



教育関係者のための

ゲートキーパー手帳

北海道保健福祉部 福祉局 障がい者保健福祉課 精神障がい・発達支援グループ

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

TEL.011-231-4111(内線25-736) FAX.011-232-4068

発行 平成26年3月

教育関係者のための

ゲートキーパー 手帳

あなたの気づきが
大切な『生命』を
未来につなぎます

北海道保健福祉部





ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づいて、声をかけ、話をよく聴いて、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たちは、
「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、子どもたちの多くは、
教師や周りの大人たちの支えにより
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。



自殺予防を考える取組は「生きる」ことを考える取組です。

道では、この「ゲートキーパー手帳」「虎の巻(手引き書)」「DVD」の3種類の素材で、学校の先生方へ大切な知識や対処法などをお伝えすることにしました。

重要な知識(子どもの自殺の実態・話を聴く技術・ストレスマネジメント・相談機関等)や対処法などをコンパクトにご紹介しています。

傾聴や呼吸法は、普段から実行にうつし、
習慣化することが大切です。何度も何度も、場面や話し相手、
あるいは方法を変えて、できそうなことからチャレンジしてみてください。
そして、自分に合った方法を見つけ、身につけてください。

きっと、子どもたちだけではなく、大人も相手の方との関係性が変わってゆくはずですよ。
また、ストレスに対処できることで、物事のとらえ方も、違ってくるかもしれません。

そして、身についた対処法は、追い詰められた危機状況になってしまったとき、
「いざというとき」に自分や大切な人をサポートするために役立つはずですよ。

また、子どもや大人をサポートするための相談機関もご紹介しています。
学校内の仲間が支えてくれる他に、専門機関の支援が必要な場合は、
遠慮なく専門機関もご活用ください。

自ら命を絶つ子どもが一人でも少なくなるように、
たくさんの先生方がゲートキーパーとして活動していただけることをこころから願っています。

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
 - ・よく聴き..... 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Ⅱ：年齢階級別死因からみた自殺..... 29
- 資料Ⅲ：全国の自殺の実態..... 30
- 参考Ⅳ：専門の相談機関があります..... 31
- 参考Ⅴ：関連情報..... 41
- 参考Ⅵ：引用文献・参考文献等..... 42
- 編集メンバー・事務局..... 43

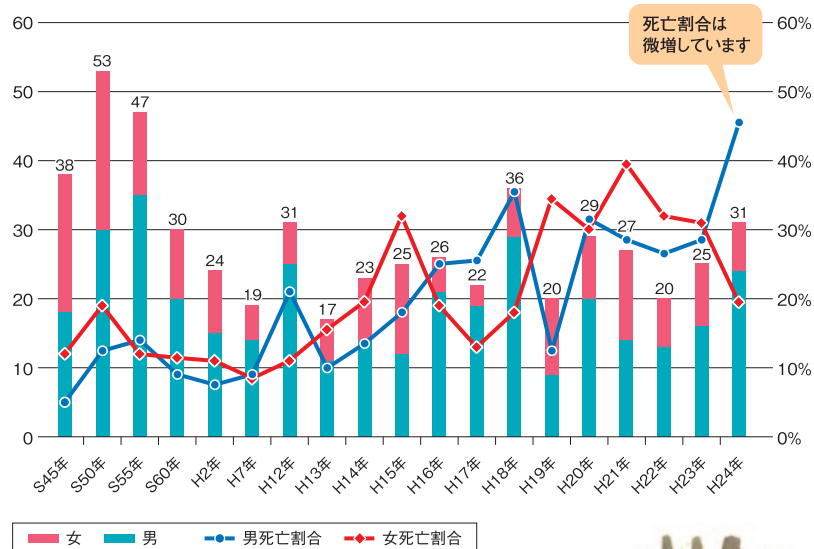
子どもの自殺 子どもの自殺は深刻です



虎の巻
(手引き書)

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%

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

子どものころに影響する様々なこと

最期のわら1本

ころや身体の健康は、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、ころや身体のバランスが壊れてしまいます。

なぜ、こんなささいなことでも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？



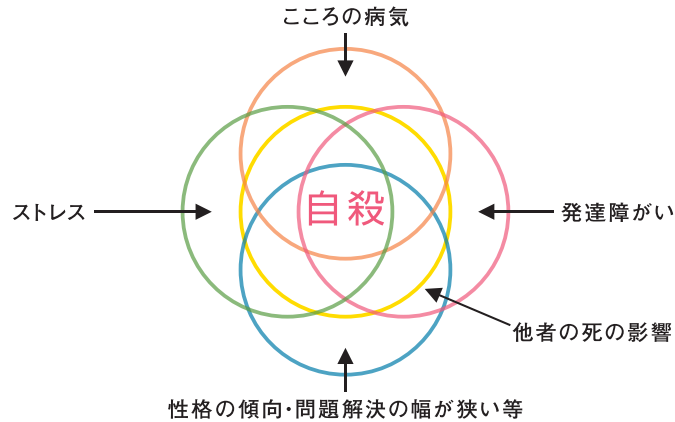
A

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

子どもの心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

きょうしつ

気づいて

子どものSOSのサインに気づいたら



虎の巻
(手引き書)

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるといよりも、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)



Q 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

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

追い詰められた気持ち



虎の巻
(手引き書)

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

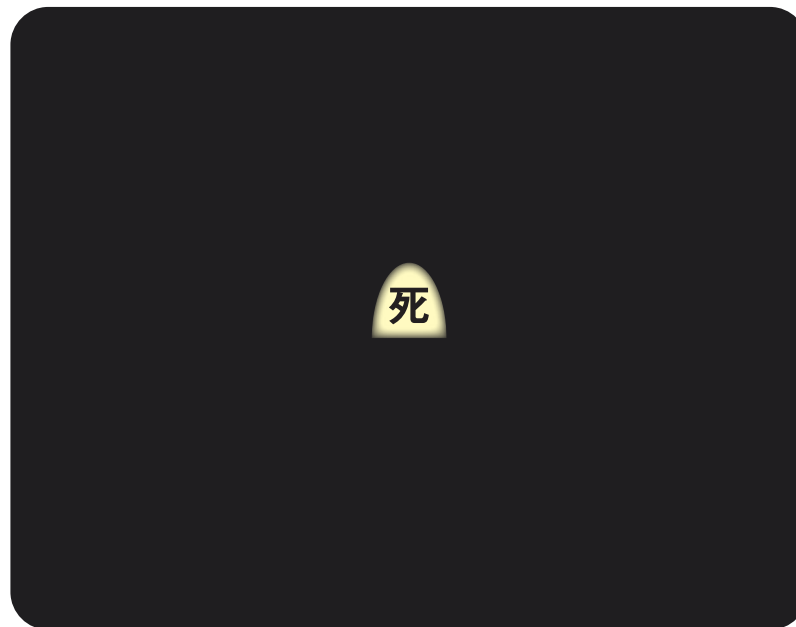
「苦しみが永遠に続くという思い込み」 生きている間、ずっと苦しみ続ける

「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。



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、

トンネルの先にはたくさんのサポーター(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 牧師さん 兄弟 お父さん

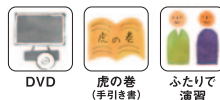
法務局 教育センター 姉妹 おばあちゃん

看護師さん お母さん サポートセンター 担任の先生

出典:学校法人四天王寺学園小学校 阪中 順子資料

よく聴き

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、自殺のリスク(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

放課後、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」 ← 否定
- 「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。

よく聴き

話をすること・話を聴くこと



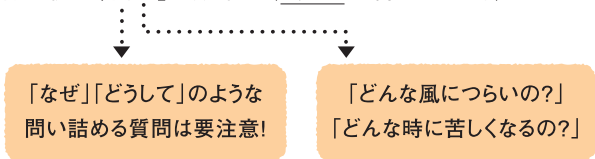
話を聴いてもらえると

- 自分の心に閉じ込めては、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。



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。)



- 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



虎の巻
(手引書)

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

受けとめて

ゲートキーパーの心得



虎の巻
(手引き書)

丸投げも丸抱えもしないでかわりましょう。

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>



受けとめて

スーパーバイズのことちょっぴり

相談を受けた内容をひとりで抱えていると、自分の心が病みかねません。

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。



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。

スーパーバイズを受けるとき

- 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
てかかっている
あかし!

つなぐ

信頼できる専門機関につなげよう

様々な悩み・問題に対する各分野の相談窓口があります。その子や保護者、そしてサポートする方々に、相談先を紹介していただきたいのです。

その悩み **きっと解決できます。**

➡ 相談先は、31ページから

自殺の原因に対応する専門機関があります



自殺の危険

※詳しくは、巻末の相談機関一覧をご覧ください。

子どもたちに

こんなときにどうするの？



DVD



虎の巻 (手引き書)



ふたりで演習



グループで演習

Q1

あなたの同級生の様子がいつもとは違います。何か心配事を抱えているようで、元気がありません。どのように話しかけますか？



Q2

すると、「あなただけに話すけど、ゼッタイに誰にも言わないで」と前置きして、心の中を占めているつらいことを話してくれました。あなたなら、どうしますか？

DVD視聴後にグループワーク

ワンポイントmemo

こころを開く言葉ってどんなものがあるでしょう？

こころが苦しいときは、誰にでもある



だれでも生きている間は
苦しいことやつらいことがあります。
時には「消えてしまいたい」と
いった気持ちが
高まるかもしれません。

- ・大切な人と
お別れする
- ・自分のことを
わかって
もらえない

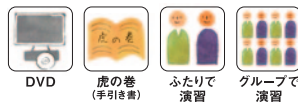
どんなに苦しくても、解決する術がある

ある時期、死にたいくらい絶望的な気持ちに
なったとしても、それは一生続きません。
時間がたつ中で新しい出会いがあったり、
生活の場所が変わったり、あるいは、あたたかい支えを得たり、
あなた自身が成長したり、場合によっては逃げたり、
視点を変えることによって、苦しい気持ちも変わります。



相談できる力を身につける

自分ひとりで抱え込まず、信頼できる人に
話しましょう。だれかに相談できる力も、
生きてゆく上で大切な力です。



危機に瀕した子どもたちは、**大人よりも友だちに助けを求める傾向**がある
ことが明らかになっています。そんな子どもたちに理解して実践して欲しいことが
あります。子どもは、相談先がわからないときに「あきらめ」てしまうことが多いですが、
あきらめずに、信頼できる人を求めて相談するよう指導することが重要です。

友だちのSOSには「きょうしつ(教室)」がKey Wordです

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



「きょうしつ」はアメリカの自殺予防の取組「ACT」を参考にしました

「ACT」はアメリカの自殺予防教育のKey Wordです

- Acknowledge** : Listen to your friend, don't ignore threats
..... (気づく：よく聴いて、危険性を過小評価しないで(問題に気づいて))
- Care** : Let your friend know you care
..... (かかわる：心配していることを伝えて)
- Tell** : Tell a trusted adult that you are worried about your friend
..... (つなぐ：信頼できる大人につないで)

出典：「SOS Signs of Suicide Middle School Program」



虎の巻
(手引き書)

ストレスとストレッサー

ストレスは、生きている上で、絶対ゼロにはなりません。ストレスを避けるのではなく、いかにその状況や自分自身をコントロールして、ストレスを軽減するかを目的に開発されたのが、ストレスマネジメントです。



人間はどんなときにストレスを感じるのでしょうか？

試合やテスト前に緊張し、十分な力が出せない、このように精神的に重圧を感じさせるものをストレッサーと言います。親や学校の友達関係、先生との信頼関係、いわゆる人間関係がストレスになることもあります。また最近多発している子どもをねらった事件や、東日本大震災のような災害、学校でのいじめなど、危機的な状態もストレッサーの一つです。

なぜストレスマネジメントが必要なのでしょうか？

「ストレスがたまっていたからやった。」
犯罪が起きるたびに、そんな報道を目にします。また元気そうに学校生活を送っている児童生徒の中にも自傷行為や摂食障害などの問題を抱えている子どもがいます。自分の「イライラやむかつき」がどうして生じるのか、そういった気持ちをどうすれば自分も人も傷つけずに解消・解決できるのか。学校教育の中でストレスについて学ぶ場をもっと積極的に設けることが必要です。



虎の巻
(手引き書)

ストレッサーに直面した時、人はどうなるでしょうか？

- 心は ⇒ 気が重くなる、腹が立つ、イライラする
- 体は ⇒ お腹が痛い、汗をかく、頭痛や肩こり
- 行動は ⇒ 眠れない、食欲不振、集中できない

イライラしたり、腹が立った時どんな工夫をしている？

- 深呼吸してみたらちょっと落ち着いた
- 音楽を聴いたら楽しくなってきた
- 運動してみたら元気になった
- 腹が立って誰かをたたいた ← 絶対やってはだめ
- TVゲームで気を紛らした ← やりすぎではだめ



望ましい対処法を体験する

- リラックス法……………イメージ呼吸法(P23)、漸進性弛緩法(P24)、肩のイメージ動作法
- ソーシャルサポート……………傾聴してもらう相手をみつけること
- ソーシャルサポートとリラックス法……………ペア・リラクゼーション(P25)
- 人間関係ストレスに立ち向かう対処……………アサーショントレーニング
- プレッシャーの問題に立ち向かう対処……………解決イメージ法

出典：国立大学法人北海道教育大学大学院釧路校 安川 禎亮

ワンポイントmemo

呼吸や身体の動かし方については、気功・ヨガ・瞑想など様々あります。呼吸や身体の使い方を意識し、**身体と心が一致することが大切です。** 安静閉眼だけでも脳波のα波が高くなることが証明されています。

対応力

リラクセス法 ①



イメージ呼吸法

腹式呼吸でリラックスした心身を取り戻すことができます。心身の健康の回復・増進に役立つのが呼吸法です。また、呼吸法を身につけていると、試験やスポーツ競技などをする際に、落ち着いて立ち向かうことができるため、最大限に実力が発揮できます。

腹式呼吸では…

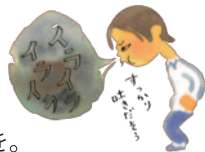
通常行う胸式呼吸の7倍の量の空気を身体にとりこめます。

手順

- 1 ゆっくりと座る。
- 2 軽く目を閉じる。
- 3 鼻から吸って口から吐く。
- 4 1.2.3で吸う。4で止める。5.6.7.8.9.10で吐く。

*ねむる前

手順①～④に加えて、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。



☀朝おきた時

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」



対応力

リラクセス法 ②



漸進性弛緩法

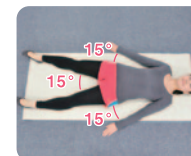
不安や心配でなかなか眠れないときに、集中、緊張したり、力を抜いたりする方法です。また、気持ちを切り替えたいときにも行います。そうすると、心と体がすっきりします。

手順

腕も足も15度くらい開いて、仰向けに寝る。

- 1 **右腕** 力を入れる。右手首をたてる(10秒ほど)。ストーンと抜く。10秒ほど体のゆるみを感じる。
- 2 **左腕** 右腕と同じ。
- 3 **右足** 右足に力を入れる(10秒ほど)。ストーンと抜く。10秒ゆるむ。
- 4 **左足** 右足と同じ。
- 5 **上半身** 両肩を耳の方に持ち上げる。持ち上がったらそこで胸を張る。これで上半身に力が入る(10秒ほど)。ストーンと力を抜き、10秒ほど体のゆるみを感じる。
- 6 **腰** お尻をしっかり絞る。これで腰に力が入る(10秒ほど)。ストーンと力を抜き、10秒ほど体のゆるみを感じる。
- 7 **顔** 両頬をしっかり閉じ、奥歯をかみしめる。これで顔に力が入る(10秒ほど)。ストーンと力を抜き、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①～⑦まで順番に全身に力を入れていき、最後に全身の力を抜きます。



対応力

リラクセス法 ③



ペアリラクゼーション1 =ふたりで行う肩上げ

体に力が入ったり、気持ちがすっきりしないとき、友だちに肩に手を置いてもらうと、ひとりでは気づかなかった緊張感や弛緩感がよくわかります。友達と一緒に緊張や不安をなくしましょう。

手順

1人が前に座りもうひとりが後ろに立つ。
4段階で行う。

ステップ1 | ひとりで肩を上げる

前の人は、ひとりでゆっくりと肩を上げる。
上げきったところで、“ストン”と力をぬく。

ステップ2 | 声かけの援助を受ける

後ろの人は、前の人の体をチェックしながらプラスのメッセージを送る。前の人は、ひとりで肩を上げる。後ろの人は、前の人の肩の動きを見て“右肩があがってますよ”、“左肩をもう少し下げてください”など言葉をかける。

ステップ3 | 動作の援助を受ける

続いて、後ろの人は前の人の肩に手を置く。前の人は肩を上げ、後ろの人は肩の上がり具合などを声に出して伝える。後ろの人は“よく上がってますよ”などの声をかける。

ステップ4 | お任せし脱力する

後ろの人は前の人の肩から手を離し、前の人の上腕を持つ。このとき、後ろの人は“わたしが持ってるから大丈夫だよ”などの声をかける。前の人は後ろの人が腕を持っていてくれる感触を感じながら、力を抜く。後ろの人は腕が下がらないようにしっかりと持って支える。10秒程経ったら“ストン”と落とす。

〈役割交替〉手を置かれた時の肩の感じを話し合う。



対応力

リラクセス法 ④



ペアリラクゼーション2 =ふたりで行う肩開き

手順

- 1 左右の肩甲骨の内側のラインを軸にする。
- 2 後ろの人が前の人の肩に手を置く。
- 3 肩をつかみ、胸を開く。
- 4 数秒後、ゆっくりと元の位置に戻し、肩をなでる。
この動作を繰り返す。



覚醒動作

リラクゼーションを行った後は、心と体を起こす必要があります。
(睡眠前は行わない方が望ましい。)

手順

- 1 両手を前に出して、グーパーグーパーを5、6回行う。
- 2 続いて肘の屈伸です。引く時に“グッ”と強く引く。
5、6回行う。
- 3 次に思いっきり背伸びをする。
- 4 伸びきったところで数秒止め、手を下ろしながら目を開ける。



子ども達に 考えてみましょう

★元気がないとき元気をくれる音楽



★心にしみる言葉



★大好きな人

★ほっとする景色や居場所



★自分に合った身体の動かし方



参考I 子どもの力を引き出す授業あれこれ

子ども向けの自殺予防教育は、未来を生き抜く力を育みます。
あらゆる機会(教科や道徳、学校行事、給食、掃除など)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合い、高め会える機会を！
ただし、自己肯定感の低い子どもに「命は大切だ」といった指導だけでは、逆効果になる場合もあるので注意が必要です。

「なんでもええDay・しゃべろうDay」

取組	中学校の教育相談週間
ねらい	子どもの相談する力を作る取組
対象者	児童・生徒
概要	子どもが話したいことをなんでもしゃべることのできる日

「いのちの授業」

基礎となる学習(生と死)		
ステップ1	1時間目	自分の誕生(保護者の作文から) 担任
	2時間目	生命の誕生と性①(生命の誕生を中心に) 助産師とのTT
	3時間目	生命の誕生と性②(性の問題を中心に) 助産師とのTT
	4時間目	死を通じて生を考える(院内学級の話から) 阪中先生
	5時間目	死について考える(VTR 葉っぱのフレディを観て) 担任
自殺予防の学習「大切な命をまもるために」		
ステップ2	6時間目	苦しみの中でもいのちを支える3つの柱 担任
	7時間目	自殺の実態といのちを支える力 SCとのTT
	8時間目	自殺予防のための手立て SCとのTT
まとめの学習「今を生きる」		
ステップ3	9時間目	自死遺族の話 遺族と担任
	10時間目	グループワーク(命のダイヤモンドランキング)とまとめ 担任

[TT]チームティーチング
[SC]スクールカウンセラー

出典:学校法人四天王寺学園小学校 阪中 順子実践例

15歳から39歳までの死因順位では、自殺は上位を占めます。子どもたちに力を与えるサポートや生きてゆく力を育てる取組は、子ども時代にとどまらず、その後の人生にも影響する大切な取組です。

年齢階級別死因からみた自殺(平成24年)

年齢	1位	数	2位	数	3位	数
10~14	悪性新生物	6	自殺 不慮の事故	5 5	—	—
15~19	自殺	26	不慮の事故	14	悪性新生物・心疾患(同数)	4
20~24	自殺	73	不慮の事故	24	悪性新生物	11
25~29	自殺	71	不慮の事故	24	悪性新生物	16
30~34	自殺	75	悪性新生物	28	不慮の事故	23
35~39	自殺	88	悪性新生物	79	不慮の事故	34
40~44	悪性新生物	150	自殺	91	心疾患	65
45~49	悪性新生物	231	自殺	111	心疾患	91
50~54	悪性新生物	371	心疾患	131	自殺	103
55~59	悪性新生物	834	心疾患	246	脳血管疾患	124

出典:「北海道保健統計年報」(北海道)

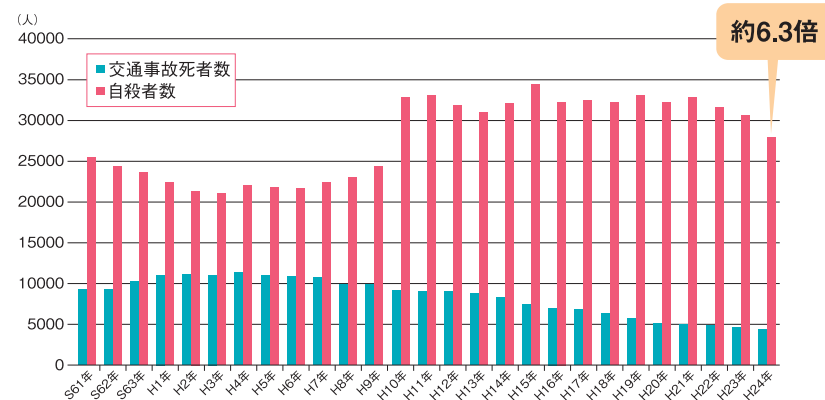
ワンポイントmemo

先生方へ

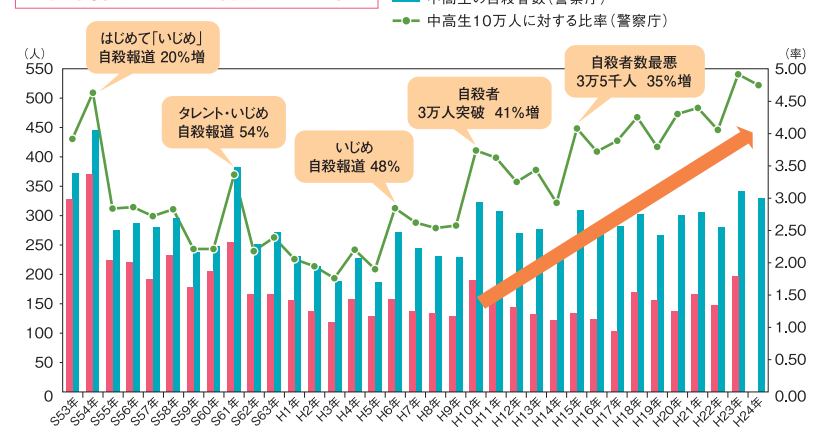
- ・がむしゃらに働いて、心や身体が悲鳴を上げていませんか?
- ・眠れていますか?
- ・自分の居場所(職場でも家庭でもどこでも)がありますか?
- ・ストレスマネジメントができていますか?
- ・大人だって、メンタルヘルスやコミュニケーション術が大切

日本全体の最近の年間自殺者数は、交通事故の死者数の6倍以上にもなっています。交通安全教育は全国で行われ、交通事故の死亡者数は減少していますが、自殺予防教育は実践がほとんど行われておらず、これからの課題です。

自殺者数と交通事故死者数の比較



中・高校生の自殺者数と自殺率



出典:学校法人四天王寺学園小学校 阪中 順子

子どもの相談窓口について

北海道立教育研究所

児童生徒のいじめ・不登校や、保護者の子育て・育児などに関する相談を受ける電話

TEL 0120-3882-56 毎日24時間

TEL 0120-3882-86(月～金)10:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

少年サポートセンター(警察本部)

未成年の非行・いじめ・犯罪被害などに関する本人や保護者等からの相談

TEL 0120-677-110(月～金)8:45～17:30(祝日・年末年始は留守番電話)

※携帯電話・PHSからはつながらないので、各方面本部の「少年サポートセンター」へ

チャイルドライン

18歳までの子どもがかけられる電話～どんなことでもきくよ～

チャイルドラインさっぼろ TEL 0120-99-7777
(月～土)16:00～21:00

チャイルドラインはこだて TEL 0120-332-585
(木)16:00～20:00(第3木はお休み)



チャイルドラインURL 

<http://www.childline.or.jp/supporter/index.html>

子どもの人権110番(全国共通フリーダイヤル)

いじめ・虐待など子どもの人権問題に関する法務局の専用相談電話です。

TEL 0120-007-110[ゼロゼロなのひやくとおぼん]

(月～金)8:30～17:15(祝日・年末年始を除く)

文部科学省

24時間いじめ相談ダイヤル TEL 0570-0-78310[なやみ言(い)おう]

こころの健康や精神・神経科等専門機関の情報について

北海道保健所精神保健担当課 (月～金)9:00～17:00

総合振興局(振興局)保健環境部保健行政室(地域保健室)

※地域の精神・神経科医療機関の専門機関情報を提供できます。
また、精神保健福祉相談も実施しています。

北海道渡島保健所 精神保健担当課 TEL 0138-47-9547

北海道江差保健所 精神保健担当課 TEL 0139-52-1053

北海道八雲保健所 精神保健担当課 TEL 0137-63-2168

北海道江別保健所 精神保健担当課 TEL 011-383-2111

北海道千歳保健所 精神保健担当課 TEL 0123-23-3175

北海道倶知安保健所 精神保健担当課 TEL 0136-23-1957

北海道岩内保健所 精神保健担当課 TEL 0135-62-1537

北海道岩見沢保健所 精神保健担当課 TEL 0126-20-0121

北海道滝川保健所 精神保健担当課 TEL 0125-24-6201

北海道深川保健所 精神保健担当課 TEL 0164-22-1421

北海道室蘭保健所 精神保健担当課 TEL 0143-24-9847

北海道苫小牧保健所 精神保健担当課 TEL 0144-34-4168

北海道浦河保健所 精神保健担当課 TEL 0146-22-3071

北海道静内保健所 精神保健担当課 TEL 0146-42-0251

北海道上川保健所 精神保健担当課 TEL 0166-46-5992

北海道名寄保健所 精神保健担当課 TEL 01654-3-3121

北海道富良野保健所 精神保健担当課 TEL 0167-23-3161

北海道留萌保健所 精神保健担当課 TEL 0164-42-8327

こころの健康や精神・神経科等専門機関の情報について

北海道稚内保健所 精神保健担当課	TEL 0162-33-3704
北海道北見保健所 精神保健担当課	TEL 0157-24-4137
北海道網走保健所 精神保健担当課	TEL 0152-41-0698
北海道紋別保健所 精神保健担当課	TEL 0158-23-3108
北海道帯広保健所 精神保健担当課	TEL 0155-21-9110
北海道釧路保健所 精神保健担当課	TEL 0154-22-1233
北海道根室保健所 精神保健担当課	TEL 0153-23-5161
北海道中標津保健所 精神保健担当課	TEL 0153-72-2168

市町村精神保健担当課

函館市役所 障がい保健福祉課	TEL 0138-21-3077 (月～金)8:45～17:30
小樽市保健所 精神保健担当課	TEL 0134-22-3110 (月～金)9:00～17:00
旭川市保健所 精神保健担当課	TEL 0166-25-6364 (月～金)9:00～17:00
各市町村保健担当課	(各市町村にお問い合わせください)

精神保健福祉センター

北海道立精神保健福祉センター	TEL 011-864-7000 (月～金)8:45～17:30
札幌こころのセンター ※札幌市内	TEL 011-622-0556 (月～金)9:00～17:00

職能団体の相談窓口

臨床心理士会電話相談	TEL 03-3813-9990 (月・水・金)9:00～12:00(月～金)19:00～21:00(祝日除く)
臨床心理士に出会うには(検索サイト)	http://www.jsccp.jp/near/rinsho/indexsch

学校教育に関する相談について

北海道立教育研究所①	TEL 0120-3882-56 毎日24時間
北海道立教育研究所②	TEL 0120-3882-86 (月～金)10:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

各教育局 (月～金)8:45～17:30

空知教育局 教育相談電話	TEL 0126-22-3912
石狩教育局 教育相談電話	TEL 011-221-5297
後志教育局 教育相談電話	TEL 0136-22-2222
胆振教育局 教育相談電話	TEL 0143-22-6594
日高教育局 教育相談電話	TEL 0146-22-1325
渡島教育局 教育相談電話	TEL 0138-47-9177
檜山教育局 教育相談電話	TEL 0139-52-1123
上川教育局 教育相談電話	TEL 0166-46-5243
留萌教育局 教育相談電話	TEL 0164-42-5717
宗谷教育局 教育相談電話	TEL 0162-33-7630
オホーツク教育局 教育相談電話	TEL 0152-44-7262
十勝教育局 教育相談電話	TEL 0155-23-4950
釧路教育局 教育相談電話	TEL 0154-43-1475
根室教育局 教育相談電話	TEL 0153-23-2715

死にたい気持ちについて

- 北海道いのちの電話 TEL 011-231-4343 毎日24時間
FAX 011-219-3144 (聴覚・言語が不自由な方のために)
TEL 0120-738-556 (毎月10日)(厚生労働省年度単位事業)
- 旭川いのちの電話 TEL 0166-23-4343
毎日24時間
- こころの電話相談 TEL 0570-064556
(月～金)9:00～21:00(土・日・祝)10:00～16:00
- 北海道立精神保健福祉センター TEL 011-864-7000
(月～金)8:45～17:30
- 札幌こころのセンター ※札幌市内 TEL 011-622-0556
(月～金)9:00～17:00
- よりそいホットライン TEL 0120-279-338
※ガイダンスに従い5番「死にたいほどの気持ち」へ その他に「くらしの中で困っていること・気持ちの傾聴」
「外国語による相談」「性暴力」「性別や同性愛」等の相談も受け付けています。 毎日24時間



ひきこもりについて

ピアサポーター

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド

仲間が電話相談・電子メール・お手紙での相談を受け付けております。

<http://letter-post.com/service.html>

携帯番号 090-3890-7048

手紙相談：無料(返信用切手80円同封必要)

送付先：〒064-0824 北海道札幌市中央区北4条西26丁目3番2号

メール相談：info@letter-post.com

専門機関

- 北海道ひきこもり成年相談センター TEL 011-863-8733
(月～金)9:30～12:00及び13:00～16:00
- 北海道立教育研究所 TEL 0120-3882-56 毎日24時間
TEL 0120-3882-86 (月～金)10:00～17:00(祝日・年末年始を除く)
- 北海道立精神保健福祉センター TEL 011-864-7000
(月～金)8:45～17:30
- 札幌市教育センター 教育相談室 ※札幌市内 TEL 011-671-3210
(月～金)8:45～17:15
- 札幌こころのセンター ※札幌市内 TEL 011-622-0556
(月～金)9:00～17:00
- 札幌市若者支援総合センター ※義務教育終了後から39歳までの若者、札幌市内
TEL 011-223-4421
(月～土)10:00～18:00(祝日・年末年始・休館日を除く)
- 各保健所精神保健担当課 (P32、33を参照してください)



パートナーからの暴力について

北海道立女性相談援助センター TEL 011-666-9955
(月～金)9:00～17:00及び17:30～20:00(祝日・年末年始を除く)

各総合振興局・振興局環境生活課 (月～金)9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

北海道被害者相談室 TEL 011-232-8740
(月～金)10:00～16:00(祝日・年末年始を除く)

性暴力被害者支援センター北海道(さくらこ) TEL 050-3786-0799
(月～金)13:00～20:00(祝日・年末年始を除く)

各警察相談センター TEL #9110
毎日24時間

札幌市配偶者暴力相談センター ※札幌市内 TEL 011-728-1234
(月～金)8:45～20:00(土・日・祝)11:00～17:00

札幌市各区役所 健康・子ども課 ※札幌市内 (月～金)9:45～16:30(火～金)9:45～16:15

旭川市配偶者暴力相談支援センター TEL 0166-25-6418
(月～金)8:45～17:15

函館市配偶者暴力相談支援センター TEL 0138-21-3010
(月～金)8:45～17:30(祝日・年末年始を除く)

よりそいホットライン TEL 0120-279-338
毎日24時間

※ガイドスに従い3番「性暴力ドメスティックバイオレンス等」へ
その他に「くらしの中で困っていること・気持ちの傾聴」「外国語による相談」
「性別や同性愛」「死にたい気持ち」等の相談も受け付けています。



児童虐待について

各市町村児童虐待担当課 (各市町村にお問い合わせください)

北海道中央児童相談所 ※石狩、後志 (札幌市除く) TEL 011-631-0301

北海道旭川児童相談所 ※上川、留萌 TEL 0166-23-8195

北海道旭川児童相談所稚内分室 ※宗谷 TEL 0162-32-6171

北海道帯広児童相談所 ※十勝 TEL 0155-22-5100

北海道釧路児童相談所 ※釧路、根室 TEL 0154-92-3717

北海道函館児童相談所 ※渡島、檜山 TEL 0138-54-4152

北海道北見児童相談所 ※オホーツク TEL 0157-24-3498

北海道岩見沢児童相談所 ※空知 TEL 0126-22-1119

北海道室蘭児童相談所 ※胆振、日高 TEL 0143-44-4152

札幌市児童相談所 ※札幌市内 TEL 011-622-8630

児童相談所全国共通ダイヤル TEL 0570-064-000
毎日24時間



医療機関情報

■北海道医療機能情報システム

<http://www.medinfo.ne.jp/hokkaido/ap/qq/men/pwtpmenu101.aspx>

自殺関連情報

■児童生徒の自殺予防(文部科学省)URL

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046

■内閣府自殺対策URL

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

■自殺対策予防センター

(独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所)

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>

■厚生労働省自殺予防対策

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai Shahukushi/jisatsu/index.html

■厚生労働省「知ることから始めようみんなのメンタルヘルスガイド」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

■特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンクURL

<http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>

子どもの人権

■法務省URL「子どもの人権SOSミニレター(便箋兼封筒)」

http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00013.html

- 「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
- 「ゲートキーパー養成研修用テキスト」……………平成25年10月 内閣府自殺対策推進室
- 「新訂増補 青少年のための自殺予防マニュアル」……………平成20年8月 高橋祥友 金剛出版
- 「セラピストのための自殺予防ガイド」……………平成21年12月 高橋祥友編著 金剛出版
- 「生き心地の良い町～この自殺率の低さには理由がある～」……………平成25年7月 岡壇 講談社
- 「学校における自傷行動「自傷のサイン」プログラム実施マニュアル」……………平成22年12月 ダグラス・ジェイコブ他著 松本俊彦監訳 金剛出版
- 「中高生のためのメンタル系サバイバルガイド」……………平成24年8月 松本俊彦編 日本評論社
- 「自殺予防の認知療法～もう一度生きる力を取り戻してみよう～」……………平成17年9月 エリス&ニューマン 高橋祥友訳 日本評論社
- 「ストレスマネジメント入門「自己診断と対処法を知る」」……………平成17年11月 中野敬子 金剛出版
- 「動作とイメージによるストレスマネジメント教育(基礎編・展開編)」……………平成12年3月 富永良喜・山中寛 北大路書房
- 「課外授業 大リーグ式 心のコントロール術」……………NHK
- 「現場で役立つ生徒指導実践プログラム」……………平成23年 新井肇 学事出版
- 「教師崩壊―バーンアウト症候群克服のために」……………平成11年 新井肇 すずさわ書店
- 「学校現場から発信する子どもの自殺防止ガイドブック」……………近刊 阪中順子 金剛出版
- 「看護のための精神医学」……………平成16年3月 中井久夫・山口直彦 医学書院
- 「影の現象学」……………昭和62年12月 河合隼雄 講談社学術文庫
- 「ハーバード白熱日本史教室」……………平成24年5月 北川智子 新潮新書
- 「スタンフォードの自分を変える教室」……………平成24年10月 ケリー・マクゴニガル 大和書房
- 「ハーバードの人生を変える授業」……………平成22年11月 タル・ベン・シャハー 大和書房
- 「あなたの人生を変える睡眠の法則」……………平成24年9月 菅原洋平 自由国民社
- 「マルセロ イン ザ リアルワールド」……………平成25年3月 フランシスコX・ストーク 岩波書店
- 「人を動かす」……………平成11年 デール・カーネギー 創元社
- 「真腹」……………平成23年7月 吉本隆明 講談社文庫
- 「かないくん」……………平成26年1月 谷川俊太郎・松本大洋・糸井重里 東京糸井重里事務所
- 「ほぼ日刊イトイ新聞今日のダーリン(糸井重里)」……………<http://www.1101.com>
- 大阪府人権教育研究協議会「いま、どんな気持ち?」……………<http://homepage3.nifty.com/daijinkyo/index.htm>

【編集メンバー】

所属	職名	氏名
学校法人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 北海道教育大学大学院釧路校	准教授	安川 禎亮
北海道教育庁学校教育局高校教育課	主幹	河原 範毅
北海道教育庁学校教育局参事 (生徒指導・学校安全)	主査	行徳 義朗
北海道教育庁学校教育局健康・体育課	指導主事	島瀬 史子
北海道立教育研究所 研究・相談部	主査	廣瀬 一仁
北海道立精神保健福祉センター 相談研究部	部長	上田 敏彦

【事務局】

所属	職名	氏名
北海道保健福祉部福祉局 障がい者保健福祉課	精神保健 担当課長	加賀 学
北海道保健福祉部福祉局 障がい者保健福祉課	医療参事	廣田 洋子
北海道保健福祉部福祉局 障がい者保健福祉課	主幹	助川 貴
北海道保健福祉部福祉局 障がい者保健福祉課	主査	今堀 浩一
北海道保健福祉部福祉局 障がい者保健福祉課	主査	今川 洋子
北海道保健福祉部福祉局 障がい者保健福祉課	主任	山田 多美恵

キーワードまとめ

子どものSOSにできること。『きょうしつ』 P.7 P.20

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



自殺の危険がある子どもには、『TALKの原則』 P.14

- 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。
- Keep safe** : その人をひとりにしてはなりません。専門機関につなげる。

子ども同士で支え合う『ACT』 P.20

- Acknowledge** : Listen to your friend, don't ignore threats
…………… (気づく: よく聴いて、危険性を過小評価しないで(問題に気づいて))
- Care** : Let your friend know you care
…………… (かかわる: 心配していることを伝えて)
- Tell** : Tell a trusted adult that you are worried about your friend
…………… (つなぐ: 信頼できる大人につないで)