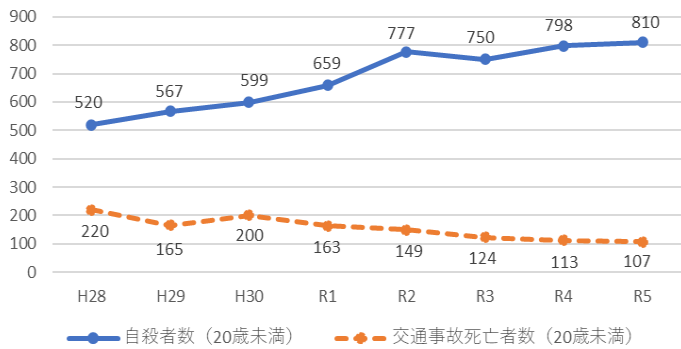


# 「気づき」と「共有」で自殺予防

## 子どもからのSOSに気づいていますか？

自殺者数と交通事故死亡者数の比較（全国）



警察庁統計：自殺者・交通事故発生状況（R5）

20歳未満の死亡者数を比較すると、令和5年では、自殺による死亡者数は交通事故による死亡者数の約**7.6倍**。

令和5年版自殺対策白書によると、令和3年の10～19歳の死因別**第1位**は自殺。

自殺の原因や動機は、学校問題、健康問題、家庭問題などが多い。

	第1位	第2位	第3位
10～14歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物

厚生労働省：令和5年版自殺対策白書

◎平成30～令和4年までの5年間における『未成年者の自殺死亡率』は  
 全国平均値 **3.44** に対し、**長野県** は **4.35** (**全国4位**) の状況です・・・

※自殺死亡率：人口10万人当たりの自殺死亡者数

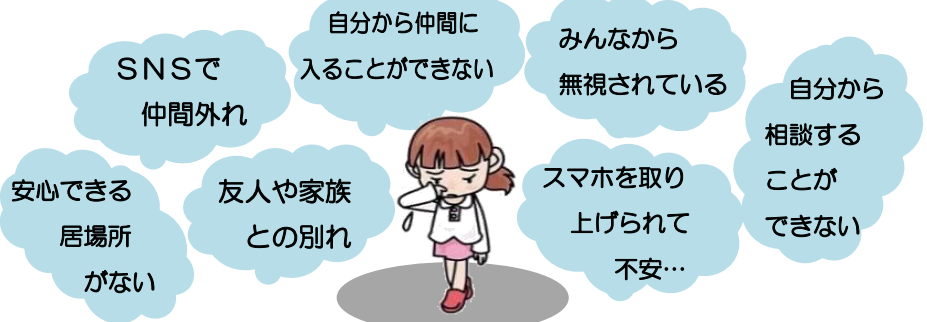
人口動態統計（厚生労働省） 人口推計（総務省）

全国のような現状をふまえ、自殺対策基本法〔平成28年(2016年)3月改正〕には、学校における自殺予防教育（SOSの出し方に関する教育）の実施が盛り込まれました。また、法改正を踏まえ策定された自殺総合対策大綱〔平成29年(2017年)7月〕では、SOSの出し方教育の推進のみならず「子どもが出したSOSについて、周囲の大人が気づく感度を高める」ことの重要性が指摘されています。



## 『孤立感』がSOSのサインの1つです

子どもたちの笑顔の裏に「孤立感」が隠れているかも・・・  
 そんな子どもたちが、先生に向けて懸命にSOSを発し続けているケースが、実際には多くあります。



だからこそ・・・先生方が**頼り**なのです！

『生徒の自殺の危険に早期の段階で気づいて、教師が適切な救いの手を差し伸べている場合が圧倒的に多い』と、ある精神科医も指摘しているように、実際には教師の誠実な態度が多くの子どもの自殺を防いでいるのです。

平成21年（2009年）文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」より抜粋

# SOSへの気づきの感度を高めるために・・・

先生方自身の「経験」「勘」「思い込み」だけではなく、一人ひとりの子どもの特性を十分に理解した上で、新たな視点からの児童生徒観察を行うことが大切です。

## ストレスを抱えた子どもに表れる行動や感情のサイン

- 大人びた行動や態度をとるようになる。
- 反抗的・非協力的な態度をとるようになる。
- 幼児がえり（大声で泣く等）がみられる。
- 不安を感じたり、イライラすることが多くなる。
- 注意散漫、集中力に欠けるようになる。
- 小さなケガをよくするようになる。
- 休み時間など一人であることが多くなる。
- 人と関わることがわずらわしくなる。
- クラブ活動を休むようになる。
- 成績が急激に低下する。
- 朝、起きたり活動することが辛くなる。
- 頭痛や腹痛、腰痛、筋肉痛など体の痛みを訴えるようになる。
- 食欲がなく、痩せてくる。

子どもたちは「自分自身が抱えているストレス」に気づいていないことがあるので、大人が気づいてあげることが大切です。



## 「孤立感」につながる状況と「孤立感」に悩む子どものサイン

### 授業時や学級活動

- 特定の子どもに対する周りの子どもへの反応に違和感がある。
- 遅刻、早退、欠席が多くなる。
- 筆圧が弱まるなど文字に変化がみられる。
- 思うように成績が伸びずに悩んでいる。
- 忘れ物や未提出物が急に増え始める。
- グループ分けでいつもはみ出している。

### 休み時間や放課後

- 教室や図書館でポツンとしている。
- 職員室や保健室で過ごすことが多い。
- 一人で作業や課題に取り組んでいる。
- 一人ぼっちで教室移動をしている。
- プリントなど持ち物がなくなる。なくす。
- 他人と時間をずらして、一人で下校する。

### 給食の時間

- 班の中で一人の机だけが離れている。
- 給食当番で重いものばかりを持たされる。
- おかずの盛りつけの量が不自然。

### 清掃時間

- 特定の子どもの机だけが運ばれない。
- みんなの嫌がる仕事ばかりさせられている。
- 他の子どもと一人離れて掃除をしている。

### クラブ・部活動・委員会

- 当番や準備、片付けを押しつけられている。
- 結果を出すことができないことを、ひどく悔やみ、悩んでいる。
- クラブ等の雰囲気や、顧問の指導についていくことができず悩んでいる。
- クラブを辞めたくても辞められない。

### その他

- 保護者と進路や将来についての考えが合わず悩んでいる。
- 期待に応えようと、頑張りすぎている。
- 現在の環境に不安や後悔を感じている。
- 家庭が安心できる居場所ではない。
- 最近、大切な人を失う経験をした。
- 行事になると必ず休む。

気づいたら教職員間で必ず「共有」

# 子どもからのSOSに気づいたら・・・

その子の『思い』を  
さりげなく聴いてみよう！

子どもが口にする「大丈夫」・・・本当は大丈夫ではないことも多いのです。『相談』とかしこまらずに、子どもの本当の思いを引き出しましょう。

気づいたSOSについて  
教職員間で伝えあおう！

「絶対に他の人には言わないで…」の相談でも必ずみんなで情報共有し、その子のSOSの背景を探し、対応策を考えてみましょう。

すべての先生がゲートキーパー

## TALKの原則：自殺の危険が高まった子どもに対する関わり方の原則

※「ゲートキーパー」とは自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「命の門番」とも呼ばれます。

**Tell** 言葉に出して心配していることを伝える。

「死にたいくらいに辛いことがあるんだね。」「あなたのことがとても心配だよ。」とはっきりと言葉に出して伝えましょう。

**Ask** 『死にたい』気持ちについて率直にたずねる。

「死にたいと思っているの？」「どんなときに死んでしまいたいと思っているの？」と率直にたずねましょう。真剣に聴く姿勢があるのであれば、自殺を話題とすることはむしろ自殺予防への一歩となります。

**Listen** 死を思うほどの絶望的な気持ちを傾聴する。

子どもが『死ぬことだけしか思いつくことができなかつた状況』を理解するために、話をさえぎらずに、ゆっくりと耳と目と心を子どもの声に傾けましょう。十分な傾聴の後に、構築された信頼関係の中で、『自殺以外の具体的な問題解決の方法』について子どもと一緒に考えてみることはとても有効なことです。

**Keep safe** 子どもの安全を確保し、専門家へつなげる。

「危ない！」と感じたら、その子どもを決して一人にせず、寄り添い、安全を確保をした上で、すぐに専門家へつなげましょう。

自殺企図、自傷行為が  
確認された場合

子ども・家族・教職員等の心のケア

要因として家庭的な問題が疑われる場合

躊躇せず

医療機関

へつなぐ！

「心理の専門家」

スクールカウンセラー

「福祉の専門家」

スクールソーシャルワーカー

# TALKの原則 『してはいけない』 6つのこと・・・

参考) 日本臨床救急学会「自殺未遂者への対応」

## ✖ 「今忙しいから後でね…」

子どもから悩みの相談の申し出があったときには「即対応」が原則です。たとえ授業や会議間際の忙しいときであっても、必ずその子のための時間を作ってください。そしてその子の悩みを受け止めた上で、改めてゆっくりと話を聴くことのできる機会について具体的に約束してください。

## ✖ 安易な「がんばって！」

曖昧で、具体性を欠く、「がんばって!」「しっかりして!」という安易な励ましは、SOSの状態にある子どもには「自分のことを理解してもらっていない…」という思いを抱かせてしまいます。

## ✖ 自らの価値観の押し付け

『体の痛み』と同様に『心の痛み』は本人にしかわからないものです。教職員の価値観で相手を説き伏せようとするのは、子どもたちに対して「何にもわかってもらえていない…」「この人には相談しても無駄…」という感情を抱かせてしまいます。

## ✖ 子どもの話をさえぎること

SOSの状態にある子どもは、「自分の思いを聞いてほしい」「自分の苦しさを感じてほしい」と思っているのであって、「何かを教えてもらいたい」とはあまり思っていません。子どもの気持ちを聴くときは、仕事の手を休め、決して相手の話をさえぎることなく、「うん、うん、うん」とうなずきながら、ひたすら子どもの『思い』の理解に努めることが大切です。

## ✖ 子どもの思いの批判と否定

「死のうなんて思っはいけない!」「死ぬなんて逃げることだ!」と相手の思いを批判したり、否定することは、SOSの状態にある子どもを一層追い込み、自殺行為へのリスクを高めます。

## ✖ 「もう安心」勝手な判断

自殺企図や自傷行為によって、ストレスが一時的に解消され、精神状態が改善したかのようにみえることがあります。しかし、子どもを取り巻く環境が本質的に改善されなければ、いずれは必ず元の精神状態へと戻ってしまいます。「もう安心」と勝手な判断せずに医療機関へつなげてください。

## 参考となる資料等

### 自殺予防のための啓発資料等として

- ◆ 学校生活アンケート～子どものSOSを見逃さないために～
- ◆ 「子ども自殺予防」啓発リーフレット(中・高校生用、保護者用)

### 「長野県教育委員会」ホームページより

- ◆ 学校生活相談  
～電話相談窓口などの紹介～



### 校内研修・研修用資料として

- ◆ 子どものSOSを「見逃さない」ために
- ◆ 子どもとの関係づくり

### 「長野県総合教育センター」ホームページより

- ◆ 子どもの「心の健康問題」
- ◆ 児童生徒理解を進めるために

### 自殺予防・対策の総合的な手引きとして

- ◆ 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き
- ◆ 教師が知っておきたい子どもの自殺予防

### 「文部科学省」ホームページより

- ◆ 子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き