

# 自殺予防教育リーフレット

「SOSの出し方に関する教育」の推進

心の健康の保持  
に係る教育

自殺予防教育

メンタルヘルスの基礎教育  
SOSの出し方に関する教育

様々なストレス  
の対処方法を  
身につけるた  
めの教育

下地づくりの教育  
生命尊重・心身の健康・温かい人間関係  
心の教育

校内の環境づくり  
健康観察・相談体制・生活アンケート

安心・安全な学級・学校

自殺対策基本法（平成18年6月公布、同年10月施行、改正法平成28年4月施行）

（心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等）

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

3 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の連携を図りつつ、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。



～児童生徒の自殺を巡る状況～

令和2年度の児童生徒の自殺者は499人で前年比100人の増加。特に女子の増加が著しい。15～34歳の死因順位の1位が自殺であり、G7のなかで日本のみとなっている。学校における自殺予防は喫緊の課題。

## 1 「SOSの出し方に関する教育」について

「SOSの出し方に関する教育」とは、不安や悩みを抱え、命の危機に直面したとき、誰に、どのように助けを求めればよいか、具体的かつ実践的な方法を教えることです。

孤立感(誰もわかってくれない)

全教職員で共通認識しておくこと

強い怒り(つらい状況、他者、自分への怒り)

子どもは、ストレスを感じる困難な場面に直面したとき、強い孤立感や絶望感等に陥り、自分がいることで周りに迷惑をかけると考え、自ら助けを求めることができず、命を絶つことで解決しようとする場合がある。

無価値観(自分なんかいないほうがいい)

絶望感(苦しみが永遠に続く)

心理的視野狭窄(解決方法がわからない)

## 2 対象 すべての子ども (小学校高学年から中学生)

### ○ 生涯を通じたメンタルヘルス(心の健康)の基礎づくり

今後の人生のことを考え、「だれにでも心が苦しいときがある」そういうときに、自分自身で誰かに助けを求める(相談する)ことができるよう、早い段階で自分の心の健康について考えさせる。

### ○ 友人等の危機に適切に対処できるゲートキーパーの養成

友人等の危機に気づく力、友人等から相談されたときの対処法、援助方法を身につけさせる。「危機に気づくのは子ども」「子どもが相談するのは子ども」



### ○ 自殺に関する誤った情報・不適切な情報や思い込みから子どもを守る

## 3 身につけさせたい力

### ◆ 自ら助けを求める力(援助希求的態度)

誰に、どのように  
助けを求めれば良いか、  
具体的かつ実践的な方法を学ぶ



誰かに相談できることは生きていく上での素晴らしい力

### ◆ 友人等から自分が相談されたときの対処方法

信頼できる大人は、誰で、どこにいて  
どのようにつなげればよいか、  
具体的かつ実践的な方法を学ぶ



寄り添い聞いてあげ 大人につなぐ力



## 4 実際の進め方①

### 実施前

校内研修等を通して、全ての教職員がSOSの出し方に関する教育の目的や内容を理解できるようにします。

### (1) 対象者は

小学高学年から中学3年生のすべての児童生徒

### (2) 時期や回数は

4月から7月の間が望ましい。年間1回以上。



\*「子どもが悩みを抱えたときに助けを求める」という指導は、校長講話や学級指導、長期休業前の相談窓口連絡先一覧の配布時などに、全学級の子供を対象に毎年度繰り返し、実施するようお願いいたします。

### (3) 何の時間で

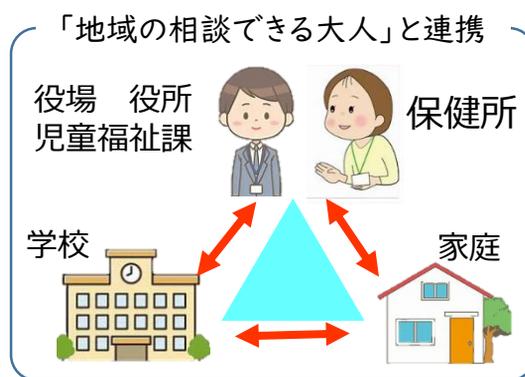
学級活動(特別活動)や保健体育の年間指導計画を活用できます。  
また、短学活(特に長期休業前)などでも折に触れて、話しかけることも大切です。

学習指導要領との関連		
小学校	学級活動 (特別活動)	(1) 学級や学校における生活づくりへの参画 ア (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全イ,ウ
	体育 (G保健)	第5学年 (1) ア 心の発達及び不安や悩みの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。(ア)(イ)(ウ)
中学校	学級活動	(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ア,ウ,エ
	保健体育	第1学年 (1) ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること(ア) (2) ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。(イ)

### (4) 授業者は

子どもの身近な存在である学級担任が他の教職員や養護教諭やSCなどとチームティーチングで行うことが望ましいです。

また、子どもにとって「地域の相談できる大人」として保健師や社会福祉士等と連携した取組も効果的です。



\*地域と協力することで子どもだけでなく保護者支援が可能になる。

## 5 実際の進め方②

### 指導案例 (参考:北海道教育委員会作成「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」)

	主な学習活動	教師の働きかけ
導入	1 「相談しようか迷ったとき」の経験について、話し合い、ワークシートに記入する。 2 課題の確認 課題：自分が悩んだ時に、誰に、どのような相談したら良いだろうか。	・それぞれの経験をもとに本時の課題を示し、学習の見通しを持つ。
展開	3 「相談できるとき」と「相談を迷うとき」はどのような場合なのか考える。 【発問】 みんなは どのようなときに相談しようと決心し(期待感)相談することを迷う(抵抗感)のか？ 4 ロールプレイを通して考える。個人→グループ ・相談して良いこと(期待感) ・心配なこと(抵抗感) ・身近な大人への相談について考える	・相談する際には、期待感と抵抗感があることについて伝える。 ・グループでの話し合いの際は、友達の考えは受け止める
終末	5 本時を振り返る まとめ：悩んだら「友達や親、先生、身近な大人に相談してもいいんだ！」 「相談されたら聞いてあげる！」ことを理解し行動しよう。	
備考	○ 児童生徒の悩みや相談を広く受け止める相談窓口を紹介する。 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78210 沖縄いのちの電話 098-888-4343 相談窓口PR動画「君は君のままでいい」(文科省・厚生労働省)	

### 指導教材例HP

東京都教育委員会  
「SOSの出し方に関する教育」を  
推進するための指導資料について



北海道教育委員会  
自殺予防プログラム



## 6 対応の原則 (TALK・組織対応)

子どもに「死にたい」と訴えられたり、自分の身を傷つけている子どもたちに出会った場合、TALKの原則で寄り添うことが大切です。そして、一人で抱え込まず、チームで対応します。

**Tell** 言葉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尋ねる。

**Listen** 子どもの気持ちを傾聴する。

**Keep safe** 子どもを一人にせず、安全を確保し寄り添う。

\* 安易な励まし、叱責は避ける！ 「大丈夫頑張れ」「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」

実際には簡単には話してくれない。そういうときは心配していることや(つらい)話を聞く用意があることを伝える。そうすることで、孤立感や負担感を低減させます。

