

# 未来を生き抜く力を育むために ～学校における自殺予防教育の取り組み～



加古川市教育委員会  
学校支援カウンセラー  
阪中順子

## 本日のながれ

自殺予防教育  
(小・中・高・大)



方向性  
実際  
成果  
課題

### 自殺予防教育の方向性

援助希求

心の危機理解

きづいて  
よりそい  
うけとめて  
しんらいできる大人に  
つたえよう

誰かに相談する

心の危機理解

核となる授業  
(いのちの危機に  
ついて考える)

生と死の教育  
心身の健康教育  
温かい人間関係を育む教育

下地づくりの授業

健康観察 相談体制 生活アンケートなど

安心安全な学校環境

### 海外の自殺予防教育

アメリカの自殺予防教育  
SOSプログラムから

「このプログラムは、全国の学校で  
実施されています。  
今日の目標は、あなた方自身や  
及ばら、家族のうつや自殺の  
サインに気づけるようになること」

心の危機理解



**ACT**

A: Acknowledge(気づく)

C: Care(かかわる)

T: Tell a trusted adult(つなぐ)

援助希求

オーストラリアの自殺予防教育



YAM  
Youth Aware of Mental Health  
青少年の心の健康を高めるための小冊子  
Reflection, dialogue and role play

内容  
1) Awareness about Mental Health 心の健康への気づき  
2) Self-help advice 自分で対処するためのアドバイス  
3) Stress and crisis ストレスと危機  
4) Depression and suicidal thoughts うつ病と自死の念  
5) Helping a troubled friend 困っている友だちへの支援  
6) Getting advice: who to contact 援助機関を知る  
■自分で考え、助けを求め、友だちの意見に耳を傾け、友だちを迷いから救う  
(うつや自殺願望を聞いたりする)

ヨーロッパ12ヶ国(フランス・イタリア・ドイツ・スペインなど)  
対象年齢: 11-15歳(11-15歳) 発行年: 15歳  
(Youth Aware of Mental Health school-based intervention 2010)

# 自殺予防教育の実際

- (1) 下地作りの授業
- (2) 核となる授業

教職員と共に取り組んだ  
自殺予防教育の内容の紹介



自殺予防教育実施のために、ハイリスクな子どもへの対応

- ①・自殺予防の第一歩は「絆」から (高橋祥友先生)  
・何かを学ぶためには、自分で体験する以上にいい方法はない (アインシュタインなど)  
⇒体験型：ペアワーク、グループワーク  
ロールプレイ等
- ②・子どもに、価値を押しつけない  
(自死遺児・ハイリスクな児童生徒への配慮)



子どもと一緒に、いのちの危機について考える

いのちと向き合う  
——子どもが直面する自殺予防の実際——

(1) 下地作りの授業

援助希求

心の危機理解

きづいて  
よりそい  
うけとめて  
しんらいできる大人に  
つたえよう

助けを  
求める

心の  
危機に  
気づく

核となる授業  
(いのちの危機に  
ついて考える)

生命を尊重する教育  
心身の健康を育む  
温かい人間関係を育む教育

下地づくりの授業

健康観察 相談体制 生活アンケートなど

校内の環境づくり

## 自分探しの旅

### I. 「自分を知る・他者との関わり」

#### 第一章 (2学期)

- ・エゴグラム・・・自分でも気づかなかった一面を見つける。(ワーク)
- ・リフレーミング・・・短所は長所。見る角度を変えてみる。(ワーク)
- ・好感度アップ大作戦・・・聞き上手になる。傾聴。(ロールプレイ)
- ・ちがいを受け入れよう・・・優越感・劣等感から、人との違いを否定するのはやめる。(ワーク)
- ・色々な感情を知ろう・・・人には色々自然に出てくる気持ちがある。(ワーク)
- ・怒りのコントロール・・・「心の力」を使って、正しく感情と向き合う。(ワーク)
- ・アサーション・・・自分も相手も大切に「さわやかな自己表現」をする。(ロールプレイ)



自殺予防教育の必要性

# 友だちに「死にたい」と言われたことがありますか？

(近畿圏(A中2007,B中学校2013,2014,2015 N=485)  
北海道(C高校2014 DE高校2015 FG中学2015 N=368) 計853人)

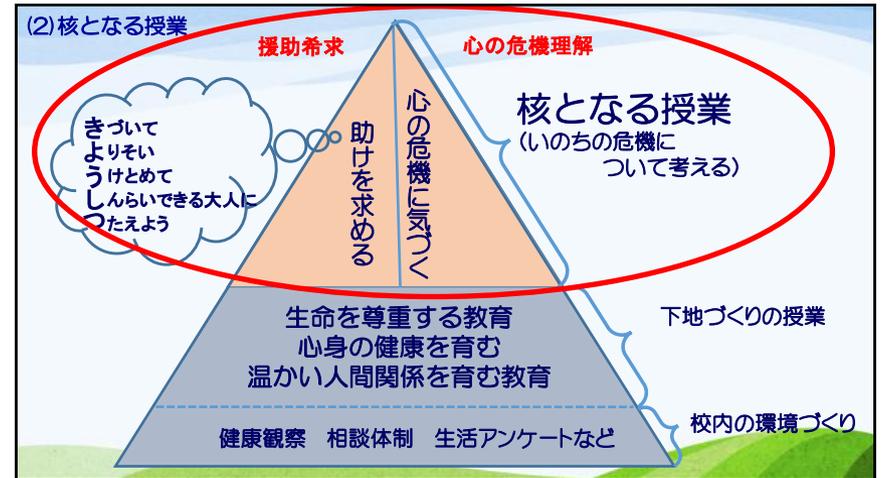
## ある(19.5%)

友だちに「死にたい」と言われたことがありますか？  
(近畿圏A,B中学校, 中学2,3年生, 2007,2013年, N=274)

回答	割合
ある	19.5%
ない	80.5%

どうしよう…

大人に相談 3%  
友達に相談 10%  
親に相談 25%  
誰にも相談しない 62%



プログラムの内容の一部

「いのちの色」は オレンジっ！ 夕陽の色と同じだからです。

みんなのかかえるストレスとその影響

みんなのかかえるストレスー 人間関係(友達・家族・社会) 勉強・テスト・進学… 差別・いじめ・差別… 不安(身体的・精神的・経済的)

いのちは大切でわかっているのに… 誰かを傷つけてしまう ストレス対処も心のメンテも 視点を変えようとしても… いのちにかかわる心の危機

自分・友だちのSOSに「教室」

きづいてよりいっしょにうけとめてしんらいできる大人にたげよう

自分たちで解決できないかも

あなたの応援団は、必ずいます。 解決策は、必ずあります。

心の危機のとき、信頼に頼る人って？

右側の人から、15秒

ロールプレイ クラスメイト：「一緒に帰ろう…」 辛子：「何もかもいや、消えてしまいたい…」

状況 下校の時間にもかかわらず、この頃、よく先生に怒られている友だちが、一人で、ぼーっと教室に…

話をすすめる 勇ましく元気づける 「そんな首肯いたらダメ、がんばろう」「家の人も心配するよ、明るく考えて頑張ろうよ」「ご飯食べたら、元気になる。大丈夫」「ぐっすり寝たら良くなるから、がんばって！」

感情を理解する 「何もかもいやなんだ…」 「消えたいくらい辛いんや…」 「よく話してくれたね」

一人ですべて解決！

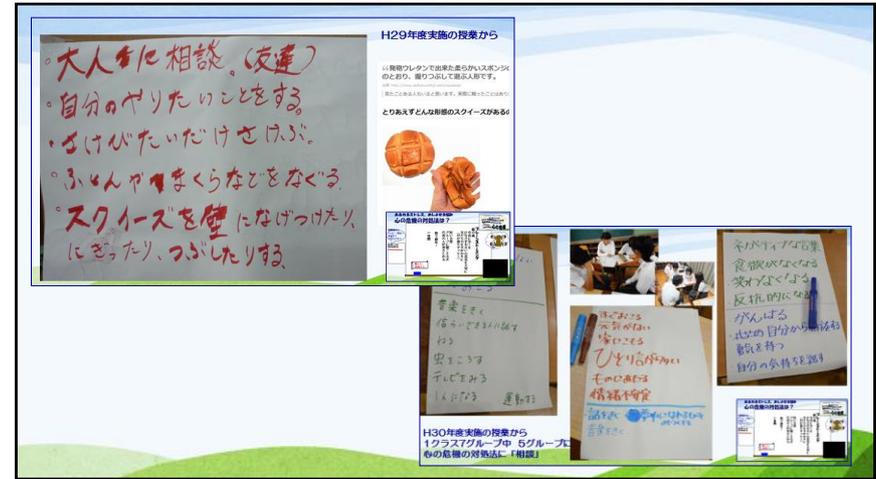
誰にも言わんといいな

いのちのSOS? きづいて、よりいっしょにうけとめて、つなげよう!

よい聞き手になる

「いのちの授業」を受けて

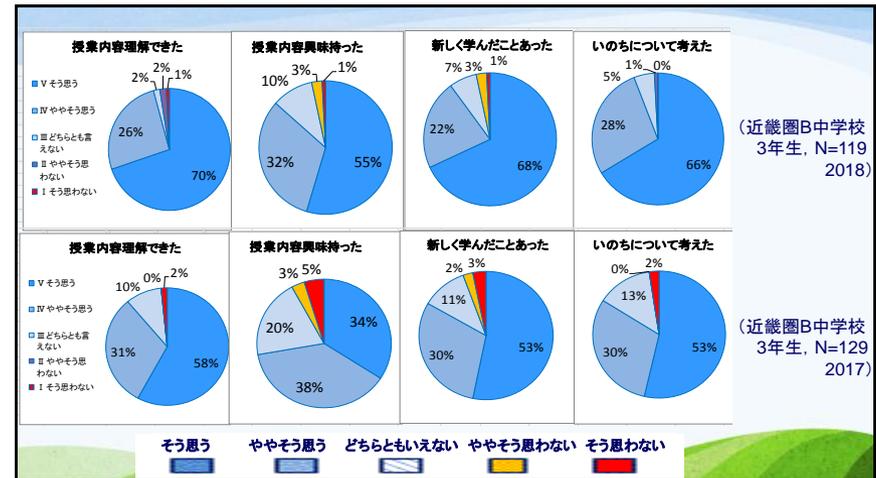
# 取り組みの成果



## みんなの感想

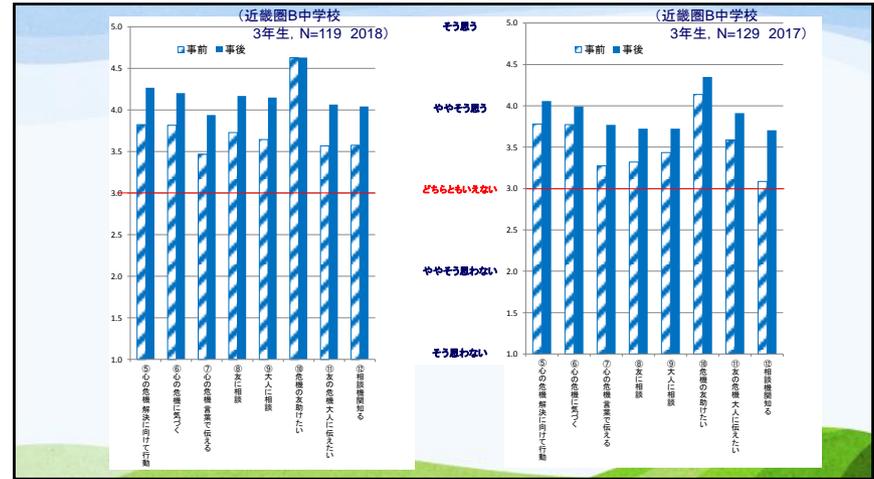
- ただきいているだけでなく、実際にその人の気持ちになって考えられたので、より理解することができた。
- 大人になるにつれてどんどんしんどくなっていくと思っていた、でも阪中先生が思春期が一番大変な時期と言ってくださったので、未来に少し希望が持てるような気がした。
- 人に自分の思いを伝えるのっていいかもしれない。困っていたら自分でかかえこまず、必ず誰かに相談しようと思った。
- 相談が軽くても重くても、今日学んだように毒り添って受け止めてあげたい。親や友達に相談をしても、すぐ自分の話に切り替えられたりして消化不良ということがよくあったので、『立派な話し手ではなく聞き手になる』ということはすごく共感した。
- 自分が悩んでいたたり、思い込んでいたたりしたことは自分だけが思っていたんじゃなかったことが分かって、みんないろいろなことを乗り越えてきたんだなと思った。友だちが悩んでいる時、支えてあげたい。
- 言葉のかけ方で辛かった子が少しでも楽になることが分かった。一人で悩まずに友だちや大人に相談することは大切だと思う。
- これからは人の気持ちをちゃんと受け止める。それが一番大切。
- 相談することによって、1つ1つ解決して楽しい人生を生きたらいいな。

(近畿圏B中学校 3年生X組学級通信の一部 2018)



4 一番よくあてはまる数字に、1つだけ0をつけてください。

心の危機とは、いつものやり方では解決できず、 気持ちが混乱したり、心が苦しくなったりする状態	そう 思う	やや 思う	どちらか いえない	やや 思わない	そう 思わない
	①心の危機におちいったとき、解決に向けて行動できる	5	4	3	2
②心の危機に気づくことができる	5	4	3	2	1
③心の危機を言葉で伝えることができる	5	4	3	2	1
④心の危機におちいったら、友だちに相談したい	5	4	3	2	1
⑤心の危機におちいったら、信頼できる大人に相談したい	5	4	3	2	1
⑥友だちが危機におちいったら、支えたい	5	4	3	2	1
⑦友だちが危機におちいったら、信頼できる大人に伝えたい	5	4	3	2	1
⑧心の危機におちいったとき、相談できるところを知っている	5	4	3	2	1



### プログラム実施年度とそれ以外の年度の 希死念慮の変化 (200X年入学生から200X+7年入学生を対象に、経年変化を調査:A中学校)

「死にたいと思ったことがある」

④その通りだ

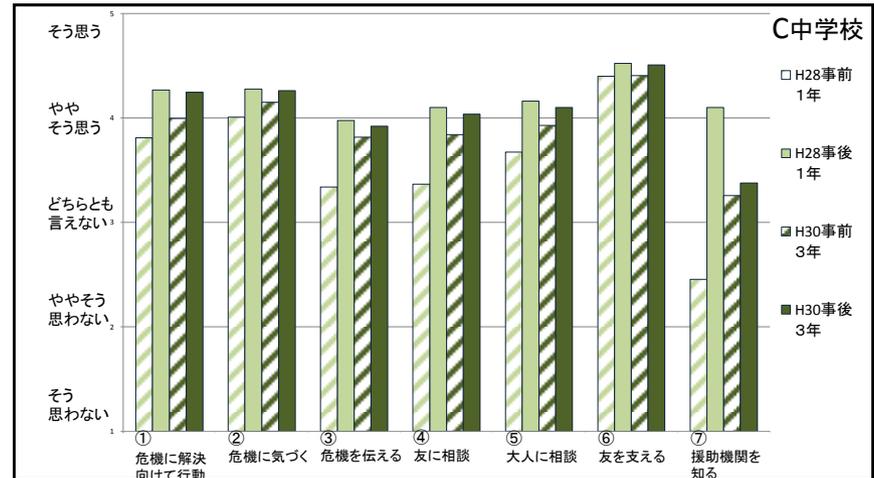


希死念慮の高い  
(ハイリスク)生徒には、  
影響は見られない

グレーゾーンの生徒には、  
希死念慮を  
低減させる効果みられた

--- 実施しなかった年度  
(200X, 200X+3, 200X+5, 200X+6)  
— 実施した年度  
(200X+1, 200X+4, 200X+7)  
考察対象から外した年度(200X+2)

③どちらかと言えばその通りだ



**授業の一コマ**  
(H28.10.27実施)

(H28.10.28 朝日新聞)

**心のSOS 誰かに伝えて**  
西宮南高でいのちの授業

2015年の警察庁の統計では19歳以下の自殺者数は554人おり、教育現場の大きな課題となっている。特別授業では自殺予防教育に取り組み阪中さんが年約40人と向き合った。生徒らはグループに分かれて、自分なりのストレス解消方法を表「走り回る」(紙)

**悩みと付き合い成長を**  
西宮南高で自殺防止授業

西宮市南須町の西宮南高で、2015年の警察庁の統計では19歳以下の自殺者数は554人おり、教育現場の大きな課題となっている。特別授業では自殺予防教育に取り組み阪中さんが年約40人と向き合った。生徒らはグループに分かれて、自分なりのストレス解消方法を表「走り回る」(紙)

2年矢野風花さん(16)は「しんどくなった時は、『悩む』と信じて乗り越えたい」と話した。

阪中さんは、思春期の心の変化について「悩む」として乗り越えたい」と話した。

(H28.11.3 神戸新聞)

金本瑞希君(2年)は「自信がなくなる時がある。家族に相談したりして心のバランスをとりたい」

# 自殺予防教育の課題

**自殺予防教育を実施するために**

**実施する上での前提条件**

- 学校内外の合意形成
- 適切な教育内容
- ハイリスクな子どものフォローアップ

(高橋祥友先生 2016)



自殺予防教育が「寝た子を起こす」ことにつながるのではないかと？

自殺予防の授業をすることで、児童に「自殺という選択肢」を与えることに？  
(A県生徒指導研修：事前質問から 2017年)

子どもたちは、ばつちり目を覚ましている。

ハイリスクな子どもほど、危険なサイトを見ている。

**大人の不安**

## ある教員研修 (H30.8) の事前アンケートから

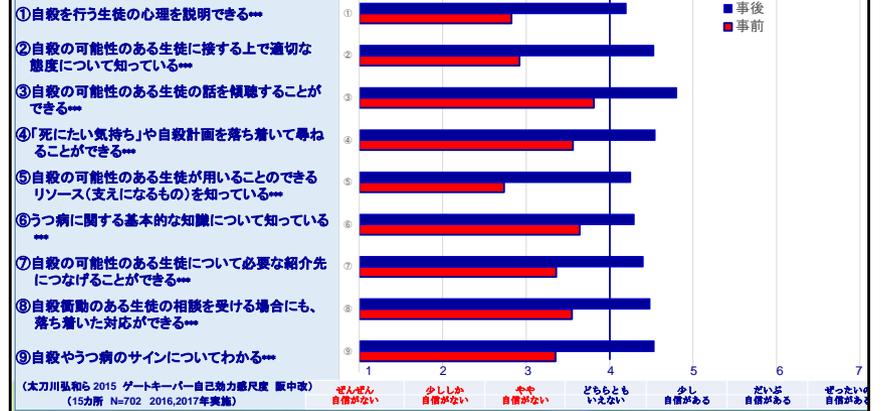
よく「死にたい」とつぶやく生徒  
自身の内面の事の深刻さが、  
**本心なのか？ 甘えなのか？**  
親や教師を試しているのか？  
**気を引きたいだけなのか？**  
大変つかみづらい。



(イラスト: 小学校6年生 有香さん)

- (1) 個人で、『甘え』について感じられたこと、付箋紙に短い言葉で書く 1分
- (2) 4人で、順に付箋紙をA3に貼りながら、伝え合う 2分
- (3) 話し合っ、キーワードor 大事な言葉を大きな字で書く 2分

## 自殺予防に関わる自信度の変化



## どの時間に実施するか？

- 特設授業での実施
  - 総合的な学習 特別活動 学校特設科目
- 教科の中での実施
  - 保健体育 (こころの健康 人間関係 家庭の不和)
  - 家庭科 (消費 債務 生活苦)
  - 国語 現代国語 (自殺や死を題材にした文芸作品) 古典 (心中や切腹)
  - 社会 公民 (労働・社会保障・福祉・消費) 歴史 (戦争・切腹)
  - 理科 生物 (生命の誕生、死)
  - 道徳 (生命の大切さ)

## 誰が担当するのか？

- 担任
- 教育相談担当者
- 養護教諭
- 各教科担当者
- スクールカウンセラー
- 専門家 (精神科医、保健師等)
- 外部講師 (シルバー先生等)

特集

自殺対策の現状

## 学校における自殺予防教育の実践から みえてきたもの\*

阪中順子\*\*

Key words

Suicide prevention program, Group work, Seeking help, Understanding the seriousness of mental crises

### 3. 具体的な取り組みとその効果

#### 1) A 中学校の取り組み(近畿圏)

勤務校で、学年の教員や教育相談部会で話し合いを重ねながら自殺予防教育の核となる授業だけでなく、下地作りの授業から取り組んだ<sup>3)</sup>。自殺予防教育の重要性をエビデンスのないところでいくら声高に訴えても、実施に向けての共通理解を得ることは難しい。自殺予防教育の具体化にあたっては、プログラムの実施効果が検証されることが不可欠である。

A 中学校の10年間の生活アンケートの結果から、「死にたいと思ったことがある」の項目に、「その通りだ」と答える希死念慮を持つハイリスクの生徒の割合を3年間の経年で追ってみると、女子の場合、プログラム実施年度の平均は3年生になると1年生より5%増加(9→14%)、実施しなかった年度は6%増加(10→16%)と大きな差はみられなかった。ハイリスクな生徒には、一斉授業での学びとともに丁寧な個別対応が必要であると思われる。しかし、「どちらかと言えばその通りだ」と答えるグレーゾーンに位置付けられる女子生徒の場合は、プログラムを実施しなかった年度の平均は3年生になると10%増加(11→21%)するのに対して、実践した年度は2%減少(12→10%)しているという効果がみられた(男子では顕著な変化がみられなかった)。

米国の医学雑誌 JAMA<sup>1)</sup>においては、Kesslerらの調査結果に基づき、「希死念慮は10歳までは低い、12歳までゆっくりと高まり、12~17歳に急速に上昇する。12歳までは、自殺を計画したり自殺を企てたりはほとんどみられないが、15歳まで直線的に増加し、その後17歳まではゆるやかな増加を示す」と報告されている。日本においても、思春期には学年が上がるとともに希死念慮が高まるということが報告されている(「兵庫・生と死を考える会」2006年)ことから、グレーゾーンの生徒にとって、自殺予防プログラムを体験することは希死念慮を低減させる効果を持つものと考えられることができる。

#### 2) B 中学校の取り組み(近畿圏)

筆者がゲストティーチャーとして、2時間の生徒向け自殺予防プログラム実施した。校長のリーダーシップのもと、授業前に、コーディネーター役の養護教諭と綿密な打ち合わせをし、事前に教師向け自殺予防プログラム、保護者向け自殺予防プログラムを実施した。

- 授業前には、学年で次のことが確認された。
- ・事前アンケートを実施し、授業の目的を伝え、学習に向き合う姿勢を作ることを大切にする。
  - ・配慮を要する生徒の情報の共有(最近の家族の他界や未遂経験のある生徒、気になる家庭環境、最近の言動で気になる生徒、アンケートから配慮を要すると思われる生徒、その他)。
  - ・学級便りに「いのちの学習」を実施することを広報する。
  - ・事前事後の記入用紙の内容で、気になる生徒については、授業後に相談を受ける機会を設ける。
- これらから、自殺予防教育が活かされるように、筆者の授業までに、学校内でどれだけの取り組みがなされたかがうかがえる。

自殺予防プログラム実施前に、担任がそれぞれの言葉で広報した学級通信(生徒や保護者に配布)の一部を紹介する。

前号で記載した講義を受ける「いのちの学習」とはどういうものか、大切なことを学ばせてもらえる機会なので、事前に概略を伝えておこうと思う。

- 目的・自分を含めた身近で、心配なことが起きた際の具体的な対処法を学ぶ
- ・専門機関や社会資源を知り、援助を求める行動について見識を広げる
  - ・コミュニケーションの能力を伸ばす

講師の阪中先生の言葉

「命は大切?」と聞けば、誰もが「大切」と答えます。でも、日本における15歳から34歳の死因の第1位は「自殺」です。他国と比較してもこの結果はみられません。「どんな原因があっても命を絶ったら、もうその先は何も

表1 プログラム実施後の生徒からの評価(B 中学校)

B 中学校	1. 新しく学んだこと				2. いのちについて			
	たく さん あ った	少 し あ った	あ ま り あ った	な か つ た	よ く 考 え た	少 し 考 え た	あ ま り 考 え な か つ た	考 え な か つ た
2013 年	57.0 %	37.4 %	1.9 %	3.7 %	65.4 %	29.9 %	1.9 %	2.8 %
2014 年	42.4 %	45.7 %	6.5 %	5.4 %	33.7 %	54.3 %	10.9 %	1.1 %

ない「生きる意味は必ずある」ということを日頃から伝えていかなければと思う。

私は荒れた学校で自殺予防教育の授業を考え始めました。過去の調査では「死にたいと思ったことのある」という割合は、小学校高学年から増え始め、中・高校生では2, 3割に達します。中学生が「死にたい」と思った時に相談する相手は親ではなく“友だち”だからこそ学校での教育が必要です。

核家族が増えゲーム上で死が氾濫する時代だからこそ、「生き返ることのない現実の死」を、小さい時から実感させる必要があります。

心が弱いから自殺してしまうのでしょうか？自分がしんどくなった時、誰にどう支えられたら乗り越えられるのか？うまく学級になじめない子がいたらどうするのか？…1人で乗り越える体験も貴重ですが、日頃から支え合う仲間を作り、違う場に逃げる心の余裕を持ったほうが良い。死にたいと思う危機は誰にでもありません。そう思うことは特別じゃないし、弱いわけでもない。…小・中学生のうちから乗り越えられる方法をいくつも教えていくことが大事です。(2013.2.19 朝日新聞 オピニオン論より抜粋)

☆未来を生き抜く力を育む教育☆

☆“いのち”を考える授業☆

実施校の学級通信からも、ゲストティーチャーの2時間だけでなく、それまでの取り組みによって自殺予防教育が始まっていることが分かる。

授業には、担任や養護教諭はもちろんのこと、

他の授業に支障のない範囲で、生徒指導主任や学年の先生方が参加し、グループワークやロールプレイを生徒とともに取り組んだ。

授業後の生徒たちの振り返りでは、次のような感想があった。

・あらためて、いのちは大切なものだと感じました。私は極度の人見知りで、人と上手に話せなくてたくさんの失敗をして何度も死にたいと思っていたけど、授業で多くのことを学んで、マイナスの考え方をプラスの考えにしていこうと思いました。

・大事なものは関係性、物事の良い悪いではなく、お互いを受けとめ分かち合うこと！！今までずっと考えてきたことが少し結論に近づいた感じがしました。今後の自分の生き方考え方をよい方向に持っていきそうです。

・いのちを大切にする方法を知ることができたのでよかった。生きていくことになかなか悩んでいる人はアドバイスをするのではなく、一緒に考えることが大事だということを知った。自分が何かに悩んだときは、隠そうとせず勇気を持って友だちや家族などに打ち明けようと、この授業をきいて思いました。

・ブレインストーミングでは、あまり経験のない活動だったが、実際にやってみて、相手の知らないことを知ることができたりして、とてもおもしろかった。

この年度の生徒からの評価は、6割前後が「新しく学んだことがたくさんあった」、「いのちについてよく考えた」と答え、「少しあった」を加えると、9割を超す(表1)。

しかし、次年度、同様な取り組みでは、「いのちについてよく考えた」は、半数近くに減った。2014年度は事前の打ち合わせにおいて生徒の実態から懸念が示されていたが、それよりも、授業者自身の姿勢が問題であったと思われる。常に、子どもたちが興味を持ち自分たちで考えることに前向きになれるような不断の努力が必要と思われられた。ただ、2014年度も「少し考えた」を合わせると9割前後になったことは、学習に向

かう姿勢作りに努めた先生方のご苦勞のたまものと思われる。

### 3) 北海道の出前授業の取り組み

北海道の保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課は、2012年から教育関係者向けゲートキーパー研修を開催し、引き続き2013年は「教育関係者向け自殺対策意見交換会」を立ち上げ、筆者も助言者として関わってきた。会議とともに、教員対象の研修はのべ20か所近くに及んだ。加えて、教師向けの自殺予防の冊子とともに、子ども向けの冊子「大切なあなたに届けたい」「大切な友だちを守るために」、保護者向け「かけがえのない子どもたちのために」を作成し、全道の教員・児童生徒・保護者に配布した。また、これらの冊子は研修を伴ってこそ効果があるとして、2014年度は希望する学校の教員研修や子ども向けの授業の出前をする『「生きる取組」出前講座の取り組み』が実施された。筆者は4か所の中学、高校へゲストティーチャーとして出向き、授業(教員研修とともに)を行った。地域の保健師も顔の見える関係をつくることできるようにと一緒に参加した。

B中学校と同様に、自殺予防プログラム実施後の生徒の振り返りを記名式4件法で尋ね、男女別に集計できた結果(3校)が表2である。

肯定的な評価は90%以上となったが、学校間では、「新しく学んだことがたくさんあった」は33.3~83.3%、「いのちについてよく考えた」40.0~83.3%と大きな幅がみられた。また、どの学校においても男女の評価に大きな差がみられた。

これらの結果から、生徒にとってプログラムは一定の効果があったとみられるが、男女差、学校、生徒の状況を実施校と綿密な打ち合わせと情報交換をしながら実施することが必要と思われる。

## フォローアップと課題

自殺予防教育のねらいである「援助希求」と「心の危機理解」の促進に取り組む中で、授業後のフォローアップにつなげるためにも、「自分や友だちの

表2 プログラム実施後の生徒からの評価(北海道)

北海道 2014 年	1. 新しく学んだこと				2. いのちについて			
	たく さん あ った	少 し あ った	あ ま り あ った	な か つ た	よ く 考 え た	少 し 考 え た	あ ま り 考 え な か つ た	考 え な か つ た
男子 合計	54.0 %	37.0 %	6.0 %	1.0 %	56.0 %	34.0 %	7.0 %	1.0 %
女子 合計	71.3 %	25.7 %	3.0 %	0.0 %	68.3 %	29.7 %	2.0 %	0.0 %
全体 合計	62.7 %	31.3 %	4.5 %	0.5 %	62.2 %	31.8 %	4.5 %	0.5 %

ことで誰かに相談する必要はありますか」を尋ねた(2014年度)。「あります」と答えた生徒が8.6%(北海道4校の平均)、B中学校では12.1%であった。相談相手に個別の教員の名が挙げられている生徒も少なくなかった。また、担任外の教員の名前を書いたり、「相談する人はいない」とはっきり書いている生徒もいた。担任は複雑な思いがするだろうが、このようなことを書くこと自体、その学年・担任が安心感のある学級・学年を作っている結果といえるのではないだろうか。

自殺予防教育を推進するにあたって、援助希求しにくい年代と言われている思春期の子どもたちが発するSOSを、学校をはじめ、家庭、地域がどのように受け止め、関わっていくかが問われている。

## 文献

- 1) Nock MK, Green JG, Kessler RC, et al: Prevalence, correlates, and treatment of lifetime suicidal behavior among adolescents: Results from the national comorbidity survey replication adolescent supplement. JAMA Psychiatry: 70: 300-310, 2013 <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1555602> (2015.4.3 アクセス)
- 2) 阪中順子: 中学校における自殺予防プログラムの開発的研究 兵庫教育大学修士論文, 2000
- 3) 阪中順子: 学校における自殺予防教育. 高橋祥友, 竹島正編: 自殺予防の実際. 永井書店, pp 119-128, 2009
- 4) 高橋祥友: 自殺の危険(第3版) 臨床的評価と危機介入. 金剛出版, 2014

## 学校における自殺予防教育

阪中 順子\*

抄録：学校において自殺予防教育を進めるうえでの目標は、「援助希求（助けを求める）」と「心の健康理解（心の危機に気づく）」の促進である。価値の押しつけにならないように、グループワークを重視した参加型学習中心の授業を行ってきた。また、実施にあたっては、関係者の合意形成、適切な教育内容、ハイリスク生徒のフォローアップの3点が不可欠の前提条件である。C 中学校において自殺予防の授業を行い、評価を生徒に尋ねたところ、約8割が肯定的評価であった。また、授業前後に質問紙調査（5件法）を実施し、対応のあるt検定を行った結果、7質問項目のうち6項目でpre-testの平均点とpost-testの平均点との間に5%水準で有意な差が示された。本プログラムが、生徒の自殺予防に関する意識と行動の変容にとって、一定の効果があることが確認された。自殺予防教育は、自分自身で自殺の危険を切り抜ける力や危機にある身近な友人を支える手だてを身につけさせる点において、「未来を生き抜く力」を育む教育と言い換えることができる。

精神科治療学 31(4) ; 471-477, 2016

Key words : suicide prevention program, group work, seeking help

## I. 自殺予防教育の必要性和方向性

ということほど悲惨なことはなく、周囲への影響も計り知れない。

## 1. 子どもの自殺の現状

最近の20年、生徒（中高校生）の自殺者数は年間300人前後であるが、自殺率は少子化もあって上昇している（図1）。また、児童（小学生）の自殺者数の平均（2000～2013年）は8.4人であったが、2014年は18人と最悪の数値となった。

また、自殺関連行動である自傷行為を繰り返したり、不適応から死を考えたりする子どもの存在は特殊なケースとして片づけることができない状況にある。未来ある子どもたちが自ら命を絶つと

## 2. 自殺予防教育の必要性

2015年4月に報告書をまとめた橿原市の女子中学生自殺（2013年）に関する第3者調査委員会委員長の言葉として、「女子生徒は友人に苦しみを訴えていた。もし、学校と親が十分に連携をとっていけば、有効な対応ができ、自殺が防げたかもしれない」「再発防止対策として、自殺につながる生徒の変化についての情報を教師全体で共有、自殺の危険因子についての知識を持つことや、生徒・保護者を対象にした自殺予防教育の実践などを提言している」ことが報道されている（産経新聞、2015年5月3日）。

ここに示されているように、教師も保護者も子どもの自殺予防のために十分な取り組みを行っているとは言い難い現実がある。女子生徒に苦しみ

Suicide prevention education in schools.

\*四天王寺学園小学校中学校

[〒583-0026 大阪府藤井寺市春日丘3-1-78]

Junko Sakanaka, M.A. : Shitennoji Gakuen Primary and Junior High School, 3-1-78, Kasugaoka, Fujiidera-shi, Osaka, 583-0026 Japan.

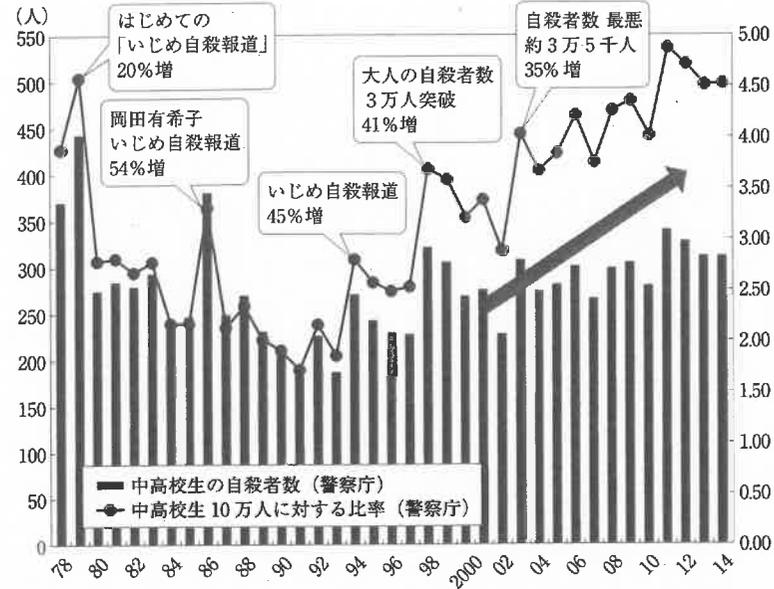


図1 中・高校生の自殺者数と自殺率の推移 (文献5からの引用に加えて、警察庁生活安全局生活安全企画課「平成16年(2004年)～平成22年(2010年)中における自殺の概要」および内閣府自殺対策推進室、警察庁生活安全局生活安全企画課「平成23年(2011年)～平成26年(2014年)中における自殺の状況」等から筆者作成)

を訴えられた生徒は、どうすればよかったのであろうか。

また、思春期の子どもは友だちに相談することが多いと言われているが、筆者が行った中高生へのアンケートで、「友だちに『死にたい』と言われたことがありますか」という質問に対して、「ある」という回答が19.5% (N=853) にも上った。友だちから、救いを求められたり、死をほのめかされたりしたときに、どのように関わることができるのか、そのことを学び合う必要がある。

児童生徒の自殺を一人でも少なくするということにとどまらず、将来にわたって自殺を防ぐためには、子どもが表す心の危機は「救いを求める叫び」であるという観点に立つことが求められる。自殺予防に取り組むことは、暗く重いネガティブな問題と向き合うと同時に、いかに人が「生きる」かを考えることを通して人生を前向きにとらえることにもつながる。その点において、学校における自殺予防教育は、「未来を生き抜く力」を育む教

育と言い換えることができる。

### 3. 自殺予防教育の方向性

自殺予防教育を進めるうえで核となるのは、「援助希求(助けを求める)」と「心の危機理解(心の危機に気づく)」の促進である。その実施には、①関係者の合意形成、②適切な教育内容、③ハイリスク生徒のフォローアップが前提条件となる<sup>7)</sup>。自殺予防教育実施に先立って、教職員や保護者が自殺予防の正しい理解と知識について学ぶことが不可欠である。

そのうえで、子どもを対象とする自殺予防教育の実施にあたっては、下地作りの授業と核となる授業とを段階的に学ぶことが望まれる(図2)。

表1は中学校を中心に小学校や高校でも自殺に関連する内容が含まれていると思われる各教科等の分野を抽出したものである。これらを自殺予防教育の下地作りという視点からとらえ直し、学びを深めることは、大きな意味があると思われる。

表1 自殺予防教育に関する教科・領域の項目 (文献6より引用)

■特設授業での実施	総合的な学習、特別活動、学校特設科目
■教科の中での実施	
保健体育	(心の健康、薬物乱用)
家庭	(消費、債務)
国語	現代国語(自殺や死を題材にした文芸作品)
	古典(心中、切腹)
社会	公民 現代社会(労働、福祉、消費)
	歴史(戦争、切腹)
	地理(身近な地域の調査(援助機関))
	倫理(自己や社会について考える)
理科	生物(生命の誕生、死)
道徳	(生命の尊重)



図2 自殺予防教育の全体像(学習者の視点から) (文献6より引用)

理解することで、共感的に子どもに接する土壌を作り出すとともに、子どもにそのような環境の中にいることを伝える。

- ③適切な行動のモデリング: 大人が適切な行動モデルになるように、プログラムの中で、教師がロールプレイや自己開示を行う内容を盛り込む。
  - ④生徒自身によるリスク評価: 自分の行動のリスク認知を適切に行えるようにする。
- 以上の視点を活かすために、本プログラムの作成にあたって、次のような工夫を行った。

### 2. プログラムの特徴

#### 1) 価値の押しつけを避ける

授業の中で、前記②の支持的環境を実感できるように、「いのちは大切」といった価値観を一方的に与えるのではなく、五感を通じていのちについて考えることをねらいとした。正しいと自明視されているものとして価値観を示されると、自死遺児や自傷行為をしてしまう子どもたちは、「いのちを大切にできない親(自分)はダメな存在」と自らを責め、より一層自尊感情を低めてしまうおそれがある。教員と生徒と一緒にいのちについて考えることを通して、生き辛さを抱えている者への共感が、生徒にも教員にも生まれることを願って、プログラムを構想した。

また、アメリカやオーストラリアでは、健康教育の一環として自殺予防教育が実施され、感情学習などを含む人権教育、ストレスマネジメント等の心理教育、キャリア教育などが取り上げられている。これらは日本でも行われており、自殺予防教育の下地となるものと考えられる。では、次に、核となる授業について考えてみたい。

### II. 自殺予防教育の実践内容

#### 1. SOSプログラムの前提となる考え方

Jacobsら<sup>8)</sup>は、次のような視点から「気づき(acknowledge)・かかわり(care)・つなぐ(tell)(ACT)」意識の定着を図っている。

- ①発達のアプローチによる行動の適正化: 危機に瀕した子どもたちは、発達段階の特徴により友人に助けを求める<sup>9)</sup>ことから、危機に陥った友人に適切に対処できる力を育成する。
- ②支持的な環境作り: 周りに信頼できる大人がいなければ、助けを求めることは難しい。周囲の大人が危機的状況のサインを知り、その対応を

## 2) グループワークを重視する

前記①に示された、危機にある友人に適切に対処する力を育むために、グループワークやロールプレイなどの集団活動を伴う体験的学習に多くの時間を割いている。「いのち」について各自の自由な発想を出し合い、自分とは異なる思いや考え方にふれることが、多様性を認め合い、仲間との絆を深めることを可能にする。稲村の絆療法<sup>9)</sup>や、高橋の「自殺のキーワードは孤立であり、自殺予防の第一歩は『絆』である<sup>10)</sup>という理論とも通じると考えられる。また、視覚に訴える絵本や映像、音楽などを使ったり、ゲストティーチャーを招いたり、関係機関にインタビューに行かせたりもした。友だち同士だけでなく、専門家や学校内外のさまざまな人たちとの直接的なふれあいは、人とのつながりを実感することになる。顔を見ながらコミュニケーションを行う機会を増やすように工夫した。

授業方法としては、教員の一方的な知識伝達のスタイルではなく、教員と生徒、生徒同士が自殺予防について実感を伴いながら学び合う相互交流を重視した。以上は、前記③の大人の適切な行動モデルにふれることにつながる。

## 3) 自己の気づきを促す

前記④に関して、心の健康についての知識理解や自己理解の促進を図る内容を盛り込んだ。しかし、授業前にリスクの高い生徒をスクリーニングしたり、授業の中で自殺のサインを学ぶ教材を扱ったりすることに学校現場から抵抗が見られることもあった。心の危機理解の重要性について認識を深めることが課題である。

## 3. 生徒を対象とした自殺予防プログラムの核となる授業

これまで、自殺予防を念頭において実施した授業は、小学生から高校生、大学生と多岐にわたる。また、所要時間もその時々で異なり、1時間～15時間(核となる授業、下地作りの授業を含む)であった。子どもや学校の実態に合わせて内容を柔軟に変更したり、下地となる学習内容を加えたりするなどの工夫を行って実施してきた。ここでは、中高校生を対象に、核となる授業の2時間のプロ

グラムの内容を示す。

【1限目】「いのちの危機を乗り越えるために」

《目標》

- ・いのちの危機(うつ状態・自殺)のサインを知る。
- ・心身が不調なときの対応を考える。

《授業内容》

①いのちの危機を乗り越えた(生徒にとって身近に感じられる)人の例を出し、危機は長い人生において、誰もが陥る可能性のあることを伝える。「心の危機」に陥ったときの乗り越え方についてグループで考えさせる。

②いのちの危機は心の病やさまざまなストレスなど複合的な要因から生じることを理解させる。心の不調が長く続いた場合の心理的視野狭窄(唯一の解決策が自殺と思い込んでしまう)の状態をスライドで視覚的に示し、そんな状況においても、実際は応援している人たちが大勢いて、人とのつながりの中で元気を取り戻せることや必ず解決策があることを伝える。

③悩みながら成長する思春期は、落ち込むことがあっても不思議ではないが、生活に支障をきたすような心の不調には対人関係等において安心できる環境が必要となり、身体の病気と同じように休養が不可欠である<sup>11)</sup>ことを認識させる。そのうえで、場合によってはカウンセリングや治療のため、相談機関や医療機関等の専門機関とつながる必要があることを理解させる。

自分の心の危機に際して、援助希求(気づいて、信頼できる大人とつながる)の大事さを強調する。

【2限目】「いのちの危機を支え合うために」

《目標》

- ・援助希求の重要性について体験的に学ぶ。
- ・「きょうしつ」というキャッチフレーズを実践できるようにする。
- ・身近で支えてくれるところ(援助機関)を知る。

《授業内容》

①いのちの危機を打ち明けられることは、身近でもあり得ることをデータを用いて伝える。救いを求める友だちへの対応をロールプレイさせ、どのような対応がよいのか、体験を通して考えさせる。

②援助希求のキャッチフレーズ「きょうしつ」(き:気づいて, よ:よりそい, う:受けとめて, し:信頼できる大人・専門機関に, つ:つなげよう)(図2)を伝え、救いを求める友だちへの関わり方について解説する。相談内容について秘密を守るマナーとともに、いのちの危機については「信頼できる大人につなぐ」ことの大切さを強調する。

③危機を前にあきらめないで援助希求することの大切さを力説する。心配をかけまいと相談できなかったり、信頼できる人が思い浮かばなかったりするときに活用できる援助機関についての情報を伝える。可能であれば、援助機関にインタビューに行く生徒を募り、後日の学習とする。

## Ⅲ. 具体的な取り組み過程とその効果

## 1. C中学校での取り組みの具体的展開

C中学校では、1年生対象の自殺予防教育実施に向けて、1学期に自殺予防の研修や会議がもたれた。校長のリーダーシップのもと、筆者が以前にA中学校等で取り組んだ内容<sup>6)</sup>をベースに、総合的な学習の時間等を使って、自殺予防教育の下地作りの授業(10時間程度)と、核となる授業に取り組むことになった。コーディネイター役の学年主任と養護教諭から、生徒の生きる力を培うとともに、生徒のみならず、教師集団の絆が深まることも考えている旨の話があった。夏休みには、教員一人ひとりに振り分けられた下地作りの授業案をそれぞれが構想し、2学期の体育祭終了時から各授業実施の1週間前には、学年会議で模擬授業と授業研究を行ったうえで、実際の授業が実施された。時にはスクールカウンセラーが模擬授業をしたこともあった。教科指導、生徒指導、部活動と多忙を極める中で、ていねいな準備が行われたことに頭が下がる思いであった。

この取り組み(表2)は「自分探しの旅学習」と名づけられた。研究協議の中で「いのちの学習も、それを支える素地となる学習も、自身が学ぶことも教えることも経験のなかった私たちが、教えるための模擬授業を通して学び合っていたように感じる」という声が上がった。ベテラン先生の

表2. 自分探しの旅学習

第1章 自己理解と友だち関係作り	
①エゴグラム(自己理解)	担任
②リフレーミング(短所を長所に)	担任
③好感度アップ大作戦(聞き上手に)	担任
④ちがいを受け入れよう	担任
⑤感情学習	担任外
⑥怒りのコントロール	担任外
⑦アサーション(さわやかな自己表現)	担任外
第2章 いのちについて考える	
⑧命のはじまり(性教育)	養教
⑨葉っぱのフレディー(「死」を考える)	担任
ストレス対処と心の健康(保健体育の授業で)	保体担
⑩苦しみの中でも命を支える3つの柱	筆者
⑪心の危機を乗り越えるために	筆者
⑫いのちの危機を支え合うために	筆者
⑬まとめの授業	担任

「教師同士でこうして学び合うこと自体が稀だし、一番の勉強になる」という支えの中で、⑬まとめでは、初担任の若手教員が自主的に「自分探しの旅学習」全体を俯瞰するスライドを作り、他の教員を驚かせた。各授業には、担任や養護教諭はもちろんのこと、他の授業に支障のない範囲で、生徒指導主任や学年の教員が参加し、グループワークやロールプレイなども、生徒とともに取り組んだ。

核となる授業前には、学年で次のことが確認された。

- ・事前アンケートを実施し、授業の目的を伝え、学習に向き合う姿勢を作ることを大切にする。
- ・配慮を要する生徒の情報の共有(最近の家族の他界や自傷経験、希死念慮のある生徒、気になる家庭環境、最近の言動で気になる生徒、アンケートから配慮を要すると思われる生徒、その他)。
- ・事前事後の記入用紙の内容で、気になる生徒については、授業後に相談を受ける機会を設ける。これらから、核となる自殺予防教育が活かされるように、筆者の授業までに、学校内でどれだけの取り組みがなされたかが窺える。

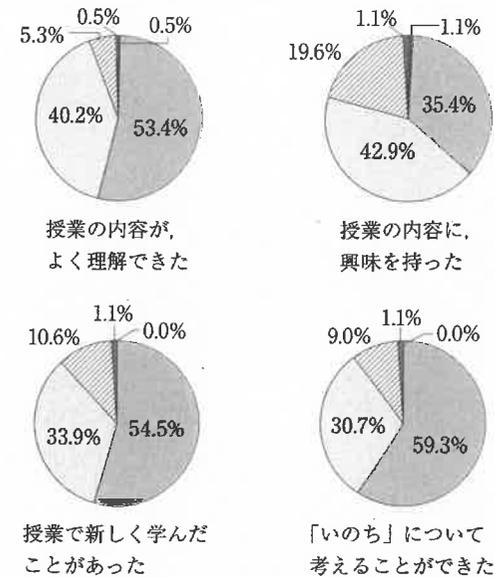


図3 核となる授業（自殺予防）の評価

■5 と思う, □4 ややと思う, ▨3 どちらともいえない, ■2 ややそう思わない, ■1 そう思わない

また、保護者に対しても、核となる授業の実施前には研修会が持たれ、次のような感想が寄せられた。「自殺というテーマは私にとって身近な問題ではなかったので、考えたことがほとんどなく、もし、子どもがそうになったらどうしたらいいのかと思ったこともあるが、その答えはいつも出せず『ま、いいか』ってすませせていました。ロールプレイをして、子ども役をしてみると、叱るのも、励ますのもすべて子どもからしたら、自分の話を聴いてもらっていないという印象しか残らず全くプラスに感じないことを体験しました。少し、子どもに寄り添ってみようと思います」。また、核となる授業は保護者も参観できるように開かれ、「自分が中学生のときにもこのような授業を受けたかった」という感想も見られた。

2. プログラムの効果の検討

1) 授業内容についての生徒評価

核となる授業の後で、4つの項目（図3）の振り返りを尋ねたところ、「いのちについて考えることができた」は、「と思う」が約6割、「ややそ

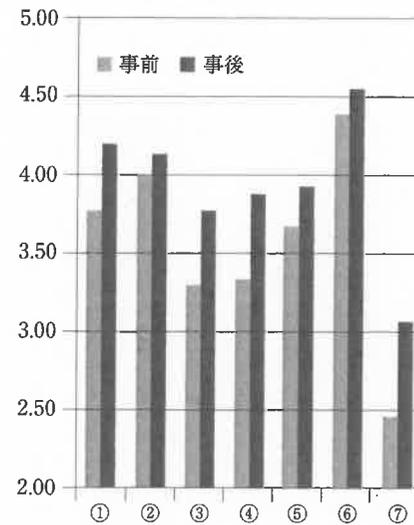


図4 核となる授業前後の得点の変化  
①～⑦は本文参照。

う思う」を含めると9割に達した。他もほぼ8割が肯定的な評価であり、生徒たちにとって、「核となる自殺予防教育」は受け入れられたと考えることができる。

2) 危機対応に関するプログラムの効果

次に、「①心の危機におちいっても、解決に向けて行動できる」「②自分の心の状態に気づくことができる」「③心の危機を言葉で伝えることができる」「④心の危機には、友だちに相談したい」「⑤心の危機には、信頼できる大人に相談したい」「⑥危機にある友だちを助けたい」「⑦心の危機に、相談できる場所を知っている」について、プログラムの効果を検討した（図4）。核となる授業の実施前後に①～⑦の項目の得点〔5件法（5点「と思う」、4点「ややと思う」、3点「どちらともいえない」、2点「ややそう思わない」、1点「そう思わない」）〕について、対応のあるt検定を行った。

その結果、質問項目の①③④⑤⑥⑦では、pre-testの平均点とpost-testの平均点との間に5%水準で有意な差が示された。②は有意傾向が示された。以上の点から、本プログラムが生徒の自殺予防に関する意識と行動の変容にとって、一定の

効果を持つことが確認された。

3) フォローアップ調査から

自殺予防教育のねらいの1つである「援助希求」の促進を図るとともに、授業後のフォローアップにつなげるために、授業後の振り返りの中で、「自分や友だちのことで誰かに相談する必要がありますか」と尋ねている。「あります」と答えたC中学校の生徒は9.5%であった。それ以前の調査（2014、2015年度に6校534人を対象に行った）では、8.3%であった。このように「ある」と答えること自体が、その学年・担任が安心感のある学級・学年を作っている結果と考えることができる。C中学校では、その後の学年会議で、「あります」と答えた生徒とともに自傷行為等の事前調査も踏まえ、養護教諭や教育相談担当者とも連携しながら、ハイリスクな生徒に丁寧に話を聴く取り組みがなされたという。

4) 振り返りの生徒の記述から

生徒からは、次のような感想が寄せられた。  
 ・今までは冗談で「死にたい」などと言っていた友だちに、ノリで「じゃあそうすれば」などと言っていたけど、やっぱり、冗談じゃなしに友だちに相談されたら、ちゃんと受けとめないといけいなあとと思いました。自分もそう言われたらいやになると思うし、しっかり相手の気持ちも考えて返答したいと思いました。  
 ・今日の授業を受けるまでは、『死にたい』って思ったり、悩んだりしたときは、すぐに人にあたったりして、これは自分だけなんだと思っていたけど、リンカーンや（iPS細胞研究の）山中教授なども同じようなことを思っていて苦しんでいたんだということを知って、「ほっ」としました。  
 ・授業で学んだ時間・関係・自律の3つの柱をこれからの人生で忘れないようにいきたいと思いました。

深くいのちについてそんなに考えたことがなかったの、いい経験になりました。ほんまにいやな気持ちになったら、絶対に誰かに相談しようと思いました。

IV. 今後の課題

本プログラムは、あくまでも1つのモデルプランである。それぞれの学校、生徒の実情に応じて、無理なく柔軟に取り組むことが求められる。

自殺予防教育を推進するにあたって、援助希求しにくい年代と言われている思春期の子どもたちが発するSOSを、学校をはじめ、家庭、地域の大人がどのように受け止め、関わっていくかが問われている。

文 献

- 1) 青木省三：子どものうつとはどういうものだろうか。こころの科学, 162; 18-23, 2012.
- 2) Gould, M.S., Munfakh, J.H., Lubell, K. et al.: Seeking help from the internet during adolescence. J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry, 41; 1182-1189, 2002.
- 3) 稲村博：心の絆療法。誠信書房, 東京, 1981.
- 4) Jacobs, D., Walsh, B., McDade, M. et al.: Signs of Self-injury: ACT<sup>®</sup> to prevent Self-Injury, High School Implementation Guide and Resources. Screening for Mental Health, Inc. and The Bridge of Central, M.A., 2009. (松本俊彦監訳, 今村扶美, 勝又陽太郎, 木谷雅彦ほか訳: 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, 東京, 2010.)
- 5) 阪中順子：学校における自殺予防教育。高橋祥友, 竹島正編：自殺予防の実践, 永井書店, 大阪, p.119-128, 2009.
- 6) 阪中順子：子どもの自殺予防ガイドブック。金剛出版, 東京, 2015.
- 7) 高橋祥友：自殺の危険（第3版）—臨床的評価と危機介入—。金剛出版, 東京, 2014.