

中学1年生向け 自殺予防小冊子

「一人でなやんでいるあなたへ～SOSを出していいんだよ！～」

解説書（教職員向け）



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

目次

1	はじめに	1
	(1) 青少年の自殺をめぐる現状	
	(2) この取組の経緯	
	(3) 表現の配慮	
2	「子どもの心の健康づくりアンケート調査」から明らかになったこと	2
3	生徒向け小冊子について	2
	(1) 対象は中学1年生	
	(2) ねらいは3つ	
	(3) 構成及び活用方法	
4	学校における自殺予防対策	9
	(1) 子供が相談に来たときの対応	
	(2) 自殺の危険因子	
	(3) 自殺直前のサイン	
5	おわりに～学校と地域との連携をめざして～	11
6	参考文献	11
7	作成委員名簿	12

1 はじめに

(1) 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、東京都では毎年2,500人～2,800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。その数は、交通事故死の9～10倍となっており、特に10歳代から急激に自殺による死亡率が増加しています(表1)。

未成年者の自殺者数は、年間600人前後と日本の全自殺者数の約2%ですが、10～20歳代では死因の第一位となっています。さらに、近年の自殺死亡率をみると他の年齢層は減少傾向を示す中、若年層のみが増加傾向を示すなど深刻な状況が続いています。

(2) この取組の経緯

多摩小平保健所ではこのような背景を踏まえ、学齢期を対象とした自殺予防対策に取り組むこととし、管内の小中高等学校の学校長及び養護教諭を対象に『子どもの心の健康づくりアンケート調査』を平成24年2月に実施しました。その結果を基に、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」に専門家を加えた作成委員会を設置し、検討を重ね、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。

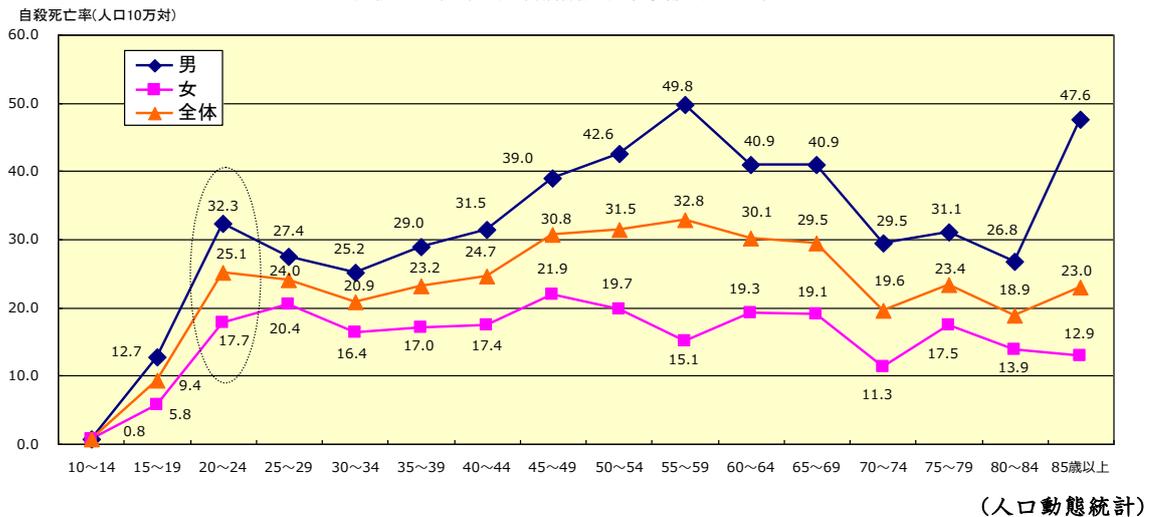
この解説書は、担任や養護教諭など教職員の方に思春期の自殺の現状と対策を御理解いただき、生徒指導の一助となるよう作成したものです。子供たちの自殺予防と心の健康づくりのため、小冊子を配布いただくとともに、活用例も提示しましたので、是非、授業等に御活用ください。

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。

(3) 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、子供への動揺が心配されるとの委員意見を反映し、生徒向け小冊子には「自殺」という文言を使用していません。

(表1) 自殺死亡率 性別・年齢階級別(東京都・平成23年)



2 「子どもの心の健康づくりアンケート調査」から明らかになったこと

- (1) 多くの学校では児童生徒に対する『心の健康』に関わる取組が積極的に推進されています。特に相談体制については、小中高といった校種に関係なく体制の充実が図られており、児童生徒への支援体制などは積極的に取り組んでいることが分かりました。
- (2) 『心の健康』については充実した取組が進められている反面、『自殺予防』に特化した取組を実施している学校は少数でした。健康教育が行われていても、『命の大切さ』についての内容を扱っているところが大半を占め、『自殺予防』を直接扱った学習はほとんどなされておらず、児童生徒全体を対象とした『自殺予防の取組』については不十分であることがうかがわれました。
- (3) 調査に回答した3分の2以上の養護教諭は、『自殺予防教育』(実際の健康教育)について、その内容の実例を知りたいと回答しており、特に、問題解決行動の取り方について知りたいといった要望が8割を超えていたことから、子供自身が『自殺予防行動』を取れる能力を身に付ける教育が求められていることが推察されます。
- (4) 『自殺予防教育』に取り入れたい内容としては、問題解決行動の取り方のほか、子供自身が相談できる連絡先、思春期の心の変化が7割を占め高い回答率でした。
- (5) 『自殺予防教育』を開始するのにふさわしい学年については、高校入学前に開始することを希望する意見が多く、小学校高学年から中学校にかけての学年が高い回答率でした。

3 生徒向け小冊子について

(1) 対象は中学1年生

アンケート調査で自殺予防教育開始学年として希望の高かった学年のうち、中学1年生は、小学生までを過ぎた地域性の強い集団から、より広域集団での生活が始まる学年です。集団の規模も大きくなり、また、私立中学校へ進学した子供たちは、より未知の集団で生活することになります。環境の変化が著しいことに加え、自己を客観視することができるようになる年齢でもあることから、他人との比較による悩み、また家庭状況や学力から、将来に不安が生じることもあります。そのようなことを踏まえ、小冊子配布の対象年齢を中学1年生としました。

(2) ねらいは3つ

- ア 子供自身が、思春期の悩みを理解し、心を落ち着ける方法を実行できるようになること
- イ 困ったときに、大人や相談機関へ相談できるようになること
- ウ 友人など周囲の人の変化に気付き、適切な行動(大人へのつなぎ)がとれるようになること

(3) 構成及び活用方法

小冊子は、6ページで構成されています。各ページの解説と、参考までに活用例を掲載します。特定のページのみを使って朝会で説明する、あるいは冊子全体を通じて保健の授業で使用するなど、学校やクラスの実情に応じて御活用ください。

配布や説明に当たって考慮してほしいこと

- ◎悩みに触れることで、子供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。
- ◎家族や身近に自殺や自殺未遂をした子供がいる場合もあります。自殺の予防ではなく、悩んだときの対処法を話してください。
- ◎上記を踏まえ、子供の様子に気を配りつつ、最後に「何かあったら先生に話してほしい」と伝えてください。

①中学生の悩みと心の変化

このページでは、全国調査を例に出し、多くの中学生が悩んでいることを紹介しています。また、体や心の変化によって、悩みが生じるのは自然のことであると気づかせる内容としています。

心も体も大人へと成長し変化していく中学生の時期は、『誰もが悩みを持ち解決に悩む時期』でもあることを説明し、悩むのは自分だけではないと気づかせます。

中学生って
けっこう大変で
みんな
なやんでいるんだね



他の中学生の悩みから自分のことを振り返らせます。

中学生のなやみごと

厚生労働省全国家庭児童調査結果 (平成21年度)

なやみごと	割合 (%)
勉強・進路	70
顔や体形	35
自分の性格	30
学校生活	28
友達 いじめ 健康	18
家庭のこと	12
その他	10

中学生って…

- 大人のからだに変わっていく
- 成長の個人差が目立ってきて人とくらべるようになる
- 友達とのつきあいが大切になる
- 親の力を借りずにながらぼうとする
- まわりの目や考えが気になる
- 一人にいるところを見られるとはずかしいと思う
- 勉強もむずかしくなって、将来を考えるようになる

ここでは全国調査の結果を表示していますが、「子どもの心の健康づくりアンケート調査結果」では、養護教諭が子供から相談された内容として以下のものが挙がっています。

中学校では、友達関係での孤立感、安心感のもてない家庭環境などの相談を多く受けています。いじめ、自傷行為、うつ傾向の相談も少なくない状況で、深刻な悩みを抱えている子供がいます。

(アンケート結果く養護教諭が過去5年間に子供から相談された内容)

【子供から相談された内容(過去5年、複数回答)】

%は全回答数に対する割合 (中学校総数 33)

	回答数 (%)
① 心の病	16(50.0)
② 発達障害や学習障害による生きづらさ	15(46.9)
③ うつ傾向	21(65.6)
④ 友達関係での孤立感	31(96.9)
⑤ いじめ	24(75.0)
⑥ 万引きなど非行行為	2(6.3)
⑦ リストカットなど自傷行為	28(87.5)
⑧ 安易な異性との交際	13(40.6)
⑨ 薬物などへの依存傾向	1(3.1)
⑩ 安心感のもてない家庭環境	31(96.9)

②悩みへの対処法（相談の重要性、信頼できる相談相手）

このページでは、心が疲れたと感じたときに子供自身ができる対処法を紹介するとともに、最も効果的な方法として相談の重要性を述べています。また、信頼できる相談相手の基準をわかりやすく伝えるとともに、学校における相談相手を具体的に例示しています。

日常でできる悩みの対処法をわかりやすい事例で教えます。

なやんだり
心がつかれてしまった時
どうしたらいいのかな



こんなことやったりして
リラックスしてまーろ

あとは寝るのさ

対処法のひとつが相談することであることを学ばせませす。相談は恥ずかしいことではないことを説明します。

まずは気分をリフレッシュ **スッキリ効果**

メニュー1
<好きなことに打ち込もう！>

- 本やマンガ
- 工作や手芸、お菓子作り
- 映画や音楽 ●走る ●スポーツ



こんなやり方もあるよ **おちつき効果**

メニュー2
<気持ちを書いてみよう>

どうしたらいいかに気づけることがある



メニュー3
<深呼吸しよう>



メニュー4
<体の力をぬこう> **リラックス効果**



自分でできる方法をいくつか知ってることは大事でもやっぱり、一番効果があるのは…

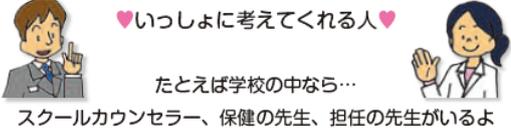
信頼できるだれかに話すこと（相談）

相談することは、弱いことでも
はずかしいことでもないんだ
こんなこと話していいかな、とためらわないで

「信頼できるだれか」ってだれ？

♥あなたの話を最後まで聞いてくれる人♥
♥いっしょに考えてくれる人♥

たとえば学校の中なら…
スクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生がいるよ



「子どもの心の健康づくりアンケート調査結果」では、子供による悩みの解決方法として、友達に相談している、と回答した養護教諭の割合が高くなっています。また、誰にも相談しない子供もいることから、大人へ相談することを気づかせる内容としています。

（アンケート結果＜養護教諭が回答した子供による悩みの解決方法＞）

【子供による悩みの解決方法（複数回答）】

%は全回答数に対する割合（中学校総数 33）

	回答数(%)
① 友だちに相談する	30(90.9)
② 親に相談する	17(51.5)
③ 学校に相談する	22(66.7)
④ インターネットなどで解決方法を見つける	18(54.5)
⑤ 悩みを相談しない	21(63.6)
⑥ その他	2(6.1)

活用例

テーマ：悩んだ時の自己対処法

- ◎自分が悩んだ時どんな解決策をとっているかを考えさせる。
- ◎メニューにある対処法を実習してみる。

③心の危険な兆候に気付く（相談の重要性）

このページでは、一般的な悩みではなく、自殺念慮に至るほどのより重大な悩みを抱えたとき、どのような心理状態になるか具体的に紹介するとともに、心だけでなく体にもサインが現れること、そのような時はすぐに相談する必要があることを述べています。

こんな気持ちになったり
からだの調子が悪くなったら
SOSを出そう!



ストレスに晒されて心身が疲弊した状態と身体に現れる症状を学ばせます。対処できない悩みには、一人で抱え込まないことが大切であり、大人に相談する重要性を伝えます。

深刻な悩みについて理解させます。

ストレスに晒されて心身が疲弊した状態と身体に現れる症状を学ばせます。対処できない悩みには、一人で抱え込まないことが大切であり、大人に相談する重要性を伝えます。

居場所がない… いじめを受けている…
勉強がわからない…
両親がいつもけんかしてつらい…
だれもわかってくれないし助けてくれない…
新しい環境になじめない…
このまま生きていてもいいことない…
だれかに迷惑かけてる気がする…
自分なんかどうでもいい人間だ…
早く相談して!

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…
心の病気になることもある
～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない	おむねれない	やる気がずっと出ない
		
おなかがいたい	どきどきする	食欲が出ない
		

**そんなときは、
あなたの心がSOSを出しているんだよ
一人でがんばらないでだれかに話してみよう**

（自殺に追い詰められる子供の心理）

- ア ひどい孤立感：「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」としか思えない心理
- イ 無価値感：「私なんかいない方がいい」といった考え
- ウ 強い怒り
- エ 苦しみが永遠に続くという思いこみ
- オ 心理的視野狭窄：自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態

（「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）」より抜粋）

なお、今回、中学生に広く情報提供することは副作用の方が大きいことを考慮して掲載していませんが、リストカットなどの自傷行為、摂食障害、アルコール・脱法ハーブ等の薬物使用行為などは、心が危険な状況になるととってしまいがちな対処法であり、注意が必要です。これらの行為は、一時的につらさを和らげても気づかぬうちにエスカレートし、最終的には死につながってしまうこともありうる危険な対処法です。教職員がこれらの行為に気づいた場合には、校内のスクールカウンセラーなどと連携するとともに、すぐに保護者と連絡をとり、地域の子ども家庭支援センターや教育相談センターなどの専門機関へ相談するようにすすめてください。

活用例

テーマ：深刻に悩んでいる時の対処法

- ◎自分で対処できない悩みごとを考えさせる。
- ◎信頼できる人についてイメージさせ、相談できる人を考えさせる。

④相談スキル（声のかけ方、相談相手の対応に傷ついたとき）

このページでは、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、相手別に紹介しています。また、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、どのように受け止めるかを紹介しています。思い切って相談したものの相手の対応によって傷つき、二度と相談しなくなることを避けることを目的としています。



活用例

テーマ：最初の一言～相談スキル体験～

- ◎相談方法について話し合いや発表により学ばせる。
- ◎相談するときの声のかけ方を練習させる。
- ◎相談をして良かったことや期待はずれだったことを話し合わせ、良い相談の仕方を考えさせる。
- ◎メール相談について、良いところや注意点等を考えさせる。

⑤周囲の人の変化に気付いたときの対応

このページでは、友人等周囲の人の気がかりな様子に気づいたとき、どのような声かけをしたら良いかを伝えるとともに、相談を受けたときの対応についても具体的に紹介しています。はじめから大人へ相談できるようになることが第一の目的ですが、友人に相談している子供が多い現実から、相談を受けた場合の対応の仕方を伝えることで、大人へつながることを目的としています。

友達の悩んでいる様子に気づいたときにどうすればよいかを考えさせます。

あなたのまわりにも
なやんでる人がいるかも



- ★中学生がなやみを相談する相手
- 1 親
 - 2 友達
 - 3 自分でよく考える
 - 4 先生
 - 5 きょうだい
- ※中学生調査
全国家庭児童調査結果
(平成21年度)

深刻な悩みを相談されたら、子供同士で解決しようとしなくて、信頼できる大人と一緒に相談に行くよう導きます。

まわりの人の変化や SOS のサインに気づいて
声をかけられるようになろう！

このごろ変だね…

サインの気づきかた
ポイント「いつもとちがって」

声のかけかた
ポイント「さりげなく」

気になる様子	声のかけ方
元気がない	「このごろ元気ないけど、なんかあった？」 「私でよかったら話して」
学校を休みがち	「最近調子悪いの？」「いつでも話さくから」

声をかけて、なやみを打ち明けられたら…
もしも、死んでしまいたいなんて言われたら…

⇒ **まずはしっかり話をきいてあげて**
⇒ **信頼できる大人に、一緒に相談に行きあげよう**

話のききかた
ポイント「自分の意見を一方的に言わない」

相手	自分
「もう死んでしまいたい」	「つらかったんだね」「大変だったね」
「自分なんかどうなってもいい」	「キツイのによくがんばってきたな」 「よく話してくれたね」
「だれにも言わないで」	「自分たちだけでは解決できないから、一緒にだれかに相談してみよう」

活用例

テーマ：友達の変化に気づく

- ◎ 友達のおや？どうしたのかな？と感じる変化について話し合いなどを行い理解を深めさせる。
- ◎ 友達から声をかけられて嬉しかった一言の発表などを行い、自分の行動に生かせるように指導する。
- ◎ 「秘密にして」と言われたとき、どうするかを考えさせる。大人へつなぐため、「あなたのことが心配だから、大人のところに行こう」、または「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る。

⑥相談機関（連絡先、Q&Aによる紹介）

このページでは、周囲に相談できないときのために専門の相談機関を紹介しています。夜間の相談ができることから「東京都自殺相談ダイヤルこころといのちのほっとライン」を、また電話だけでなくメール相談もある「子どもの人権110番」の二箇所を選びました。電話番号一覧のみよりも、相談機関のイメージが具体化できるよう機関の内容について記載し、相談しやすくなるよう配慮しています。

相談機関があることを教え、利用方法を説明します。

もしまわりに
話せる人がいなくても
相談機関というところがあるよ

身近な人に悩みを打ち明けられないときは、相談機関の利用をするように促します。

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を教えます。

本人に内緒で、学校や親に連絡されることはないことを情報提供します。

東京都自殺相談ダイヤル
「こころといのちのほっとライン」
0570-087478 午後2:00～翌朝6:00

Q. どんな人が電話に出るの？
A. カウンセラーなど、心の専門家だよ

Q. みんな、どんなこと相談してるの？
A. 友達や勉強のこと、親や先生には言えないことなど、いろんな相談があるの

Q. 親や先生に連絡されない？
A. 誰がかけてきたかわからない仕組みだから大丈夫よ

Q. 電話のかかりやすい時間は？
A. 夕方から夜7時くらいがおすすめ

Q. お金がかかるの？
A. 通話料だけだよ



「子どもの人権110番」(東京法務局)
0120-007-110 平日午前8:30～午後5:15

Q. みんな、どんなこと相談してるの？
A. 学校のこと、家のこと、いろいろあるよ

Q. 電話で話すのはちょっと苦手なだけ
A. メール相談も利用してほしいな
2～3日で返事を送るよ
(<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>)

Q. 親や先生に連絡されない？
A. 本人が希望しなければ連絡することはしないけど一緒に解決方法を考えるよ

Q. お金がかかるの？
A. 通話料も含めて無料だよ
時間外は留守番電話になっているから、メッセージと番号を入れてくれれば後からかけるよ

人権という言葉にとらわれずに、何でも相談してね



活用例

テーマ：相談機関に電話する

◎電話相談やメール相談の利用について考えさせ、生徒の不安解消を図る。

⑦付録：絆創膏ケース（相談機関一覧を記載したもの）

最終ページに貼付した絆創膏ケースには、開いた部分に相談機関一覧を掲載しました。小冊子を読んだ後処分してしまっても、絆創膏が入っていればこの部分だけ取っておき、必要ときに思い出して相談してくれることを期待してこのような形にしました。



死にたいくらい辛い気持ちになったとき
東京都自殺相談ダイヤル
★こころといのちのほっとライン
0570-087478
年中無休/午後2:00～翌朝6:00(受付5:30)

学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき
★子どもの人権110番(東京法務局)
0120-007-110(無料)
平日/午前8:30～午後5:15
(メール相談) 法務省インターネット人権相談窓口
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

いじめられているとき・いじめているとき・いじめを見てつらいとき
★東京都いじめ相談ホットライン
03-5331-8288
24時間受付

警察もなやみを聞いてくれる
★ヤング・テレホン・コーナー(管轄庁少年相談室)
03-3580-4970
平日/午前8:30～午後8:00、土・日・祝/午前8:30～午後5:00

かばんなど身近な場所に携帯するようおすすめします。

電話番号やメールアドレスを携帯電話に登録しておくことを伝えます。

4 学校における自殺予防対策

小冊子では、信頼できる相談相手の例として、「スクールカウンセラー」、「保健の先生」、「担任の先生」を挙げています。限られた環境の中で生活する子供たちにとって、「信頼できる大人」として真っ先に頭に浮かぶのは先生ではないでしょうか。子供が相談に来たときの対応や、自殺の危険因子など、教職員の方に知っていただきたい内容を、主に文部科学省が平成 21 年 3 月に示した「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」から抜粋（一部改変）します。

(1) 子供が相談に来たときの対応

ア ねぎらい

相談行動は、本人が現在の状態を何とかしようと考えた末の行動です。そして、多くの大人の中から、信頼できそうだと一人の先生を選んで来たことを考慮し、まずは「よく来たね」などとねぎらってあげてください。

イ 傾聴

本人の話を、否定せず最後まで聞いてください。言葉に詰まる場面があっても、答えをせかすような言葉かけをせず、時間をかけて待つ姿勢が大切です。また、話を聞くときは、仕事の手を止め、話を聞くことに集中してください。

ウ 声かけ

「それにはこうすればよい」というような結論をすぐに出したり、「どうしてこうしなかったのだ」と本人を責めるような言葉かけは本人を落ち込ませるだけでなく、二度と相談しないことにつながります。

エ 家庭や関係機関との連携

相談内容が緊急性の高い、あるいは深刻な問題を含んでいると考えられる場合、相談を受けた教職員が一人で抱えることは良くありません。管理職やスクールカウンセラー、養護教諭などと情報を共有しながら、必要に応じ家庭への連絡、保健所や医療機関などの専門機関に相談してください。一人でなんとかしようとするあまり、教職員自身のメンタルヘル스에支障が生じることもあります。

(2) 自殺の危険因子

では、どのようなときに緊急性の高い場合でしょうか。以下のようなサインを数多く認める場合には、自殺の危険が高いとされています。

ア 自殺未遂：明らかな自殺未遂のほか、自傷行為（リストカット）や薬の多用など、死に直結しないと見受けられる行為でも、適切なケアを受けられないと将来的に自殺によって命を失う危険が高まると言われています。

イ 心の病：思春期は精神疾患を発症し始める年代でもあります。次のような症状に気付いたら、医療につなげるため、専門家の助言を求める必要があります。

【うつ病の症状】

元気がない、気分が沈む、涙もろくなる、不安、不眠、イライラ、自分を責める、自殺を考える、集中できない、学業の能率が落ちる、決断力が鈍る、だるい、食欲がない、体重減少、便秘、下痢、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

【統合失調症の症状】

陽性症状	実在しない声が聞こえ、自分を非難する（幻聴）、現実にはない確信を抱く（妄想）、混乱や興奮が目立ち、会話の内容がまとまらなくなる、奇異な行動や言動、独語、空笑など
陰性症状	感情表出が乏しくなる、周囲に無関心になる、会話の内容が乏しくなる、意欲や自発性が低下する、集中力に欠ける、周囲の人々とのかわりを避ける

【摂食障害の症状】

神経性無食欲症	極端な食欲低下、極度の体重減少、やせているという事実を認めない、無月経、やせているのに活動性は高い、抑うつ症状や自傷行為を伴うこともある
神経性大食症	激しい大食、大食後の嘔吐や服薬により体重増加を防ごうとする、体重が増加していない例も多い、抑うつ・不安が高まることも多い

ウ 安心感のもてない家庭環境：虐待や親の養育態度の歪みなどにより家庭に居場所をみつけれないと、孤立感が高まります。

エ 独特の性格傾向

- 未熟・依存的：人に甘え、頼ることでしか安心感を得ることができない
- 衝動的：キレやすい
- 極端な完全癖：極端な二者択一的考えにとらわれ、わずかな失敗も取り返しがつかないととらえる
- 抑うつ的：自分への否定的な気持ちをそらすことができない
- 反社会的：暴力、売春、薬物乱用、暴走行為などの非行

オ 喪失体験：離別、死別（とくに自殺）、失恋、病気、けが、急激な学力低下、予想外の失敗などでかけがえのない大切な人や物や価値を失うことです。

カ 孤立感：特にいじめや無視など友人関係によって大きなダメージを受けます。

キ 安全や健康を守れない傾向：事故や怪我を繰り返す時は、無意識的な自己破壊の可能性があります。

(3) 自殺直前のサイン

上記(2)のような危険因子が多く見られる子供に、普段と違った行動の変化が現れた場合は、自殺直前のサインととらえる必要があります。具体的には次のようなものです。

- 自殺をほのめかす
- 自殺の計画を立てる
- 急に不自然なほど明るく振舞う
- 身だしなみを気にしなくなる
- 友人との交際をやめて引きこもりがちになる
- 大切にしているものを人にあげたり処分したりする（別れの用意）

このようなサインを察知したら、「頑張れ」、「おかしな考えをもつな」などと安易に励ましたり叱ったりせず、次のような対応をしてください。

なお、このときも、上記4(1)で述べたように、一人で抱えずチームで対応するようにしましょう。

【TALKの原則】

Tell：声に出して心配していることを伝える

Ask：「死にたい」という気持ちについて、率直にたずねる

Listen：傾聴する

Keep safe：安全を確保する

5 おわりに～学校と地域との連携をめざして～

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していきたいと考えています。子供たちの様子が気になるときや、保護者からの相談を受けたときは、地域の子ども家庭支援センターや教育相談センター、保健センターのほか、下記の一覧を参考に、専門機関に相談するよう保護者へすすめてください。

こんなときは	機関名称	所在地・連絡先	受付時間
不登校、ひきこもり、 家庭内暴力等の悩み	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 9:00～ 午後 5:00
発達障害、気分障害、 ひきこもり等の悩み	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 9:00～ 午後 5:00
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 9:00～ 午後 5:00
子供の専門の医療機 関に相談したい	東京都小児総合 医療センター こころの電話相談室	府中市武蔵台 2-8-29 電話：042-312-8119	午前 9:30～11:30 午後 1:00～4:30
	医療法人社団新新会 多摩あおば病院(精神 科外来で子供の診察可)	東村山市青葉町 2-27-1 電話：042-393-2881	予約制 午前 9:00～12:00

6 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) 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
- (3) 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
- (4) ダグラス・ジェイコブ、バレント・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
- (5) 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

7 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
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
小平市立小平第五小学校	大塚 かなめ
東村山市立東村山第六中学校	大久保 恵美
清瀬市立清瀬小学校	宮坂 浩代
東久留米市立中央中学校	高久 賀代子
西東京市立東伏見小学校	福島 きみ子
小平市健康福祉部健康課	司馬 由美
東村山市子ども家庭部子育て支援課	磯 恵子
清瀬市健康福祉部健康推進課	堤 由美
東久留米市福祉保健部健康課	斉藤 美代子
西東京市市民部健康課保健係	野口 かおり
東京都多摩小平保健所	小林 啓子
	市原 伸二
	徳竹 友子
	岡田 美保
	原 小百合
	竹本 郁代
	後藤 千恵

【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 広報援助課長	平賀 正司
東京都小平児童相談所 心理指導係長	平見 歩

※所属等については平成25年2月現在

中学1年生向け自殺予防小冊子

「一人でなやんでいるあなたへ

～SOSを出していいんだよ！～」解説書（教職員向け）

平成25年2月発行

平成25年9月第2刷

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/>