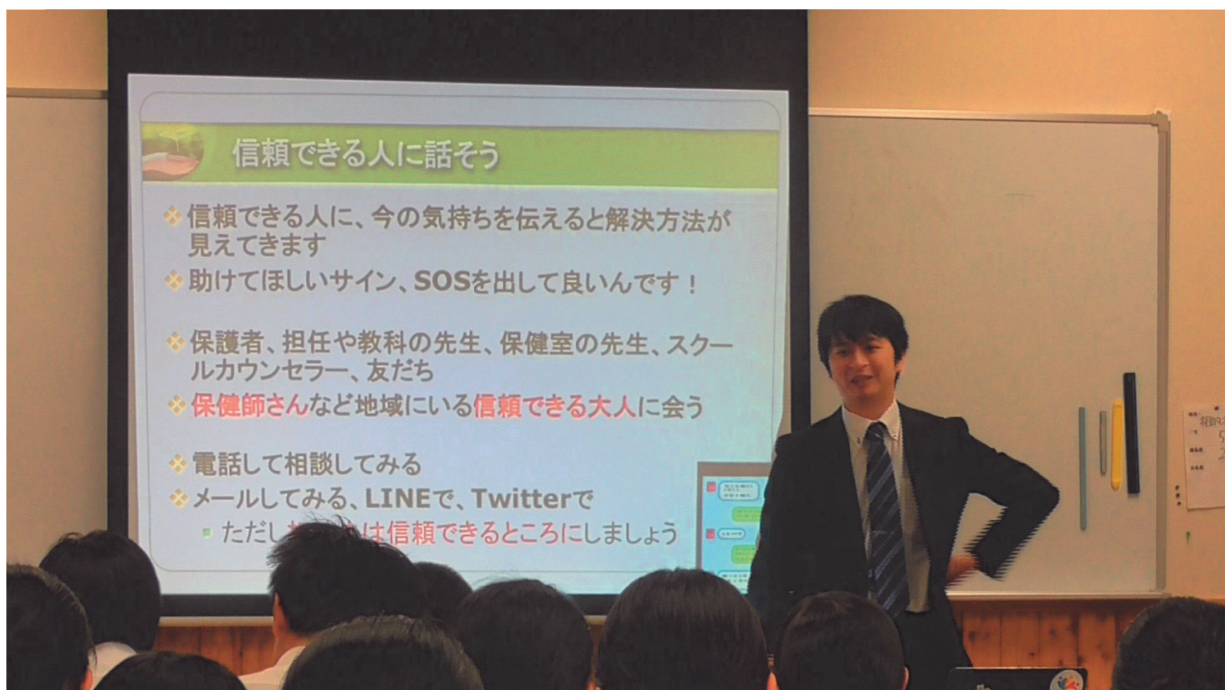
保健師さんの発言



13



連絡先などの啓発・確認



14



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
 - 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)



15



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)



16



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)



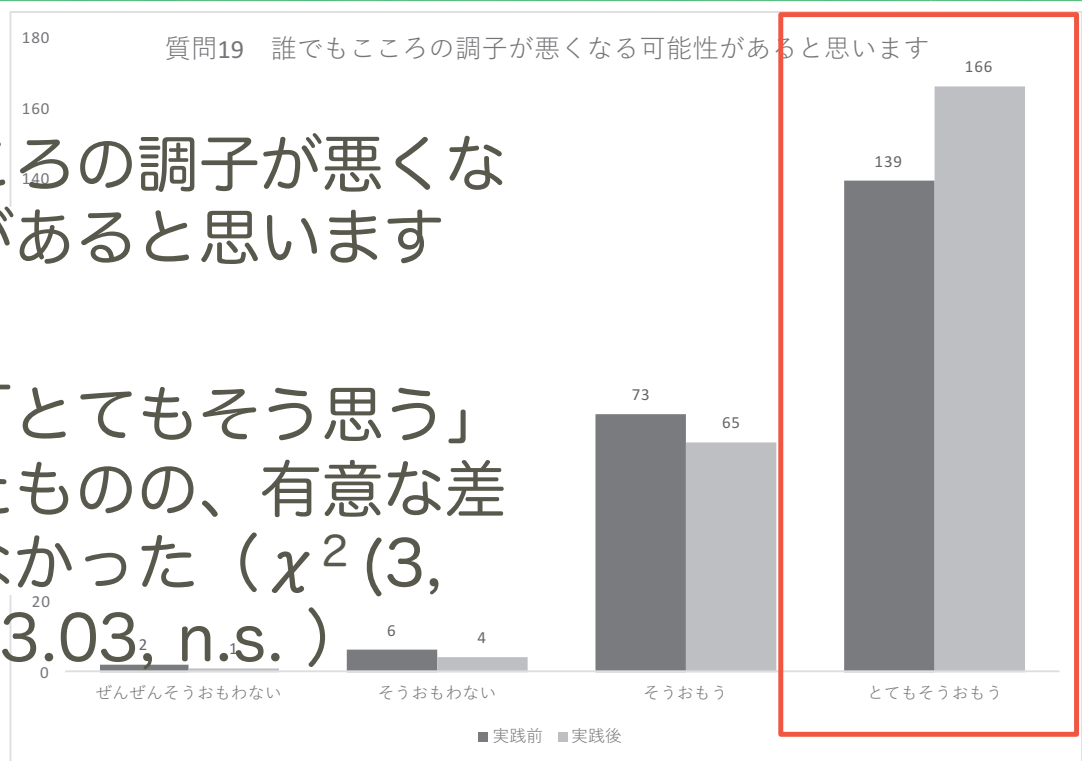
17



結果：SOSの出し方の定着度

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

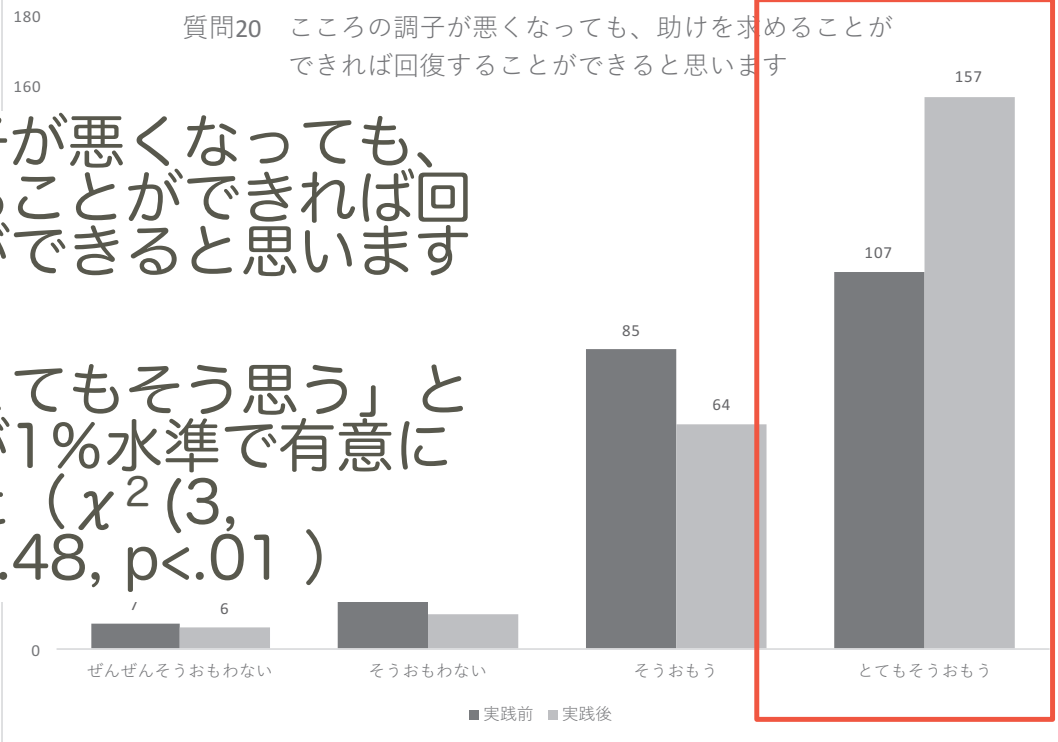
実践後に「とてもそう思う」が増加したものの、有意な差は見られなかった ($\chi^2(3, N=456) = 3.03, n.s.$)



18



結果：SOSの出し方の定着度



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ますと思います

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 ($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)

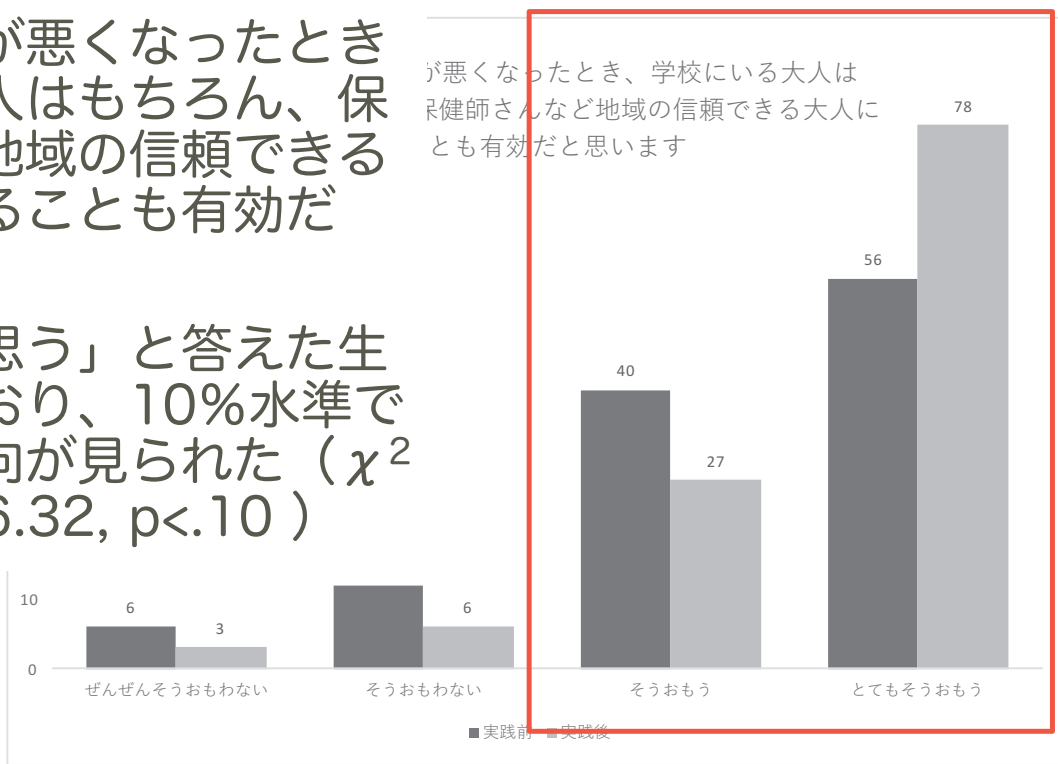


結果：SOSの出し方の定着度

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

が悪くなったとき、学校にいる大人は保健師さんなど地域の信頼できる大人にも有効だと思います

「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なかった」
 - 「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」



21



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。



22

(4) 「SOS の気づき方とストレスマネジメント」





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

+

+

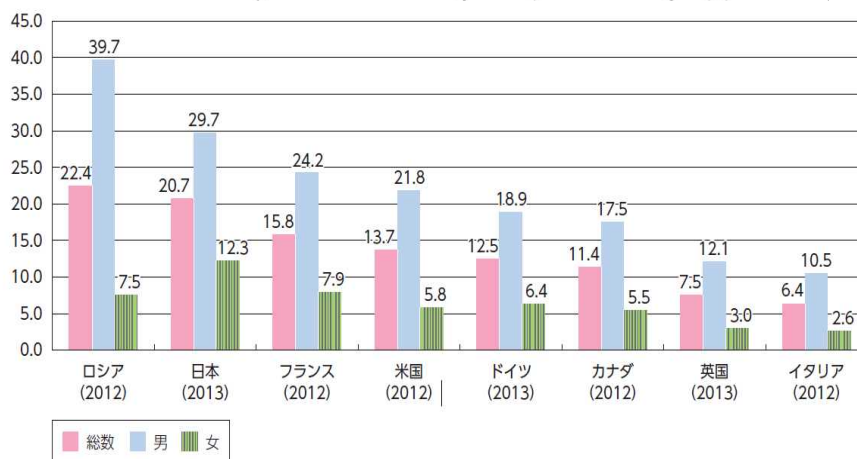
+

+

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	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)	死因	死亡数	死亡率	割合(%)
10~14歳	悪性新生物	101	1.8	20.2	自殺	100	1.8	20.0	不慮の事故	85	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	382	6.4	16.5	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	388	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	698	9.6	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	1,392	16.4	23.7	心疾患	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	心疾患	1,219	12.6	12.1
45~49歳	悪性新生物	4,683	55.2	34.1	自殺	2,046	24.1	14.9	心疾患	1,719	20.3	12.5
50~54歳	悪性新生物	7,760	100.9	39.1	心疾患	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	心疾患	3,689	48.7	12.2	脳血管疾患	2,249	29.7	7.4
60~64歳	悪性新生物	27,860	312.3	48.6	心疾患	7,133	80.0	12.4	脳血管疾患	3,912	43.9	6.8

+

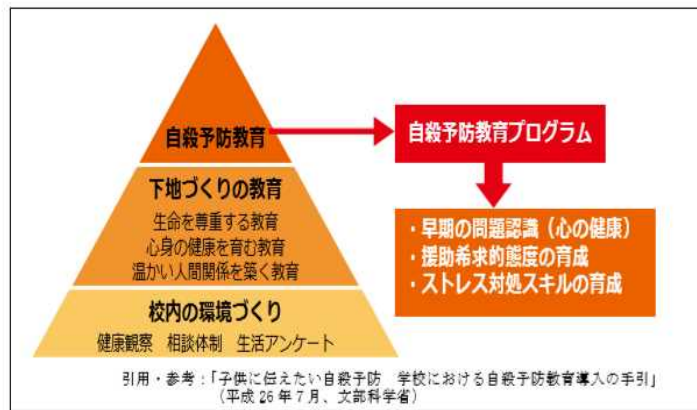
中・高校生の原因・動機別自殺者数

大項目	小項目	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	合計	比率
		2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013		
自殺者数		266	299	305	280	340	328	312	2130	
家庭問題		32	40	55	58	56	48	49	338	15.9%
	親子関係の不和・その他家族関係の不和	15	20	27	25	24	30	23	164	7.7%
	家族からのしつけ・叱責	6	12	18	23	19	10	18	106	5.0%
健康問題		68	65	76	62	56	70	55	452	21.2%
	病気の悩み(身体の病気)	8	5	4	6	5	6	7	41	1.9%
	病気の悩み・影響(うつ病)	36	29	39	27	33	29	16	209	9.8%
	病気の悩み・影響(統合失調症)	7	13	10	11	7	13	15	76	3.6%
	病気の悩み・影響(その他の精神疾患)	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%
	就職失敗	0	2	0	2	4	2	0	10	0.5%
男女問題		21	18	26	20	24	31	19	159	7.5%
学校問題		107	126	118	117	134	124	111	837	39.3%
	学業不振・	26	24	29	11	34	45	28	197	9.2%
	入試に関する悩み・その他進路に関する悩み	22	35	39	29	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	3	3	4	39	1.8%
	その他学友との不和	18	15	20	17	20	11	23	124	5.8%
その他		18	20	33	19	16	26	38	170	8.0%
	後追い	0	1	0	0	3	0	0	4	0.2%
	孤独感	8	5	1	4	5	5	10	38	1.8%

内閣府・警察庁調査結果より版中作成(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

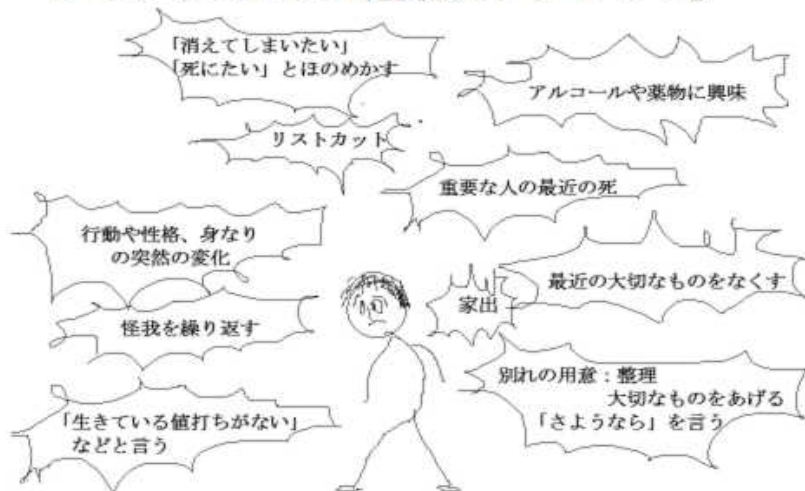
子どもたちのSOSに気づき耳を傾ける実践研修
(北海道保健福祉部平成25年から3年)

- 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」北海道学校保健審議会(平成24年3月)より

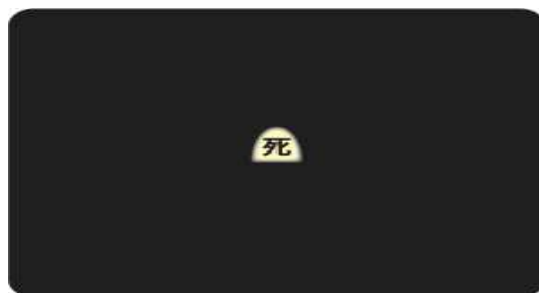
	人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う	自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある	自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった
小3	3.8%	2.5%	0.3%
小5	3.3%	3.0%	0.9%
中2	15.5%	6.1%	4.5%
高2	20.9%	7.9%	3.2%

「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

ライフイベントストレス (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	団らんする家族数の変化	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	些細な法律違反	11
		上司とのトラブル	23		

+

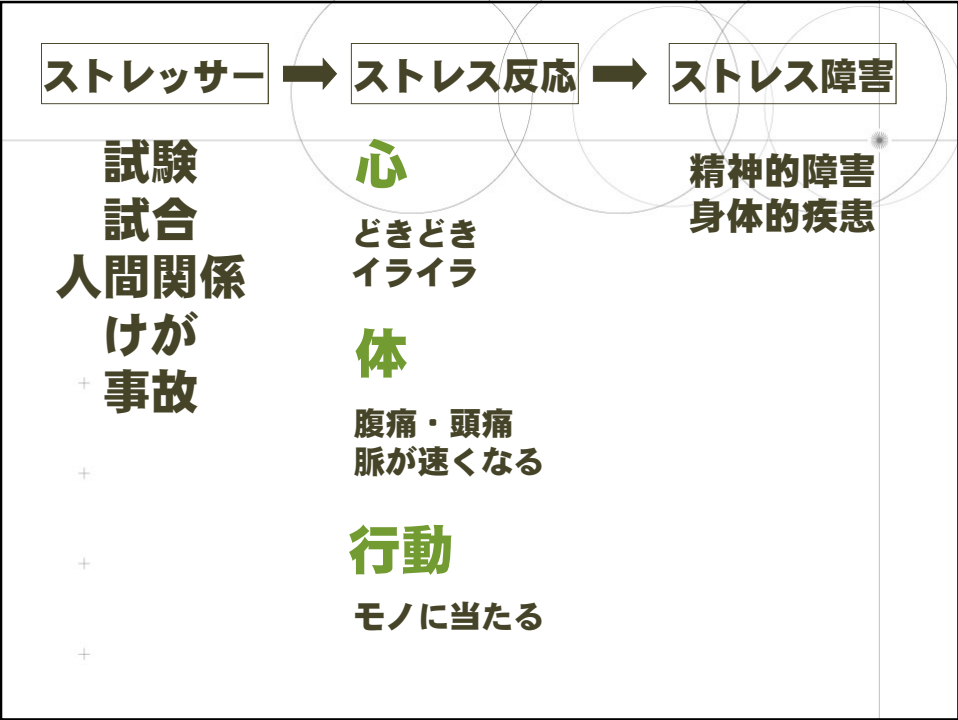
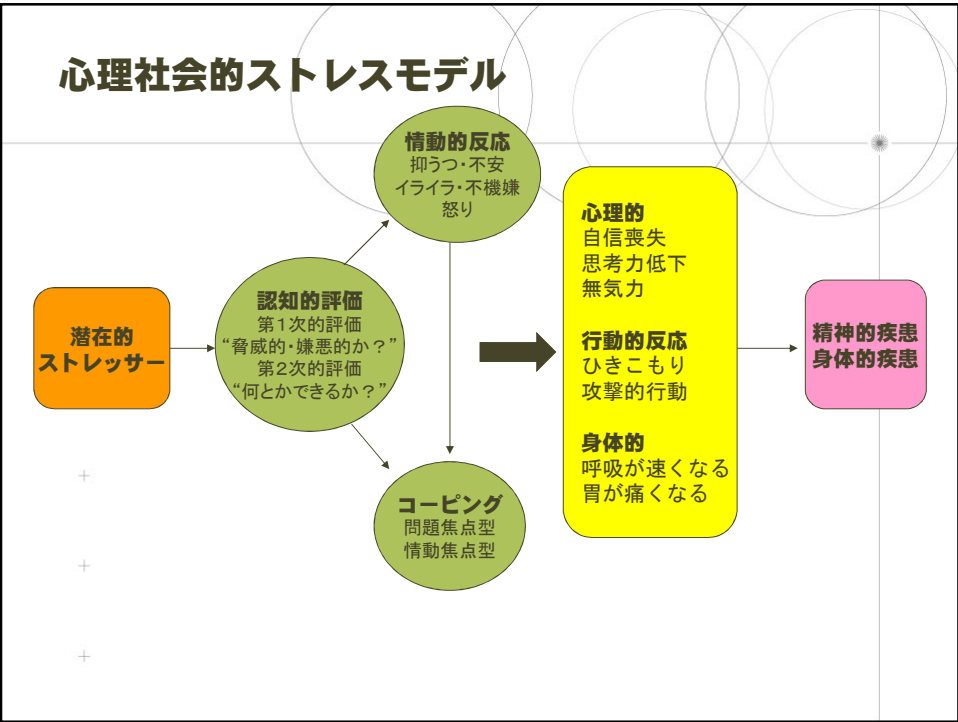
+

デイリーハズル (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

+



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

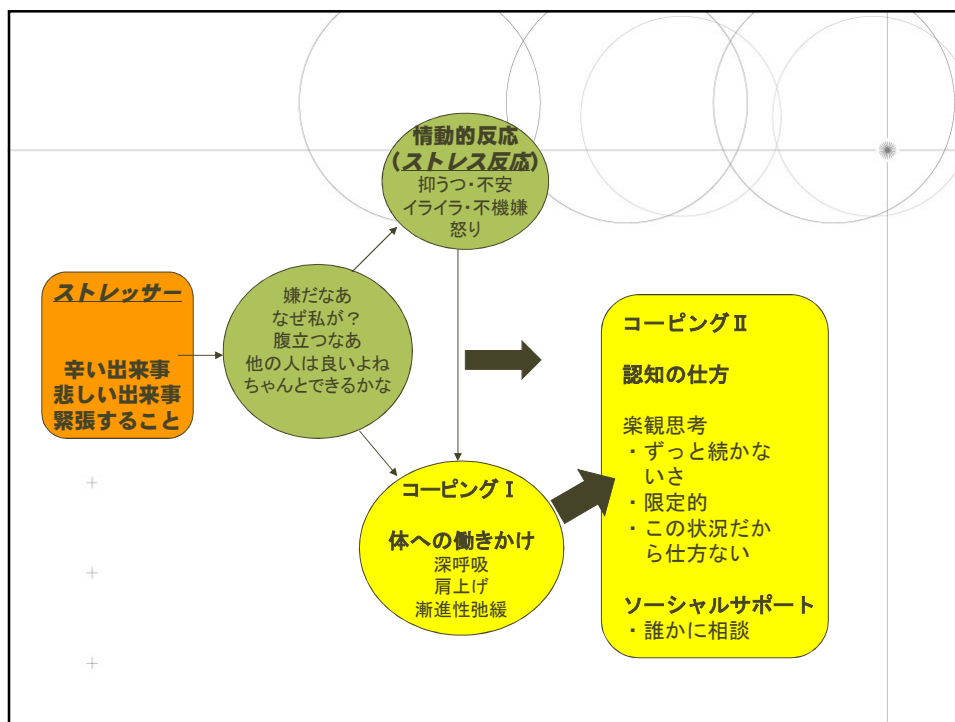
いじめ
暴力
物を壊す

+

+

+

+



リラククス法(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ククス法

- 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

- + ゆっくりと座る。
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。」

肩の動作法 (ペアリラクゼーション)

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、前の人は構えの姿勢をとり、後ろの人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

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
- + 内省力が付き、自己向上性が増す

交感神経と副交感神経

1 交感神経＝昼の神経

昼間、活動的なときに活躍

エネルギッシュな状態

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）

(5) シンポジウム

「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」



- 企画・司会 井門正美 (北海道教育大学教職大学院教授・教職大学院長)
- シンポジスト 荒瀬匡宗 (北海道教育庁学校教育局参事<生徒指導・学校安全>主任指導主事)
- 津田政明 (札幌市教育委員会児童生徒担当課・児童生徒担当係長・指導主事)
- 稲葉浩一 (北海道教育大学教職大学院准教授)
- 川俣智路 (北海道教育大学教職大学院准教授)
- 安川禎亮 (北海道教育大学教職大学院教授)

①北海道教育委員会の取組－「自殺予防教育プログラム」－

荒瀬匡宗 (北海道教育庁学校教育局参事<生徒指導・学校安全>主任指導主事)



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）



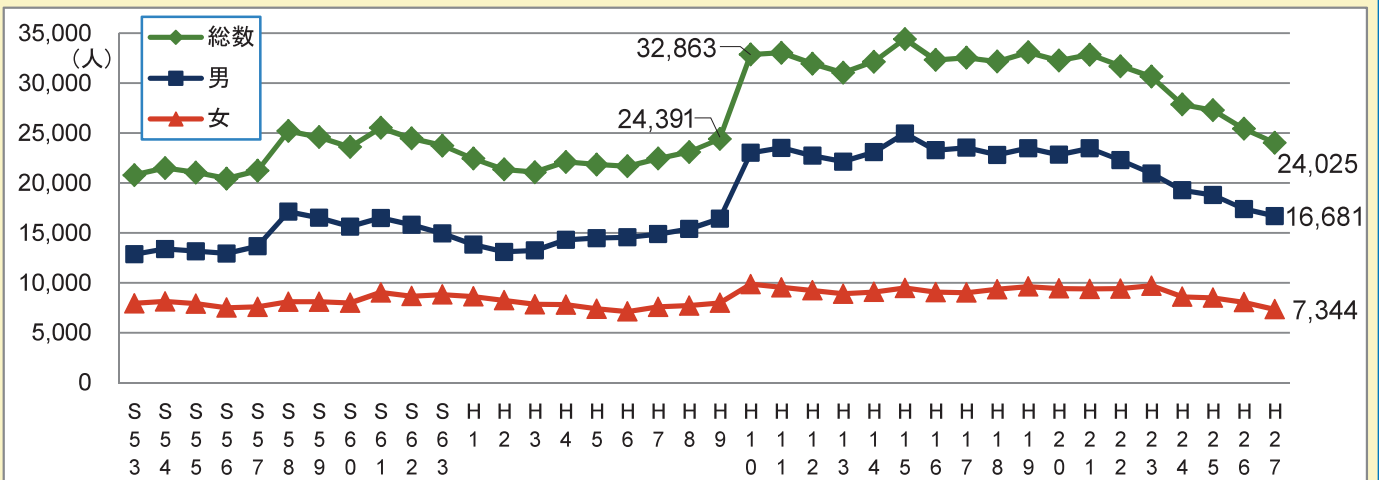
平成10年以降年間3万人を超えていた日本における自殺者数は、平成24年には2万人台になるなど減少傾向にあります。また、19歳以下の自殺者数は全体に占める割合は比較的小さいものの、軽視してよい問題ではありません。

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

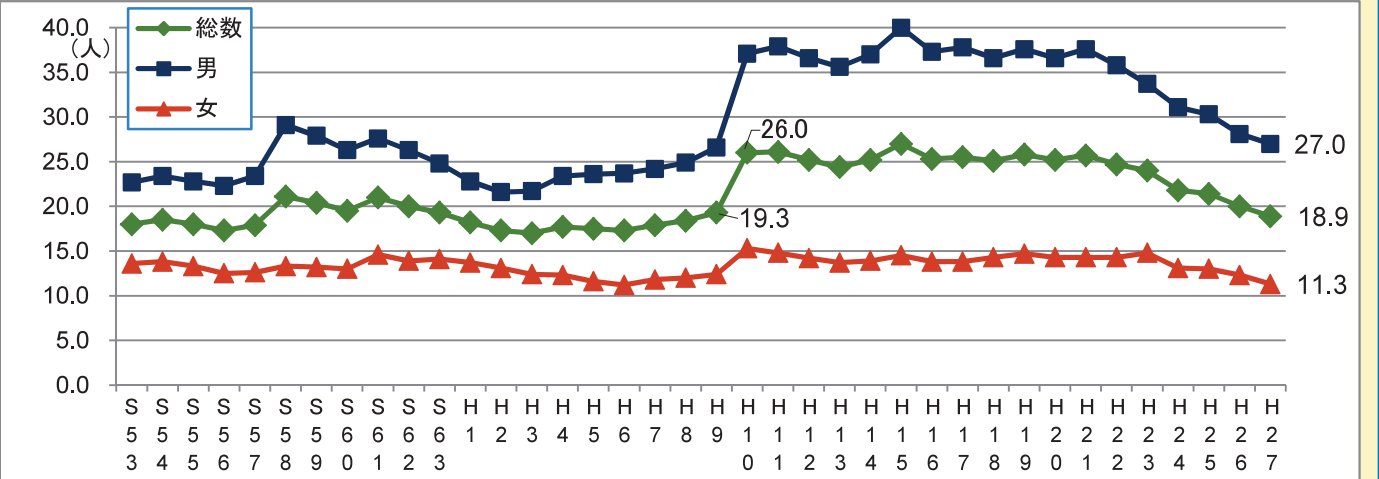
日本における自殺者数は、前年に比べ約8千人に増加した平成10年に3万人（32,863人）を超えましたが、平成24年には2万人台になり、平成27年は24,025人と平成9年の24,391人を下回る状況になっています。また、人口10万人当たりの自殺者数も、平成27年は18.9人であり、平成9年の19.3人を下回っています。

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）

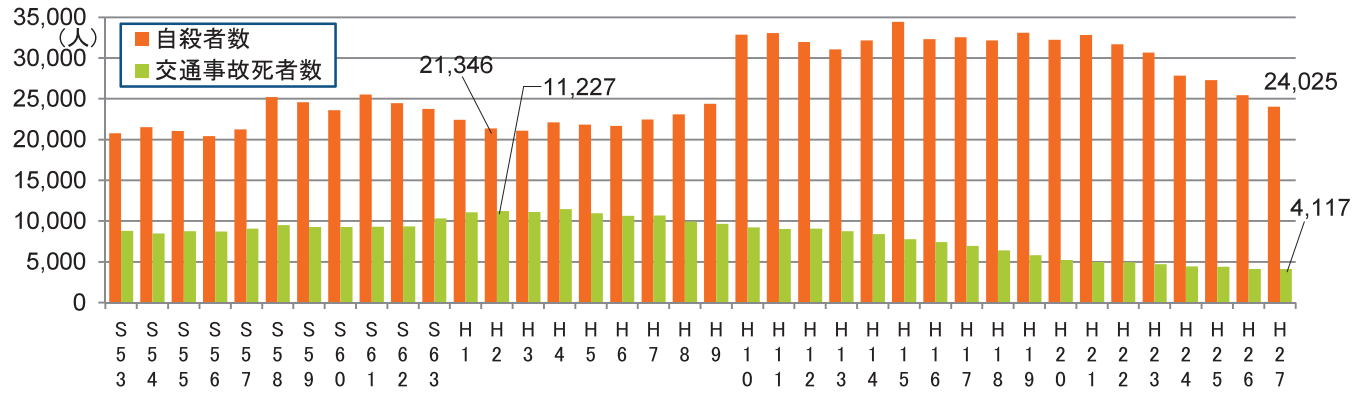


出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

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）

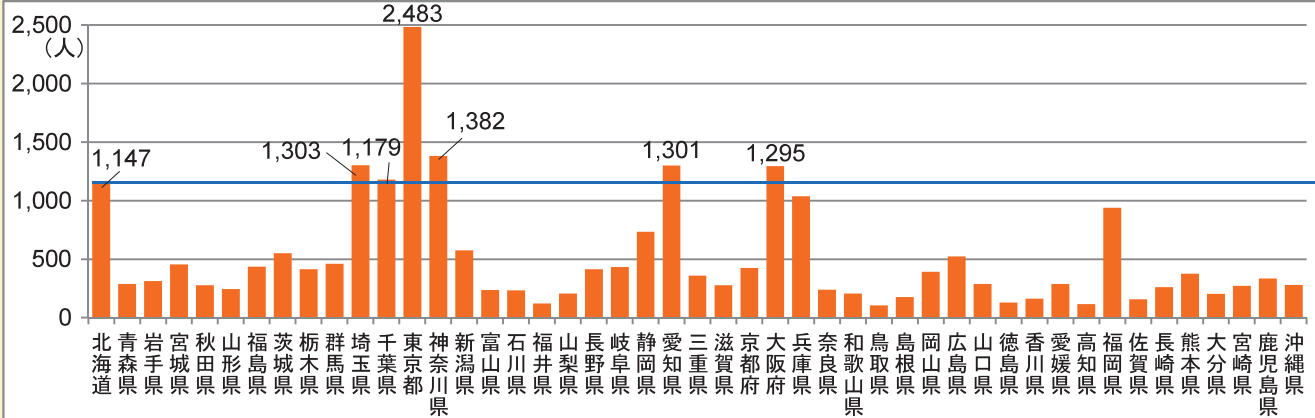


出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

3 都道府県別に見る自殺者数

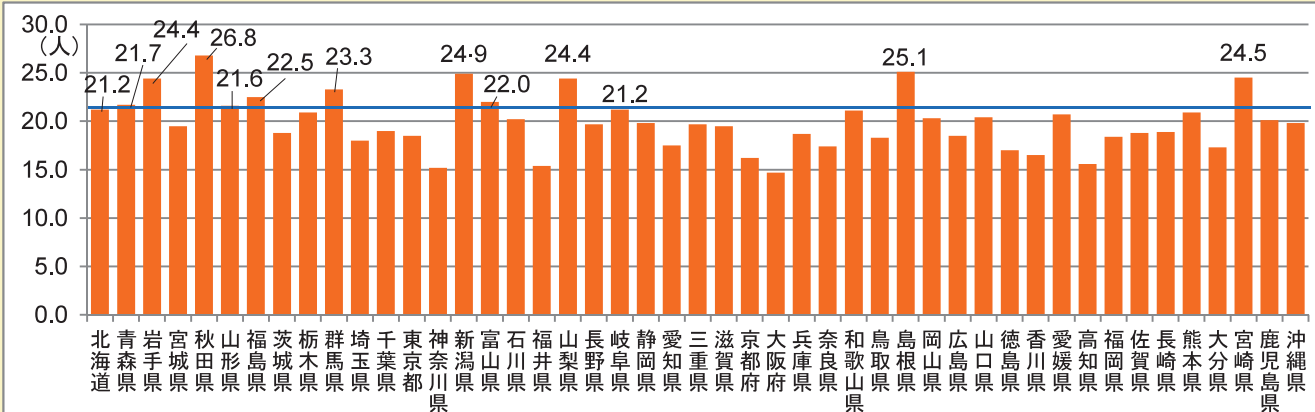
都道府県別に自殺者数を見ると、平成27年における北海道の自殺者数は1,147人で全国で7番目、人口10万人当たりの自殺者数は21.2人と全国で12番目に多くなっています。このことから、北海道は、全国的に見て、自殺者数が多い地域であると言えます。

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）



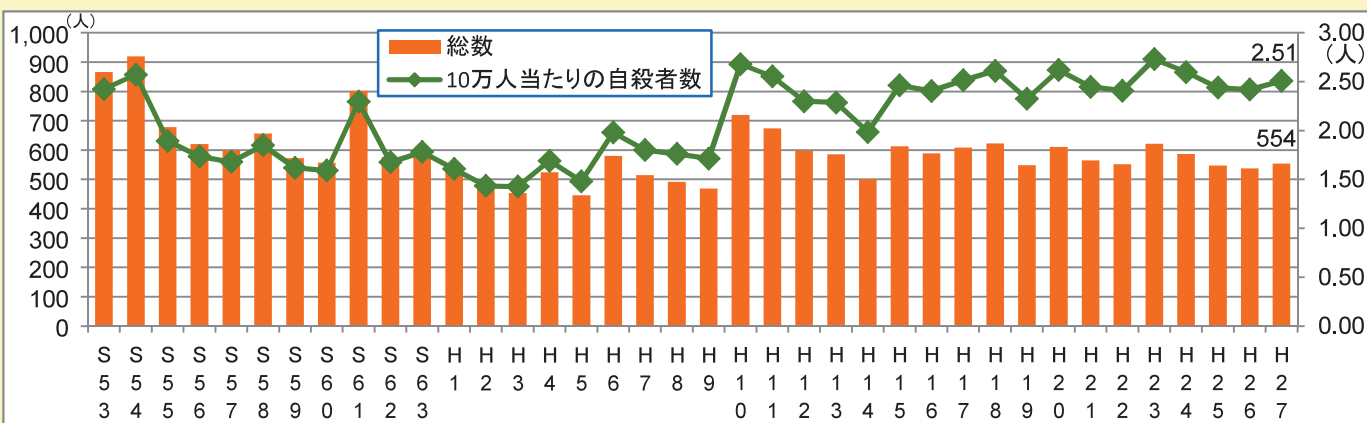
出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

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。

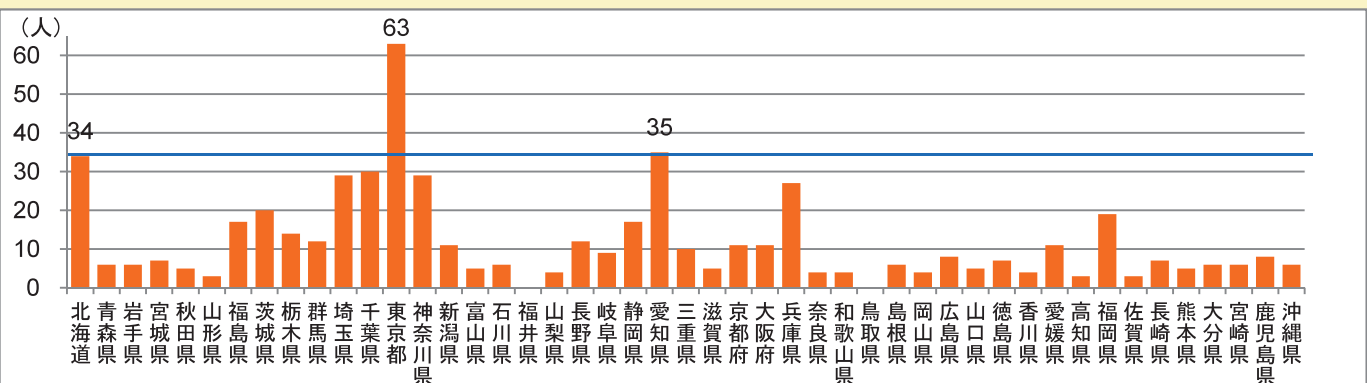
また、19歳以下の自殺者数（平成27年は554人）が自殺者数全体（平成27年は24,025人）に占める割合は2.3%となっています。なお、平成27年の都道府県別の19歳以下の自殺者数は、北海道は34人であり、東京都、愛知県に次ぐ3番目の多さとなっています。

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）

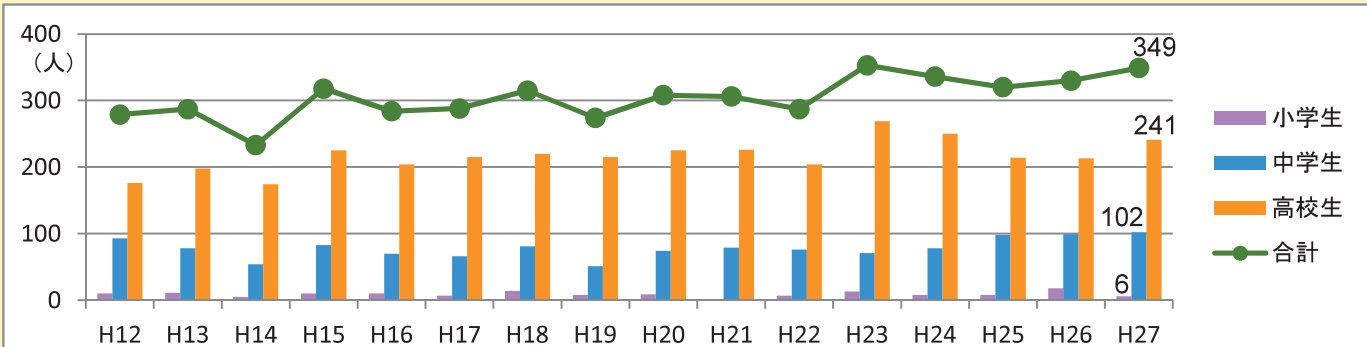


出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

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）



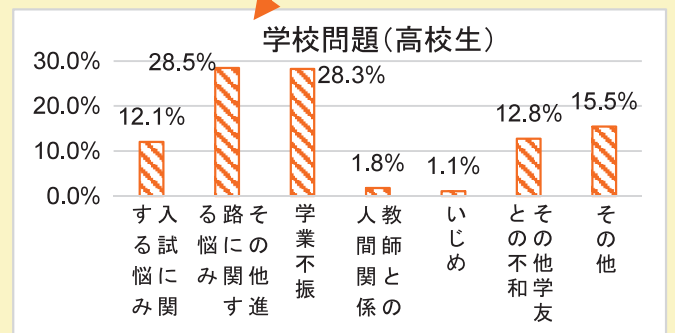
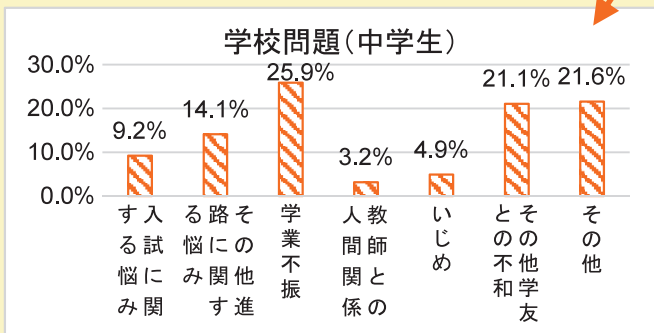
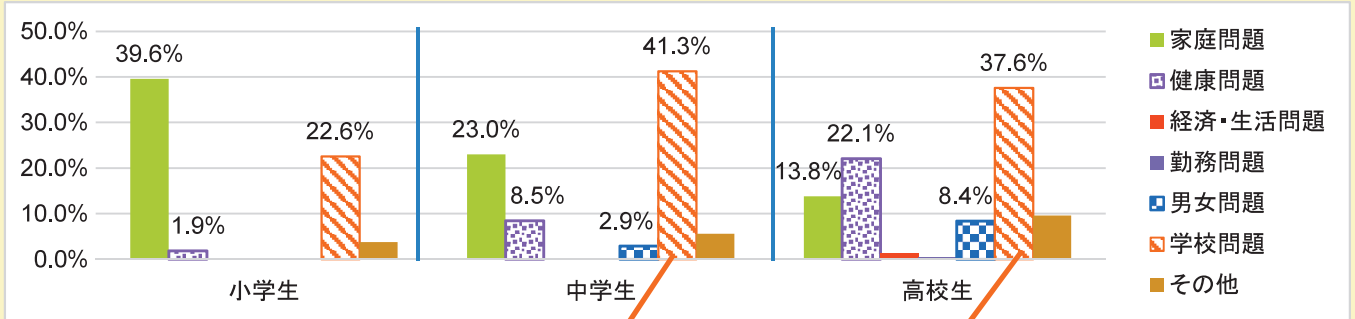
出典データ：「平成27年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

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。

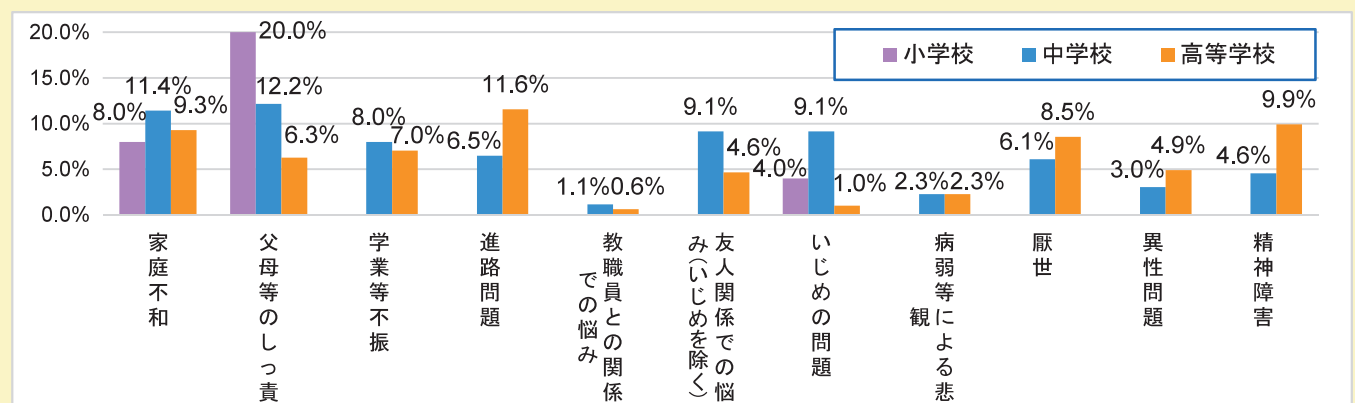
(注2：下段) 下段は、中学生、高校生の自殺の原因・動機のうち、「学校問題」内における各項目の割合を表示している。
出典データ：「自殺統計」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

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。

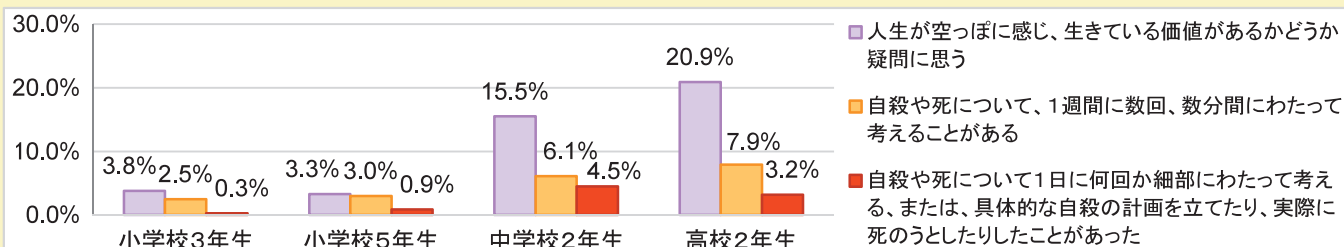
出典データ：「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」（文部科学省）

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）



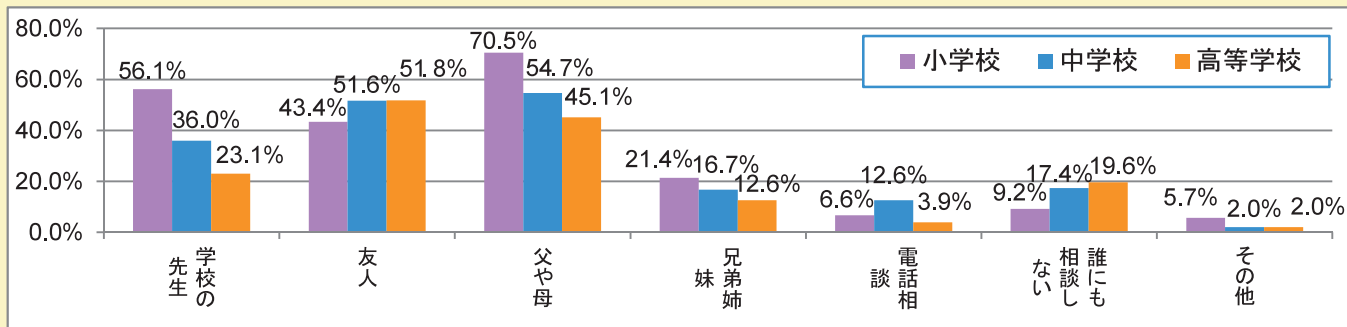
出典データ：「児童生徒の心の健康に関する調査報告書」（平成24年3月、北海道学校保健審議会）

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）



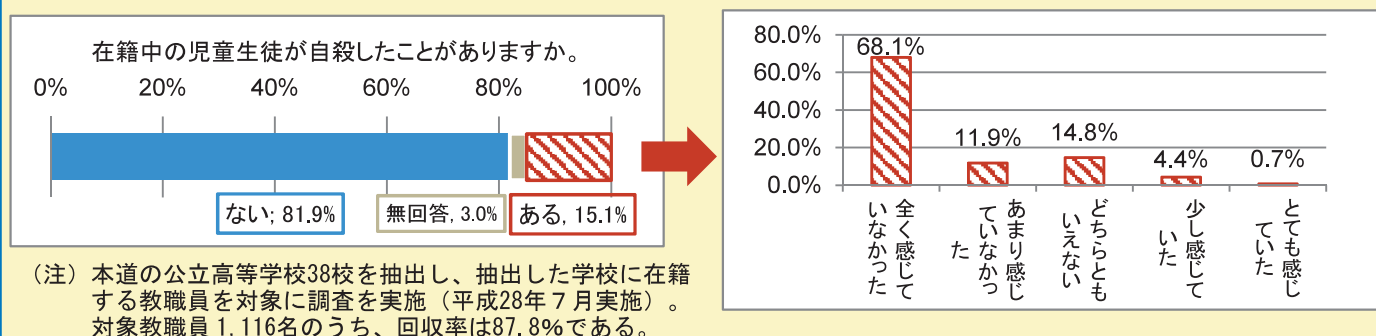
出典データ：「いじめの把握のためのアンケート調査」（平成28年11月、北海道教育委員会）

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

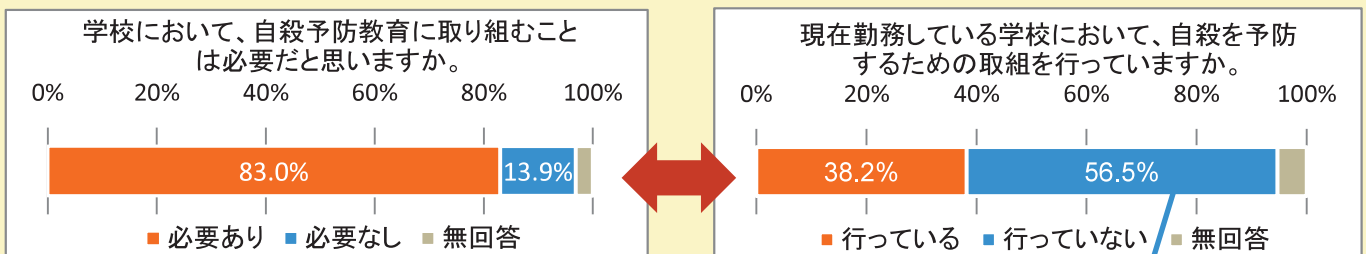
これまで考察した自殺の実態を踏まえ、児童生徒を対象とした自殺予防教育に取り組むことが重要です。ただ、児童生徒に対して自殺を話題にすると、その危険のない児童生徒まで自殺に追いやってしまう可能性はないかという不安をよく耳にします。これは「寝ている子を起すのではないか」という大人の不安を表しています。しかし、児童生徒は自殺に関して様々なところから既に多くの情報を手に入れており（そして、その大部分は誤った情報であり）、児童生徒は「寝ているどころか」既に「大きく目を開けている」と言ってもよい状況です。

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。

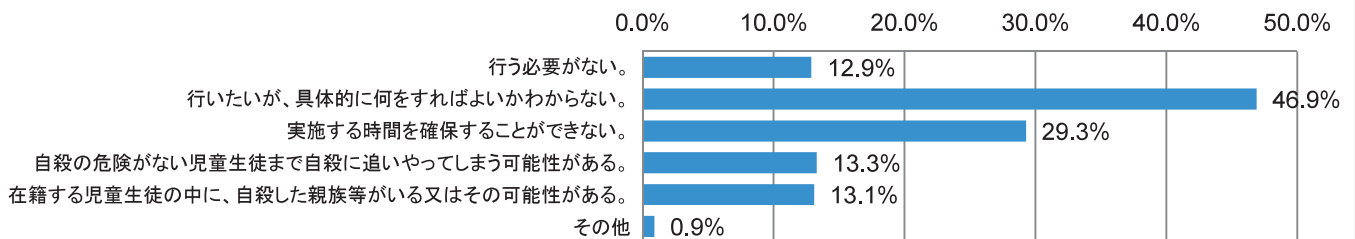
自殺予防教育を導入するには、学校の実情に応じて様々な方法が考えられます。ここでは、学校で取り組む際の参考として、教職員対象の意識調査結果による自殺予防教育に関する状況や自殺予防教育の概要等を紹介いたします。なお、調査結果等は高等学校を対象としたものではありませんが、小学校や中学校においても参考にいただければと思います。

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）

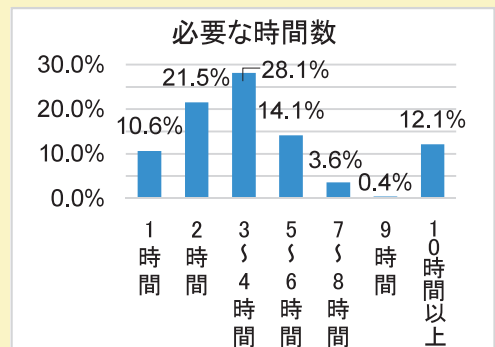


（注）本道の公立高等学校38校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施（平成28年7月実施）。対象教職員1,116名のうち、回収率は87.8%。

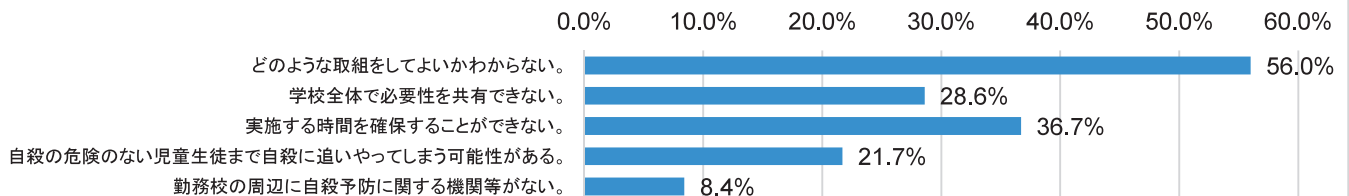
② 自殺予防教育に必要な時間数及び取り組む際の課題（北海道、高等学校）

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）



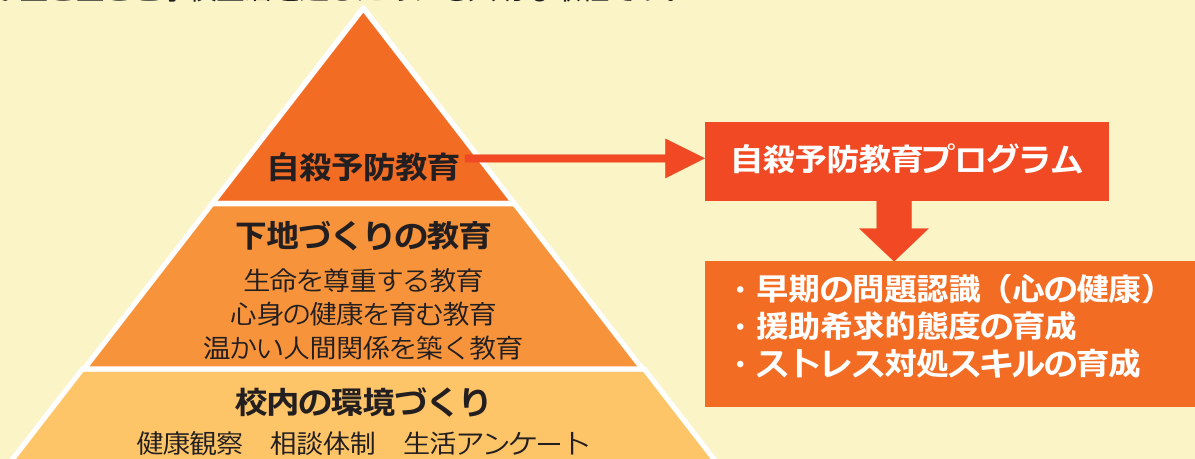
（注）本道の公立高等学校38校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施（平成28年7月実施）。対象教職員1,116名のうち、回収率は87.8%。

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）



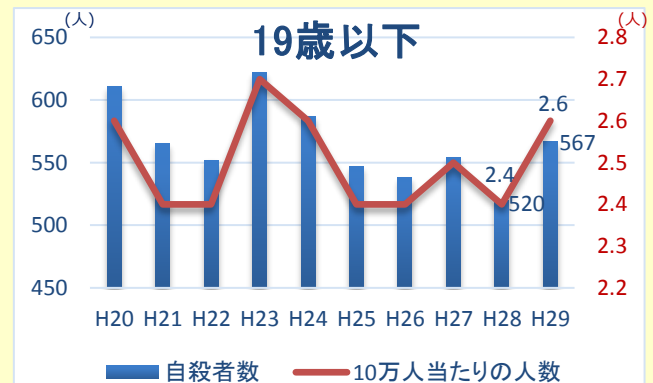
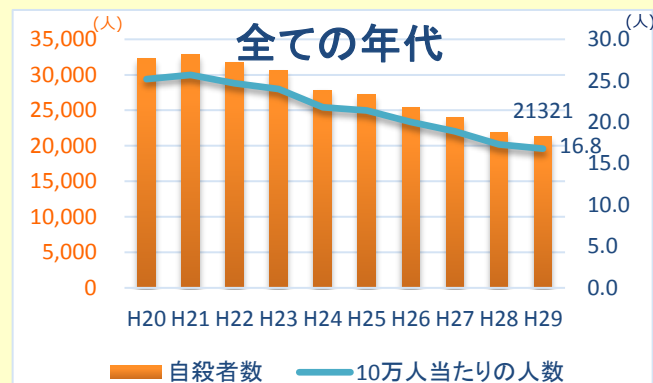
近年、日本における自殺者の総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあり、学校における自殺予防教育の更なる充実が求められています。北海道教育委員会では、平成28年度から文部科学省の指定を受けて自殺予防教育の推進に取り組み、平成30年3月に自殺予防のための学習指導計画（自殺予防教育プログラム）や実践例をまとめた冊子「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」を作成しました。

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。

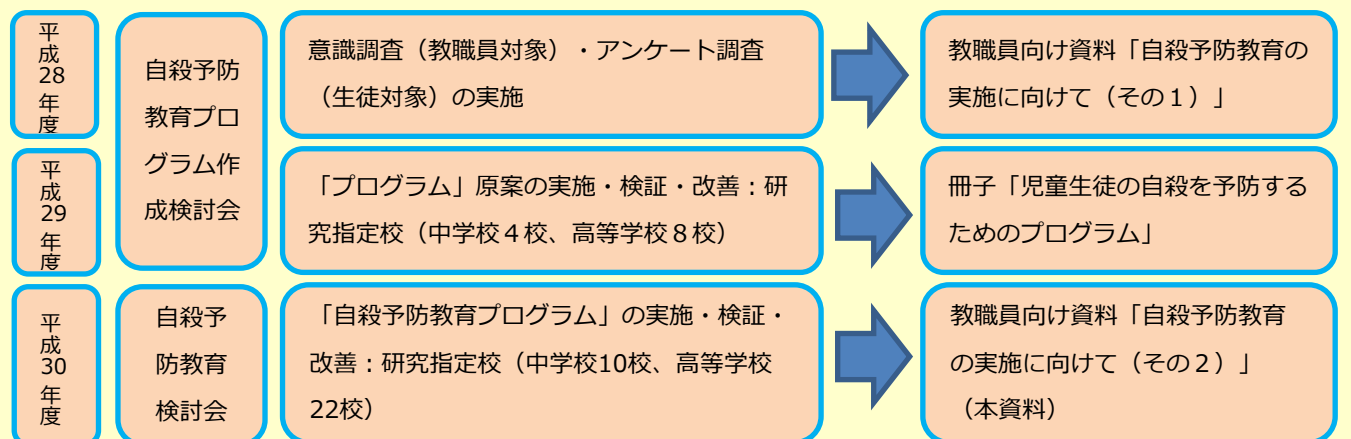
自殺者数の推移（警察庁統計により作成）



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地づくりも行います。

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。	「気づく」、「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。

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

北海道百前商業高等学校 年 番 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「1.0」とします。そして、何かイヤになったり、やる気なくなったり、イライラした時を「0」とします。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
スケール尺度

苦しい最低 楽しい最高

1. 上の「スケール尺度」を使うと、「今のあなた」(学校生活)の状態は、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.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.htm>>)

②札幌市教育委員会の取組

津田政明 (札幌市教育委員会児童生徒担当課・児童生徒担当係長・指導主事)



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

3.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

1.学校から家族に医療機関への受診を提案するにあたり心がけたいこと

医療機関への受診、特に精神科への受診について家族は強い抵抗を示す場合が多くみられます。そのため、まずは、受診をすぐに提案するのではなく、学校において、家族との協議を重ね、本人にみられる問題について共有し、対応について教育、福祉等からのアプローチについても検討した上で、病院受診を勧めていくことが望ましいでしょう。焦らずに時間をかけて専門機関につなげていくことが重要です。焦って家族の準備が出来る前に無理な提案をすることで家族との溝ができてしまうことがありますので気を付けてください。

① 学校と家族との間の共通理解をもつ

- ・保護者、子どもを責めるのではなく、保護者をねぎらいながら、本人のためにできることを一緒に考える姿勢をもつ
- ・家族の考えを解決法にまず耳を傾ける。
- ・学校と家族の間で本人にみられる問題について共有する。
- ・その際、学校における問題点だけでなく、学校での様子についても伝える。
- 例：学習、運動、対人交流、授業中、休み時間の様子、給食、掃除などの生活面など
- ・学校での様子と家庭での様子が違うとき、学校で行っている対応についても伝える。
- ・保護者は子ども自身の問題と捉えているか、それとも、他友、先生など周囲の環境が原因の問題とみているか、確認する。

② 責任、保護者だけで対処しようせず、他の教員、家族にも協力を頼む

- ・担任だけでなく、他の教員、SCとも協力して対応する。
- ・一方の親だけでなくできるだけ両親とも協力してもらえらる態勢を作る。

③ 家族の意向を踏まえよう一方でオーダーメイドの提案をする

- ・受診に対する抵抗がある場合、SCなどに相談し、教育センターなど相談機関の提案から行う。
- ・相談機関をいくつか紹介する中に医療機関の提案を入れる。
- ・担任からの情報、SCとの連携の様子などから家族の意向を把握して伝え方を考える。

7

4.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

さっぽろ子どもの心のコンシェルジュ事業

市庁舎内（平成29年10月より市庁舎）の医療機関が札幌市からの委託などにより行う事業です。ネットワークを構成する関係機関や市民からの依頼により、本人の希望も考慮しながら、より適切な児童精神科医療を扱う医療機関を迅速に紹介することを目的としています。学校がコンシェルジュを利用する際には以下の点について考慮してください。

① 学校からコンシェルジュに紹介する際には、まず保護者と話し合い、受診の同意を形成したうえで、早期に適切な受診先を確保する方法としてコンシェルジュの利用を提案してください。

② 学校からの情報は重要ですので受診の際には、ご家族の同意を得て情報提供をしていただくことが子どもの状態を把握する上で非常に参考になります。コンシェルジュの利用書を読み、情報を提供していただくことがスムーズなコンシェルジュの利用にも役立ちます。

③ 最終的な受診の決定は必ず保護者と子どもの判断に委ねてください。病院・クリニックへの予約は保護者にお願いをください。

*各学校に、さっぽろ子どもの心のコンシェルジュ事業についての資料が配布されています。

札幌市ホームページからもダウンロードいただけます。

<http://www.city.sapporo.jp/shotopid/fukushi/kodomoizonyo.net.html>

12

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

1 自殺関連行動についての概略

1 自殺関連行動の概要 (児童思春期の自殺に関する知識)

児童思春期は脳の発達の上からも自殺関連行動のリスクが高くなります。特に思春期以降は様々なホルモンのバランスの変化により変動性が高まります。その一方で、未発達な行動をコントロールする機能を担う脳の発達も十分でないために、一生の中でも最も自殺関連行動の危険性が高い時期となります。

また、自殺関連行動は、社会・文化的な背景や心理・神経科学的な子どもへの発育的な「影響」の結果として引き起こされることが多く見られます。自殺関連行動の多くは、幼少期の外傷体験、発達上の困難、学習面での困難、いじめ、学校への不適応や家庭環境での困難、健康の悪化（主に活動量減少が原因から学校、学校から学校以外での活動量減少へ移行）など様々な要因が複雑に絡み合っています。

さらに、自殺対策においては、最近の子どもは周囲と違うことが許されないと感じてしまいがちなこと、個人のコミュニケーション能力が低い傾向にあることを理解しておくことが不可欠です。

<自殺関連行動>

● 自死念慮：生きていくことに対して否定的に考える（短期的な自死念慮）

● 死について考えること（臨時的な自死念慮）

● 自殺行為：自死念慮から自死行為へ移行する多段階

● 自殺未遂：死のうとも考えずに自分を傷つけるような行動に達するが、死に至らなかった場合（しばしば、自殺未遂と自殺は区別される）

● 自殺既遂：死のうと考えて行動し、死に至った場合

※自殺に関わる用語は多岐にわたるのでそれらを統括し、ここでは自殺関連行動と呼びます。

2 【死にたいとほめあげた】

・小学生 5年生男子B

<経過>

授業中にBがノートに「殺して」「死ぬ」などと書いているのを担任が見つけました。担任はBを個別に誘導し、話を聞いてみると、両親が喧嘩し、親しく思われるのが嫌とのことでした。校内では、大喧嘩の噂が広がり、毎日泣き止むことが少なくなりました。

<対応>

スクールカウンセラー（以下「SC」）の関与はしていませんでしたが、直ちに電話で状況を説明したところ、保護者への専門的な心理教育（子どもの心理理解と対応の留意点などを伝えること）が実施されたとの報告を頂きました。

Bの安全確保の観点から一人での帰宅をさせないこと、Bの状況を説明する必要があることから保護者に学校を連絡しました。

相談した保護者は「本人は家で好きなように行動はしてくるが、遠くまで出ておらず心配ない。保護者を悩ませたいわけではない」とおっしゃいました。

担任は、B及び保護者とSCとの面談を勧めましたが、保護者は「今は必要と感じていない」との意向で実現しませんでした。それよりも保護者は、この状況を「せえ」と捉え、不安を感じておられました。

学校からは、保護者に、本人が安定するまでは、叱責を避け、肯定的な語りかけをしていくことや、今後も定期的に学校と情報交換をして本人のストレス状況や安全を確認していくこと、SCとの面談をいつでもできることを伝えました。Bには、辛い気持ちに寄り添いながら信頼的な態度で話し、また同じような辛い気持ちに陥らないよう担任等の教員に伝え、一緒に考えていくことを目指しました。

⇒12 学校が自殺関連行動を把握した際の対応フロー（概観なケース）参照（資料1-10）

<解説>

保護者が自殺リスクを重大に考えていない場合は、子どもから家族の育長を言葉で聴取する必要があります。学校の役割としては、子どものペースに合わせて話を聞き、安心を確保するようにすることが最も重要です。

「殺して」「死ぬ」というショッキングな言葉に感嘆されないよう、子どもの伝えたいメッセージを丁寧に聞くことが重要です。特にまじの子どもであればあるほど、教員や保護者の言葉そのままだけで、現実や保護者の期待に思えないことについての悩みを一人で抱え込んでいることも考えられます。

子どもは他者に相談するなどの「悩みを解決する手段」を思い浮かべないこともあり、この問題を解決するには「死」しかないと考えてしまう状態（心理的閉鎖状態）に陥ることもあります。一緒に解決策を考えようとするよりも、解決の先達しをものごとが解決です。

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への理解
(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への理解
- ・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に気付き、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付き、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

③「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准教授)



「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 准教授）

子どもの自殺の実態と「イメージ」

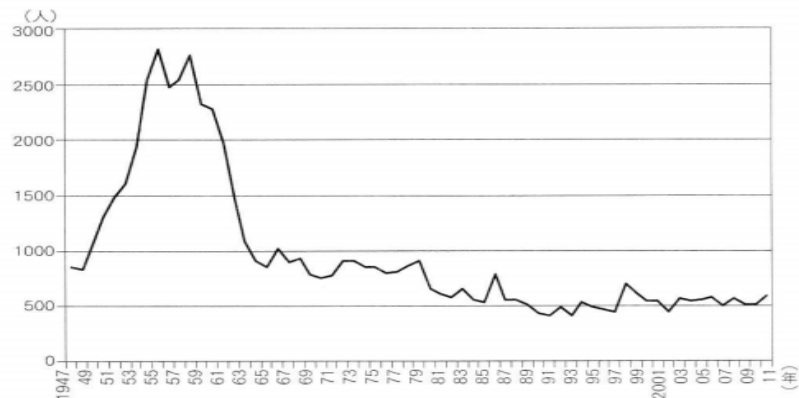


図 1 0歳から19歳の自殺者数（厚生労働省・人口動態統計）

伊藤(2014), p.23

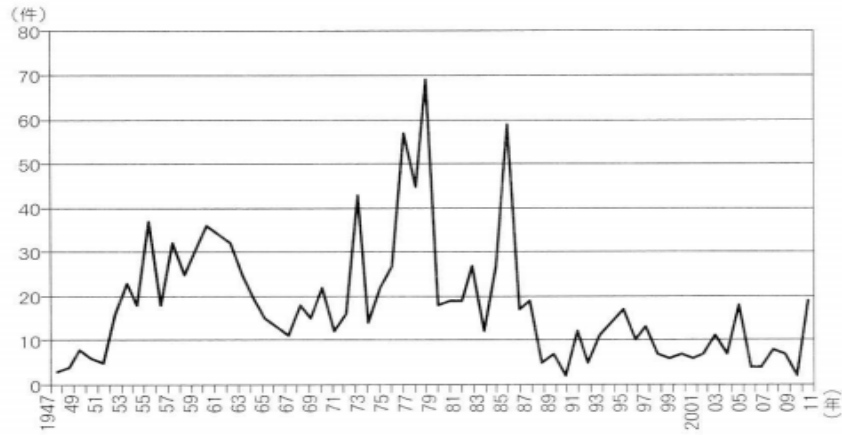


図2 0歳から19歳の自殺報道件数（朝日新聞）

伊藤(同書),p.23

表1 2007年の中学生・高校生の自殺原因・動機

原因・動機	内訳	中学生	高校生
		43	205
家庭問題		8	24
主な内訳	親子関係の不和	5	10
	家族からのしつけ・叱責	2	4
健康問題		5	63
主な内訳	病気の悩み（身体の病気）	1	7
	病気の悩み・影響（うつ病他）	2	34
経済・生活問題		0	1
勤務問題		0	1
男女問題		5	16
主な内訳	失恋	3	9
学校問題		24	83
主な内訳	入試に対する悩み	2	9
	その他進路に関する悩み	4	18
	学業不振	5	21
	いじめ	1	6
	その他学友との不和	6	12
その他		1	17
主な内訳	孤独感	0	8

広田・伊藤,2010,p.24.

警察庁「平成19年中における自殺の概要資料」から作成

2012年7月5日「モーニングバード」



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、これは判断ができないと、こういうふうに申し上げておるのです」



コメンテーター「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ことで、ある種の贖罪のような気持ちでね、ひょっ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」

「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。何も好きなものではなく、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,2002,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いみないじゃないか。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

「いじめられるので死ぬ」

「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

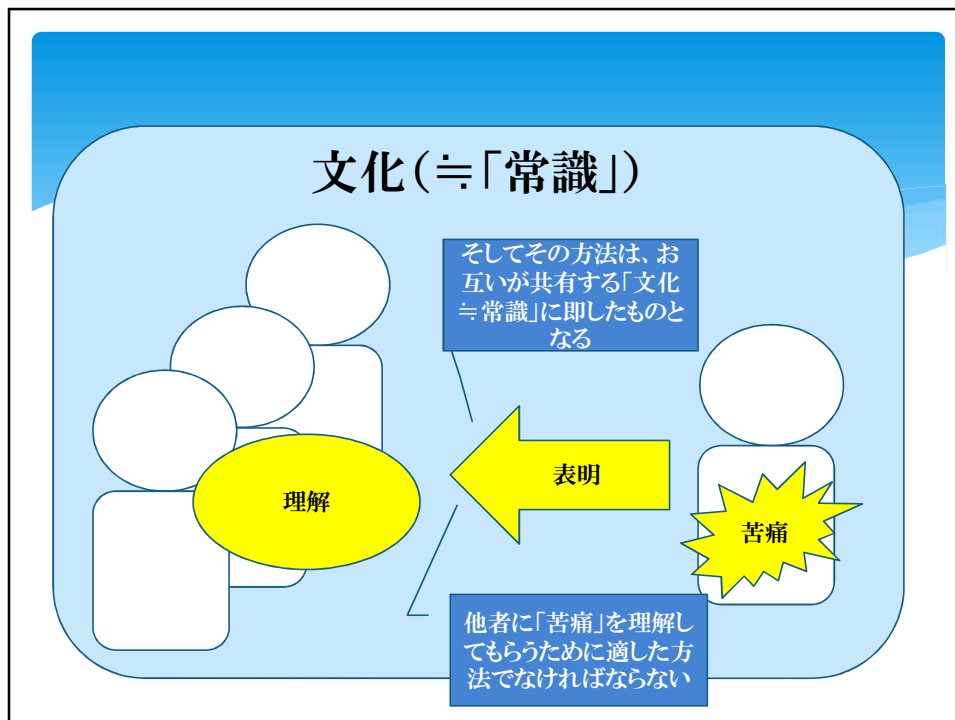
「そもそも、『いじめ』が社会問題となった契機は、『いじめ』が死と結びついたからであるということも繰り返し指摘されてきたことである(山本1996ほか)。しかし重要なことは、『だから自殺の原因であるいじめをなくそう』という主張にはならないということだ。むしろ、『いじめをなくせ』という主張こそが、その意図せざる機能として『いじめは死に値する苦しみである』とする認識(=いじめ物語)を拡大再生産してきたように思われてならない。それゆえ、『いじめ』についての問いの立て方を変更する必要があるのであり、『いじめ』は「いじめ自殺」の原因ではないし、『いじめ』をなくすことと「いじめ自殺」をなくすことはまったく別事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

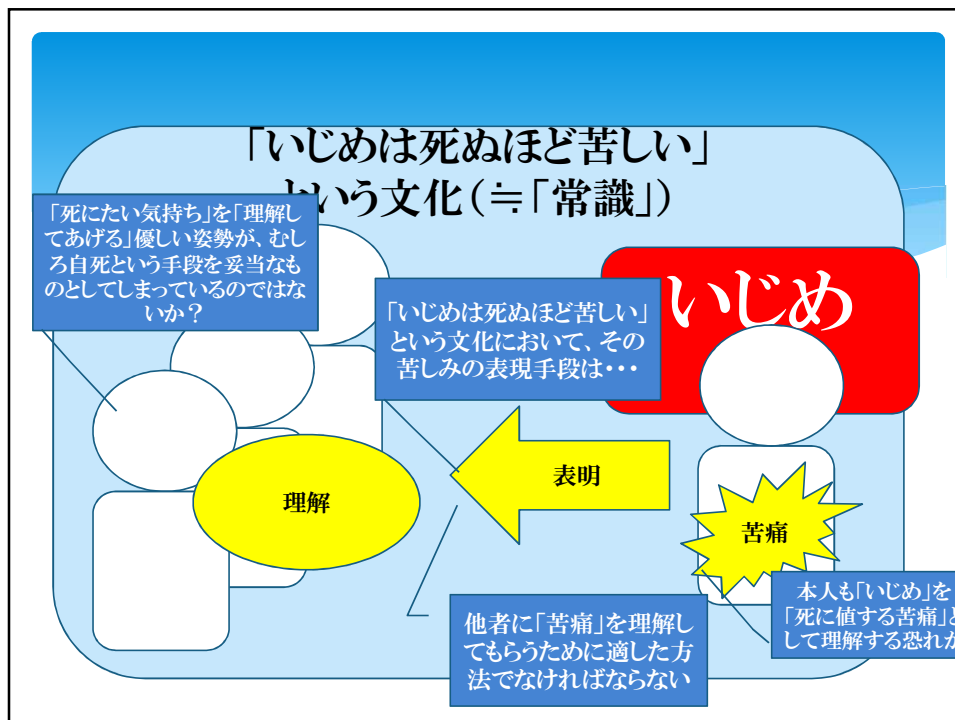
北澤(同書),pp.29-30.

「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.

(6) 講演2 「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」

本橋豊 (自殺総合対策推進センター・センター長)



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

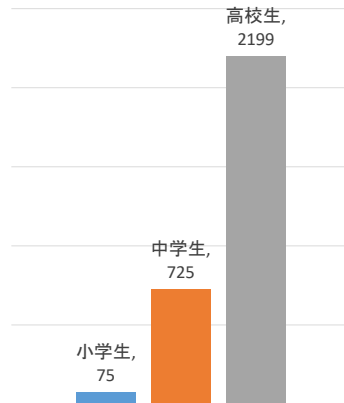
11.子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- 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	高校性	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
合計	75	725	2199	2999



「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

- 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す
- 自殺対策は、社会における「**生きることの阻害要因**」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
- 阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

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、その多くが追い込まれた末の死である
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、**非常事態はまだまだ続いている**
- 地域レベルの実践的な取組を**PDCAサイクルを通じて推進**する

第3 自殺総合対策の基本方針

- 生きることの**包括的な支援**として推進する
- 関連施策との**有機的な連携を強化**して総合的に取り組む
- 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動**させる
- 実践と啓発を両輪として推進する
- 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・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

- 地域レベルの実践的な取組への支援を強化**する
- 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
- 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
- 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
- 適切な**精神保健医療福祉サービス**を受けられるようにする
- 社会全体の自殺リスクを低下**させる
- 自殺未遂者の再発の自殺企図を防ぐ
- 遺された人への支援を充実する
- 民間団体との連携を強化する
- 子ども・若者の自殺対策を更に推進**する
- 勤務問題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

- 先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、**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** (平成27年18.5 ⇒ 13.0以下)
- (WHO:仏15.1(2013)、米13.4(2014)、独12.6(2014)、加11.3(2012)、英7.5(2013)、伊7.2(2012))

第6 推進体制等

- 国における推進体制
- 地域における**計画的な自殺対策の推進**
- 施策の評価及び管理
- 大綱の見直し

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：よりそいホットラインや心の健康相談統一ダイヤルの認知度）

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

<p>1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域自殺実態アセスメント、地域自殺対策の政策パッケージの作成 ・地域自殺対策計画の策定ガイドラインの作成 ・地域自殺対策推進センターへの支援 ・自殺対策の専任職員の配置、専任部署の設置の促進 	<p>2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施 ・児童生徒の自殺対策に関する教育の実施 ・SOSの出し方に関する教員の研修 ・自殺や自殺関連事象に関する正しい知識の普及 ・うつ病等についての普及啓発の推進 	<p>3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自殺の実態や自殺対策の実地状況等に関する調査研究・検証・成果活用 ・革新的自殺研究推進プロジェクト ・先進的な取組に関する情報の収集、整理、提供 ・子ども・若者の自殺調査 ・死因不明制度との連携 ・オンライン相談の形成等により自殺対策の推進指標を安全に集積、整理、分析 	<p>4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療等に關する専門家などを養成する大学や専修学校等と連携し自殺対策教員の推進 ・自殺対策の連携調整を担う人材の養成 ・かかりつけ医の資質向上 ・教職員に対する普及啓発 ・地域保健・産業保健スタッフの資質向上 ・ガイドキーパーの養成 ・家族や知人等を念めた支援者への支援 	<p>5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進 ・地域における心の健康づくり推進体制の整備 ・学校における心の健康づくり推進体制の整備 ・大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進 	<p>6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神科医療、保健、福祉等の連携性の向上、専門職の配置 ・精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成等 ・うつ病、統合失調症、アルコール依存症、キャンセル依存症等のハイリスク者対策
<p>7. 社会全体の自殺リスクを低下させる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ICT（インターネットやSNS等）の活用 ・性暴力被害者支援センターの設置、生活指導員、心理師、ボランティアに対する研修の充実 ・好意者への支援の充実 ・相談の多様な手段の確保、アットリープの強化 ・関係機関等の連携に必要な情報共有の仕組み ・自殺対策に資する取組づくりの推進 	<p>8. 自殺未遂者の再発の自殺企図を防ぐ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備 ・医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化 ・職場づくりとの連携による支援 ・家族等の身近な支援者に対する支援 ・学校、職場等での事後対応の促進 	<p>9. 遺された人への支援を充実する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遺族の自助グループ等の運営支援 ・学校、職場等での事後対応の促進 ・遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等 ・遺族等に対応する公的機関の職員員の資質の向上 ・遺児等への支援 	<p>10. 民間団体との連携を強化する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・民間団体の人材育成に対する支援 ・地域における連携体制の確立 ・民間団体の相談事業に対する支援 ・民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援 	<p>11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心づみを否にし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員の推進 ・子どもへの支援の充実 ・若者の特性に応じた支援の充実 ・知人等への支援 	<p>12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長時間労働の是正 ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進 ・ハラスメント防止対策

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

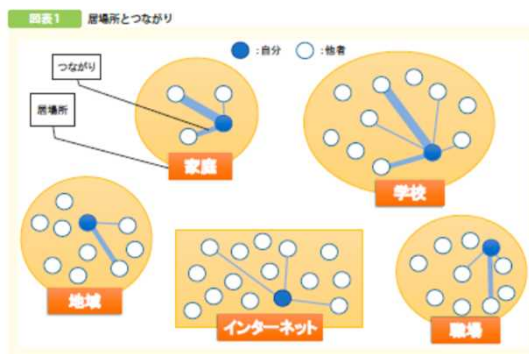
自殺総合対策大綱の改訂に向けた要望書

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)が謳う「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

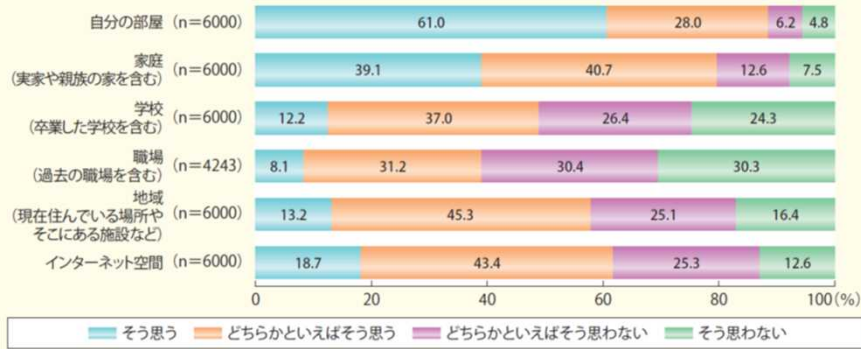


図表1は、家庭、学校、職場、地域、インターネット空間において、それぞれの場における自分と他者とのつながりの有無を両者を結ぶ線で示し、その強さを線の本数で概念的に表わしたものである。例えば、生徒・学生の場合、在籍する学校があり、多くの他の生徒・学生と学校生活を返っているが、ある生徒・学生にとって、学校がはたして、居心地の良い場所と感じられていれば、学校はその生徒・学生にとっての「居場所」になっていると整理した。また、他の生徒・学生とのつながりの状態は様々であり、悩み事を含めてお互いに何でも話し合える仲の良い生徒・学生もいれば、たまに声をかける程度の生徒・学生や一度も話したことのない生徒・学生もいるであろう。何でも悩みを相談できる、など相手との関わりを示す項目を特定している場合は、その相手との「つながりが強い」と整理した。以下では、居場所について、上記5つの場所に自分の居場所を据えた6つの場に分けてみていく。また、つながりの対象として、家族・親族、学校で出会った友人、職場・アルバイト関係の人、地域の人、インターネット上の人の5つに分けて分析を進める。なお、図表では、小数点以下第2位を四捨五入しているため、回答の合計が100.0%にならない場合がある。

平成29年版 子供・若者白書(内閣府)
特集:若者にとっての人のつながり

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

図表2 居場所の有無

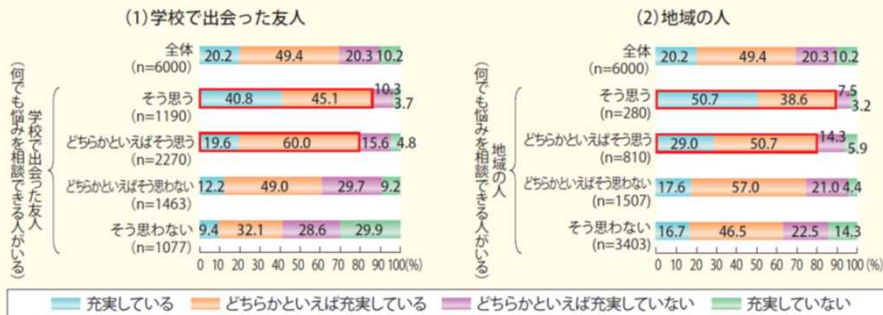


(注) 1. 「職場 (過去の職場を含む)」は就業経験者のみ回答。
2. グラフでは、「そう思う」、「どちらかといえばそう思う」それぞれの回答率について、小数点以下第2位を四捨五入しているため、両者を合わせた回答数の回答率とは合わない場合がある。

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

図表10 つながりの認識別の生活の充実度



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

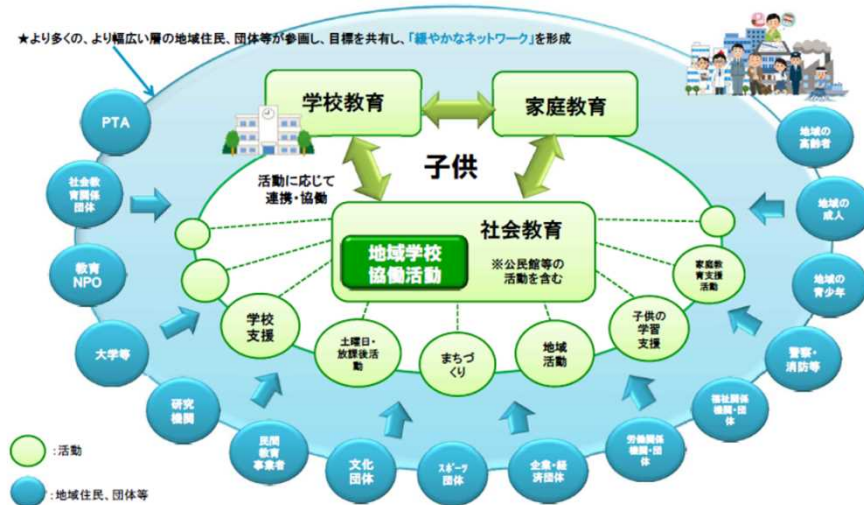
家庭, 学校及び地域の相互の関係の再構築

- 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）

- ◎ 次代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。
- ◎ 従来の地域団体だけではない、新しいつながりによる地域の教育力の向上・充実は、地域課題解決等に向けた連携・協働につながり、持続可能な地域社会の源となる。

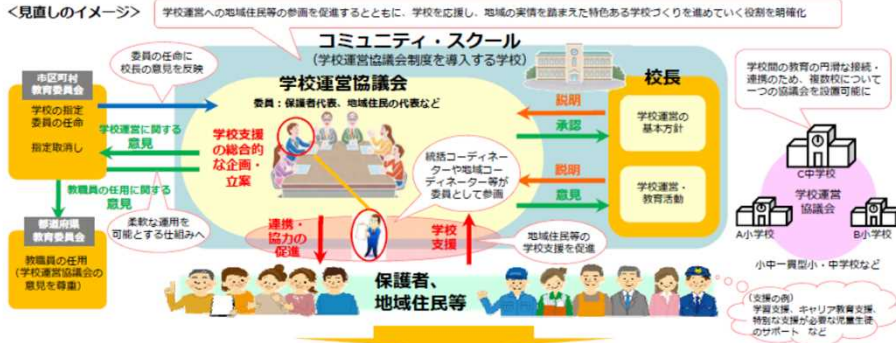
★より多くの、より幅広い層の地域住民、団体等が参画し、目標を共有し、「緩やかなネットワーク」を形成



これからのコミュニティ・スクールの仕組みの在り方(イメージ)

- 学校が抱える複雑化・困難化した課題を解決し、子供たちの生きる力を育むためには、地域住民等の参画・協力が必要。
- このため、地域の人々と目標やビジョンを共有し、地域と一体となって子どもたちを育む『**地域とともにある学校**』へと転換。
- 学校における地域との連携・協働体制を組織的・継続的に確立する**観点から、コミュニティ・スクールを一層推進。

- 基本的な方向性**
- 学校運営協議会の目的として、学校を応援し、地域の実情を踏まえた特色ある学校づくりを進めていく役割を明確化
 - 現行の機能は引き続き備えることとした上で、教職員の任用に関する意見に関しては、柔軟な運用を確保する仕組みを検討
 - 学校運営協議会において、学校支援に関する総合的な企画・立案を行い、学校と地域住民等との連携・協力を促進していく仕組みに
 - 校長のリーダーシップ発揮の観点から、学校運営協議会の委員の任命において、校長の意見を反映する仕組みに
 - 小中一貫教育など学校間の教育的円滑な接続に資するため、複数校について一つの学校運営協議会を設置できる仕組みに



- 制度的位置付け**
- 全ての公立学校においてコミュニティ・スクールを目指すべきであり、現在任意設置となっている学校運営協議会の制度的位置付けの見直しも含めた方策が必要。その際、基本的には学校又は教育委員会の自発的な意志による設置が望ましいこと等を勘案しつつ、**教育委員会が、積極的にコミュニティ・スクールの推進に努めていくよう制度的位置付けを検討。**

座間事件のインパクト

若者の助けてのSNSでのSOSの発信を社会の適切に受けとめられなかった

「#死にたい」とSNS上で発信する自殺念慮を持つ若者が誘蛾灯に引きつけられるように、悪意ある犯罪者に引き寄せられた。既存の相談による支援はほとんど役に立たなかった。

自殺総合対策の更なる推進

新たな自殺総合対策大綱に掲げた数値目標：
自殺死亡率を平成38年までに平成27年比で30%以上減少

平成30年度予算調整案：31億円
(平成29年度予算額：30億円)

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月に策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に必要な額を確保。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

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^{※1}と政策効果を高めるための実践的な研究^{※2}とを一体的に実施。


平成30年度要求額 1億円

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による相談支援ノウハウの集約や研修のモデル実施

居場所づくりに対する支援



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)

^{※1} 民間団体又は自治体へ交付（定額）。プロポーザル方式で選定し、モデル的に事業を実施。
^{※2} 民間団体へ交付（交付率10/10）。有識者、自治体関係者等を変えた委員会を設置。

2. 地域自殺対策推進センターへの支援等

2018/5/5


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

- ① ICT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
- ② SNS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
 - ・すでに取り組ま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



Japan Support Center for Suicide Countermeasures (JSSC)

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がしやすい
- ・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すむ
- ・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始してしまう

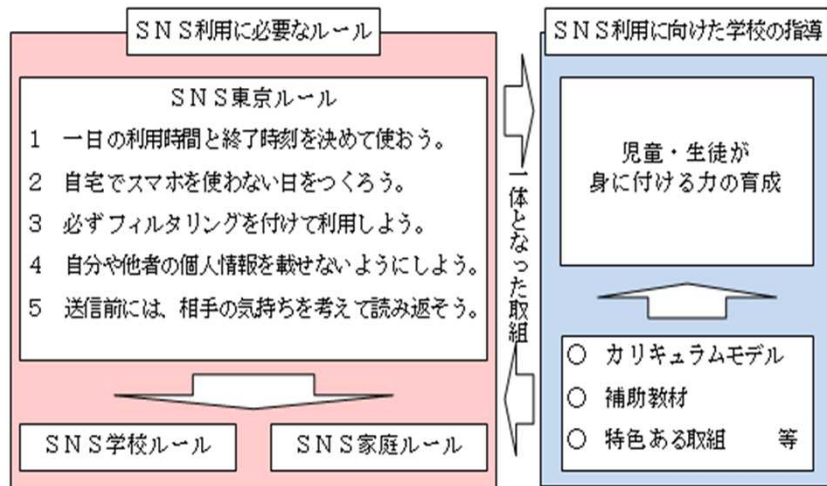
*平成30年度版自殺対策白書より

Japan Support Center for Suicide Countermeasures (JSSC)



「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

- 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いしやす。
 - 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。
 - 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。
- 【課題】**
- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。

3. SNS相談から支援機関へつないだ事例

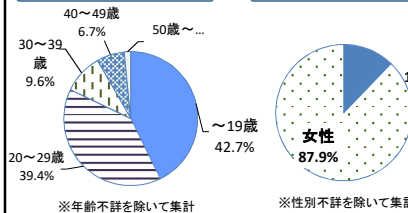
【生活困窮者を行政へ同行支援し、生活保護申請を行った事例:男性30代】

- 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。

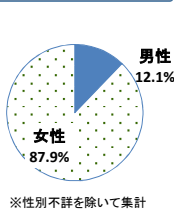
21

8. 自殺対策強化月間におけるSNS相談の実施結果の分析

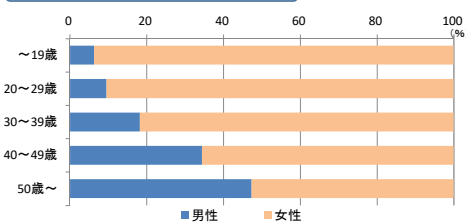
1. 年齢階層別相談件数



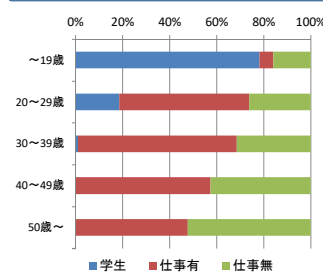
2. 男女別相談件数



3. 男女別、年齢階層別相談件数の割合



4. 年齢階層別、仕事の有無別相談件数の割合



※相談者内訳について「学生」の集計を行っていない3団体(LINE1アカウント)を含めて集計している。
※仕事の有無不詳を除いて集計している。

5. 男女別、相談内容別の相談件数

	計	家族	健康	経済・生活	勤務	男女	学校	メンタル不調	自殺念慮	その他
総数	11,818	1,187	433	529	840	898	999	2,357	1,780	2,795
男性	1,433	130	99	135	169	102	139	268	225	166
女性	9,117	1,029	309	377	641	767	816	2,010	1,494	1,674

6. 相談所要時間別の相談件数

相談所要時間	総数	1分未満	10分未満	10~30分	30~60分	60~90分	90~120分	120~180分	180分以上
件数	9,060	102	412	984	2,912	2,222	1,177	872	379

※実質的に相談が成立しなかった場合(相談者からアクセスがあっても、いったん相談員から応答したものの、相談者から連絡が来なかった)など相談所要時間が把握できていないものは、計上していない。

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

2018/5/5

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

(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 03-6253-4111 (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 03-6253-1111 (内2837)

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
平成30年8月31日

各都道府県教育委員会担当
各指定都市教育委員会担当
各指定県立学校長
各指定市立学校長
各指定区立学校長
各指定特別区立学校長
各指定特別庁立学校長
各指定特別行政区立学校長

各都道府県 各指定都市
各指定県立学校 各指定市立学校 各指定区立学校 各指定特別区立学校 各指定特別庁立学校 各指定特別行政区立学校

文部科学省初等中等教育局長児童生徒課
厚生労働省社会・援護局長総務課自殺対策推進室

児童生徒の自殺予防に向けた取組の推進、強い心構えを受けた対応等
における対応の仕方を身に付ける等のための教育の教材例について

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65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だいていること

と、
先般、「児童生徒の自殺予防に向けた取組の推進、強い心構えを受けた対応等における対応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）」（平成30年1月23日付け29第1号）、「自殺対策基本法第12条第1号文部科学省初等中等教育局長児童生徒課及び厚生労働省社会・援護局長通知（自殺対策推進）（通知）」（平成30年1月23日付け29第1号）において、当該通知に基づき、強い心構えを受けた対応等における対応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。）についての取組を推進し、各学校や地域の実情を踏まえて、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毎年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した。

また、通知においては、SOSの出し方に関する教育の推進に当たって、各学校の実情に合わせた教材例を作成していただくことを希望してまいりましたことですが、今年、通知となる教材例を通知することとしたので、各学校等におかれては、下記を参考にしながら、SOSの出し方に関する教育の一環の推進に努めていただくようお願いいたします。

また、通知においては、SOSの出し方に関する教育を実施するに当たっては、保護者、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を周知したところであり、保護者、社会福祉士、民生委員等の活用については、教育委員会等の教育関係団体等と各都道府県及び管内市町村（指定都市を除く。以下同じ。）の自殺対策推進部が緊密に連携し、積極的に取り組んでいただくようお願いいたします。

都道府県・指定都市教育委員会において監督の学校及び管内の市町村教育委員会等に対して、都道府県において指導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項の規定を受けた地方公共団体にあっては認可した学校に対して、通知を回るとともに、適切に検討いただくようお願いいたします。

加えて、各都道府県教育委員会等においては、管内市町村等に通知を回るとともに、教育委員会等の教育関係団体等から、SOSの出し方に関する教育の実施に当たり、保護者、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は、適切に検討いただくようお願いいたします。

さらに、都道府県・市町村自殺対策推進部と都道府県・指定都市・市町村教育委員会との間で、法第12条の規定に基づき策定が義務づけられている地域自殺対策計画の中に、「都道府県自殺対策推進部の所管」及び「市町村自殺対策推進部の所管」に応じて、SOSの出し方に関する教育を推進すること等について、適切な連携を図っていただくようお願いいたします。

1. 東京都教育委員会通知教材について
東京都教育委員会において、子供が、現在起きている危機的状況又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助を求め（身辺に関する保護を受ける大人にSOSを出す）ができるようにすること、及び身辺に関する大人がそれを受け止め、支援ができるようにすることを目指す、各学校がSOSの出し方に関する教育を実施するための教材を作成している。

○「SOSの出し方に関する教育」を推進するための取組資料（平成30年2月、東京都教育委員会）

2. 東京都作成教材について

東京都において、子供自身が悩みに対処する力を身に付け、困ったときに、大人や専門機関に相談できるようなことと、また、周囲の人の悩みに対する支援に貢献すること、適切な行動（大人へのつなぎ）が取れるようになることをねらいとして、小学校6年生及び中学校1年生向けの教材を作成している。なお、教材は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。なお、教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。なお、教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。

○教材1 小学生の教材例（東京都教育委員会）
教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。なお、教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。

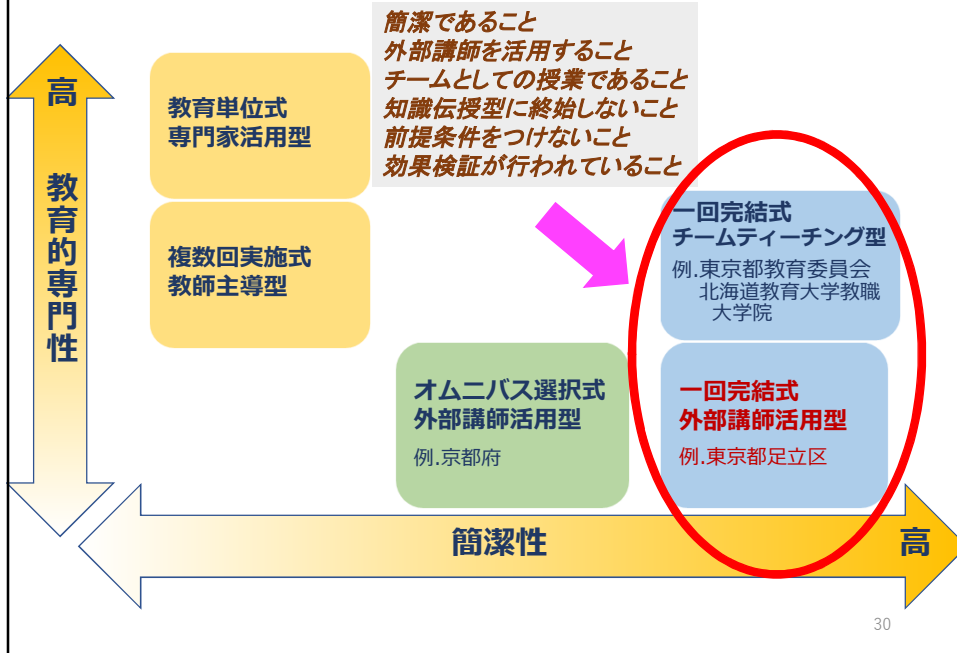
○教材2 小学生の教材例（東京都教育委員会）
教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。なお、教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。

○教材3 中学生の教材例（東京都教育委員会）
教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。なお、教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。

○教材4 中学生の教材例（東京都教育委員会）
教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。なお、教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。

○教材5 中学生の教材例（東京都教育委員会）
教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。なお、教材例は教材開発委員会等で審議を済ませ、教材例として示している。

SOSの出し方に関する教育の方向性



3. 命の教育に関する韓国訪問調査 (速報)

(1) 調査目的

わが国の学校教育では、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、若者の自殺が一向に減少しない状況にあります。このような状況として主要先進国の中では、韓国における若者の自殺率も高いと言えます。主要先進国の中で、かつアジアの中でも若者の自殺率が多い隣国について実態調査を行い、共通性と相違性を捉えることで、日本の若者の自殺対策の手立てを考えたいと思います。

(2) 本院の「命の教育プロジェクト」の取組み —訪問先への説明—

北海道教育大学教職大学院では組織的研究として2017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」、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、若者の包括的支援等)の6つの内容を柱とし、教職大学院の教育研究活動に組み込んでいきます。

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、命を大切にし、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)を重視している。すなわち、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、教育実践の主な活動として、児童生徒・若者に対して「SOSの出し方教育」保護者・教師を対象として「SOSの気づき方教育」、そしてWEB上で学習できる「命の教育 Yes/No カード学習」を展開してきました。加えて、2019年3月6日には、「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。今回の韓国調査は、このシンポジウムを開催するに当たっての事前調査にも当たります。

(2) 調査日程

2月26日

17時15分 仁川空港 *ホテルまでの交通はリムジンバス

19時30分 コリアナホテルでオトゴンバイル先生、李在原氏と打合せ

2月27日 通訳 オトゴンバヤル・スレン氏
10時 韓国健康増進開発院 AM10:00～11:30
14時 韓国青少年自殺予防協会 PM14:00～15:00
16時 生命尊重協議会 PM16:00～18:30
17時 ホテルへ
18時30分 コリアナホテルでオトゴンバヤル先生、李在原氏と打合せ

2月28日 通訳 李在原氏
10時 韓国翰林大学死生学研究所 AM10:00～PM2:00
午後 李在原氏と面談(韓国の若者文化、若者の自殺) 韓国調査のまとめ

3月1日 帰国

(3) 調査メンバーと通訳紹介

①調査者

井門正美 北海道教育大学教職大学院教授・院長
橋本忠和 北海道教育大学教職大学院教授・函館校附属幼稚園長
杉本任士 北海道教育大学教職大学院准教授

②通訳

オトゴンバヤル・スレン 南ソウル大学准教授
李 在原 (株)韓国能率協会コンサルティング・シニアコンサルタント

(4) 調査報告

①韓国健康増進開発院の調査

1) 韓国健康増進開発院の概要

韓国健康増進法の制定によって設立された公的機関である。韓国健康増進基金で運営されている。韓国健康増進法に則り国民の健康に関する様々な事業を行っている。例えば、1) 禁煙予防、2) 飲酒被害予防、3) 保健教育、4) 国民滋養、5) 地域の保健施設の拡大、6) 健康管理基金、7) 虫歯予防のプランなど、である。自殺対策はその一環として行われている。

2) 対応者

In Sung Cho, M.D.,Ph.D (President)
Yumi Oh,Ph.D (Dorector)
Hyun-jeon Kim, Ph.D (Team Manager)

3) 調査内容

青少年の自殺予防の対策として、2012年から様々な取組を行っている。例えば、自殺予防に関する広告、テレビコマーシャル、生命尊重を中心としたキャンペーン、トークコンサート、ドキュメンタリー番組の制作、インターネット漫画、漢江の生命の橋(飛び降り防止の策の設置、自殺予防の看板の設置、自殺予防相談のための電話の設置)、などである。2015年からは、中学生を対象とした自殺予防を重点的に行っている。ドキュメンタリー番組の制作やいじめや自殺をテーマとしたミュージカル公演などを行っている。

韓国では自殺予防に関する授業を行うことが義務付けられており、学校現場での集合教育にも力を入れている。この取組は「I Love You」と命名された教育プログラムで、「私を知る」、「あなたを知る」、「私たちを知る」というテーマで、年間3回の出前授業を行っている。この教育プログラムを行うことによって、生徒同士が互いのゲート・キーパーの役割を担うことができることを目標としている。このプログラムは、韓国の全ての中学校（約3700校）の約100万人の生徒を対象としているが、実際の実施率は50%ほどである。この教育プログラムを行うのは、専任の講師によって行われている。講師の人数は約260名で、講師になるためには明確な基準が設けられており、心理学や教育学、社会福祉を専門とする者が多い。また、講師はプログラムの実施に際して研修を受けることが義務付けられている。「I Love You」の教育プログラムは生徒用の教材と講師用の指導書が用意されていて、実践を繰り返しながら毎年のように更新されている。

韓国では、例えば精神健康予防センターなど、地域で様々な団体が自殺予防の相談業務を行っている。特に新学期や受験時期などは、重点的に電話相談を行っている。

韓国では、全ての学校に保健教師（日本での養護教諭にあたる）、相談教師（日本でのスクールカウンセラー）が常勤して勤務している。

韓国社会でも、自殺を前面に出した取組を学校で実施するのは抵抗感があるため、前述の「I Love You」の取組のように、国民に受け入れられやすいネーミングやテーマを設定し、その中で自殺予防に関する教育を行っているのが現状である。



②韓国青少年自殺予防協会

1) 韓国青少年自殺予防協会の概要

民間の支援団体である。青少年の自殺予防と生活尊重の教育を通じて、学校と地域社会の安定な社会的環境を確立し、青少年の健全な自己肯定感、多様な自己実現の機会を提供することができるように教育とアドバイスと予防活動のために積極的に行っている。

2) 応対者

Kim Do Yeon, P.h.D

3) 調査内容

主な業務は、10代の青少年を対象とした心理検査と心理相談である。また、家庭への支援も行っている。学校に通ってない子供や貧しい家庭の子供への心理相談は無料である。実際に協会へ出向いてもらっての面談だけでなく、WEBの掲示板、電話での相談サービスも行っている。訪問相談は、1回1時間で、1日30名程度の来訪者がいる。訪問による相談は、青少年だけでなく、家族に対して行うことも多い。WEBでの相談は、平日で200～250件程度、休日で300件程度ある。電話での相談は1日20件程度である。相談内容によっては訪問相談を受けるよう勧められている。相談内容によっては、病院を紹介するものもある。逆に、病院が協会を紹介するケースもある。

1年に1回、メントリキャンプというプロジェクトを開催している。プロジェクトの目的は、青少年の夢を叶えるための価値観を創造するための支援である。将来のことを前もって計画し、途中で困難があった時にどうやって克服する方法、そして最終的に自分に自信をつけさせることを目的としている。自分の夢を実現する自信と価値観を保健福祉部や女性家族部と連携して行っている。このプロジェクトは、有名な芸能人が協力しており、その影響は大きい。自殺を企図した芸能人が、鬱的な状況に陥った時に、その状況をどのように乗り越えたかなど、自身の経験を語る取組も行っている。

相談サービスの中には、心理相談法の研修を受けた同年代の学生が相談役となる制度もある。

インターネットの掲示板や電話などを用いて、若者のSOSを広く集約している。早期に短期間で解決することを心掛けている。急を要すると判断された場合は、「不安の程度を凶った方がよい。」と心理検査を行った方がよいとアドバイスしている。心理検査の結果、不安の原因が、いじめなのか、暴力なのか、心的なものか、一時的なものかなどを判断し、心理治療を行い、短期間で不安な状態から抜け出せるように支援している。

相談員は、常勤で10人、フリーランスで80人ほど雇用されている。相談員は、心理学を専門とした修士以上の者で、実務経験が3年以上、国家資格を有していなければならない。相談員は、心理検査を行うことができ、学生の相談にのって、精神的な治療ができなくてはならない。相談員は、いじめは、若者の自殺の原因となる。いじめを予防するために、被害者と加害者を対象とした指導や支援を行うだけでなく、クラス全体の指導や支援も行っている。

韓国では、「自殺」という言葉ではなく「生命尊重」という言葉を用いて自殺予防の対策を行っている。

今、韓国で問題となっているのは、自殺した人の家族への被害である。「家族がよくしてないから自殺した」「よい家族ではないから自殺した」など家族が非難されることが多く、こうした社会的認識を正し、家族への2次被害対策を練っているところである。

この協会はハイリスクを救うのが一番の目的としている。ハイリスクの子供たちは、自分に自

信を持っていないことが多いため、まずは「自分を愛する教育」を行っている。

子供たちの自殺の主な原因は、受験や学歴に関するストレス、学校病的なストレス（学歴、学校暴力、家庭暴力）だと考えられている。学校暴力の問題（性的暴力、身体的な暴力、言葉の暴力、心的な暴力など）が最も深刻である。こうした問題を解決するためには、事後的な被害者の心理的な支援だけでは不十分であり、クラス全体を巻き込んだ指導が必要だと考えられている。また、教師一人での対応も難しいと認識されている。そのため、各学校には相談教員が配置されている。

韓国でも核家族化や共働き家庭の増加により、親の子供に対する関心が低下していることが指摘されている。そのため、親からの愛情を感じられない、家族からの疎外感がある、家族の価値を感じない子供が増えているのが深刻な問題である。

韓国では、4、5年前から、「調和プログラム」の取組を年に2回程度行っている。全ての学校が対象で、親も巻き込んだ取組である。小中校の入学の際にスクリーニングテストを行い。その結果ハイリスクと判断された児童生徒は、適切な指導や支援を受けることになる。指導や支援は、全ての学校に配置されてる相談教員が中心になって行い、いつでも相談できる体制となっている。相談教員は、心理資格を持った知識と経験のある者が炭労している。ハイリスクの子供の権利は保障されているが、自殺しそうだと判断された場合は、関係者に情報が速やかに共有される体制になっている。



③生命尊重協議会

1) 生命尊重協議会調査の概要

韓国自殺対策予防法の制定に伴い、2012年に設立された社団法人である。主に1)自殺相談マニュアル開発・提供、2)情報発信、メディア、広報構築、3)自殺予防専門家の育成を行っている。

2) 応対者

Lee Ju Hee (理事長)

Lim Jung Hwan (本部長)

他スタッフ2名

3) 調査内容

韓国の自殺の現状について説明を受けた。韓国の自殺率はOECD平均の約2倍で、約28000人である。青少年の死亡原因の第1位が自殺で、2位が病気、3位が交通事故である。1日に約36名の自殺者している。自殺の理由は、学校の成績、家族間のDV、学校でのいじめ、経済的困難である。

生命尊重協議会では自殺予防教育を行う教員の養成に力を入れ、LIFE SEVER LICENCE (以下、LSL) と呼ばれる自殺予防プログラムを実施している。LSLを行う講師は、保健福祉部によって認定されている。LSLの資格を得ることができるものは、心理学、精神医学、社会福祉学、青年心理学、教育学などを専攻していたもので、現在は25名が登録されている。

自殺予防プログラムの教材の作成が行われており、2012年に作成され、2015年と2018年に改定されている。自殺予防教育は、集合教育、クラス教育、個人教育の3つのレベルで行われている。自殺予防教育の授業を制作するチームがあり、協議を重ねながらバージョンアップしている。また、優秀な教師は保健福祉部長官から表彰される制度がある。

青少年を対象としてアイドルグループのコンサート(生命愛コンサート)を実施している。また、FacebookやSNSを用いて自殺予防の発信も行っている。

生命尊重協議会では、いろいろな企業からの寄付を募っている。例えばロッテからお菓子を提供してもらった場合、そのお菓子をもって支援が必要な家庭を持って行くなどしている。お菓子をもって何度も訪問することによって、訪問先の人々は心を開いてくれるようになり、コミュニケーションが円滑にとれるようになってくる。そのことによって、より早く自殺の危険を察知できるようになり、対策を立てることができるようになる。

自殺の報道に関するマスコミの対応も変化してきている。現在では詳しい自殺の方法なども報道されることはない。また、テレビドラマでの刺激的な自殺シーンもなくなり、自殺したことを暗示する演出が行われるようになった。しかしながら、現在でもSNSでは、自殺の情報が拡散される問題がある。

ニュースやドラマ、インターネットでの自殺に関する表現をどうするべきか、民間連携協議会で議論されている。メンバーには法曹界の人もおり、法的な整備も進めている。その成果の一つとして、韓国ではインターネットで「自殺」と検索しても、自殺のニュースや自殺の方法に関するサイトは表示されない。その代わりに、自殺の相談機関や鬱的な気持ちを改善するサイトがヒットする仕組みになっている。

このように韓国では様々な自殺予防のプログラムがあり、その成果が現れてきている。どの取組がどのような効果をあげているのかエビデンスを示すことは難しいが、全体的に韓国での自殺

は減少傾向にある。また、協会としては一時的な感情による連帯自殺も減っていると認識している。さらに、各地にある相談機関に訪れる人が増えていることから、自殺予防の対策がきのうしているのではないかと考えている。



④韓国翰林大学：死生学研究所

1) 死生学研究所の概要

2012年、韓国教育庁によって設立された研究所。青少年における自殺の問題は、学生の精神的な問題に起因していることが多いことから、専門的な知識がある精神科の医者が中心に研究を進める研究所が設立された。

2) 対応者

Hyunju Hong (Proesser, Dept.of Psychiarty Hallym University ScredHfer Hospital)

Hong, Sung Hee (Vice Director / Reseach Professor)

Shin,BO Ran (Research Associate)

他スタッフ2名

3) 調査内容

2012年に設立され、学校の自殺予防の取組が開始された。主な活動は、学術研究、シンポジウムの開催、現場の教員たちの研修などである。精神科医も学校の現状を知らないので、精神科医に学校現場のことについて指導することもある。

学術研究は、主に統計的調査がメインである。韓国の青少年の自殺は、平均的に女子が高い。韓国の統計省のデータでは、2012年以降、成人自殺は下がっているが、青少年の自殺は下がっているとは言えない。2018年の青少年の自殺率は高く、今後上がってくるのではないかと予想されている。

韓国で自殺の問題がピークに達したのは、2009年のことである。この年、大統領や有名人の自殺が相次ぎ、「自殺」という言葉が韓国社会に世間に広まった。

2012年から、韓国の学校では、毎年行うスクーリングテストが行われるようになった。対象の学年は、小学校1、4年生、中学校1年生、高校1年生である。小学生は保護者が回答し、中学高校は本人が回答する。2013年から、このテストの結果により高リスクと判断された児童生徒への対策が行われるようになった。このスクーリングテストを行う法的な根拠は学校保健法における「学校は子供たちの健康に責任を持つ」という条文である。このテストは法律に基づいて実施されるため、保護者の同意を必要としない。

このスクーリングテストは、自殺に関する項目名でなく、学習や生活に関わる多様な質問が用意されており、自殺のリスクのみを調査するものではない。小学生版のテストには「自殺」という用語は用いない。

このスクーリングテストは、WEB上で行われる。紙媒体で行われていた時は、実施機関によって事後の対応がバラバラであった。しかしWEBで行われるようになってから、対応が標準化された。テストの内容は、現場の教師などの意見を集めて、随時改定を行っている。

もしもスクーリングテストの結果、危険群と判断された場合、まずは学校の教員に対してインタビューが行われる。そして、本当に専門機関による吟味が必要なのか調査される。その結果、吟味が必要だと判断された場合は、保護者に連絡して専門機関へ行くように勧める。

危険群と判断された児童生徒がいる学校は、定期的に訪問し、集中的な管理を行う。危険群の子供が医者に行ったことを学校は押さえているかなど、調査する。その結果は、統計的に処理され「連携率」として報告される。連携率を上げることを目標に、しっかりと管理することによって成果が見えてきた。

しかしながら、連携できないケースもある。その背景には、保護者がテストの結果を受け入れ

ることができない、自分の子供には問題がないと思いついでいる、時間的・経済的に余裕がなく医師の診断を受けに行かないケースなどがある。

今後の課題は、地域の教育庁のレベルでの取組である。危険群の子供をいかに地域のレベルで管理するかが課題である。そのためには、地域の実態の合わせた取組が重要になってくると考えている。具体的には、地域の教育庁が仲介役となり、学校からの相談を受けて対応する体制を整えることである。

また、学校で予測不可能な自殺が起こった場合、その対応を共に考えて実施することも重要である。予測不可能な自殺が起こった場合、研究所はスクールコンサルや地域の精神科を利用することを提言することになっている。

心理の専門家やコンサルテーションや医師への受診を拒否する児童生徒にどのように対応するかが課題であった。これまでは、研究所が受診機関を指定して行ってもらおうという方法をとっていたが、2016年以降は、学校へ出かけてコンサルテーションを行うことが重点化された。日本や韓国に限らず世界に精神科を受診することに対するハードルは高い。多くの保護者が、精神科を受診したことが記録として残り、そのことが今後の進学や就職に影響するのではないかと懸念している。しかし、実際には精神科の受診歴は記録にのこることはない。そのことをもっと広く知ってもらうことによって、積極的に精神科の受診するように働きかけている。

研究所は教師教育も行っている。教師教育を行うことによって、教員が危険群の子供たちやその保護者への対応の仕方の理解が深まった。そのため、学校が危険群の子供たちの支援を行うために、研究所に申し込みを行うようになった。研究所は申し込みがあると精神科医を派遣するシステムとなっている。

危険群の子供たちの支援は、学校、教員、保護者がチームとなって取り組む。その中でも一番重要な役割を担うのが教員である。対象となる子供は、複雑な事情を抱えているため、地域の福祉関係機関と連携することが重要である。危険群と判断された子供は、定期的にモニタリングすることになっている。

韓国では全ての校長・教員が自殺予防に関する研修を受けることが義務付けられている。また、学校は全ての学生に対して、自殺に関する授業を4時間行わなくてはならない。授業の内容や実施の時期については、学校の裁量に任されている。

もしも学生の自殺が起きた場合は、学校は、原因を徹底的に調査し、教育府へ報告する義務がある。

韓国では、カカオ、ラインなどのSNSを用いて自殺相談を行っている。学生は、対面式の相談を好まないため、この方法が主流になってきている。1日平均200人以上の相談があり、相談には専門の相談士が対応する。相談士は常勤の者もいれば、ボランティア（応募者多い）の方もいる。ボランティアは一定の研修を受けなければ相談業務を行うことができない。相談するにあたり、個人情報への入力が必要としない。しかしながら、緊急をようすと判断された場合（「今、屋上です」などの書き込みがあった場合）、相談士は居場所を聞き出し、緊急出動する体制（近くの警察に連絡をするなど）をとっている。

韓国の全ての小中学校には、学校暴力（いじめも含む）担当している学校警察官（School police）が常駐している。学校警察官がいじめの相談にのることもある。また、学校警察官は、SNSなどサイバーによるいじめの対応も行っている。もしも、学校で暴力やいじめが発覚した場合、被害者、加害者、そしてそれぞれの保護者を交えて学校裁判のようなことが行われる。ここ

で有罪と認められた子供は、生活記録として暴力やいじめを行った経歴が公的な文書に残る。そのため、学校裁判の判断に不服がある場合は、本物の裁判で争われることも多い。



【資料】

I 「命の教育シンポジウム 2019」に関する資料

1. 「命の教育シンポジウム 2019」ポスター・チラシ
2. 「SOS の出し方教育」の実践とその検討
—理論と実践を往還し続ける教師—
3. 稲葉発表関連資料
4. 北海道通信社記事

II 韓国調査報告に関する資料

1. 「命の教育プロジェクト」紹介（日本語版）
2. 「命の教育プロジェクト」紹介（韓国語版）

1. 「命の教育シンポジウム2019」ポスター・チラシ



命の教育シンポジウム2019

テーマ **SOSの出し方・気づき方**

主催 北海道教育大学教職大学院

共催 国立精神・神経医療研究センター 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

日時

2019(平成31)年
3月6日(水)
13時00分～17時30分(開場12時半)

会場

**札幌市男女共同参画センター
(エルプラザ)3階大ホール**
TEL: 011-728-1222 HP <http://www.danjiyo.sl-plaza.jp/>

参加費

無料 事前にお申込みください
シンポジウムに関するお問い合わせ先
011-778-0607(命の教育プロジェクト事務局)



氏名、所属、連絡先を記入の上、下記に送
信ください。
[e-mail] inochi.kyouiku@gmail.com
(事務局:教職大学院院長室)



(Mapionより転載)

北海道教育大学教職大学院では、「命の教育プロジェクト」を推進しています。児童生徒・若者の健やかな成長を促すためには、教育がその根幹に命と心を据えることが必至だからです。

今回は2017年のシンポジウムに引き続き開催します。特に、自殺、いじめ、虐待等、喫緊の課題に対して、「SOSの出し方・気づき方」の具体的方法について提案し、議論したいと考えます。

プログラム

1. 挨拶 13時00分～13時05分
蛇穴治夫(北海道教育大学学長)
2. 趣旨説明 13時05分～13時20分
井門正美
(北海道教育大学教職大学院教授・院長)
3. 実践報告 13時20分～13時50分
「SOSの出し方を学ぼう」
川俣智路(北海道教育大学教職大学院准教授)
梅村武仁(北海道教育大学教職大学院特任教授)
井門正美
4. 講演1 13時50分～14時35分
「SOSの気づき方とストレスマネジメント」
安川禎亮(北海道教育大学教職大学院教授)
5. 「SOSの出し方・気づき方」質疑応答
14時35分～14時50分

《総合司会》小野寺基史(北海道教育大学教職大学院教授)

6. シンポジウム 15時00分～16時00分
「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」
企画・司会 井門正美
シンポジスト
荒瀬匡宗(北海道教育庁学校教育局参事
<生徒指導・学校安全>主任指導主事)
津田政明(札幌市教育委員会児童生徒担当課
児童生徒担当係長・指導主事)
稲葉浩一(北海道教育大学教職大学院准教授)
川俣智路
安川禎亮
7. シンポジウム質疑応答 16時00分～16時15分
8. 講演2 16時25分～17時10分
「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—」
本橋豊(自殺総合対策推進センター・センター長)
9. 全体質疑応答 17時10分～17時30分

*本シンポジウムは厚生労働行政推進調査事業費補助金(政策科学総合研究事業H29-政策-指定-004)「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」と北海道教育大学教職大学院による連携事業として開催します。

命の教育プロジェクトホームページ(<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)で成果の公開をしています

「SOSの出し方教育」の実践とその検討

―理論と実践を往還し続ける教師―

井門 正美*¹・梅村 武仁*²・川俣 智路*³

1. 問題

日本では自殺者数の増減率は、全体に減少傾向にあるのに対して、19歳以下の年代のみ減少が認められない。文部科学省の自殺予防に関する検討委員会では、教師向けの自殺予防プログラムを公表するなど対策を実施してきたが、自殺という繊細な問題を取り扱うことに対する教員の不安感、保護者にプログラム実施の了承をとることが難しい、等の課題が存在し、文部科学省と厚生労働省によると自殺予防教育プログラムの実施率は1.8%に留まっている¹⁾。

文部科学省と厚生労働省による平成30年1月の「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）」では、こうした状況を踏まえより学校において実施することが容易い「SOSの出し方に関する教育」の推進が提唱されている。「SOSの出し方に関する教育」はこれまでも各教科の中で実施されているが、今後は地域のリソースとも連携しながら定期的実施されることが望まれている。

2. 研究目的

本研究の目的は、「SOSの出し方に関する教育」の授業を実践し、その効果について質的、量的に検討することである。そして、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. 研究方法

3-1. 授業実践の内容

授業実践は、1時間で実施することを前提として、自尊感情に働きかけるワークと、SOSの出し方を教えるレクチャーの2つの内容から構成した。これはSOSの出し方に関する教育に取り組んでいる東京都足立区の方針を参考にしている。自尊感情に働きかけるワークは、近藤²⁾、望月³⁾の内容を参照し、映画「つみきのいえ」⁴⁾を用いて共有体験を思い起こすワークを実施した。前掲の近藤は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」が重要であると述べており、このワークはその知見に基づいてい

*¹北海道教育大学大学院教育学研究科高度教職実践専攻（教職大学院）

*²北海道教育大学大学院教育学研究科高度教職実践専攻（教職大学院）

*³北海道教育大学大学院教育学研究科高度教職実践専攻（教職大学院）

る。

SOSの出し方に関するレクチャーは、東京都が発行している「SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料」⁵⁾と足立区の取り組みを参照しつつ⁶⁾、基本的なメンタルヘルスの心理教育の内容を参照しながら作成した。授業実践の主な流れは以下の通りである。また末尾の資料1は当日に配付した資料、資料2は本授業実践の指導案である。

- ① プレアンケート（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：いのちの大切さ（5分）
- ③ 自分の良いところ探し（体験、自己肯定感に働きかけ）（20分）
 - ・映画「つみきのいえ」を利用した共有体験を振り返るワーク
- ④ メンタルヘルスとその対処（説明・体験）（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）
 - ・落ち込んだときどうするか？、落ち込んだ人を見たときどうする？
- 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

3-2. 授業効果の測定

授業前後の参加者の変化を測定するため、近藤²⁾が開発した自尊感情の測定尺度「そばセット (SOBA-SET)」を使用し社会的自尊感情 (SOSE) と基本的自尊感情 (BASE) を実践の前後で測定した (それぞれの内容は表1を参照)。

さらにSOSの出し方に関する心理教育が定着したかを確認するために「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」「20. こころの調子が悪くなくても、助けを求められることができれば回復することができると思います」「21. 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(A)、21. 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(B)」など心理教育の内容に則した3つの質問 (3問目はB中学校が(A)、C中学校とD中学校が(B)を用いた) を4件法 (とてもそう思う、そう思う、そう思わない、全然そう思わない) で実践前後に調査した。

表1 社会的自尊感情と基本的自尊感情の説明 (近藤 (2013) を参照し作成)

社会的自尊感情 (SOSE)	基本的自尊感情 (BASE)
<ul style="list-style-type: none"> ・認められ、見つめられることによって膨らむ。熱気球のように。 ・他者との比較による相対的な優劣による感情 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験と感情を共有することの繰り返りで形成。和紙を重ねていくように。 ・比較ではなく絶対的な無条件の感情。

また、授業実践終了後には自由記述によるアンケート調査も並行して実施し、その記述内容についても分析を実施した。

3-3. 調査協力校、調査同意について

授業実践は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名を対象に、筆者らが授業者として実施した。参加者には事前に担任教員から「SOSの出し方に関する教育」の出前授業があることが伝えられ参加の同意を得ている。

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。これは、地域の信頼できる大人の存在を強調することが重要であるとする足立区の実践を参照し実践したものである。

4. 結果

4-1. 質問紙の結果

3つの実践前の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が211名、実践後の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が232名、実践前の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が218名、実践後の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が233名であった。有効回答数が異なる理由は、そばセットにより回答の信頼性が低いと判断された質問紙、および無回答のものを除外したためである。

社会的自尊感情SOSEの平均値は実施前が15.02点、実施後が15.06点となりほとんど変化は見られなかった。基本的自尊感情BASEの平均値は実施前が19.99点、実施後が20.25点となりほとんど変化は見られなかった。

SOSの出し方についての知識が定着したかについて、実践前後で回答傾向に差があるかどうかカイ二乗分析実施した。質問19は実践前が220名回答し実践後が236名回答、質問20は実践前が221名回答し実践後が237名回答した。質問21(A)は実践前が106名回答し実践後が113名回答、質問21(B)は実践前が114名回答し実践後が124名回答した。

その結果、質問19は図1のような結果となり実践後に「とてもそう思う」が増加したものの、有意な差は見られなかった ($\chi^2(3, N=456) = 3.03, n.s.$)。質問20に関して、図2のように「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 ($\chi^2(3, N=458) = 16.48, p < .01$)。また質問21(B)に関しては、図3のように「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

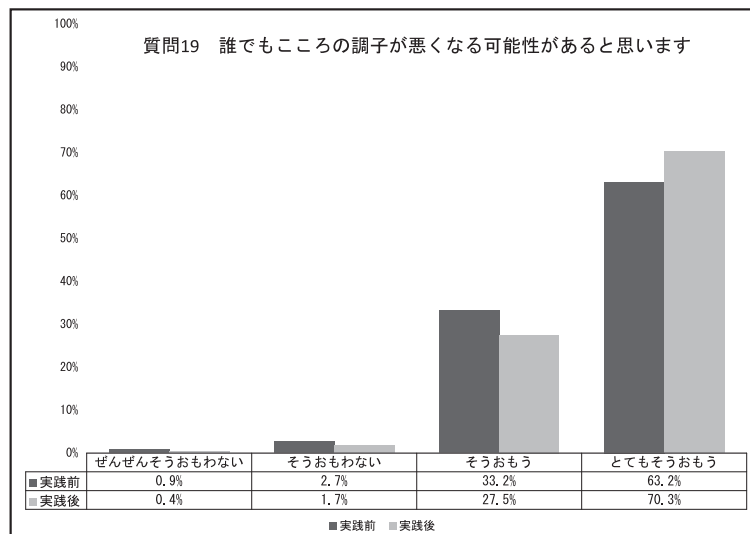


図1 質問19の実践前後の回答の推移

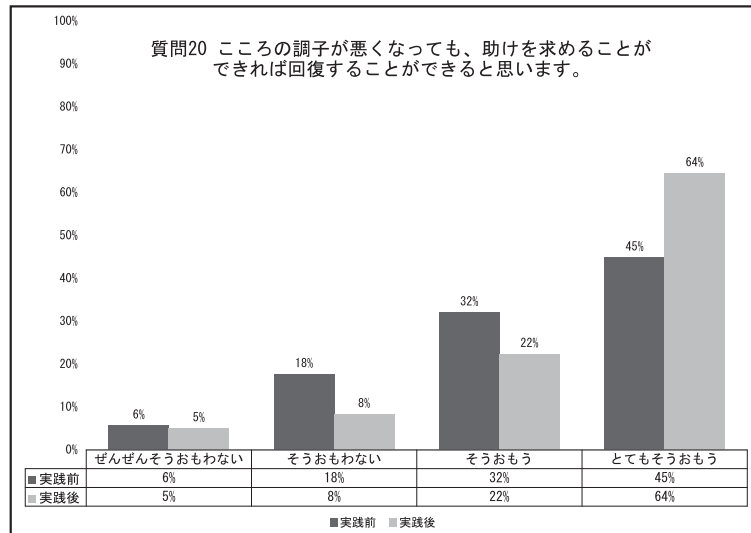


図2 質問20の実践前後の回答の推移

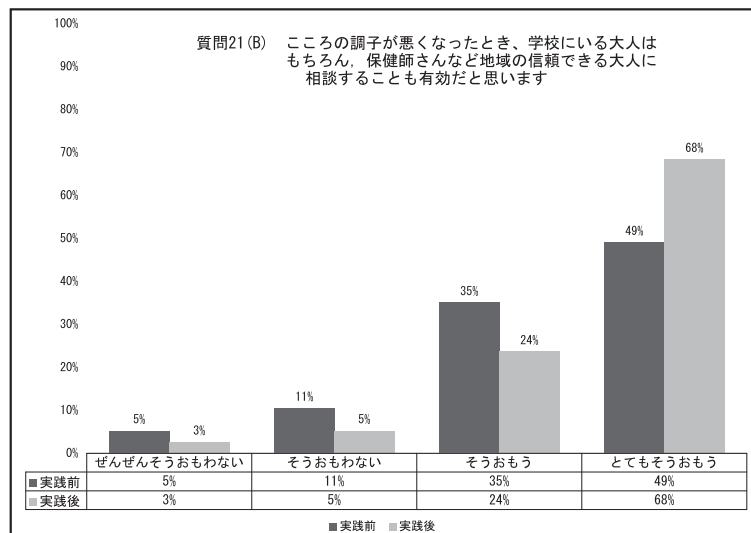


図3 質問21(B)の実践前後の回答の推移

増加傾向が見られた ($\chi^2(3, N=238) = 6.32, p < .10$)。したがって、今回の授業実践において目的としていたSOSの出し方に関する知識を生徒は一定程度習得することができていることが示唆された。

4-2. 自由記述調査の結果

実践後の質問紙では「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」という設問で自由記述式で回答を求めた。87名の生徒から、「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。」、「そうだとできるところがあんなにあるとはおもなかった」といった講座の目的を理解できたという内容の感想が記入されており、一定の成果を挙げたといえるものであった。

またD中学校の生徒の自由記述欄では、複数の生徒が「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」といった、保健師が参加したこと

について記述した。これは、授業実践者だけではなく、地域のリソースとなる役割の人間が参加した方がより授業実践が効果的であることを示唆しているとも考えられるだろう。

5. 考 察

「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。

今後はより多くの地域で授業実践を展開し、教材のバリエーション、進め方などについてより精査し、広く実施可能な授業実践として質の向上を目指したい。

※本研究は厚生労働科学研究費政策科学総合研究事業（政策科学推進研究事業）「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）」の助成を受けている

参考文献

- 1) 文部科学省初等中等教育局児童生徒課 平成28年度自殺対策基本法第17条第3項に定める教育又は啓発の実施状況調査結果概要 2017年6月
- 2) 近藤卓 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 2013年
- 3) 望月美紗子 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 2014年 32-39
- 4) 加藤久仁生 つみきのいえ (pieces of love Vol.1) [DVD] 株式会社ロボット 2008年
- 5) 東京都教育委員会 SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料 平成30年2月
- 6) 馬場優子 「自分を大切にしよう」足立区における児童生徒へのSOSの出し方教育—保健の立場から 法律のひろば 69(10) ぎょうせい 2016年 25-28

「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」



図1 0歳から19歳の自殺者数 (厚生労働省・人口動態統計)

(伊藤,2014,p.23)

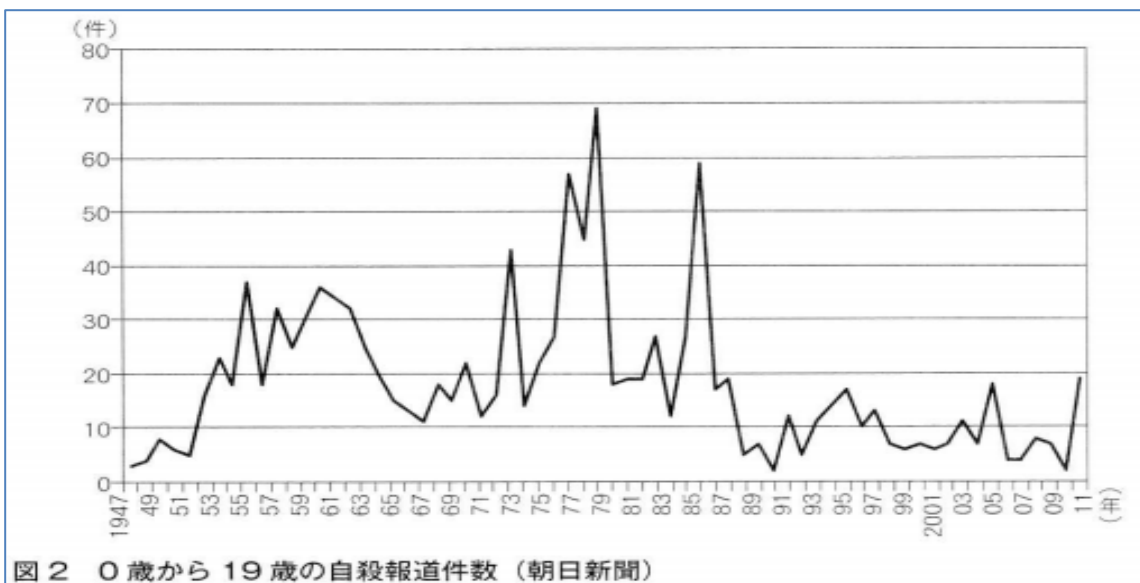


図2 0歳から19歳の自殺報道件数 (朝日新聞)

(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」と、こういうふうに申し上げておるのです」</p>	<p>コメンテーター「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ということで、ある種の贖罪のような気持ちでね、ひよっ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めないはずはないが、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)死んじや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。だけどこのままじゃ「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やいみないじゃないか。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

「
」

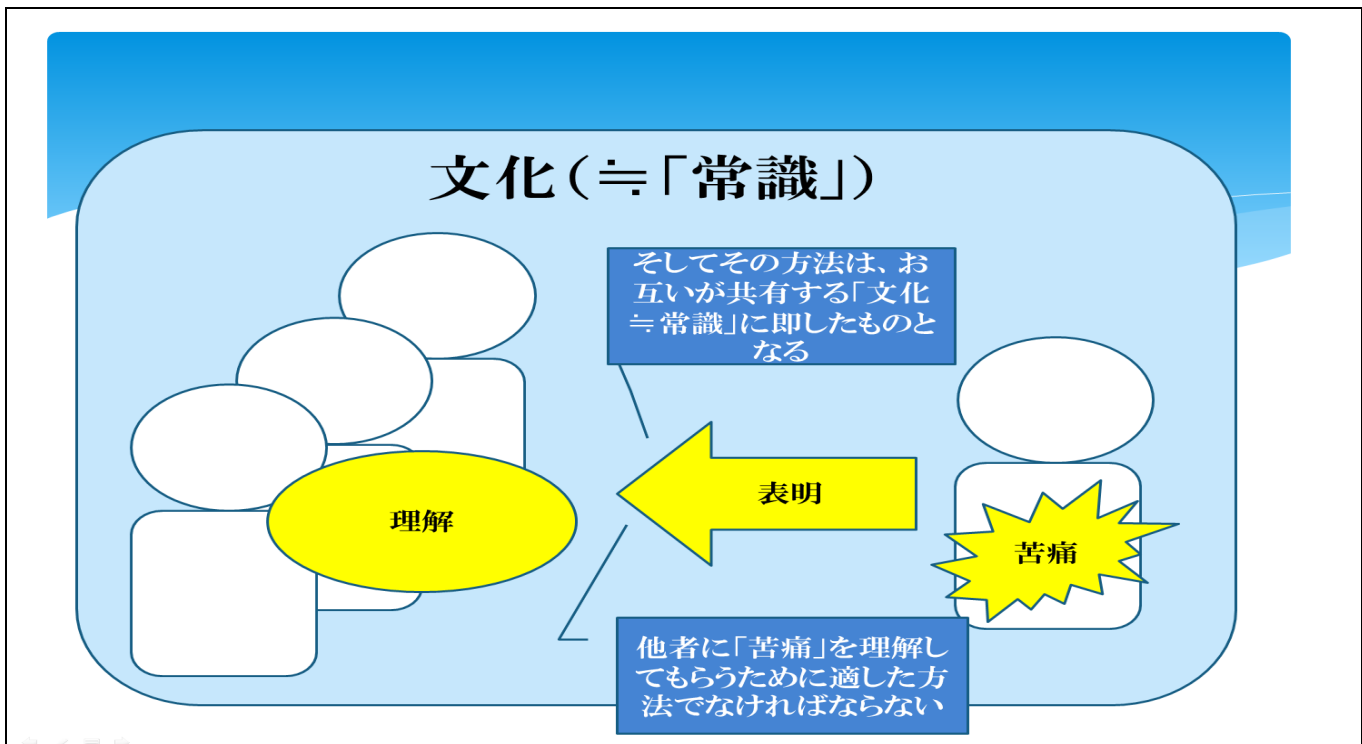
「いじめ苦」を「死」に向かわせているのは？

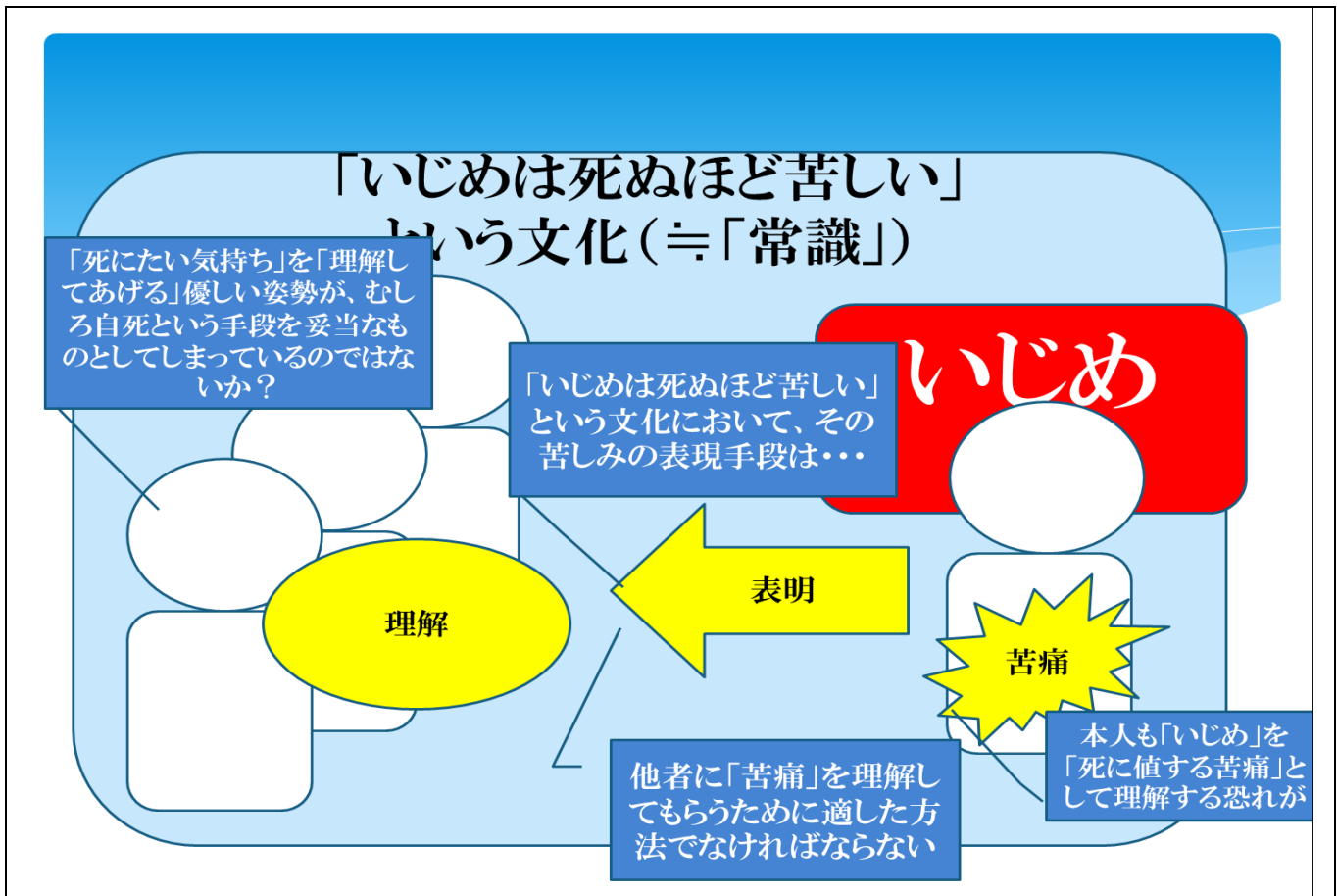
「しかしここで重要なことは、『いじめは死に値する』と考えるのは主観の問題ではなく、徹底して『文化(=制度化された物語)』の問題であるということだ。なぜそう断言できるかと言えば、1980年代前半までの日本社会には、『いじめ』という自殺動機は『制度化された動機の語彙』としては存在しなかったからである。」(北澤,2015,p.29)

「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.

北海道通信

命の教育シンポジウム2019

気付き方など対策考え

83人参加 道教大教職大学院

道教大教職大学院(院長・井門正美教授)は六日、札幌市共同参画センターで命の教育シンポジウム2019を開いた。教員や養護教諭、学校カウンセラー、保健師、教育委員、医療福祉関係者、一般市民など八十三人が参加。講演やシンポジウムを通して、子どもがSOSを出しやす

にSOSを発信できる方法を伝えるほか、発信されたSOSに教職員が気づく方法などを議論する。わらいでシンポジウムを開催することを伝えた。

また、「喫緊の課題について、解決の糸口を見いだす具体的方策を示すきっかけとなれば」と述べた。続いて、同大学院の川俣智路准教授が「SOSの出し方を学ぼう」について実践報告。実践した授業の流れを説明した。授業の始めと終わりに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紙を配布することで「効果を比較できる」と話した。

実践報告のあと、同大学院の安川禎亮教授が「SOS



Sの気づき方とストレスマネジメント」と題して講演。安川教授は、小・中・高校の自殺者の推移データを提示した上で、自殺予防教育の重要性を示した。

また、呼吸法などのストレス対処法を紹介。このほか、ストレスを抱えた相手に対して「しっかりと寄り添って話を聞いてあげることが大切」と伝えた。

シンポジウムのテーマは「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」。道教委学校教育局参事(生徒指導・学校安全)の荒瀬匡宗主任指導主事と札幌市教委児童生徒担当課の津田

シンポジウムで実践してきた取組を紹介した

政明児童生徒担当係長、同大学院旭川校の稲葉浩一准教授がシンポジストを務めた。

うち、荒瀬主任指導主事は、希望者にスクールカウンセラーによる匿名面談を行っていることなどを伝えた。

津田児童生徒担当係長は、「子どもの命の大切さを見つめ直す月間」北海道大学との自殺予防対策協働研究事業など、札幌市が推進している取組を紹介した。


このあと、自殺総合対策推進センターの本橋豊センター長が「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」と題して講演。本橋センター長は、自殺総合対策における当面の重点施策を示した。

また、いじめを苦にした子どもの自殺の予防やSOSの出し方に関する教育を推進する重要性を強調した。

出典 北海道通信 2019年3月11日

*本記事は、北海道通信社のご厚意により掲載させていただきました。


1. 「命の教育プロジェクト」紹介(日本語版)



韓国調査での「命の教育プロジェクト」に関する紹介資料
調査メンバー 井門正美、橋本忠和、杉本任士

北海道教育大学教職大学院における 「命の教育プロジェクト」 －SOSの出し方教育を中心に－

井門正美(北海道教育大学教職大学院教授・院長)
梅村武仁(北海道教育大学教職大学院特任教授)
川俣智路(北海道教育大学教職大学院准教授)



2019(H31)年2月18日 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」ヒアリング発表資料の一部抜粋

1. はじめに

今日、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、児童生徒の自尊感情の低さ、他者への思いやりや倫理観の欠如が問題視されている。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なっている。こうした状況に鑑み、北海道教育大学教職大学院では、2016年度より「命の教育プロジェクト」を開始した。北海道教育大学では、本プロジェクト以前にも「いのちを大切に教育」(2012年度～)を推進してきたが、新プロジェクトでは、教職大学院としての組織的教育実践研究として取り組んでおり、特に自殺総合対策推進センター(本橋豊センター長)との連携を図り、北海道のみならず全国的な動向を見据えつつ教育実践と研究を推進している点に特色がある。

2. 命の教育プロジェクトの6つの柱

本プロジェクトでは、上記目標を達成するために、主要な教育実践研究について、現在、次のように6つの柱を設定し取り組んでいる。

- ① 人間形成と成長の基盤となる教育として、「心を育てる読書教育」
- 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 保健衛生に留意し健康被害を避け、体づくりや健康を促進する「健康教育」
- ⑤ 危険から身を守る「安全教育」
- 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」

以上を、教職大学院講や教員免許状更新講習等、本院の教育研究活動に組み込んでいる。

3. 2018年度の主要実践と行事・事業等

- (1) 「SOSの出し方教育」実践－「SOSの出し方を学ぼう」－

現在、若者の自殺総合対策の重要な教育として、厚生労働省と文部科学省は「SOSの出し方に関する教育」を掲げ推進している。東京都足立区が先進事例を公開しているが、われわれも北海道において実践している。

◆ この教育について、韓国訪問調査では紹介します。

- (2) 「命の教育Yes/Noカード学習」－ホームページ上－

6つの柱に当たる内容「ストレスマネジメント教育」「レジリエンス教育」「健康教育」「安全教育」「SOSの出し方・気づき方」「自殺総合対策」をクイズにして、現在70問を作成。

- (3) 「命の教育プロジェクト2019－SOSの出し方・気づき方－」(2019年3月6日)

児童・生徒・若者が困った時や苦しい時に「SOSを発信」できること、また周囲の人がそれを素速く気づくことができるようにすることを目標として開催する。(韓国への自殺対策調査を含む<同年2月26日～3月1日>)

(4)「命の教育プロジェクト」ホームページでの成果公開

本プロジェクトの実践や行事・事業等については、随時、成果の公開をホームページで行っている。



<http://www.ido-labo.com/edu4life/>

予告

命の教育シンポジウム2019

SOSの出し方・気づき方

主催 北海道教育大学教職大学院
共催 独立精神・神経医療研究センター 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

2019(平成31)年
3月6日(水)
13時00分～17時30分(開催12時半)

会場 **札幌市男女共同参画センター(エルプラザ)3階大ホール**
TEL: 011-728-1222 HP: <http://www.dokyo.ac.jp/edu4life/>

無料 事前にお申込みください
シンポジウムに関するお問い合わせ先
011-728-0607(命の教育プロジェクト事務局)

北海道教育大学教職大学院では、「命の教育プロジェクト」を推進しています。児童生徒・若者の健やかな成長を促すためには、教育がその過程に命と心を認めることが必要だからです。今回は2017年のシンポジウムに引き続き開催します。特に、自殺、いじめ、虐待等、課題の顕在化に対して、「SOSの出し方・気づき方」の具体的な方法について質疑し、議論したいと考えます。

プログラム

① 開 幕 13時00分～13時05分
開校式(北海道教育大学学長)

② 開演挨拶 13時05分～13時20分
開校挨拶 (北海道教育大学教職大学院教授、院長)
開演挨拶 (北海道教育大学教職大学院教授、院長)

③ 基調報告 13時20分～13時50分
「SOSの出し方を学ぼう」
開校挨拶 (北海道教育大学教職大学院教授、院長)
開演挨拶 (北海道教育大学教職大学院教授、院長)

④ 昼 食 13時50分～14時35分
「SOSの出し方とストレスマネジメント」
開校挨拶 (北海道教育大学教職大学院教授、院長)

⑤ 「SOSの出し方・気づき方」質疑応答
14時35分～14時50分

⑥ シンポジウム 14時00分～14時05分
「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」
企画 報告 実行委員
シンポジスト
荒瀬昭彦(北海道教育委員会学務部長) 佐藤 隆夫(北海道教育委員会学務部長) 藤田政明(札幌市教育委員会児童主任学務課長) 阿部 文彦(北海道教育委員会学務部長) 藤田 隆一(北海道教育大学教職大学院教授) 片岡 隆雄(北海道教育大学教職大学院教授)

⑦ シンポジウム質疑応答 14時05分～14時15分

⑧ 閉 幕 14時15分～14時20分
「子ども・若者に対するまきまことへの命の教育にどう取り組めばよいのか」
本編(自校の研修センター・センター一斉) 全体質疑応答 17時10分～17時30分

※シンポジウムは基本全席無料(後援団体等参加費あり) (後援団体等参加費は別途、別途、別途) ※地域に密に自殺対策推進のための具体的な方法の検討と実践方法に関する研究」と北海道教育大学教職大学院による議論等として開催します。

命の教育プロジェクトホームページ (<http://www.ido-labo.com/edu4life/>) で成果の公開しています

4. 「SOSの出し方を学ぼう」の授業実践

(1)授業実践 1時限(45分～50分)で実施

内容構成

- ① 自尊感情を高める「共有体験」に関するステージ
- ② SOSの出し方を教えるステージ

(2)実践の評価

① アンケート調査による評価 「そばセット(SOBA-SET)」

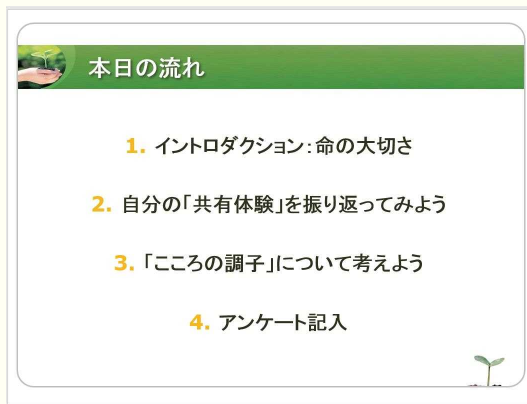
近藤卓が開発した自尊感情の測定尺度に、調査の観点として必要な項目として、「誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います」「こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復することができますと思います」「まわりの人の心の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います」の3つを加えて実施した。また、生徒には授業に対する記述をしてもらった。

② 実践者による実践省察－ビデオ録画等の活用

授業実践については、録画を行った。実践者による事前・事後討議を重ね、映像を確認したり、学習者のアンケート記述なども踏まえて、教材や授業改善を図る。

(1) 授業実践－スライド紹介－

授業実践者 北海道教育大学教職大学院(札幌校) 井門正美, 梅村武仁, 川俣智路





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？思いつくまめに、↓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



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**





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友だち
- ❖ 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



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
 - ころの調子にかんする電話相談先
 - ころ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おせました)



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
 - 先ほど紹介した連絡先が使えるよ！



それでも話を十分に聞いてもらえないのなら・・・

- ❖ 今日、授業に来てくれた保健師さんに相談してみよう
- ❖ 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。連絡先を記入しよう!!

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サイトもご覧ください

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

- ❖ ころを育てる読書
- ❖ 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

SNSによる相談先(本発表では名称のみ)

- ・ 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター
- ・ 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト
- ・ 特定非営利活動法人 地域生活支援ネットワークサロン
- ・ 特定非営利活動法人OVA
- ・ 特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
- ・ 一般社団法人 日本いのちの電話連盟
- ・ 24時間子供SOSダイヤル
- ・ 法務局・地方法務局 子どもの人権110番
- ・ 都道府県警察の少年相談窓口
- ・ 児童相談所全国共通ダイヤル
- ・ 一般社団法人日本いのちの電話連盟

電話による相談先

- ・ チャイルドライン
- ・ いのちの電話
- ・ こころの健康相談統一ダイヤル
- ・ 子どもの人権110番

(2) 実践の評価

① 統計的調査結果

授業前後の参加者の変化を測定するため、近藤(2013)が開発した自尊感情の測定尺度「そばセット(SOBA-SET)」を使用し社会的自尊感情(SOSE)と基本的自尊感情(BASE)を実践の前後で測定した(それぞれの内容は表1を参照)。

さらにSOSの出し方に関する心理教育が定着したかを確認するために「19. 誰でもこころの調子が悪くなる可能性があります」と思います」「20. 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ます」と思います」「21. 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(A), 21. 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(B)」など心理教育の内容に則した3つの質問(3項目はB中学校が(A), C中学校とD中学校が(B)を用いた)を4件法(とてもそう思う, そう思う, そう思わない, 全然そう思わない)で実践前後に調査した。

表1 社会的自尊感情と基本的自尊感情の説明(近藤(2013)を参照し作成)

社会的自尊感情 (SOSE)	基本的自尊感情 (BASE)
<ul style="list-style-type: none"> 認められ、見つめられることによって膨らむ熱気球のように。 他者との比較による相対的な優劣による感情 	<ul style="list-style-type: none"> 体験と感情を共有することの繰り返しで形成。和紙を重ねていくように。 比較ではなく絶対的な無条件の感情。

アンケート用紙の質問項目

「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」がどれだけ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。よろしく申し上げます。

■ 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 そう思う	そう思う	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、自分は大めだと思います				
自分はこのままでいい、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、自分は大めだと思います				
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

授業実践は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名を対象に、筆者らが授業者として実施した。参加者には事前に担任教員から「SOSの出し方に関する教育」の出前授業があることが伝えられ参加の同意を得ている。

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。これは、地域の信頼できる大人の存在を強調することが重要であるとする足立区の実践を参照し実践したものである。

3つの実践前の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が211名、実践後の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が232名、実践前の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が218名、実践後の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が233名であった。有効回答数が異なる理由は、そばセットにより回答の信頼性が低いと判断された質問紙を、および無回答のものを除外したためである。

社会的自尊感情SOSEの平均値は実施前が15.02点、実施後が15.06点となりほとんど変化は見られなかった。基本的自尊感情BASEの平均値は実施前が19.99点、実施後が20.25点となりほとんど変化は見られなかった。

SOSの出し方についての知識が定着したかについて、実践前後で回答傾向に差があるかどうかカイニ乗分析実施した。質問19は実践前が220名回答し実践後が236名回答、質問20は実践前が221名回答し実践後が237名回答した。質問21(A)は実践前が106名回答し実践後が113名回答、質問21(B)は実践前が114名回答し実践後が124名回答した。

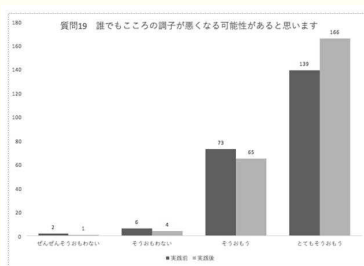


図1 質問19の実践前後の回答の推移

質問19は図1のような結果となり実践後に「とてもそう思う」が増加したものの、有意な差は見られなかった($\chi^2(3, N=456)=3.03, n.s.$)。

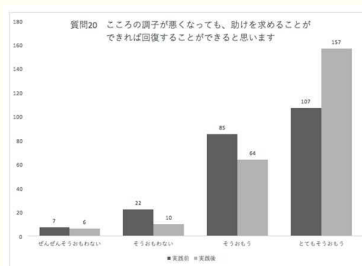


図2 質問20の実践前後の回答の推移

質問20に関して、図2のように「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($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)。質問20に関して、図2のように「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($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)。

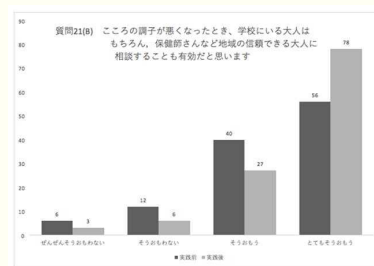


図3 質問21(B)の実践前後の回答の推移

質問21(B)に関しては、図3のように「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($\chi^2(3, N=238)=6.32, p<.10$)。したがって、今回の授業実践において目的としていたSOSの出し方に関する知識を生徒は一定程度習得することができていることが示唆された。

②記述に関する分析

質問紙では「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」という設問で自由記述式で回答を求めた87名の生徒から、「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」といった講座の目的を理解できたという内容の感想が記入されており、一定の成果を挙げたといえるものであった。

またD中学校の生徒の自由記述欄では、複数の生徒が「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」といった、保健師が参加したことについて記述した。これは、授業実践者だけでなく、地域のリソースとなる役割の人間が参加した方がより授業実践が効果的であることを示唆しているとも考えられる。

③成果と課題

「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。

現在、共有体験の教材として「つみきのいえ」を使っているが、街が海面の上昇で埋まっていくストーリーである。そのため、「父の実家が津波で流された」といった発言をした生徒がいた。津波の被害を受けた地域での実践には、本教材は使えないと判断している。目下、別な教材も探しているところである。

今後も継続して、北海道各地で実践する予定であり、我々の教材を使った別な実践者(教師による実践を促進しようと考えている。

韓国の皆様と協力し合って、児童生徒や若者の命を守り、彼らの健やかな成長を促進するための教育・啓発活動を進めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

韓国調査メンバー

井門正美(北海道教育大学教職大学院教授・院長)
橋本忠和(北海道教育大学教職大学院教授)
杉本任士(北海道教育大学教職大学院准教授)

韓国版作成・翻訳者

李在原(シニア・コンサルタント)



2. 「命の教育プロジェクト」紹介(韓国語版))

한국방문조사용 '생명교육 프로젝트'에 관한 소개자료



북해도교육대학 교직원대학원에 의한 '생명교육 프로젝트' - SOS를 보내는 교육법을 중심으로 -

이도 마사미(북해도교육대학 교직원대학원 교수·원장)
우메무라 타케히토(북해도교육대학 교직원대학원 특임교수)
카와마다 토모미치(북해도교육대학 교직원대학원 준교수)



2019년 2월 18일

문부과학성 '초중생의 자살예방에 관한 조사연구협력회의' 발표자료 일부 발췌본

1. Preface

오늘날, 학교관계자들의 다양한 노력에도 불구하고, 초등학생, 중고생들의 낮은 자존감, 타인에 대한 배려·윤리관의 결여 등이 문제시 되고 있음.

왕따, 학대, 가정폭력, 자살 등 생명에 관한 문제가 사회기반을 뒤흔드는 큰 문제가 되고 있음.

이러한 상황을 감안하여 북해도교육대학 교직원대학원에서는 '16년도부터 '생명교육 프로젝트'를 개시하였음.

북해도교육대학에서는 본 프로젝트 이전에도 '생명을 소중히하는 교육' ('12년도~)을 추진해왔으나, 새로운 프로젝트에서는 교직원대학원이 조직적 교육실천연구로써 추진해온 바 있음.

특히, 자살종합대책추진센터(本橋豊센터장)과의 연계를 도모하여 북해도뿐만아니라 전국적인 동향을 파악하면서 교육실천과 연구를 하고 있다는 점에서 특색이 있다고 할 수 있음

2. 생명교육 프로젝트 6개의 주요 추진방안

본 프로젝트에서는 상기목표를 달성하기 위하여 현재, 6개의 주요 추진방안을 설정하여 교육실천연구를 진행하고 있음

- ① 인간형성과 성장의 기반이되는 교육으로써 ‘마음을 키우는 독서교육’
- ② 하루하루의 고민이나 인관관계의 알력등으로 부터 자신을 해방하는 ‘스트레스 경영교육’
- ③ 고난이나 스트레스를 견디고, 맞서는 ‘Resilience교육’
- ④ 보건위생에 유의하여 건강한 몸을 만들고 건강을 촉진시키는 ‘건강교육’
- ⑤ 위험으로부터 자신을 지키는 ‘안전교육’
- ⑥ 자살자를 한 명이라도 감소시키는 인관관계나 사회기반조성을 추진하는 ‘자살종합대책’

이상을 교직대학원 강의나 교원면허갱신학 습등 본원의 교육활동에 편성하고 있음

3. '18년도의 주요실천행사 및 사업

- (1) ‘SOS를 보내는 법의 교육’ 실천 ▶ ‘SOS를 보내는법을 배우자’
현재, 젊은이의 자살종합대책의 중요한 교육으로써 후생노동성과 문부과학성은 ‘SOS를 보내는법에 관한 교육’을 선정하여 추진하고 있음. 도쿄도 아다치구가 선진사례를 공개하고 있으나, 본교 역시 북해도에서 실시하고 있음
☛ 이 교육에 대해서 한국방문조사에서 소개하고자 합니다.
- (2) ‘생명교육Yes/No카드학습’ – 홈페이지에서 가능 –
6대 추진방안에 해당하는 내용 ‘스트레스 경영교육’ ‘Resilience교육’ ‘건강교육’ ‘안전교육’ ‘SOS를 보내는 법·알아차리는 법’ ‘자살종합대책’을 퀴즈로 만들어 풀 수있도록 함(현재 70문제를 작성함)
- (3) ‘생명교육 프로젝트2019 – SOS를 보내는 법·알아차리는 법 –’(2019년 3월 6일)
초등학생·중고생·젊은이가 곤란할 때나 괴로울때에 ‘SOS를 발신’ 할 수 있을 것, 또 주변 사람이 그것을 재빨리 알아차릴 수 있게 만들 것을 목표로 개최함 (한국의 자살대책조사를 포함한 2019년 2월 26일~ 3월 1일)

- (4)「생명교육 프로젝트」홈페이지에서 성과공개
본 프로젝트의 실적, 행사·사업 등에 대해서는 수시로 홈페이지에
공개하고 있음

<http://www.ido-labo.com/edu4life/>

생명교육 심포지움 2019

예고

命の教育シンポジウム2019
SOSの出し方・気づき方

主催 北海道教育大学教職大学院
共催 国立精神・神経医療研究センター 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

2019(平成31)年
日時 **3月6日(水)**
13時00分～17時30分(開催12時半)

会場 **札幌市男女共同参画センター
(エルプラザ)3階大ホール**
TEL: 011-728-1222 HP: <http://www.dierpo.sci.chuo-u.jp/>

参加費 **無料** 事前にお申込みください
シンポジウムに関するお問い合わせ先
011-778-0607(命の教育プロジェクト事務局)

北海道教育大学教職大学院では、「命の教育プロジェクト」を推進しています。児童生徒・若者の健やかな成長を促すためには、教育がその
基盤となることを認識することが必要だからです。
今回は2017年のシンポジウムに引き続き開催します。特に、自殺、
いじめ、虐待等、喫緊の課題に対して、「SOSの出し方・気づき方」
の具体的な方法について質疑し、議論したいと考えます。

プログラム

① 開会 13時00分～13時05分
開会式(北海道教育大学実行)

② 開会挨拶 13時05分～13時20分
井門正雄
(北海道教育大学教職大学院教授・員長)

③ 実践報告 13時20分～13時50分
「SOSの出し方を学ぼう」
阿部智恵子(北海道教育大学教職大学院准教授)
磯村武仁(北海道教育大学教職大学院准教授)
井門正雄

④ 講演 1 13時50分～14時35分
「SOSの気づき方とストレスマネジメント」
安岡誠高(北海道教育大学教職大学院准教授)

⑤ 「SOSの出し方・気づき方」質疑応答
14時35分～14時50分

⑥ シンポジウム 15時00分～16時00分
「学校と教職は、子ども小若者に対する
命の教育にどう取り組めばよいのか」
企画・司会 井門正雄
シンポジスト
葉原匡宗(北海道教育委員会学校教育課長)
≪佐藤知博・学校安全・主任指導主事≫
津田政明(札幌市教育委員会生涯学習課長)
≪荒瀬生健(札幌市長、長寿市長)≫
尾崎浩一(北海道教育大学教職大学院准教授)
川原謙
安岡誠高

⑦ シンポジウム質疑応答 16時00分～16時15分
⑧ 講演 2 16時25分～17時00分
「子ども、若者に与える生きることへの
電話的支援—その実践編—」
本館直(自殺総合対策推進センター・センター長)

⑨ 全体賛辞 17時10分～17時30分

※本シンポジウムは厚生労働省行政推進調査費補助金(政策科学総合研究事業)H28-教育-指定-004「地域の発展に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの開発と実践方策に関する研究」と北海道教育大学教職大学院による連携事業として開催します。

命の教育プロジェクトホームページ(<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)で成果の公開しています

4. 'SOS를 보내는 법을 배우자'의 수업실천

(1) 수업실천 1 교시(45분~50분)내 실천

내용구성

- ① 자존감을 높이는 '공유체험'에 관한 Stage
- ② SOS를 보내는 법을 가르치는 Stage

(2) 실천의 평가

① 설문조사에 따른 평가「(SOBA-SET)」

곤도 타쿠가 개발한 자존감 측정척도를 조사시 필요한 항목으로 선정하여 '누구나 마음의 상태가 나빠지는 가능성이 있다고 생각합니다.' '마음의 상태가 나빠지더라도, 도움을 청할 수 있다면 회복할 수 있다고 생각합니다.' '주변의 마음의 상태가 나빠졌을 때, 자신이 할 수 있는 것은 별로 없는 것 같습니다.'의 3개의 항목을 추가하여 실시하였음. 또, 학생들에게 수업에 대한 감상을 기술해줄 것을 부탁하였음

② 교육진행자에 의한 교육성찰-비디오녹화 등의 활용

수업진행의 모든것을 녹화하였음. 교육진행자의 교육전·후 토의를 반복하여 영상을 확인하거나 학습자의 설문기술 등을 감안하여 교재나 수업진행방식의 개선을 도모하였음





금일의 진행순서

1. Introduction: 생명의 소중함
2. 자신의 '공유체험'을 회상해보자
3. '마음의 상태'에 대해서 생각해보자
4. 설문조사 실시



Introduction: 생명의 소중함

- ❖ 매년 기다리고 있는 한 장의 새해인사편지
 - 우메무라씨가 11년전에 삿포로시의 중학교에서 교감으로 재직하고 있을 때였다. 클럽 활동으로 아침에 연습을 하고 있는 한 여학생이 갑자기 쓰러졌다. 학교에 AED가 설치되어 있어, 응급처치연습을 받았던 선생님들이 재빨리 응급처치를 하고 병원으로 수송했다. 기적적으로 그녀는 살아났다.
 - 선생님들의 응급처치에 대한 지식과 기술이 있었기 때문에 가능한 것이라고 의사가 얘기했다고 한다. 그 후, 그녀는 미국에서 이식수술을 받고 건강을 회복한 상황이었다.
 - 새해인사편지는 그 가족으로부터 매년 받았던 것으로 올해에는 사회인 1년차(취업한지 1년차)라고 쓰여져 있었다고 한다.
 - 이 이야기는 타인의 생명을 구하는 지식과 기술을 우리들이 지니고 있어야 한다는 중요성을 상징하는 것이며, 또 하나 중요한 것은 자기 자신의 생명을 지키는 지식과 기술을 지녀야한다는 것이다.





Introduction: 생명의 소중함

❖ '지식을 배운다는 것'의 의미



공유체험을 회상해보자

❖ DVD '쌓아 올린 집'을 보고, 자신의 '공유체험'을 회상해보자.

- 본 자료는, DVD와 그림책의 스토리 전개 차이에 대응하기 위해, 일부분을 각색하였습니다.





이야기의 전체 내용에 대하여(1)

- ❖ 한 할아버지가 바다위에 있는 조금 특이한 집(집이 층층이 쌓아 올려진 집)에 살고 있었습니다. 이 도시는 바닷물이 점점더 위로 차올라 집이 잠겨버리면 그 위에 새로운 집을 만듭니다. 그렇게 집이 쌓아올려진겁니다.
- ❖ 어느 해, 또 바닷물이 방 바닥까지 차올랐습니다. 할아버지는 거기서 또, 새로운 집을 만들기 시작했습니다. 그런데, 할아버지는 바다에 담배 파이프와 목공구를 빠뜨려 버렸습니다.
- ❖ 그래서, 바다에 잠수하여 가지러 가기로 하였습니다.



이야기의 전체 내용에 대하여(2)

- ❖ 잠수를 하면서 할아버지는 추억에 잠기기 시작한다. 3년전에 사망한 아내, 자식과 함께 놀고 있는 아내와 자신, 아내에게 사랑을 고백한 장면, 소꿉친구였던 아내와 이야기를 하고 있는 자신, 잠수를 하면 할 수록, 과거의 추억을 회상하게 된다.
- ❖ 마지막에는 할아버지가 맨 위의 집에 돌아와서 식탁에 죽은 아내의 사진을 놓고, 잔 2개에 와인을 따르면서 편안한 미소를 짓는 장면에서 끝이 난다.





시청 소감을 알려주세요.

- ❖ 영상을 보고 느낀점은 있으신가요? 또, 영상의 내용을 보고 어떤 것이 생각이 떠오르셨나요? 떠오른대로, ↓의 여백에 써봅시다.



공유체험이란

- ❖ '공유체험'이란 다른사람과 자신의 경험이나 감정을 공유하는 것입니다. 가정에서의 생활, 학교생활, 교외활동, 학원생활 등. 다양한 곳에서 인간은 '공유체험'을 되풀이하고 있습니다.
- ❖ 이러한 '공유체험'은 자신이 소중한 존재 (자기긍정감이라고 합니다.)란 생각을 보다 강화시켜 줍니다.
- ❖ 인생에서 망설임, 곤란한 상황에 직면했을 때, 이러한 자기긍정감이 당신의 용기를 복돋아 주는 것입니다.





마음의 상태란

❖ 통상 스트레스 상태를 50점으로 가정하였을 때, 다음상황의 스트레스는 몇점이라고 생각되니까?

(夏目、2008을 참조)

- 시험을 치는 것
- 친구와 싸우는 것
- 대학입시
- 실연
- 크게 다치거나 병에 걸리는 것
- 친한사람이 죽는 것



마음의 상태란

❖ 통상 스트레스 상태를 50점으로 가정하였을 때, 다음상황의 스트레스는 몇점이라고 생각되니까?

(夏目、2008을 참조)

- 시험을 치는 것 58점
- 친구와 싸우는 것 59점
- 대학입시 65점
- 실연 68점
- 크게 다치거나 병에 걸리는 것 69점
- 친한사람이 죽는 것 80점





마음의 상태가 나빠지면

마음의 상태는 누구라도 나빠질 가능성이 있다.

- ❖ 아침에 일어나기 어려움 / 항상 피곤함
- ❖ 일이 잘 안풀림, 즐겁지 않음...

- ❖ 점점더 자신이 없어짐
- ❖ 다른 사람과 비교하여 부정적인 감정이 생김
- ❖ 다른 사람에게 폐를 끼치는 것 같은 느낌이 듦



마음의 상태가 나빠졌다면

- ❖ 심호흡을 한다. 운동을 한다.
- ❖ 좋아하는 것을 한다. 짜증을 푼다.

- ❖ 그래도 제일 좋은 것은?

신뢰할 수 있는 사람에게 얘기하는 것

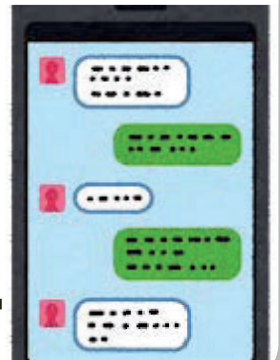
- ❖ 상담하는 것부터 시작한다면, 반드시 회복됩니다.





신뢰 할 수 있는 사람에게 말하자

- ❖ 신뢰 할수 있는 사람에게 지금 자신의 마음상태를 얘기하면 해결방법이 보이기 시작합니다.
- ❖ 도와달라는 사인, **SOS**를 보내도 되는 것입니다!
- ❖ 보호자, (양호실의)선생님, 학교 전문 상담사, 친구들
- ❖ 가까이에 있는 신뢰할 수 있는 어른을 만나는 것
- ❖ 전화해서 상담을 해보는 것
- ❖ E-mail로, 카톡(라인)으로, 트위터로...



상담할 수 있는 곳이 많이 있습니다.

- ❖ 상담할수 있는 곳도 많이 있습니다.
 - 마음의 상태에 관한 전화상담처
 - 마음의 건강 종합 다이얼 (011-622-0556 (평일9시~17시), 0570-064-556, 평일17시~21시, 토일·공유일10시~16시)
 - 차일드라인 (0120-99-7777, 월~토 오후 4시~9시)
 - 아이들의 인권 110번 (0120-007-110, 평일 오전 8시반 ~ 오후 5시 15분)
 - 'SNS상담을 하는 단체 - 13단체'로 검색하면 후생노동성의 H.P.에 연결됩니다. (제공한 자료에 일부 연락처를 게재하였습니다.)





만약 상담을 해온다면?

- ❖ 우선은 잘 듣고, 걱정을 해주세요.
- ❖ 그리고, 다른 사람에게 상담해볼 것을 권해봅시다.
 - 전 슬라이드에서 소개한 연락처 등을 활용할 수 있습니다!



홈페이지도 방문해보세요.

- ❖ <http://www.ido-labo.com/edu4life/>
- ❖ 「ido、생명교육」으로 검색!

- ❖ 마음을 키우는 독서
- ❖ 스트레스 경영
- ❖ 교직대학원의 프로젝트 진행 현황 등
- ❖ 다양한 정보가 있습니다!



SNS를 활용한 상담처

- 일반사단법인 사회적포섭 서포트센터
- 특정비영리활동법인 BOND프로젝트
- 특정비영리활동법인 지역생활지원 네트워크살롱
- 특정비영리활동법인 OVA
- 특정비영리활동법인 차일드라인지원센터
- 일반사단법인 일본생명의 전화연맹
- 24시간 어린이SOSO다이얼
- 법무국·지방법무국 어린이 인권110번
- 도도부현 경찰의 소년상담창구
- 아동상담소 전국 공통 다이얼

전화를 통한 상담처

- 차일드 라인
- 생명의 전화
- 마음의 건강상담 통일 다이얼
- 어린이 인권 110번

P.S.(본 발표에서는 명칭만을 소개)

(2) 실천의 평가

① 통계적 조사결과

수업전후 참가자의 변화를 측정하기 위하여, 콘도(2013)이 개발한 자존감 측정척도(SOBA-SET)를 사용하여 사회적 자존감정(SOSE)과 기존적 자존감정(BASE)을 교육전후로 측정하였음(각각의 내용은 표1을 참조).

덧붙여, SOS를 보내는법에 관한 심리교육이 정착하였는지를 확인하기 위해

「19. 누구라도 마음의 상태가 안좋아질 가능성이 있다고 생각한다.」

「20. 마음의 상태가 나빠지더라도 도움을 청할 수 있다면 회복할 수 있다고 생각한다.」

「21-(A) 주변 사람의 마음상태가 나빠졌을 때, 자신이 할 수 있는 일은 별로 없다고 생각한다.

21-(B) 마음의 상태가 나빠졌을 때, 학교에 있는 어른들은 물론이고 보건사 등 지역에 신뢰할 수 있는 어른에게 상담하는 것은 효과적이라고 생각합니다.」

등 심리교육의 내용에 속한 3개의 질문(21번은 B중학교(A), C중학교와 D중학교를(B)를 활용함)을 4건법(매우 그렇게 생각한다, 그렇게 생각한다, 그렇게 생각하지 않는다, 매우 그렇게 생각하지 않는다.)으로 수업전후에 조사하였음

표 1 사회적 자존감정과 기본적자존감정의 설명 (콘도(2013)을 참조하여 작성)

사회적 자존감정 (SOSE)	기본적 자존감정 (BASE)
<ul style="list-style-type: none">· 인정받고, 주시되는 것으로 인해 열기구와 같이 부풀어 오름· 타인과의 비교에 의한 상대적인 우열에 따른 감정	<ul style="list-style-type: none">· 체험과 감정을 공유는 것을 반복함으로써 탑을 쌓는 것 과 같이 형성· 비교가 아닌 절대적인 무조건적인 감정

설문용지의 질문항목

'SOS를 보내는 법을 배우자'에 관한 설문조사 요청

북해도교육대학 교직대학원
생명교육 프로젝트 연구 그룹

수업 후에 여러분들에게 부탁하고 싶은 설문조사가 있습니다. 이 설문조사는 'SOS를 보내는 법을 배우자'란 수업이 얼마나 성과를 냈는지 확인하기 위한 것입니다. 설문조사는 임의로 5분 정도 걸리는 것입니다.

이 설문조사는 엄중하게 관리되어 결과는 수치로 집계되기 때문에 기입한 개인이 누구인지 알 수 있는 것은 아닙니다. 결과는 학교명이 공개되지 않은채로 학회, 학술잡지, 연구 그룹의 홈페이지에 공개할 예정입니다. 협조 해주실 경우에는, 이하의 질문항목에 대답을 해주시면 됩니다. 잘 부탁드립니다.

➢ 다음 문장을 읽고, 자신의 기분에 가장 알맞은 곳에 ○을 표시해주세요.

	매우 그렇게 생각한다	그렇게 생각한다	그렇게 생각하지 않는다	매우 그렇게 생각하지 않는다
대부분의 친구들이 나를 좋아한다고 생각합니다.				
자연은 소중하다고 생각합니다.				
운동은 잘하는 편이라고 생각합니다.				
나는 살아있어도 괜찮다고 생각합니다.				
거짓말은 해서는 안되는 것이라고 생각합니다.				
다른 사람보다 머리가 나쁘다고 생각합니다.				
다른 사람보다 운동을 못한다고 생각합니다.				
잘못 했을 때는 사과를 해야한다고 생각합니다.				
무엇인가 실패했을때, 나는 안된다고 생각합니다.				
나는 이대로는 안된다고 생각합니다.				
규칙은 지켜야만 한다고 생각합니다.				
친구가 적다고 생각합니다.				
나에게는 장점도 단점도 있다고 생각합니다.				
예의는 중요하다고 생각합니다.				
다른 사람보다 공부를 잘한다고 생각합니다.				
가끔 나는 안된다는 생각을 합니다.				
건강은 중요하다고 생각합니다.				
태어나서 다행이라고 생각합니다.				
누구라도 마음의 상태가 안좋아질 가능성이 있다고 생각합니다.				
마음의 상태가 나빠지더라도 도움을 요청할 수 있다면 회복할 수 있다고 생각합니다.				
마음의 상태가 나빠졌을 때, 학교에 있는 어른들은 물론이고 보건사 등 지역에 신뢰할 수 있는 어른에게 상담하는 것은 효과적이라고 생각합니다.				

➢ 오늘 강좌에서 새롭게 배운 것, 인상에 남은 것이 있다면 알려주세요.

수업진행은 A시의 시립 B중학교의 1학년 127명, C중학교의 2학년 113명, D중학교 2학년 33명을 대상으로 필자들이 수업을 직접 진행하였음. 참가자들에게는 사전에 담임교원으로부터 'SOS를 보내는 법에 관한 교육' 수업이 있다는 것을 전달 받고, 참가 동의를 얻은 바 있음.

D중학교의 수업에서는 지역의 보건사에 출석을 요청하여 보건사가 수업 중에 간단히 상담소의 소개를 하였다. 이는 지역에 신뢰 할 수 있는 어른의 존재를 강조하는 것이 중요하다고 여기는 아다치쿠의 선례를 참조하여 반영한 것이었다.

3개의 수업전 사회적 자존감정 항목의 유효회답수가 211명, 수업후 사회적 자존감정SOSE 항목의 유효회답수가 232명, 수업전 기본적 자존감정 BASE항목의 유효회답수가 218명, 수업후 기본적 자존감정 BASE항목의 유효회답수가 232명이었음.

유효회답수가 다른 이유는 SOBASET에 의한 회답 신뢰성이 낮다고 판단되는 설문지 및 무응답 설문지를 제외하였기 때문이다.

사회적 자존감정SOSE의 평균치는 수업전이 15.02점 수업후가 15.06점으로 거의 변화는 없었다.

기본적 자존감정BASE의 평균치는 수업전이 19.99점 수업후가 20.25점으로 거의 변화는 없었다.

SOS를 보내는법에 대한 지식이 정착하였는지를 확인하기 위해 수업전후 회답경향에 차를 카이제곱분석으로 확인하고자 하였다.

질문19는 수업전 220명이 회답하였으며, 수업후 236명이 회답하였다.

질문20은 수업전 221명이 회답하였으며, 수업후 237명이 회답하였다.

질문21의 (A)는 수업전 106명이 회답하였으며 수업후 113명이 회답하였다.

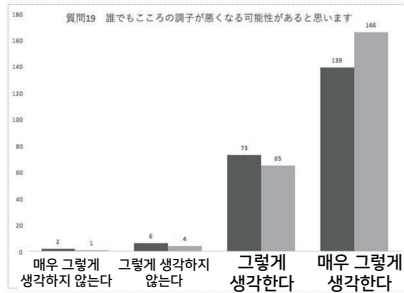
질문21의 (B)는 수업전 114명이 회답하였으며 수업후 124명이 회답하였다.

Q19. 누구라도 마음의 상태가 나빠질 가능성이 있다고 생각합니다.

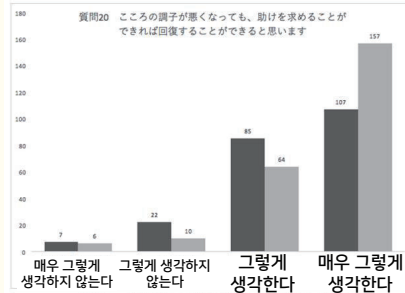
Q20. 마음의 상태가 나빠지더라도, 도움을 요청할 수 있다면 회복할 수 있다고 생각합니다.

Q21(B). 마음의 상태가 나빠졌을 때, 학교에 있는 어른은 물론, 지역의 신뢰할 수 있는 어른에 상담하는 것도 효과적이라고 생각합니다.

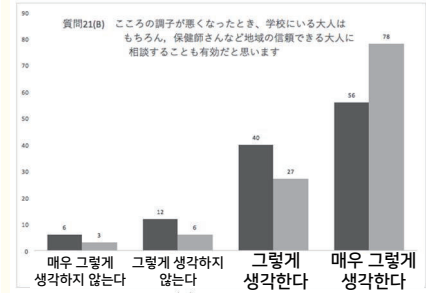
INDEX: 수업전 수업후



질문19는 위와 같은 결과가 나타나, 수업 후 '매우 그렇게 생각한다'가 증가하였으나, 유의미한 차는 보이지 않았다. ($\chi^2(3, N=456)=3.03, n.s.$).



질문20은 위와 같은 결과가 나타나, '매우 그렇게 생각한다'라고 답한 학생이 1%수준으로 유의미하게 증가하였다. ($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$).



질문21(B)에는 위와 같이 '매우 그렇게 생각한다'라고 답한 학생이 증가하여, 10%수준으로 유의미한 증가 경향이 보여졌다. ($\chi^2(3, N=238)=6.32, p<.10$). 따라서, SOS를 보내는 법에 관한 지식을 이번 수업을 통해, 학생들은 어느정도 습득할 수 있었다는 것을 시사하고 있다.

②기술에 관한 분석

설문용지에는 '오늘 강좌에서 새롭게 배운 것, 인상에 남은 것이 있으면 알려주세요'란 자유기술형식으로 회답을 구한 결과, 87명의 학생으로부터 회답이 있었다.

"괴로울때 주변 사람에게 상담한다면, 조금은 마음이 가벼워진다는 것을 알았다.", "생명은 소중하다는 것을 알았다.", "무슨일이 생기면 상담하는 것이 중요하다고 생각했다.", "오늘의 강좌에서 SOS시 대처법을 알 수 있어서 좋았다.", "상담할 수 있는 것이 저렇게 많은 줄은 몰랐다." 등 강좌의 목적을 이해할 수 있다는 내용의 감상이 기입되어 있어, 일정 이상의 성과를 올린것이라고 판단하고 있음.

또, D중학교 학생의 자유기술란에서는 복수의 학생이 "학교 선생님 이외의 보건사가 있다는 것을 처음 알았다." "보건사와 상담할 수 있다는 것을 알았다." 라고 보건사가 참가한 것에 대해서 기술하였다. 이것은 수업 진행자 뿐만아니라 지역의 자원자 되는 사람이 참가하는 편이 보다 수업이 효과적이라는 것을 시사하는 것이라고 생각되고 있다.

③성과 및 과제

「SOS를 보내는 법 교육」의 수업진행에 관하여, 직접적인 자기긍정감을 높이는 기능은 확인되지 않았으나, 수업을 진행함에 있어, 학생들이 보다 SOS를 보내는 법에 대해서 이해도가 향상된 것을 시사되고 있다.

또한, 지역지원 역할을 하고 있는 사람이 참가함에 따라, 보다 그 이해가 구체적인 것이 되어 좋은 영향이 있다는 것도 추측가능하게 되었다. 현재, 공유체험의 교재로써 '쌓아 올린 집'을 활용하고 있다. 마을이 해수면 상승으로 잠기는 스토리이다. 그 때문에 "아버지의 고향이 쓰나미로 인해 파괴되었다."란 발언을 한 학생이 있었다. 쓰나미의 피해를 입은 지역에서는 수업시, 본 교재는 사용할 수 없다고 판단하고 있다. 현재, 별도 교재를 찾고 있는 중에 있다.

이후로도 지속적으로 복해도 각지에서 수업을 진행할 예정이며, 우리들의 교재를 사용한 다른 진행자(교사에 의한) 수업진행을 촉진시키려고 하고 있다.

【저작권에 대하여】

- (1) 수업에서 활용한 DVD “쌍아 올린 집 La maison en petits cubes”
(감독: 카토 쿠니오 (주)로보트, 2008년)은, 그림책 “쌍아 올린집”(그림·카토 쿠니오, 글·히라타 켄야, 하쿠센샤, 2008년)으로도 출판되고 있다. 수업에서는 DVD의 일부를 소개함과 동시에 그림책을 활용하여 내용을 알기 쉽게 소개하고 있다.
- (2) 본 발표자료 내용에 대해서는 본교의 교육실천 내용을 알기 쉽게 전달하기 위해 DVD, 그림책의 일부를 소개하고 있다. 따라서, 본 발표자료의 무단 복사나 무단게재를 금한다.
- (3) 본 발표자료에 대해서 제 3자에게 소개할 경우, 아래의 연락처에 문의를 해주시길 바랍니다.

북해도교육대학 교직원대학원 ‘생명교육 프로젝트’
e-mail: inochi.kyouiku@gmail.com

한국의 여러분과 협력하여, 초중고생
·젊은이들의 생명을 지키고, 건강하게
성장 할 수 있도록 하는 교육·계발활동을
추진하고자 합니다. 잘부탁드리겠습니다.

한국 조사멤버

이도 마사미(북해도교육대학 교직원대학원 교수·원장)
우메무라 타케히토(북해도교육대학 교직원대학원 특임교수)
카와마다 토모미치(북해도교육대학 교직원대학원 준교수)

한국판작성·번역

이 재원(한국능률협회컨설팅[KMAC] 시니어 컨설턴트)

「命の教育プロジェクト」

—命の教育シンポジウム 2019 と
命の教育に関する韓国訪問調査—

2019年3月22日 第一版発行

編著者 井門正美

表紙他 絵 アトリエ TAMA 玉川研治

発行人 新藤 智

発行所 NSK 出版

〒177-0051 東京都練馬区関町北 3-25-11-102