

児童生徒の自殺をめぐる現状と 予防のための方向性

関西外国語大学

新井 肇

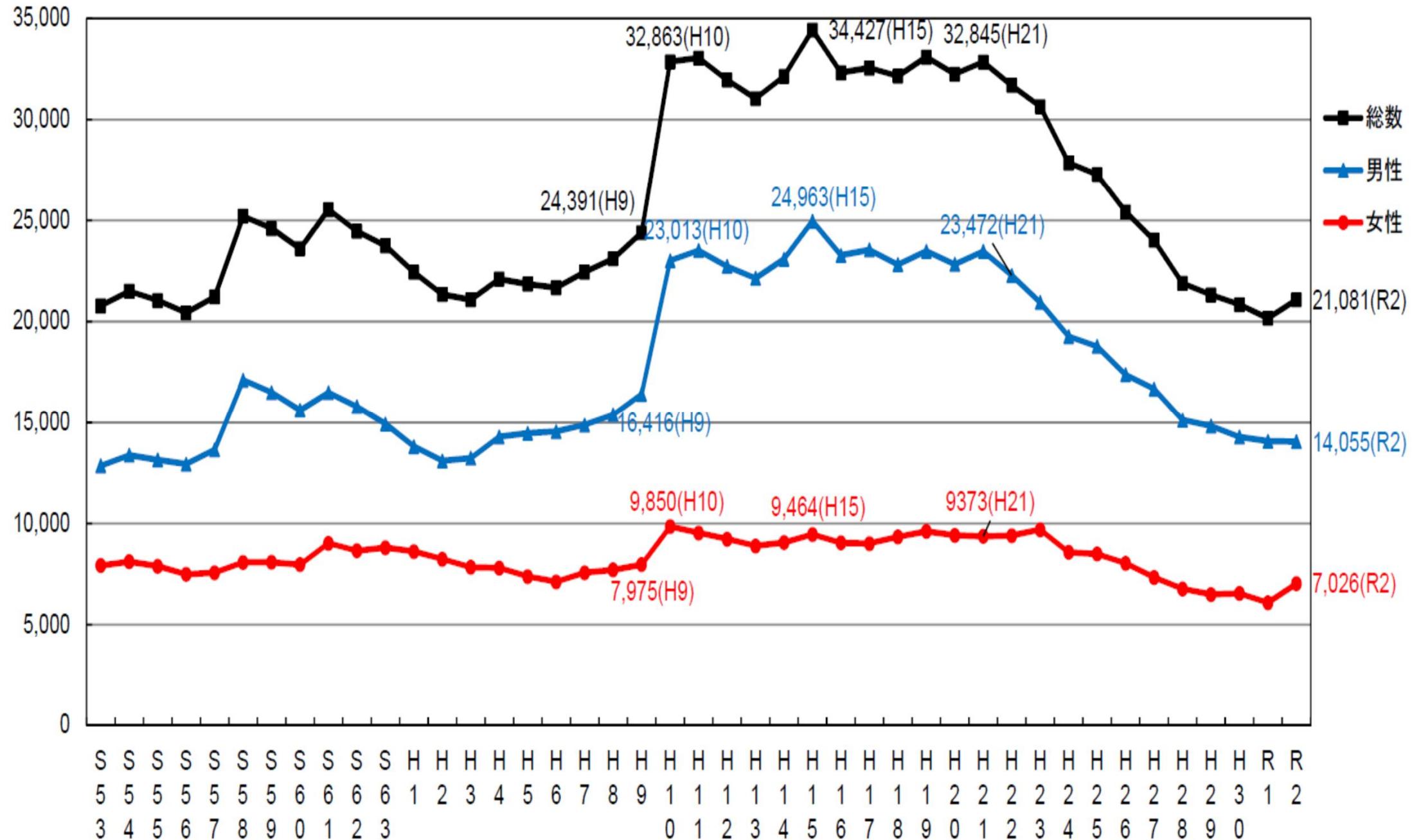
I 児童生徒の自殺の現状と背景



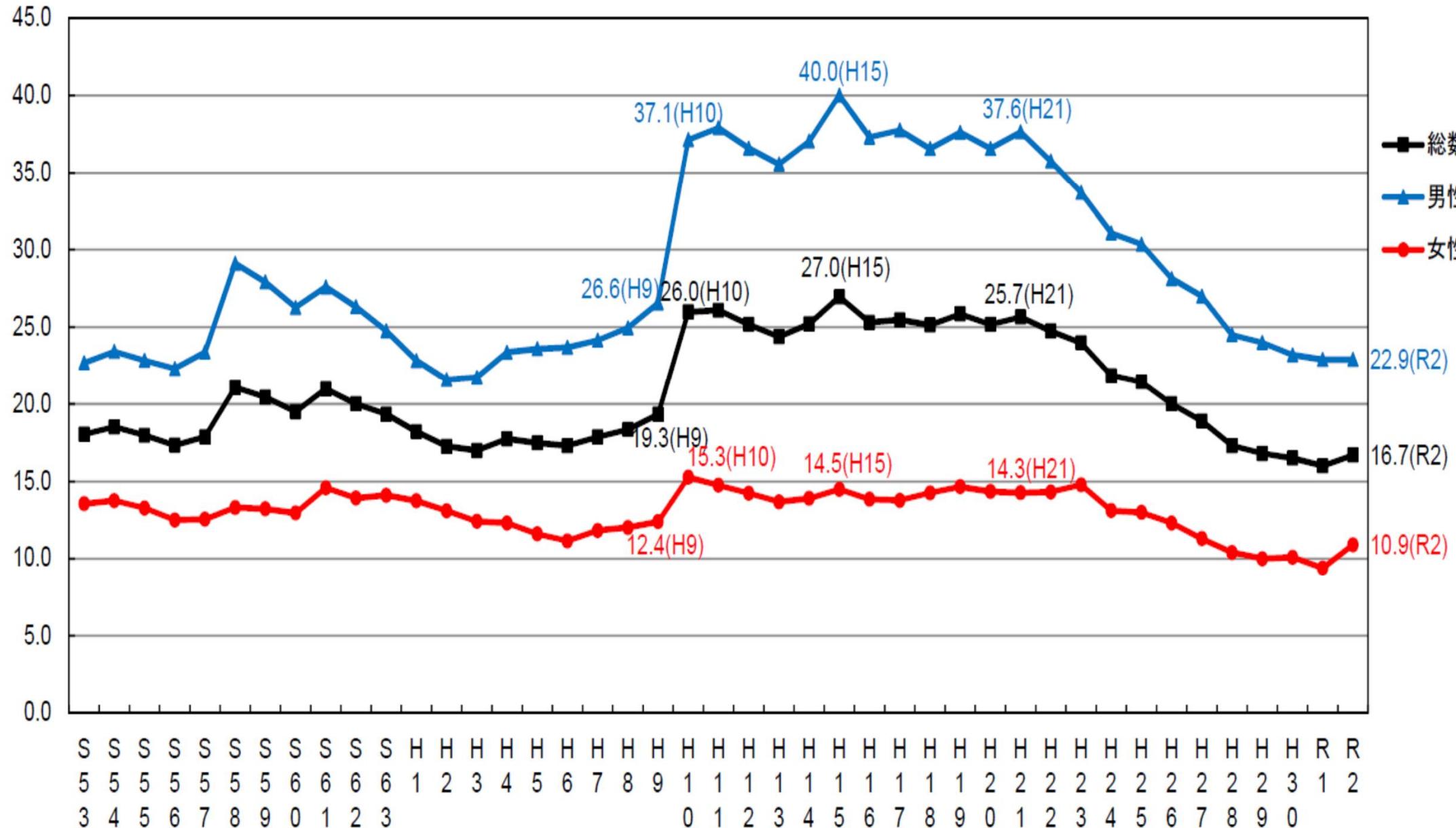
1 児童生徒の自殺の現状

日本の年間自殺者数の推移

(单位:人)



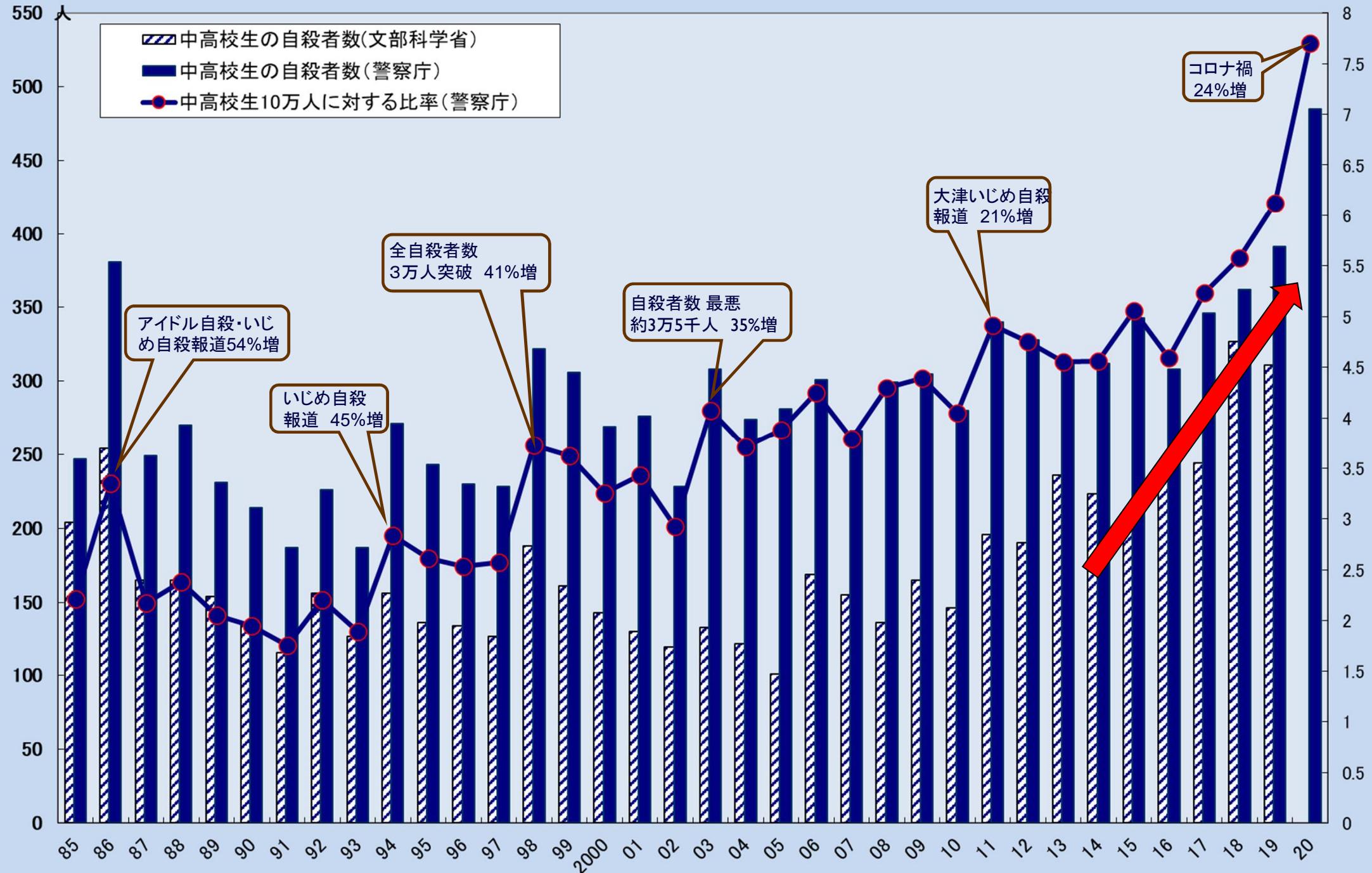
日本の自殺率の推移



注)「自殺死亡率」とは、人口10万人当たりの自殺者数をいう。

資料：警察庁自殺統計原票データ、総務省「国勢調査」及び「人口推計」より厚生労働省作成

中・高校生の自殺者数と自殺率の推移



全国の中・高校生の総数 1987年:1146万人 2020年:630万人 (警察庁・文部科学省調査結果より 阪中作成, 2021)

2020年 自殺者数

(内閣府・警察庁 2021年3月16日発表)

自殺者総数 2万1, 081人

(前年比4.5%増)

未成年者(19歳以下) 777人

(前年比17.9%増)

(小学生 14人 中学生 146人

高校生 339人 総 数 499人)

(前年比25.0%増)

第1-8図

先進国の年齢階級別死者数及び死亡率（15～34歳、死因の上位3位）

	日本 2015				フランス 2014				ドイツ 2015				カナダ 2013			
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	
第1位	自殺	4,132	16.3	事故	1,985	12.9	事故	1,724	9.0	事故	1,868	19.6				
第2位	事故	1,633	6.4	自殺	1,224	7.9	自殺	1,426	7.5	自殺	1,012	10.6				
第3位	悪性新生物	1,300	5.1	R00-R99※	966	6.3	悪性新生物	1,033	5.4	悪性新生物	513	5.4				

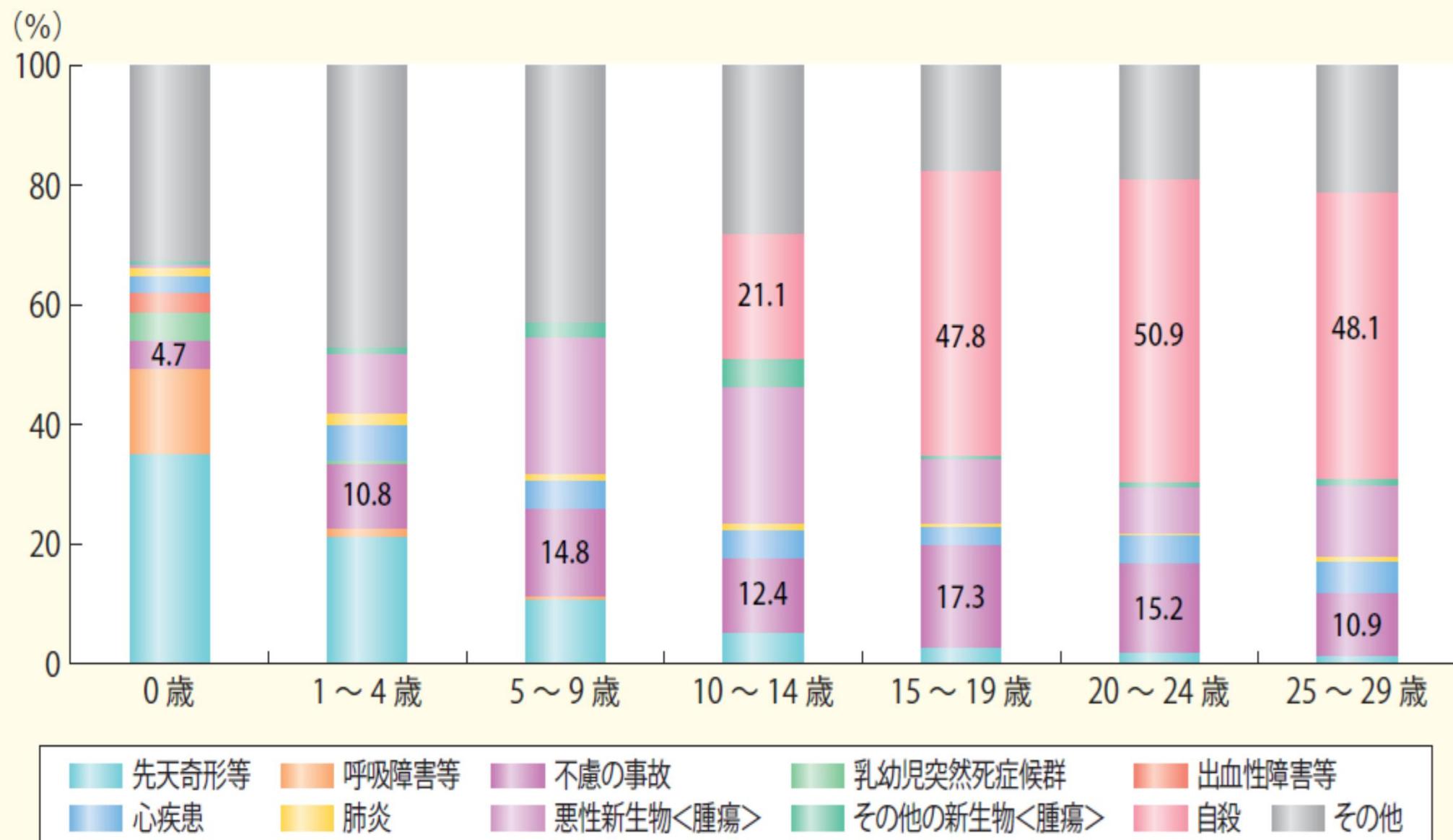
	アメリカ 2015				イギリス 2015				イタリア 2015				韓国（参考） 2015			
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	
第1位	事故	34,005	38.7	事故	2,596	15.3	事故	1,342	10.5	自殺	2,237	16.3				
第2位	自殺	12,438	14.1	自殺	1,255	7.4	悪性新生物	794	6.2	事故	1,152	8.4				
第3位	殺人	9,593	10.9	悪性新生物	1,060	6.3	自殺	530	4.1	悪性新生物	835	6.1				

(令和2年版自殺対策白書)

第3-34図

30歳未満の死因（構成比 令和元年）

◆20歳代の若者の死因の約半数は自殺である。





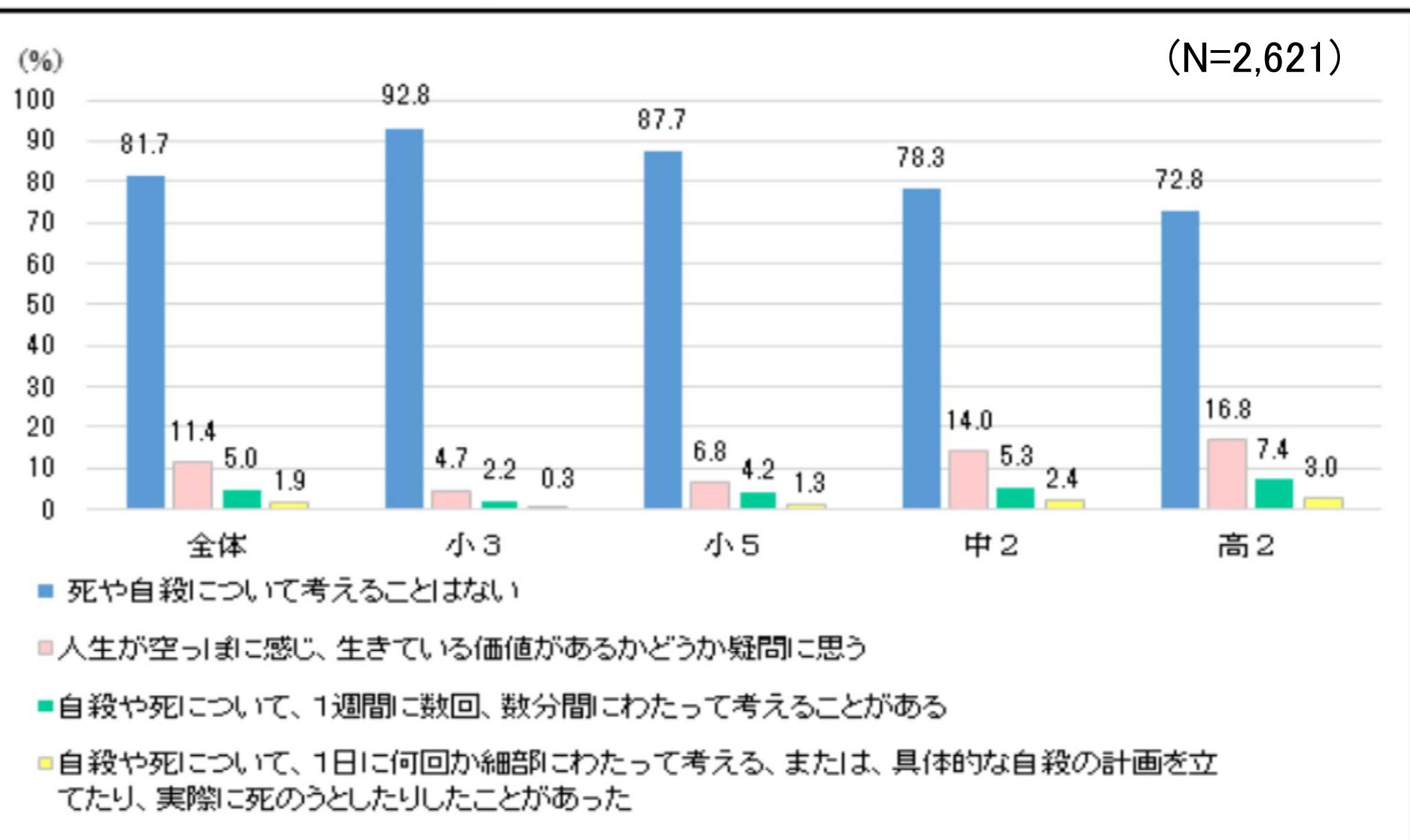
2 児童生徒の自殺の特徴

子どもの自殺の特徴

- ・高い衝動性
- ・大人からみると些細に思える動機
- ・死への親近性
- ・大人と異なる死生観
- ・純粹さ, 敏感さ, 傷つきやすさ
- ・影響されやすさ(自殺の連鎖=「群発自殺」)

希死念慮の高さ

図4 死や自殺についての考え方の学年分布



子どもの死生観

●佐世保小6女児殺人事件により長崎県教委が調査

(小4・小6・中2 3611人, 2005年)

死んだ人は生き返る 15.5%

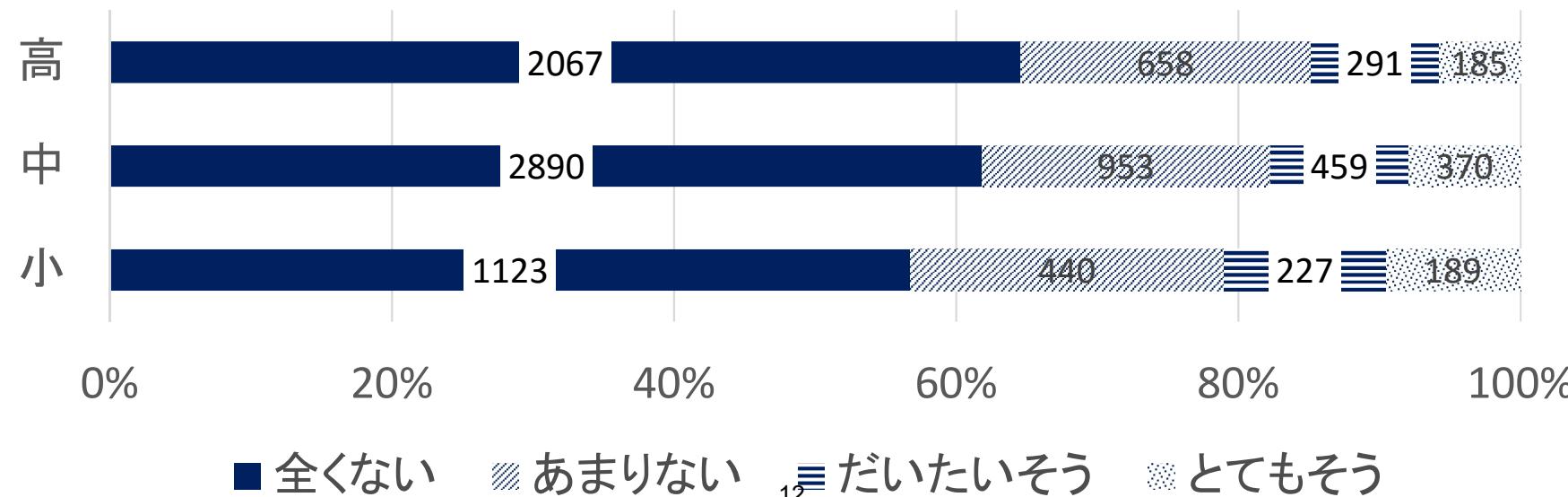
●「兵庫・生と死を考える会」の調査(小5～中2 2189人, 2006年)

人は死んでも生き返る 9.7%

人は死なない 1.8%

●「子どもたちの、生と死に関する意識調査」(伊藤美奈子:2016年調査)

死んだ人は生き返る



アイドル歌手

岡田有希子さん自殺

失恋を苦に飛び降り



四、廣雅釋名子卷

A black and white portrait of actress Sayoko Ito, looking slightly to her left with a gentle smile. She has dark hair styled in a bob cut. The background is plain and light-colored.

八日午後四時十分頃、新潟駅前を出立つて、新潟—KANAZAWA(金沢)間の列車に乗り、金沢駅にて下車。金沢駅は、駅舎が古風で、駅前には、駅名の由来である「舟」の形をしたモニュメントがある。駅前には、駅舎が古風で、駅前には、駅名の由来である「舟」の形をしたモニュメントがある。駅前には、駅名の由来である「舟」の形をしたモニュメントがある。

アイドルの世界様變れり

「十人の人を手にせんしては
あらいく ソロシングルも
グルーブも それぞれ一組と
しのじてゐる。
そのうち、アイドル歌手は
四十人前後で、時代まで名前
が残るのは十組しない。ス

つ	あ	ま	た	の	も
あ	ま	た	の	も	と

（一）



(1986年4月8日)

岡田有希子のように

もうダメ

なぜ？

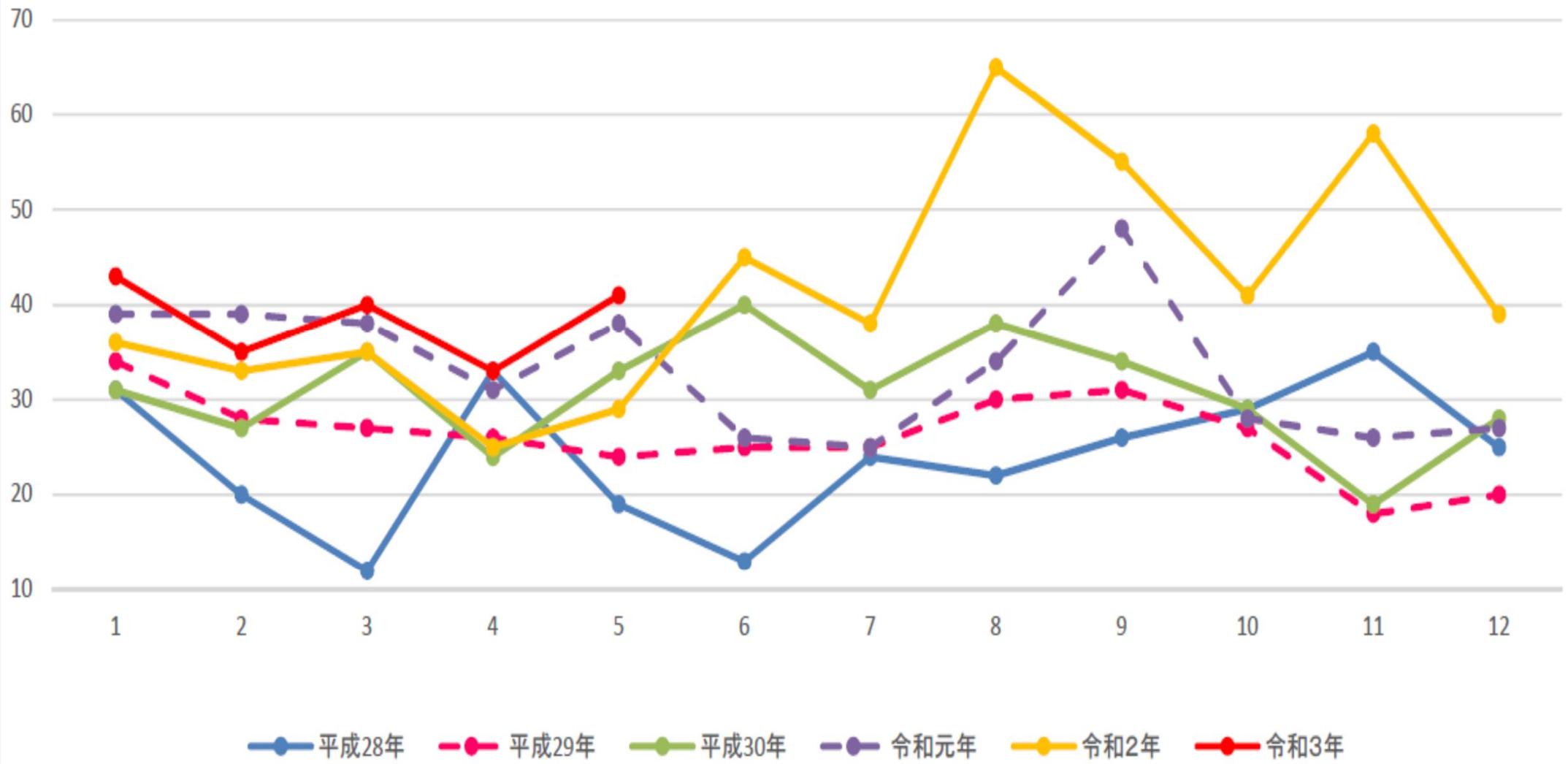
少女、相次ぎ飛び降り

コロナ禍における児童生徒の自殺

(出典)厚生労働省「自殺の統計:地域における自殺の基礎資料」(暫定値)及び「自殺の統計:各年の状況」(確定値)を基に文部科学省において作成

(人)

児童生徒の月別自殺者数(推移)



(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
「令和3年度第1回会議参考資料(2021.5.7)」より)

児童生徒の月別自殺者数(比較)

学校種及び男女別自殺者数

(人)

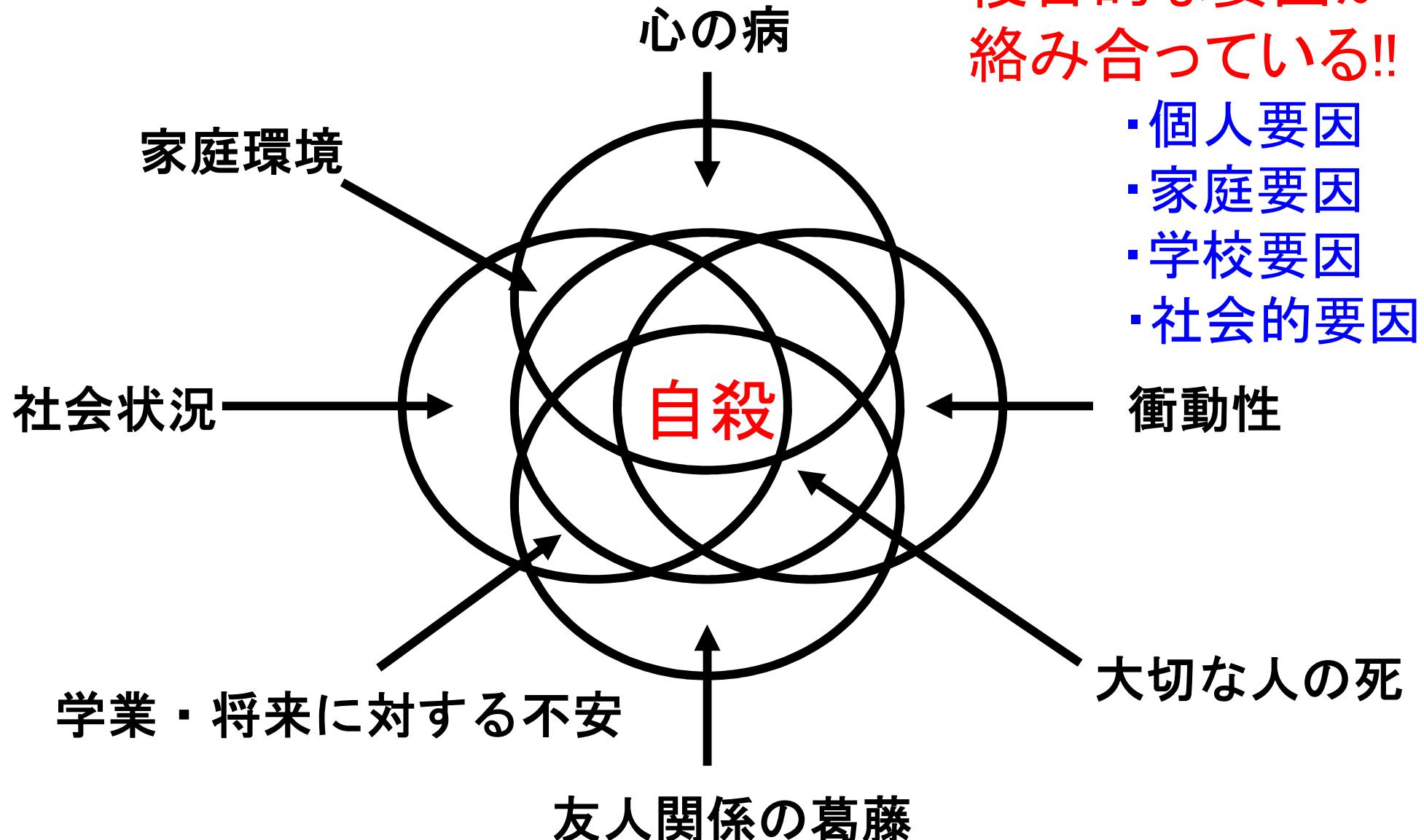
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
令和元年	小学生	総数	0	0	4	1	0	0	1	0	2	0	0	0
	男子	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3
	女子	0	0	2	1	0	0	0	0	2	0	0	0	5
	中学生	総数	13	8	10	9	7	5	7	12	15	5	10	11
令和2年	男子	5	4	7	8	3	3	3	8	8	3	5	8	65
	女子	8	4	3	1	4	2	4	4	7	2	5	3	47
	高校生	総数	26	31	24	21	31	21	17	22	31	23	16	16
	男子	18	20	15	16	20	16	9	18	24	17	12	14	199
令和3年	女子	8	11	9	5	11	5	8	4	7	6	4	2	80
	小学生	総数	1	1	1	1	0	1	0	1	2	1	4	1
	男子	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4
	女子	1	1	0	1	0	1	0	1	2	0	2	1	10
令和3年	中学生	総数	13	14	10	7	6	17	9	18	16	10	10	16
	男子	6	4	4	5	4	13	6	9	10	5	5	6	77
	女子	7	10	6	2	2	4	3	9	6	5	5	10	69
	高校生	総数	22	18	24	17	23	27	29	46	37	30	44	22
令和3年	男子	14	8	17	11	16	15	16	23	21	20	26	12	199
	女子	8	10	7	6	7	12	13	23	16	10	18	10	140

(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
「令和3年度第1回会議参考資料(2021.5.7)」より)

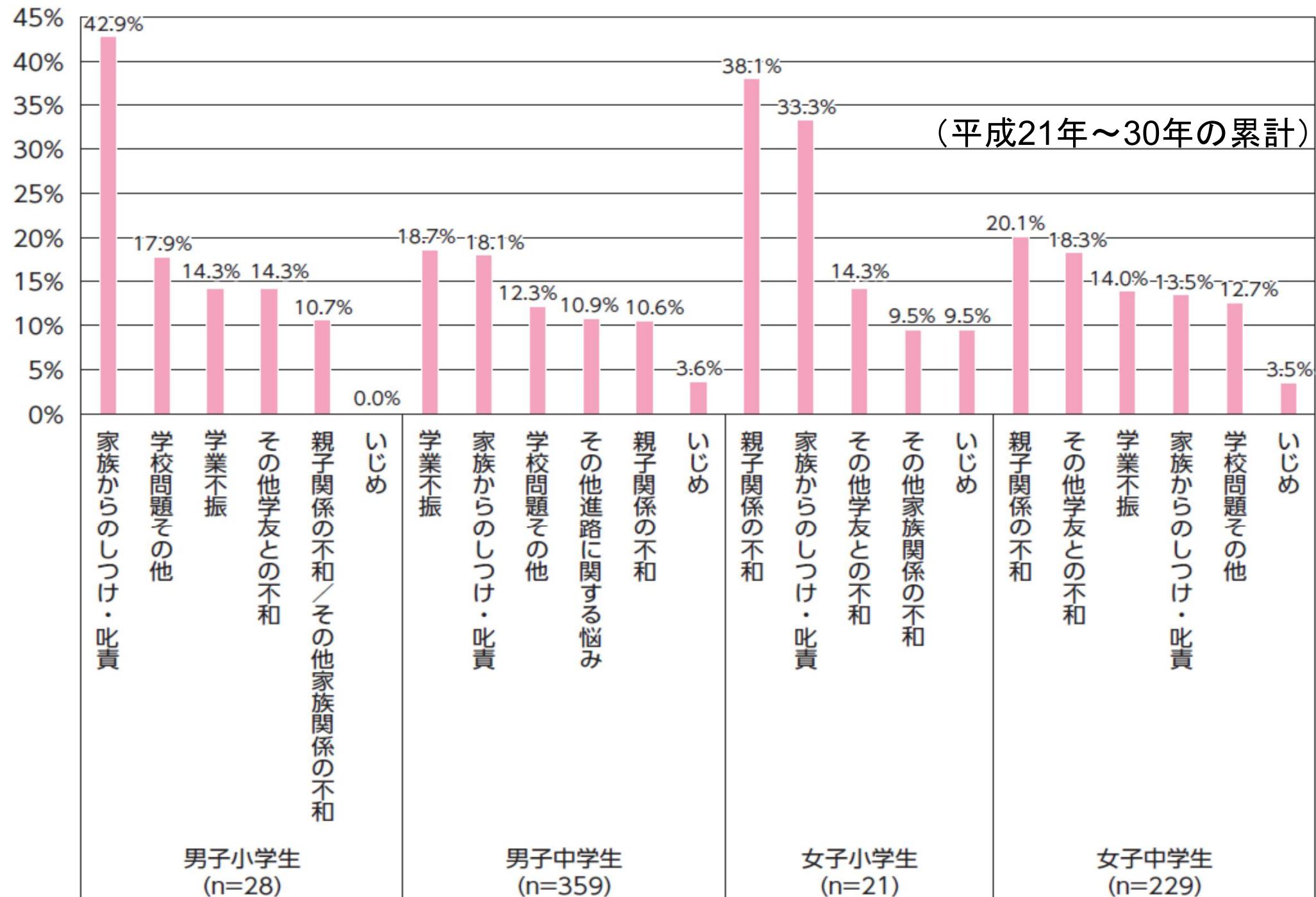
3 自殺のリスクの高い児童生徒の背景要因

児童生徒の自殺の原因

(参考:高橋祥友「自殺の危険 第3版」2014年)

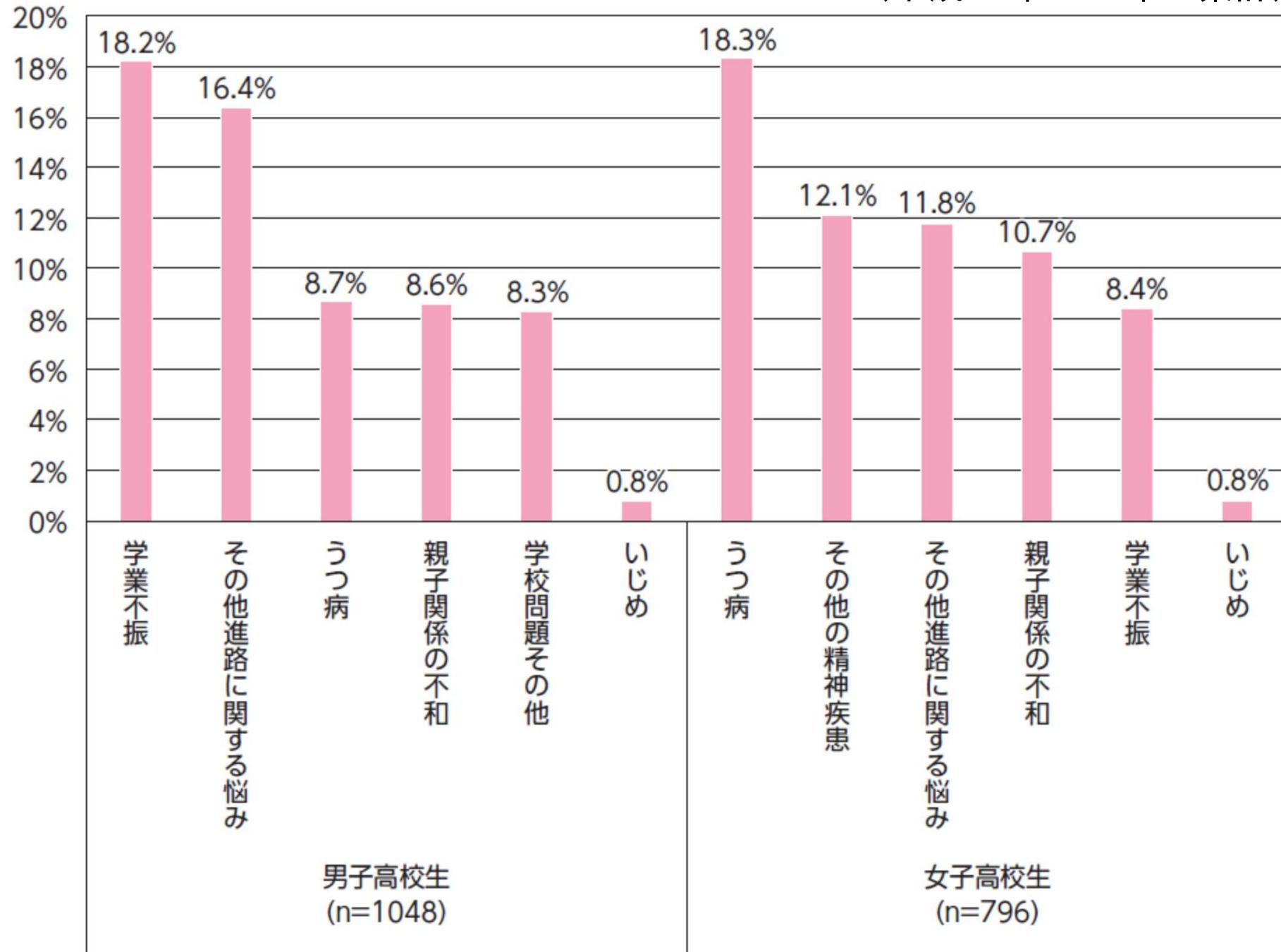


第2-3-35図 小学生、中学生における自殺の原因・動機の計上比率



第2-3-36図 高校生における自殺の原因・動機の計上比率

(平成21年～30年の累計)



※4 児童生徒の自殺者の原因・動機別の推移（小、中、高の合計値）

合計	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年
その他進路に関する悩み	30 ②	29 ②	30 ②	33 ③	41 ②	55 ①
学業不振	39 ①	34 ①	39 ①	42 ①	43 ①	52 ②
親子関係の不和	29 ③	26 ③	27 ③	36 ②	30 ③	42 ③
病気の悩み・影響（その他の精神疾患）	18	26 ③	18	25	26	40
病気の悩み・影響（うつ病）	27	20	6	21	20	33
その他学友との不和	25	13	13	25	24	26
家族からのしつけ・叱責	20	20	21	28	26	26
入試に関する悩み	20	17	17	21	21	18
失恋	13	15	12	11	16	16
その他家族関係の不和	10	16	9	6	11	16

(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
「令和3年度第1回会議参考資料(2021.5.7)」より)

児童生徒の自殺の危険因子

(参考:高橋祥友「自殺の危険第3版」2014年)

- ◇**孤立**: 人間関係のトラブル, いじめ, サポート不足等
- ◇**安心感のもてない家庭環境**: 虐待, DV, 過干渉, 過保護等
- ◇**喪失体験**: 死別, 離別, 病気, 学業不振等
- ◇**自殺未遂歴**
- ◇**リストカットなどの自傷行為経験**
- ◇**未治療の心の病**: うつ病, 統合失調症, 摂食障害, 薬物乱用等
- ◇**独特の性格傾向**: 完璧主義, 二者択一的思考, 反社会的性格等
- ◇**無意識的な自己破壊行動**: 健康や安全を守れない

自分を傷つける子どもたち

リストカット, アームカット, OD(over dose=大量服薬)

- 松本俊彦・今村扶美の調査(2006年 首都圏12校の中高生 2974人)
「自分の身体をわざと切ったことがある」

ある 女子	12.1%
男子	7.5%

- 兵庫・生と死を考える会の調査 (2006 小5～中2 2189人)
「自分の体をカッターやナイフで傷つけたことがありますか？」

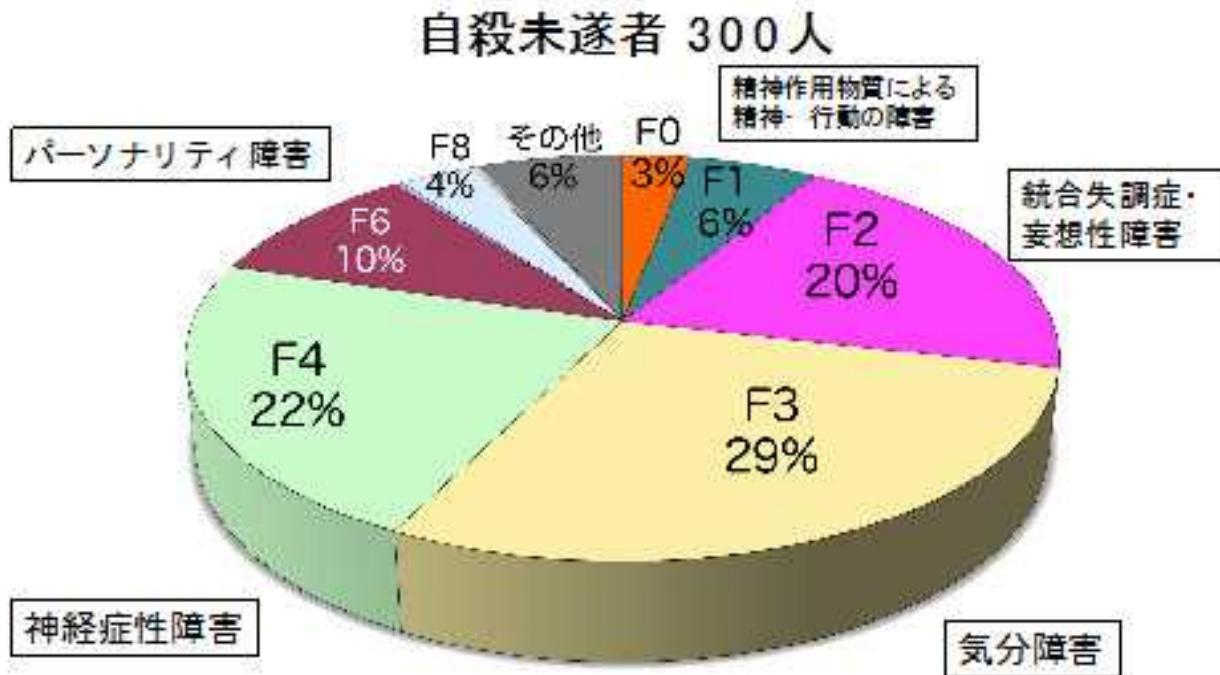
5,6回以上ある	2.1%
2,3回	3.7%
1回	6.9%

- 山口・原田・窪田の調査(2011年 高校生 781人)

自傷行為経験者	12.4%
---------	-------

自殺と心の病

救命救急センターに入院となった
自殺未遂者の精神科的診断(ICD-10)



うつ病、統合失調症等
に対する適切な治療で
自殺率を下げる余地が
十分にある。

(衛藤暢明, 西村良二:心理教育.精神科救急における治療戦略.
臨床精神医学43(5):763-768, 2014)

認知の歪み(心理教育的視点からの理解と支援)

1. 全か無か思考・二分法思考 (all-or-nothing thinking)

現実世界にある中間領域を想定することができず、全ての問題を1か0か黒か白かという二分法（二元論）で考えてしまうため、『完全に成功している・完全に失敗している』とか『気分が完全に良い・気分が完全に悪い』とかいった非現実的で極端な考え方をしてしまう認知の歪み。完全に思い通りの結果を出せるのでなければ、それをやる価値は全くない』という非機能的な思考と結びつきやすい。

2. 過度の一般化 (over-generalization)

一回か二回起こった自分の個別的な経験を、『次もそうなるに違いない』と思い込んで、過度に一般化してしまう認知の歪み。『一度失敗してダメだったから、次回も必ず失敗してダメになる』というように一度の失敗をそれ以降の全ての失敗へと飛躍、将来の悲観を強めて自己の無力感や可能性の無視の原因となる。

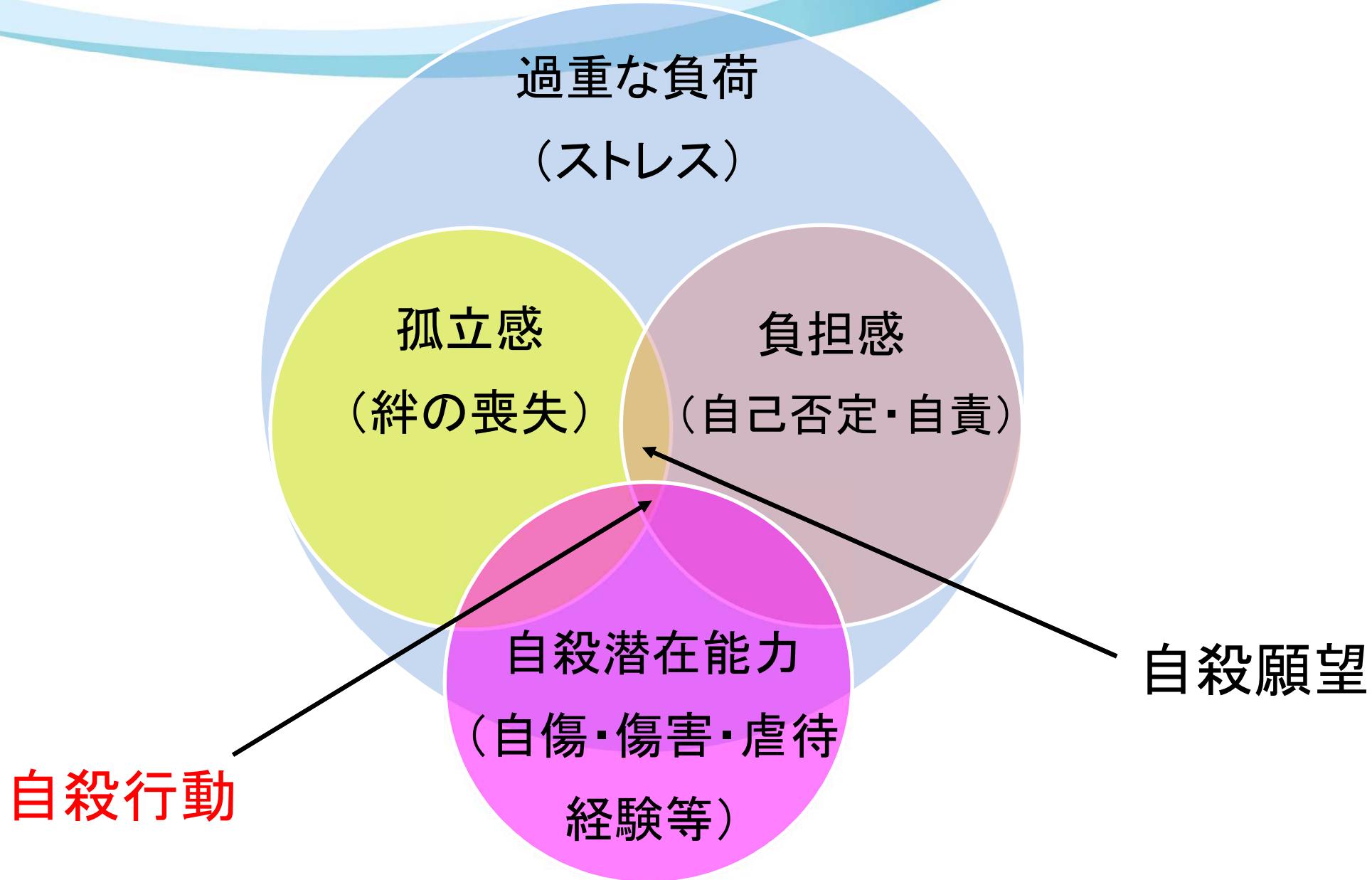
3. 過大評価と過小評価 (magnification and minimization)

『自分の欠点・短所・ミス・罪悪』といった否定的な部分を過大評価(拡大解釈)して、『自分の利点・長所・成功・善行』といった肯定的な部分を過小評価してしまう認知の歪みで、『過大評価と過小評価』で物事を認知してしまうと、どれだけ素晴らしい業績や成功を達成しても素直な喜びや楽しみを感じることが出来なくなる。

4. すべき思考(should statements)

完全主義思考や理想化欲求によって『絶対に～しなければならない』とする強迫的な義務感（責任感）に取り付かれてしまい、『自分が～したい』という自然な欲求や願望を見失ってしまう認知の歪み。自分に対する要求水準(達成目標)が異常に高くなり、その『すべき思考』が要求してくるレベルの目標を達成できないと、深刻な自己否定感や自尊心の欠如、圧倒的な無能力感に襲われてしまう。

自殺の行動化の要因



(参考:松本俊彦, いじめはいつ自殺に転じるのか, 臨床心理学96,2016)

Ⅱ 児童生徒の自殺予防の 方向性と課題



1 自殺予防の3段階

自殺予防の3段階と取り組み内容

「未来を生きぬく教育」としての
自殺予防教育

Prevention
(未然防止・
予防教育)

自殺の危険の高まった児童生徒
への気づきと関わり

Intervention
(危機介入)

自殺が起きてしまったときの
危機対応と心のケア

Postvention
(事後対応)

生徒指導・教育相談の階層的構造と自殺予防

開発的予防的生徒指導・教育相談

すべての児童生徒を対象とした成長支援

及び問題行動や危機の未然防止

「未来を生きぬく力」を育む自殺予防教育

問題解決的生徒指導・教育相談

問題を抱えた特定の児童生徒への関与

チームとしての役割分担+外部資源の活用

リスクの高い児童生徒への危機介入

関係専門機関

2 自殺予防教育の方向性

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

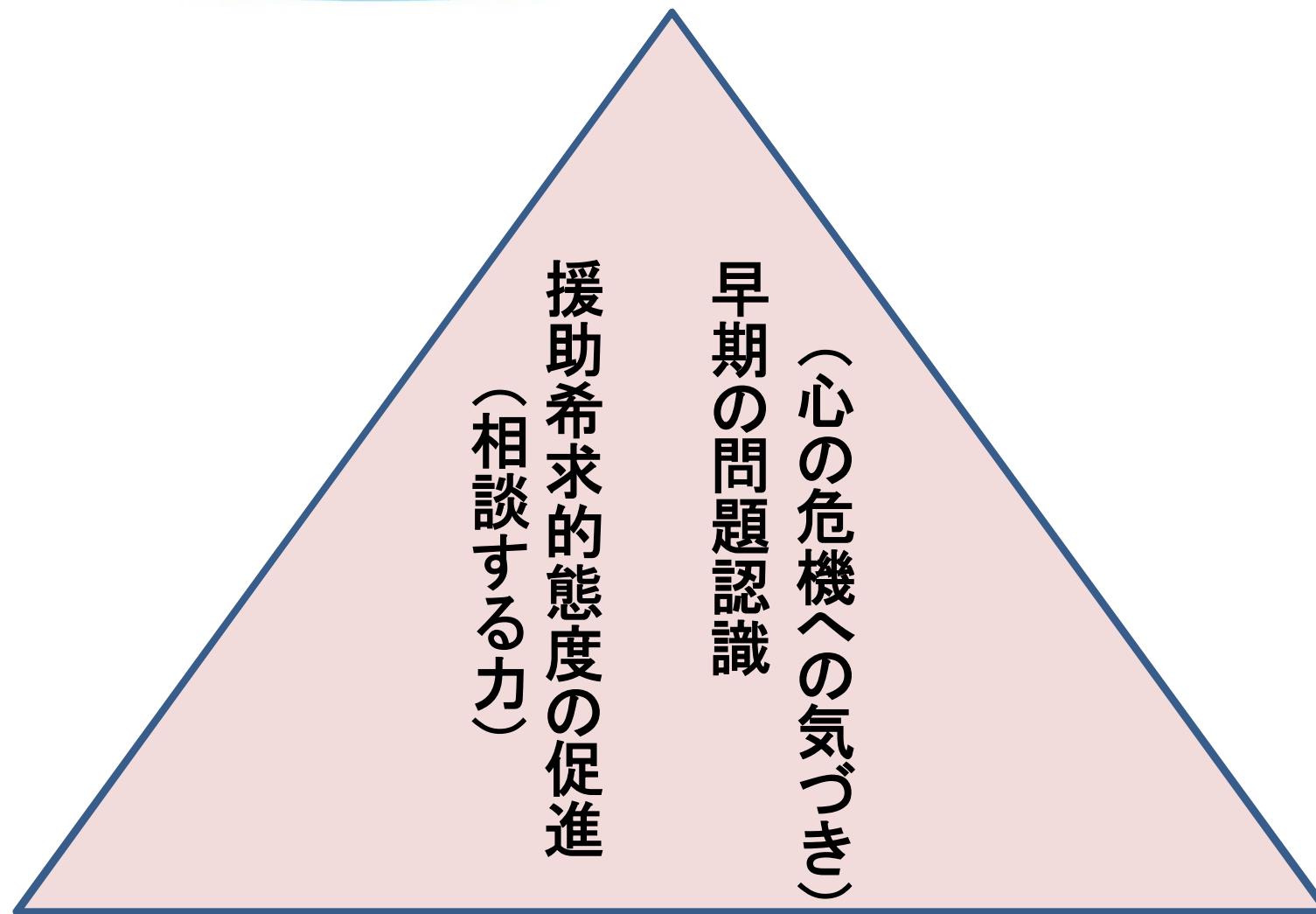
平成26年7月
文部科学省

(2014年)

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—

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm

自殺予防教育における目標



『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-』
(文部科学省,2014)

自殺対策基本法（平成18年6月公布、同年10月施行）

→改正法が平成28年4月より施行

- ・困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育・啓発
- ・児童・生徒等の心の健康の保持に係る教育・啓発

について、学校は行うよう努めること等が新たに追加される。

自殺総合対策大綱（平成19年6月・24年8月・29年7月閣議決定）

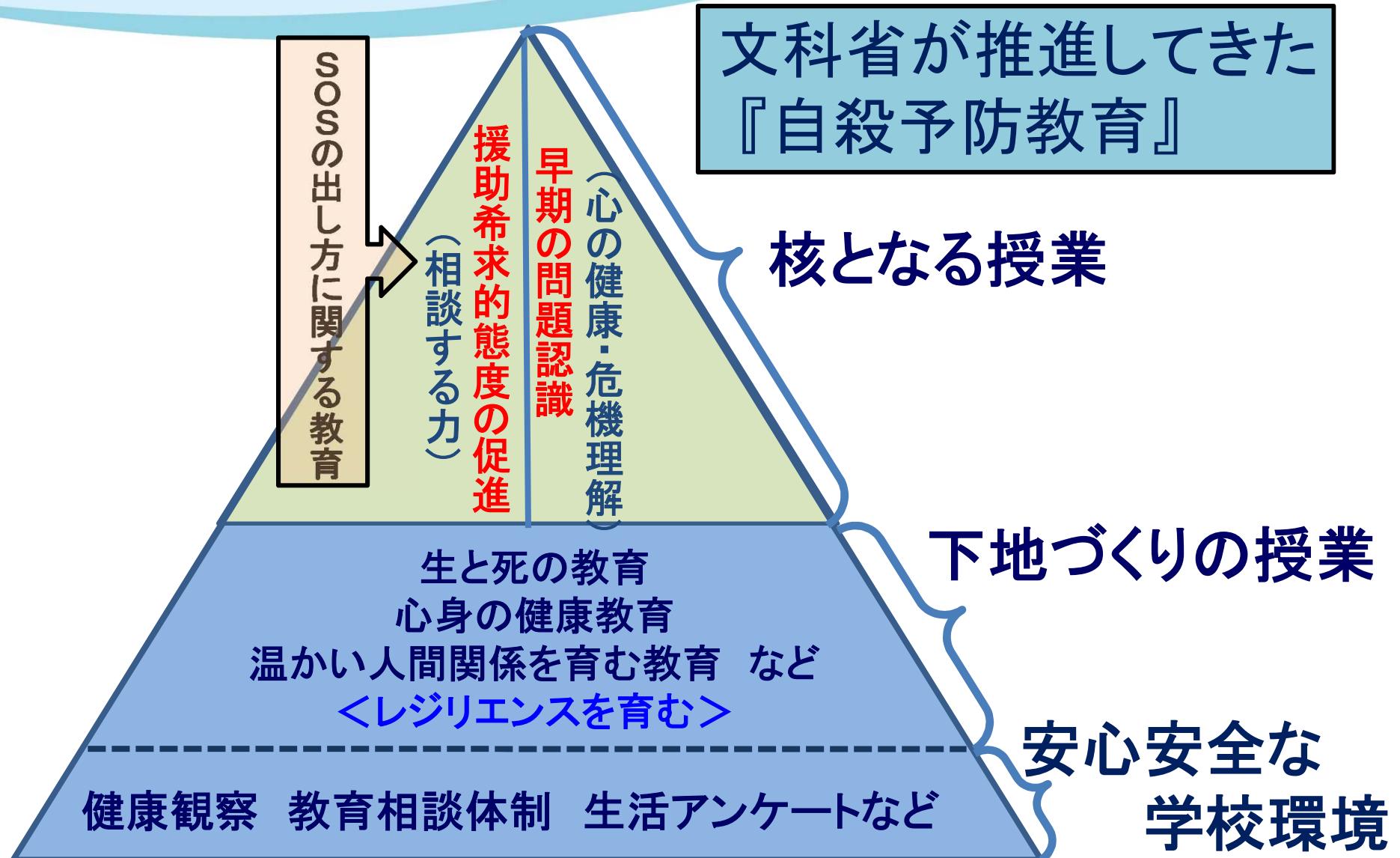
→平成29年7月25日に新たな自殺総合対策大綱が閣議決定される
その中で、文部科学省関連項目に、

- ・「SOSの出し方に関する教育」
- ・「医療等に関する専門家などを養成する大学や専修学校等と連携した自殺対策教育」

を推進すること等が新たに追加される。

 **自殺予防教育の推進が求められる**

「これからの中学生自殺予防教育プログラム」の構造



『未来を生きぬく教育』として展開

(文部科学省₃₅(2014・2021)、阪中(2015)を参考に作成)



3 自殺の危険の高まった児童生徒への 気づきと関わり



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

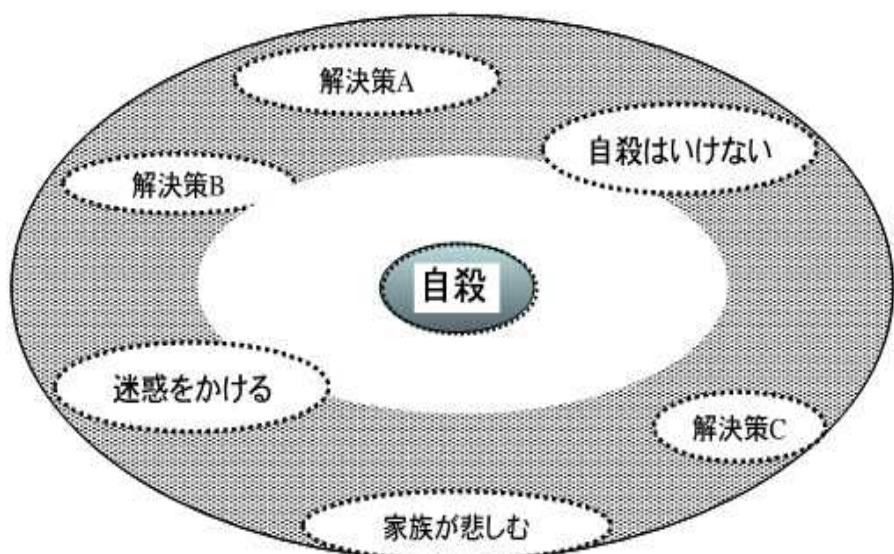
(2009年)
37

教師が知っておきたい
子どもの自殺予防
[http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/
chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm)

(1) 心の危機が高まったときの心理

- ・自己肯定感の喪失と無価値感の増幅
- ・極度の孤立感
- ・極度の苛立ち、不安、怒り
- ・絶望的状況が永遠に続くという思いこみ
- ・あきらめ
- ・心理的視野狭窄

心理的視野狭窄



(高橋祥友『自殺のポストベンション』)

苦しい状態が続いて、自殺以外の解決策が見えなくなる状態。心理的な負荷が長くつづいた場合に、ふだん考えられることが考えられなくなり、問題の解決策も見えなくなる。心理的視野狭窄の状態では、苦しい状態を終わらせる手段として「自殺」しか見えなくなる。その結果、自殺行動が起きることになる。



(2)うつ状態のサインに気づく



(参考:文部科学省(2009)教師が知っておきたい子どもの自殺予防)

(3)児童生徒の相談する力と 教師の相談を受けてとめる姿勢

一人で抱え込まずに、**信頼できる大人に相談できる**
(親・家族・先生・関係機関等)



相談することで心が軽く、気持ちが楽になる体験をもつ
日頃から身近な大人との信頼関係を築いておく
相談できる関係機関について具体的に知っておく

(4) 危機にある児童生徒への関わり方

TALKの原則

Tell: 心配していることを言葉に出して伝える

Ask: 「死にたい」と思うほどつらい気持ちの背景にあるものについて尋ねる

Listen: 絶望的な気持ちを傾聴する

話をそらしたり、叱責や助言などをせずに子どもの訴えに真剣に耳を傾ける。

Keep safe: 安全を確保する

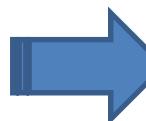
一人で抱え込まず、連携して適切な援助を行う

児童生徒が自他の心の危機へ対処するために

自分・友だちのSOSには「教室」

自分たちで解決できないかも…
いのちにかかわることかも…

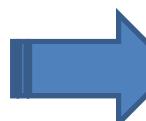
きづいて



心の危機理解

よりそい

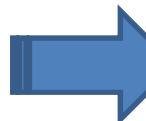
うけとめて



危機にあることを受け入れる

しんらいできる大人に (親、先生、専門機関等)

つたえよう



援助希求

(参考:文部科学省『子どもに伝えたい自殺予防』, 2014
阪中順子『子どもの自殺予防ガイドブック』金剛出版, 2015)

(5) 校内の協働的指導・相談体制の構築

- ・相談しやすい体制づくり、雰囲気づくり

保健室や相談室を気軽に来室しやすい場所にする
養護教諭やスクールカウンセラーによる健康・心理教育
相談週間や生活アンケートの実施

- ・多角的な視点をいかした児童生徒理解と支援

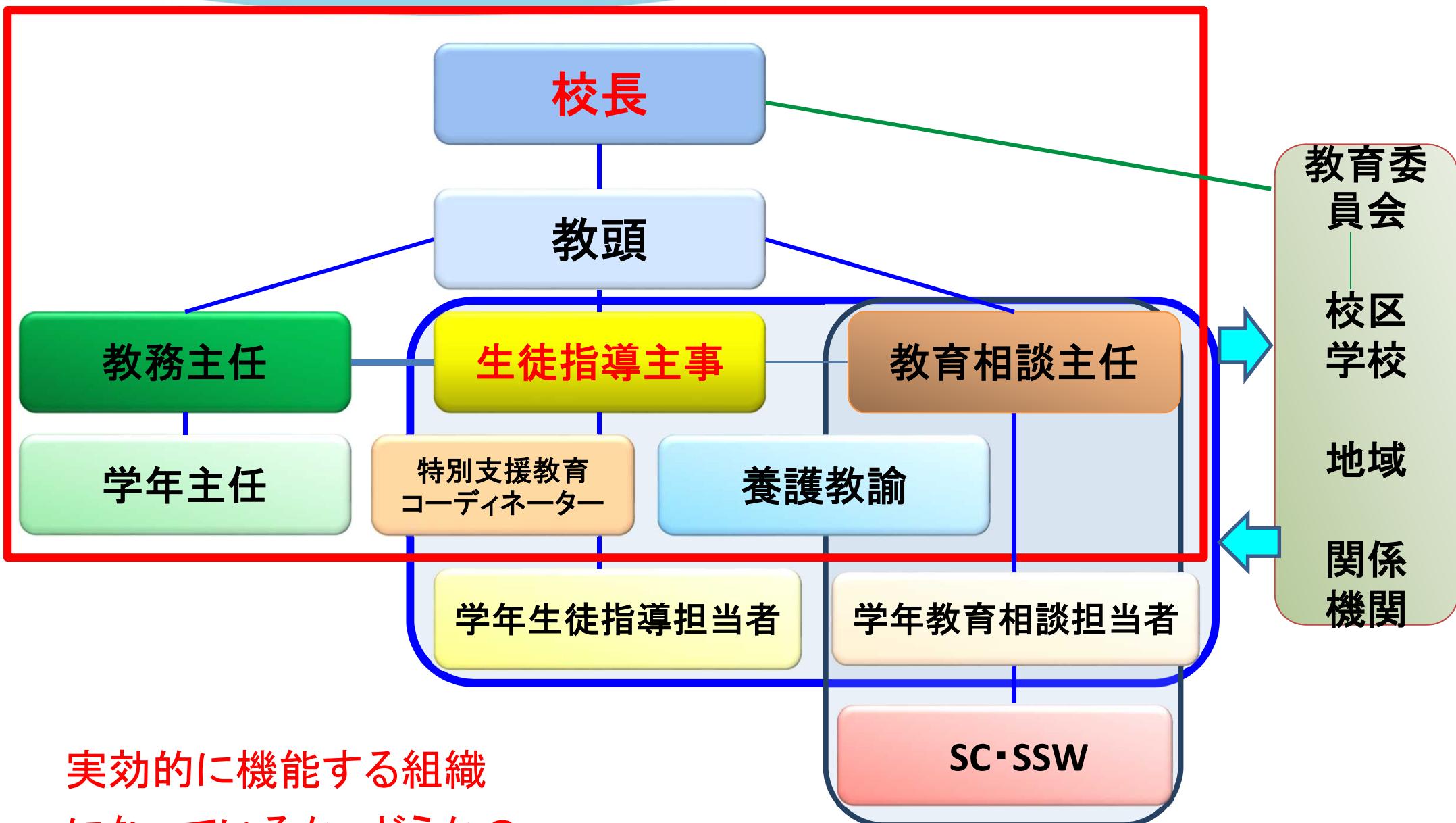
「学校全体で子どもを教育している」という認識の共有
全教職員による協働的な指導・相談体制の構築

自殺など、深刻な危機に関する問題は、「専門家といえども一人で抱えることができない」と言われる。

学校においては、自殺の危険が高まった児童生徒を一人の教職員だけで支えるのではなく、チームとして支える体制をつくる。

校外においても、関係機関と児童生徒を支えるうえで適切な協力体制を築く。

全校的な指導・相談体制



心理的安全性

チームが真に機能する(「チーミング」)ためには:

「チームや組織で活動するなかで、メンバーの全員が、発言することに対して恐怖や不安を感じていない状態」、つまり、「無知、無能、否定的、邪魔だと思われる可能性のある言動をしても、このチームなら大丈夫だ」という『信念』が不可欠。



心理的安全性が十分に高く、どの立場の、どの年齢のメンバーも対等にアイディアや意見が出しあえれば、学校の指導・相談体制は協働的で実効的なものとして機能する

エイミー・C・エドモンドソン(著) 村瀬俊朗・野津智子(翻訳) 『恐れのない組織—「心理的安全性」が学習・イノベーション・成長をもたらす—』(2021, 英治出版)

(6)学校と保護者・関係機関との連携

教職員と保護者、地域の関係機関が子どもをめぐって
協力し合う → 「パートナー」としての関係を築く

教職員は教育の専門家。関係機関は固有の専門性
や役割をもつ社会資源。保護者は親という固有の
立場からわが子と真剣に向き合う子育ての専門性
をもった存在。相互に尊重し合うことが大切。

子どもの問題をめぐって、教職員と保護者・関係機関
が目標を一致させるように努める。

子どもの危機は社会の問題という認識を共有する。

学校と保護者・関係機関との連携を進めるために

- ① ネットワークを機能させるには、日頃から顔の見える関係を築いておく
- ② 連携は生きものであり、使いながら、点検・工夫し、強化していく
- ③ 連携の基軸に、常に子ども置く（「その子にとっての最善は何か」）
- ④ 連携がうまくいくには、つなぎ役となる人の存在が大きい
- ⑤ 関係者の連携能力（「ネットワークマインド」）を磨く
 - ・自己の役割の固有性と限界性を知る
 - ・相互に相手についての基礎的知識をもつ
 - ・相手の立場を理解しながら、共に取り組もうという姿勢をもつ
 - ・関係者によるケーススタディを進める（具体的な事例から学ぶ）

（参考：安藤博『子ども危機にどう向き合うか』 信山社, 2004年）

4 自殺が起きてしまった後の 危機対応と心のケア

子どもの自殺が起きたときの

緊急対応の手引き

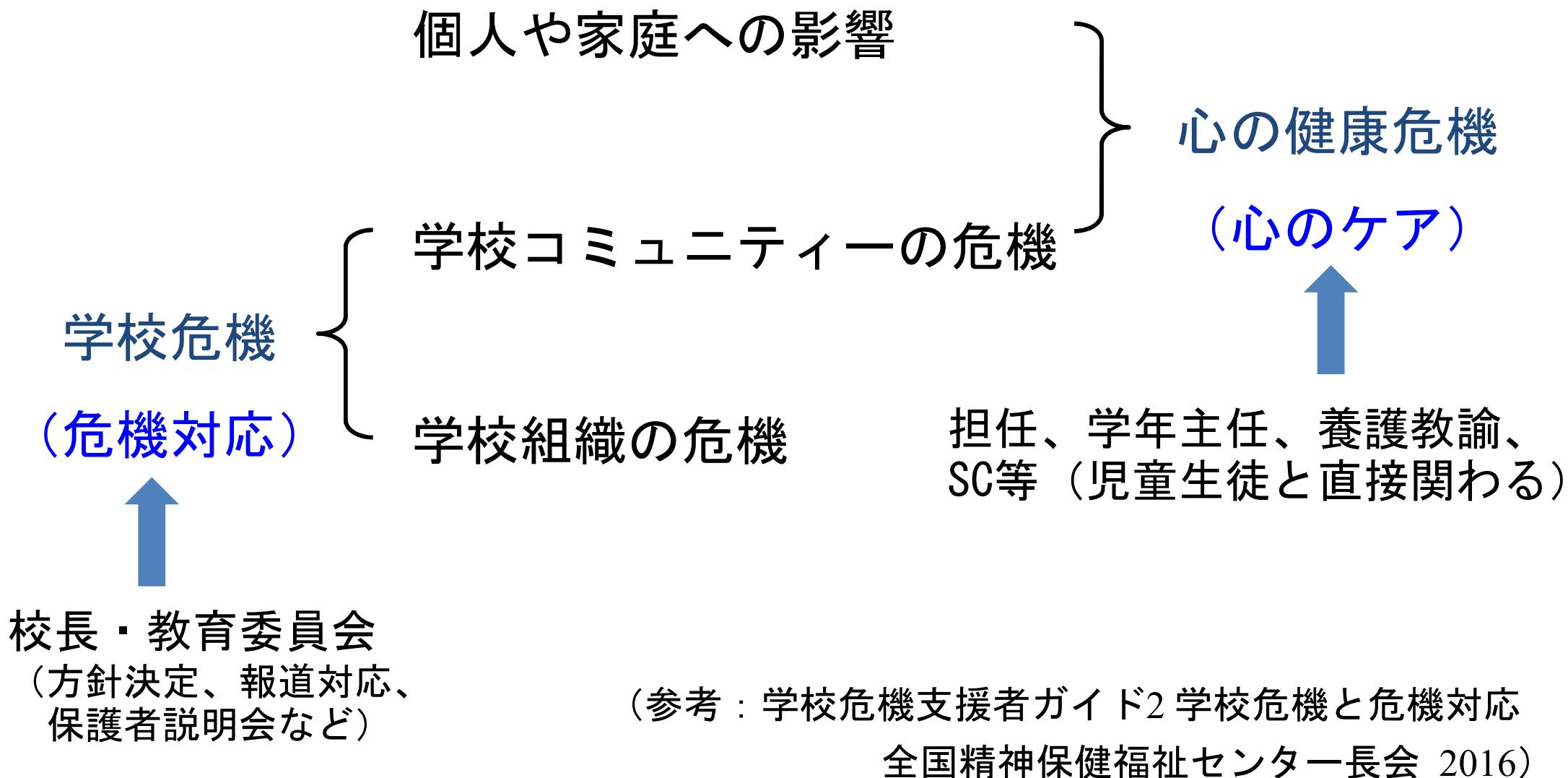
平成22年3月
文部科学省

(2010年)
51

子どもの自殺が起きたときの
緊急対応の手引き

[http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/
22/04/_icsFiles/afieldfile/2010/11/16/
1292763_02.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/22/04/_icsFiles/afieldfile/2010/11/16/1292763_02.pdf)

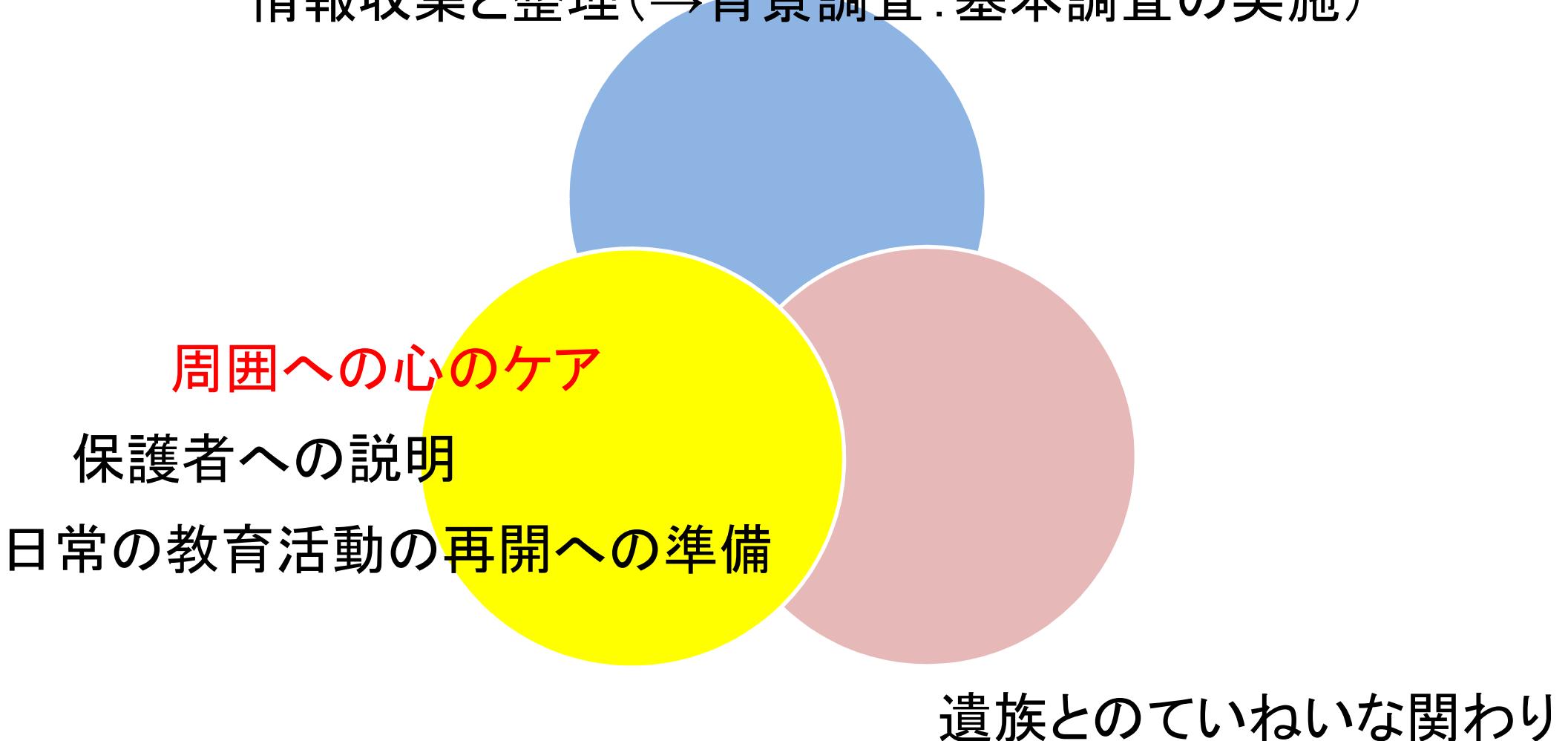
心のケアを伴うクライスマネジメント



児童生徒の自殺の発生時の対応課題

危機対応の態勢整備

情報収集と整理(→背景調査: 基本調査の実施)



心のケアのための校内体制の整備

ケア会議

＜メンバー＞

養護教諭、教育相談担当者、スクールカウンセラー、学年主任
+関係する担任、部活動顧問 など

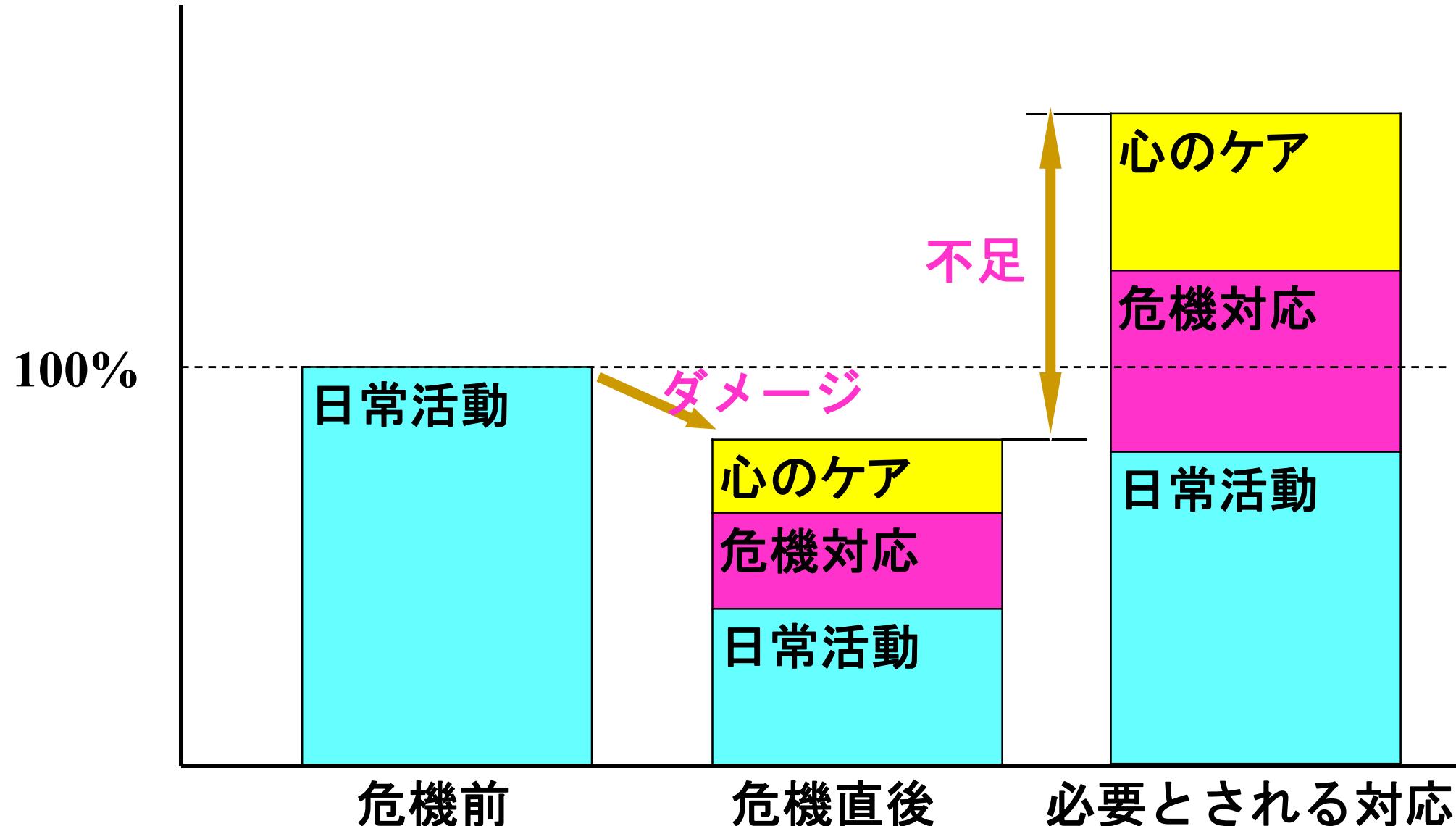
心のケアにおける留意点

- ・「ケア会議」では配慮の必要な子どもを中心に全体の把握につとめる(発生直後は1日1回以上開催する)
- ・相談やカウンセリングの態勢をつくる
- ・**専門家の協力**が得られる場合には、早期からサポートを受ける
- ・教職員同士が自分の気持ちを互いに分かち合い、バーンアウトしないように注意する

人員の不足と疲弊

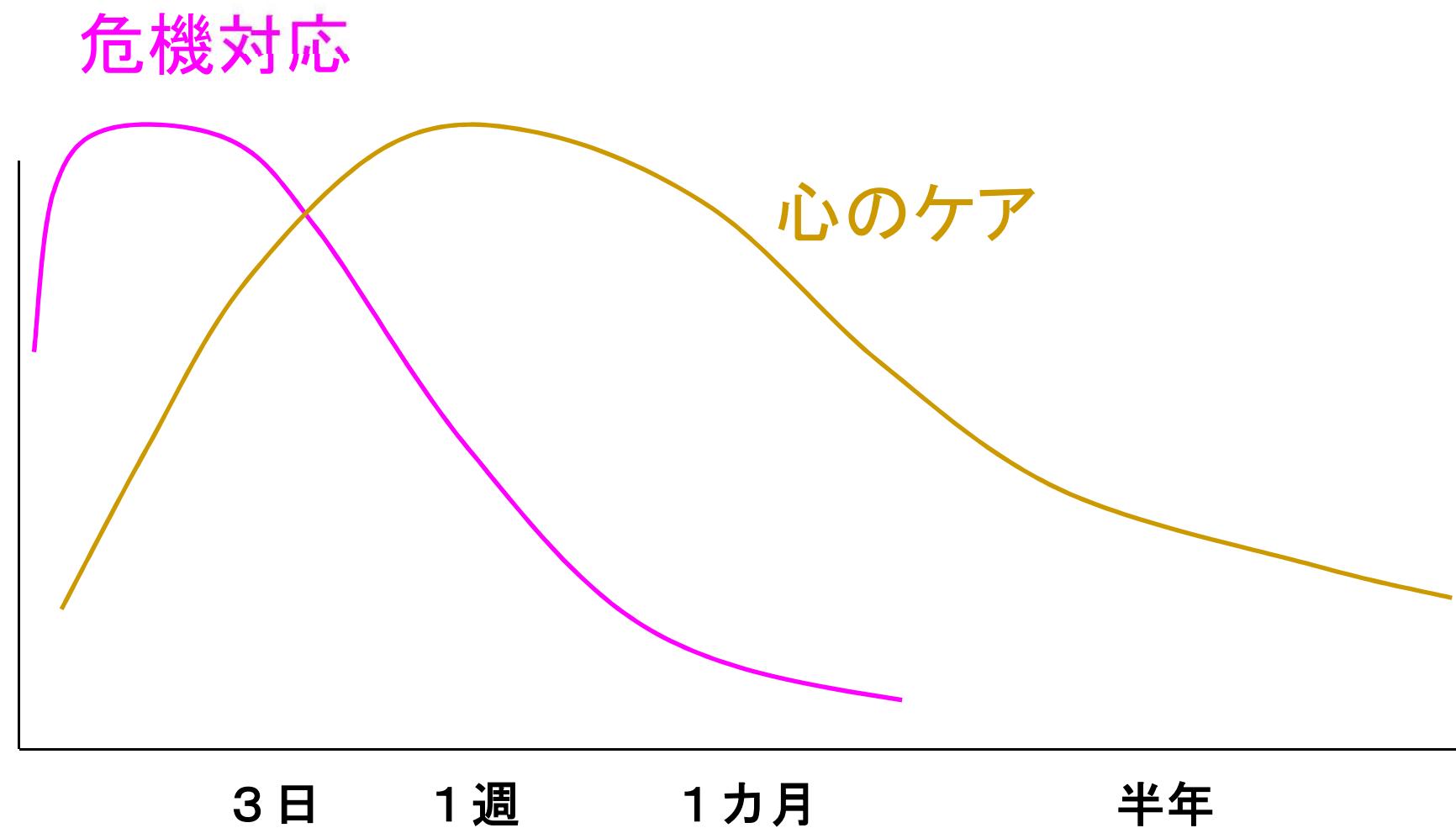
(参考：学校危機支援者ガイド2 学校危機と危機対応
全国精神保健福祉センター長会 2016)

学校の対応能力（エネルギー）



危機対応と心のケアの時間経過

(参考：学校危機支援者ガイド2 学校危機と危機対応
全国精神保健福祉センター長会 2016)



5 自殺予防対策の具体化に向けての課題

(1)すべての児童生徒を対象とした自殺予防教育の具体化

- ・**自殺予防教育の必要性に関する学校内外での共通理解**
教職員研修の拡充
保護者対象の普及啓発研修⇒地方自治体(市・町・村)あげての取り組みとして実施(学校・教育委員会と保健所・健康福祉部局等との連携)
- ・**適切な教育内容と実施時間の確保**
自殺予防教育プログラムの体系化(⇒教職員・児童生徒・**保護者**を対象にした発達段階に応じたプログラム)
カリキュラムに位置づける(例:高校保健体育「心の病」の单元)
協働的な授業づくり(担当教員+養護教諭+SC+SSW等)
⇒マンパワーの確保(専門家の協力等)
- ・**医療等の関係機関との連携体制の整備**
ハイリスクな児童生徒への配慮と**フォローアップ**
養護教諭の果たす役割の重要性

(2)リスクの高い児童生徒を支えるための体制整備

- ・ 子どもがSOSを発信するための多様なチャンネルを用意
身近な信頼できる大人の存在 + 身近な関係機関(実際に知る)
SNS等を活用した相談体制の構築
(リスクの高い)子どもは(リスクの高い)子どもに発信する
⇒友だちの話を聴き、受けとめ、大人に伝える力を育む
- ・ 大人(教職員、保護者等)のSOSを受けとめる力の向上
教職員研修 + 授業者としての理解の深化 + 保護者対象の普及啓発研修
共感的理解とICTを活用した理解を重ね合わせた多面的な児童生徒理解
- ・ 関係機関等との連携体制の整備
医療機関・保健所・児童相談所・福祉部局等と連携した本人・保護者支援
教育委員会と関係機関(専門家)の連携による学校へのサポート体制の強化
⇒マンパワーの確保(関係機関との連携の要となるコーディネーター教員等)

(参考:令和3年度児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議のまとめ 文部科学省 2021)