

小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子
「もやもやしたら… 相談してみようよ！」

解説書（教職員向け）

もやもやしたら…

相談してみようよ!



目次

1	はじめに	1
	(1) この取組の経緯	
	(2) 表現の配慮	
2	青少年の自殺をめぐる現状	1
3	児童向け小冊子について	2
	(1) 対象は小学校6年生	
	(2) ねらいは2つ	
	(3) 活用方法	
	(4) 構成	
4	子供の心の理解のポイントと自殺予防	11
	(1) 子供の心の「とらえ方」の原則	
	(2) 自殺予防と、その対応【TALKについて】	
	(3) 対応困難な子供、保護者と向き合う為に	
5	学校における自殺予防教育にあたって	13
	(1) 子供を直接対象とした自殺予防教育を実施する上での前提条件	
	(2) 自殺予防教育の実施に向けて	
	(3) プログラムの目標と内容	
	(4) 自殺予防教育プログラム実施時の留意点	
6	学校と地域との連携による子供の心の健康づくりをめざして	14
7	参考文献	14
8	作成委員名簿	15
9	おわりに	16

1 はじめに

(1) この取組の経緯

多摩小平保健所では、管内小中学校の養護教諭や市の保健師などで構成する「学校保健と地域保健との連携会議分科会（以下、「分科会」という。）」を設置し、学齢期を対象とした自殺予防対策に取り組んでいます。平成24年度には、中学一年生向け小冊子『一人でなやんでいるあなたへ～SOSを出していいんだよ！～』を作成し、平成24年度、25年度の2か年にわたり配布しました。平成25年度の分科会においては、委員から「小学生向けの媒体も必要」との声が寄せられました。

思春期に入る前の時期で心が不安定になる小学校高学年は、問題行動が表出し始める時期です。中学校への進学により、新しい環境での学習や生活にうまく適応できずに不登校等につながっていく事もあります。このような時期に、子供たちが自分の心の状態を知り、つらい時には一人で抱え込まずに大人に相談する力を身につけることは、将来にわたって必要なライフスキルの向上や自殺予防につながるものと考えられます。今回、このような目的で、小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子「もやもやしたら…相談してみようよ！」を作成することにしました。

この解説書は、担任や養護教諭など教職員の方に思春期の自殺の現状と対策を御理解いただき、生徒指導の一助となるよう作成したものです。子供たちの心の健康づくりと自殺予防のため、小冊子を配布いただき、ぜひ授業等に御活用ください。

また、家庭で話し合ってもらうきっかけとなるよう、保護者向けのリーフレットも作成しましたので、保護者の皆さんに配布していただけたら幸いです。

(2) 表現の配慮

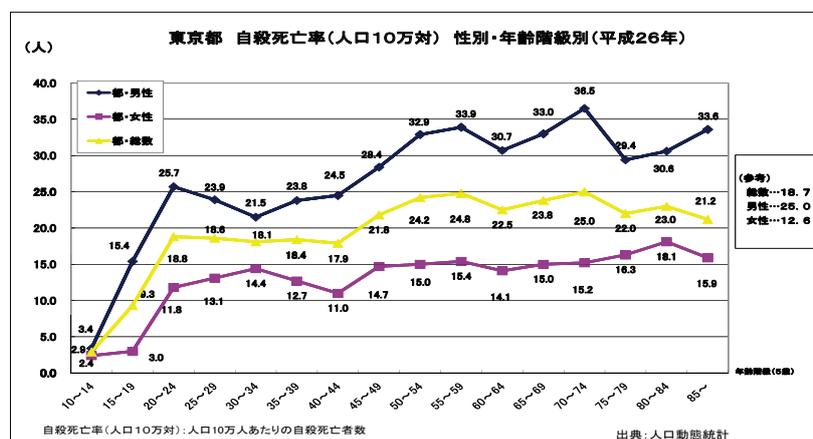
本事業は自殺予防対策を目的としていますが、「自殺」という言葉を使用することについては、子供の受け止め方が心配されるとの委員からの意見を反映し、児童向け小冊子には「自殺」という文言は使用していません。

2 青少年の自殺をめぐる現状

全国の自殺者数は平成10年から14年連続して3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年からは3年連続で3万人を下回っています。東京都では毎年2,500～2,900人の方が、多摩小平保健所管内では130～150人の方が自殺によって命をなくしています。自殺未遂者は自殺者の少なくとも10倍存在するという報告もあり、特に女性の20歳代から40歳代の自殺者においては、40%以上の者が自殺未遂歴がある状況です。

未成年者の自殺者数は、年間600人前後と全自殺者数の約2%ですが、10～20歳代では死因の第一位となっています。

小学生の自殺者数は、全国で年間10人前後で推移しており、数としては多いわけではありませんが、10代後半から急激に自殺による死亡率が増加する現状を考えると（表）、小学生の時から心の健康を保つ方法を身につけ、援助希求力を養うことが求められます。



(表) 人口動態統計 自殺死亡率 性別・年齢階級別 (東京都・平成26年)

3 児童向け小冊子について

(1) 対象は小学校6年生

死の概念は9歳頃から、また死にたいという訴えは5年生でも見られます。一方、小学校5年生と6年生とでは発達に大きな差があり、小学校5年生の児童が自分のことを表現することは難しく、また相談行動を取ることを学ぶ授業は5年生では成立が難しいこともあります。このため、小冊子配布の対象を小学校6年生としました。

(2) ねらいは2つ

- ア 悩みを抱えた時に、児童自身が早期に問題認識を持ち、心の健康を保つ方法を身につけること
- イ 友達に相談された時も含め、困ったときに信頼できる大人や相談機関へ相談できるようになること（援助希求力の育成）

(3) 活用方法

児童向け小冊子は、中学校での新たな生活がはじまる前の時期に、「道徳」や「生活」、「総合的な学習の時間」等で取り扱っていただくことを想定して作成しました。配布するだけでなく、ぜひ担任の先生が授業等でご活用いただくようお願いします。

また、学齢期を対象とした自殺予防や心の健康づくりは、児童を対象とした取組だけではなく、先生や保護者も一体となって考え、取り組むことが重要であることから、児童向け小冊子に加えて、教師向け解説書と保護者向けリーフレットを作成してあります。

(4) 構成

小冊子は、14ページで構成されています。児童が記入をするスペースを設け、記入する作業を通じて、自分で考えながら読み進められるようになっています。

本解説書には、小冊子各ページの「ねらい」と「使い方のヒント」を掲載してありますので、授業を進めていただく上での参考にしてください。

「ねらい」は、児童に理解をしてほしいポイントを記載しています。また、「使い方のヒント」は、授業を進めていただくにあたって流れや留意点を記載しました。

なお、朝会や他の授業の一部として短時間しか時間が確保できない場合には、ポイントを絞って伝えていただくことができるよう、必ず伝えていただきたい事項には◎印を付けてあります。

配布や説明に当たって配慮してほしいこと

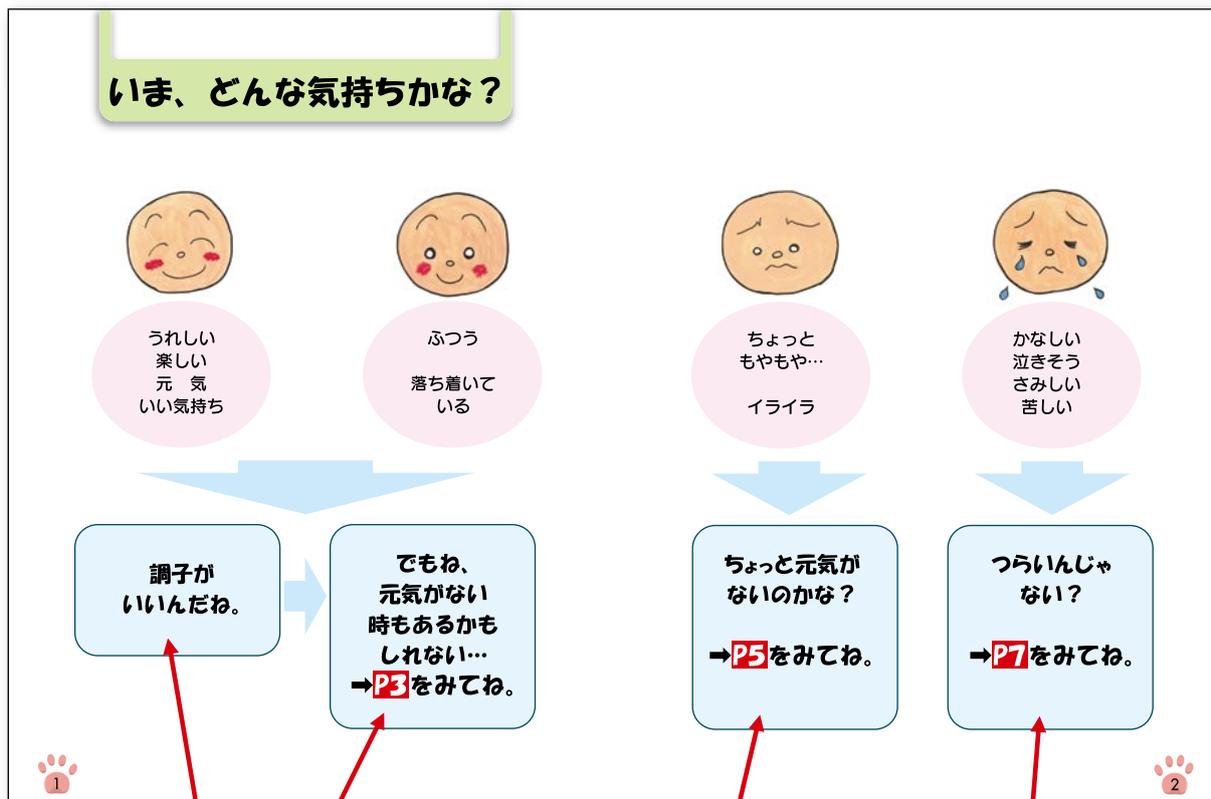
悩みに触れることで、児童が過去の苦しい記憶を思い出し気分が悪くなる場合があります。また、学校や周囲には伝えていないけれど、家族や身近に自殺や自殺未遂をした人がいる場合もあります。

特につらい状況にある児童にとっては、自分の心に直面することで非常に辛くなる場合があります。

- 話を始める前に、つらい時は離席していいことを伝えてください。
- 注意が必要な児童には、実施前後に個別に声をかけ、丁寧に関わるようにしてください。
- 可能であれば、話を進める担任の先生に加えて、養護教諭やスクールカウンセラー等の先生にサポートをお願いしてください。

①いま、どんな気持ちかな？（小冊子P 1・2）

ねらい：自分が今どのような気持ちなのかを知る。



今は調子がよく、落ち着いている児童でも、元気がなくなる時もあることを考えて、次ページに進むようにしてあります。

ちょっともやもやしている児童、元気がない児童にはリフレッシュのページに進むようにしてあります。

特につらい状況にある児童にはリフレッシュではなく、即ちに相談のページに進むようにしてあります。

使い方のヒント

- ◎「今、あなたの気持ちに一番近いのはどれかな？」
小冊子の顔（表情）の絵を見て、自分が今どんな顔をしているかをそれぞれ選ばせます。この際、挙手や個人の発表は求めないでください。
- ◎どんな顔になってもよいこと、「左端の顔だからよくて右端の顔だったらダメ」ということではないことを伝えてください。ここでは、自分の正直な気持ちを知ることが大事です。
- 顔では笑っていても心はそうではないこともあり、心の中の顔は表面的な表情とは違うことを伝えます。
- 困ったことや悩みがあるとそれが心に影響して、心の顔が「普通の顔」「穏やかな顔」ではいられなくなることを伝えます。
- ◎心の状態は、時間の経過や環境、周囲の支援により変化するので、今つらくてもその状態がずっと続くわけではないことを伝えます。

児童が興味を持ってこのページ以降も読み進められるよう、遊びの要素を取り入れ、今の自分の気持ちから、それぞれにあったページに進めるようにしています。授業等で使用する場合には、ページを省略せずに順番に進めてください。

②もやもやすることもあるよね！（小冊子P3・4）

ねらい：小学校高学年では、体の成長とともに心も変化し、悩んだり、複雑な気持ちになったりすることに気づく。

もやもや することもあるよね!

6年生って、体だけじゃなく心も大人になっていくんだ…。

学校にいけない…

勉強わかんない!

お父さんとお母さん、けんがばかり

背が高くなりたいよ

だれもわがってくれない

かいてみよう!
あなたはどんなときにもやもやするかな?

友だち、勉強、家のこと……いろんなことがあるね

仲間にいれてもらえない…

テストできなかった…

いじめられてるんだ…

やせたい!

おこられてばかり…

メールで傷ついちゃった

学校では最上級生! いろいろ大変なんだよね~



いろんなことを考えて、
いろんな気持ちになることがあるね!

34

使い方のヒント

- ◎「みんな最上級生って大変かな?もやもやすることもあるよね。どんなときにもやもやするかな?」
心も体も急激に成長する小学校高学年は、友達のこと、勉強のこと、家庭でのこと等誰もが悩みを持ち解決に悩む時期であり、「なんだかもやもやする」と感じることも自然なことであることを説明し、「悩んだり、困ったりしているのは自分だけではない」ということを伝えてください。
- 小冊子3ページ及び4ページに子供たちの悩みの主なものを掲載していますが、そのひとつとして「メールでひどいことを言われた」というものを挙げてあります。インターネットや携帯電話の使い方については、次ページに簡単にまとめを載せましたので、参考にしてください。
- ※インターネットや携帯電話については、分科会の中で様々なご意見がありましたが、現実には多くの子供が保有していることに加え、会話よりもインターネットやメール等でのコミュニケーションが得意で意見や気持ちを伝えやすい子供にとっては、重要なツールであること等から、小冊子の中ではインターネットや携帯電話にも触れています。

インターネットや携帯電話の使い方について

文部科学省の平成27年度全国学力・学習調査結果によると、小学校6年生（公立校）の携帯電話・スマートフォン所有率の全国平均は58.0%で、東京都は68.1%と全国で最も所有率が高くなっています。

多くの子供が所有する現実がありますので、小学校においても使い方や注意事項等に関する指導が必要です。インターネットや携帯電話は、使い方を誤ると日常生活に支障が出たり、友人関係のトラブルや犯罪に巻き込まれたりするリスクがあるので、使い方やマナーを学んで正しく使えるようになることが大切であることを伝えてください。

インターネットや携帯電話の使い方等に関するマナーを学ぶ授業を実施している場合は、その授業の中で指導をしていただくことはもちろんのこと、そのような授業を実施されていない場合は、この場面で次の点にも触れていただけると幸いです。

- ◇ ネットやケータイの使い方は、家の人とよく話し合い、ルールを決める。
- ◇ 他人の悪口やウソは絶対に書かない。友達を傷つけるかもしれない言葉づかいに注意する。
- ◇ 自分・家族・友達の名前、住所、電話番号、誕生日、メールアドレス、写真等の個人情報を書き込まない。
- ◇ ネット・ケータイで知り合った人と会わない。会うときは、かならず家族に相談する。
- ◇ 他人のサイトの写真やイラストなどを無断で使わない。
- ◇ チェーンメールは無視し、友達にまわさない。

東京都
こどもの
ネット・ケータイのトラブル相談!
こたエール
知らないサイトに登録されちゃった!!
お名前を盗まれたらどうする?
SNSで知り合った人が、私の
名前やメールアドレスを勝手に
こく鼎いできて、困ってる...
ネット上で僕の顔が
使われているの、決して
もらうにはどうすれば
いいのか教えて!!
一人で備え、
相談しよう!
相談はこたエール! (無料)
電話番号が変わりました!
[H27.8.31から] 0570-783-184
月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 土曜日 午前9時～午後5時 ※夜・祭日も開く
東京都青少年・治安対策本部作成
「こたエール」から抜粋

東京都青少年・治安対策本部作成
「こどものネット・ケータイのトラブル相談!
こたエール」から抜粋

③もやもやした時、みんなこんなことをしているよ！（小冊子P5・6）

ねらい：もやもやして元気がでないと感じたときに自分自身ができる対処法を学ぶ。

もやもやした時 みんなこんなことをしているよ

大好きな本やマンガを読む…

友達とおしゃべり

思いっきり体を動かす！

おいしいおやつを食べる

好きな音楽をきく

ねちゃう！

がいてみよう！
あなたなら、どんな方法がよいか？

ちょっとリフレッシュできる方法 ~試してみよう!~

- **きんちょうしたら…**
ゆっっくり息をはいてみよう。
目をとじてもよいよ。(5秒位でゆっっくりはいてみよう)
- **イライラしたら…**
手をぎゅーつとグーにぎって⇒パー
くりがえしてみよう。
(3秒位にぎって、ゆっくり広げてみて)
- **疲れたら…**
からだをぐーんとのぼしてみよう！
いすにすわったままでできるよ。

**みんないろいろなことを
やっているよね。
でも、相談することも
大事だよ！**

5

使い方のヒント

- ◎「元気がない時、もやもやする時、みんなはどんなことをしている？」
普段から行っている悩みの対処法を考えさせ、一部の児童に発表を求める等してお互いの情報交換ができるようにしてください。友達の対処法を知ることで、自分自身の対処法のレパートリーを増やすようにします。
- 先生ご自身の対処法もお話ください。
- 例示した呼吸法やリラックス法のほか、他の授業等で学んだ方法等、実践可能なことがあれば、その場で実践します。
- 場所を変えてもできることがあれば付け加えてください。
例えば、運動場で全速力で走る、体育館で大声で叫ぶなど
- 自分にあった対処法を持つことが、大人になってからも重要であることを伝えます。
- ◎誰かに相談したり、助けを求めることも大事であると伝えます。

④こんな気持ちの時には相談しよう！（小冊子P7・8）

ねらい：一般的な悩みではなく、自殺念慮に至るほどのより深刻な悩みを抱えたとき、どのような心理状態になるかを知る。また、ストレスによって心だけでなく体にもサインが現れることもあり、そのような時にはすぐに相談する必要があることを学ぶ。

こんな気持ちの時には 相談しよう！

かなしい、さみしい、つらい気持ちを
一人でかかえていると…

イライラが止らない
あたまがいたい
おなかがいたい
食欲がない
やる気がでない
ねむれない
学校に行きたくない

こんな時はあなたの心がSOSをだしているんだ。

一人でごまかさないで相談しよう！

相談って、ごまかしていることや、つらい気持ちを人に話してみることもなんだ。
人に話すと、心の中が少し整理されるよね。
相談できるって、とても大切なことなんだよ。

かいてみよう！
あなたはだれに相談するかな？

「自分なんて、どうでもいいんだ…」
「だれもわかってくれない」
「消えちゃいたい…」
こんな気持ちの時はすぐに相談が必要だよ！

7

8

使い方のヒント

- ◎「かなしい、さみしい、とてもつらいというその気持ちを一人で抱えていたらどうなるかな？」
「おなかが痛い」や「眠れない」等の掲載例を見ながら、ストレスで心身が疲弊した場合にどのような状態になるかを伝えます。
- ◎対処できない悩みは、一人で抱え込まないことが大切であり、相談の意味（困っていることやつらい気持ちを第三者に話してみる）とともに、相談の重要性を伝えます。
- 「あなただったら誰に相談するかな？」
相談相手を具体的に考えることで、「相談する」ということをイメージできるようにします。
- 「自分なんてどうでもいい」「誰もわかってくれない」「消えてしまいたい」と思った時は、自分の心と体が助けを求めている時であることを伝え、そんな状況になっても必ず出口があることを伝えます。

⑤もし、友だちから相談されたらどうしよう？（小冊子P9・10）

ねらい：友達から相談を受けた場合の対応方法を知り、相談された側が抱え込まずに適切に大人へつなげるようになる。

もし、友だちから 相談されたらどうしよう？

かいてみよう！

友だちに話を聞いてもらえたら、どんな気持ちになるかな？

友だちから相談されたら、どんな気持ちがするかな？

相談って、どんなふうにきけばいいの？

- 真けんにじっくり聞こう。
- うなずきながら、ゆっくり聞こう。
- あいつちを打つとよいよ。
- 「こうしたら？」というよりも、聞いてくれることがうれしいよ！
- 聞いた話は軽い気持ちで他の人に話さないよ。



こんな時はどうしよう？

聞いた話がとても深刻で、友だちがとてもこまっていたら…。

- ◎ 信頼できる大人に相談するようすすめたり、一緒に相談しに行こう。
- ◎ 「だれにも言わないで」と言われたとしても、「あなたのことが心配だから、一緒に相談に行こう」と伝えてみよう。



相談されたあなたがこまってしまった時は…。

- ◎ あなたが辛い気持ちになる前に、大人に相談しよう！



使い方のヒント

- ◎ 「友達に話を聞いてもらったらどんな気持ちになるかな？」
「逆に、友達から相談されることってあるよね？友達から相談されたらどうする？」
友達からどのように対応してもらえると嬉しいかを考えさせ、うなづきながらゆっくり聴くこと等傾聴が大事であることを伝えます。
- 友達に相談したことを他のみんなに言いふらされたらどう思うかを投げかけ、聞いた話を軽い気持ちで友達に話さないよう注意を促します。
- ◎ 深刻な悩みを相談されて困った場合は、子供同士で解決しようとしなくて、信頼できる大人に相談することをすすめたり、一緒に相談に行くよう伝えます。
- 「誰にも言わないで」と言われたときでも、大人へつなぐため、「あなたのことが心配だから、一緒に大人のところに相談に行こう」、「子供だけで解決できる問題じゃないよ」などという言葉伝えて、子供同士で抱え込まないことを伝えます。
- ◎ 「友達から相談を受けたことで自分がつらくなってしまったらどうする？」
相談を受けて苦しくなったり、普段と違う元気のない友達の様子に気付いた場合等は、友達同士ではなく、必ず先生や信頼できる大人に相談するよう伝えます。

⑥身近な大人に相談してみよう！（小冊子P 11・12）

ねらい：身近に相談できる人（大人）がいることに気付く。

身近な大人に相談してみよう！

お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん…
今は大人でも、むかしはみんな小学生。
こまったことがあったかもしれないよ。

かいてみよう！

身近な大人に相談するって、どんな気持ちかな？



「こまっているんだけど…」
「解決したいことがあるんだ」
って、話してみたらどうかな？



11

学校の先生も聞いてくれるよ！

担任の先生、保健室の先生、音楽・図工の先生、前に担任
だった先生や校長先生だって！
あなたが話しやすい先生に相談してみよう。

学校にはスクールカウンセラーさんもいるよ！

スクールカウンセラーさんは相談の専門家なんだ。
学校の相談室にいくと会えるよ。

かいてみよう！

スクールカウンセラーさんが来る日



12

使い方のヒント

- ◎自分が相談できそうな大人が誰かをそれぞれ考えさせます。
小冊子掲載例以外にも塾や習い事の先生等児童に身近な存在の大人を挙げ、相談できる大人は身近にたくさんいることを伝えます。
- 相談するときのきっかけとなる最初の一言をどう切り出すか、相手別に具体例を教えます。時間があれば練習してみてください。
両親：「まじめな話なんだけど」「怒らないで最後まで聞いてほしいんだけど」
先生やスクールカウンセラー：「相談したいことがあるのですが」「気になることがあって勉強に集中できないのですが」「最近よく眠れないのですが」等
- 相談した結果、軽くあしらわれるなど望ましくない対応によってさらに傷ついたときでもあきらめないで違う複数の大人に相談するよう伝えます。
- ◎先生にも気軽に相談してほしいという気持ちも伝えてください。
- 学校に相談室が開設されている場合、曜日や時間帯、どんな先生が相談にのってくれるのかを知らせてください。その場の同席が可能であれば紹介するのも良いでしょう。

⑦もし、身近に相談できる人が見つからなかったら…ここでも相談できるよ！

(小冊子P13・14)

ねらい：周囲に相談できないときには専門の相談機関に相談ができることを知る。

**もし、身近に相談できる人がみつからなかったら…
ここでも相談できるよ！**

電話料金のかからないもの

☎「話してみなよ 東京子供ネット」

はなして みなよ

電話：0120-874-374

月～金 午前9時から午後9時まで（年末年始を
土・日・祝 午前9時から午後5時まで 除く）

☎「子どもの人権110番」（東京法務局 人権擁護部）

ぜろぜろなの ひゃくとおはん

電話：0120-007-110

月～金 午前8時30分から午後5時15分
※メールの相談もできるよ。子ども人権110番で検索してね。

勇気をだして
相談してみよう！



名前をいわなく
ても相談できるよ。

電話料金がかかるもの（相談料は無料）

☎「こころといのちのほっとライン」

電話：0570-087478

午後2時から翌朝5時30分まで（年中無休）

☎「東京都いじめ相談ホットライン」

電話：03-5331-8288

24時間いつでも

☎「ヤング・テレホン・コーナー」（警視庁少年相談室）

電話：03-3580-4970

月～金 午前8時30分から午後8時まで
土・日・祝 午前8時30分から午後5時まで

※混みあっていたらしばらくしてまたかけてみよう

13

14

使い方のヒント

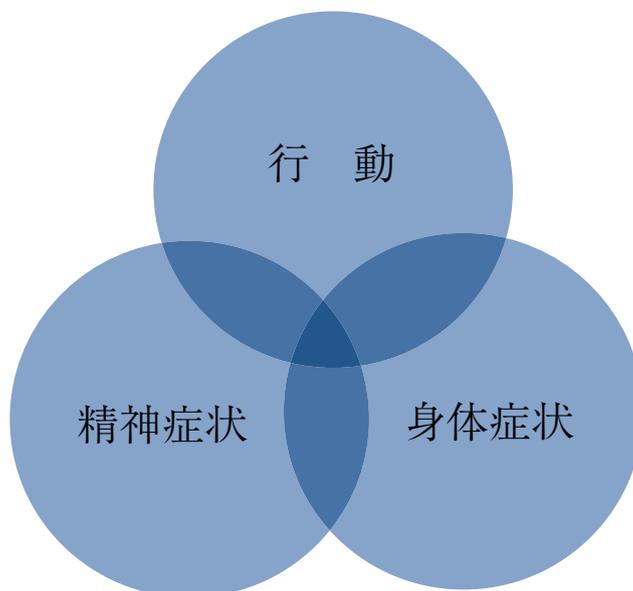
- ◎相談機関があることを教え、利用方法を説明します。身近な人に悩みを打ち明けられないときは、相談機関を利用することができることを伝えます。
- ただ話を聞いてもらいたいだけでも電話をしていいこと、本人に内緒で学校や親に連絡されることはないことを伝えます。
- 電話相談では、自分の名前や学校名等を含めて、言いたくないことは言わなくていいことを伝えると安心できます。
- 悩みを抱えている様子だが、電話等での会話が苦手な、メールであれば対応可能である子供には、「子供の人権110番」でのメール相談を個別に紹介してください。
- 身近な地域の相談機関があれば、紹介してください。
児童が地域の相談機関を訪問してインタビュー等を行うことができれば、相談機関を身近に感じるができるでしょう。

4 子供の心の理解のポイントと自殺予防

(1) 子供の心の「とらえ方」の原則

① 3つの領域を、バランスよく見る

学校は集団生活の場であるため、ともすると問題行動、逸脱行動に着目しがちです。しかし、これらの背景には、子供の心の危機や時には病気が隠れていることがあります。子供の心の「見立て」は身体症状、精神症状、行動の3つの領域を包括的にバランス良くとらえることが必要です。



② 個々の子供の発達段階を考慮する

子供の心の発達は個人差が大きく、生育環境も大きく関与します。子供の心の問題を正しく把握して適切な対応に繋げるには、「出来ていることや良いところ」を評価した上で、子供が負担なく表現しやすい方法でSOSを表出できるよう配慮します。小学校中学年以降は、療育にキャッチアップされてこなかった発達障害傾向の子の二次的なうつや不登校、友人との不調等が顕在化し始める時期でもあります。

③ 環境要因を考慮する

保護者に子供への愛情があっても、過干渉や保護者自体の疾病、メンタル不調など家庭が抱えている様々な課題がストレスとなります。校内の教職員や地域の関係機関が連携して原因や解決方法を考えることにより、「家庭と子供の育ちを、地域・学校でトータルに支援していく」という一貫した対応が大切です。

(2) 自殺予防と、その対応【TALKについて】

自殺は、要因が一つに限らない複雑な事象です。一方、挫折そのものや問題解決の経験に乏しい子供達は、受け止めきれないストレスに晒された時、心の危機、場合によっては自殺の危機が訪れます。

下記の【TALK】の対応によって、子供の心の危機に寄り添い、危機を回避できるよう支援しましょう。

Tell ⇒ 「あなたをととても心配している」と、はっきり言語で伝える

Ask ⇒ 自殺の危険を感じたら、その点について率直にたずねる

(真剣に心配してたずねれば、「寝た子を起こす」ということはありません。)

Listen ⇒ 徹底的に本人の話を聴く、傾聴する

Keep Safe ⇒ 危険だと思ったら一人にせず、周囲の協力を得て安全を確保する

※なお、実際に自殺・自殺未遂が生じてしまった場合は、他の児童の対応、保護者対応、関係していたスタッフの心のケア等も含め、様々な課題に対応しなければなりません。「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き（平成22年文部科学省発行）」が参考になります。

（3）対応困難な子供、保護者と向き合う為に

①信頼関係が全てのスタート

まずは、信頼関係をしっかり作る場所から始めます。課題の修正を指摘するだけでなく、必ず「出来ているところ、その子なりの具体的な成長」を評価します。

子供の問題を保護者に伝える際は、場面や保護者の認知によって保護者の理解が異なることを念頭に置いておいて対応しましょう。

②教師を支えるチームが必要

コミュニケーション困難、対応困難な場合は、決して教師が一人で抱え込まないことです（校内のチーム、社会資源を活用して助言を得たり、役割分担をしましょう。）

③傾聴した上で、具体的な事実を伝える

子供や保護者なりの考え、話は（時には時間を決めて）しっかり聴いた上で、「教師から見ると…」という言葉に添え、事実や解決策に関する選択肢を提示します。特に、多かれ少なかれ保護者は、課題の指摘を時には自責的に、時には被害的に受け止め、揺れるものであることは理解しておきましょう。

④保護者にも支援が必要な時は

保護者も支えられる存在であることを忘れないようにします。必要に応じて、地域の相談機関等の情報を提供しましょう。関係機関に繋ぐときは、ただ、「〇〇に行ってください」ではなく、保護者の苦勞を受け止め、共に考えてくれる機関として紹介します。各相談機関や電話相談には特徴があるので、スクールソーシャルワーカーのような地域の関係機関を日頃から把握しているスタッフに相談すると良いでしょう。

実際に対応してお困りの場合は、別冊『教師が実践したい「子供の心の理解と自殺予防」
～先生が困ったときに開く冊子～』も御参照ください。

5 学校における自殺予防教育にあたって

子供を対象とした自殺予防教育を実施するうえで、考慮しておかなければならない前提条件等について、文部科学省が平成26年7月に示した「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」から抜粋（一部改変）します。

（1）子供を直接対象とした自殺予防教育を実施する上での前提条件

我が国でも、子供を直接対象とした自殺予防教育と称される取組が全国で少しずつではありますが始まっています。成人の自殺率に比較すると、子供の自殺率は低いとはいえ、学校において子供を対象とした自殺予防教育を実施する以上、適切な前提条件を整えた上で、効果的かつ安全な教育を進める必要があります。子供を対象とした自殺予防教育を実施するに当たって、次の3つの前提条件について十分に検討しておく必要があることが米国への視察や海外の文献の調査等で明らかにされています。

- ①実施前に関係者間で合意を形成しておく
- ②適切な教育内容を準備する
- ③ハイリスクの子供をフォローアップする

子供を対象とした自殺予防教育を実施する上で、少なくともこれらの前提条件について関係者がよく話し合っておくべきです。

（2）自殺予防教育の実施に向けて

～子供を直接対象とする自殺予防教育を行う上での関係者の合意形成と準備のために～
学校において子供を直接対象とする自殺予防教育を安全かつ効果的に実施するための前提条件として、学校、保護者、地域の関係機関との合意形成は非常に重要です。

実際にどのような形でどこまでの内容を共有しながら、プログラムを実施していくのが適切であるかは、それぞれの地域、学校、学級、子供の実態と、校内の教員相互、学校と保護者、地域の関係機関との間の関係性によって異なってくることは言うまでもありません。

学校、地域の特性に応じた無理のない形で取組が開始されることが重要です。

（3）プログラムの目標と内容

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識（心の健康）」と「援助希求的態度の育成」です。自殺予防に関する授業の構成としては、次のものが提案されています。

- ・自殺の深刻な実態を知る。（※小学校においては、求められていません。）
- ・心の危機のサインを理解する。
- ・心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ。
- ・地域の援助機関を知る。

授業に際しては、一方的な価値観を押しつけるようなことがあると、ハイリスクな子供ほど自らを責めて自尊感情を低めたり、適切な援助を求める行動をとりにくくなったりしてしまう恐れがあることに留意する必要があります。また、授業方法としては、教師の一方的な知識伝達のスタイルではなく、教師と子供、子供同士が自殺予防について学び合う相互交流を促す姿勢が求められます。

（4）自殺予防教育プログラム実施時の留意点

学校における自殺予防教育が安全かつ効果的に実施されるためには、授業実施前の準備・配慮と授業実施後のきめ細かなフォローアップが重要です。

子供に誰もが危機に陥る可能性とその際に他者に援助を求めることの重要性を伝えることは、自殺に限らず、いじめ、薬物乱用、暴力など他のリスク行動を防ぐためにも欠かせないメッセージであり、悩みや困りごとの相談への敷居を下げることで、既存の援助システムの有効性を高めることにもつながるでしょう。さらに、授業実施前・授業実施後の取組を通して、教師相互、教師とスクールカウンセラーとのチーム体制が強化されることも期待されます。そうすることで、自殺のリスクに限らず、種々の学校不適応が早期に発見され、対処されることにつながると考えられます。

6 学校と地域との連携による子供の心の健康づくりをめざして

学校において子供の「自殺予防対策」というと、教育活動とは少し異質と違和感を持たれる方がいらっしゃるかもしれません。しかし、学校現場で毎日たくさんの子供たちと関わる教職員は、子供の自殺予防に大きな影響力を持っています。実際には、日々の関わりによって、多くの子供の自殺を防いでいると思われます。

とは言え、学校でできることには限界もあり、地域の関係機関と連携した学校や子供たちを支える仕組みづくりが必要です。さまざまな関係機関と学校とが連携し、ともに子供たちの生きづらさに対応することで、子供たちが自殺に追い込まれることのない地域づくりを保健所も一緒に行っていきたいと考えています。

なお、先生ご自身がお困りの時は、下記の一覧を参考にぜひ専門機関に相談してください。

こんなときは	機関名称	所在地・連絡先	受付時間
児童・生徒の理解や対応等でお困りのこと、校内の教育相談体制づくり等	東京都教育相談センター「教職員等からの相談」専用電話	新宿区北新宿4-6-1(東京都子供家庭総合センター4階) 電話:03-3360-4160	平日午前9時から 午後5時まで
児童・家庭への対応等でお困りのこと(虐待・育成・非行等)	東京都 小平児童相談所	小平市花小金井1-31-24 電話:042-467-3711	平日午前9時から 午後5時まで
思春期の精神保健福祉に関わる相談	東京都多摩総合精神保健福祉センター	多摩市中沢2-1-3 電話:042-371-5560	平日午前9時から 午後5時まで
児童の不登校、ひきこもり、家庭内暴力等の悩み 受診への迷い家族等の対応がわからない	東京都 多摩小平保健所	小平市花小金井1-31-24 電話:042-450-3111	平日午前9時から 午後5時まで

※ 全ての機関において、相談の受付は平日のみとなります(閉庁日、年末年始は除きます)。

7 参考文献

- (1) 文部科学省 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 2009年3月
- (2) 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 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7月
- (3) 文部科学省 学校における子供の心のケア-サインを見逃さないために- 2014年3月
- (4) 東京都教育委員会 子供の命を守ろう～子供の自殺予防に向けて～ 2008年3月
- (5) 高橋祥友編集 現代のエスプリ 子どもの自殺予防 2008年3月
- (6) ダグラス・ジェイコブ、パレント・ウォルシュ他著、松本俊彦監訳 学校における自傷予防『自傷のサイン』プログラム実施マニュアル 金剛出版 2010年12月
- (7) 笠間市自殺予防教育指導マニュアル かがやき 命の大切さを実感させる教育プログラム 2012年3月
- (8) 松本俊彦著、子どものこころの発達を知るシリーズ 自傷・自殺する子どもたち 合同出版 2014年3月
- (9) 渡辺弥生著、子どもの「10歳の壁」とは何か? 乗り越えるための発達心理学 光文社新書 2011年4月
- (10) 原田正文著、小学生の心がわかる本-低学年と高学年でちがう処方箋- 健康双書 2001年3月
- (11) 心理科学研究会編 小学生の生活とこころの発達 福村出版 2009年9月

8 作成委員名簿

【学校保健と地域保健との連携会議分科会委員】

所属等	氏名	備考
東村山市立回田小学校 校長	曾我部 多 美	
東京学芸大学教育学部教授	渡 邊 正 樹	
小平市立小平第九小学校	衛 藤 郷 美	26年度
小平市立花小金井小学校	谷 田 さおり	27年度
東村山市立回田小学校	杉 井 美紀子	26年度
東村山市立野火止小学校	吉 越 和 江	27年度
清瀬市立清瀬第三小学校	奥 山 結花子	26年度
清瀬市立清瀬第六小学校	榎 本 千 香	27年度
東久留米市立第二小学校	佐 藤 由美子	
西東京市立向台小学校	中 田 加奈子	26年度
西東京市立芝久保小学校	宗 像 美智子	27年度
小平市健康福祉部健康課	釘 宮 由紀子	26年度
小平市健康福祉部健康推進課	松 尾 美智子	27年度
東村山市子ども家庭部子育て支援課	橋 本 良 子	26年度
〃	大 塚 知 香	27年度
清瀬市健康福祉部健康推進課	吉 村 晶 子	26年度
〃	高 瀬 恵 子	27年度
東久留米市福祉保健部健康課	荒 野 順 子	
西東京市健康福祉部健康課	野 口 かおり	
多摩小平保健所長	向 山 晴 子	

26年度の委員の所属は、26年度末時点のもの。

【専門委員】

所属等	氏名
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺予防総合センター室長	川 野 健 治
東京都多摩総合精神保健福祉センター 副所長	平 賀 正 司
東京都小平児童相談所 心理指導係主任（児童心理司）	栗 原 敦 子
小平市立小平第二中学校 スクールソーシャルワーカー	小 林 秀 祐
東村山市立回田小学校 スクールカウンセラー	船 木 紫 音
清瀬市教育相談センター 教育相談室主任	清 水 勇
東久留米市子ども家庭支援センター	小 泉 賀 子

専門委員の委嘱は26年度のみ。所属は26年度末時点のもの。

【事務局（多摩小平保健所）】

所属等	氏名	備考
地域保健推進担当課長	小 林 啓 子	26年度
〃	日 高 津多子	27年度
企画調整課企画調整係長	米 澤 泰 明	
企画調整課企画調整係	二 宮 維知子	
〃	荒 井 和 代	
〃	田 口 京 美	

9 おわりに

小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子は、平成26年度から2か年にわたり、分科会での議論や分科会委員の先生方との個別の協議を踏まえ、完成に至りました。作成にあたり、多大なる御協力をいただいた分科会委員の先生方、各機関の皆様方、モデル授業やアンケート調査に御協力いただいた東村山市立回田小学校曾我部校長先生、回田小学校の皆様方に感謝申し上げます。

多摩小平保健所管内の小学校において、ぜひ授業等で御活用いただき、一人ひとりの子供の命と生涯に渡る心身の健康が守られる地域を共につくっていただけると幸いです。

小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子
「もやもやしたら…相談してみようよ！」解説書（教職員向け）

平成27年11月発行 登録番号 (27) 5

編集・発行 東京都多摩小平保健所
学校保健と地域保健との連携会議分科会
東京都小平市花小金井一丁目 31 番 24 号
電話 042-450-3111(代)
ファクシミリ 042-450-3261
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/>