

# かけがえのない命を守るために

## ① 子どもの自殺の現状

子どもの自殺は、一般に考えられている以上に深刻です。10代の死亡原因の1位が「自殺」となっています。一般的に、子どもは、心の危機に直面した場合、視野が狭くなります。

また、10代の自殺原因・動機別の状況において「学校問題」は最多の件数を占めています。

(「10歳代の自殺者における原因・動機別件数の推移グラフ」より)

年齢	第1位	第2位	第3位
10～14	自殺	悪性新生物	不慮の事故
15～19	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30～34	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39	自殺	悪性新生物	心疾患

令和元年度版自殺対策白書（厚生労働省）

## ② 心のSOSに気付いていますか？

子どものサインを敏感に感じ取れるよう、日頃から子どもの様子を十分に把握しましょう。そして、変化を感じたら、「どうしたの？」と声をかけてあげてください。

### SOSのサインの一つです

<孤立感につながる状況と孤立感に悩む子どものサイン>

#### 授業時や学級活動

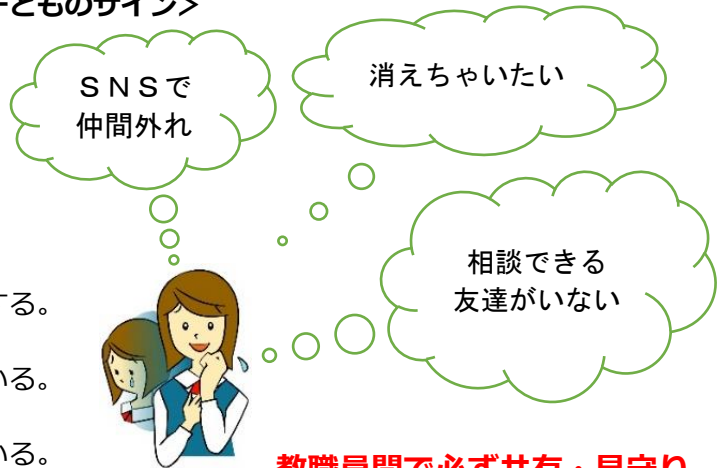
- ・周りの子どもの反応に違和感がある。
- ・遅刻・早退・欠席が多くなる。
- ・アンケートや進路希望調査が未記入。
- ・成績が急に下がる。

#### 休み時間や放課後

- ・ひとりぼっちで教室移動している。
- ・他人と時間をずらして、ひとりで下校する。

#### 部活動・委員会

- ・当番や準備、片付けを押し付けられている。
- ・部活や委員会の変更を申し出る。
- ・雰囲気や顧問の指導が合わず、悩んでいる。



教職員間で必ず共有・見守り

信頼感のない人間関係では、子どもは心のSOSを出しません。子どもの中に「あの先生なら助けてくれる」という思いがあるからこそ救いを求める叫びを発しているのです。

だからこそ先生が頼りなのです！

## ③ 子どものSOSに気付いたら・・・

自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、次のような「TALKの原則」が求められます。

### TALKの原則

**Tell** : 言葉に出して心配していることを伝える

→(例)「死にたいくらい辛いことがあるのね。とてもあなたのことが心配だね。」

**Ask** : 「死にたい」気持ちについて率直に尋ねる

→(例)「どんなときに死にたいと思うの?」

**Listen** : 絶望的な気持ちを傾聴する

→徹底的に聞き役ご回り、理解しようとするのが大切

**Keep safe** : 安全を確保する

→ひとりにしないで寄り添い、他からも援助を求める

### してはいけない対応 (言ってはいけない言葉)

× 安易な激励

→(例)「がんばれ」  
「そのうちどうにかなるよ」

× 自らの価値観で相手を説得する

→(例)「逃げてはダメ」「命を粗末にするな」

× 子どもに話をさせず、一方的に話してしまう

→(例)「ご両親や友だちが悲しむよ」

× 子どもの思いを批判・否定する

→(例)「そんなこと考えちゃダメ」

## ④ ひとりで抱え込まずに、チームで対応を！

自殺の危険の高い子どもはひとりで抱え込まず、チームによる対応をします。多くの目で子どもを見守ることで子どもに対する理解を深め、共通理解を得ることで教師自身の不安感の軽減にもつながります。

### (1) 急に子どもとの関係を切らない

自殺の危険の高い子どもに親身になって関わると、依存してくることも少なくありません。急に関係を切ってしまう態度をとると、子どもを不安にさせます。継続的な信頼関係を築くことが大切です。

### (2) 「秘密にしてほしい」という子どもへの対応

子どもが「他の人には言わないで」などと訴えてくると、ひとりだけで見守っていくというような対応に陥りがちです。自殺の危険を教師がひとりで抱えるには精神的負担が重過ぎます。保護者にどう伝えるかを含めて、他の教師とも相談してください。

### (3) 手首自傷（リストカット）への対応

自傷行為は、将来起こるかもしれない自殺の危険を示すサインです。あわてずに、しかし真剣に対応していくことが大切です。子どもははじめ関わることを拒否するかもしれませんが自傷行為の原因を問うのではなく、本人の対処行動や苦しい気持ちを認めるような姿勢で関わり、関係機関につなげるのが大切です。

「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（文部科学省 平成 21 年 3 月）を参考にしました

### <教師用チェックリスト>

- 朝の健康観察を丁寧に実施し、健康状態を把握している。
- 保護者からの連絡がない欠席の場合、すぐ確認をとっている。
- 欠席が 3 日以上続く子どもがいたら、必ず電話や訪問をして確認をしている。
- 教育相談アンケートを実施したら、その日のうちに目を通す。
- 子どもの様子が気になったときには、声をかけるようにしている。
- 子どもから相談があったとき、すぐに否定せずに、受け止めるように心がけている。
- 教育相談等で子どもから受けた相談内容を、関係者と共有している。
- 以前相談があった子どもは、その後も継続して観察している。

## ⑤ 子どもたちに自殺予防の知識を！

自殺の危険の高い子どもへの対応をよりスムーズにするために、日常の教育活動の中で次のような取組を行うことが大切です。

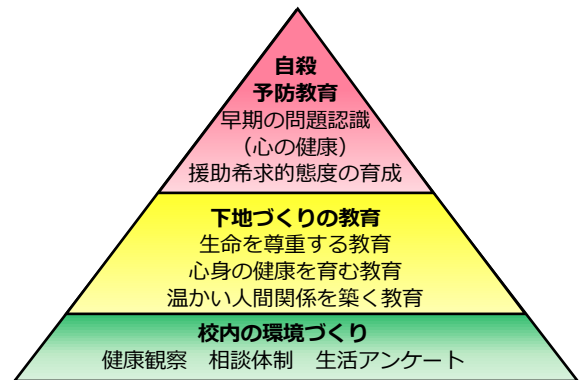
### <自殺予防教育の目標と内容>

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

内容：① 長い人生において問題を抱えたり危機に陥ったりしたとき、問題を一人で抱え込まずに乗り越える力を培う。

② 自分自身や友達の危機に気付き、対処したり関わったりし、信頼できる大人につなぐことの重要性を伝える。



「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育の手引」（文部科学省 平成 26 年 7 月）

これまでの教師の「経験」や「勘」「思い込み」だけでなく、一人ひとりの子どもの特性を十分に理解した上で、観察を行うことが大切です。

**大人側が SOS の受け止め方を十分に理解し、対応することが重要です。**

### <生徒用リーフレットの活用>

- ① 心の危機のサインを理解する。
- ② 心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ。
- ③ 地域の援助機関を知る。

### <SOS の出し方・受け止め方に関する指導>

指導事例・ワークシート → 愛知県教育委員会 HP よりダウンロード

(<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/hoken-taiiku/index.html>)



話ネコ