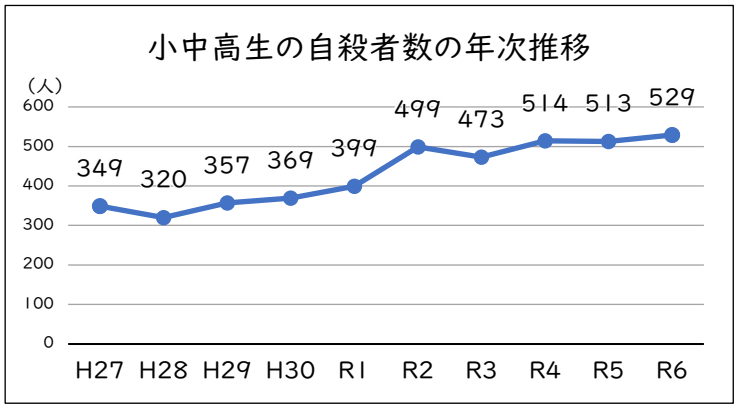
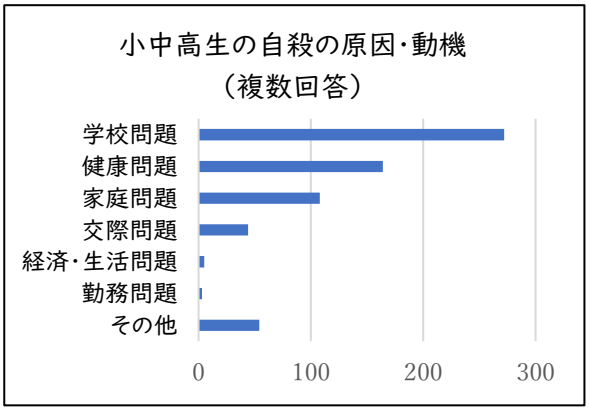
令和７年３月

# 児童生徒のSOSを受け止めるために

## １　児童生徒の自殺の状況

自殺者数は、近年、全体としては減少傾向にあるものの、こどもの自殺者数は増加傾向にあります。こうした状況を踏まえ、第4次自殺総合対策大綱（令和4年）では、いじめを苦にしたこどもの自殺を予防するとともに、学校における「SOSの出し方に関する教育」や大人がこどものSOSを受け止められる体制の構築等を推進することとしています。こどもは自殺の原因・動機が不詳である場合が多いこと、特定した原因・動機としては学校と健康、家庭の問題が多いこと、学校の休み明けに自殺が多くなること等がわかっています。学校では教育相談体制を充実し、自殺予防のための組織的な体制づくりを進めることが大切です。




厚生労働省「令和6年中における自殺の状況」より生徒指導課作成

## ２　自殺に追いつめられるこどもの心理

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こることは少なく、長い時間をかけて徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。自殺にまで追いつめられるこどもの心理には、次のような共通点を挙げることができます。

（1）**孤立感**：「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態に陥り、救いの手が差し伸べられても、かたくなに自分の殻に閉じこもります。

（2）**無価値感**：「私なんかいない方がいい」などという考えがぬぐい去れなくなります。

（3）**強い怒り**：自分の置かれているつらい状況をうまく受け入れることができず、やり場のない気持ちを他者への怒りとして表す場合も少なくありません。何らかのきっかけで、その怒りが自分自身に向けられたとき、自殺の危険は高まります。

（4）**苦しみが永遠に続くという思い込み**：
自分の苦しみはどんなに努力しても解決せず、永遠に続くという思い込みにとらわれて絶望的な感情に陥ります。

（5）**心理的視野狭窄**（きょうさく）：自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態です。

## 3　自殺の危険因子

こどもの自殺は原因が特定されず、衝動的な例もあります。しかし、次のような因子が認められるこどもには、潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。

(1)　**自殺未遂、自傷行為**（リストカット、過量服薬　など）
(2)　**精神疾患**（うつ病、統合失調症、パーソナリティ障害、薬物乱用、摂食障害　など）
(3)　**安心感のもてない家庭環境**（虐待、親の養育態度の歪み、兄弟姉妹間の葛藤　など）
(4)　**独特の性格傾向**（極端な完全主義、二者択一的思考、衝動性　など）
(5)　**喪失体験**（離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗　など）
(6)　**孤立感**（特に、友だちとのあつれき、いじめ　など）
(7)　**安全や健康を守れない傾向**（事故や怪我を繰り返す）

## 4　自殺直前のサイン

自殺の危険因子が見られる子どもに、普段と違った顕著な変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意を払う必要があります。

| | |
|---|---|
| □　自殺のほのめかし | □　自殺計画の具体化 |
| □　自傷行為 | □　行動、性格、身なりの突然の変化 |
| □　怪我を繰り返す傾向 | □　アルコールや薬物の乱用 |
| □　家出 | □　別れの用意（整理整頓、大切なものをあげる） |

<具体的なサインの例>

□　これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。
□　注意が集中できなくなる。
□　いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
□　成績が急に落ちる。
□　不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
□　投げやりな態度が目立つ。
□　身だしなみを気にしなくなる。
□　健康や自己管理がおろそかになる。
□　不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
□　自分より年下のこどもや動物を虐待する。
□　学校に通わなくなる。
□　友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
□　家出や放浪をする。
□　乱れた性行動に及ぶ。
□　過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
□　自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。

## 5　対応の原則

誰かから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危機の高まった人に出会ったりすると、自分も不安になり、相手の「死にたい」気持ちを否定したくなります。そして、「大丈夫、がんばれば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったり、あるいはそのことを取り上げないようにしたりしてしまいがちです。しかし、それでは、せっかくSOSを出そうとした人のこころが閉ざされてしまい、相談への抵抗を高めてしまいます。自殺の危険が高まった人への対応においては、**「TALK（トーク）の原則」**が求められます。

### TALK（トーク）の原則

**（1）Tell：言葉に出して心配していることを伝える。**

どんなに心配していても、つらい思いをしている人には、心配していることを言葉にしてはっきりと伝えなければ、なかなか伝わりません。心配しているという気持ちを「（私は）あなたのことが心配です」と、主語を自分にして伝えます。

**（2）Ask：「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。**

どんな時に「死にたい」と思うのか、それはどれくらい続くのか、どれくらい「死にたい」と思うのか、などについて率直に尋ね、リスクを確認することはとても重要です。ただし、自分だけで対応することが困難な場合は、スクールカウンセラーや養護教諭、他の教職員にも同席してもらってよいか、児童生徒に提案してみます。

**（3）Listen：　絶望的な気持ちを傾聴する。**

「死にたい」と思う気持ちの背景を聴く中で、そのこどもの立場であれば「そう思うのも無理がない」という姿勢で、まずは気持ちを受け止めます。その際、「自分だったらそうは思わない」という自身の価値観や考え方は脇に置いておきます。「何とかしてあげたい」という思いから助言したくなりますが、まずはひたすら耳を傾けます。そして、「話してくれてありがとう」と、児童生徒が話してくれたことを肯定することが大切です。

**（4）Keep Safe：　安全を確保する。**

危険と判断したら、決して一人にしないで寄り添い、他からも適切な援助を求めるようにします。チーム対応や保護者と連携をしながら、学校でも家庭でも見守る体制を具体的に検討していきます。

## 6　対応の留意点

**（1）一人で抱え込まない。**

必ずチームで対応することが重要です。多くの視点から児童生徒を見ることで、児童生徒に対する理解を深めるとともに、教職員の不安感の軽減にもつながります。また、背景に障害や精神疾患がある場合もあるため、学校の中だけで抱え込まずに。早めに専門家や関係機関と連携することが重要です。

**（2）急に児童生徒との関係を切らない。**

自殺の危険が高い児童生徒に親身にかかわっていると、しがみつくように依存されることも少なくありません。かかわりに疲れてしまった結果、急に関係を切ってしまうことは、児童生徒を不安にさせます。どのような支援ができるか、チームで検討する必要があります。

### (3)「秘密にしてほしい」と言う児童生徒への対応

児童生徒の気持ちを尊重しながら、どのように校内で連携し、保護者にどう伝えるかを検討していくことが重要です。児童生徒が恐れているのは、自分の秘密を知られることではなく、それを知った周りの反応です。大人の過剰な反応や無視するような態度のどちらにも深く傷付きます。保護者に伝えてほしくないと言う場合でも、本人が伝えてほしくない理由をじっくりと聞いた後に、保護者に伝えた方がよい理由を説明し、児童生徒に納得してもらうことが必要です。そして、過剰な反応や無視するような態度をとらず児童生徒のこころの内を理解してほしいと保護者に伝えることは、児童生徒の安心につながります。学校では、守秘義務の原則に立ちながら、校内で連携し、共通理解を図ることが大きな鍵となります。

### (4) 自傷行為への対応

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。慌てず、しかし真剣に対応していくことが大切です。自傷行為をせざるを得ないつらい気持ちを認める姿勢で、丁寧に話を聴いていきます。医療機関などの関係機関との連携が必要な場合もあります。

## 7　新潟県版「ＳＯＳの出し方に関する授業」の実施にあたって

新潟県版「SOSの出し方に関する授業」を実施するにあたっては、授業のねらいや指導上の留意点等を十分に理解して実施する必要があります。

児童生徒が安心してSOSを出せるようになるには、「SOSを受け止めてもらえそうだ」という安心感が前提となります。教職員が授業を実践することそのものが、「SOSを受け止めるよ」というメッセージになります。「SOSの出し方に関する授業」は、「SOSを出せるようにする」ことだけが目的ではなく、児童生徒が安心して相談できる環境づくりや関係性の構築も目指しています。

また、学校以外の相談窓口が複数あることを周知することで、それぞれの児童生徒が利用しやすい相談先を選ぶことができるようになります。保健師等が担当している地域の相談窓口は、高等学校等の卒業後にも利用できる相談先となります。

なお、気になる様子の児童生徒がいた場合、授業後に声を掛け丁寧に話を聴くなどしてください。

## 8　教職員向け研修の参考資料

児童生徒のつらい気持ちを理解し、そのSOSを受け止めるためには、継続した研修が必要です。このリーフレットの内容について、研修をとおして学ぶと理解が深まります。

〇研修の講師として･･･

・スクールカウンセラー
・保健所及び市町村の精神保健福祉相談員、保健師等
・県立教育センター等の指導主事
・ゲートキーパー研修を実施している民間団体　など

〇参考資料

・文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年3月27日）
・内閣府「ゲートキーパー養成研修用テキスト（第3版）」（平成25年8月）

いじめ見逃しゼロ県民運動

新潟県いじめ対策ポータル　LINE公式アカウント

新潟県教育委員会

このリーフレットは、文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を参考に作成しました。