

# “生きる”を支える取組

・教育に携わる方々のための研修～

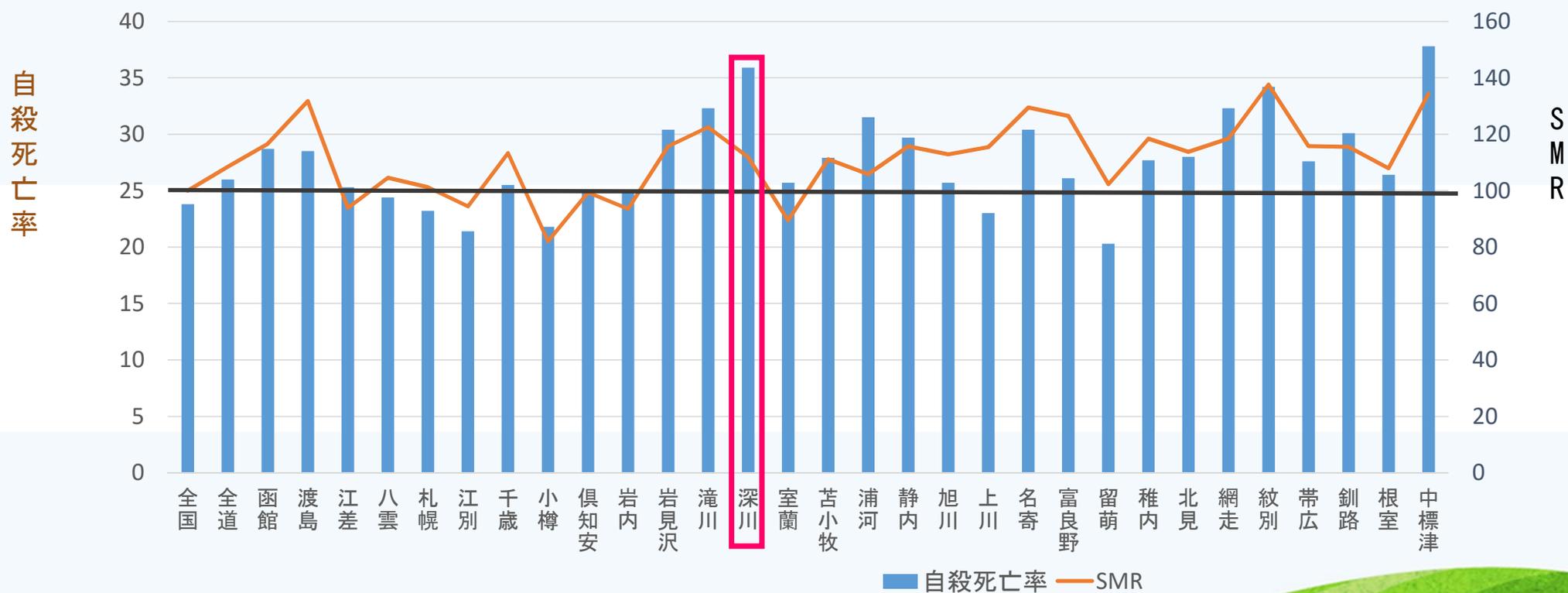
空知総合振興局保健環境部深川地域保健室  
【北海道深川保健所】  
今川洋子



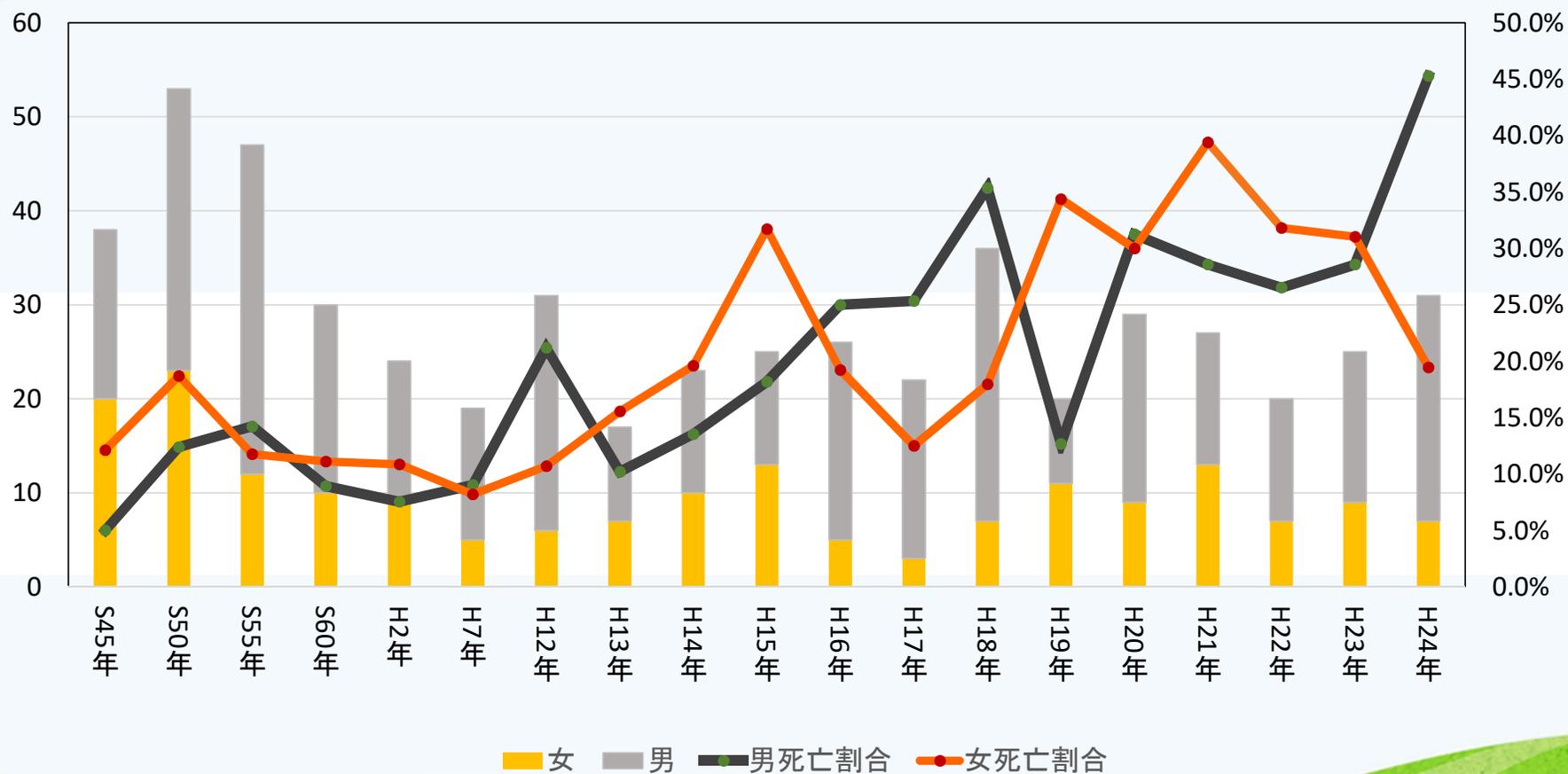
## はじめに

- 北海道では、自殺者を一人でも減らすことが出来るよう、平成21年度から「自殺予防ゲートキーパー研修」を実施。
- 平成24年度からは、『**若者の自殺予防対策**』として、様々な取り組みを実施したので、その概要を報告します

# 保健所別自殺死亡率とSMR



# 北海道における10歳代死亡者数と死亡者に占める自殺者の割合





平成24年度

ゲートキーパー研修を教員対象にシフト

# 自殺対策における人材養成事業実施状況

区分	H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度	H26 年度	H27 年度	H28 年度		
ゲートキーパー研修(GK)	相談・支援者のための専門GK・地域GK	相談・支援者のためのGK H21 6地域/計735名 H22 8地域/計615名		相談・支援者のための専門GK H23 4地域/計441名 H24 3地域/計300名		道立保健所・市町村主催地域GK・精神保健福祉センター側面支援				
		家庭生活総合カウンセリングセンターGK【補助】		日本産業カウンセラー協会GK【補助】						
		職域別GK (道の取組)		教育関係者のための専門GK (SOS実践研修含む) H24 3回231名 H25 7回357名 H26 4回227名 計14回815名		模擬研修1回			企画実践研修 H26 54名 H27 30名	
		(関係団体の取組)		出前講座 H26 11校 H27 4校(団体) H28 4校		意見交換会 H25 4回 H26 3回 H27 2回 H28 1回			GK手帳他制作配	
		保護者・児童生徒配布		理容生活協同組合GK宣言(HC等による側面的支援)			札幌弁護士会等様々な専門職主催のGK(必要に応じ講師派遣等の支援)			
		各種団体等のGK(依頼等の内容に応じた技術支援)					モデル校での実践			
自殺対策における相談・保健指導研修		自殺対策における相談・保健指導技術強化研修 H22/93名、H23/85名(道立HC)、H24/93名(市町村・道立HC)								
精神保健福祉センター主催研修		精神保健福祉センター主催各種研修・フォーラム ※平成21年度以前から各種取組を継続								

北海道地域自殺対策緊急強化事業実施市町村数	23	67	97	96	91	82	59	57
-----------------------	----	----	----	----	----	----	----	----

# 研修対象者とテーマ【本庁主催研修】

## ①働く人 ②高齢者の 自殺予防



## こどもたちの 自殺予防



pixta.jp - 15592573

教育機関・  
教員  
スクール  
カウンセラー

保健師

# 当初の研修内容

児童精神科医  
の立場から

講義名	講師
講演 「子どもは死をどのように受け止めているか ～子どもの死の概念～」	道立精神保健福祉センター 部長 上田敏彦 市立旭川病院 診療部長 武井 明 氏
基調講演・演習 「自殺予防教育の実践から ～教員としてできること～」	四天王寺学園小学校 カウンセラー 阪中順子 氏
講演 「教員自身のメンタルヘルスを保つには ～バーンアウトしないために～」	兵庫教育大学大学院 教授 新井 肇 氏 秋田大学大学院 准教授 佐々木久長 氏 道立精神保健福祉センター 所長 田邊 等

教育の  
実践者  
から

教員  
自身も  
大切に



# 日常業務に活かせそうな主なこと①

- ◆ 具体的な危険因子を頭に入れてクラスを改めて見た時、心配だと思っ子がいることに遅ればせながら気付いた。日常、指導で口にする言葉は自分中心に考えた言葉であって相手の気持ちに添っているものではないことを改めて思い知らされた。

ロールプレイはとても良かった。

体験型の研修Ok!! 研修効果UP↑↑

- ◆ 日常的に行なっているカウンセリング業務(教育相談担当)で良かったんだという自信ができました。
- ◆ 子どもの話が多かったのですが、大人も同じかなと思いました。職場の仲間を一人にせず、みんなで考えたりできる職場にしたいと思いました。

## 日常業務に活かせそうな主なこと②

- ◆ 青木省三さんのページ、なんでもええDAYしゃべろうDAY、高橋祥友さんのページなど…

コピーして職員研修に使いたいし、意識の高い集団作りをしたいと思う。

- ◆ 阪中先生のお話を学校に戻ったら職員に伝えます。そして自身は高橋祥友先生の

「**教師が生徒の自殺を未然に防いでいる…**」の言葉に大変励まされました。

そもそも先生は、子どもたちに寄り添っている

だけど、  
1人で背負わ  
ないことも  
肝心

沢山の人生からの学び。  
どんなにどん底の子どもでも、いい大人に出逢うことで人生が変わるという確信！！

(7月26日に札幌で開かれた教員向け「自殺予防ゲートキーパー専門研修」の講演から)

# マスコミも 詰めかける 大きく報道

強いためです。日本では年

間約3万人が自ら命を絶つ  
ています。自殺者数は交通  
事故死の6倍以上です。交  
通安全教育は幼稚園から高  
校までお金をかけてなされ  
ていますが、自殺予防の教  
育はどうでしょうか。

年間3万人の自殺者のう  
ち未成年は2%。だから、  
子供の自殺はあまり注目さ  
れず、マスコミもいじめと  
自殺が結びついた時にしか  
反応しません。いじめをな  
くす取り組みは大事です  
が、いじめ対策だけで子供

の自殺は減りません。

子供の場合、自殺の原因  
に心の病があるとはあまり  
想像できないかもしれませ  
んが、実は心の問題や大切  
な人の死、衝動性などが原  
因として挙げられます。性  
格傾向やストレスなど複合  
的な要因が絡んで自殺は起  
こります。子供たちは事前

に何らかのサインを発して  
いることが多く、突然の自  
殺はないと考えるべきで  
す。

自殺未遂や自傷行為など

を経験した人は、未経験者  
の数百倍の命の危機がある  
といわれています。殺人を  
犯した少年の大半が、犯行  
以前に自殺を試みたり、死  
にたいと訴えていたという

不安定な家庭環境も自殺  
の危険因子です。だから、  
保護者に対する配慮も、子  
供の自殺予防にとって大切  
です。潜在的に危険因子の

高い子供に何

表れたら、す  
直前のサイン  
に見守って  
ば、メールや  
普段とは違  
（死の危険  
子供は一時  
視野狭窄に陥  
子供は「もうこ  
んだ」と思っ  
当は両親や担  
事に思っ  
も、それを受  
いことがあり  
元気な時こそ  
ることを伝え

味があります。



気づいて寄  
止めるという  
考えましよう  
上に上る階段  
ています。先  
れよ」といっ  
えない。「ど  
と聞くと、生  
そうな声で「  
いや。死にた  
す。そんなと  
をかけますか  
「そんなこ  
め」と叱る。  
こう」と励ま

子供のSOS受け止め寄り添う聞き手になって



平成25年度

意見交換会の設置、指導資料作成へ

## 平成25年度 意見交換会の設置

- 基金の終了も予定されており、研修内容を改善し、地域に研修内容や研修システムが根付く方策を考えるため「教育関係者向け自殺対策意見交換会を設置。

所 属	職 名	氏 名
四天王寺学園小学校	教諭・カウンセラー	阪中 順子
国立大学法人北海道教育大学札幌校保健管理センター	専任カウンセラー・准教授	三上 謙一
国立大学法人北海道教育大学釧路校	教授	安川 禎亮
学校教育局高校教育課普通教育指導G	主幹	河原 範毅
学校教育局参事(生徒指導・学校安全) 生徒指導・学校安全G	主査	行徳 義朗
学校教育局健康・体育課学校保健・体育G	指導主事	島瀬 史子
道立教育研究所研究・相談部	主査	廣瀬 一仁
道立精神保健福祉センター相談研究部	部長	上田 敏彦

## 意見交換会の主な意見

- 「外部のリソースよりも、毎日接しているのは教員。全ての教育活動の中で観察などできるように、教育現場のスキルを高める」
- 「どの教科でもおかしいと思ったら気づける。何気なくできることが重要」
- 「ストレスマネジメントも必要」
- 「教員と地域の受け皿の支援者が一緒に学ぶことが有効」
- 「今教育現場の環境では、生きづらさを抱えた子どもいる」
- 「自殺に関連する取組では、マサチューセッツ州のACT(『Acknowledge(気づき)』『Care(かかわり)』『Tell(つなぎ)』)最終ラインに精神科という対応がある」
- 「先生方にこれ以上の負担をかけることは困難」  
「先生方の孤独」「最終的に自分達で抱え込んで辛い、過剰な負担を強くない」  
教職員へ十分配慮することの重要性が出された。

## 指導資料の作成

- 道内津々浦々の教育関係者や地域の支援者に重要な知識やスキルを、ムリムダムラ無くお伝えするために、3種類の指導資料(GK手帳、DVD、研修手引書(虎の巻))を作成し活用を図りたい。
- 指導資料に何を盛り込むか:例えば、DVDに入れる内容は、「教員と子ども」のロールプレイは大人が相談にのるのでよいが、「子どもと子ども」のロールプレイは子ども同士で危機を抱えてしまう危惧があった。しかし、大多数の子どもは子どもに相談するのが現実だ。



**模擬研修を開催し、指導資料の有効性を確認する決断**

# 模擬研修後の指導資料の評価

## アンケート結果から

- ◆ DVDは「教師と子ども」「子どもと子ども」ともに有効で、いずれも入れる。
- ◆ リラックス法もとても好評

## 児童精神科医から

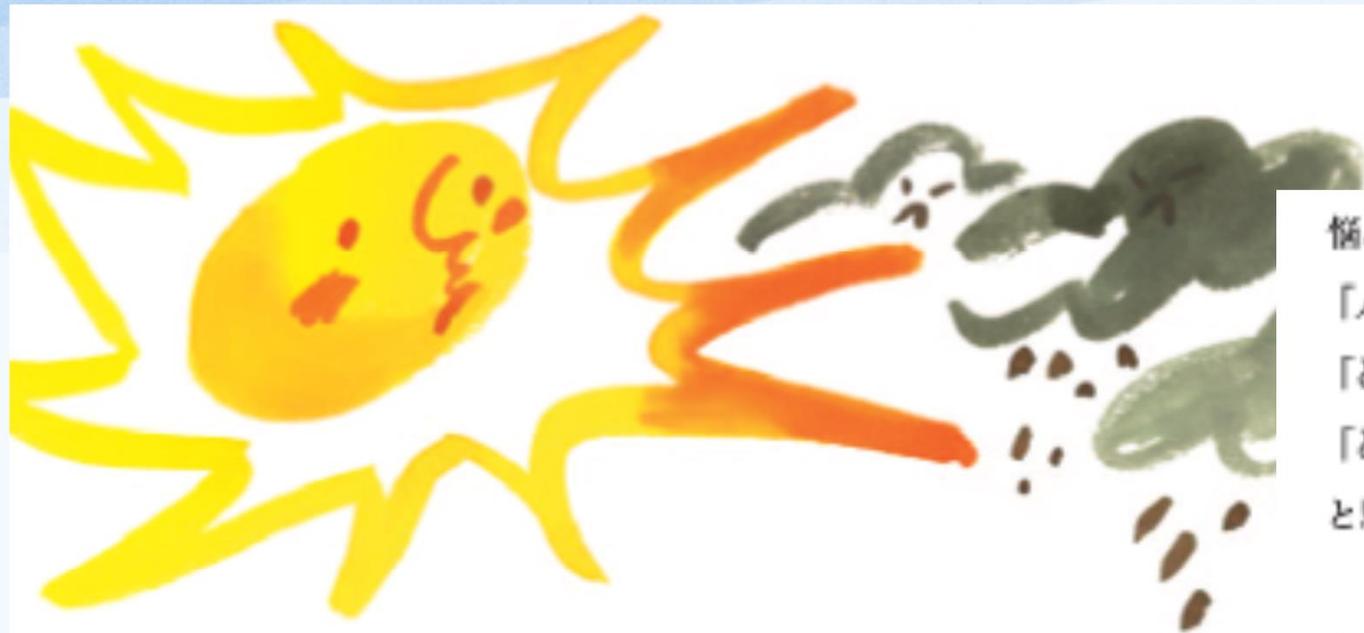
- ◆ 模擬研修の事例検討では、3日間家出した事例であったが、地域資源まで議論されたグループが7グループ中1グループと非常に少ない。地域のつなぎ先である保健師とともに学ぶ方が良い。
- ◆ リラックス法も、教育関係者のみではなく、保健師と学ぶと有効

※ 3日間の家出をどう考えるのかとメンバー皆に投げかけ、リスク判断の甘さを指摘！！  
手帳にも、どう判断し専門機関に相談するか入れた方が良い。

机の上の議論だけではなく、実際の体験で軌道修正することが重要

# ゲートキーパー手帳・虎の巻・DVD





**ゲートキーパーとは**

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、  
必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩みを抱えた子ども達は、  
「人に悩みを言えない」  
「どこに相談に行ったら良いかわからない」  
「どのように解決したら良いかわからない」  
と思っています。

しかし、子ども達の多くは、  
教師や周りの大人達の支えにより  
悩みを考える機会を体験し、  
「生きてゆく力」を身につけ  
社会へと一歩を踏み出します。

研修で活用できるよう、工夫しました

## 本書に記載されているマーク



DVDに録画されています



虎の巻(手引き書)で詳しく解説しています



ふたりで演習します



グループで演習します

## CONTENTS

### 先生にお伝えしたいこと

#### 現状の理解

- 子どもの自殺は深刻です..... 2
- 死を考えている子どもたち..... 3
- 子どものころに影響する様々なこと..... 4

#### 実践的な対処

- 子どものSOSには「きょうしつ(教室)」..... 6
  - ・気づいて..... 6
  - ・よく聞き..... 10
  - ・受けとめて..... 13
  - ・信頼できる専門機関につなげよう..... 17

### 子どもたちと一緒に考えたいこと

#### 子どもと一緒に考える・行動する

- こんなときにどうするの..... 18
- 子どもたちに伝えたい3つのメッセージ..... 19
- 子ども同士の支え合い..... 20

#### ストレスマネジメント

- ストレスとは..... 21
- ストレスをマネジメントする..... 22
- リラックス法..... 23
- 考えてみましょう..... 27

### 参考資料

- 参考Ⅰ：子どもの力を引き出す授業あれこれ..... 28
- 資料Ⅰ：年齢階級別死因からみた自殺..... 29
- 資料Ⅱ：全国の自殺の実態..... 30
- 参考Ⅲ：専門の相談機関があります..... 31
- 参考Ⅳ：関連情報..... 41
- 参考Ⅴ：引用文献・参考文献等..... 42
- 編集メンバー・事務局..... 43

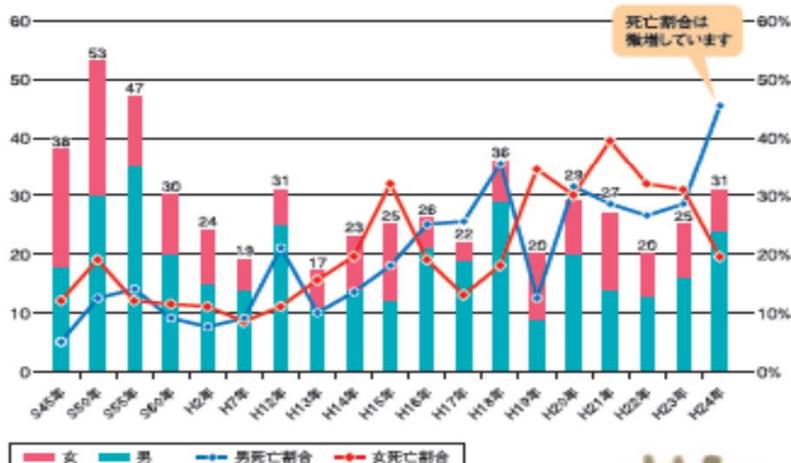
## 子どもの自殺 子どもの自殺は深刻です



読者の声  
(読者の声)

子どもの自殺は、一般的に考えられているよりも、はるかに深刻です。中学・高校教諭の5人に1人は生徒の自殺に、3人に1人は自殺未遂に遭遇したことがあるという調査結果もあります。

### 北海道の10代の自殺による死亡数、死亡割合年次推移



出典：「北海道保健統計年報」(北海道)

### 死亡割合の算出方法

$$\frac{\text{年代別自殺者数}}{\text{年代別総死亡者数}} \times 100 (\%)$$



死を思う

## 死を考えている子どもたち

「死」を考えたことのある子どもや、実際に死のうとした子どもたちが、あなたの身近にいるかもしれません。私たちの気づきとサポートが、子どもたちの命を未来につなげます。

「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日に何回か顔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%

### ワンポイントmemo

子どもから死を遠ざけるのではなく、子どもの柔軟な心に自殺予防についての適切な情報を伝えておくことで、問題解決を探る第1歩となります。それは、現実の死を防ぐことにつながります。



死を思う

## 子どものこころに影響する様々なこと

### 最期のわら1本

こころや身体の状態は、たえず揺れ動いていますが、元の健康な状態に戻る復元力があります。ところが、元に戻る力を超える力が働くと、こころや身体のパランスが壊れてしまいます。

**なぜ、こんなささいなことでこころがくじけるのか**と思うことがあります。

Q

「最後のわら一本」: わら一本載せられたラクダが、倒れ込んでしまった。ということわざについて一緒に考えましょう。

**どう考えますか?**



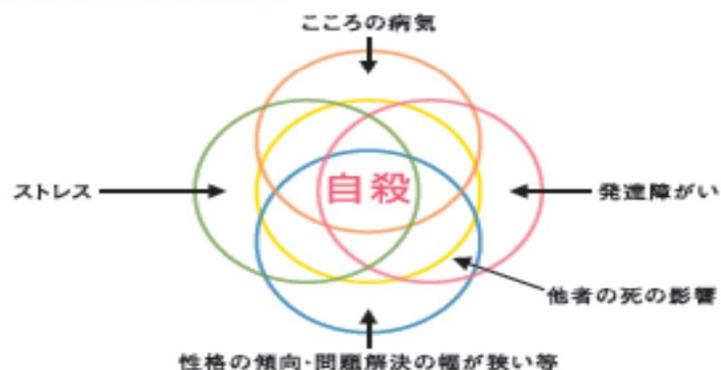
A

砂漠で頑丈なラクダに荷物をどんどん背負わせ旅している。もうこれ以上は耐えられないという限界にきてしまうと、最後にたった一本のわらを載せただけで、ラクダは倒れ込んでしまう。限界を超えた状況では、ほんの些細なことが大変なことを引き起こす原因となるという戒めの言葉。

死を思う

## 子どものこころに影響する様々なこと

**子どもの自殺の原因** ※様々なことが複雑にからみあっています。



出典:筑波大学災害精神支援学 高橋 祥友

### 【自殺の危険因子】

どのような子どもに自殺の危険が迫っているのか？

自殺未遂

心の病

安心感の持てない家庭環境

独特の性格傾向…………… 極端な完全主義、二者択一思考  
衝動性など

孤独感…………… 特に友だちとのあつれき、  
いじめなど

安全や健康を守れない傾向…………… 最近事故や症状を繰り返す

出典:「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」 文部科学省

きょうじつ

気づいて

## 子どものSOSのサインに気づいたら



表の巻  
(P.019巻)

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるというよりも、長い時間がかかって徐々に危険な心理状態が積み重なって起こります。

子どもたちの「心のSOS」のサインに気づくことが大切です。

### 子どもの自殺の直前のサインとは？

(表に出る行動)



子どもの自殺の直前にはどのようなサインが見られるか考えてみましょう。

出典:学校法人四天王寺学園小学校 阪中 順子資料

気づいて 子どものSOSのサインに気づいたら

自殺直前のサイン

自殺の  
ほのめかし

自傷行為

ケガを  
繰り返す傾向

自殺計画の具体化

家出

行動や性格、  
身なりの  
突然の変化

アルコールや  
薬物の乱用

別れの用意  
整理整頓  
(大切なものをあげる)

最近の  
喪失体験  
(重要な人の自殺など)  
による落込み



潜在的に自殺の危険の高い子どもに、  
何らかの行動の変化が表れた場合すべてが直前のサイン

では、何ができるでしょう。  
子どものSOSには  
「きょうしつ(教室)」が  
Key Wordです



- 気づいて
- よく聴き
- 受けとめて
- 信頼できる専門機関に
- つなげよう

気づいて 追い詰められた気持ち



読の巻  
(P.119-120)

その子は、「ひどい孤立感」 だれもわかってくれない・居場所がない

「無価値感」 私なんかいない方がいい・生きていても仕方がない

「強い怒り」 やり場のない怒り

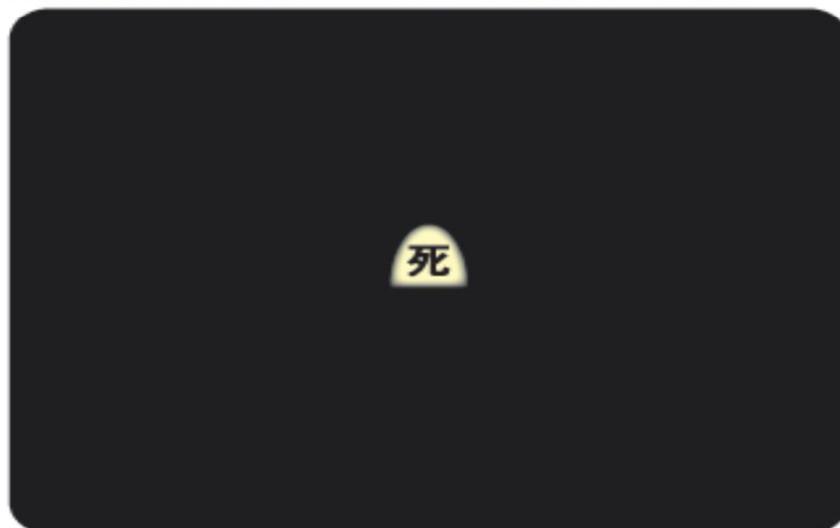
「苦しみが永遠に続くという思い込み」 生きている間、ずっと苦しみ続ける

「心理的視野狭窄」 自殺以外には解決方法がない

…と考えています。

追い詰められた気持ちのイメージ

真っ暗闇なトンネルの先の出口には、「死」しか見えなくなっています。



## さようしつ

気づいて

子どもたちをゲートキーパーが支えます！



でも、

トンネルの先には沢山のサポーター(ゲートキーパー)がいます

いここ 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  
民生委員さん おじいちゃん お坊さん  
スクールカウンセラー クリニック 児童相談所  
保健室の先生 弁護士 警察 占い師 医者  
臨床心理士 おじさん 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 教師さん 兄弟 お父さん  
教育センター 姉妹 おばあちゃん  
看護士さん お母さん サポートセンター 担任の先生

出典：四天王寺学園小学校 阪中順子資料  
「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(文部科学省平成21年3月)

## さようしつ

よく聴いて

どのように話しかけ・かかわりますか



子どもから「死にたい」と訴えられたり、リスク(危険)の高い子どもに出逢ったとき、教員自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなったりしませんか？

Q:気がかりな子がたたずんでいます。  
あなたならどのように話しかけますか？

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



DVD視聴後ロールプレイで体験し、感じてみる

こんな言葉は  
要注意！

「大丈夫、頑張れば元気になる」(安易な励まし)  
「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」(叱ったり)  
「気の持ちようだよ」……

関わり方によっては、せっかく開き始めた心 が閉ざされてしまいます。



## 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認するように、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ずります。
- 解決へと一歩踏み出せます。



## 話を聴くこと

- 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?」

- 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)



## ワンポイントmemo

話を聴くことも、日頃からの練習が役立ちます。  
筋トレや自転車の練習の様に、日々のトレーニングで身につきます。

## リスクの判断はどうするの？

とはいえ、いつもと様子が違うというだけで、精神科を紹介するのはためらわれます。サインをどのように受けとめ、判断すると良いのでしょうか？

## STEP 1 | 信頼関係づくり

励ましたり、叱ったりせずに、  
まずは傾聴して信頼関係を築きましょう。  
子どもは、信頼した相手にしか自殺願望を話しません。

STEP 2 | リスク・  
アセスメント

自殺の危険因子 (P.5) や  
自殺直前のサイン (P.7) が  
どれだけ当てはまるかを中心に見ます。  
「このままでは危ないかも」という自分の直感も大切に。



## STEP 3 | 対応の決定

リスクが高い場合、あるいは判断に迷う場合、  
すぐに専門機関につなげてください。  
リスクがそれほど高くない場合は、慎重に見守ります。  
どちらの場合も、自分ひとりで判断せず、校長を中心に  
組織的に対応するとともに、保護者や関係機関と  
連携して対応します。



出典：国立大学法人北海道教育大学保健管理センター 三上 謙一

## TALKの原則



本の巻  
頭(目次)

その子が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、**相談窓口を紹介してみてください。**その後も「何かあったらまた話して」と寄り添い、あたたかく見守ってください。

自殺の危険が高まった子どもには、**TALKの原則**が重要です！

**Tell** : 「あなたのことを心配している」とはっきり伝える。

**Ask** : 「自殺のことを考えていませんか?」と率直に尋ねる。

**Listen** : 絶望的な気持ちを、真剣に傾聴する。  
子どもの考えや行動を善し悪しで判断するのではなく、そうならざるを得なかった、それしか思いつかなかった状況を理解しようとする必要があります。徹底的に聴き役に回るならば、子どもとの信頼関係も強まり、自殺予防の第1歩になります。

**Keep safe** : その人をひとりにしてはなりません。専門機関へ。

出典：「青少年のための自殺予防マニュアル」 高橋 祥友  
「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(文部科学省平成21年3月)



「ダメ、ゼッタイ」だけではダメ  
一番の自傷は「相談しないこと」

出典：「中高生のためのメンタル系サバイバルガイド」  
松本俊彦

虎の巻  
(手引き書)

丸投げも丸抱えもしないでかかわりましょう。

詳しい内容は、虎の巻(手引き書)や内閣府のホームページをご参照ください。

## ゲートキーパーとしての心得

- 自ら相手とかかわるための心の準備をする
- あたかみのある対応をする
- 真剣に聴いているという姿勢を相手に伝える
- 相手の話を聴く
- ねぎらう
- 心配していることを伝える
- わかりやすく、かつゆっくりと話をする
- 一緒に考えることが支援
- 準備やスキルアップも大切
- 自分が相談にのって困ったときの **つなぎ先を知っておく**
- ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切

徹底的に聴き役に徹します。  
何か気の利いたことをしなければと焦る必要はありません。

出典：内閣府「ゲートキーパー養成研修用テキスト」  
詳細は内閣府URLで  
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>



相談を受けた内容をひとりで抱えていると、自分の心が痛みかねません。

対人援助職は、職場内・職場外で同僚や仲間、あるいは先輩やスーパーバイザー・専門職等の信頼できる人に相談し、一緒に解決方法を考えることが大切です。

ひとりで抱えていると

どよどよ  
真っ暗な感じ

スーパーバイズをうけると



まずは傾聴

解決への一歩  
打開策に  
気づく!

## スーパーバイザーがしてくれること

- まずは「傾聴」。その後、「支援の質」を高められるか客観的にコメント。
- 個人や環境、使える地域の資源などシステムで考える。  
人をあげつらうような問題の見方は、逆効果になるのではない。

## スーパーバイズをうけるとき

- 記憶することや記録しておくことが大事。メモでもよい。  
押さえるポイントがないと判断できないので、書く力・読む力が必要。多様な情報収集法も大切。
- インシデントプロセス法なども参考にして。(虎の巻に方法を記載)

どんな事例でも頑張っ  
てかかわっているあかし!

# 本当に大事なものは・・・

「自殺予防教育が小中高等学校のカリキュラムにしみこんでいく

(全国民への浸透)ことだと思えます。」

との感想





# 平成26年度

指導資料を用いた研修と  
保護者向け・子ども向けの資料作成

# 保護者及び児童生徒向けのハンドブックと ポスターづくり・インターネット配信

目 的: 全道の児童生徒の保護者が子どものSOSに気づき  
適切な対応ができること  
児童生徒が自分自身や友だちの気持ちに気づき、  
援助希求行動ができること

配布先: 道内の小学校・中学校・高等学校・高等養護学校・  
市町村(教育委員会・保健部局)  
インターネットで配信



## 作成部数・内容

区分		部数	内容
ハンドブック	児童・生徒用	480,000	本人用:一人で悩んでいませんか?心が苦しくなるのはどんなとき? そっとそばにいてくれる人がいたらどうでしょう、あきらめないで相談を 友だち用:友だちのSOSに気づいて、よりそい、うけとめて、信頼できる大人 につなげよう 本人・友だち共通:相談電話・情報入手方法など
	保護者用	322,000	子どもたちの心の苦しさ、自殺の実態、SOSのサイン、話を聴くことと、話を聴いてもらえる意味、ストレスマネジメント、伝えたい大切なこと等
電子書籍(CD)		60	ハンドブック内容(PDF・動画)
ポスター		3,000	ハンドブック内容・相談先の周知

大切なあなたに届けたい 大切な友だちを守るために



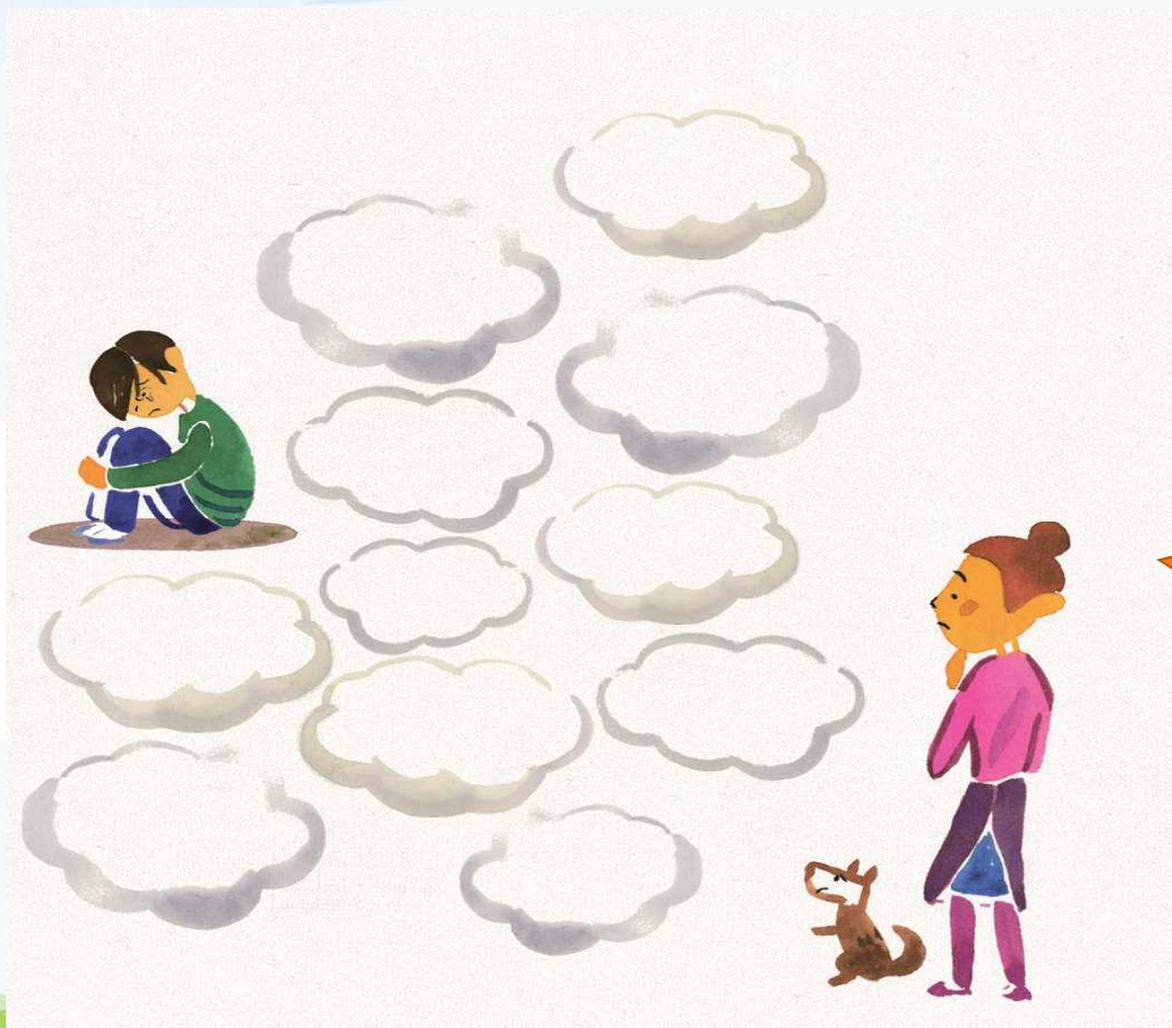
かけがえのない子どもたちのために  
～ご家族や大人の方々へ～



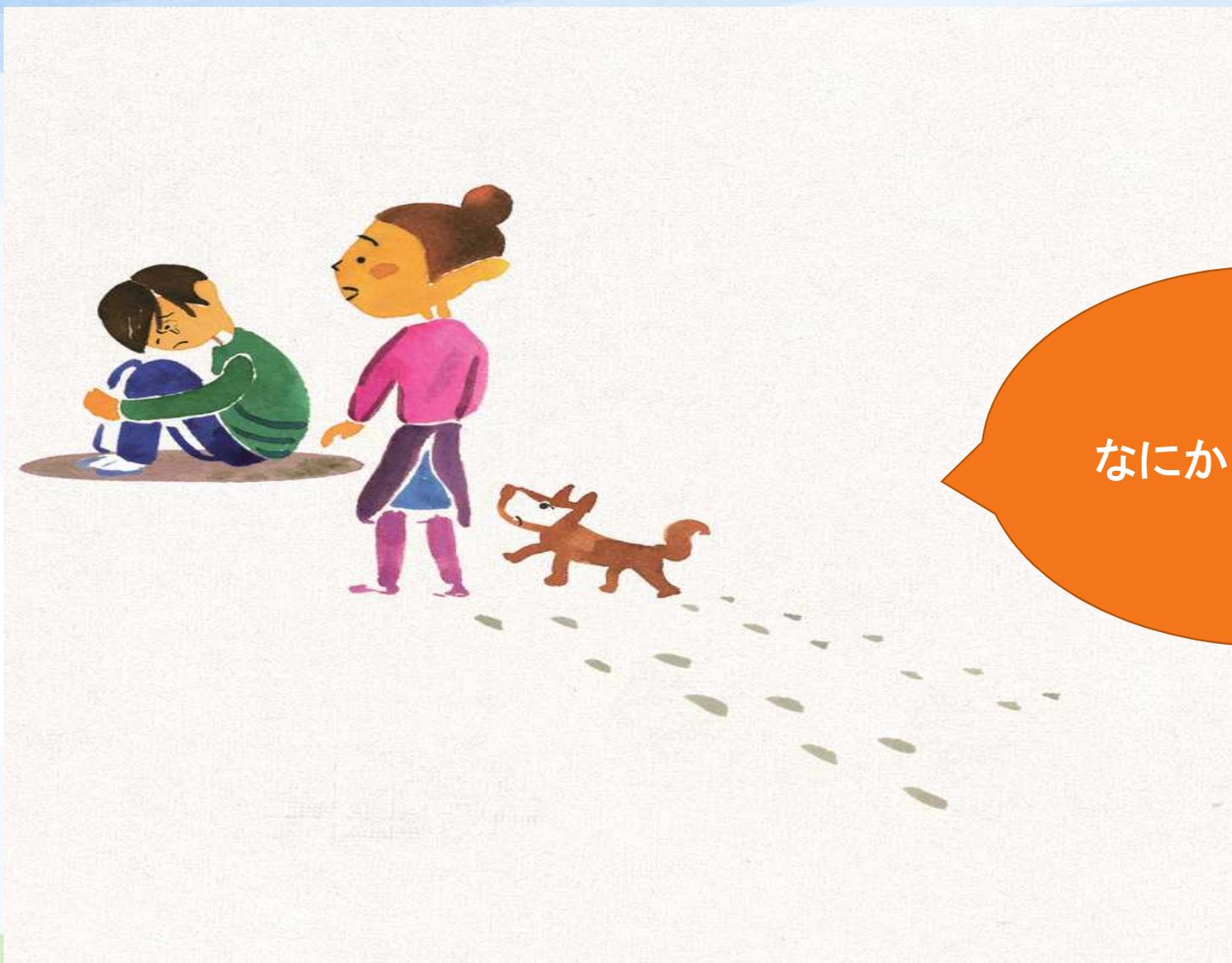
子どもたちは  
様々なことで  
心が苦しくなることが  
あります。



心のSOSには、どのようなサインがみられるでしょうか



どうしたんだ  
ろう



なにかあったの？

話を聴くこと・話を聴いてもらえると





あなたのことが  
大好きよ



子どもたちには支えが必要です。  
その1人が『あなた』かもしれません。

# 子どもたちの自殺予防に取り組むための 企画実践研修会

## 【研修プログラム】

講義・演習「子どもの自殺の実態・教員研修のポイント」、  
事例検討2コース

講義「子ども向け自殺予防教育の企画のポイント」、

講義・演習「ストレスマネジメント教育と企画のポイント」

講義・演習「傾聴の実際と企画のポイント」

演習「校内研修企画」2コース

講義・演習「教員自身のメンタルヘルスを保つには」

企画の  
ポイント



## 受講者・理解状況・感想

- 研修受講者は、校長・教頭、養護教諭、教諭、スクールカウンセラー、保健師等
- 実際に研修を企画する方が受講。
- 「死にたい」と子どもたちに相談された経験を、43%の受講者が体験。
- ほぼ全員が「良く理解できた」「まあまあ理解できた」と回答。
- 研修受講後の感想:「自殺は交通事故の6倍もいることを初めて知った」  
「こころと身体に関係する呼吸法・動作法・ペアリラクゼーションはすぐにも実践したい」等多数

## 「生きる取組」出前講座対象別受講数

区分	【児童生徒向け】 自殺予防教育	【教育関係者向け】 子どもの自殺予防	【教育関係者向け】 「リラックス法」	【教育関係者向け】 「カウンセリングマ インドなど」
小学校		1校 5名	1校 15名	
中学校	1校 121名	1校 30名程度		
高等学校	3校 147名	5校 80名程度		1校 60名程度
特別支援学校		1校 40名程度	1校 100名程度	
計	4校 268名		11校 330名程度	

# 「生きる取組」出前講座研修前アンケート(4校) 重複回答

区分	計	家族・親戚をなくす経験あり	自分を傷つけたことがある	死にたいと思ったことがある	友だちに「死にたい」といわれたことがある	その他に心がくるしくなることがある
人数	268	111	51	76	69	86
割合	100%	41.4%	19.0%	28.3%	25.7%	32.1%



# 「生きる取組」出前講座研修後アンケート

区分	計※	新しく学んだこと				いのちについて考えたか				いのちについて相談したい	
		たくさんあった	少しあった	あまりなかった	なかった	よく考えた	少し考えた	あまり考えなかった	なかった	あり	なし
人数	268	151	86	14	5	154	87	12	3	23	233
割合	100%	56.3%	32.1%	5.2%	1.9%	57.5%	32.5%	4.5%	1.8%	8.6%	86.9%
		88.4%				90%					



# 「生きる取組」出前講座の意義

- ◆ 自殺願望を持つ子どもへの対応や知識を  
校内全体で共有する貴重な機会に。
- ◆ 校内の教員と一緒に学ぶことが可能となり、  
リスクの高い子どもに対し、チームで支えるきっかけに。
- ◆ リスクの高い子どもを支えている教員の感想  
「子どものために出前講座を依頼したが、  
自分自身がエンパワーメントされた」



# 取り組みのポイント

- 知事部局(障がい者保健福祉課・精神保健福祉センター)北海道教育委員会が共催  
講師や受講者など、**人が繋がり好循環**に

- ニーズを確認しながら段階的に様々な取組を実施。

お試しの研修 ⇒ 継続した研修会 ⇒ 意見交換会 ⇒ 模擬研修 ⇒ 指導資料の作成 ⇒

指導者研修会 ⇒ 保護者向け子ども向けの研修会 ⇒ 「生きる取組」出前講座

※「教えてもらう気持ちで、常に**理解の途上にとどまり続ける**」

- 3つ目は、伝え方:「手にとってみたい」「そばに置きたい」教材・居心地の良い研修会。  
「**伝える**」ということ自体に、情報提供としてだけでなく、大切な**ケアの意味**がある。

伝えられた内容を教員と子どもたちや家族がどのように受け取り、

どのように受け取れないか知ることで、その後のケアにつなげることができる。

- 本取り組みでは、教員対象としながらも、地域の支援者との出逢いも用意。  
校長をはじめ、全ての教員やスクールカウンセラーなど様々な役職と一緒に学ぶ。
- **リスクの高い子どもの影にはリスクの高い大人がいる。**  
地域の支援者も係わることで、家庭環境へのアプローチも可能に！！
- **家族が子どもに与えるストレスは、**  
**友だちの対立や学校で起きる問題よりも遙かに大きい** ことも明らか。  
親にいけないこともある。



## おわりに

◆めざしていることを共有 \* 「生き心地の良い町」の自殺予防因子

いろいろな人がいてもよい ・ いろいろな人がいたほうがよい  
人物本位主義をつらぬく ・ どうせ自分なんてと考えない、  
「病」は市に出せ ・ ゆるやかにつながる

◆自殺予防は、“生きる”ことを考える取組

◆どんなに追い詰められていても、人間の中には無限の可能性がある、  
「ピンチをチャンスに」「幸せって何だっけ」

ご静聴有り難うございました

