

これまでの自殺予防教育の推進に関する取組について

平成23年～平成26年

- 平成22年に実施した「米国における子どもに対する自殺予防教育の現況調査」の結果等を踏まえて、我が国における自殺予防教育のあり方について検討を行い、**平成26年6月に子供を直接対象とした自殺予防教育の目標・展開例とともに、実施前後の留意点等を具体的に提示し、学校における安全かつ効果的な自殺予防教育の導入に向けて審議まとめを公表。**
- 審議まとめの内容をもとに、**同年7月に「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－」を作成し、全国の学校に配布。**

平成28年

- 自殺対策基本法の一部改正が行われ、同法第17条第3項において、学校は、心の健康の保持に係る教育又は啓発等を行うことが努力義務とされた。**

平成29年

- 7月に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」において、上記法改正の趣旨等を踏まえて、社会に出てから直面する可能性のある様々な困難やストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）等の推進が求められる。

平成30年

- 新たな自殺総合対策大綱を踏まえ、1月に**SOSの出し方に関する教育を少なくとも年1回以上実施することなどを求める「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、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ための教育の推進について（通知）」を発出**、また、8月には、「SOSの出し方に関する教育」の実施に当たって参考となる教材例などを周知。

令和3年

- 「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」において、**SOSの出し方に関する教育について、『自殺予防教育』の援助希求的態度の促進に相当し、自殺予防教育に包含されるものと整理するとともに、実施上の留意点などを取りまとめ。**

子どもを直接対象とする自殺予防教育の必要性

- ✓ **自殺に追い詰められるほど絶望した子供は多くの場合、親や教師ではなく、同世代の友人にその気持ちを打ち明ける。**
- ✓ **しかし、自殺願望を打ち明けられた子供も、どのように対応したらよいか分からずに、両者が袋小路に迷い込んでしまい、最終的な悲劇が起きる可能性も高い。**
- ✓ **子供に対して自殺を話題にすると、「寝ている子を起こすのではないか」という不安をよく耳にするが、子供は様々なところから既に多くの情報を手に入れてしまっている（そして、その大部分は誤った情報である）。子供は「寝ている」どころか、既に「大きく目を開けている」と言ってもよい。**
- ✓ **したがって、自殺の危険とその対応について正しい知識を子供に与える必要がある。この世代の心の健康な発達には、現時点での自殺予防に留まらず、生涯にわたる心の健康の基礎づくりとしても重要である。**

※「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）」の「はじめに」より



自殺対策基本法第17条第3項の規定について

自殺対策基本法第17条第3項の規定

- 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者と連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、**各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、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又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。**

法第17条第3項に定める教育又は啓発の位置付け



各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発

- 自尊感情の向上、自他尊重のコミュニケーション能力の育成、温かい人間関係作りなどを目指す種々の心理教育プログラムの実施や構成的グループエンカウンター、ソーシャル・スキル・トレーニング、アサーショントレーニングなど。



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又は啓発

- 困難な事態、強い心理的負担、すなわち、ストレスへの対処に関する教育・啓発であり、ストレスマネジメント教育として取り込まれるプログラムに関連。強い心理的負担を受けたことによる心の危機に気づき、対処法として、一人で抱え込まずに信頼できる大人への相談できるようになることは、SOSの出し方に関する教育を含む自殺予防教育の中核。



心の健康の保持に係る教育又は啓発

- 例えば、こころの不調や精神疾患についての知識を得ることで、病気を予防したり、自分の心の不調に気付いて周りの大人や友達、専門相談機関などに相談したりできる力をつけていくことを目指す教育があり、「早期の問題認識（心の危機への気づき）」と「援助希求的態度の促進」に当たる。

自殺予防教育の全体像について

- ▶ 「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－」（以下「手引き」）において、児童生徒を対象とする自殺予防教育の目標として、「早期の問題認識（自他の心の危機に気付く力をつける）」と「援助希求的態度の促進（相談する力を育む） ※SOSの出し方に関する教育が相当する」の2点を示している。
- ▶ 自殺予防教育の目標及び内容を整理した概念図は以下のとおり。手引きでは、自殺予防教育の核となる教育活動として、①自殺の深刻な実態を知る、②心の危機のサインを理解する、③心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ、④地域の援助機関を知るといった要素を示している。
- ▶ また、自殺予防教育の核となる教育活動に取り組む前提として、既存の学校教育活動において、広く「生命」や「心の健康」などに関する学びを行っており、これらの教育活動を自殺予防教育の下地づくりの教育と位置付けて取り組むことが重要としている。また、これらの教育活動を充実させるために、児童生徒が相談しやすくなるよう教職員との信頼関係構築、教育相談体制の整備など児童生徒にとって、「安全・安心な学校環境」づくりが自殺予防教育の「土台」となると示している。

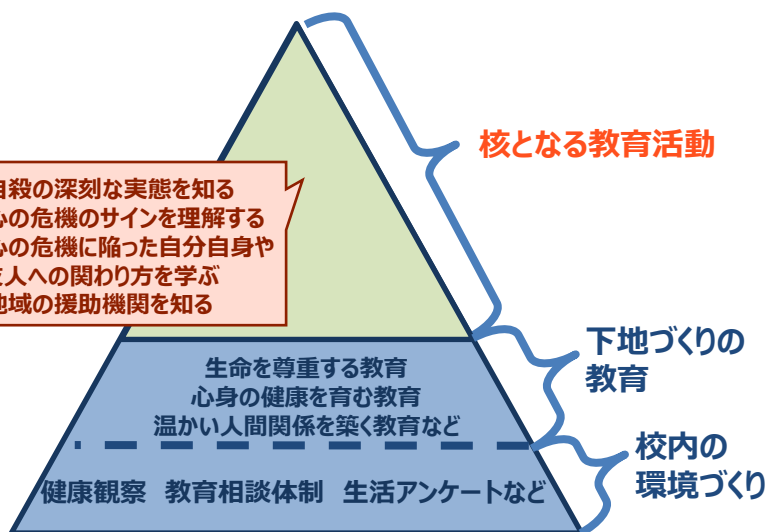
自殺予防教育の概念図

自殺予防教育の目標

- ・ 早期の問題認識（自他の心の危機に気付く力）
- ・ 援助希求的態度の促進（相談する力） ※SOSの出し方に関する教育

要素例

- ・ 自殺の深刻な実態を知る
- ・ 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



◆ 自殺予防教育の例（核となる教育活動についての展開例）

【1時間目：①心の危機のサインを理解】

- ・ 人生の様々な危機について考える
- ・ いのちの危機（うつ状態・自殺等）のサインを知る
- ・ 心身が不調なときの対処法を考える

【2時間目：②自己や他者への関わりを知る、③援助機関を知る】

- ・ 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（地域の援助機関）を知る

◆ 下地づくりの教育

- ・ 既存の学校教育活動において行われている「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」などは自殺予防に焦点化した教育の下地づくりと当たるものと意識して取り組むことが重要。

◆ 校内の環境づくり

- ・ 自殺予防教育を行う上では、児童生徒が安心して学び、生活できる学校環境を整えることが不可欠であり、児童生徒と教職員との信頼関係づくり、保健室や相談室など気軽に利用しやすい居場所づくり、児童生徒の些細な言動の変化からその心理状態を気付けるよう教職員の感性を高めることなども自殺予防教育の「土台」として重要。

自殺予防教育を実施する上での前提条件

ポイント

- 学校で児童生徒を対象とした自殺予防教育を実施する以上、予期せぬ有害事象が起きる可能性も十分に考慮し、以下のとおり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る。

1 実施前の関係者間での合意形成

- なぜ子供を直接対象とする自殺予防教育が必要なのか、学校内・保護者・地域の関係機関等の関係者が十分に話し合い、実施計画や具体的なプログラム内容について検討し、合意に達しておく。
- 自殺予防教育の核となる内容について取り組む場合は、担任主体で行われることが望ましいと示しているが、担任が無理なく取り組めるように共通した指導案や教材作成、養護教諭・スクールカウンセラー等によりサポート体制の構築が不可欠。
- 地域の医療機関、精神保健福祉センターなどの関係機関と協力関係を築き、外部講師の派遣やハイリスクの子供へのフォローアップにおいて協力を依頼し、連携して取り組む。

2 適切な教育内容

自殺予防教育プログラムの目標

- ① 早期の問題認識（心の健康）
- ② 援助希求的態度の育成

自殺予防教育の内容例

- ・自殺の深刻な実態を知る
- ・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

3 ハイリスク児童生徒へのフォローアップ

- プログラム実施後には、相談したいことの有無や相談した相手、授業の感想などをアンケートで尋ねることは有効。自殺予防教育を通じて援助希求の重要性を学んだ後は、悩みや不安を抱える児童生徒も通常より抵抗なく表現することが可能になると考えられる。
- アンケートを踏まえて、担任教師やスクールカウンセラーによる個別面接の結果、うつや自殺の危険があると判断された児童生徒については、保護者の理解を経て確実に医療機関につなげるなど適切に支援する。

学校における自殺予防教育プログラムの展開例

※「子供に伝えたい自殺予防」
第3章及び第4章より

授業実施前の配慮

- 自殺予防教育が意味を持つためには、個人レベルでは、各子供一人一人が自分自身を他者から援助を得る価値のある存在と認識し、周囲の人々へ一定以上の信頼感を持っていることが前提となる。また、学級集団レベルでは、構成員が安心感を抱き相互にサポートし合う雰囲気や育っていることが求められる。
- そのため、核となる内容についての授業を実施する前には、担任教師が、教育相談の担当者やスクールカウンセラーの助言を受けつつ、子供や学級集団のアセスメントを行い、直ちに自殺予防教育を導入することが難しい場合は、学級の実態に即した下地づくりの教育を行うことが望ましい。また、身近な人を自殺で亡くした経験のある子供や自殺未遂の経験や自傷行為が見られる子供は予め抽出し、本人・保護者と話し合いのもとで授業に参加するかどうかを決める。ただし、リスクを抱える子供ほど心の危機のサインや自分や友人が危機に陥った場合の対処方法などについて、他の子供以上に必要としており、子供の反応を見ながら相互交流的に必要な内容を伝えるなど単に授業から隔離してはいけない。

自殺予防教育プログラムの実際

- 自殺予防教育の目標である「早期の問題認識」と「援助希求的態度の促進」を行うための核となる構成要素として、①自殺の深刻な実態を知る、②心の危機のサインを理解する、③心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ、④地域の援助機関を知るといった内容がある。
- 以下の授業例は、2時間で完結する中学生高校生を対象としたモデルである。
- 特徴として、「いのちは大切」といった価値観を一方向的に教えるのではなく、五感を通じていのちについて考えることをねらいとし、グループワークを重視し、教師と子供、子供同士が学び合う相互交流を意識している。

【1時間目：(自殺の深刻な実態を知る)、心の危機のサインを理解】

項目	内容
自殺の深刻な実態を知る	・いのちの危機に関する問題意識を喚起(自殺者数と交通事故死者数の比較など)
いのちの危機の乗り越え方を考える	・いのちの危機には誰もが陥る可能性があること、その乗り越え方についてブレインストーミング ・ストレスへの対応について思い出しながら、いのちの危機への対処方法をまとめる
心の危機について理解を深める	・心身の不調が続くことは特別ではないことに気づかせ、危機の心理状態を知る ・いのちの危機を知らせるサインはどのようなものがあるか意見を出し合う

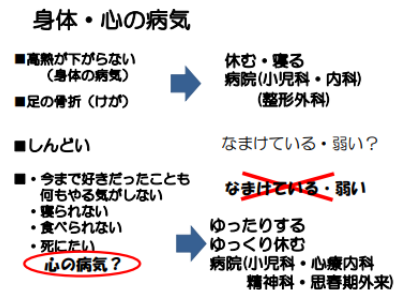
【2時間目：心の危機に陥った自分や他人への関わり方を学ぶ、援助機関を知る】

項目	内容
友達のSOSへの対応策について考える	・友達の発するSOSについて考え、そうした友達への対応について考える ・SOSに気付いたときの対応を知る ・よい聴き手となるポイントを学ぶ
身近で支えてくれるところを知る	・自分を支えているものを考え、具体的に書き出す ・援助機関を知る ・自分を支えてくれる人や機関※を知る ※24時間SOSダイヤルやSNS相談窓口等

友だちのSOSには「教室」

きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいできる大人に
つなげよう

心の、救いを
求める叫び



※「手引き」に掲載している
授業で使えるスライド資料
の一部