

子どもの自殺の実態と 自殺予防教育の方向性



四天王寺学園小学校中学校
阪中順子

自殺は、人生における究極の危機

自殺予防に取り組む

- 日々の教育活動における様々な問題行動への対応
- 自分自身のメンタルヘルス

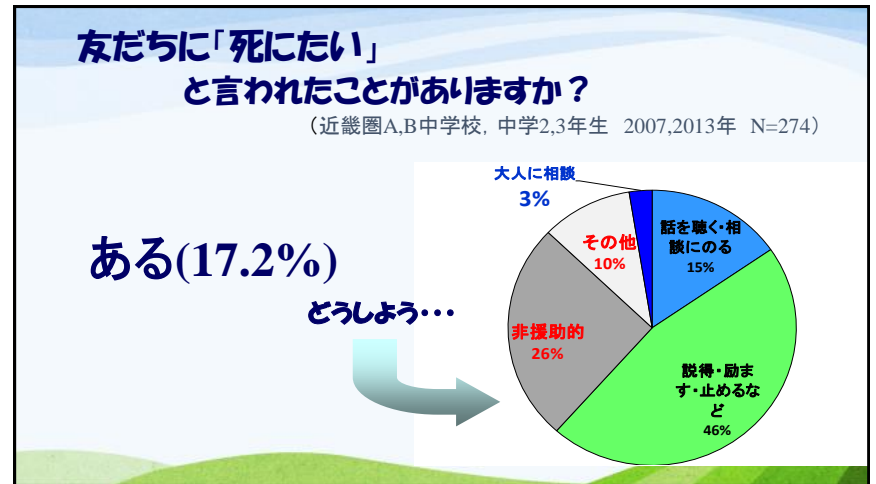
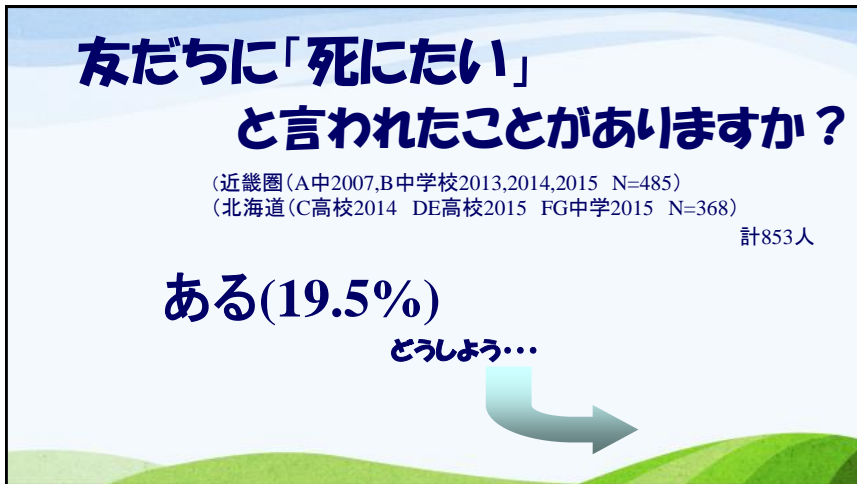
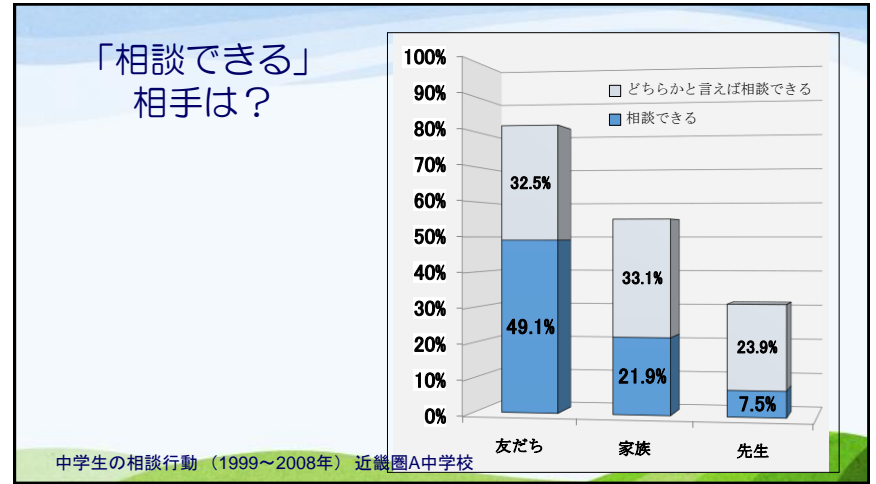
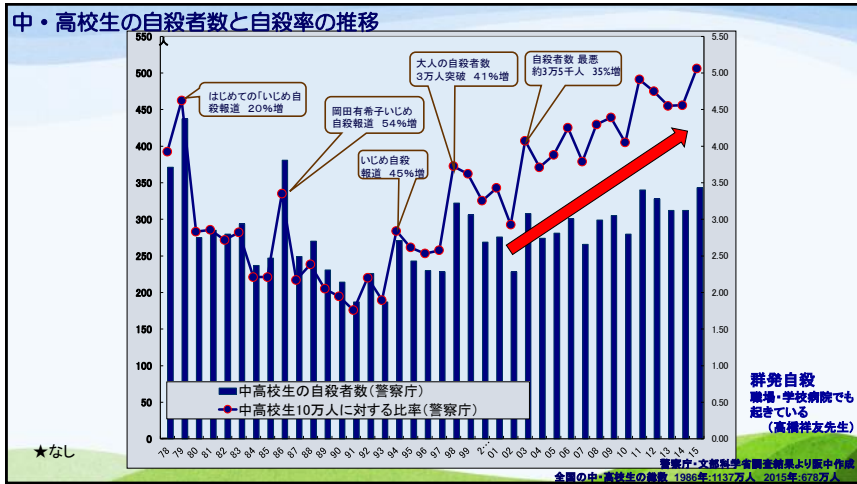
本日の流れ

1. 子どもの自殺の深刻な実態
2. 自殺予防教育の方向性
3. 自殺予防教育の内容
4. プログラムの効果検証
5. 今後の課題



1 子どもの深刻な自殺の実態





◆「不安や悩みがあるときに どんな行動を取るか」

「死にたい気分になる」
自己肯定感の高い生徒
自己肯定感の低い生徒

6.9%
39.3%

(深谷昌志 2001)

自己肯定感を高める取り組み

あらゆる機会(教科指導,給食,掃除,学校行事など)を通じて、話し合ったり、体験する場を増やし、お互いがお互いを認めあえ、高めあえる機会を！

「ごく普通の欠点も弱点もある自分」を好きになるということは、「まわりにいるごく普通の欠点も弱点もある人たち」を好ましく思うという感情に発展します。

グロリア=スタイネム

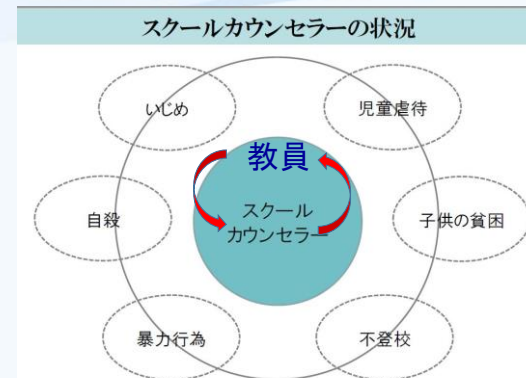
2 自殺予防教育の方向性



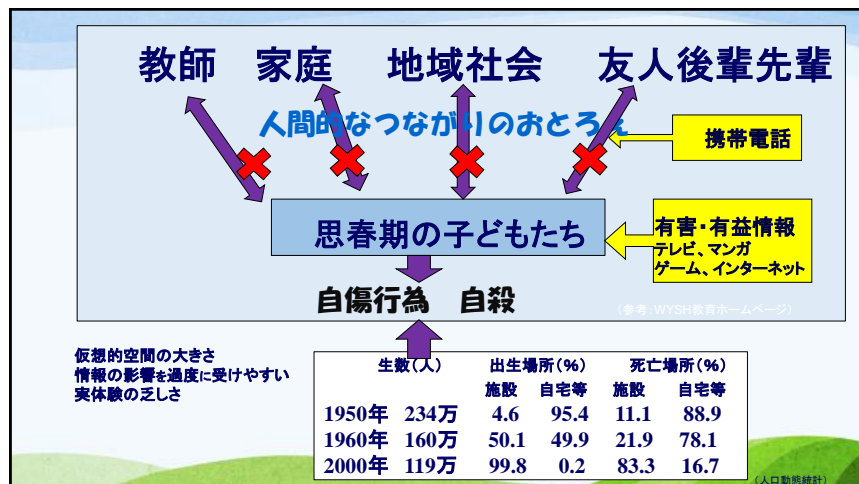
『チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について』 (答申)

「学校において子供が成長していくうえで、学校において子供が成長していく上で、教員に加えて、多様な価値観や経験を持った大人と接したり、議論したりすることで、より厚みのある経験を積むことができ、本当の意味での「生きる力」を定着させることにつながる。そのために、「チームとしての学校」が求められている。(中央教育審議会、平成27年12月)

今、教員に求められるもの



「チーム学校の構想における
心理職の役割」版中改
文部科学省(平成28年)



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。

(河合隼雄, 「影の現象学」, 1976年)

文部科学省の取組について

- ◆ 児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会 (2006)
- 「子どもの自殺予防のための取組に向けて(第1次報告)」(2007)
- ◆ 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 (平成20年度~)
- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(2009年)
- 「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」(2010年)
- ◆ 米国視察 (2010年)
- 「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)」(2014年)

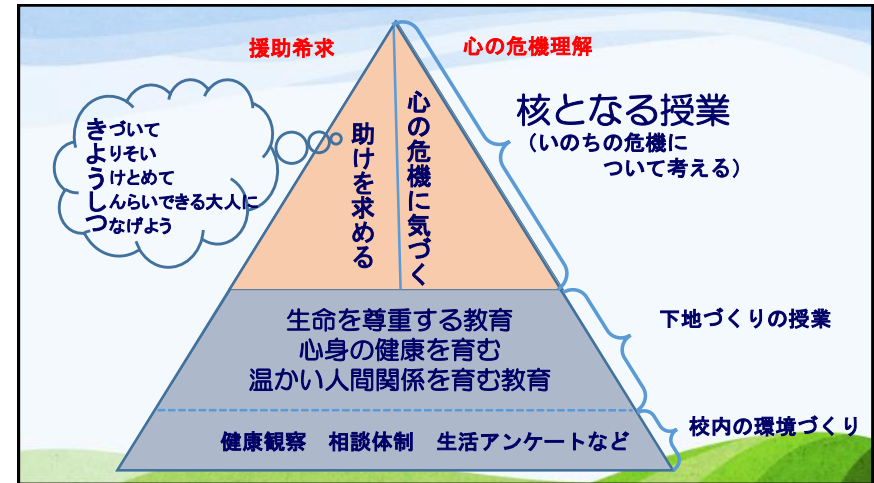
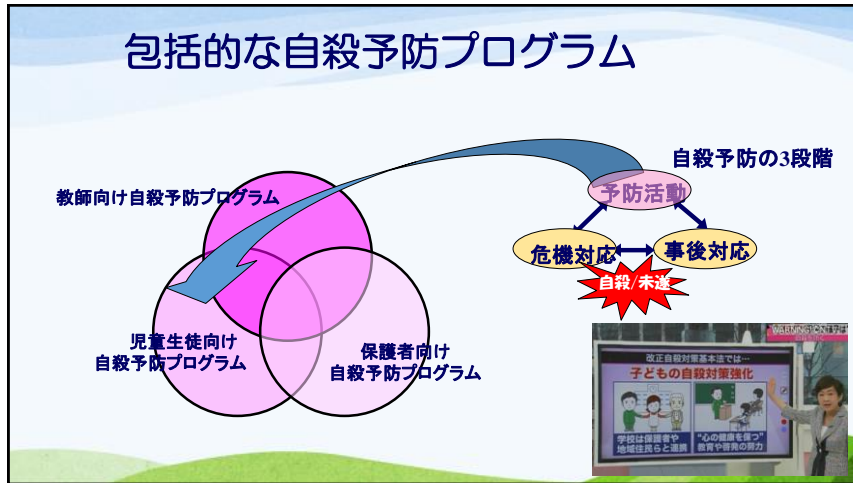
WARNING! 注意!

自殺予防

自殺の原因、動機、比率(中学生)

20.0	学業不振
17.6	家族からのしつけ・叱咤
16.3	交友関係
15.9	学業上の不和
16.0	親子関係の不和
5.7	いじめ

文科省



(1) アメリカの自殺予防教育 SOSプログラムから

「このプログラムは、全国の学校で実施されています。今日の目標は、あなた方自身や友だち、家族のうつや自殺のサインに気づけるようになること」

心の危機理解

援助希求

ACT

A: Acknowledge (気づく)

C: Care (かかわる)

T: Tell a trusted adult (つなぐ)

★なし

(2) オーストラリアの自殺予防教育

MindMatters

心にとって大切なもの

The MindMatters Spotlights

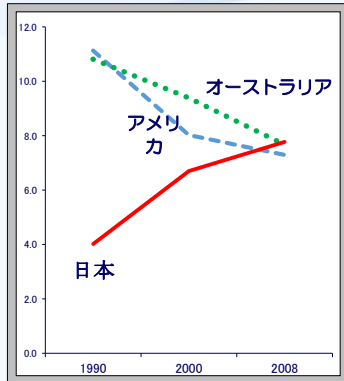
<p>Bullying</p> <p>いじめ</p>	<p>Using technology</p> <p>ネットの使い方</p>
<p>Suicide prevention</p> <p>自殺予防</p>	<p>Self-harm</p> <p>自傷行為</p>

統合教育

教職員の幸せ

家族のつながり

「日本、アメリカ、オーストラリアの自殺率の経年変化」の比較
(15歳から19歳)



2008: 日本(2008), アメリカ(2005, 2007), オーストラリア(2002, 2004)
2000: 日本・オーストラリア(1999-2001), アメリカ(1999, 2001)
1990: 日本・アメリカ・オーストラリア (1989-1991)
(OECD Family database 2012より作成)

自殺予防教育の内容 (一部)



中学校での学習風景



いのちは大切ってわかっているのに……

誰かを傷つけてしまう
自分を傷つけてしまう

どんなとき？
どうして??



みんなのかかえるストレスとその影響

みんなの抱えるストレス
 人間関係・環境(家族・学校・社会)
 勉強・テスト・進学・・・
 友だち・異性・家族・先生・・・
 不安(身体的・将来的・ぼんやりとしたもの)・・・など

あふれてしまうと・・・

**あばれる・非行・犯罪・殺人など
誰にでも起こりえるかも・・・?**

**不登校、自分を傷つける
引きこもり、自殺**

思春期 大人⇄子ども

- 身体、こころの急激な変化へのとまどい、**誰もが揺れ動く**
- 親や先生からの心理的自立(秘密を持ちやすい、批判↑ 相談↓)
(でも・・・、甘えたい 頼りたい)
- 意識が自分に向かう
⇒自分の外見や行動を意識
⇒嫌われていないか? 劣っていないか?
⇒理想の自己と現実の自己とのギャップ

ささやかなことでも「私って、できるやん!」

イライラしたり、不安になったり・・・、
思春期に「悩み」はつきもの!
⇒「悩むこと」は、成長のきっかけ!

保健体育

大修館書店

学研

Topic トピック
心も「かぜ」をひく

死ぬほどつらいと感じて、「自分は何のために生まれてきたのだろう」「生きるにはどんな意味があるのだろう」「自分には価値があるのだろうか」「自分は生きていいのだろうか」「死ぬってか」「自分は生きていいのだろうか」など、さまざまな思いにどうしようもないことがあります。そんなとき、あなた1人で苦しむことがあります。そんなとき、あなたの心は「かぜ」をひいているのです。

「かぜ」はだれでもひくように、心の「かぜ」もだれもが経験するものです。親も先生も、大人ならだれでも一度は経験して、苦しんできたのです。そうなのは、決してあなたの心が弱いからでも、だめな人間だからでもありません。むしろ、生きていることの証しだといってもいいでしょう。

10 ストレスへの対処と心の健康

ストレスを必要以上に抱え込まないように、ここでは、ストレスへのいろいろな対処法を紹介します。

やってみよう

- 問題を自分で解決しようと、取りかかってみる。()
- 問題を解決するために、だれかに頼ってみる。()
- 「頼りにするにたがひよう」「頼り切らずに頼みましょう」などと、努力を切り替える。()
- 問題を解決して、受け止める。()

ぜひ読んでほしい

私は価値のある人間だと思う

国	全くそうだ	まあそうだ	あまりそうではない	全然そうではない
韓国	20.2	54.9	20.4	4.3
中国	42.2	45.5	10.2	1.8
米国	57.2	31.9	6.4	3.2
日本	7.5	28.6	46	16.7

Legend: □ 全くそうだ ■ まあそうだ ■ あまりそうではない ■ 全然そうではない

**がんばれば何とかできるという
楽観的な自己効力感を!**
「私ってやるやん!」
小さな努力も・・・認めたい

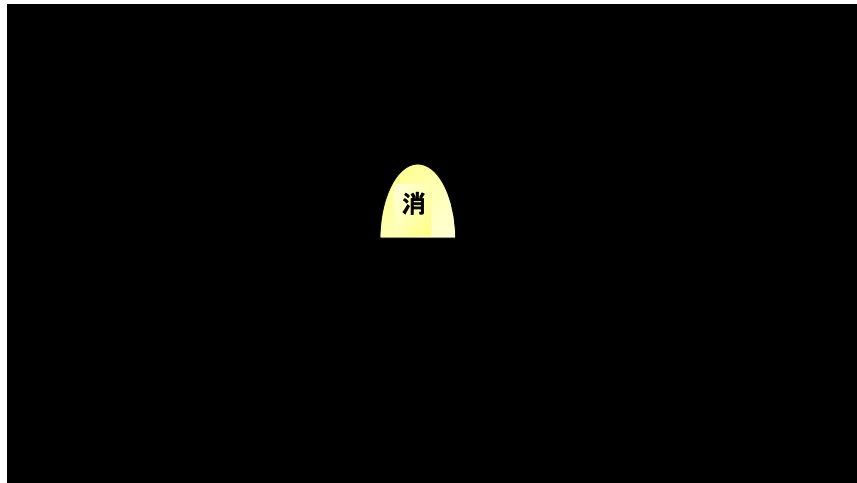
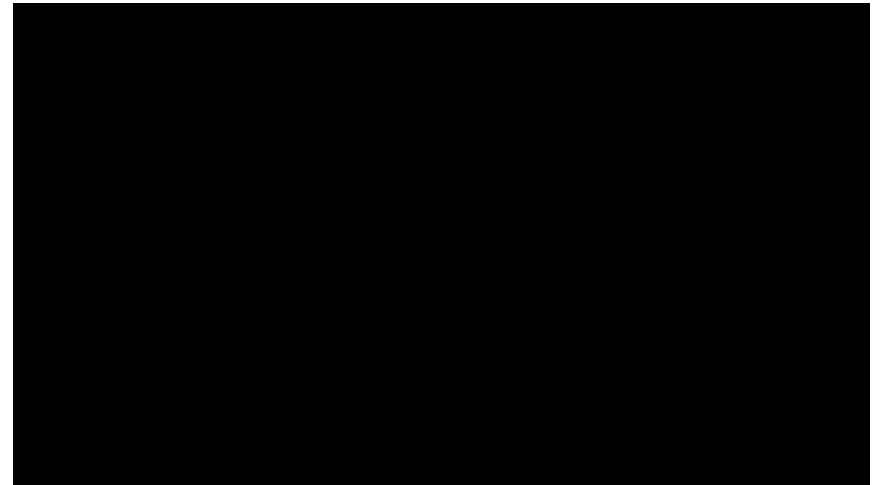
(出典)「高校生の心と体の健康に関する調査(2011年3月)」
 財団法人 一ツ橋文芸教育振興協会、財団法人 日本青少年研究所

16代米国大統領のリンカーン
何回か、絶望の淵に
(30歳代から)

ハリー・ポッターと
賢者の石

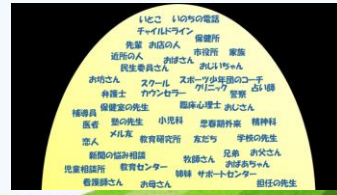
ジョアン・ローリング
生活者と貧困で
うつ病になり、
自殺も考える
(20歳代)
(ウィキペディアより)

心の危機は 誰にでも起こりえる...



いとこ いのちの電話
チャイルドライン 保健所
先輩 お店の人 市役所 家族
近所の人 おばさん おじいちゃん
民生委員さん
お坊さん スクール スポーツ少年団のコーチ
弁護士 カウンセラー クリニック 警察 占い師
補導員 保健室の先生 臨床心理士 おじさん
医者 塾の先生 小児科 思春期外来 精神科
恋人 メル友 教育研究所 友だち 学校の先生
新聞の悩み相談 牧師さん 兄弟 お父さん
児童相談所 教育センター おばあちゃん
看護師さん お母さん 姉妹 サポートセンター 担任の先生

あなたの応援団は、必ずいます。
解決策は、必ずあります。

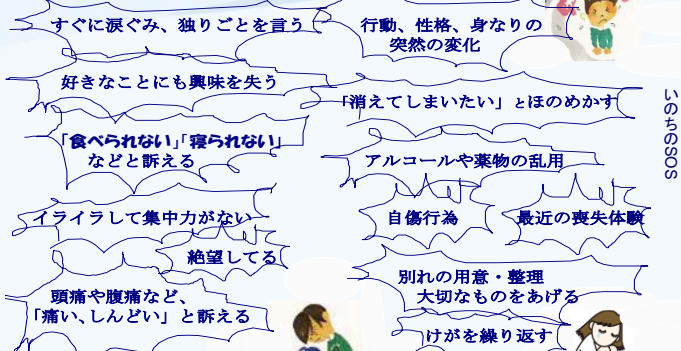


心の危機のサインとは？
いのちのSOS

他に、表に出る行動は？
目に見える行動は？



心の危機のサイン
~いのちのSOS?~



どうしよう・・・

身体・心の病気

- 高熱が下がらない (身体の病気) → 休む・寝る 病院(小児科・内科)
 - 足の骨折(けが) → 病院(小児科・内科) (整形外科)
 - しんどい → ~~なまけている・弱い?~~
 - ・今まで好きだったことも何もやる気がしない
・寝られない
・食べられない
・消えてしまいたい・・・ → 脳の不調 → ゆったりする ゆっくり休む 病院(小児科・心療内科 精神科・思春期外来)
- 心?の病気?

自分の心のSOS ⇒ 「教室」

★きづいて
★よりそい
★うけとめて
★しんらいできる大人に
★つなげよう

救いを求める
叫び

ACT
A: Acknowledge (気づく)
C: Care (よりそい)
T: Tell a trusted adult (信頼できる大人に話す)

★なし

心の危機のとき、 あなたの信頼できる人って？

話をきりだす例

- この頃、調子がよなくて・・・
- うまく言えなんだけど・・・
- 話、聞いてほしんねんけど、今いい？
-

など

気づいてますか 心のサイン 話してますか あなたの本音

辛子役の：「何もかもいや、消えてしまいたい・・・」

お互いの言葉をうけて、感じたままを言葉に・・・

パターン1 正しいことを伝える 叱る 険しい表情	「ええっ！何を言ってるの！悲しいじゃない」「そんなバカなこと言わないで！」「いのちは一つしかないのよ、大事にしなさい」	1分間 きびしく説教 叱り続ける
パターン2 励まし やさしい表情	「部活に行こう、みんながついているから、がんばって」「ご飯食べたら元気になるよ」「ぐっすり寝たら、良くなるから、がんばって」	次の1分間 あったかく 励まし続ける
パターン3 感情を理解する 落ち着いた表情	「何もかもいやなんだ・・・」「消えたいくらい辛いんやね」 ★何も言わないで黙ってそばに座っている。	同じ言葉を繰り返す 次の1分間 理解しようと同じ 言葉をつぶやく

役割（辛役、友役、観察者）を決める
(3パターン3分)

ポストイットに
役を書く

何を言ったらいいかわからない・・・ p.10
 不安になったら・・・
 役に立ちたいのにどう言ったら・・・

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

よい聞き手になる

~~立派な話し手~~

友だちの悩みを
 解決することちがう

つらそうだね。
 それじゃ、悲しいよね。
 大変だね。
 とっても落ち込んでいるんだね。

何か私にできることはある？
 一緒に相談に行こうよ

〇 クリニック(精神科)

N 医大思春期外来

県教育研究所相談部



「いのちの授業」を受けて

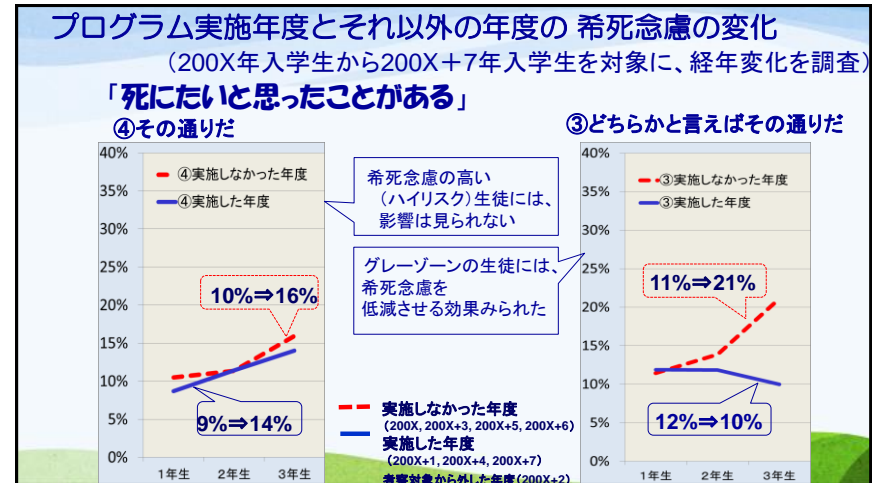
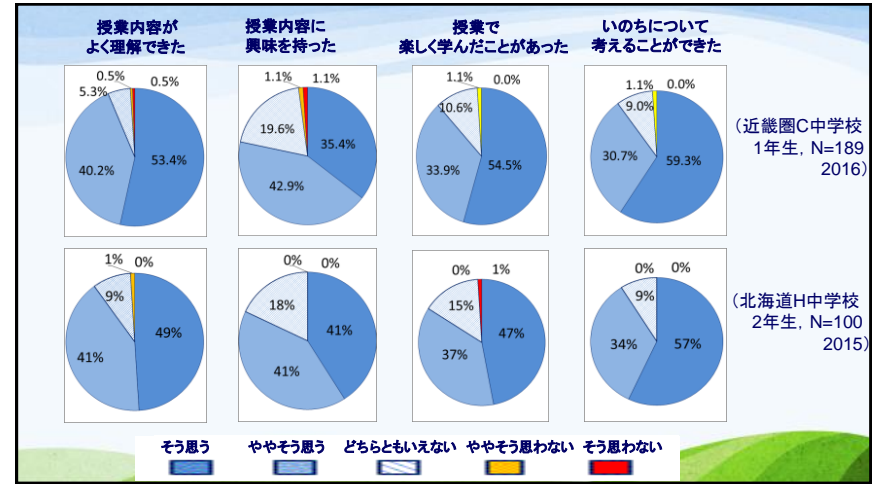
年 組 名前 _____

■ 「いのちの授業」をうけて、思ったこと、感じたことを書きましょう。

■ 自分や友だちのことについて、話をする必要がありますか。
 () あります。 () ありません。
 (話したい) 先生 _____

もしすぐに誰かと話をする必要がある場合は、今すぐ声をかけてください。

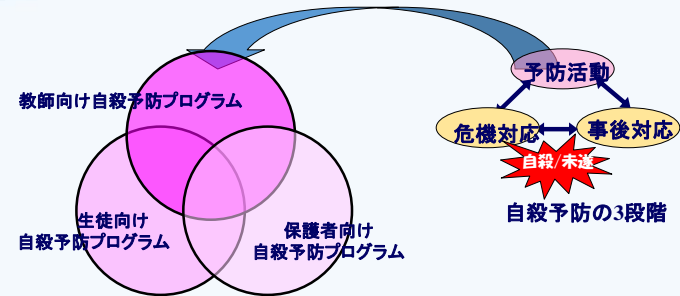
Ⅲ プログラムの効果検証



V 今後の課題



包括的に実施



- ①・自殺予防の第一歩は「絆」から (高橋祥友先生)
・何かを学ぶためには、自分で体験する以上にいい方法はない (アインシュタイン)

⇒体験型：ペアワーク、グループワーク
ロールプレイ等

- ②・生徒に、価値を押しつけない

(自死遺児・ハイリスクな児童生徒への配慮)

※自らの死や自殺に対する考えを明らかに

⇒いのちについて考える

いのちと向き合う
—子ども・保護者の血縁・血縁者との向き合い—

実施する上での前提条件

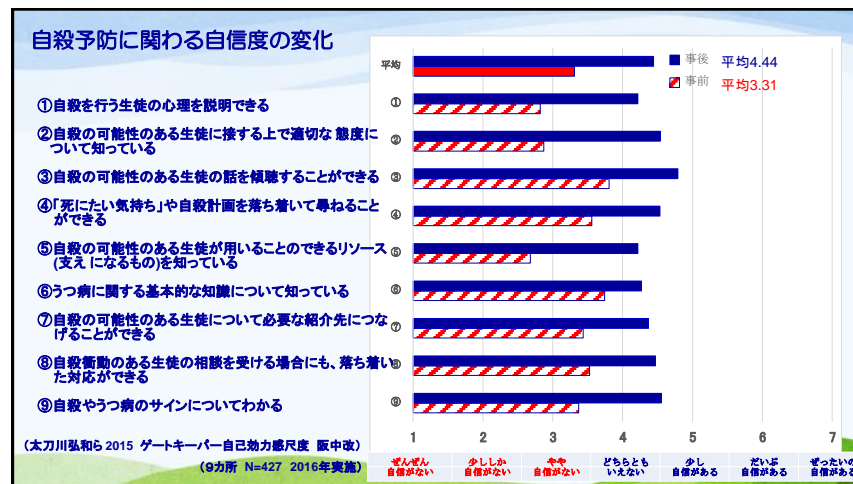
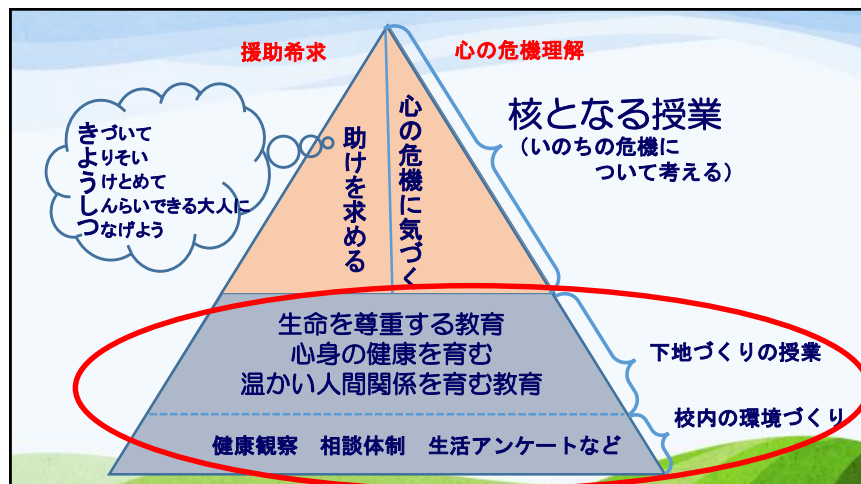
- ・学校内外の合意形成 (ハイリスクな児童生徒への配慮)
- ・適切な教育内容
- ・ハイリスクな生徒のフォローアップ



(参考：高橋祥友先生)

教職員の研修





どの時間に実施するか？

- 特設授業での実施
総合的な学習 特別活動 学校特設科目
- 教科の中での実施
 - 保健体育 (こころの健康 人間関係 家庭の不和)
 - 家庭科 (消費 債務 生活苦)
 - 国語 現代国語 (自殺や死を題材にした文芸作品) 古典 (心中や切腹)
 - 社会 公民 (労働・社会保障・福祉・消費) 歴史 (戦争・切腹)
 - 理科 生物 (生命の誕生、死)
 - 道徳 (生命の大切さ)

誰が担当するのか？

- 担任
- 教育相談担当者
- 養護教諭
- 各教科担当者
- スクールカウンセラー
- 専門家 (精神科医、保健師等)
- 外部講師 (シルバー先生等)

いのちについて考える
(子ども向け自殺予防教育)

未来を生きぬく力を育む教育



The diagram features a central orange triangle with the following text:
Top: 援助希求 (Request for assistance)
Left side: きつてうしつ (I'm stuck)
Right side: 心の危機に気づく (Recognizing a mental crisis)
Bottom: 助けを求める (Seeking help)
Right side: 核となる授業 (Core lesson) (いのちの危機について考える) (Thinking about mental crisis)
Bottom right: 下地づくりの授業 (Lesson for building a foundation) (いのちについて考える) (Thinking about life)



ご清聴ありがとうございました