

# 児童・生徒の自殺予防に向けた こころサポートハンドブック (改訂版)

平成 23 年 3 月

令和 4 年 3 月 改訂

神奈川県教育委員会

## はじめに（改訂の趣旨）

---

平成23年3月、県教育委員会では、中学生や高校生の自殺予防はもとより、多様化・複雑化し続ける思春期の子どもたちの心の健康について、教職員が知識を共有し、適切な支援の方策を身につける必要があると考え、教職員向けの指導資料として「中高生の自殺予防に向けたところサポートハンドブック」を作成し、県内の公立中学校、高等学校等に配付しました。

各学校では、本資料を活用しながら、年度初めや長期休業前などの時機を捉え、生徒たちに対し、一人で悩みを抱え込まず周りの人に相談することの大切さ等を繰り返し伝えてきました。また、「悩みアンケート」や教育相談の実施、スクールカウンセラーの活用等により、生徒一人ひとりの心の状態の把握に努めるとともに、関係機関と連携して支援にあたるなど、自殺予防に取り組んできました。さらに令和2年度からは、県立学校において教職員向けのゲートキーパー研修に取り組んできたところです。

令和2年、新型コロナウイルス感染症がまん延する中、全国的に子どもの自殺が増加しました。県教育委員会は、子どもの自殺が増加していることを大変深刻な事態と受け止めており、強い危機感とともに、こうした事態が続くことを、何としても防がなければなりません。各学校においては、児童・生徒の不安やストレス等による心の変化により適切に対応していくとともに、児童・生徒自身が困った時に大人や相談機関へ相談できる力を養う「SOSの出し方に関する教育」をはじめとした児童・生徒の自殺予防の取組を、より一層充実させることが必要です。

県教育委員会では、こうしたことを踏まえ、本資料を改訂し新たな内容を盛り込むこととしました。また、より早期からの予防や対応が必要であることから、新たに本資料を活用する対象として小学校を加え、本資料の名称を「児童・生徒の自殺予防に向けたところサポートハンドブック」へと改めることとしました。

各学校や市町村教育委員会等においては、本資料を教員研修等で積極的に御活用くださるようお願いいたします。

### 改訂のポイント

- 本資料を活用する対象として、中学校、高等学校等に、小学校を追加。特別支援学校は児童・生徒の実情等に応じて活用。
- 第1章、第5章を新設。児童・生徒の自殺の状況や、児童・生徒のストレス状態の把握等に関する資料、学校における自殺予防教育の考え方や留意事項、「SOSの出し方に関する教育」の指導事例や教材等を充実。
- 第2章から第4章について、構成の再整理や新たな情報の追記を実施。

# 目 次

---

## はじめに（改訂の趣旨）

### 第1章 児童・生徒の自殺の状況

1 経年での発生状況（国、県）	1
2 月別・日別の発生状況（国）	3
3 自殺した児童・生徒が置かれていた状況（国、県）	4

### 第2章 児童・生徒理解に基づく支援教育の推進

1 不適応行動の理解	7
2 児童・生徒指導と教育相談の一体化	11
3 思春期に起こるこころの病	16
4 自殺のリスクが高い心の状態	19
5 ストレスの理解	22
6 ストレスとの付き合い方	23

### 第3章 児童・生徒支援のための体制づくり

1 組織的な取組	25
2 児童・生徒の教育的ニーズの把握・共有	25
3 組織的支援の進め方	29
4 家庭・地域・関係機関との連携	32
5 児童・生徒への対応例	38

### 第4章 緊急対応

1 学校における初期対応	45
2 児童・生徒、保護者への伝達	49

### 第5章 学校における自殺予防教育

1 学校における自殺予防教育について	56
2 学校における自殺予防教育の進め方	58
3 教員研修	65
4 指導事例・教材例（参考）	71

参考情報	90
------	----

# 第1章 児童・生徒の自殺の状況

## 1 経年での発生状況（国、県）

### （1）国の状況（国・公・私立学校）

○ 文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」結果によれば、自殺した児童・生徒数は増加傾向にあります。令和2年度の児童・生徒の自殺者数は前年度から98人増加の415人となっています。（図表1）

図表1 児童・生徒の自殺の状況（文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」）



(人)

区分	S49	S50	S51	S52	S53	S54	S55	S56	S57	S58	S59	S60	S61	S62	S63	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10
小学生	—	—	—	10	9	11	10	8	8	6	12	11	14	5	10	1	5	5	3	4	11	3	9	6	4
中学生	69	79	72	89	91	104	59	74	62	83	66	79	110	54	62	53	35	43	68	40	69	59	41	41	69
高校生	208	211	216	222	235	265	164	146	129	148	111	125	144	111	103	101	101	73	88	87	87	77	93	86	119
合計	277	290	288	321	335	380	233	228	199	237	189	215	268	170	175	155	141	121	159	131	167	139	143	133	192

区分	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
小学生	2	4	4	3	5	4	3	2	3	1	0	1	4	6	4	7	4	4	6	5	4	7
中学生	49	49	37	36	35	31	25	41	34	36	44	43	41	49	63	54	56	69	84	100	91	103
高校生	112	94	93	84	98	91	75	128	122	100	121	112	157	140	173	171	155	172	160	227	222	305
合計	163	147	134	123	138	126	103	171	159	137	165	156	202	195	240	232	215	245	250	332	317	415

<注>

\*学校が把握し計上したもの。

\*昭和51年までは公立中・高等学校を調査。昭和52年から公立小、平成18年度から国私立学校、平成25年度から高等学校通信制課程も調査。

\*昭和49年から62年までは年間の数、昭和63年以降は年度間の数。

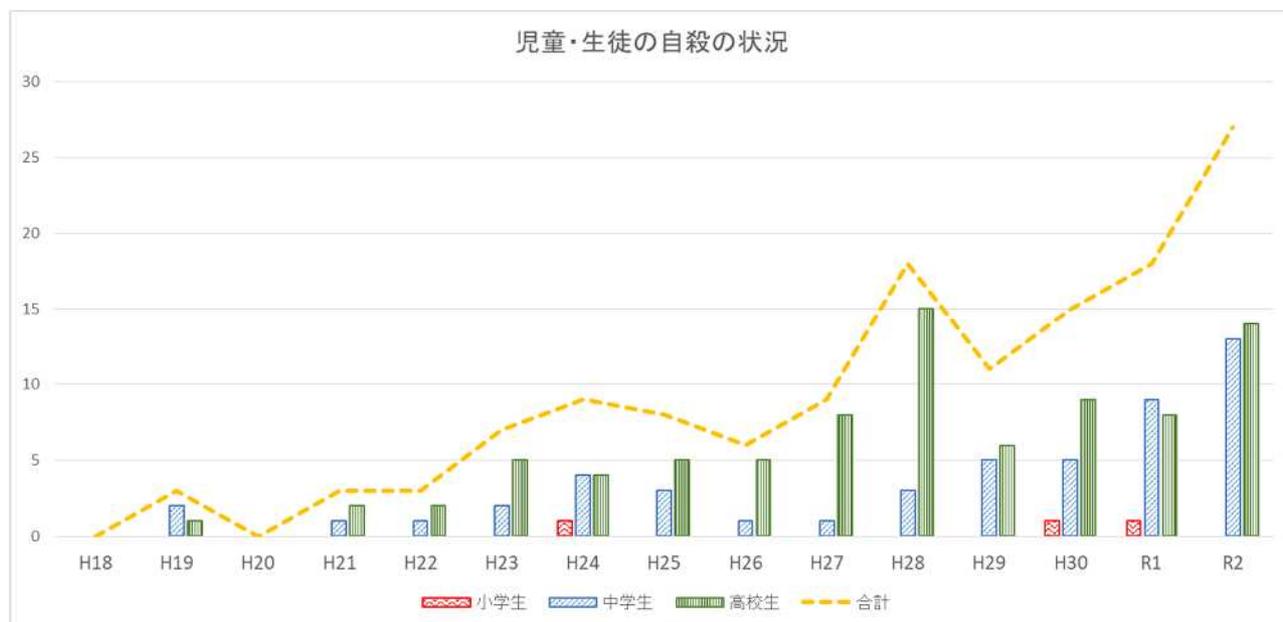
\*令和2年度総数の内訳は、国立4人、公立305人、私立106人。

\*小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程及び中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む。

## (2) 本県の状況 (公立学校)

- 神奈川県教育委員会「神奈川県児童・生徒の問題行動・不登校等調査」結果によれば、自殺した児童・生徒数は増加傾向にあります。令和2年度の児童・生徒の自殺者数は前年度から9人増加の27人となっています。(図表2)

図表2 児童・生徒の自殺の状況 (神奈川県教育委員会「神奈川県児童・生徒の問題行動・不登校等調査」)



<注>

\*学校が把握し計上したもの。

\*県内の公立学校が対象。小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程及び中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む。

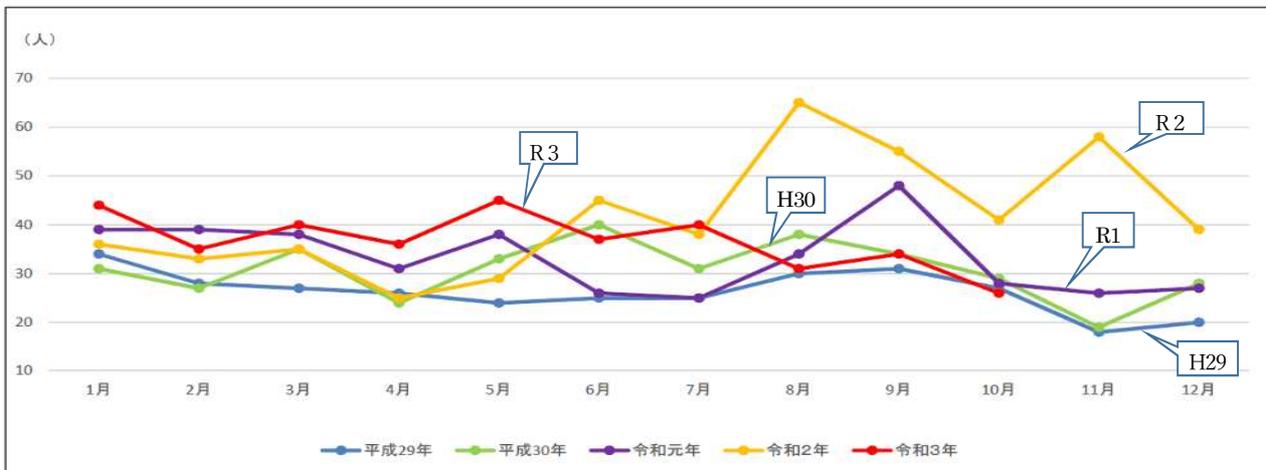
## 2 月別・日別の発生状況（国）

### （1）月別の発生状況（令和2年）

- 厚生労働省・警察庁の自殺統計によると、令和2年（1～12月）における全国の児童・生徒（小・中・高校生）の自殺者数は499人で、前年から100人増加（約25%増）しています。
- また、月別に見ると、令和2年8月における児童・生徒の自殺者数が65人で、前年の同月と比較して約2倍となっています。（図表3）

図表3 児童生徒の月別自殺者数の推移（小・中・高）（厚生労働省・警察庁）

（文部科学省 「児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」（令和3年12月）別添資料より）



年	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
平成29年	34	28	27	26	24	25	25	30	31	27	18	20	315
平成30年	31	27	35	24	33	40	31	38	34	29	19	28	369
令和元年	39	39	38	31	38	26	25	34	48	28	26	27	399
令和2年	36	33	35	25	29	45	38	65	55	41	58	39	499
令和3年	44	35	40	36	45	37	40	31	34	26			368

（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

### （2）日別の発生状況

- 内閣府「平成27年版自殺対策白書」によれば、18歳以下の自殺は、学校の長期休業明けにかけて増加する傾向があります。（図1）

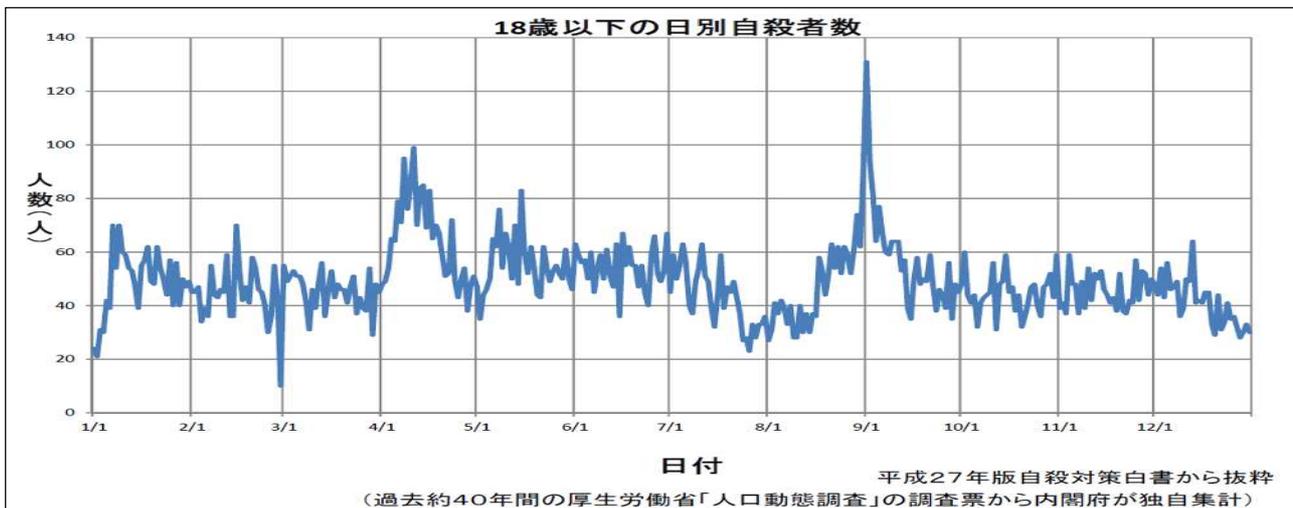


図1 18歳以下の日別自殺者数

【参考】平成 27 年版自殺対策白書（内閣府作成）の関係記述

児童生徒の自殺を防ぐためには、学校や家庭、地域においての対応や連携が重要であるが、自殺が起こりやすい時期が事前に予想できるのであれば、その時期に集中的な対応を行うことで一層の効果が期待できると考えられる。

18 歳以下の自殺者において、過去約 40 年間の日別自殺者数をみると、夏休み明けの 9 月 1 日に最も自殺者数が増えているほか、春休みやゴールデンウィーク等の連休等、学校の長期休業明け直後に自殺者が増える傾向があることがわかる。

学校の長期休業の休み明けの直後は、児童生徒にとって生活環境等が大きくかわる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられる。このような時期に着目し、彼らの変化を把握し、学校や地域、あるいは家庭において、児童生徒への見守りの強化や、児童生徒向けの相談や講演等の対応を集中的に行うことは効果的であろう。

### 3 自殺した児童・生徒が置かれていた状況（国、県）

#### （1）国の状況（国・公・私立学校）

- 文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」結果によれば、自殺した児童・生徒が置かれていた状況として、毎年度「不明」の割合が最も高くなっています。（表 1）

表 1 自殺した児童・生徒が置かれていた状況

（文部科学省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」）

区分	小学校						中学校						高等学校						計					
	H30		R1		R2		H30		R1		R2		H30		R1		R2		H30		R1		R2	
	人数 (人)	構成比 (%)																						
家庭不和	0	0.0%	1	25.0%	0	0.0%	8	8.0%	12	13.2%	17	16.5%	33	14.5%	20	9.0%	36	11.8%	41	12.3%	33	10.4%	53	12.8%
父母等の叱責	0	0.0%	0	0.0%	1	14.3%	13	13.0%	13	14.3%	21	20.4%	17	7.5%	18	8.1%	11	3.6%	30	9.0%	31	9.8%	33	8.0%
学業等不振	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	8	8.0%	10	11.0%	9	8.7%	9	4.0%	8	3.6%	11	3.6%	17	5.1%	18	5.7%	20	4.8%
進路問題	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	10	10.0%	18	19.8%	10	9.7%	18	7.9%	14	6.3%	34	11.1%	28	8.4%	32	10.1%	44	10.6%
教職員との関係での悩み	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	3.0%	0	0.0%	2	1.9%	2	0.9%	2	0.9%	2	0.7%	5	1.5%	2	0.6%	4	1.0%
友人関係での悩み(いじめを除く)	2	40.0%	0	0.0%	2	28.6%	6	6.0%	7	7.7%	9	8.7%	8	3.5%	5	2.3%	14	4.6%	16	4.8%	12	3.8%	25	6.0%
いじめの問題	0	0.0%	2	50.0%	1	14.3%	3	3.0%	7	7.7%	5	4.9%	6	2.6%	1	0.5%	6	2.0%	9	2.7%	10	3.2%	12	2.9%
病弱等による悲観	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	4	4.0%	6	6.6%	3	2.9%	5	2.2%	1	0.5%	10	3.3%	9	2.7%	7	2.2%	13	3.1%
えん世	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	3.0%	9	9.9%	6	5.8%	18	7.9%	15	6.8%	16	5.2%	21	6.3%	24	7.6%	22	5.3%
異性問題	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	8	8.0%	1	1.1%	0	0.0%	14	6.2%	8	3.6%	11	3.6%	22	6.6%	9	2.8%	11	2.7%
精神障害	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	4	4.0%	8	8.8%	6	5.8%	20	8.8%	21	9.5%	40	13.1%	24	7.2%	29	9.1%	46	11.1%
不明	3	60.0%	2	50.0%	5	71.4%	60	60.0%	47	51.6%	50	48.5%	131	57.7%	139	62.6%	163	53.4%	194	58.4%	188	59.3%	218	52.5%
その他	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	9	9.0%	3	3.3%	10	9.7%	9	4.0%	10	4.5%	6	2.0%	18	5.4%	13	4.1%	16	3.9%

<注> 次の県調査結果についても同様

\*学校が把握し計上したもの。

\*複数回答を可とする。

\*構成比は、各区分における自殺した児童生徒数に対する割合。

\*小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程及び中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む。

\*自殺した児童生徒が置かれていた状況について、自殺の理由に関係なく、学校が事実として把握しているもの以外でも、警察等の関係機関や保護者、他の児童生徒等の情報があれば、該当する項目を全て選択すること。

\*それぞれの項目については、以下の具体例を参考にすること。

- ①家庭不和：父母や兄弟等との関係がうまくいかずに悩んでいた。等
- ②父母等の叱責：父母等から叱られ落ち込んでいた。等
- ③学業等不振：成績が以前と比べて大幅に落ち込んでいた。授業や部活動についていけず悩んでいた。等
- ④進路問題：卒業後の進路に悩んでいた。受験や就職試験に失敗した。面接等で志望校への受験が困難である旨を告げられた。等
- ⑤教職員との関係での悩み：学級担任との関係がうまくいかずに悩んでいた。教職員から厳しく叱責を受けていた。等
- ⑥友人関係の悩み(いじめを除く)：友人とけんかをし、その後、関係がうまくいかずに悩んでいた。クラスになじむことができずに悩んでいた。等
- ⑦いじめの問題：いじめられ、つらい思いをしていた。保護者から自殺した児童生徒に対していじめがあったのではないかと訴えがあった。自殺した児童生徒に対するいじめがあったと他の児童生徒が証言していた。等
- ⑧病弱等による悲観：病気や病弱であることについて悩んでいた。等
- ⑨えん世：世の中を嫌なもの、価値のないものと思って悩んでいた。等
- ⑩異性問題：異性問題について悩んでいた。等
- ⑪精神障害：精神障害で専門家による治療を受けていた。等
- ⑫不明：周囲から見ても普段の生活と変わらず、特に悩みを抱えている様子も見られなかった。等

## (2) 本県の状況 (公立学校)

- 神奈川県教育委員会「神奈川県児童・生徒の問題行動・不登校等調査」結果によれば、自殺した児童・生徒が置かれていた状況として、毎年度「不明」の割合が最も高くなっています。(表2)

表2 自殺した児童・生徒が置かれていた状況

(神奈川県教育委員会「神奈川県児童・生徒の問題行動・不登校等調査」)

区分	小学校						中学校						高等学校						計					
	H30		R1		R2		H30		R1		R2		H30		R1		R2		H30		R1		R2	
	人数 (人)	構成比 (%)																						
家庭不和	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	20.0%	3	33.3%	6	46.2%	0	0.0%	0	0.0%	2	14.3%	1	6.7%	3	16.7%	8	29.6%
父母等の叱責	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	60.0%	2	22.2%	6	46.2%	1	11.1%	1	12.5%	1	7.1%	4	26.7%	3	16.7%	7	25.9%
学業等不振	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	22.2%	1	7.7%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	11.1%	1	3.7%
進路問題	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	33.3%	3	23.1%	1	11.1%	1	12.5%	2	14.3%	1	6.7%	4	22.2%	5	18.5%
教職員との関係での悩み	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
友人関係での悩み(いじめを除く)	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	22.2%	5	38.5%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	11.1%	5	18.5%
いじめの問題	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	11.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	5.6%	0	0.0%
病弱等による悲観	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	14.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	7.4%
えん世	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	33.3%	2	15.4%	0	0.0%	1	12.5%	0	0.0%	0	0.0%	4	22.2%	2	7.4%
異性問題	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	14.3%	0	0.0%	0	0.0%	2	7.4%
精神障害	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	11.1%	1	7.7%	0	0.0%	1	12.5%	0	0.0%	0	0.0%	2	11.1%	1	3.7%
不明	1	100.0%	1	100.0%	0	0.0%	1	20.0%	6	66.7%	3	23.1%	7	77.8%	4	50.0%	7	50.0%	9	60.0%	11	61.1%	10	37.0%
その他	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	20.0%	0	0.0%	1	7.7%	1	11.1%	0	0.0%	1	7.1%	2	13.3%	0	0.0%	2	7.4%

**【参考】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）より**

子どもの自殺は、他の世代に比べて遺書が残されていないことが多いために、文部科学省や警察庁の発表をみても、原因が特定されない場合が少なくありません。また、大人には信じられないような些細なきっかけで自ら命を絶つこともあります。自殺の引き金となる「直接のきっかけ」が原因としてとらえられがちですが、自殺を理解するためには複雑な要因がさまざまに重なった「準備状態」に目を向けることが大切です。自殺の準備状態が長期にわたり、要因が複雑であればあるほど、一見ごく些細なきっかけで、自殺が突然起こったように思えるときがあります。

<自殺に追いつめられる子どもの心理>

- (1) ひどい孤立感：「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態に陥り、頑なに自分の殻に閉じこもってしまいます。
- (2) 無価値感：「私なんかいない方がいい」などといった考えがぬぐいされなくなります。
- (3) 強い怒り：自殺の前段階として強い怒りを他者や社会にぶつけることもよくあります。
- (4) 苦しみが永遠に続くという思いこみ：自分の苦しみが、永遠に続くと思ひこみ、絶望的になっています。
- (5) 心理的視野狭窄：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。

<どのような子どもに自殺の危険が迫っているか>

- (1) 自殺未遂
- (2) 心の病
- (3) 安心感のもてない家庭環境
- (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（とく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：（最近、事故や怪我を繰り返す）

## 第2章 児童・生徒理解に基づく支援教育の推進

### 1 不適応行動の理解

#### (1) 思春期の発達課題

- 思春期の子どもは、生活の中で実社会に近い体験をする場面が増えてきます。対人関係において、「幼いから」と大目に見てもらっていたことから、成人のあり方に近いものが求められるようになります。自己の行為に年齢相応の責任が要求されるのです。
- こうした社会や集団からの要求と、自分が思い考えていたことが食い違い、心の混乱が生じやすくなるというのが、思春期の人格発達上の特徴です。思春期の子どもは、心の混乱を体験しつつも自力で考えながら現実に対応する、ということを経験していくことが大切です。
- この発達段階で生じる心の混乱と対応の習得のことを、発達心理学では「発達課題」と呼んでいます。思春期に生じやすい、いじめ、暴力行為、自殺、心因性の不適応などの諸課題は、こうした発達課題の習得過程で起こることを把握しておく必要があります。

#### 不適応は、適応機制の不全で生じる

- 発達課題に対応していくためには、現実生活において困難や支障に出あった時に誰もが体験する、心理的な失調、混乱、落ち込みなどに対して、適応機制を使って適切に対処していくことが必要になります。

#### 適応機制

現実生活の中で遭遇する困難や支障に対して、  
いろいろ自己工夫をしながら、  
現実と適切に調和してやっていこうとする、  
適応的な思いを創る主体的な心の働き

- 適応機制が十分に機能しないと、いつまでも心の失調が収まらず不適応につながります。近年、この適応機制が十分に育まれていない子どもが増えており、学校の児童・生徒指導や教育相談に係る大きな課題となっています。

#### 適応機制の不全は、生活様式の変化が要因

- 適応機制が未形成で十分に機能しない子どもが1970年頃から顕在化してきました。その時期に日本は「欠乏社会」から「過充足社会」へと変貌し、以降この傾向は顕著になっています。
- 子どもの精神発達を変えた要因として、この過充足社会での生活様式が考えられます。過充足の環境の中、子どもたちは困難や支障にあうことが減り、何事もなく平穏で楽に生活ができるようになりました。このような環境で、子どもたちは適応機制を学ぶ機会を失い、体得することが難しくなったのです。適応機制が育っていないと、生活上で生じる些細な支障にさえ対処できず不適応の問題を起しやすくなります。無論、対処できない心理的混乱を自己修復することも困難になります。かつては、日常茶飯事であった生活上の困難や支障に対応する体験から、家庭や地域で自然に体得できていた適応機制が、習得できなくなってしまいました。そのため近年では、これまで以上に学校で適応機制を習得する必要性が生じてきたのです。

- 児童・生徒指導と教育相談には、様々な意義や考え方がありますが、児童・生徒指導と教育相談における今日の大きな課題は、子どもたちに適応機制をいかに習得させるかだといつてよいと考えます。

## (2) 不適応行動の理解

- 不適応行動が生じるのは、それがどのような問題であっても、適応機制が十分に機能しないことから生じていると理解してよいと考えます。
- 適応機制と不適応行動の関係について、教職員が理解しておくべき、いくつかの心理学的な概念があります。これを知っておくと、児童・生徒の不適応行動を改善に導くための教育的な方策について理解が格段に進みます。

### 心にある二種類の「思い」を調節する

- 児童・生徒は、例えば、「勉強したくない」「学校に行きたくない」と思っている一方、「勉強はやっておいた方がいいだろう」「学校には行っておいた方がいいだろう」という思いを創り、勉強し登校しています。  
また、他の児童・生徒から揶揄されて、「冗談ではない!」「ふざけるな!」と思っても、その思いに対して、「(とほいうものの)波風立てずに穏便にやるか」という思いを創り、心の平静を保っています。「何もかも許せない、もう嫌だ」「死にたい」と思ったとしても、「(ちょっと待て)とにかくできるだけやってみよう」「(何とか)折り合いをつけてやっぺいこう」などと、自己納得できる思いを自ら創っているのです。
- このように適応とは、心にある二種類の「思い」を調節しながら現実と調和していくことといえます。

### 一次意識と二次意識

- 「勉強したくない」「学校に行きたくない」「冗談ではない!」「ふざけるな!」「もう嫌だ、やっていけない、死にたい」「何もかも許せない、もう嫌だ」など、自然に思ってしまう思いを、『思ってしまう思い』あるいは『一次意識の思い』といいます。この思いの特徴は、意志や理性の関与がなく、自然に自動的に思ってしまうということで、思ってしまうことを止められません。思ってしまった思いは、直接的にその思いを消せませんし、変えられません。暑いときに汗をかくようなものです。
- 一方、「勉強はやっておくのがいい」「学校は行っておこう」「波風立てずに穏便にやるか」「できるだけやってみよう」「折り合いをつけてやっぺいこう」という思いは、『思ってしまう思い』や『一次意識の思い』に対して、現実に適応するために自分で創っている思いであり、これを『自分で創る思い』とか『二次意識の思い』といいます。この思いの特徴は、思ってみようとしさえすれば、どのようにも思えるものですが、思おうとしないといつまでも思えるようにならないというところではす。

### 適応的二次意識の思い

- 人間は想像(創造)力がありますから、経験したことがなくて到底不可能だと思つても、あるいは現実にはあり得ないことでも、思ってみようとしさえすれば思つてみることができます。かつて、人が空を飛ぶことなど想像もできなかった時代に、人が空を飛ぶことを思つてみ

ることをし続けたリリエントールやライト兄弟が、グライダーや飛行機を発明しました。できるわけがない、到底無理だと思って、思ってみることをしなければ、グライダーも飛行機も生まれなかったでしょう。まだ経験をしたことがなくても、あるいは無理だと思えることやあり得ないことであっても、実現できるかもしれないと思ってみる『二次意識の思い』を思い続けていたので、具現化できたともいえます。

- 嫌で不快な思いの『一次意識の思い』に留まらず、自分で創る『二次意識の思い』が、適応機制と密接に関係しています。それは、適応する目的で、適応的二次意識の思いを創って思ってみることが、適応するということだからです。

## 不適応のタイプ

- 自分にとって嫌で不快な『一次意識の思い』ばかりが気になって、いつまでも執着していると、適応的二次意識の思いが創れなくなってしまいます。この状態が不適応です。二次意識の思いを創ることができない不適応には、次の二つのタイプがあります。

ア その一つが、これまで創ることができていたのに、ひどいストレス体験や心的外傷体験などのきっかけで、適応的な思いが創れなくなってしまった状態で、病的退行といえます。具体的には、うつ病、統合失調症、神経症などといった精神疾患の状態をいいます

イ もう一つが、適応的二次意識の思いを創る適応機制の形成不全で、生活上の些細な支障でさえ適切に対処できないことで起こる不適応です。人格形成不全などともいいます。

## 不適応の具体的状態

- 思いを創ることができる資質が備わっているのに、適応的二次意識の思いを創る習慣が形成されていないことが原因で生じる不適応があります。具体的には、学校で少なからず見受けられるものに、不登校、いじめ、暴力行為、自傷行為（リストカット等）、過量服薬（オーバードーズ＝OD）、パニック障害、摂食障害といったものがあります。
- 適応的二次意識を創る資質が生まれつき脆弱であることが原因で生じるのが、発達障害の不適応です。障がいがあるために、適切な適応機制が創りにくいのです。例えば、「嫌がらせをされたら必ず仕返しをするのが当然だと思っていました」と言う発達障害の生徒がいました。この生徒の場合は、「どんな相手とでも、波風立てずに平穏につきあうというのが人間として好ましい」ことなのだとなつて思えたとき、行動の改善ができました。

## 不適応のスタイル

- 嫌で不快な『一次意識の思い』がどのようなものであるかによって、不適応のスタイルが決まってきます。どのようなことに執着するか、嫌で不快な『一次意識の思い』の特徴を具体的に記述してみると、次のようなものになります。

ア 学校で起こる嫌な体験ばかりに執着していると、適応的二次意識の思いが創れなくなり、不登校状態になることがあります。

イ 他の児童・生徒をいじめるおもしろさばかりに執着していると、適応的二次意識の思いが創れなくなり、いじめっ子になることがあります。

ウ いじめられる不快な体験ばかりに執着していると、適応的二次意識の思いが創れなくなり、いじめられっ子になることがあります。

エ 人間の所業が空虚に思われ死ぬことばかりに執着していると、適応的二次意識の思いが創れなくなり、希死行為に及ぶことがあります。

オ 生活の中で、思い通りにならない苛つきにばかり執着していると、適応的二次意識の思いが創れなくなり、自傷行為、パニック、摂食障害などになることがあります。

カ 落ち込み・へこみ体験に伴う抑うつ感情に執着していると、適応的二次意識の思いが創れなくなり、抑うつ状態やうつ病になることがあります。

キ 発達障害に特徴的な、好ましがわからない、場の空気が読めないといった状況に留まり、適応的二次意識が生来的に創りにくいのが発達障害の不適応です。

## 不適応への教育的対応

- このように、嫌で不快な『一次意識の思い』がどのようなものであるかによって、不適応のスタイルは変わりますが、共通しているのは適応的二次意識の思いが創れないということです。そして、どのような『一次意識の思い』にこだわった不適応であるかといった視点で、不適応のスタイルを区別しているのが疾病診断です。
- しかし、こういった不適応スタイルの違いばかりでなく、児童・生徒に何を教え育んでいくと不適応が改善するののかという視点で特徴を把握することが、教育的理解といえます。特に教職員にとっては必要な視点です。この視点に立ち、児童・生徒の不適応のどのような問題も、不適応スタイルの違いを越えて、教育的指導で適応的二次意識が思えるようにさえなれば、すべての不適応は改善されていく可能性があるという理解ができるようになります。

## 「思い」と「行動」の原理

- いくら心で適応的二次意識の思いを創ることができるようになって、それだけで適応的行動ができるようになるのかと疑問を抱かれるかもしれません。確かに、思ったことが直ちに行動に直結して表れるとは限りませんが、適応するための思いが整わないと、行動の改善はあり得ません。  
人間の行動で、思いが伴っていない行動は、反射、衝動を除いて無いと言われていています。この例外を除けば、どのような行動でも、行動するにはその行動を引き起こす思いが必要であるということです。そして、すぐさま行動ができなくても、適応的二次意識の思いを持ち続けていると、知らず知らずのうちに思い続けている方向に行動をし始めるようになります。
- 教職員は、児童・生徒が適応的二次意識の思いを自ら創ることができるようになり、その思いが持続されると、行動は自ずから適応的になってくるという原理を理解しておく必要があります。

## 2 児童・生徒指導と教育相談の一体化

### (1) 児童・生徒指導と教育相談の一体化

- やる気がないし、その気になれない児童・生徒に対して、「～をしなさい」「～するのではありません」と行動だけを催促したり、禁止したりしても、すぐそのように行動できるものではありません。  
ただ、不健康な児童・生徒の逸脱行動や違反行為は、決して放置してはおけないので、直接的、強制的に好ましい行動をさせたり、逸脱行為を抑止したりする実効性のある児童・生徒指導を行わなければなりません。  
しかし、それだけでは、適応的二次意識の思いを創ることができるようになるとは限りません。適応行動を指導する時には、必ず行動を引き起こすための、適応的二次意識の思いを思ってみることができるようにする指導が必須です。これを行うのが教育相談です。
- 児童・生徒指導で、実効性のある矯正・禁止指導をしたら、児童・生徒がその状態にいるうちに、適応的二次意識が思えるようになるように教育相談を必ず実施します。こうしたことが、児童・生徒指導と教育相談の一体化の一つの方法です。

### 不適応の未然防止

- 学校教育は不適応の未然防止が目的ではなく、適応機制が十分に機能する健康な人間を育てることが目的です。健康に育つ人間は、適応して行動するので、不適応の問題など起こらないという理念です。それが、結果として不適応の未然防止につながります。
- 先述したように、学校で行う、適応機制が十分に機能した教育は、児童・生徒指導と教育相談です。つまり、健康な人間を育てるための適切な教育としての児童・生徒指導と教育相談は、どのようなものであるか、そこを明確に具体化する必要があります。それが、教育における健康維持論や未然防止論になります。

### 指導困難な児童・生徒への対応

- 児童・生徒指導は、児童・生徒の不健康な逸脱行為や違反行為を止めさせ、健康的な好ましい行動をするように指導し、その指導から、児童・生徒が健全な人間性を習得できるように教育することが目的です。  
しかし、最近の児童・生徒に実効性のある指導を行うのは至難のことです。それは、教員の指導に全く応じない、いわゆる指導困難な児童・生徒が多くなったことが原因です。児童・生徒の側は大きく変化しましたが、このような指導困難な児童・生徒を指導する方法は、既存の児童・生徒指導の方法以外になく、実効性のある指導に結びつかないことを承知で、指導し続けなくてはならないという苦渋に満ちた状況にあります。
- 何とか効果を出そうとして、いつまでも従来の方法に固執していると、かえって問題をこじらせて不健康さを増進させる悪い結果になることがあります。児童・生徒の不健康さを増進させないためには、効果にばかり拘らず、すべきことをしたらさっと手を引いて悪化を回避し、児童・生徒指導以外の効果ある方法に主軸を移すことが必要になっています。

## 教育相談で心の健康を促す

- 児童・生徒指導の方法で、不健康な逸脱行為や違反行為を止めさせ、健全で好ましい行為をさせる指導を実施した上で、心の健康が保てるように、適応的二次意識の思いを思ってみる教育相談を必ず実施します。
- 児童・生徒指導だけでは難しい心の健康促進のため、教育相談を実施し、適応的な二次意識の思いを創ることができるように児童・生徒指導を補填します。教育相談こそが、心の健康を促進する方法でもあるのです。

## 心の健康を促す、効果のある教育相談の仕方

- 心の健康を促すための、適応機制を教える教育相談の仕方は、二つの過程で行います。それは、児童・生徒の不健康な一次意識の話を十分に聞き、しっかり受け止めた上で、適応的二次意識の思いの創り方を聞かせて教える教育的な対話法で語りかけて話すという、二つの過程です。

### (2) 教育相談の方法

#### 不健康な一次意識の受け止め

- 児童・生徒の一次意識の思いは、それが不遜なものでも、常識に反するものでも、聞き捨てならないものでも、どれほど不健康なものであっても、静かに冷静に聴くことが大切です。一般に「傾聴の態度」と言われていますが、それは医師が患者の病状をつぶさに丁寧に聴いている問診の態度と似ています。
- 単に聞いていればよいというものではありません。児童・生徒自身が、どんなことについてどのように思っているかをつぶさに聴きます。その行為は、教員が児童・生徒の気持ちを聞くだけでなく、児童・生徒の一次意識の思いがどんなに不健康なものであっても、語っていることを自覚できるように肯定的態度で行うものです。

#### 児童・生徒自身の自覚を促す

- 児童・生徒自身が不健康な一次意識を思っているから不適応を起こしているわけですが、自分がそんなことを思っているから不適応を起こしているのだと、児童・生徒自身が自覚できるようにするための対応です。これは、自分についての問題意識とも言います。不健康な自分の現状をしっかり自覚できるようになれば、何を改善すればいいかが明確になります。

#### 自殺したいという不健康な思いの受け止め

- 例えば、児童・生徒の悩みが自殺したいというようなものであった場合、教員としては、自殺されては困るという気持ちから、何をどう思って自殺したいと思うのか、児童・生徒の思いを聞くという態度よりも、自殺させないようにすることを考え、制止しようとする態度になりがちです。
- 教員にとって、自殺させないように必死に思いとどませようとする指導的な態度は、当然のことだと思いがちですが、それは児童・生徒の側から観ると、自分の思いや考えを否定されていることに他ならず、受け止めてもらえなかったという空疎感を抱くことになりやすいので

す。せっかく話してみたのに否定された思いにしかねれず、その惨憺たる思いが、さらに不健康さを強めてしまうように働きがちです。

- 無論、児童・生徒の自殺を思いとどまらせる対処をしなくてはなりません、そのためにも、まずは児童・生徒の思いを、そっくりありのままに口を挟まず傾聴して、自殺したい不健康な思いを十分に受け止めることが大事です。

## 児童・生徒自身の自覚へ導く

- 対話の中で思い止ませようと焦らないことが肝要です。「自殺を思ってしまうほど辛いことがあったのだろうか、それはどんなことだったのか。」「自殺を思うようになってから、どんな生き方をしているのか。」「自殺を思いつつも今生きている自分を、どのように思うのか。」「自殺すると関係者がどんな思いをするか、そんなことなどを考えてみたことがあるか。」など、自殺にまつわる児童・生徒の思いを十分に聴きます。

## 教員としての姿勢

- このように語り合えることが健康さなのです。思春期に死や自殺について考えたり悩んだりすることは、生きることを考えることにも繋がる大事なことで、決して不健康で考えてはいけないことなどではないという姿勢で臨みます。
- むしろ真摯に考えてみる態度が健康であるのだという姿勢で臨んでいると、自然な態度で児童・生徒の話聴くことができ、応答することもできます。教員との対話を通して、児童・生徒自身が今考えている自殺は、考えてはいけないことではないのだ、大事にして考えていいことなのだと言葉で肯定的な態度で自覚できるように導きます。

## 健康的な態度

- 真摯に死について考えられるようになると、真摯に生についても考えられるようになる可能性が出てきます。最近、教育として必要だと言われ始めている「死の教育」とは、死について考えることを、忌避しないで真摯に肯定的な態度で考えられるようになることの大切さが背景にあります。  
最近の自殺の多発は、死に対する安易で軽薄な態度の結果で、それが不健康な在り方だとも言われています。死や自殺について、穏やかに真摯に肯定的な態度で考えられるようになることこそが、健康的なことであると言えます。

## 教育相談の基本的姿勢

- 他の不適應の問題についての児童・生徒との教育相談も同じことです。いじめが止められないといった児童・生徒の話ならば、まずは、いじめが面白く感じられるのは自然の気持ちでもあり、そう感じることは変なことではないというスタンスで聴くことが大切です。  
いじめられた側の児童・生徒によるいじめられて辛いという話ならば、ひどいいじめを経験したのだから辛いと思うことが当然なことで、むしろ、辛いと思わない方が不自然なのだというスタンスが教員にあると、適切に受け止められるようになります。
- 不登校の児童・生徒による勉強が嫌だ、人が信じられない、みんながわかってくれない、だから学校に行けないという相談ならば、そんな嫌な経験をしているのだから、登校したくないと思って当然だと教員が思えると児童・生徒の心をしっかり理解でき、自然に受け止めることができるようになります。

- このような対応で、児童・生徒の心は健康になっていくのです。以上が、児童・生徒の心を健康にする受け止めの過程ですが、さらに、生徒が自ら適応的二次意識の思いが創れるようにする過程が必要となります。

## 適応的二次意識の思い方

- カウンセリングでは、カウンセラーが教示・示唆することがクライアントの方向性を決めてしまうことにならないように、教示・示唆しないことが鉄則です。しかし、教育相談はカウンセリングそのものではありません。むしろ、教育的に好ましい方向性を提示し、児童・生徒がその方向に主体的に応じてくれるようになることがねらいです。
- 教育相談は、児童・生徒の心の成長を促すための教育の一環として実施していることなので、通常で言うカウンセリングとは異なります。それが、適応的二次意識の思い方を教えるということです。教育のための対話ですから、教育的対話といいます。

## 教育的対話の基本的なイメージ

- 教育相談では、まだ十分に適応的二次意識の思いが創れない児童・生徒に、思いが創れるように図る対話を行います。しかしながら、「さあ、思ってみよう」「思わないと始まらないよ」などといった、思ってみることを迫る指導は、効果がありません。そのような指導をしても、思えるようにならないどころか、思ってみることを忌避する結果になりやすいからです。
- 基本的なイメージは、児童・生徒に全くその気がない、やる気がない状態であっても、教員が人間として健康であるために創る適応的二次意識の思いについて、次のような働きかけをします。「そのようなときは、好ましい行動ができるように、こんな風に思いを創っていることができるようになるよ」と適応機制の思い方を静かに物語ってみます。静かで落ち着いた話しかけにより、それを穏やかに聞くともなく聞いている児童・生徒は、「そんな風に思ってみればいいのか」と思ってみることができるようになるというものです。

## 望ましい教育相談の具体例

- 先述の自殺願望の生徒の例で教育相談を具体化してみましよう。生徒の自殺念慮についての思いを十分に受け止め、生徒が「自分が自殺を考えていることは悪いことではない。むしろ、しっかり考えることだって大事なのだ」と思えるようになったところで、さらに教員が語りかけて、次のような適応的二次意識の思い方を聞かせます。
- 「『しっかり自分らしく生きていけるようになるために（理想目標）、今は自殺のことを真面目に考えてみよう（今の自分ができること）、そうしたらなんとか生きていけるだろう（期待）』といった思いが創れるといいね。」

## 適応機制を教える教育相談のあり方

- 児童・生徒に聞かせる、適応的二次意識の思いには次の思いが含まれています。
  - ▶現在の自分にはまだ到底できないが、これからなろうとする理想・目標の思い
  - ▶現在の自分が、無理のない努力でできる自然な努力の思い
  - ▶できるかどうかは分からないが、たぶんそうなれるだろうという期待の思い

- 以上の三つの思いを含んだ、適応的二次意識の思いを聞かせ、児童・生徒が「そんな思いが大事なのか、そんな風に思ってみようか。」と思いやすくなるように、物語って聴かせることが大事です。これが適応機制を教える教育相談のあり方です。

## 教育相談の効果

- 教育相談の効果は、教科教育の効果のようにすぐさま現れるものではありません。適応的二次意識の思いが、自力で自然に思ってみられるようになるためには、その思いが心にしっかりと据わることが必要です。
- そのために教員は、労を厭わず、児童・生徒が問題行動を起こした際は、必ず児童・生徒に対して肅々と適応機制の思い方を物語って聴かせることが大切です。何度でも繰り返し聞かせる教育相談を実施することが必要です。そのような教育活動が、不健康にならない健全な人間を育てることになり、結果として、問題行動の未然防止にもつながります。

### 3 思春期に起こるこころの病

- こころの病は誰でもなりうる病気で、その要因は様々です。統合失調症等の精神病性障害だけでなく、神経症やうつ病、心身症のほか、睡眠障害、アルコール依存症、摂食障害など、様々な形で「こころの不健康」あるいは「精神疾患」と呼ばれるような状況がみられます。
- こころの病の中には、あまり知られていませんが、10代から増える傾向がある病もあります。大切なのは、児童・生徒の状態の変化に早く気づくことです。児童・生徒が精神的に不安定で、体調も悪い状態が続いていたら、まず真剣に話をしてみましょう。本人のつらさを共感し、サポートしたいと思っている気持ちを伝えてください。
- 教員の役割は、児童・生徒自身が保護者や心の病の専門家とともに解決策を模索できるよう促すことです。心の病は、早期に発見して適切な治療や支援を行い、ストレスを和らげる環境を作ることによって症状を軽減することができます。このように、正しく対応すれば症状が改善し、早く回復への一歩を踏み出すことができます。

いつもと違う生徒の様子 —こころの病のSOSのサインに気づくきっかけがあります—

思春期に見られる状態・・・不安、パニック発作、過換気症候群、恐怖、強迫、解離、離人症、抑うつ、  
幻覚、妄想、摂食の異常、行為障害、パーソナリティの障害

こころの病を知ること —本人のつらい気持ちや身体の不調に寄り添うことが大切です—

思春期に起こるこころの病等の正しい知識を持つことが、本人や支援する人の不安を和らげ、適切な治療や支援に役立ちます。

こころの病に関する情報は、以下のウェブサイトから入手できます。

<厚生労働省ホームページ>

みんなのメンタルヘルス 総合サイト

こころの病に関する情報や利用可能な支援等について、信頼のおける情報を確実に入手できることを目的とした総合サイトです。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>



こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

若者やその家族、教職員等を対象に、本人や周囲の人が心の不調に気づいたときにどうするか等をわかりやすく紹介する若者向けサイトです。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



【参考】こころの病を知る (出典：厚生労働省ホームページ みんなのメンタルヘルス 総合サイト)

〔統合失調症〕

統合失調症は、こころや考えがまとまりづらくなってしまいう病気で、そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。統合失調症には、健康なときにはなかった状態が表れる陽性症状と、健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。

陽性症状の典型は、幻覚と妄想です。幻覚の中でも、周りの人には聞こえない声が聞こえる幻聴が多くみられます。陰性症状は、意欲の低下、感情表現が少なくなるなどがあります。

周囲から見ると、独り言を言っている、実際はないのに悪口を言われたなどの被害を訴える、話がまとまらず支離滅裂になる、人と関わらず一人でいることが多いなどのサインとして表れます。早く治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、周囲が様子に気づいたときは早めに専門機関に相談してみましょう。

日本での統合失調症の患者数は約80万人といわれています。また、世界各国の報告をまとめると、生涯のうちに統合失調症を発症する人は全体の人口の0.7%と推計されます。100人に1人弱。決して少なくない数字です。それだけ、統合失調症は身近な病気といえます。

### 〔パニック障害・不安障害〕

突然理由もなく、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作（パニック発作）を起こし、そのために生活に支障が出ている状態をパニック障害といいます。

パニック障害は、パニック発作から始まります。はじめはパニック発作ですが、発作をくりかえすうちに、発作のない時に予期不安や広場恐怖といった症状が現れるようになります。また、うつ症状をとまなうこともあります。

このパニック発作は、死んでしまうのではないかと思うほど強くて、自分ではコントロールできないと感じます。そのため、また発作が起きたらどうしようかと不安になり、発作が起きやすい場所や状況を避けるようになります。とくに、電車やエレベーターの中など閉じられた空間では「逃げられない」と感じて、外出ができなくなってしまうことがあります。

パニック障害では薬による治療とあわせて、少しずつ苦手なことに慣れていく心理療法が行われます。無理をせず、自分のペースで取り組むことが大切です。周囲もゆっくりと見守りましょう。

### 〔社会不安障害（社会恐怖）〕

人に注目されることや人前で恥ずかしい思いをすることが怖くなって、人と話すことだけでなく、人が多くいる場所（電車やバス、繁華街など）に、強い苦痛を感じる病気です。怖さのあまりパニック発作を起こすこともあります。失敗や恥ずかしい思いがきっかけになることも多いのですが、思春期の頃は、自分で自分の価値を認められなかったり自分に自信がもてなかったりすることから起きてくる場合も多くあります。

社会不安障害では、自分でも、そんなふうに恐怖を感じるのは変だなとわかってはいるけれど、その気持ちを抑えることが難しくなります。徐々に、恐怖を我慢しながら生活したり、外出や人と会うこと（怖いと感じること）を避けるようになっていきます。

### 〔強迫性障害〕

強迫性障害では、自分でもつまらないことだとわかっていても、そのことが頭から離れず、わかっていながら何度も同じ確認などを繰り返すなど、日常生活にも影響が出てきます。意志に反して頭に浮かんでしまったり払いのけられない考えを強迫観念、ある行為をしないでいられないことを強迫行為といいます。たとえば、不潔に思い過剰に手を洗う、戸締りなどを何度も確認せずにはいられないなどがあります。

こころの病気であることに気づかない人も多いのですが、治療によって改善する病気です。「せずにはいられない」「考えずにはいられない」ことで、つらくなっていたり不便を感じたりするときには、専門機関に相談してみましょう。

### 〔摂食障害〕

食事の量や食べ方など、食事に関連した行動の異常が続き、体重や体型のとらえ方などを中心に、心と体の両方に影響が及ぶ病気をまとめて摂食障害と呼びます。

摂食障害では、必要な量の食事を食べられない、自分ではコントロールできずに食べ過ぎる、いったん飲み込んだ食べ物を意図的に吐いてしまうなど、患者さんによってさまざまな症状があります。

症状の内容によって、摂食障害は細かく分類されます。代表的な病気に神経性やせ症、神経性過食症、過食性障害があります。

摂食障害は10代から20代の若者がかかることが多く、女性の割合が高いのですが、年齢、性別、社会的、文化的背景を問わず誰でもかかりうる病気です。

日本で医療機関を受診している摂食障害患者は1年間に21万人とされています。さらに治療を受けたことがない方や、治療を中断している方が多数いることがわかっています。

摂食障害にかかると、心身の成長・発達と健康、人との関係、日常生活や、学業、職業などの社会生活に深刻な影響をあたえます。やせや栄養障害、嘔吐などの症状によって、身体の合併症を来し、時には生命の危険がある場合もあります。また、別の精神疾患をとまなうこともあります。

摂食障害の影響が大きく、長くならないうちに、摂食障害のサインや症状に気づいたら、できるだけ早く専門家に相談して治療を受けることが大切です。

### 〔パーソナリティ障害〕

パーソナリティ障害は、大多数の人とは違う反応や行動をすることで本人が苦しんだり、周囲が困ったりする場合に診断されます。認知（ものの捉え方や考え方）、感情のコントロール、対人関係といった種々の精神機能の偏りから生じるものです。「性格が悪いこと」を意味するものではありません。

パーソナリティ障害には、他の精神疾患を引き起こす性質があります。それらの精神疾患が前面に出ることが多いことから、パーソナリティ障害は、背後から悪影響を及ぼす黒幕のような障害とも言えます。

治療を進めるためには、患者と治療スタッフとが協力して問題を認識し、対策を検討することが重要です。この障害は経過中に大きく変化することや治療によって改善する可能性が高いことが、最近の研究で示されています。

### 〔PTSD（心的外傷後ストレス障害）〕

PTSD（Post Traumatic Stress Disorder :心的外傷後ストレス障害）は、死の危険に直面した後、その体験の記憶が自分の意志とは関係なくフラッシュバックのように思い出されたり、悪夢に見たりすることが続き、不安や緊張が高まったり、辛さのあまり現実感がなくなったりする状態です。PTSDは決して珍しいものではなく、精神医療においては「ありふれた」病気のひとつであると言えます。

生死に関わる体験をすると、多くの人には不安、不眠、動悸などの症状が生じますが、多くの場合は一過性です。またフラッシュバックのような症状が生じたとしても、数ヶ月のうちに落ち着く人が少なくありません。しかし時間が経っても楽にならなかったり、かえってますます辛くなることもあります。また、数ヶ月から数年間経ってから、PTSD症状がはっきりとしてくる場合もあります。つらい症状が続いているときは、専門機関に相談しましょう。

### 〔依存症〕

依存症は、日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事などに悪影響を及ぼしているにも関わらず、特定の物質や行動をやめたくてもやめられない（コントロールできない）状態となってしまいます。依存症にはアルコールやニコチン、薬物などに関連する物質依存症とギャンブル等の行動や習慣に関連する行動嗜癖があります。これらは、特定の物質や行動を続けることにより脳に変化が起きることにより症状が引き起こされる病気で、本人のこころの弱さのために起きている現象ではありません。

日本では、アルコール依存症：約10万人、薬物依存症：約1万人、ギャンブル等依存症：約3,000人が病院で治療を受けています。依存症は本人も依存症と気づいていないことが多いため、患者さんの数と治療者数の間に大きな差が生じているのです。

#### 【参考】こころの相談の窓口について（出典：厚生労働省ホームページ こころもメンテしよう）

- こころの健康状態が気になるけれども、医療機関を受診すべきかどうかわからないときがあります。そんなときは、近くにある公的な相談窓口を利用してみましょう。地域の保健所や保健センター、都道府県・指定都市に設置されている精神保健福祉センターなどにあります。
- また、全国共通の「こころの健康相談統一ダイヤル」があり、電話をかけると、地域の公的な電話相談窓口につながります。

0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ（ナビダイヤル）

## 4 自殺のリスクが高い心の状態

- 自殺に気持ちが傾いている人は、こころの病の影響もあり、気持ちの余裕がなくなっていて、視野が非常に狭まっています。その結果、考え方が極端になってしまい、自殺することが唯一の解決法と思い込んでしまう傾向があります。
- しかし本当は、多くの人は、「死にたい」ではなく、困難な問題や苦痛から「抜け出したい」、そのことを「終わらせたい」と考えています。また、自殺に傾く人でも自殺を決意しているわけではなく、実際には「生きること」と「自殺をすること」の間で常に気持ちは揺れ動いています。何らかの方法で助けを求めるシグナルを出しています。そのシグナルを何とかキャッチして、自殺の予防につなげていくことが大切です。

### 自殺を考えている人の心理状態

#### —予兆と助けを求めるシグナルをキャッチして自殺を防ぎます—

- 自己評価の低下、無力感、絶望感、孤立無援感
- 思考の柔軟性が失われ、自殺が唯一の解決法だと考えている
- 死にたいと思う反面、生きたいという願望が同時に存在する（両価性）
- 自殺企図の直前は、気持ちに余裕がなくなり、視野が狭まっていることに加え、衝動的になっていたり、我を失っていたり、薬で意識がぼんやりしていたり、あるいは酒に酔う等、冷静な状態にはない

### 自殺の危険因子

#### —困難な問題や苦痛が重複するほど自殺に傾く危険が高まります—

- 絶望感、無力感、自殺念慮
- 自分自身の健康状態に関してなげやりな態度
- 過去に自傷行為、自殺未遂があった
- 親しい人と別れた、死別した
- 保護者等が職を失った
- 孤立、サポートがない
- こころの病
- がんや慢性の病気、身体の機能を失っている

#### 自殺に傾く人が発しているシグナルに気づいてください。

- 発言  
「死にたい」「いなくなっていきたい」「終わりにしたい」
- 態度、様子  
長く考え込んでいる、元気がない、身だしなみに構わない、生活の変化（生活パターンの変化、不規則な生活、嗜好の変化、大量飲酒）
- 行動  
身辺整理（仕事、財産、大切なもの）、突然の訪問や電話、大勢を前にしての自己開示や告白、いさかい・トラブル、徘徊・放浪、失踪

### 「うつ病」のサインをキャッチ

- 「3 思春期に起こるこころの病」において、様々なこころの病を紹介しました。ここでは、それらの一つである「うつ病」について紹介します。

## 【参考】こころの病気について知る（出典：厚生労働省ホームページ こころもメンテしよう）

失恋したり、友達とケンカしたり、試験で失敗したり……毎日の生活の中でショックな出来事は、誰にでもあること。そんなときは誰だってつらく、悲しい気持ちになります。普通は数日もしたら、少しずつ前向きな気持ちを取り戻せるもの。ところが何週間も、しかも一日中ずっと、そのような状態が続いているとしたら、それはもしかしたら「うつ病」なのかもしれません。気になる症状が続くときは、専門家に相談することが必要です。

うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。ですから、うつ病は決して怠けているわけでも、気の持ちようでも何とかなるものでもありません。しかも、うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかるという非常にありふれた病気です。早めに適切な治療を受けることが必要です。

次のうち5つ以上（1か2を含む）が2週間以上続いていたら、専門家に相談することをお勧めします。

- 1 悲しく憂うつな気分が一日中続く
- 2 これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
- 3 食欲が減る、あるいは増す
- 4 眠れない、あるいは寝すぎる
- 5 イライラする、怒りっぽくなる
- 6 疲れやすく、何もやる気になれない
- 7 自分に価値がないように思える
- 8 集中力がなくなる、物事が決断できない
- 9 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

うつ病の症状は、始めのうち、こころの不調ではなく体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。とくに思春期にはそうした傾向がより強いといわれます。食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気といった体の症状、ひきこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動などとして表現されることもあります。

また、うつ病の症状は、朝の調子がいちばん悪く、午後から夕方にかけて改善してくることがよくあります。朝なかなか起きられず学校を休んだものの、午後からは具合がよさそうに見えると、周囲からはちょっとサボっているだけに見えるかもしれません。

うつ病の治療には、落ち込んだ気分を和らげ、睡眠リズムを改善する効果をもつ抗うつ薬を中心に、必要に応じて不安感を和らげる抗不安薬なども使われます。ストレスを和らげたり、自分を責める考え方を変化させたりするカウンセリングも行われます。

「自分はいないほうがよい」「消えてしまいたい」といった気持ちになることがあります。そんな気持ちになるのも病気が原因。しっかり治療することで症状は改善します。

## こころの不調を訴える人への対応では信頼関係を築くことが重要です

- こころの不調を訴える人、自殺に傾く人への対応は、決して簡単なことではありません。しかし、その対応の基本を学ぶことで、多くの方が「ゲートキーパー※」として活動することができます。

### ※ゲートキーパー

心に不調を抱えていたり、自殺に傾く人のサインに気づき、声をかけ、傾聴し、適切な相談につなげる役割。自殺対策では、悩みを一人で抱えず、適切な相談につなげることが大切であり、ゲートキーパーは、教職員として重要な役割です。

○ 自殺に傾いている人へ必要な対応は、「共感」と「傾聴」、そして「ねぎらい」です。相手の話に耳を傾け、その言葉と気持ちをいったん受け止めることです。共感と支持、そして相手へのねぎらい、それを重ねることで信頼関係が生まれます。良いコミュニケーションを実践するためには、相手の感情に着目することや、自分自身の感情を知り、制御することも重要です。信頼感・安心感を与えることができたなら、自殺を防ぐためのアクションが必要です。まず必要なことは、自殺に傾いている人の安全の確保です。

○ 詳細は「第5章 3 教員研修」及び別添のDVDを参照してください。

## 基本的な対応

### —「ゲートキーパー」の役割を知り、自らできることを考えます—

- ▶ プライバシーが適度に守られ、静かに対話ができる場所を確保する
- ▶ ゆっくり話を聞くことができるような時間を確保する
- ▶ 人の話を傾聴する

### 自殺に傾いている人に対しては、自殺を防ぐためのアクションが必要です。

- ▶ 「死にたい」気持ちにアプローチする
- ▶ 今、自殺を考えているのかどうか、その危険性がどれくらいあるのか確認する
- ▶ 自殺に傾いている人の安全を確保する
- ▶ 「今、何が問題となっているのか」を考える
- ▶ 「この人にとって自殺の防波堤は何か」を考える
- ▶ 「他に支援者となることができる人は誰か」を考える
- ▶ ケアや支援に関わるキーパーソンについて考える
- ▶ 自殺を実行する以外の解決法を一緒に話し合う
- ▶ 必要に応じて社会資源につなげていく
- ▶ 話し合いの最後には「決して自殺をしない」約束をかわす
- ▶ 今後もヘルプやサポートを継続できることを確認する
- ▶ その後の状況等連絡をとりあうことを互いに確認する

## 5 ストレスの理解

- ストレスという言葉は、もともと機械工学で使われていた言葉で、「ひずみ」つまり物がゆがんでいる状態のことをいいます。この言葉を医学や生理学の分野で広めたのが、カナダの生理学者ハンス・セリエです。生体に何らかの有害刺激が加わった際、その刺激（ストレッサー）と、それによって引き起こされた防御反応との両方をストレスと呼びます。
- ストレッサーになりうるものとしては、物理的環境要因（温度、騒音、地震、悪臭等）、社会・文化的状況（戦争、経済危機等）、個人の環境条件（家庭、学校、地域活動等）やその変動（転居、転校、家族のリストラ、近親者との死別等）および人間関係のあつれき、生物学的要因（過労、けが、病気等）など様々なものがあります。他にも、進学、合格、家族の結婚や出産、自宅の新築等、おめでたいといわれていることがストレッサーになる場合もあります。
- このように、人が生きていくうえで、ストレッサーやストレスのない生活はあり得ません。同じ強さのストレッサーでも、それによってストレスが引き起こされるかどうか、また、受けるストレスの強弱にも個人差があります。さらに、同じ人でもその日の体調や心の状態によって、感じるストレスの量も異なります。

### ストレスが原因で起きる現象

#### —ストレスを感じていることを、本人が気づかないこともあります—

- ▶身体的な症状・・・眠れない、疲れやすい、めまいや立ちくらみがする、血圧が上がる、胃腸に不快感を覚える、喘息やアトピー等のアレルギー症状が悪化する等
- ▶精神的な症状・・・イライラする、怒りっぽくなる、何もしたくなくなる等

### 関連する病気

#### —ストレスが原因となって起こる病気や影響を受ける病気があります—

- ▶身体症状（心身症）・・・過敏性腸症候群、頭痛、胃・十二指腸潰瘍、高血圧症、冠動脈疾患、不眠症等
- ▶こころの症状・・・うつ病・不安障害（パニック障害）、適応障害、摂食障害、アルコール・薬物依存症、統合失調症等

### ストレスがもたらす緊張状態 ストレスはエネルギー源となる「人生のスパイス」

- ストレスは緊張状態をもたらします。緊張は一種のエネルギーになり、これによって速く走ることができる、試合に勝つ、仕事がうまくいく等、思わぬ力を発揮することもあります。つまり、ストレスは生体にとって必要不可欠なエネルギー源でもあるのです。ストレスは、ある意味で「人生のスパイス」とも言われています（ハンス・セリエ）。

#### 自分にとってのストレスに気づいていますか。

- 自らストレス反応を生じやすいストレッサーや症状を知っておく
- ストレス症状が重なっていないか、長い間持続していないか振り返ってみる
- 適度なストレスをエネルギー源として、前向きに明るく生活している自分を見つける

## 6 ストレスとの付き合い方

～ストレスに対する対応能力を高めて心の健康を保ちます～

- ストレスへの対処法は人それぞれです。自分がどんなストレッサーによって強いストレスを引き起こされるかを知れば、余計なストレスから起きる心身の異常を未然に防ぐことができます。また、「ストレスを感じるときに自分が楽になる言葉」をいくつか用意しておくのもよいでしょう。
- ストレスに上手に対処することをストレスコーピングと言います。自分に合ったストレス解消法を見つけて、「小さいうちに発散する」「長引かせない」ことが、心身の異常につながるのを未然に防ぐポイントです。ストレスとの上手な付き合い方を探してみましょう。ストレスに対する対応能力を高めて心の健康を保つこと、それがメンタルヘルスなのです。
- 上手な対処の仕方や数多くの対処法を身につけ、さまざまな考えられるプロセスを持ち、ストレスとバランスよくつき合うことが大切です。

### 上手な対処法

—対処の仕方によって、「良いストレス」にも「悪いストレス」にもなります—

- どのような対処の手段をもっているか
- どのような対処が可能か
- 対処の効果は期待できるか

### プラス思考

—プラス思考をしていく人の方があまりストレスを感じないと言われてます—

- ストレスを感じたときに自分が楽になる言葉をいくつか用意しておく
- 苦手なことに立ち向かったときには、自分自身をねぎらい自分をほめる

自分の具体的なストレス対処法、ストレスを解消する方法を見つけましょう。

- 問題解決法…段階を踏んだ解決目標を設定し、自分で取り組めるものから解決する
- 趣味を持つ等気分転換を図る…おいしいものを食べる、規則正しい生活をする、身体を動かす、カラオケ等で歌う、趣味に打ち込む、思い切りおしゃべり等
- リラックスして過ごす…リラクゼーション、森林浴、旅行等
- 問題を先送りする…心の余裕がないときは、問題を放棄したり解決を先に延ばしたりする
- 休息・睡眠をとる…休養する、入浴や温泉につかる等
- 自分をねぎらう、自分をほめる
- 社会的サポートを利用する

★ 次のようなことはNo!…暴飲暴食、いじめや暴力行為、限度を越えた買い物、未成年者の飲酒や喫煙等

## ストレスの刺激による影響が大きくなる前に対処することが大切です

- ストレス解消の効果は様々です。たとえば、よく眠ることは効果の高いリラックス方法です。安眠できるように、環境を整えて、良い睡眠をとるようにしましょう。また入浴も全身の血行が良くなり、代謝が活発になり、心身の緊張がほぐれます。ストレッチや森林浴も手軽にできます。時には、温泉等に出かけたり、音楽を楽しんだり、人と話することもこころの栄養になります。

## リラクゼーション

### —実際にやってみて、リラックスの状態を体感してみよう—

#### ▶腹式呼吸法（①～③を5回繰り返す）

- ①楽な姿勢で大きくゆっくり口から息を吐く（お腹の空気をすべて出し切る気持ちで）
- ②息を吐ききったらそのまま3つ数える
- ③今度はゆっくり鼻から吸い込む（お腹に空気を送り込む気持ちで）

#### ▶筋弛緩法（①～④を2回繰り返す）

- ①仰向けで大の字になって寝る
- ②目を閉じて、手を握りしめ、全身に力を入れる
- ③（②の状態を）数秒間力を入れたまま保つ
- ④ゆっくりと力を抜く（リラックスした状態を全身で体感し、身体で覚える）

## いざという時のサポートの手をたくさん持つことが自分を守ります

- 様々な要因のストレスがふりかかったときに、その人を取り巻く家族や友人、学校の先生、近所の人たち等の支えの度合いにより、ストレスの強さは変わります。日頃から人間関係を広げ、いざというときのサポートの手をたくさんもっているのはとても心強いことです。
- 人間は一人では生きていけないことは言うまでもありません。つらいときには、家族や友人等周囲の人からサポートを得ることは、健康な生活を送るうえでとても重要です。話を聞いてもらうだけでこころが軽くなることもあります。苦しいとき、困ったときには勇気を出して、手助けを頼んだり、アドバイスをもらったりするようにします。

### 自分が楽になる言葉をいくつか持っていますか。

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ● 「一呼吸おこう」   | ● 「無理しなくていいよ」  |
| ● 「高望みしない」   | ● 「時間が解決してくれる」 |
| ● 「なるようになるさ」 | ● 「今のままでいいよ」   |
| ● 「それで十分」    | ● 「そのうち何とかなるよ」 |
| ● 「ひと休みしようよ」 | ● 「〇〇さんに相談できる」 |

## チェックリストを利用することも、自分のストレス状態に気づくひとつの方法です

- 日常生活の中では、小さな症状は見過ごされやすいものです。また、大きな問題が生じるまでは、自分の心身の状態や悩みについて考えたり、周囲の人に相談しにくい現実があります。大事にいたらないためには、いつもと違う自分に気づくこと、その状態・行動に目を向けることが大切です。

## 第3章 児童・生徒支援のための体制づくり

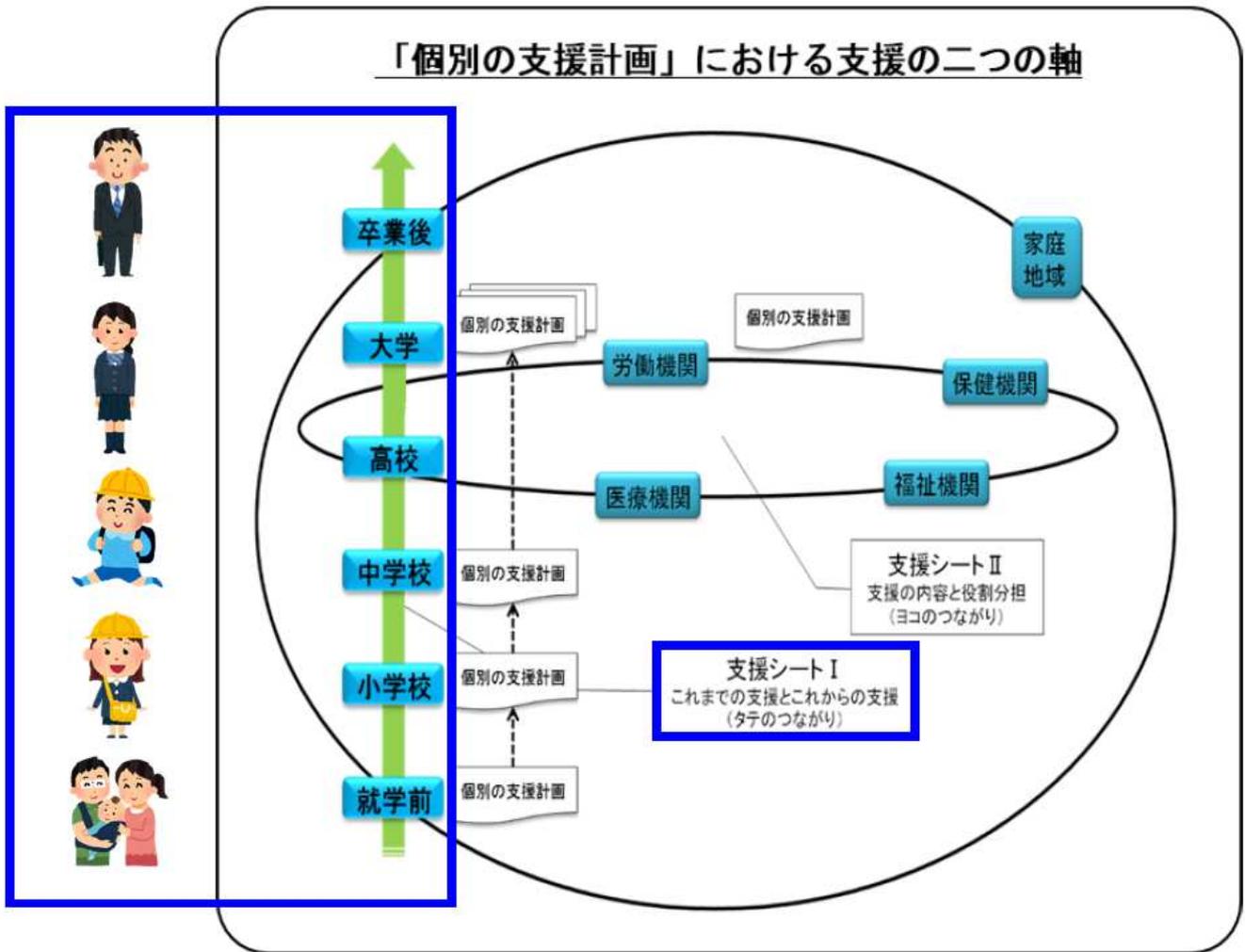
### 1 組織的な取組

- 児童・生徒の支援にあたっては、一人の教職員が抱え込むことなく、組織として対応することが必要です。それにより、多くの教職員の経験や判断が生かされ、学校としての支援の方針や責任の所在等がはっきりとし、円滑な支援ができるようになります。より多くの目で児童・生徒を見守りながら、児童・生徒を支援するネットワークを構築していきましょう。
- 学校における児童・生徒の動きや友人関係の様子などは、学級担任、教科担当、部活動顧問、養護教諭など、それぞれの視点によって児童・生徒の見え方が異なります。また、児童・生徒の置かれている状況によっては、関係機関と連携することで、さらに多くの目で児童・生徒を支援できる体制を作ることができます。
- 状況に応じて、職員会議や学年会、教育相談委員会等で「学校としての方針」の確認が必要なものもありますが、日常は、教育相談コーディネーター等を中心とした小規模なケース会議を適宜行なっていきましょう。

### 2 児童・生徒の教育的ニーズの把握・共有 ～支援シートの活用&応用～

- 児童・生徒一人ひとりに応じた指導・支援の充実を図るためには、児童・生徒一人ひとりの教育的ニーズを把握・共有する必要があります。これを実現するツールとして、神奈川県教育委員会では簡便な書式である「支援シート」を提案しています。
- 「支援シート」では、成長の過程をたどるライフステージに沿った所属機関における支援と、教育、保健、医療、福祉、労働などの関係機関の連携による支援という、縦・横二つの軸に合わせて整理していきます。この「支援シート」には、これまでの支援とこれからの支援を記入する「支援シートⅠ」と、各機関の支援の内容と役割分担を記入した「支援シートⅡ」があります。
- 「支援シートⅠ」は、所属機関の連携を促進することを通じ、児童・生徒に対する一貫した支援を行うことを目的としています。  
作成にあたっては、本人・保護者と教員が話し合って作成し、原本を本人または保護者が保管します。このシートは、それまで受けてきた支援をスムーズに引継ぐための移行計画の役割を担います。進学のみならず、進級の時にも作成をします。  
少なくとも3年に1度は評価し、再び計画を立てるようにします。用紙はA4版1枚ですので、支援の要点を簡潔に記入します。
- 「支援シートⅡ」は、関係機関の職員とケース会議をもつ必要がある時に活用します。児童・生徒が必要とする支援は、学校などの教育機関だけでは提供できないこともあり、関連する諸機関と連携した対応が必要になります。このシートを使って、関わった機関やその役割を記録にとることで、必要に応じて円滑な支援体制を作る際の資料となります。
- この「支援シート」を参考に、各学校で児童・生徒の実態に応じた、独自の支援シートを工夫して作成・活用していきましょう。

【出典】神奈川県教育委員会「つなぐ 切れ目ない支援「支援シート」の活用」（令和2年3月）



支援シート I    これまでの支援とこれからの支援

ふりがな 氏名	所属機関	記入日	相談メンバー
	↓		

\*記入者には○印をつける

	項目	内容
これまでの取組	所属機関	
	家庭生活	
	余暇・地域生活	
	健康・安全・相談	

これまでの取組の評価	
------------	--

これからの計画	これからの方針	
	所属機関	
	家庭生活	
	余暇・地域生活 卒業後の生活	
	健康・安全・相談	

## 支援シートⅡ 支援の内容と役割分担

ふりがな 氏名		所属機関	( 学年)
記入日		相談メンバー	
見直し日		相談メンバー	

\*記入者には○印をつける

課題 または ニーズ	
------------------	--

項目	機 関	担当者	支援の内容	見直し 予定日	見直し 評 価
所属機関					
家庭生活					
余暇・ 地域生活					
健康・ 安全・ 相談					

### 3 組織的支援の進め方

#### 気づき

- 児童・生徒の支援は、本人自らの訴えにより始まることに加え、学級担任の気づき、保護者の気づき、関係する教職員や友だちの気づきがきっかけになることがあります。
- そうした気づきから本人の「困り」を把握し、チームによる方針や具体的な手立てを検討し、支援の実施・評価を行い、必要に応じて関係機関との連携を行うなど、教育相談のプロセスをいかした組織的支援を進めましょう。

- 学校生活や学習場面の様子から
- 保護者面談から
- 本人の相談から
- 児童・生徒（友人）の情報から
- 関係機関との連携から

- ・ 関係機関では、児童・生徒や保護者から自発的に相談に来るのを待っています。
- ・ 学校では多くの教職員が児童・生徒と同じ場で生活し、児童・生徒が発する様々なサインをとらえ、早期発見・早期対応が可能です。

#### 情報の共有

- 支援の必要な児童・生徒の状況や支援の方法を共通理解しておくことは、いつでも誰でもその児童・生徒に対して同じ対応ができ、児童・生徒が安心して学校で生活できることにつながります。

また、学級担任だけではなく、チームで関わることにより、多面的に児童・生徒を捉えることにつながり、具体的な解決に向けた支援策が見つかります。そして、役割分担をすることで、学級担任を支えることができるようになります。

- 管理職への状況報告
- 生徒支援グループなど校内組織を活用して情報の共有
- 関係機関との連携から情報収集

#### 対応の検討（ケース会議）

- ケース会議は、児童・生徒の教育的ニーズについて共通理解を図り、メンバー全員でそれぞれの専門性をいかしながら具体的な支援策を出し合い、校内や家庭での支援ができるよう話し合う場です。また、ケース会議を通して支援の方針を共有し、対応を一致させることで児童・生徒自身の混乱を防ぐことにもつながります。ケース会議では、情報を収集・分析し、支援方法の検討を行います。

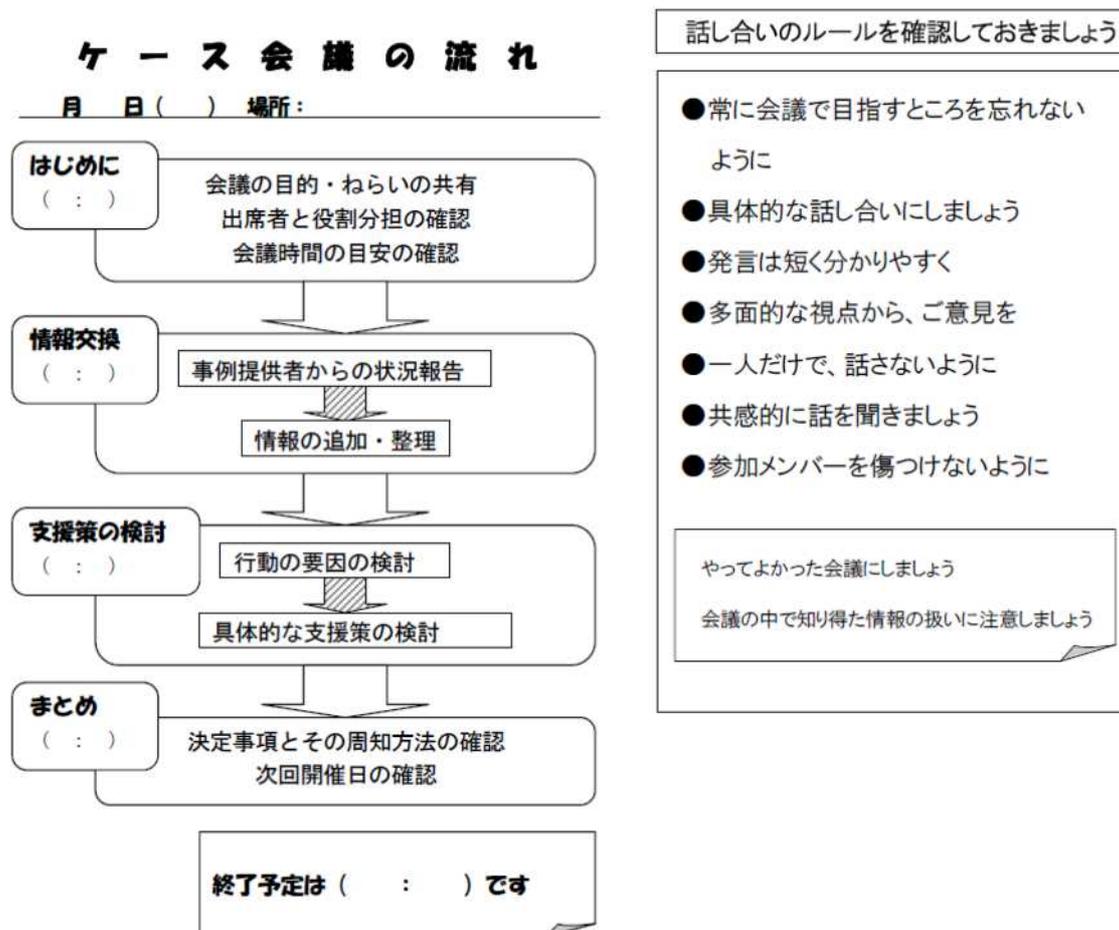
- 児童・生徒の状況確認
- 情報の整理
- 対応の方針
- 具体的な対応の方法・内容
- 対応の役割分担
- 保護者との連携
- 外部機関との連携

- ・ 校内の支援体制に基づき、支援の必要な児童・生徒に対する具体的な手立てを検討するための、ケース会議を開きます。
- ・ 教育相談コーディネーターが該当の児童・生徒に関わるメンバーを集めて、当該児童・生徒に応じた支援チームとしての確認、打ち合わせをします。
- ・ 必要があれば、関係機関や保護者の参加を求めることも大切です。

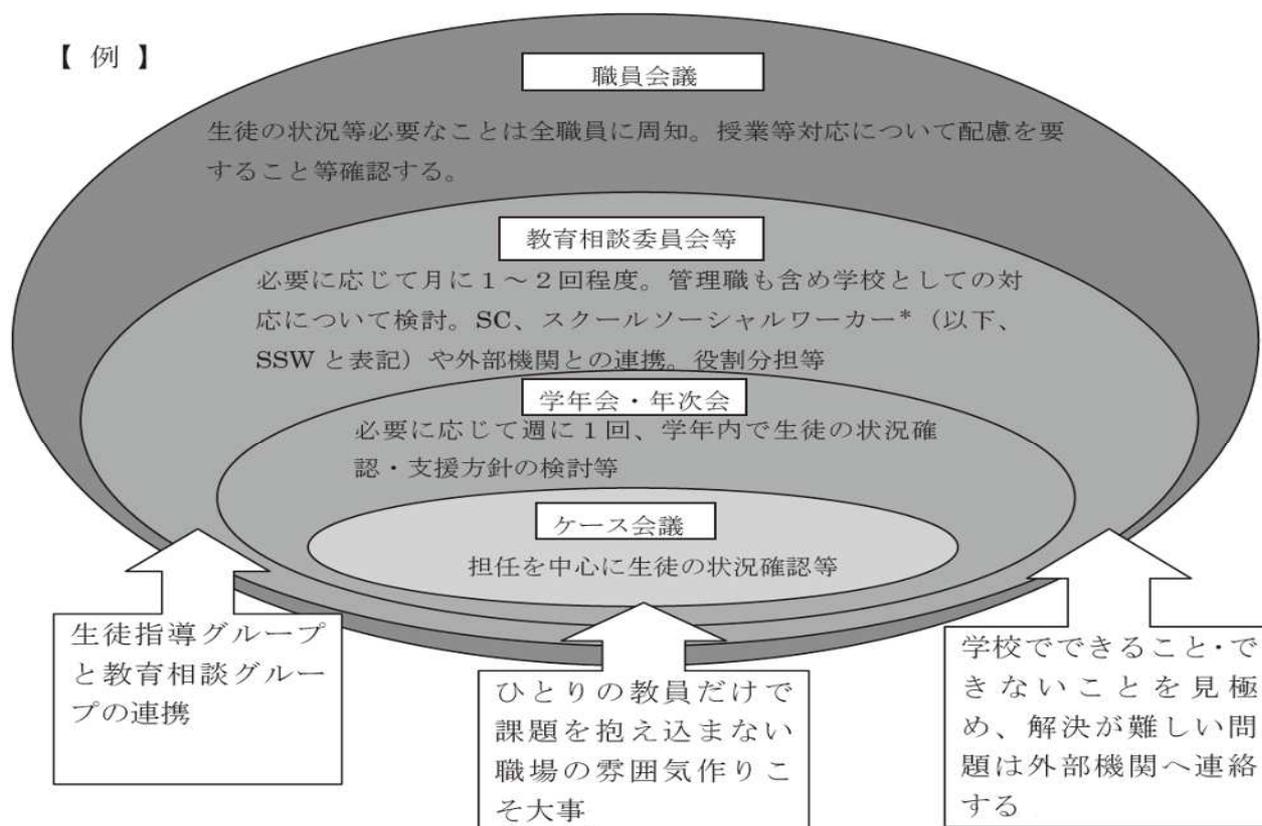
## 具体的な取組

- ケース会議の手順として、まず、児童・生徒が困っている状況を共有します。次に、行動の背景や要因を考え行動の意味を整理することで、目の前の児童・生徒たちがどのようなことで困っているのか、という教育的ニーズを把握します。そして「いつ」「どこで」「誰が」「何を」「いつまでに」するのかという具体的な支援策を決めます。
- 話し合いでは、情報を視覚的に共有できるツール（シートやホワイトボードなど）を活用し、メンバーの共通理解を深めることや話しやすい雰囲気をつくる必要があります。また、時間内に有効な話し合いができるよう時間配分を工夫する、次回のケース会議の日程を決めて支援の見通しを持つなど、運営上の様々な工夫が子どもへの支援につながります。
- 支援は、各自の役割に応じたチームアプローチが展開されます。一定の期間後、支援内容をチームで評価するケース会議を開き、振り返りと再検討、活動状況や成果の共有を行います。ケース会議を経て、実際にどのように動けたのか、子どもが支えられたのかということが、最も大切なことです。できることから一つずつ、具体的な支援を積み重ねていきましょう。
  - 「いつ」「どこで」「誰が」「何を」「いつまでに」等、プランの明確化
  - 各自が役割分担を意識して取り組むこと
  - 適宜、情報共有を行いながら進めること
  - 適宜、状況を整理し、振り返り、これまでの対応を評価
  - 必要に応じてプランの見直し、変更、微調整

### 【参考】ケース会議のタイムテーブルと話し合いのルール（例）



## 【参考】組織的支援のための情報共有（例）



\* スクールソーシャルワーカー：社会福祉に関する専門的な知識や技術を有する者

## スクールカウンセラー（SC）、スクールソーシャルワーカー（SSW）との連携

- 学校では、心理の専門家であるSCや、福祉の専門家であるSSWと連携し、その専門的な知見を活かした有効な支援策を検討していくことが必要です。
- SCやSSWとの連携については、神奈川県教育委員会が作成した次の資料も参考としてください。

### 【参考】

- スクールカウンセラー業務ガイドライン（平成28年改訂）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/845225.pdf>
- スクールソーシャルワーカー活用ガイドライン（平成23年）  
～スクールソーシャルワークの視点に立った支援の構築に向けて～  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/hutoukou/documents/katuyougaidorain.pdf>
- スクールソーシャルワーカー活用ガイドライン2（平成26年改訂）  
～関係機関との連携支援モデル～  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/hutoukou/documents/katuyougaidorain2.pdf>



## 4 家庭・地域・関係機関との連携

- 近年、児童・生徒の心身両面にわたる健康問題の複雑化・深刻化が指摘されていることから、学校においては、心の不安や悩みを抱える児童・生徒のサインを見逃すことなく、家庭・地域・関係機関等と連携を図りながら、適切に対応することが求められています。
- 文部科学省は『教師が知っておきたい子どもの自殺予防』（平成21年3月）を発行・配付し、その中で、「今こそ、子どもの自殺予防に真剣に取り組むべき時が来ているのです。」と記しました。さらに、「子どもの自殺の多くはさまざまな原因からなる複雑な現象であることを忘れてはなりません。子どもが経験しているストレス、心の病、家庭的な背景、独特の性格傾向、衝動性などといった背景を探ってこそ、自殺の実態に迫ることができますし、予防にもつながります。」とも述べています。
- ここでは、心の健康問題から起こる問題行動の未然防止、ひいては自殺予防対策に向けた家庭・地域・関係機関との連携について紹介します。

### 児童・生徒をつなぐ関係機関の紹介

- 児童・生徒にとって、学校は日常生活の多くの時間を過ごす生活の場であり、社会生活の営みの場でもあります。そうした機能を持つ学校で児童・生徒と接する教員は、心の健康問題から起こる問題行動の兆しや自殺の危険に最初に気づくことが多いといえます。
- 自傷行為を繰り返したり自殺衝動の高い児童・生徒を適切にサポートしていくためには、一人の教員だけで子どもを支援しようと問題を抱え込まず、管理職、児童・生徒指導担当教員、教育相談コーディネーター、養護教諭やSC、SSWといった、教育分野で臨床活動を行っている保健、心理、福祉等の専門家とまずは学内での情報共有、連絡、連携を行い、問題行動の要因、背景、現在活用している外部相談機関や医療機関、家庭状況などを正確に把握しておくことが望まれます。
- 発達段階別に見ると、青年期は不登校、無気力、引きこもりを示すことと自殺企図との関連が高く、マスコミ報道等によって自殺が流行してしまうことがあります。また、自殺が生じる背景として、うつ病、アルコール依存症、統合失調症などが関連していることもあり、適切に治療することで自殺率を下げるのが可能です。
- 不登校、無気力、引きこもり、ひいては自殺予防のためには、校内支援体制の整備とともに、家庭、地域、外部相談機関、医療機関等との緊密な連携体制を構築し、支援を展開していくことが重要です。

### 学校

- 学校は、最初に児童・生徒の変化や自殺の危険（深刻な自傷行為、遺書を残しての行方不明、保護者からの自殺の危険の連絡、校内での自殺未遂行為等）を知る可能性が高いといえます。
- その際には、正確な状況把握を迅速に行い、「危機対応チーム等」の招集など連絡・調整を行うことが要求されます。校内での情報共有を図り、必要に応じて、家庭、医療機関、社会福祉機関といった校外の関係機関との調整役となる必要が生じる場合が多いので、その場合には、連絡調整を行う役割を一元化して、校内情報を時系列的に文書化して報告できるようにし

ておくことが望まれます。校外の関係機関と問題を共有し、学校・教員としてどのように児童・生徒に関わることが適切であるかについて助言を得て、サポート計画の立案や指導に役立てることが求められます。

## 家庭

- 教員・学校関係者が児童・生徒の自殺の危険に気づいて、家庭、保護者に連絡をする必要性が生じた場合、連絡を受けた家庭が状況を適切に理解・把握し、協力して児童・生徒の自殺の未然防止に対処してくれる姿勢をとる場合には、学校は教育機関であり治療機関ではないこと、教員の出来ることの限界性を伝えながら、子どもの命を守るために必要な保護者としての対応と責任を認識していただけるように働きかけることが大切です。
- 保護者への連絡の際には、学校での言動・態度の変化や教員が判断した自殺の危機について十分に保護者が納得できるように説明することが重要です。しかし、保護者が子どもの自殺の危険を否認したり、非協力的な場合や保護者自身に心理的課題や精神疾患の可能性があって、危機的状況についての的確に理解・対応することが難しい場合には、精神保健福祉センター、保健所、市町村保健センター等の精神保健の専門機関や民生・児童委員等の協力を得て、保護者が自分の子どもの自殺予防に関与できるように働きかけていく対応も必要となります。
- 児童・生徒の状況の深刻化によっては、精神科病院・クリニック等の医療機関の活用を要する場合も考えられるため、保護者が学校の助言を理解して、適切に専門機関や医療機関を利用できるような信頼関係の構築も重要です。

## 地域

- 児童・生徒は、学校以外の場所でも活動し支えられています。地域活動への参加や近隣との付き合いの中から、自殺の未然防止の働きかけを得ることが可能です。今後はさらに、地域社会が家庭の様子や育ちを見守ってくれるような共生社会の構築や、地域の自殺予防対策活動と教育との連携が必要とされます。

## 関係機関

- 自傷行為を繰り返したり自殺衝動の高い児童・生徒には、例として、次のような場合が考えられます。

・心気妄想※1 や罪業妄想※2 の活発な人	・被害妄想が活発な人
・精神症状消退後	・将来への不安感が強い人
・怒り感情の強い人	・自尊心が低い人
・絶望感が強い人	・共依存関係が長く続いている人
・ソーシャルサポート力が弱い人	・ストレスサー※3 への対応が未熟な人

※1 医学的に病気とは考えられないのに、心身の不調にとらわれている場合は心気症といい、病気であるとの確信が強固で思い込みが激しい場合は「心気妄想」と呼ばれます。

※2 自分の行った行為が取るに足りないことでも、取り返しのつかない罪深いことをしてしまったと自らを責めるような状態をいいます。

※3 ストレスサーとは、ストレスを引き起こす原因のことです。ストレスサーは「外的ストレスサー」と「内的ストレスサー」に大別できます。外的ストレスサーには、気象条件、自然災害、事故、騒音などや社会・家庭環境、経済状態、人間関係などがあります。内的ストレスサーには、不安、心配、恐怖、怒り、憎しみ、寂しさなどや疲労、不眠、不健康、病気などがあります。

- 抑うつ状態が長時間持続している場合、「死にたい、生きていても仕方がない、みんなに迷惑をかけている、生きている価値がない」等、自分を責めてしまい、積極的に学習や活動に取り組む意欲が低下してきます。さらに、自分の周りには、現実に関心を持ってくれる人は誰もいないという「孤立感」を抱いている場合が多く見受けられます。
- 児童・生徒がそのような不安感を示した場合には、その気持ちに関心を示し、良し悪しで判断するのではなく、そのときの状況を理解しようとする必要があります。そうすることで、児童・生徒との信頼関係を深めます。そして、学内リソースとしてのスクールカウンセラーの活用や教育相談センターの心理相談や、自治体により名称や実施主体が異なりますが、18歳までの子どもが利用できる「チャイルドライン」、自殺予防を使命とし誰でもかけられる「いのちの電話」、警察の「ユーステレホンコーナー」、法務局「子どもの人権110番」、県教育委員会「24時間こどもSOSダイヤル」、児童相談所「子ども・家庭110番」など、悩んだ時に即時に援助要請が可能となるような社会資源について教示しておくことも自殺の未然防止へとつながります。
- スクールカウンセラーの臨床心理学的見立てから、必要に応じて医療機関の紹介を行う場合や、教育相談センターの相談員からの紹介によって医療機関につながる場合もあります。
- 教員が即時に医療機関の紹介を行うよりも、スクールカウンセラーや教育相談センター等の外部機関の相談員と連携し、必要に応じて医療機関の受診に結び付け連絡・連携を行うことが、児童・生徒、保護者と学校との関係性の保持に有効的であり、教育的支援が適切に提供可能となる場合もあります。児童・生徒の病態や症状に応じて、各種社会資源の活用や医療機関との協力体制を構築して、最も適切で円滑な連携を図るように努めましょう。

## 医療機関

- 思春期の子どもの場合には、様々な心の健康問題や精神疾患があり、それが自殺の危険要因と密接に関連している場合があります。深刻な自殺願望の訴えや自傷他害の行為に及んだ場合には、適時に専門の医療機関など関係機関につなぎ、診断・治療が受けられるように働きかける必要があります。
- 自殺未遂が生じてから慌てて受診させる医療機関を探すのではなく、事前に地域の保健センター・保健所から情報を得て、緊急時には医療機関とすぐに連絡・連携が可能となる支援システムを学校組織、教育委員会、教育事務所等と医療機関との間に構築しておくことが望まれます。
- 学校は、自殺の危険がハイリスクと思われる児童・生徒の保護者や、精神・心理的問題を抱えて医療機関で加療中の児童・生徒の保護者とは、綿密な連絡体制を整えておき、校内・家庭での自殺予防に関して、医療機関や家庭と適切な連携・連絡がとれる状況を整備しておくことが重要です。
- 自殺未遂に及んだ児童・生徒が入院治療を終了して、通院しながら学校復帰をする際には、児童・生徒を支える支援体制の整備に関して主治医に診断書や復学に関する意見書や助言を求めることが有効です。主治医との連絡・連携に関しては、本人と保護者の同意を得て行う必要があります。助言を受けて、担任、管理職、養護教諭、教育相談コーディネーター、SC、SSW、部活動担当教諭等、児童・生徒の円滑な学校生活の適応に必要と考察される人々が情報の正確な共有を行い、各自が自らの限界と職域を守り、唯一無二の子どもを命を守り育てるために、一貫性のあるサポートを提供することが学校教育として求められます。

## 関係機関につなげる際の留意事項

- 人権擁護の立場に立脚して、本人・保護者の了解及び自己決定のもとに外部機関を利用できるように働きかけることが望ましい。
- 相談内容の守秘義務に関して、各機関・専門家と共通認識を持っておく。
- 外部機関の専門性や機能、利用方法、料金等について、正確に理解しておくことが必要である。（SCやSSWを活用して専門的助言・知識を持つ）
- 精神科病院・クリニックの受診をすすめる際、本人・保護者の抵抗が強い場合には、身体的不調の訴えから小児科・内科医受診・学校医の受診を経て、専門医の紹介という手続きが有効な場合もある。
- 外部機関との連携に関しては、校内支援体制の整備と情報の共有、連携窓口を一本化することが有用です。
- 地域の外部専門機関について情報を集約し、いつでも活用可能なように情報を整理しておく。機会をつくって訪問や、校内勉強会の講師に招いておくことなども、顔の見える連携には効果的である。
- 外部機関を利用して、学校生活を送っている児童・生徒に関しては、問題が軽減している中でも、状況報告として児童・生徒の近況を報告しておくことも有用である。それにより自殺未遂等の緊急時の際の対応がスムーズになることがある。
- 情報の共有や開示、文書のやり取りに関しては、個人情報保護条例、権利擁護、人権擁護に十分に留意して行うことが必要である。
- 自傷他害の危険性が生じた場合の守秘義務の適応外対応について、本人・保護者に説明をして理解・了承してもらっておくことも大切である。

## 【参考】文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」（平成26年）より抜粋

Q 子供が落ち込んでいるからといって、何とかそれから立ち直るのが自然であって、精神科医に見せたりするのもかえって問題ではないでしょうか？

A 目の前にいる子供がいつか悩みから立ち直るはずだ、立ち直ってほしいと教師が考えても当然だと思います。そして、残念ながら、我が国では今でも心の病や精神科受診に対して強い抵抗があります。自殺の危険がある人全てに何らかの心の病にかかっていると言うわけではありません。何らかの疑いを持ったら、専門家の意見や助言を聞いてみてくださいということなのです。

中学生や高校生くらいになると、大人と同じような形で、うつ病や統合失調症といった心の病を発病し、それが自殺の危険と強く結びついていることがあります。そのような場合には精神科治療が欠かせません。背景に潜んでいるかもしれない心の病に気付かないで、本人を支えようとしても根本の解決にならないこともあるのです。

Q 精神科というと敷居が高いです。いざ相談に乗ってもらいたいと思っても、どこで情報を手に入れたらよいかわかりません。

A 心の問題を扱う専門家としては、精神科医ばかりでなく、臨床心理士、精神保健福祉士、精神科看護師、カウンセラー、電話相談員など様々な分野の人がいます。各都道府県や政令指定都市には精神保健福祉センターが設置されているので、地域の専門家を紹介してもらうこともできます。学校と専門家が日頃から緊密な関係を打ち立てておくことが大切です。

既に精神科治療を受けている子供がいる場合は、保護者や本人の同意を得た上で、学校側も担当医と話し合う機会を持ってください。子供を治療していく際に、本人、家族、学校、医療機関が協力していく必要があります。学校や家庭での様子はどうか、入院から外来治療に移るに当たって学校や家庭でどのように対応してほしいかなど、精神科医が知りたい情報は数多くあります。

【参考】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）より抜粋

## 地域の関係機関

地域にはさまざまな関係機関があり、多くの専門家が活動しています。学校から連絡を取ることができるところを具体的に書きこんでみましょう。これまでも連絡を取ったところがあれば理想的ですが、もしもない場合には、この機会にぜひ連絡してみましょう。地域によってはこの表に上げた以外にもさまざまな関係機関がありますので、活用できるところを挙げてみてください。

		機関名	住所	電話番号	担当者
教 育	教育相談所				
	スクールカウンセラー				
	学校医				

		機関名	住所	電話番号	担当者
福 祉	児童相談所 (子ども相談所)				
	福祉事務所				
	(市町村の) 子ども福祉課				
	民生児童委員				
	保護司				

医療・保健	機関名	住所	電話番号	担当者	
	精神科医療機関 (総合病院精神科、 精神科病院、クリニック)				
	救急病院				
	精神保健福祉センター				
保健所					

各種相談	機関名	住所	電話番号	担当者	
	いのちの電話				
	臨床心理士				
	カウンセラー				
	ソーシャルワーカー				
	警察： 少年相談・保護センター				
	家庭裁判所				

## 5 児童・生徒への対応例

### <例1> 自己肯定感の低い児童・生徒への対応

「どうせ自分なんか何をやってもダメ…」 「誰も認めてくれない…」

- 他者と自分を比較し、自己肯定感をもてない、あるいは自己肯定感の低い児童・生徒がいます。自分を否定する言葉を発することで、否定している自分の存在を確認している場合もあるのではないのでしょうか。
- 欠点や短所も含めてありのままの自分を、自分らしさとして認め、身近な人間関係の中で自分を価値あるものとして思えるようになることが大切です。

学校生活の中で、いかに自己肯定感を育てていくかが、求められています。

- 学校生活には、授業、学級活動、運動・文化部活動、行事に燃える…など、児童・生徒が自己肯定感を育てていく場面はたくさんあります。

「学ぶことへの欲求」は、どの児童・生徒も持っています。

- 中でも、「学習面で自信を持たせる」ことが「自己肯定感」を高める上で重要であることに改めて着目してください。課題を抱え、勉強に関心を示さなかった児童・生徒が、「わかるようになった!」、「できた!」、「面白かった!」と目を輝かせるようになることが大切です。
- 日々の授業の工夫から、課題を抱えている児童・生徒が、自信を持つことできたら最高です。学びは、学校ができる最大の手立てです。

### <例2> 「誰にも言わないでほしい!」と言われたときの対応

「誰にも言わないでほしい!」

- 児童・生徒との信頼関係があるからこそその貴重な情報です。児童・生徒が「裏切られた」と捉えてしまうような情報の扱いはよくありません。しかし、誰にも言えないような問題であるほど、児童・生徒の本意は切実に「助けてほしい」ということでもあります。守秘義務や個人情報保護に留意した上で、組織としての対応策を組み立てていく必要があります。
- 「先生に相談してよかった」と児童・生徒が思えるのは、相談したことで状況が改善したと実感できるときです。実感できれば、児童・生徒は教員（大人）をますます信頼し、その後の相談がより円滑に進みます。
- 児童・生徒の中には、友人や家族の問題などを抱えることがあります。また、大人には干渉されたくないと考えながら、自力で解決することもできず、やっとの思いで教職員に相談するということもあります。児童・生徒から示される『誰にも言わないで。』という言葉を大切にしながら、「この問題をいかに解決するか」を追求することで、結果的に児童・生徒を守ることにつながります。

### <例3>リストカット（自傷行為）を繰り返す生徒への対応

#### 高校2年生女子

- ・1年の秋頃、両親の離婚をきっかけに体調不良、過呼吸、不眠などを訴え保健室に頻繁に通うようになる。中学3年頃からリストカットを繰り返してきたことを打ち明ける。
- ・心療内科への受診をすすめ、投薬を受ける。
- ・1日2～3回教室で過呼吸発作を起こし、保健室に運ばれるようになる。
- ・特定の教員、友人に自殺をほのめかす電話やメールを頻繁に送る。
- ・保健室のベッドでリストカットをする。
- ・冬休みに自宅で大量服薬し、意識不明となり救急車で運ばれる。
- ・その後も、教室や昇降口でリストカットをしたり、薬の副作用で意識朦朧となって登校することを繰り返している。



- 自傷行為は自殺につながる危険なサインであるという認識を持ち、従来からある「だだのアピール、人の気を引く行動」というとらえ方は間違っているということを知りましょう。
- 個別相談では、粘り強く相談を継続していくことを意識しましょう。リストカットという行為に動揺せず、「淡々」とした対応を心がけながら次の点に留意して下さい。

#### リストカットをせざるを得ないほどの辛さを理解する姿勢

- 「よく話してくれたね」（援助希求の評価）
- 「つらかったんだね」（共感）
- 「専門家によると、リストカットだけでは気持ちを落ち着けることができなくなるらしいよ」（共感しながら懸念・心配）

#### 説教・叱責以外のかかわり方

- 頭ごなしに「そんなことやめなさい」と言わない。「もうしないと約束して」など、熱心すぎる対応をすると「また、切ってしまった」と言いにくくなり支援がとぎれることもある。
- 「切ったあとは、必ず伝えて」という方が相談は継続する。

#### 代わりの行動をいっしょに考える

- 「輪ゴムパッチン」「氷を握りしめる」「赤ペンで塗る」「大声を出す」など試してみる。
- 必ず信頼できる人に話すよう勧める。

- なかなか落ち着かない場合等は、他の教職員に伝えることを理解してもらう。緊急の場合は本人の承諾を得ずに即座に対応する必要もある。先生以外の人に知られたくない、話さないでほしいという言葉に惑わされず、気持ちに共感しつつ対応する。
- また、できるだけ迅速に管理職に報告し、専門の機関と連携して緊急支援体制をつくる。
- 早急に保護者にも伝え、協力を得る。

【参考】文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」（平成26年）より抜粋

Q 子供からリストカットを「またやっちゃった」と言われ、「やめた方がいいよ」と軽く返事をしています。すぐに自殺には結びつかないと思いますが、どのように接すればよいのでしょうか。

A 「手首を切って、気分が晴れるならば、したいようにさせておけばいい。そんなことでは死なない」などと言う人がいますが、まったくの暴言です。命を落とすことはない自傷行為であっても、適切なケアを受けられないと、その後、自殺に終わる危険が極めて高いのです。子供の発している「救いを求める叫び」に耳を傾ける必要があります。

リストカットを繰り返す子供の絶望感を受けとめつつも、問題に対処するためにそれ以外の方法を一緒に考えていきます。一時的にでも他に注意をそらす練習をすることも効果があります。リストカットに及ぶ子供の多くは自分の価値を不当なまでに低く見ていることが多いので、自尊感情を高めるように働き掛けていくことも大切です。

#### <例4> 保健室登校の生徒Aへの対応

保健室に登校することはできるが教室での活動は難しい高校生A



○ 養護教諭が教育相談コーディネーターに報告。教育相談コーディネーターがケース会議を開催。次の役割分担のもとチーム支援を開始した。

##### 役割分担

- ▶学級担任：生徒Aの課題を各教科担当に用意してもらう窓口となる。保護者と定期的に連絡を取り、学校・家庭での様子を確認。学年会やケース会議に報告。
- ▶教科担当：授業内容に準じた生徒Aへの課題を用意。学習活動の中身を評価。
- ▶学年主任：支援内容を学年で共有し学級担任をサポート。
- ▶管理職：状況把握と支援方策の決定。必要に応じて保護者と連絡。
- ▶養護教諭：保護者の了解のもと生徒Aの主治医の見解・指示等を把握。学校生活上の配慮事項等を整理。教職員と共有。生徒Aの健康観察、学校生活の様子を把握。

○ 生徒Aについては保健室登校が続いたが、医師の助言もあり、別室指導の必要性が教職員全体に理解され、保健室で行なった学習も各教科担当が評価対象としたことで進級や卒業につなげることができた。

## <例5> 自殺をほのめかす生徒Bへの対応

「部活ができなければ生きていく意味がない」と話す高校生B

- ・生徒Bは、拒食症のため精神科を受診し、主治医より運動禁止を告げられながら、高校での思い出に部活動を行いたいと保護者とともに申し出た。
- ・「部活ができなければ生きていく意味がない。自分の思い通りにならなければ死ぬ。」と養護教諭に話すなど、不安定な状態が続いた。



### 役割分担

- 学級担任：生徒Bの意思の確認。生徒Bへの全般的な指導・支援。  
保護者と定期的に連絡をとり、家庭での様子の把握と保護者の意向を確認。
  - 養護教諭：生徒Bの健康観察。保健指導。部活動参加について保護者、主治医と確認。
  - 管理職：状況把握と支援方策の決定。必要に応じて保護者と面談。主治医の診断や安全確認、事故発生時の対応等について保護者と確認。
  - 部活顧問：生徒Bの活動状況を確認。他生徒を含め必要な配慮・指導・支援を実施。
  - S C：拒食生徒の注意事項や対応のポイント等を管理職・担任・養護教諭等に助言。
- 毎日、保健室に通う生徒Bに養護教諭は気持ちを聞き、教育相談会議で確認していた「学校として、保護者として、生徒B自身として、医療機関として、できることとできないことがある」こと、生命の大切さ等を生徒Bに伝えながら、活動の範囲等の調整を行っていった。
- その後、学校は主治医の助言や保護者の協力のもと、事故防止対策を行った上で、部活動における生徒Bの指導・支援を行った。

## <例6>校内で飛び降りようとした生徒Cへの対応

### 高校生Cの訴えと学校の対応

- ・生徒Cには、クラス内に相性が合わずコミュニケーションのとり難い生徒Dがいた。
- ・学校は、生徒Cの思いを受け止めながらも、自分の要求通りにならないこともあることを伝え、生徒Cにストレス・マネジメントの指導を行った。
- ・生徒Cは、この指導を受入れられず、生徒Dと同じ教室で授業が受けられないと訴え、錯乱状態になるなど、保健室で過ごすことが増えた。
- ・学校は、ケース会議を行い、生徒Cに対してできる支援を検討。検討結果を学校全体で共有したうえで、生徒Cに対して別室での個別学習を提案した。
- ・生徒Cは、頑なに生徒Dをクラスから排除することを要求し続け、別室での学習を拒否。自分の要求を受け入れない学校の対応に逆上し、保健室を飛び出して渡り廊下から飛び降りようとした。養護教諭がすぐに生徒Cを追いかけ大事に至らずに済んだ。



- 個別相談では、粘り強く相談を継続していくことを意識しましょう。飛び降りようとした行為に動揺せず、「淡々」とした対応を心がけながら次の点に留意して下さい。

### プライバシーが守られ、静かに話ができるような場所を確保し必要な時間をとる

- ▶面談場所を他の教職員に伝えておく。（緊急対応の際に連絡ができるようにしておく）

### 「死にたいと思うほどの辛さ」を丁寧に聞く

- ▶相づちをうつ。▶本人の言葉を最小限にくりかえす。▶沈黙を共有する。▶「死んではいけない」などと安易に止めない。

### 本人の気持ちにより添う

- ▶そばにいる、見守る。▶安易に励ましたり自分の体験談を語らない。▶説教調にならない。

### 「死んでほしくない」ことをつたえる

- ▶「あなたが大切」「死んでほしくない」▶「命を大切に」という一般論は逆効果。

### 本人が落ち着くまで、場を共有する

- ▶話を続ける。▶そばにいる。▶一人にしない。

- 学校は、管理職や学級担任、養護教諭が同席し、生徒C及び保護者との面談を繰り返した。また、毎日、生徒Cの様子（出欠席・情緒等）を情報共有し、1週間単位で支援方針等の確認、支援を継続した。

【参考】文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」（平成26年）より抜粋

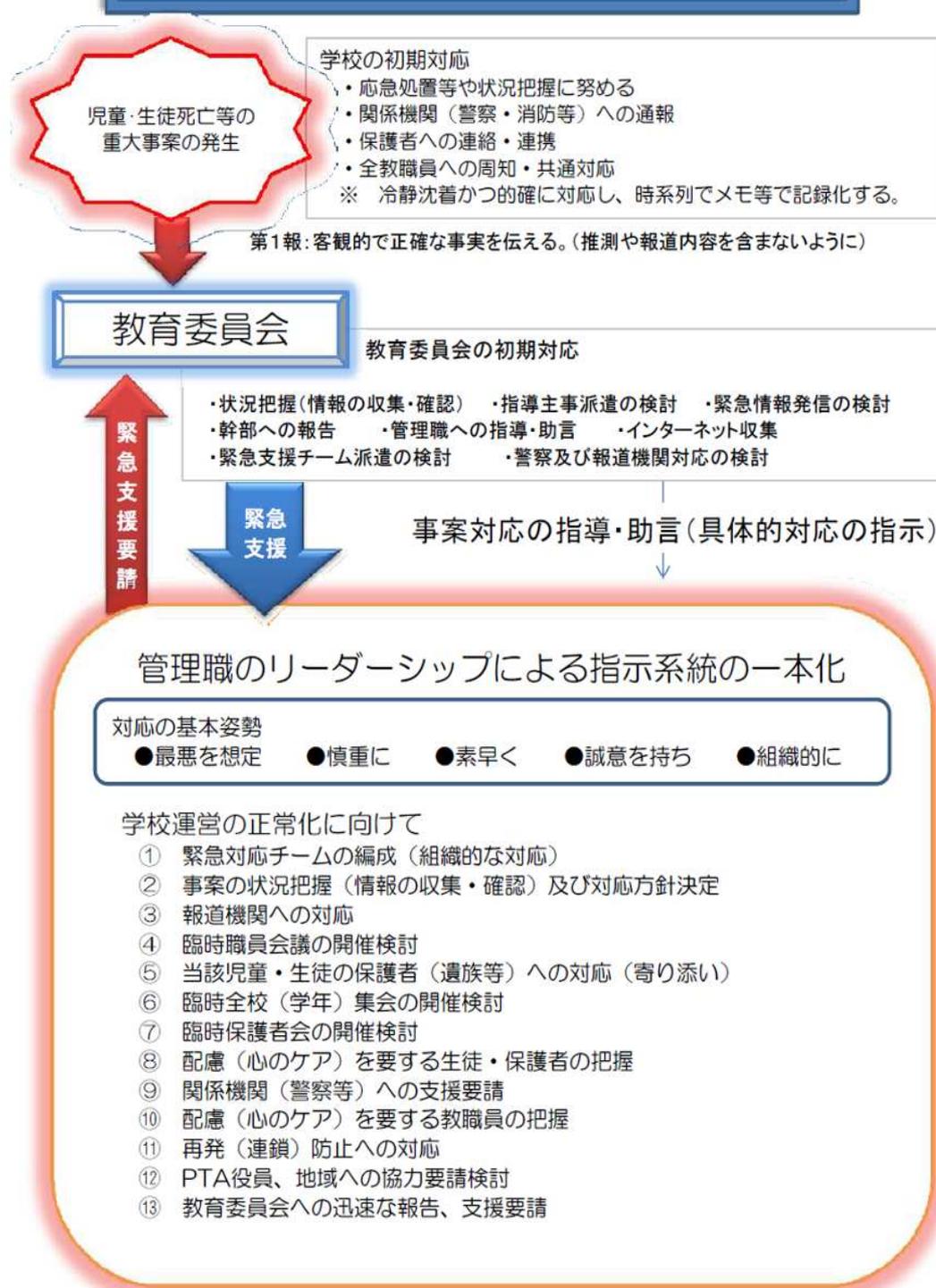
Q 子供に深刻な問題が起きていると気付いて、保護者と話し合おうとしたのですが、「家庭の問題に口を挟まないでほしい」といった態度に出られて、困っています。

A 家族全体が深刻な問題を抱えていて、親には子供の救いを求める叫びを受けとめるだけの余裕がなくなっている場合があります。このような状況で、教師が誰よりも先に子供の問題に気付くことがあります。教師が助けるのは、目の前にいる子供ばかりでなく、その家族も含まれることさえあるのです。教師は、子供ばかりでなく、家族の問題も共に解決するように、粘り強く働き掛けていってください。一、二回の働き掛けで、家族から拒否されたと感じても、簡単に諦めてはなりません。最初は家族が拒否したとしても、辛抱強く働きかけた結果、閉ざされていた心が徐々に開いていき、自分たちの力だけではどうしようもなかった問題について親が教師に相談を持ちかけてくる場合があります。

## 第4章 緊急対応

- 本章では、県教育委員会が平成26年に作成した「教育委員会向け緊急対応マニュアル」に基づき、児童・生徒の死亡等の重大事案が発生した際の、学校における緊急対応について、取りまとめました。
- 各学校では、本章を参考として、不測の事態が起こった際の緊急対応について、管理職を中心に予め確認しておくことが重要です。

### 緊急事案対応のフロー図



# 1 学校における初期対応

---

## 学校管理下で起こった事案の対応

- 学校管理下で起こった事案では、現場での応急処置や居合わせた児童・生徒への対応、外部からの問い合わせへの対応、警察・救急への通報・連携、報道への対応など、さまざまな現場対応が必要になります。

### ポイント

- 医療機関・警察署等への職員の付き添いの場合、携帯電話は必需品
- 関係保護者への連絡（場合によっては、保護者による引き取り）
- 他児童・生徒への対応（二次被害の回避）
- 授業や部活動の時間変更等について検討

## 緊急対応チームの編成（組織的な対応）

- 事案によっては、正確な情報収集や指示の伝達など、管理職のみでの確かな対応を行うことは不可能であり、組織的な対応が必要となります。そのため早急に緊急対応チームを編成する必要があります。構成員は、管理職、総括教諭、児童・生徒指導担当、教育相談担当、養護教諭、SCなどが考えられます。

### ポイント

- 緊急対応チームから緊急対策本部へと発展することを考え、本部は校長室
- 役割分担を明確に（情報の集約は校長へ一本化）
- 今後対応すべき事項を事前に検討（報道対応・緊急保護者会等）

## 事案の状況把握（情報の収集・確認）

- 事案発生後、可能な限り具体的で正確な情報（いつ・どこで・何が・どうして・現在の状況など）を収集し、校長が情報を集約します。正確な情報を迅速に収集することは、その後の適切な対応を図るために重要です。

### ポイント

- 推測や報道内容で判断しない（事故・自殺の判断は警察）
- 「対応経過」を時系列で記録
- 外部(報道等)からの問合せ等の窓口の一本化（管理職）
- 情報収集のため校外に出向く場合は複数で対応（携帯電話は必需品）
- 報道やインターネットによる情報収集
- できる限り、多くの関係児童・生徒から情報収集
- 自死事案の場合は、最近の当該児童・生徒の様子等について担任等から聴取

## 教育委員会への連絡（第一報）

- 事案が発生した際には、すみやかに教育委員会に一報を入れます。また、指導主事等の派遣を要請することも大切です。危機時に適切な判断をするには、知識と経験、第三者的な視点が必要です。また、指導主事の派遣を受けることで、教育委員会への連絡や報告をスムーズに行うこともできます。

### ポイント

- 客観的で正確な事実を伝える（当該児童・生徒については詳しく）
- 事案のレベル（学校内・学校外事案）の確認
- 配慮（ケア）が必要な生徒・保護者の有無
- 窓口の一本化（教頭）
- 状況が変化するごとに連絡を取り合う（情報の共有化）

## 臨時職員会議の開催の検討

- 事案が発生した直後は、対応を優先するので、直ぐに参集することが難しいと思われませんが、教職員が不安な状態にならないよう、短時間でも教職員を集め、事案についての情報を共有し、今後の対応について共通理解を図る必要があります。

### ポイント

- 役割分担の明確化（窓口の一本化等）
- 事案について情報共有
- 今後の対応方針等の共通理解
- 気になることや心配なことについては管理職等に報告・連絡

※初任ボード等を活用し、伝えたいこと等を全職員に見える化、可視化することが重要

## 当該児童・生徒の保護者（遺族等）への対応

- 遺族への連絡を急ぐことが重要です。しかし、遺族も混乱している状況なので、遺族に対して心から弔意を示し、丁寧で真摯な対応を心がけることが必要です。遺族の気持ちに寄り添い、状況等の伝え方にも配慮します。また、管理職は、早急に自宅等を弔問するとともに、遺族の意向を丁寧に確認しながら、学校の対応を進める必要があります。

### ポイント

- 早急に遺族へ連絡を行う（遺族も混乱しているので、配慮は必要）
- 事案発生時の状況の聞き取り（本人の様子・遺書等をさりげなく聞き取る）
- 当該児童・生徒の最近の様子の確認（家庭内・学校・部活動等）・プラスの内容
- 訃報の周知範囲の確認（全生徒・学年・学級・部員・保護者等）
- 報道、他児童・生徒、教職員への伝え方の確認
- 葬儀等の意向確認（児童・生徒、教職員等の参列、お手伝い）
- 遺品の確認と取扱いについて相談（すぐに返却するのは好ましくない）
- 家族内の状況の確認（兄弟等への配慮の有無）

- 葬儀が終わってからも遺族へのかかわりを続けることが大切です。（初七日・月命日・四十九日の節目を忘れずに）亡くなった児童・生徒のことを話題にしてはいけないと思うかもしれませんが、その児童・生徒の学校生活についてプラス面を中心に伝えていくことも大切です。

### ポイント

- 節目の弔問は重要（初七日・月命日・四十九日）
- 家族内でケアが必要な場合は、専門機関等を紹介
- 寄り添うことを念頭に置いた遺族の心情の理解
- 遺品の取扱いについて相談
- 生徒等からの献花やメッセージカード等の受け取りの意向確認（児童・生徒等から希望がある場合）
- 名簿・呼名・アルバム等への扱いについて学校の方針を示し、意向を確認
- 他児童・生徒の状況や学校の体制についての説明

## 報道機関への対応

- 報道機関に対しては、窓口を管理職に一本化し、必ず報道機関名と氏名を確認した上で回答し、曖昧な回答は避けます。また、報道機関からの問合せが多く、記者会見等を実施する場合は、事前に情報を小出しにせず、記者会見の席で答える旨を伝えます。児童・生徒や保護者への対応と同様に、誠実に対応することが大切です。

さらに、報道機関が児童・生徒や保護者に取材することも考えられ、児童・生徒に対しては、当該児童・生徒や遺族への配慮等を事前に指導することも必要です。

### 【参考】報道機関からの問合せ

- ・ 第1報の受信と相前後して、報道機関から問合せを受けることがあります。個人情報を取り扱う場合は、本人同意が必要な範囲に留意しながら回答します。必ず、「現段階の情報では・・・」「ご遺族からの情報では・・・」等の文言を付加します。
- ・ 教員には守秘義務が課せられています。地方公務員法の守秘義務の範囲は非公知の内容についてです。その職になければ知り得ない内容がそれにあたります。

### ポイント

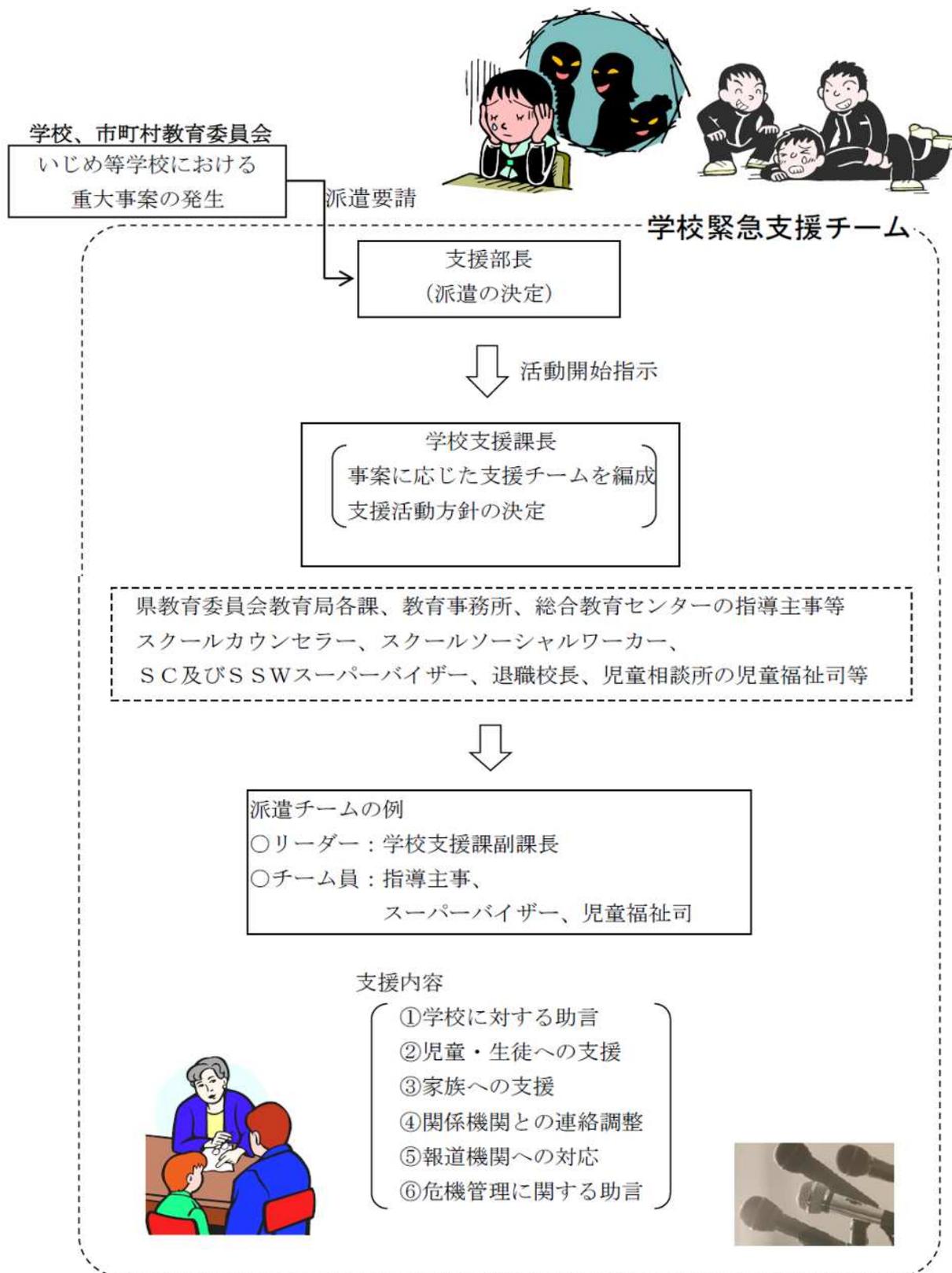
※関係のある児童・生徒及び家庭の人権を第一に考えた対応が重要

- 管理職を窓口として一本化（職員への窓口の周知）
- 報道からの取材申し込みには、誠意をもった的確に対応
- 記者等の社名、氏名、連絡先の確認
- 報道からの問合せ内容・回答については、教育委員会へ報告
- 教育委員会ときめ細かく連絡を取り合い、同一歩調で対応
- 個人情報に配慮しながら、確認された事実と対応について簡潔に説明
- 提供する情報が公にしても支障がないか十分に注意（守秘義務）
- 報道に伝える場合は、遺族からの了解を得る
- 即答できない場合は、折り返し回答
- もし、間違えて説明したことが分かった場合は、早急に訂正する
- 答えることができないときには、その理由を明確に説明（個人情報保護・守秘義務・人権上の問題）
- 児童・生徒、教職員への取材についての指導（生徒：取材を受けるか否かは自由だが、拒否することができることを伝える。）
- 児童・生徒への取材・撮影については、報道機関に対し配慮を要請
- 学校内への立ち入りは、混乱を避けるため、学校の指定した場所に限定

## 【参考】学校緊急支援チーム

- 県教育委員会では、学校（政令市立を除く）における緊急対応を支援するため、「学校緊急支援チーム」の派遣を実施します。

### 学校緊急支援チームの活動イメージ



## 2 児童・生徒、保護者への伝達

### 児童・生徒への伝達

- 危機状況の中で、児童・生徒に正確な情報を伝えることは、児童・生徒に安心感を与えるとともに、無責任な噂等によって生じる二次的被害を予防するためにも重要です。
- 伝える方法や内容については、保護者（遺族）の意向を踏まえ、クラスによって伝える内容が大きく変わらないように統一し、教育委員会と確認しながら、文章化して、綿密に準備することが必要です。

- ポイント** ※全校集会で伝達する場合（全校放送で行うこともあり得る）
- 校長のメッセージは短く、ありきたりの表現は避けるなどの配慮
  - 集会は黙祷をささげ、事実を伝え、長時間にならないよう配慮
    - ※ 大きな集会を開催することにより、パニックが伝染する可能性
  - 衝撃的な事実を伝えられることにより、過剰な反応を示す児童・生徒の把握
  - 個別対応する場所の確保
  - 対応する教職員の確保
  - 可能な限りSVによる心理教育を実施（指導主事も会場内に）

- ポイント** ※各クラスで伝達する場合
- 全ての教職員による同一内容の伝達（説明用資料を全教職員に配付する等）
  - 学校として統一した対応
  - クラス等に即した伝達方法（当該クラス：校長・担任から）
  - 事実を伝達するとともに、少し感情を交えて、徐々にこれからのことを話す
  - 当該クラスには、複数の教職員の配置
  - 個別対応する場所の確保
  - 対応できる教職員の確保（廊下等に待機）
  - 当該クラスでのSVによる心理教育を実施（指導主事も教室内に）

### 【伝達上の留意点】

- ・ 無責任な噂や質問に対しては、毅然とした態度で応え、インターネット等で事案に関する無責任な書き込み等を行わないよう指導する。
- ・ 事案の原因を追及したり、児童・生徒同士がお互いを責め合ったりするような状況をつくらないように配慮する。
- ・ 遺族等の気持ちに十分配慮し、無責任な伝聞等が流れないように配慮する。
- ・ 校長は感情を込めすぎないようにする。感情の表現は該当クラスで行う。
- ・ 教師らしい表現で伝える。感情を表現してもしなくてもよい。
- ・ 自死の事実を伝えることを遺族が望まない場合は、伝え方を工夫する。

### 保護者への伝達

- 事案発生後は、事実以外の憶測に基づく噂が広まり、保護者の不安を募らせるような状況になることもあります。このことが児童・生徒の不安を助長し、学校運営の正常化を遅らせてしまう可能性があります。

- こうしたことを防ぐために、保護者向けの文書や緊急保護者会で、事実の概要や学校の対応、校内の支援体制や相談先等を知らせ、児童・生徒の心のケアのために、保護者の協力と支援をお願いしていく必要があります。

#### ポイント

- 保護者向け通知文により、緊急保護者会の開催を周知
- 保護者会開催の趣旨を確認及び、明確な内容の伝達、Q&Aを事前に作成
- 事前にPTA本部役員と協議
- 内容等は事前に保護者（遺族）等に要望や意向を確認
- 個人情報や人権上、回答できない項目・内容についてリストアップ
- 報道機関への対応を想定
- 教職員の雰囲気や態度は重要（誠意を持って対応）
- SVによる心理教育を実施
- 明確な役割分担（業務分担）

#### 【参考】緊急保護者会の内容例

事案説明及び応答者・・・校長 全体指揮・・・副校長 司会・・・教頭等  
記録者・・・教職員 受付・・・教職員（担任等） 誘導・・・教職員

##### 1 事案の報告

事案概要について、時系列で事実のみを伝え、個人情報や遺族の意向に反すること等は、事実であっても報告を控える。説明できるものはできる限り、丁寧に伝える。

##### 2 学校の対応

事案発生から現在までの児童・生徒への支援・指導内容と今後の支援・指導方針を説明する。また、保護者からの相談にも対応することを伝える。

##### 3 保護者への協力依頼

家庭で子どもの様子を観察し、子どもの話をよく聞いていただき、気になることがあれば、学校に伝えるようお願いする。

##### 4 質疑応答

厳しい意見等が出る可能性を想定し、誠実に対応する。

##### 5 その他

挨拶、報告者等の役割分担を事前に確認しておく。

保護者以外が入場できないように配慮する。（受付時のチェック）

## 子どもに起こりやすい反応

突然の思いもかけなかった出来事を体験すると、こころと身体に様々な反応が現れます。多くの場合は、一時的なもので、安心・安全な生活を送る中で自然に治まっていきます。しかし、時には、なかなか治まらない子どももいますので、特に注意が必要な児童・生徒については、継続的に観察し、場合によっては医療機関や相談機関に繋ぐ必要があります。

### 〔子どもによく起こる反応〕

#### <身体的な側面>

- ・食欲が無い。あまり食べられない。
- ・なかなか眠れない。夜中に目が覚めてしまう。
- ・涙ぐんでしまう。

#### <精神的な側面>

##### ○再体験

- ・考えたくないのに、考えてしまう。
- ・思い出したくないのに、思い出してしまう。

##### ○過覚醒

- ・勉強や遊び（活動）に集中できない。
- ・いつもよりテンションが上がってしまう。
- ・自暴自棄な行動を取ってしまう。
- ・イライラする。反抗的な態度を取る。
- ・神経が張っていて、些細な音などにもビクビクしてしまう。

#### <考え方や気持ちの側面>

- ・誰を信用していいかわからない。
- ・これまで信頼していたものが、全て信じられなくなってしまう。
- ・自分が悪かったのではないかと思ってしまう。
- ・自分も同じようになってしまっているのではないかと思う。
- ・集中できない。気持ちが切り替わらない。
- ・楽しかったことが楽しくない。
- ・起きた出来事が信じられない。本当のことと思えない。
- ・やる気が出ない。気持ちが落ち込む。

#### <社会的な側面>

- ・インターネットや報道などで書かれていることを読んでとてもショック。
- ・自分も変な目や同じように見られるのではないかと不安。
- ・他の児童・生徒が噂話をしているのを聴いて気分が悪くなった。
- ・自分はすごいショックを受けているのに、他の人が何事もなかったようにいつもと同じように生活している。自分は、おかしいのではないか。変なのではないか。  
⇒温度差、ギャップ、他の子との反応の違いによる戸惑い。

#### <その他、普段と違う様子>

- ・ボーっとしてしまう。
- ・じっとしてられない。いてもたってもいられない。
- ・まるで何も無かったかのように普通に振舞う。急にはしゃぎ出す。

## 心だってケガをすることがあります

(保護者のみなさまへ)

kokorodatte3 2012. 07. 16. R3. 0

子どもが自分や他人の生命に関わるような衝撃的な出来事を体験したり、目撃した直後には、心と身体にいろいろな反応や症状が出る場合があります。これらは「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」であり、その多くは一時的なものです。しかし、その出来事が子どもにとってあまりにつらかったり、また、適切な対応を受けていない場合には、反応が長引いたり、症状をこじらせてしまう場合があります。

このリーフレットは、命に関わる衝撃的な出来事によって、子どもの心と身体にどのような変化が起こるのか、そして、親として基本的にどう接してあげるとよいのかなどを説明したものです。

## 心と身体に起こること

### 中高生用

#### 遊び・勉強

- クラブ活動や勉強、好きだった趣味に集中できない
- ひとりぼっちで過ごす

#### 食べる・寝る

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 夜中に目が覚める

#### からだ

- 頭痛 ○息が苦しい
- 腹痛や下痢、便秘
- 身体がだるい

#### いらいらする

- 物音にビクつく
- イライラする
- 反抗的な態度をとる
- 物を叩いたりする

#### 子ども返り

- 一人でいるのを怖がる
- 甘えやわがママが出る
- 自分の事が決められない

#### ぼーっ

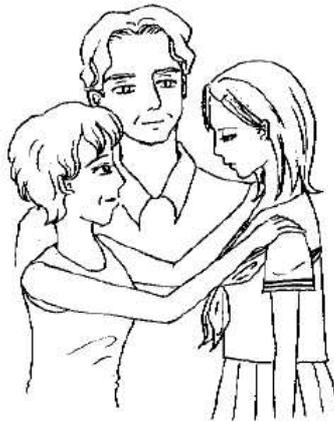
- 話をしなくなる
- やる気が出ない
- その話題を避ける

#### 強がり

- まるで何もなかったかのように普通にふるまう
- 急にはしゃぎだす

#### 悲しみと怒り

- 自分や他人を責める
- すぐに泣いてしまう
- 気持ちが落ち込む



#### こわい・不安

- びくびくする
- 明りをつけないと眠れない
- 怖い夢をみる

※ このリーフレットで説明していることは、ほんの一部です。  
心配なこと、困ったこと、分からないことがあるときは、一人で悩まず、まず学校に相談してください。

## まずは、周囲の大人が落ち着いていること

まわりの大人が落ち着いて子どもに接してあげると、子どもも落ち着きを取り戻してきます。しかし、大人が自分の気持ちを押しさえつけていると、子どもはそれを真似してしまい、自分のつらい気持ちを表さなくなります。親も、「私は、今こんなふうに感じているよ」と、子どもにわかる言葉で説明して、いろいろなことを感じて良いのだと教えてあげてください。

また、子どもから衝撃的な話を聞くと、親のほうに耐えられなくなることもあります。そのような場合は、親自身が誰か身近な人に話を聞いてもらうことも必要です。それでもつらい時には専門職に助けを求めましょう。

### 話す？ 話さない？ 子どもが話そうとしている時は、しっかり聞いてあげましょう

子どもは何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されるので、その度に聴いてあげてください。もちろん話したがるらない子どももいますから、その時には無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞くからね」と伝えてあげてください。

### 正確な情報 情報は正確に伝え、うわさはやめましょう

事実を子どもにどう伝えるべきかは悩むところです。きちんとした説明がないと、うわさ話が広がり、いろいろな想像をさせ、かえって子どもを不安にさせてしまいます。悩むときは、学校からの「お知らせ」も参考にしてください。

### 体の手当 体の症状を訴えている時は、体への手当をしてあげましょう

体の症状の治療のために病院に連れて行くことが大切です。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。

### ひとりぼっちにしない そばにいてあげましょう

小さい子のように甘えて一人になりたがらないときは、つきはなさないで、できるだけそばにいてあげてください。甘えることで心がいやされるので、そうしているうちに、たいていは徐々に落ち着いてきます。しばらくは、幼い子のつもりで接してみてください。

### 子どもをしからない 強がっていても不安でいっぱいです

まるで何事もなかったかのように普通にふるまったり、逆にはしゃぐのを見て、驚かされることがあります。これは、悲しみやショックを子どもの小さな心で受け止めることができずに、それを打ち消そうと必死で抵抗していることの表れです。本当は不安でいっぱいなのです。「悲しいね」などと気持ちを代弁してあげてください。いい言葉が見つからないときは、手を握ったり、背中をさすったりするなど、やさしく接してあげましょう。

### ふだんの生活 日常生活を保つことも大切です

予期せぬ出来事を体験すると、目に映る世界がそれまでとは違って見えてきます。だから、学校も家庭も可能な限り普段どおりの生活を送れるようにしてあげてください。食事、睡眠、勉強、遊びといった、いつもしていることを続けてください。これは悲しみやショックを無視するというものではありません。悲しみを中心にしながらも、日常生活を保つことで回復していく力を低下させないためです。もちろんあまりにショックが強くて日常生活を保つことができないこともありますので、その場合には専門職(カウンセラーや医療機関)に相談してください。こころの専門職による資料です。(全国CRT標準化委員会)

【簡易チェックリスト】

	1 危機対応の態勢	2 遺族へのかかわり	3 情報発信等
当 面 の 対 応	<input type="checkbox"/> 記録開始 (p1) (事実確認と対応経過) <input type="checkbox"/> 教育委員会職員到着 (p2) <input type="checkbox"/> 役割分担の確認 (p3) <input type="checkbox"/> チーム会議または職員会議開始 (p3)	<input type="checkbox"/> 最初のコンタクト (p1,4) <input type="checkbox"/> 校長 <input type="checkbox"/> 担任 <input type="checkbox"/> 担当 <input type="checkbox"/> 教育委員会 <input type="checkbox"/> 他 <input type="checkbox"/> 事実の公表について 遺族の意向確認 (p1,4)	<input type="checkbox"/> 警察発表内容の確認 (p5) <input type="checkbox"/> 遺族の意向確認 (p1,4,6) <input type="checkbox"/> 公表できる内容を整理 (p6) <input type="checkbox"/> 報道対応窓口 (p6) <input type="checkbox"/> 記者会見実施の判断 (p1,6) <input type="checkbox"/> 問い合わせへの対応態勢 (p6) <input type="checkbox"/> 記者会見時説明等準備 (p5~p6) <input type="checkbox"/> 関係者から聴き取り開始 (p6) <input type="checkbox"/> 遺族への別途説明 (p6)
そ の 後 の 対 応	<input type="checkbox"/> スクールカウンセラーなど到着 (p3) <input type="checkbox"/> 目標設定 (p1) <input type="checkbox"/> 代替教師確保の計画 (p2)	<input type="checkbox"/> きょうだいへのサポート開始 (p4) <input type="checkbox"/> 葬儀等の意向確認 (p4) <input type="checkbox"/> 葬儀等引率計画 (p4,12) <input type="checkbox"/> 葬儀等のお知らせ (p4) <input type="checkbox"/> 葬儀後の訪問 (p4) <input type="checkbox"/> 遺品について相談 (p4,12)	<input type="checkbox"/> 教職員への聴き取り (p6) <input type="checkbox"/> インターネット等チェック (p6)

注) 発生数日以内のチェックリストですが、全て網羅しているわけではありません。また、全ての項目が必要ではありませんし、全て実施できるわけでもありません。\*印はスクールカウンセラーなどが実施する項目です。

4 保護者への説明	5 心のケア	6 学校活動	
<input type="checkbox"/> PTA役員との協議開始 (p7) <input type="checkbox"/> 遺族の意向確認 (p1,4,7) <input type="checkbox"/> 保護者会実施の判断 (p1,7)	<input type="checkbox"/> ケア会議開始 (p3,7) <input type="checkbox"/> 配慮が必要なケースのリストアップ (p7,8) <input type="checkbox"/> 気になるケースへのアプローチ (p9)	<input type="checkbox"/> 現場の遮蔽 (p10) (校内で発生した場合) <input type="checkbox"/> 学校再開日の方針 (p1,10)	当 面 の 対 応
<input type="checkbox"/> 保護者会のお知らせ (p7) <input type="checkbox"/> 校長談話（保護者会）用意 (p7) <input type="checkbox"/> 心理教育資料（保護者会）用意* (p7) <input type="checkbox"/> 学校からのお知らせ文書 (p7)	<input type="checkbox"/> 教職員の相談開始* (p9) <input type="checkbox"/> 心理教育（教職員）* (p9) <input type="checkbox"/> 学校再開日の相談態勢 (p9) <input type="checkbox"/> 継続的相談態勢 (p3) <input type="checkbox"/> しばらく毎日ケア会議 (p3)	<input type="checkbox"/> 子どもへの事実の伝え方の基本形 (p10) <input type="checkbox"/> 校長メッセージ用意 (p10) <input type="checkbox"/> 各クラスの伝え方の打ち合わせ (p10) <input type="checkbox"/> 葬儀マナー指導内容 (p12) <input type="checkbox"/> 当該クラス、保健室等のサポート態勢 (p10) <input type="checkbox"/> 保健室に飲み物、飴、ティッシュ、毛布 (p10) <input type="checkbox"/> 各クラスにティッシュペーパー用意 (p11) <input type="checkbox"/> 登校見守り態勢 (p10)	そ の 後 の 対 応

## 第5章 学校における自殺予防教育

### 1 学校における自殺予防教育について

#### (1) 自殺予防教育に関する国の取組

- 文部科学省は、自殺対策基本法の成立（平成 18 年）を受け、「児童生徒の自殺予防にむけた取組に関する検討会」（平成 19 年度以降は「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」）を設置し、教職員向けの指導資料等を作成するなど、児童・生徒の自殺予防に向けた取組を進めてきました。

#### 【参考】自殺予防教育に関する国の資料等

- ▶平成 21 年「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」
- ▶平成 22 年「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」
- ▶平成 23 年／平成 26 年改訂「子どもの自殺が起きた時の背景調査の指針」
- ▶平成 26 年「子ども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）」

- その後、平成 28 年に改正された自殺対策基本法第 17 条第 3 項には、学校における児童・生徒を対象とした教育・啓発の実施について、次のとおり示されました。

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、1) 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、2) 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3) 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。

- また、同法改正の趣旨や我が国の自殺の実態を踏まえ、平成 29 年 7 月、自殺総合対策大綱が改正されました。この大綱では、学校が推進すべき、児童・生徒の自殺予防に資する教育として、次の 3 点が示されました。

- ▶命の大切さを実感できる教育
- ▶様々な困難・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）
- ▶心の健康の保持に係る教育

- さらに「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」では、コロナ禍における児童・生徒の自殺の状況や原因・動機、課題等に関する審議が行われ、令和 3 年 6 月、その審議結果が取りまとめられました。

#### 【参考】

- 教師が知っておきたい子どもの自殺予防のマニュアル（平成 21 年）  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm)
- 子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き（平成 22 年）  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1408018.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1408018.htm)
- 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（平成 26 年）  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/063\\_5/gaiyou/1351873.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm)
- 「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（令和 3 年）  
[https://www.mext.go.jp/content/20210629-mxt\\_jidou02-000014544\\_002.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210629-mxt_jidou02-000014544_002.pdf)



## (2) 学校における自殺予防教育について

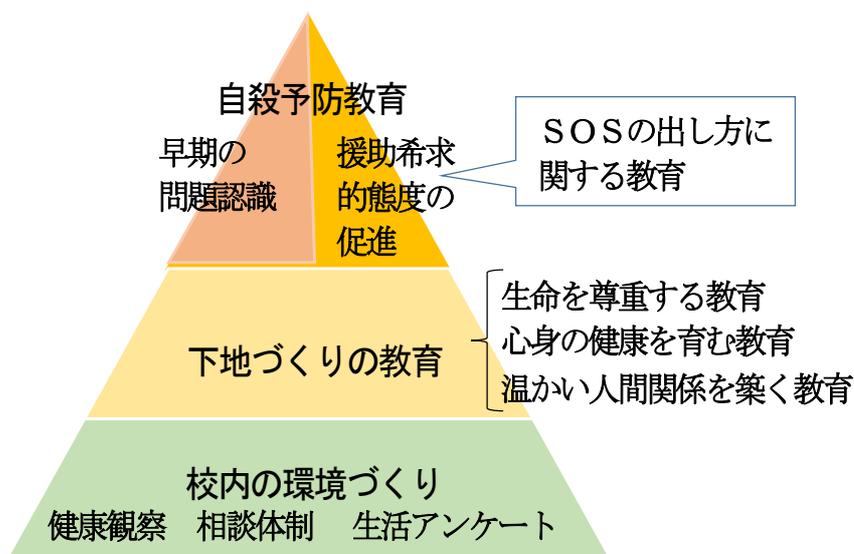
- 国の「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 審議のまとめ」（令和3年6月）等に基づき、学校における自殺予防教育について、次のように取りまとめました。

### 自殺予防教育のねらい

- ① 早期の問題認識（自他の心の危機に早く気付く力をつける）
  - ▶チェックリスト等を用いて自身の心の状態へ気づく
  - ▶心の危機に繋がる出来事、状況を知る
  - ▶心の危機への対処方法を考える
- ② 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
  - ▶心の危機への対処方法として、他者に援助を求めることの重要性を知る
  - ▶友人、教員、家族、親族の他、地域の相談機関等、相談先について知る
  - ▶友人の危機に気づいた時の対応方法「き(気づいて)、よ(よりそって)、う(受け止めて)、し(信頼できる大人に)、つ(つなぐ)」について知る

### 自殺予防教育の実施に向けて

- また、自殺予防教育の実施に向けて、各学校では自校において既に実施されている教育活動の中に、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の「下地づくりの教育」が多く含まれていることを認識し、それらの内容を自殺予防教育と連動させて行うことが重要です。
- また、これらの教育活動を充実させていくためには、児童・生徒と教職員との信頼関係の構築や相談しやすい雰囲気づくり・居場所づくりなどの「校内の環境づくり」についても学校全体で取り組むことが重要です。



【出典】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審議まとめ」（令和3年6月）

## 2 学校における自殺予防教育の進め方

- 自殺予防教育の実施に向けた「校内の環境づくり」や「下地づくりの教育」について、さらに、自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識」と「援助希求的態度の促進」について、これらの取組の進め方を次のように取りまとめました。

### (1) 「校内の環境づくり」について

- 自殺予防教育や「下地づくりの教育」を充実させていくためには、次のような「校内の環境づくり」を学校全体で取り組むことが重要です。

- ▶ 児童・生徒の些細な言動から、個々の置かれた状況や心理状態を推し量ることができる感性を高めること
- ▶ 困った時には何でも相談できる児童・生徒と教職員との信頼関係づくり
- ▶ 相談しやすい雰囲気づくり、保健室や相談室などを気軽に利用しやすいところにする居場所づくりなど

- 具体的には、本資料の「第2章 児童・生徒理解に基づく支援教育の推進」及び「第3章 児童・生徒支援のための体制づくり」を参考に、取組を進めましょう。

- また、県教育委員会及び県立総合教育センターが発行する次の資料も参考としてください。

#### 【参考】

- 児童・生徒指導ハンドブック（小・中学校版）（平成30年6月）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/ijime-bouryoku/seitosidou-handbook.html>
- 自己肯定感を高めるための支援プログラム（平成29年5月）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/seitosidou/jikokouteikan.html>
- 子どもが輝く学級経営につながる学級担任の指導ポイント（平成31年3月改訂）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/ijime-bouryoku/gakkyukeiei-point.html>
- 支援を必要とする児童・生徒の教育のために（令和3年3月）  
<https://www.pen-kanagawa.ed.jp/edu-ctr/kenkyu/documents/r3shiensassi.pdf>
- いじめ早期発見・早期対応のためのアンケートについての配慮事項（平成25年7月）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/609246.pdf>



## (2) 「下地づくりの教育」について

- 自殺予防教育の実施に向けて、各学校では自校において既に実施されている教育活動の中に、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の「下地づくりの教育」が多く含まれていることを認識し、それらの内容を自殺予防教育と連動させて行うことが重要です。

### ア 生命を尊重する教育

- 本県のすべての学校では、道徳の時間をはじめとして、あらゆる教育活動を通して子どもたちに『いのち』のかけがえのなさや、夢や希望をもって生きること、人への思いやり、互いに支え合って生きることの大切さなどを実感してもらう様々な取組を行っています。
- 県教育委員会では、かながわ教育ビジョンが提唱する「心ふれあう しなやかな 人づくり」の理念に基づき、各学校のこうした実践に光をあてた、「いのちの授業」の取組を推進しています。将来の、ともに生きる社会の担い手となる子どもたちに「あたたかい心」や「すべての人のいのちを大切に作る心」を育むためには、学校における「いのちの授業」の更なる推進に加え、家庭や地域において対話や体験を通し、子どもたち一人ひとりに『いのち』について考えてもらう経験が必要です。
- 各学校においては、全ての教職員が、『いのち』を尊重する心の育成が自殺予防につながることを十分に理解し、家庭や地域でも『いのち』について子どもたちと考える機会が広がっていくよう、各学校における「いのちの授業」のより一層の充実を図っていきましょう。
- その際には、県教育委員会が発行する次の資料も参考としてください。

#### 【参考】

- かながわ「いのちの授業」ハンドブック（平成30年12月改訂）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/seitosisidou/inotihandbook.html>
- かながわ「いのちの授業」指導資料（令和3年4月）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/11791/inochishidoushiryou.pdf>



## イ 心身の健康を育む教育

- 心身の健康を育む教育については、学習指導要領において、体育や保健体育及び特別活動の中で、関連した内容を指導することになっています。中でも、心の健康の保持に係る教育は、小学校の体育、中学校、高等学校の保健体育において、それぞれ「心の健康」、「心身の機能の発達と心の健康」、「精神疾患の予防と回復」として位置付けられています。
- 各学校では、保健体育の時間のみでは十分な時間の確保が難しいことから、学校保健計画等との関連を図りながら、各教科等の学習の時間を含め学校教育活動全体を通じて心の健康の保持に係る教育が体系的に実施できるよう、学校全体で年間計画に位置付けることが重要です。
- また、児童・生徒と多く関わる学級担任等の教員が、あらゆる教育活動を通じて取り扱うことや、スクールカウンセラーを活用して、事前の研修、指導案や教材の作成について助言を得るほか、授業実施の際も、ティームティーチングの形で協働することが有効です。
- 具体的には、本資料の「第2章 児童・生徒理解に基づく支援教育の推進」を参考に、取組を進めましょう。

## ウ 温かい人間関係を築く教育

- 具体的には、自己肯定感の醸成、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めざす種々の心理教育プログラムの実施が挙げられます。各学校においては、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として実施されています。
- また、各学校においては、日頃の授業や学級活動、学校行事等の取組を通じて、児童・生徒同士の温かい人間関係づくりを図っていくことが重要です。
- その際には、県教育委員会が発行する次の資料も参考としてください。

### 【参考】

- 児童・生徒指導ハンドブック（小・中学校版）（平成30年6月）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/ijime-bouryoku/seitosidou-handbook.html>
- よりよい人間関係作りのための心理教育的プログラム（平成24年度改訂）  
<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/10861/sse.pdf>



### (3) 「自殺予防教育」の進め方

- 各学校においては、これまで記した「校内の環境づくり」を基盤として実施する「下地づくりの教育」と連動させながら、児童・生徒の「早期の問題認識」と「援助希求的態度の促進」をめざした「自殺予防教育」に取り組みます。  
なお、この二つのねらいは密接に関連しており、一体的に指導を行っていくことも有効です。

#### ア 「自殺予防教育」のねらいと内容

- ① 早期の問題認識（自他の心の危機に早く気付く力をつける）
  - ▶ チェックリスト等を用いて自身の心の状態へ気づく
  - ▶ 心の危機に繋がる出来事、状況を知る
  - ▶ 心の危機への対処方法を考える
- ② 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**
  - ▶ 心の危機への対処方法として、他者に援助を求めることの重要性を知る
  - ▶ 友人、教員、家族、親族の他、地域の相談機関等、相談先について知る
  - ▶ 友人の危機に気づいた時の対応方法「き(気づいて)、よ(よりそって)、う(受け止めて)、し(信頼できる大人に)、つ(つなぐ)」について知る

#### 早期の問題認識 ～自他の心の危機に早く気付く力をつけるために

- 不安や悩み、ストレスへの対処については、学習指導要領において、小学校の高学年段階から高等学校段階に至るまで、体育及び保健体育の中で指導すべき内容として示されています。
- 各学校では、保健の授業等を通して、児童・生徒がストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、児童・生徒が直面する諸課題への対応に資する活動や、生活上の諸問題の解決を図ることを目的とした体験活動等を通して、対処のための行動を身に付けられるようにする必要があります。

#### 援助希求的態度の促進（SOSの出し方に関する教育）～相談する力を育むために

- SOSの出し方に関する教育の目的は、児童・生徒が、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人にSOSを出す）ができるようにすること、及び身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすることです。
- また、SOSの出し方に関する教育では、心の危機に陥った友達への関わり方を学ぶことも重要です。そうした友達の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの傾聴の仕方についても指導します。

## イ 自殺予防教育の実施にあたっての留意事項

- SOS の出し方に関する教育を含めた自殺予防教育の実施にあたっては、次の3点について、十分に留意することが重要です。

### 留意事項

- ① 学校や保護者、地域の関係機関等の「関係者間の合意形成」を行うこと
- ② 教育目標に即した「適切な教育内容」で行うこと
- ③ ハイリスクな「児童・生徒へのフォローアップ」を行うこと

### ① 関係者間の合意形成

- まず、教職員の間で、自殺予防教育を実施する意味や目標について、共通認識を形成しておくことが重要です。また、自殺予防に関する適切な理解の下に授業を実施し、授業後には児童・生徒の援助希求(SOS)に対応することができるようにするためにも、教職員が事前に研修を受講することは特に重要です。

教職員研修においては、指導に当たっての不安や懸念を率直に言える雰囲気があることによって、協議が深まり、より安全な取組になります。なお、このことは、SOS の出し方に関する教育を、保健師等の外部専門家が実質的に授業を行う場合であっても変わるところはありません。

- 次に、保護者との合意形成については、授業内容が自殺を真正面から取り扱う内容ではなく、かつ、自殺に関する用語を積極的に使用するものでない場合は、必ずしも保護者の事前の合意（同意）は必要としないとも考えられますが、取組の最重点が児童・生徒に「信頼できる大人への積極的な相談」を勧めることであることから、「学校だより」等で授業の概要を伝え、保護者から懸念や不安があれば相談を受けるなどの配慮をし、児童・生徒たちからの援助要請に適切に対応するよう求めることは重要です。

なお、保護者向けの研修会を実施したり、授業を公開したりして、保護者もともに学ぶ機会を設けることも大切です。

- また、自殺予防教育の実施により、ハイリスクな特定の児童・生徒に対して深刻な影響を与えることが予想される場合には、当該の児童・生徒の保護者と相談し、別のプログラムを用意するなど、柔軟な対応をとることが必要です。こうした丁寧な関わりは、ハイリスクな児童・生徒、保護者への適切な支援にもつながります。

- 次に、地域の関係機関等との連携について、児童・生徒の自殺予防は学校だけでは困難な場合も多いとの認識のもと、子ども家庭支援センターや児童相談所、医療機関、保健所等の学校以外の他の関係機関との連携体制を日頃より整えておくことが必要です。

また、学校における自殺予防教育の実施にあたっては、実施の時期や内容等について、予め連絡・相談を行っておくことが大切です。

### ② 適切な教育内容

- 危険な不測の事態が生じる可能性がある自殺予防教育の内容として、例えば、「特定の事例を取り上げて遺書や自殺の手段などを詳細に示すようなもの」、「自殺を美化したり逆におとしめたりするもの」、「極端に感情をあおりセンセーショナルに自殺を描くようなもの」、「単純な

因果関係で自殺を取り扱おうとするもの」、「特定の価値観を押し付けようとするもの」などが挙げられます。

- また、SOS の出し方に関する教育においても、教育目標に即した、適切な教育内容を準備することが必要です。特に外部講師を活用する場合は、教育内容や使用する教材について、事前に十分な協議を行うことが必要です。

### ③ 児童・生徒へのフォローアップ

- 自殺予防教育の実施により、ハイリスクな児童・生徒（身近な人の自殺を経験した、心の病のために治療中である、以前に自殺未遂に及んだことがある等）が発見される事態が予想されることから、学校、家庭、地域の専門機関が協力して、児童・生徒を支えていく体制を整えることも重要な前提条件となります。
- 少なくとも、教職員、特に養護教諭やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等の支援が受けられるよう、通常よりフォローアップ体制を整えておくことが必要です。

### ④ その他の留意事項

#### 事前・事後アンケート等の実施

- 自殺予防教育が一層の効果を発揮するためには、その実施の前後に、学級集団及び個人レベルでのアセスメントやアンケート調査の実施、及びそれに基づく配慮、フォローアップ等を行うことが重要です。

#### ICT の効果的な活用

- ICT を利活用した自殺予防の方向性としては、次の2点が考えられます。
  - 一つは、児童・生徒が危機を発信するための多様なチャンネルの一つとして、SNS 等を活用した相談体制を構築することです。
  - もう一つは、ICT を活用することで児童・生徒の状況を多面的に把握することにより、課題を抱えた児童・生徒を早期に発見することで、対応に活用することです。

#### 関係機関等の連携体制の構築

- 自殺予防にあっては、保健所や精神科などの医療機関との連携はもとより、「経済的に苦しい、子どもの世話ができない」など家庭環境の悪化がみられる場合には、自治体の福祉関係部局や民生・児童委員等との連携を図る必要があります。また、児童虐待がみられる場合には、児童相談所や子ども家庭支援センターとのより一層の連携の強化が不可欠となります。
- 連携にあたっては、次の点に留意する必要があります。
  - 関係機関それぞれの活動内容についての基礎的知識をもつ。
  - それぞれの役割の固有性と限界性（できることとできないこと）を知る。
  - それぞれの立場を理解しながら共に取り組もうとする協働意識をもつ。
  - 日頃から顔の見える関係をつくっておく。
  - 合同ケース会議やサポートチームなどの実際の活動を通じて、絶えず連携のあり方を点検し、補強していく。
  - 連携の基軸に常に子どもを置き、子どもにとっての最善を考える。

- また、自殺予防教育を実施するにあたっては、児童・生徒の最も身近な存在である学級担任が指導の主体となります。
- しかし、自殺予防対策は学校外の機関との連携なしには成り立たないことを考えると、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等がチームティーチングという形式でクラスに入ることも効果的であると考えます。さらに、SOS の出し方に関する教育では、保健師を講師にしているケースもみられています。
- 自殺予防に関係する様々な専門家（医師、カウンセラー、ソーシャルワーカー、保健師、弁護士、民生・児童委員、NPO 等）が授業の一端を担うことにより、児童・生徒にとっても、生涯のどこかで関わることになるかも知れない援助機関を知り、専門家と顔を合わせる貴重な機会となります。

### 3 教員研修

- 教職員が自殺予防に関する適切な理解の下に授業を実施できるよう、県が実施している研修プログラムを紹介しします。各学校において御活用ください。

#### (1) 教職員向けゲートキーパー研修

- 児童・生徒の自殺予防を進めるうえで、メンタル面の不調や自殺に傾くサインに気付いて対応するゲートキーパー（※）のスキルは、教職員も共有すべき内容であるため、次の研修を実施しましょう。

##### ※ゲートキーパー

心に不調を抱えていたり、自殺に傾く人のサインに気づき、声をかけ、傾聴し、適切な相談につなげる役割。自殺対策では、悩みを一人で抱えず、適切な相談につなげることが大切であり、ゲートキーパーは、教職員として重要な役割です。

#### 研修プログラム

- ① 次の2つの動画を視聴します。（本資料に添付のDVDから視聴できます。）
  - ・動画①【知識編】自殺の現状とメカニズムを知る（約15分）
  - ・動画②【実践編】「死にたい」にどう気づき、対応するか？（約15分）
- ② 振り返りテストを実施し、テスト実施後、解答・解説で各自振り返りを行います。

〔研修動画講師、振り返りテスト監修〕

特定非営利活動法人OVA 代表理事 伊藤次郎 氏

- ・ 精神保健福祉士、厚生労働省自殺総合対策の推進に関する有識者会議委員。メンタルヘルス対策を提供する人事コンサルティング会社や精神科クリニックを経て、2014年にNPO法人OVAを設立。各種事業のほか、自殺ハイリスク者支援に関するスーパービジョン、自治体向けの研修・講演等も多数行う。

#### 「教職員向けゲートキーパー研修」振り返りテスト

以下すべて、いずれか該当する方を囲んでください。

問1：「ゲートキーパー」は専門の資格を持った人がなれるものであり、誰でもなれるものではない。 ○ or ×

問2：自殺に追い込まれている過程の中で、複数の問題を抱えることがあるため、様々な部署と連携しながら支援をしていくことが大切である。 ○ or ×

問3：自殺念慮を抱く人の気持ちは「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の間で、自殺に至る直前まで揺れ動いている。 ○ or ×

問4：自殺を考えている人は、何かしらのSOSサインを発信している。 ○ or ×

問5：自殺対策は、直接的に関わる部署や窓口のみで行うものであり、その他の部署や日々の生活の中で、できることはない。 ○ or ×

問6：自殺の危険性が高いと思われる人に接する場合や、「死にたい」と言われた場合には、なるべく一人で対応した方がよい。 ○ or ×

## 振り返りテスト 【解答・解説】

### 問1： ×

- ・ ゲートキーパーとは、こころに不調を抱えていたり、自殺に傾くサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。専門的な知識や特別な資格などはいらず、誰もが誰かのゲートキーパー（命の門番）になることができます。  
☞関連：【知識編】スライド p. 2

### 問2： ○

- ・ NPO 法人ライフリンクの調査（2013）によれば、自殺で亡くなった人は「平均 3.9 個の危機要因」を抱えていたとされ、複数の問題を抱えて追い込まれていると言えます。よって、相談者が抱えている問題に対して、一つの部署・相談機関だけでは解決できない問題もあるため、様々な部署と連携しながら支援し、自殺を未然に防いでいくことが大切です。  
☞関連：【知識編】スライド p. 14, 15, 16

### 問3： ○

- ・ 自殺念慮を抱く人は、周囲の人から見ると様々な解決策が考えられる状況でも自殺以外の解決策が見えなくなる＝「死ぬしかない」心理的視野狭窄という状態に陥ることがあると言われます。また、「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の間で揺れ動いており、「死にたい」という気持ちの背景には、「助けを求める気持ち」と「助かりたくない気持ち」が同時に存在しています。自殺に至る直前まで続きますが、誰かが「かかわる」ことで「生きる」を選択することもあります。  
☞関連：【知識編】スライド p. 18, 19, 20

### 問4： ○

- ・ 自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも「自殺の危険を示すサイン」を発していることが多いと言われており、例えば次のようなものが挙げられます。  
◆自傷・自殺企図 ◆自殺のほのめかし ◆家出、アルコール・薬物使用 ◆危険な行動  
◆身体の不調などを訴える ◆行動や性格、身なりなどの変化  
・ 「変化」に気づき、声をかけることが大切で、その行動は「その人を気にかけている」ことを伝えており、その場では相談につながらなくても、後になって相談しやすい環境づくりを行っているとも言えます。  
☞関連：【実践編】スライド p. 3

### 問5： ×

- ・ 自殺対策は、当事者本位の「生きる」を支援することであることから、直接的に関わる部署や窓口で行うことはもちろん、県民対応に携わるその他のすべての部署にも関わる「みんなの仕事」と言え、それは地域・社会づくりにつながります。また、自殺に至るきっかけとなる個々の問題は日々の生活の中で誰にでも生じるものであることから、誰もが誰かのゲートキーパーになって支え合っていくことが、生き心地のよい地域づくりや職場づくりにつながります。日々の生活や日頃の業務、職場環境において、「気づき・声かけ」「傾聴」し、「つなぎ」を行い「見守り」をしていくことが大切です。  
☞関連：【知識編】スライド p. 3, 4, 5  
【実践編】スライド p. 8

### 問6： ×

- ・ 「死にたい」と打ち明けられたり、自殺の危険を感じた時の対応であり、コミュニケーションの重要な4つの要素（①Tell②Ask③Listen④Keep safe）の頭文字をとった「TALK」の原則の「④Keep Safe」にあるとおり、安全を確保し、適切な援助を求めることが大切です。一人で抱え込まず、周囲の力を借りながら「みんな（チーム）」で支えることを心掛けましょう。  
☞関連：【実践編】スライド p. 10, 11

### 【参考】

- 内閣府が制作した次の動画も参考となります。

【動画】「こころのサインに気づいたら③（1）一般編」（約13分）

<https://www.youtube.com/watch?v=gtdHOMgy6gw>



【動画】「こころのサインに気づいたら⑤（5）児童委員編」（約25分）

<https://www.youtube.com/watch?v=RjfpR20vCDE>



## (2) 自殺対策に関する出前講座（公立学校対象）

- 「かながわ自殺対策会議※」では、学校において自殺予防を趣旨とした自殺対策に関する知識等の普及啓発を図るため、教職員を主な対象とする研修会等を開催する際に活用できるよう、「自殺対策に関する出前講座」を実施しています。各学校において御活用ください。

- ▶対象は、県内公立学校（政令市立を除く）の教職員（生徒、保護者でも実施可能）
- ▶講座は60分～120分程度。相談の上、調整可能。
- ▶経費は無料。神奈川県の子自殺対策事業として実施。

- 講座メニュー（例示） \*希望に応じ柔軟に対応

### (1) 自殺対策に関する基礎知識（共通）

		テーマ	目的	内容	講師
I	自殺対策 基礎編	自殺の現状	何故、今、自殺対策が必要なのかを身近な感覚から理解する	自殺が増えた年の社会的 事件/身近な疑問に対し 実態を伝える	所在地の自治体職員 (2)の講師 等
II		自殺対策のために個人ができること	具体的に何が求められているかを理解し、行動への動機付けとなる	自分の心のケア、周りの人の心の状態に気づく、 相談先を知り、つなげる、 見守る	

### (2) 各論テーマ（選択制）

		テーマ	目的	内容	講師
①	専門 知識編	心の病の理解	自殺のリスクの高い心の病について知識を身につける	主にうつ病、統合失調症、発達障害について	横浜市立大学 神奈川県精神科病院協会 神奈川県精神神経科 診療所協会 等
②		思春期の心（I）	一般的な思春期の心の発達について理解する	思春期の発達課題、対応	
③		思春期の心（II）	思春期に多い問題行動について理解する	摂食障害、リストカット等について	
④		傷ついた心のケアについて	身近で自殺を経験するなどにより心に傷を負った人のケアについて学ぶ	急性ストレス障害、外傷後ストレス障害等について	
⑤		家庭生活の問題	家庭生活の問題への理解を深める	家庭に潜む経済問題、DV、虐待等から子どもを守る方法について	
⑥	相談技術 初級	聴くということ	相談の心構えを知る	講義とグループワーク	横浜いのちの電話 等
⑦	相談技術 上級	自殺予防相談	死にたいという気持ちにどう気づき、どう声を掛けるかなど対応を学ぶ	講義とグループワーク	横浜市立大学 横浜いのちの電話 等

※かながわ自殺対策会議

神奈川県内の自殺対策を多角的に検討し、総合的な対策として推進していくため、学識や司法、報道、医療、労働、経済、福祉、教育などの様々な関係機関や民間団体、行政機関で構成された会議。平成19年設置。

<構成機関>

横浜市立大学、神奈川県弁護士会、神奈川県司法書士会、神奈川県新聞社、神奈川県医師会、神奈川県精神科病院協会、神奈川県精神神経科診療所協会、神奈川県経営者協会、日本労働組合総連合会神奈川県連合会、神奈川県産業保健総合支援センター、神奈川県社会福祉協議会、神奈川県老人クラブ連合会、私立中学・高等学校協会、かながわ女性会議、横浜いのちの電話、全国自死遺族総合支援センター、神奈川県労働局、神奈川県警察本部、神奈川県消防長会、神奈川県教育委員会、神奈川県市長会、神奈川県町村会、神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市

## 子どもたちのいのちを守ろう！

### 自殺に傾くサインへの気づき大切です

神奈川県精神保健福祉センター作成 ゲートキーパー資料から

子どもの自殺防止には、抱える悩みが小さい段階で、その変化に気づいて対応することが重要です。そうした点から、以下に掲げるゲートキーパーのスキルは、教職員の皆様にも共有していただきたい内容です。

改めて、気になる子どもがいないか、一人一人をよく見て対応してください。

## 気づき

自分や家族・友人など、周囲の人のいつもと違う変化に気づく

何かいつもと違うな・・・、何か不自然だな・・・を大切に  
ちょっとした変化に気づいてみましょう

- ・口数が少なくなった
- ・食欲がなくなってきた
- ・眠れていないみたい
- ・身なりを気にしなくなった など



## 声かけ

「どうしたの？」「大丈夫？」と声をかけてみてください

たとえば・・・

- ・「なんだかいつもと違う」  
⇒「どうしたの？何かあった？」
- ・口数が少なくなった  
⇒「元気がないみたいだけど・・・」
- ・生活の「変化」があった  
⇒「疲れてない？」

最近 調子はどう？  
何かあったの？



「何でもない、大丈夫」と言われても、勇気を出してもう一声を。いつもと様子が(雰囲気)違うように感じることを伝えてみると、「実は・・・」と語りだすことがあるかもしれません。

## 傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴とは「聴くこと」です。

相手が何に困っているのか、つらいと感じているのか…等、その言葉と気持ちを受け止めてあげてください

### 「聴く」ための5つのポイント

- ①話しやすい雰囲気をつくる
- ②先入観をもたずに聴く
- ③質問をできるだけ控える
- ④相手の発言をじっくり待つ
- ⑤勝手な解釈や評価、批評はやめる

辛いよね。  
もしよければ、  
お話 聴かせてくれる？

実はね、  
とても辛いの…



聴き方の具体的な行動は、①あいづちを打つ。「そうだったんですね」②相手の言葉や思いをくりかえす「最近、眠れていないんですね」「辛いんですね」③「でも」など、相手の言葉をさえぎる言葉を使わない。

## つなぎ

早めに専門家に相談するように促します  
適切な相談機関につながるようにサポートします

自分だけで抱え込まなくても大丈夫です。相談できる窓口があります。

相手の了解を得てから、（生命の危険が迫っている場合等はこの限りではありません）

「困っていることを相談できる窓口があるから」

「あなたのことが心配だから」と丁寧に相談機関につなぎましょう。

- ・お住まいの地域の保健所・保健福祉事務所等で精神保健福祉相談を行っています。こころの健康に関する相談や地域の医療機関の情報提供を行っています。
- ・どこに相談したらよいかわからない内容の相談については、お住まいの市区町村の自殺対策担当課や保健所・保健福祉事務所等に相談されると、適切な相談窓口を案内してくれます。

## 見守る

寄り添いながら、あせらずに温かく見守る

見守ることは、相手が自分のことを気にかけてくれている人がいると実感してもらえるような関わりです。

相談機関につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝え、今までとおり自然な雰囲気で見守りましょう。



その後も「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を続けていくことが大切になります。

## まずは、自分自身を大切にしてください

ご自身の不調に気づき、相談できることがとても大切です

ご自身のところが元気でなければ、メンタル不調を抱えている人のよいサポートを続けることはできません。活動を続けていくためにもご自身のケアが必要です。

こころの健康を保つには、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

サポートすることに困ったとき、ご自分の不調に気づいたときは、市区町村の窓口や保健所・保健福祉事務所に相談してみましょう。



自分のできないことを見つけて、自分はダメだな・と責めて、落ち込んでしまう経験はありませんか。ネガティブな気持ちになってしまった時は、自分に優しい言葉をかけてみてください。

思いつかない時は、いつも優しく接してくれる上司や友人だったら、このような時にどのような言葉をかけてくれるのかと考えてみるだけでも視点をかえるきっかけになり、気持ちが楽になります。ネガティブな感情から抜け出せる助けになります。試してみてください。

## ゲートキーパー（こころサポーター）とは？

ゲートキーパーは特別な資格ではありません。

様々な職場で働く人、地域の人、例えば、役所の職員、教師、かかりつけ医、店員、ボランティア、民生委員、児童委員 等 そしてすべての住民がゲートキーパーになれます。

### ゲートキーパーの役割は？

こころに不調を抱えている人の変化に気づき、声をかけて話をじっくり聴き、必要に応じて相談機関につなぎ、その後の生活を見守ることです。また、ゲートキーパーとして得た知識を伝えていくことも大切な役割となります。

無理せずにご自身ができる範囲で対応してください。



○ ゲートキーパー養成研修を受けて学ぶことができます。

※ゲートキーパー養成研修の開催については、お住まいの市区町村の自殺対策担当課にお問合せください。（新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を見合わせていることがあります）県では受講した方にゲートキーパー手帳をお配りしています。

○ 県精神保健福祉センターホームページの「リーフレット・チラシ」からゲートキーパー手帳をご覧になることができます。

多くの方がそれぞれの立場で、ゲートキーパーの活動：気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守り・ゲートキーパーの活動の普及（伝えること）を続けることで、メンタル不調を抱える方の孤立・孤独を防ぎ、自殺で亡くなる方を減らすだけではなく、「暮らしやすいまち **安心・安全なまちづくり**」につながります。

無理なくできる範囲でゲートキーパーの活動にご協力お願いいたします。

## 4 指導事例・教材例（参考）

- 各学校において、「校内の環境づくり」を基盤とし、「下地づくりの教育」と連動させながら取り組む自殺予防教育について、指導事例及び教材例を紹介します。

### 自殺予防教育のねらいと内容

- ① 早期の問題認識（自他の心の危機に早く気付く力をつける）
- ▶ チェックリスト等を用いて自身の心の状態へ気づく
  - ▶ 心の危機に繋がる出来事、状況を知る
  - ▶ 心の危機への対処方法を考える
- ② 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**
- ▶ 心の危機への対処方法として、他者に援助を求めることの重要性を知る
  - ▶ 友人、教員、家族、親族の他、地域の相談機関等、相談先について知る
  - ▶ 友人の危機に気づいた時の対応方法「き(気づいて)、よ(よりそって)、う(受け止めて)、し(信頼できる大人に)、つ(つなぐ)」について知る

### 指導事例・教材例（参考）

#### 早期の問題認識 ～自他の心の危機に早く気付く力をつけるために

心身の発達と心の健康（欲求不満やストレスへの対処）	72
こころもメンテしよう	74

#### 援助希求的態度の促進（SOSの出し方に関する教育）～相談する力を育むために

心のもやもや、どうする？	79
望ましい人間関係の確立～相談しやすい人間関係を築こう	82
ストレス対処スキルの育成「相談する力を身に付ける」	89

- 自殺予防教育の2つのねらいは密接に関連していることから、一体的に指導を行っていくことも有効です。
- 各学校においては、児童・生徒の発達の段階等の実情に応じて、それぞれの指導事例・教材例を適宜修正した上で、活用してください。

## 心身の発達と心の健康 (欲求不満やストレスへの対処)

対 象 中学校～高等学校

教科等名 保健体育 等

ね ら い ○心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。  
○ストレスへの対処には、さまざまな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解する。

### 指導の流れ

#### (第1時) 相談しやすい人間関係

- 1 【発問】あなたがストレスを感じる時はどんな時ですか。  
▶日頃の行動を振り返り、自分の考えを発表する(感情、考え、行動を区別)。
- 2 【発問】次のような場面では、みんなはどのように感じ、どんな行動をとるだろうか。また、その行動が適切かどうか考えよう。  
  
①登校時にいつも待ち合わせしている友達が先に行ってしまった。  
②勉強をしようと思った矢先に親から「勉強は？」と小言を言われた。
- 3 【発問】その考え方や行動が適切かどうかを振り返り、別の見方ができないか考えよう。  
▶グループでディスカッションし、意見をまとめて発表する。
- 3 【発問】このようなストレス状態を続けられないために、どのような考え方や行動ができるようになる  
と良いか、グループで2つの事例にアドバイスを考えよう。  
▶自分たちの生活と比較したり、関係を見付けたりするなどして深く考える。
- 4 ストレスの対処について、教師の説明を聞き、本時を振り返る。

#### 【まとめ】ストレスへの適切な対処

- ・ストレスを感じたら、すぐに行動に移さずに間を置く。
- ・まず深呼吸やストレッチ等で気持ちを落ち着かせる。
- ・自らの考え方を振り返り、別の見方ができないか考え直す。
- ・どうしても納得できないときは、友達や周囲の大人などに話を聴いてもらうなど、一人で抱え込まないようにする。

※ 特に「ストレスを感じることは自然なこと」「適度なストレスは精神発達に必要なもの」等にも触れて授業をまとめる。

みんなの対処方法は、どの考え方にあてはまるか？

- ◎現状を受け入れる
- ◎将来に目を向ける
- ◎自分に置き換える
- ◎失敗を見つめ直す

まとめ 欲求やストレスを適切に対処するためには・・・

- ◎ストレスを感じたら、すぐに**行動**に移さず**間を置く**
- ◎深呼吸やストレッチ等で**気持ちを落ち着かせる**
- ◎自分の**考え方**を振り返り、**別の見方**を考え直す
- ◎友達や周りの大人に相談し、**一人で抱え込まない**
- ☆ **自分に合った** 対処方法を **適切に** 行う

<ワークシート>

年 組 番 氏名

欲求不満やストレスへの対処

◎ストレスとは?…周りからさまざまな \_\_\_\_\_ を受け、心身に \_\_\_\_\_ がかった状態のこと。



ストレスの原因となる刺激を \_\_\_\_\_ という。

Q1、あなたがストレスを感じる時は、どんな時ですか？

どんな時？		
感情	考え	行動

Q2、次のような場面の時、あなたはどのように感じ、どんな行動をとりますか？

①登校時にいつも待ち合わせしている友人が先に行ってしまった。

感じること	どんな行動をとる？
-------	-----------

②勉強についてたびたび親から小言を言われる。

感じること	どんな行動をとる？
-------	-----------

Q3、①・②のような場面の時、どのように対処したら良いか、アドバイスを考えよう！

①登校時にいつも待ち合わせしている友人が先に行ってしまった。

②勉強について親にたびたび小言を言われる。

◎ストレスへの適切な対処

○ストレスを感じたら、すぐに \_\_\_\_\_ に移さず

○深呼吸やストレッチ等で \_\_\_\_\_

○自分の \_\_\_\_\_ を振り返り、 \_\_\_\_\_ ができないか考え直す

○友人や周りの大人に相談し、 \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_ ストレスへの対処方法を適切に行うことが重要である！

## こころもメンテしよう 体がだるい、眠れない、イライラする…、こころの健康が気になる時に。

対 象 中学校～高等学校

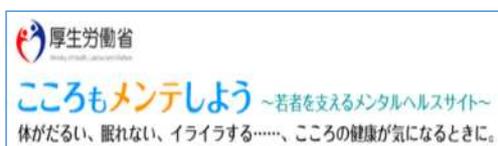
教科等名 保健体育、特別活動等

ね ら い ○心の危機に繋がる出来事、状況を知る  
○心の危機への対処方法を考える

### 指導の流れ

#### (第1時) 調べよう

- 厚生労働省「若者を支えるメンタルヘルスサイト」を活用し、次のような項目の中から、自分の興味関心に応じた内容について調べ、各自1枚のレポートにまとめる。



厚生労働省「若者を支えるメンタルヘルスサイト」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/index.html>



#### □ストレスとこころ

- ▶ ストレスとうまくつきあう
  - ・ストレスって何？ ・ストレスを感じやすい状況 ・ストレスのサイン ・ストレスは早めの対処が大切
- ▶ こころのSOSサインに気づく
  - ・10代にもある「こころの病気」 ・気分が落ち込む ・不安でたまらない ・周りに誰もいないのに声が聞こえる
- ▶ こころと体のセルフケア
  - ・体を動かす ・今の気持ちを書いてみる ・腹式呼吸をくりかえす ・「なりたい自分」に目を向ける
  - ・音楽を聞いたり、歌を歌う ・失敗したら笑ってみる
- ▶ こころの病気について知る
  - ・うつ病 ・不安障害 ・統合失調症 ・薬物乱用 ・摂食障害

#### □ケースに学ぶ

- ▶ 私の場合、僕の場合
  - ・志望校に入ってから「幻聴」が ・こころがあったかくなる保健室の思い出 ・両親の離婚は自分のせい？
  - ・クラス発表で、頭の中が真っ白に ・きつかった、まさかの医学部受験の失敗 ・いつのまにか「五月病」
  - ・将来への不安から ・突然パニックが襲ってきて ・失恋がきっかけで摂食障害に ・生理前のイライラが悪化して
- ▶ インタビュー
  - ・元体操選手 米田 功 さん ・元バレーボール選手 栗原 恵 さん

#### □友だちのことが気になる

- ▶ 友達の力になりたい
  - ・困っている友達の助けになる ・避けたいこと ・「消えてしまいたい」といわれたら……助けを求めて
- ▶ こころの病気についての誤解
  - ・誤解1：弱い人がこころを病む ・誤解2：友達が少ないから、こころを病む ・誤解3：こころの病気は遺伝する
  - ・誤解4：弱いからいじめられる ・誤解5：悩みや不安を人に話すのは弱い人 ・誤解6：こころの病気は一生涯治らない

#### □困った時の相談先

- ▶ どんなふうに相談すればいいの？
  - ・まずは、誰かに相談してみよう ・誰に話せばいいの？
- ▶ こころの相談の窓口について
  - ・身近にある地域の相談窓口 ・不登校やいじめ、ひきこもりなどの相談窓口 ・全国にある様々な相談窓口
- ▶ こころを専門に診る病院について
  - ・こころを専門に診る病院の種類は？ ・精神科ではどんな治療をするの？ ・医療機関の選び方 ・受診にあたって
- ▶ カウンセリングについて
  - ・カウンセリングの概要やメリットとは

#### (第2時)

- 各自が調べたレポートをグループで発表し合う。  
\*なぜ自分がその内容に興味関心を抱いたのかも併せて説明する。

【参考】こころの健康チェック

□ 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

例) 最近2週間のうち、その半分以上の期間を明るく、楽しい気分ですごした場合には、右上の角に3と記されている箱をチェックする。

	最近2週間、私は	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	たまに	まったくない
1	明るく楽しい気分ですごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分ですごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に興味あることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

※WHO-5 精神的健康状態表 (1998年版)

【採点方法】 5つの回答の数字を合計してください。 合計点〔                      点〕

➤13点以上      特に心配はありません。

➤13点未満または5項目のうちいずれかに0または1があるとき、少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談しましょう。

【参考】児童・生徒が抱える悩みや困難の早期発見等のためのツール（例）

※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3月26日）資料より



「スクリーニング活用ガイド」

児童虐待、いじめ、貧困の問題など表面化しにくい問題の早期発見、早期対応のため、習慣的に行うことで、教員にとっては児童生徒理解が深まり、抱え込みの解消、チーム力の向上につながる「スクリーニング」の活用ガイド。

※「スクリーニング活用ガイド」ホームページ(文部科学省):

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302910.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302910.htm)

## 「子どものストレスチェック」

メンタル不調の未然防止の一次予防の強化を目的とし、子どものストレス(心理的負担)の程度を把握する制度。各学校の集団ごとに集計、分析、フィードバックを行い、学校の環境を改善する。本人および保護者の申し出により医師(養護教諭、スクールカウンセラー)による面接指導につなげる。

※「子どものストレスチェック」ホームページ:

<https://www.m.chiba-u.ac.jp/class/rccmd/StressCheck/>



## 「RAMPS」

自殺リスクや精神不調の見逃しを防ぎ、保護者や医療機関への説明など、その後の必要な支援に役立てることを目的に開発された心身状態評価と支援促進システム。

※「RAMPS」ホームページ:<https://rams.co.jp/>

### 【参考】 県立高等学校における取組事例

#### 予防的支援～学校全体でかかわる生徒のメンタルヘルス～

平成 22 年度 神奈川県立総合教育センター 発表大会より

- 県立H高等学校では、生徒全体のメンタルヘルスを把握することで、支援の必要な生徒を把握し教員と生徒のかかわりの強化を図り、一人ひとりの生徒が安心感や見守られ感を持ち学校生活を送れるような取り組みを行っています。
- 実施は年2回、5月と10月に1週間の実施期間を設け、ショートホームルームの時間を使い記名式で行っています。欠席者がいても、その期間内に繰り返し実施することで高い回収率となっています。(資料1)
- 結果入力担当は担任・副担任が行い、クラスの生徒の状況把握にもつながっています。
- 入力の際には、基準以上の数字の色を反転させ<緊急支援生徒>、<支援生徒>、<気がかりな生徒>にわけ、支援の段階がわかるようにしています。(資料2)
- <緊急支援生徒>には担任が至急面談を実施します。生徒相談にかかわる係が学年別に集計し、三者面談までにクラスの集計表を担当に戻し、必要に応じて保護者への連絡や生徒との個別面談を実施します。
- <気がかりな生徒>については観察を続け、その他の情報と合わせて支援が必要と思われる場合は、支援会議を実施します。生徒のメンタルヘルスを把握することで、学校生活等に不応を示す生徒の背景や課題をつかみ、問題行動の未然防止にも役立っています。

# ストレスチェック

年 組 番 名前

この調査は、あなたの心の状態やストレスの程度をはかる簡単なテストです。

回答欄の1~4の番号に○をしてください。

自尊感情		1: 全くそう思 わない	2: そう思わ ない	3: そう思 う	4: とてもそう 思 う
1 ほとんどの友達に、好かれていると思う	1	1	2	3	4
2 運動は得意なほうだと思う	2	1	2	3	4
3 自分は生きていていいのだ、と思う	3	1	2	3	4
4 ほかに人より、容姿(ルックス)が良いと思う	4	1	2	3	4
5 ほかに人より、頭が悪いと思う	5	1	2	3	4
6 ほかに人より、運動がへただと思う	6	1	2	3	4
7 何かで失敗したとき、自分はだめだなと思う	7	1	2	3	4
8 自分はこのままではいけない、と思う	8	1	2	3	4
9 自分には、良いところも悪いところもあると思う	9	1	2	3	4
10 友達が少ないと思う	10	1	2	3	4
11 ほかに人より、勉強が良くできると思う	11	1	2	3	4
12 自分は容姿(ルックス)が悪い、と思う	12	1	2	3	4
13 ときどき、自分はだめだなと思う	13	1	2	3	4
14 生まれてきてよかったと思う	14	1	2	3	4
身体的・心理的健康状況		1: 全く当て はまらない	2: やや当て はまらない	3: やや当 てはまる	4: よく当て はまる
15 寝つきが悪い	15	1	2	3	4
16 朝起きた時に気分が悪い	16	1	2	3	4
17 胃痛や腹痛・頭痛がよく起こる	17	1	2	3	4
18 疲れがたまってつらい	18	1	2	3	4
19 食生活に問題がある	19	1	2	3	4
20 自分の性格がイヤだと思う	20	1	2	3	4
21 何事にも対しても悲観的に考えてしまう	21	1	2	3	4
22 不安があるため落ち着かない	22	1	2	3	4
23 自分は孤立しがちで居場所がない気がする	23	1	2	3	4
24 死にたいと思うことがよくある	24	1	2	3	4
行動的・関係性的状態		1: 全く当て はまらない	2: やや当て はまらない	3: やや当 てはまる	4: よく当て はまる
25 いま熱中することがある	25	1	2	3	4
26 やるべきことは怠けずにやっている。	26	1	2	3	4
27 夢や目標に向かって進んでいる	27	1	2	3	4
28 意欲的に勉強に取り組んでいる	28	1	2	3	4
29 自分は学校や地域・家庭で何かの役にたっている	29	1	2	3	4
30 何か起きたときには助けしてくれる人がいる	30	1	2	3	4
31 自分は友人とうまく付き合えていると思う	31	1	2	3	4
32 自分は家族に大切にされている	32	1	2	3	4
33 自分は友人や周囲の誰かに頼りにされている	33	1	2	3	4
34 大切にしたいと思う人がいる	34	1	2	3	4
学校生活 安全・快適度		1: 全く当て はまらない	2: やや当て はまらない	3: やや当 てはまる	4: よく当て はまる
35 いじめにあっている	35	1	2	3	4
36 恋愛に悩んでいる	36	1	2	3	4
37 授業に全くついていけない	37	1	2	3	4
38 金品を要求されたりしている	38	1	2	3	4
39 セクハラや暴力を受けたり不安がある	39	1	2	3	4
40 登下校時に不審者の不安を感じる	40	1	2	3	4



## 心のもやもや、どうする？

対 象 小学校5年～中学校

教科等名 体育科（保健）、保健体育科

ね ら い つらいときや苦しいときに助けを求めようとする態度を身に付ける。

### 指導の流れ

#### (第1時)

- 1 悩みがあるときにどうしているか考える。
- 2 悩みに対する価値観の可視化を行う。  
\* 悩みの事例が書かれたカードを数種類用意して、どの程度「気になるかどうか」、「相談しやすいか」の二点から仲間分けされた悩みを整理させる。
- 3 悩みに対する価値観について、可視化をした結果と理由を交流する。  
\* 自分が平気なことでも、人によってはとてもつらいこと、悩みを抱えていてもなかなか言い出せない友達もいることを確認させる。
- 4 仲間分けされた悩みを、自分なら誰に相談するか話し合う。  
\* 「担任の先生」「担任ではない先生」「養護教諭」「スクールカウンセラー」「家族」「友達」を例示する。

#### (第2時)

- 1 悩みの相談をしているロールプレイを見る。  
\* 保健師等、地域の相談業務に関わる職員をゲストティーチャーとして紹介する。
- 2 ロールプレイを見て、相談する側の視点で感じたことを話し合う。
- 3 「相手の気持ちにしっかり耳を傾ける」聴き方のロールプレイを行う。
- 4 ロールプレイを振り返り、感想を交流する。
- 5 ゲストティーチャーの講話を聴く。

\* 授業用資料①～③（次ページ）を使用

### 解説

学習を効果的なものにするためには、日頃の取組として学級の支持的風土の醸成が欠かせません。授業に先立ち、児童相互の好ましい人間関係を築いておきます。

\* 本指導案1及び授業用資料は、鈴木雄字教諭（綾瀬市立早園小学校）が神奈川県立総合教育センター長期研究員として2018年度に行った実践を参考に作成した。

**授業用資料①** \*名刺サイズのカードにして使用

<p>① <b>一生けん命やっても、成績が悪い。</b></p> <p>例えば… 習い事で一生けん命に取り組んだが、初めて大会に出場したら最下位で、落ちこんでしまった。</p>	<p>② <b>友達にいやなことをされた。言われた。</b></p> <p>例えば… 新しい学校に転入してきたが、持ち物や言葉のことで何度も聞かれていやになった。学校に行きたくなくなってしまった。</p>
<p>③ <b>友達にむしされている気がする。</b></p> <p>例えば… いつもいっしょだった親友に話しかけてもそっ気ない。むしされている気がする。何か悪いことした？</p>	<p>④ <b>自分の体の成長のことでなやんでいる。</b></p> <p>例えば… 最近、体が成長してきたら、自分が他の友達とちがうように感じて、不安になってしまった。</p>
<p>⑤ <b>自分は悪くないのに、おこられた。</b></p> <p>例えば… お店の通路に積んである段ボールが崩れていたのに戻していたら、店員さんが来て「こんなにして！」としかられた。</p>	<p>※児童にとって身近な出来事や関心のある出来事を基にしてカードをアレンジすると効果的です。</p>

**授業用資料②** \*A3サイズで印刷して使用



### 授業用資料③

#### ロールプレイ1 〈急がせる、わりこむ〉

- ・ Aさんは、しんけんに悩みを相談します。
- ・ Bさんは、きょうみがない感じで、早口で答えます。

A : ちょっと相談したいことがあるんだけど。	B : そうなんだ。
B : 何かあったの？	A : それで、すごく落ちこんでるんだよね。
A : うん。今、なやんでて。	B : そうだよー。…でさ、そろそろ公園行こうよ。
B : どうしたの？	A : どうしたらいいか、分からなくて…。
A : 友達とけんかしちゃったんだよね。	B : 気持ちも分かるけど、早く公園行って遊ぼう。
B : へえ。最悪じゃん。で、なにしたの？	A : …。うん。
A : 強く言い過ぎたかもしれない。	

#### ロールプレイ2 〈相手の意見を否定〉

- ・ Aさんは、しんけんに悩みを相談します。
- ・ Bさんは、きびしい感じで答えます。

A : ちょっと相談したいことがあるんだけど。	A : 強く言い過ぎたかもしれない。
B : なに？	B : それはだめだよ。
A : うん。今、なやんでて。	A : それで、すごく落ちこんでるんだよね。
B : なやみとか、どうでもいいじゃん。	B : だって、あなたが悪いんですよ。
A : 友達とけんかしちゃったんだよね。	A : どうしたらいいか、分からなくて…。
B : けんかはよくないよ。	B : それは、自分でよく考えなきゃだめだよ。
A : …うん。	

#### ロールプレイ3 〈相手の気持ちにしっかり耳をかたむける〉

A : ちょっと相談したいことがあるんだけど。	B : 強く言い過ぎたんだ。かあとなつちやったのかな。
B : 相談したいこと？何かあったの？	A : それで、すごく落ちこんでるんだよね。
A : うん。今、なやんでて。	B : そっか。たしかに、いやなことあると、落ちこんじゃうよね。
B : なやんでるんだ。どんなこと？	A : どうしたらいいか、分からなくて…。
A : 友達とけんかしちゃったんだよね。	B : たしかにね。だれかに相談してみる？
B : けんかしたんだ。それで？	A : うーん…。
A : 強く言い過ぎたかもしれない。	B : つらいよね。いっしょに相談行く？

※学級の児童の言語環境や話し方等を踏まえて、表現をアレンジすると効果的です。

## 望ましい人間関係の確立～相談しやすい人間関係を築こう

対 象 小学校～高等学校

教科等名 特別活動等

ね ら い ロールプレイングや体験発表を取り入れた話し合い、自己表現力やコミュニケーション能力を高める体験的な活動を通して、悩みなどを互いに相談できるような望ましい人間関係を確立していくことのできる態度や能力を身に付ける。

指導の流れ

### (第1時) 相談しやすい人間関係 <ワークシート①><振り返りシート①>

- 1 温かい人間関係を作るために「上手な聴き方スキル」と「あたたかい言葉かけスキル」が大切であることを理解する。
  - ①「話の聴き方が上手だな」と思う人の特徴についてワークシートに記入する。自由に発言する。
  - ②【発問】相手の話しを上手に聴けると、情報の正確な理解以外に何がよいか、考えてみよう。
- 2 自分の趣味などについてペアで話す活動で練習する。
  - ①ペアを作り1人を話し役、1人を聴き役とする。
  - ②話し役は1分間自分の話（趣味や好きなことなど楽しい話）をし、聴き役は聴く。
  - ③時間が来たら話を止め、聴き役が15秒で相手の話をまとめて伝える。
  - ④話し役は「ア 言いたいことを受け取ってくれたか」、「イ 聴いてもらった感想」、「ウ 聴く姿勢で良かった点」の3点をフィードバックする。
  - ⑤聴き役は、感想としてあたたかい言葉を話し役に伝える。

\*役割を交代して①～⑤を繰り返す。\*ペアを変えて同様に繰り返す。
- 3 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、気付いたことをワークシートに記入する。
- 4 目標を再確認した後、振り返りシート「友人に悩み事を相談された場合には、どんな話の聴き方が大切だと思いますか？」に自分の意見を記入し、互いの意見をグループでシェアする。

### (第2時) 相談しやすい方法 <ワークシート②><振り返りシート②>

- 1 「誰かに相談しようとして迷った経験があるか」についてグループで出し合う。
- 2 【発問】学校生活の中で困り事や悩み事は誰もが経験するものであり、人間関係が深まる中で友人や教師に相談することもあるが、相談をためらうこともある。みんなはどんな時に相談をためらい（抵抗感）、どんな時に相談しようと思決意する（期待感）だろうか。
- 3 問題状況場面を読み、相談する際の期待感と抵抗感を共有する。
  - ①個人でワークシート(1)(2)に記入する。
 

→相談した場合、しない場合のメリット、デメリットという4つの視点から考えるよう促す。
  - ②記入した内容についてグループで話し合う。
 

→「正しい考えや間違った考えはない」「様々な考え方に気付くことが大事」を強調する。
  - ③ワークシート(3)を記入する。
 

→相談する場合は具体的な相談の仕方を、相談しない場合は代わりにすること（自助努力の方法）を書く。
  - ④グループで発表する。→相談する以外の自助努力の方法も共有できるようにする。
- 4 本時の活動の目標を再確認した後、感想等を振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。

### (第3時) 相談しやすい会話の仕方 <ワークシート③><振り返りシート③>

- 1 悩んでいる時に周囲の人から声をかけてもらった経験について、ペアやグループで出し合う。
- 2 「気付く（友人が困っていること、相談したい状態に気付く）、関わる（自分から相談してこないが困っている人に声をかけ、相談を促す）、つなぐ（一人では対応できないことを、大人に相談する）」という3点の重要性について説明する。
- 3 ロールプレイングを通して「気付く、関わる、つなぐ」を実践する。
  - ①「気付く」について、個人でワークシート1に記入。～グループで発表。他者の悩みに「気付く」感度を高める。
  - ②「関わる」について、「最初の一言」「促す一言」の言い方を考える。2人組で「練習しよう」。
  - ③「つなぐ」について、大人に相談する必要性を知り、大人への相談を勧める方法を考える。
- 4 本時の活動の目標を再確認した後、感想等を振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。

<ワークシート①> <振り返りシート①>

年 組 番 氏名

1 話の聴き方が上手だな、と思う人の特徴

2 相手の話を上手に聴けると、情報を正確に理解できることのほかに、どんなよいことがあるか。

3 上手な聴き方とあたたかい言葉かけを練習してみよう。

・上手な聴き方：

・あたたかい言葉かけ：

4 振り返り

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○をつけて下さい。

		あてはまらない	ややあてはまらない	どちらとも言えない	ややあてはまる	あてはまる
1	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
2	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
3	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
4	悩んだ時には、誰かに相談したいと思った	1	2	3	4	5
5	友人が悩んでいた時には、相談に乗りたいと思った	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

・友人に悩み事を相談された場合には、どんな話の聴き方が大切だと思いますか？

・本日の活動の感想

<ワークシート②>

年 組 番 氏名

「心身の不調の相談」に対する考え方

【出来事】

あなたは最近、気分が落ち込んで何かと自分を責めることが増え、一方でささいな事でもイライラして怒りっぽくなったと感じています。学校では集中力が続かず授業の内容が頭に入りません。クラスのみんなが楽しそうにしている自分だけが不自然に振る舞ってしまい、周囲に不快な思いをさせている気がして落ち込みます。朝、学校に行くのがつらくて休みたい日もあります。

以前は好きだったことも楽しめなくなり、1人で部屋にいると「過去は失敗ばかりで、これから先も良いことはないだろう」という考えが頭に浮かびます。いつもに比べると食欲がなく、また、よく眠れない日も続き、最近はいつもの生活を送れていないと感じています。

もしあなたが【出来事】の状態になった時に、相談することについて、幅広く考えましょう。

(1) あなたが誰かに自分のことを相談すると・・・

よいこと (こんな良いことがありそうだ)

心配なこと (こうなりそうで、嫌だ)

(2) あなたが誰かに自分のことを相談しないと・・・

よいこと (こんな良いことがありそうだ)

心配なこと (こうなりそうで、嫌だ)

(3) あなたがこの【出来事】を経験したら、相談しますか？

相談する ・ 相談しない

- ▶ 相談する人は、「具体的な相談の仕方 (いつ、どこで、誰に、どのような言い方で)」を書きましょう。
- ▶ 相談しない人は、「相談しない代わりにすること」を書きましょう。

<振り返りシート②>

年 組 番 氏名

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○をつけて下さい。

		あてはまらない	ややあてはまらない	どちらとも言えない	ややあてはまる	あてはまる
1	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
2	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
3	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
4	悩んだ時には、誰かに相談したいと思った	1	2	3	4	5
5	友人が悩んでいた時には、相談に乗りたいと思った	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

・悩んでいて本当は相談したいけどできない友人がいたら、あなたはどうしますか？あなたがすることや言うことを具体的に書きましょう。

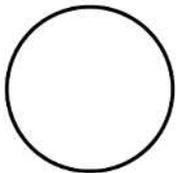
・本日の活動の感想

<ワークシート③>

年 組 番 氏 名

困っている友人の相談に乗る

1 気付く：自分が悩んでいるときの心と身体の様子をまとめましょう。

<p style="text-align: center;"><u>こころ（感情）</u></p> <p>( ) イライラする（怒り）</p> <p>( ) 落ち込む（悲しい）</p> <p>( ) 心配になる（不安）</p> <p>( ) その他</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>からだ（身体）</u></p> <p>( ) 寝不足</p> <p>( ) 頭痛・腹痛</p> <p>( ) だるさ・疲れ</p> <p>( ) その他</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p style="text-align: center;"><u>かお（表情）</u></p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>
--	--	---

2 関わる：悩んでいる友人が話しやすくなる会話を練習しましょう。

(1) 最初の一言：自分が友人を見て「困っているな」「いつもと違うな」と思った時の最初の一言

相手の様子 + 自分の気持ち + 促す質問

- ・「今日はずっとイライラしていたね。朝から気になっていたのだけれど、どうしたの？」
- ・「元気ないみたいだけど大丈夫？何かあった？」
- ・「最近ずっと調子悪そうだから心配なんだ。良かったら話してよ」

(2) 促す一言：友人が話すことをためらった時の一言

相談する時に、人は期待感（相談した場合の良い予想）と抵抗感（悪い予想）を持ちます。困っている友人に抵抗感があっても話しやすくなるように関わりましょう。

あなたが心配して話しかけた友人が次のように言った時、話しやすくする言葉かけを書きましょう。

友人：「話しちゃうと心配かけるし、迷惑かけたくないから、・・・」	自分なら話しやすくなる？
・「 _____」	△ ○ ◎ ？
・「 _____」	△ ○ ◎ ？
・「 _____」	△ ○ ◎ ？
友人：「言ってもどうせ分かってもらえないし、解決しないから。」	自分なら話しやすくなる？
・「 _____」	△ ○ ◎ ？
・「 _____」	△ ○ ◎ ？
・「 _____」	△ ○ ◎ ？





## ストレス対処スキルの育成「相談する力を身に付ける」

対 象 中学校～高等学校

教科等名 特別活動等

ね ら い ○スクールカウンセラーの話を聴き、ストレスとは何かを理解し、自分のストレスについて考える。

○望ましいストレスの対処方法として、スクールカウンセラーとの相談について考える。

指導の流れ

(第1時)

- 1 【発問】 困ったことがあったとき、どのような人に相談するか。
- 2 スクールカウンセラーの講話を聴く。  
＜講話内容 例＞
  - ・どんなことでストレスが生まれるか
  - ・ストレスを感じた時、どう対処するか
  - ・カウンセリングではどんな話をするのか
  - ・相談相手に誰を選ぶのか（友人、保護者、教諭、相談電話…）
  - ・困ってなくてもカウンセラー等に話をしに来てほしい
- 3 本時の内容を振り返り、アンケートに答える。

＜振り返りアンケート＞

年 組 番 氏 名

- 1 学校生活は楽しいですか。
- 2 現在、あなたが悩んでいることや不安に思っていること、ストレスを感じていることとしては、どのようなことがありますか。
- 3 本校の先生に相談したいことがありますか。
- 4 スクールカウンセラーの先生に相談したいことがありますか。

## 参考情報

### 児童・生徒向け自殺予防啓発動画

- 文部科学省では、今般のコロナ禍における児童・生徒の自殺者数の増加を踏まえ、児童・生徒向けの自殺予防啓発動画を制作、YouTube 広告として発信しています。

#### 動画の概要

- 様々な悩みを抱える児童生徒、特に女子中高生が共感でき、周囲や相談窓口への相談を後押しすることができるようなアニメーション動画
  - 制作にあたっては、10代・20代の女性を支援するNPO法人「BONDプロジェクト」の協力を得るとともに、厚生労働省とも連携
  - 動画はYouTube の文部科学省公式チャンネル（※）に掲載するとともに、YouTube 広告としても発信
- ※相談窓口PR動画「君は君のままでいい」（文部科学省・厚生労働省）：<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



### 自殺対策に関する情報サイト

文部科学省ホームページより  
<自殺予防>

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm)



厚生労働省ホームページより  
<自殺対策>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html)



<まもろうよ こころ>

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



いのち支える自殺対策推進センターより  
<生き心地のよい社会を創る>

<https://jscp.or.jp/>



## 神奈川県ホームページより

<かながわの自殺対策>

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/cnt/f123456/top.html>



<かながわこころの情報サイト>

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/kokoro/top.html>

様々な相談窓口や、うつ病に関する情報の案内等を目的とした総合サイトです。

- ▶ 相談窓口の案内
- ▶ うつ病に関する対策サイトの紹介
- ▶ 新型コロナウイルス感染症にかかるこころのケア関連情報



等

〇LINE相談「いのちのほっとライン@かながわ」

【受付時間】月～金・日 17:00～22:00（受付は 21:30 まで）

【休み】土・祝・休日・年末年始



## 主な相談窓口 1 (文部科学省資料より)

### 児童生徒の主な相談窓口一覧

相談窓口名称	所管等	電話番号	受付	概要
24時間子供SOS ダイヤル	文部科学省	(なやみいおう) 0120-0-78310	24時間 年中無休	子供たちが24時間いじめ等の悩みを相談できる、全国統一ダイヤル。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等の人権問題について、子供や周囲の大人が法務局職員・人権擁護委員に相談できる電話窓口。
いのちの電話	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556	毎日10:00～22:00	相談員に電話・メールで悩みを相談できる窓口。
		0120-783-556	毎日16:00～21:00 毎月10日8時～翌日8時	
チャイルドライン	NPO法人 チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く)	18歳までの子供が電話・チャットで悩みを相談できる窓口。
よりそいホットライン	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	0120-279-338	24時間	相談員に電話・SNS等で悩みを相談できる窓口。
都道府県警察の 少年相談窓口	各都道府県警察	都道府県ごと ( <a href="https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html">https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html</a> )	都道府県ごと	いじめ・犯罪等の被害に悩む子供やその家族が警察に相談できる窓口。
児童相談所虐待 対応ダイヤル「189」	厚生労働省	189 (いちはやく)	24時間 年中無休	虐待の疑いがある時などに、児童相談所に通告・相談できる全国統一ダイヤル。



## 主な相談窓口2 (厚生労働省ホームページより)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_info.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html)

# 主な相談窓口一覧



令和4年2月1日現在

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な  
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。  
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。



## 電話相談 裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

### こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の  
公的な相談機関に接続します。

**☎ 0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は  
自治体によって異なります。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html)



### #いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

**☎ 0120-061-338**

月曜日、木曜日 0時~26時(26時間)、  
火曜日~水曜日、金曜日~日曜日 8時~24時  
※日曜日 8時~月曜日26時まで、  
水曜日 8時~木曜日26時までは連続対応

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



### よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

**☎ 0120-279-338**

24時間対応

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



### いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

**☎ 0570-783-556**

毎日 午前10時から午後10時

**☎ 0120-783-556**

毎日 午後4時から午後9時  
毎月10日 午前8時から翌日午前8時

<https://www.inochinodenwa.org/>



### チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

**☎ 0120-99-7777**

毎日 午後4時から午後9時

<https://childline.or.jp/index.html>



## 地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



### 支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



## SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

### NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



**相談時間** 月・火・木・金・日：17時から22時30分（22時まで受付）  
月・水・金・土：11時から16時30分（16時まで受付）

### NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat

チャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)



LINE



Twitter



Facebook



チャット

**相談時間** 毎日 第1部 12時から15時50分（15時まで受付） 第2部 17時から20時50分（20時まで受付）  
第3部 21時から23時50分（23時まで受付）  
毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分（5時まで受付）

### NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

**相談時間**  
24時間365日

チャット

<https://talkme.jp/>



### NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

**相談時間**  
月・水・木・金・土  
10時から22時（21時30分まで受付）

LINE

@bondproject



## 主な相談窓口3



### 県内の主な相談窓口一覧



#### 発達・学習・不登校など教育全般についての相談

- 県立総合教育センター（教育相談課）
    - ・総合教育相談 TEL. 0466-81-0185
    - ・発達教育相談 TEL. 0466-84-2210
    - ・不登校ほっとライン TEL. 0466-81-0185
- 【受付時間】月～金 8:30～21:00 土・日・祝休日 8:30～17:15  
【休み】年末年始

#### いじめをはじめとする子どもの困り全般についての相談

- 24時間子ども SOS ダイヤル（県立総合教育センター教育相談課）
    - TEL. 0120-0-78310（フリーダイヤル）
    - TEL. 0466-81-8111
- 【受付時間】毎日24時間 【休み】なし

#### 非行・犯罪被害・いじめなどの相談

- ユーステレホンコーナー（県警察少年相談・保護センター）
    - TEL. 0120-45-7867（フリーダイヤル）
    - TEL. 045-641-0045
- 【受付時間】月～金 8:30～17:15  
【休み】土・日・祝休日・年末年始

#### 人権（いじめ・虐待・暴力など）に関わる相談

#### 子育ての悩みや非行など子どもに関わる全ての相談

- 横浜市電話児童相談室（横浜市在住の方）
    - TEL. 045-260-4152
  - 【受付時間】月～金 9:00～17:30 土 9:00～16:30  
【休み】日・祝休日・年末年始
  - 川崎市児童・青少年電話相談（川崎市在住の方）
    - TEL. 044-542-1567
  - 【受付時間】月～金 9:00～20:00  
【休み】土・日・祝休日・年末年始
  - 相模原市児童相談所（相模原市在住の方）
    - TEL. 042-730-3500
  - 【受付時間】月～金 8:30～17:00  
【休み】土・日・祝休日・年末年始
  - 横須賀市児童相談所（横須賀市在住の方）
    - TEL. 046-820-2323
  - 【受付時間】月～金 8:30～17:00  
【休み】土・日・祝休日・年末年始
  - 子ども・家庭 110 番（上記4市以外に居住の方）
    - TEL. 0466-84-7000
  - 【受付時間】毎日 9:00～20:00 【休み】なし
- ※子ども・家庭 110 番は県中央児童相談所内です。  
※各地域の児童相談所にも来所相談いただけます。

#### 児童福祉に関わる相談

※県内の各児童相談所のほか、各市町村の家庭児童相談窓口や子育て支援課などでもご相談いただけます。

#### 子どもの人権に関わる相談

- 子どもの人権 110 番（横浜地方法務局）
    - TEL. 0120-007-110（フリーダイヤル）
    - TEL. 045-641-7926
- 【受付時間】月～金 8:30～17:15  
【休み】土・日・祝休日・年末年始

#### 不登校・ひきこもり・非行などの相談

- かながわ子ども・若者総合相談センター（ひきこもり地域支援センター）
  - TEL. 045-242-8201
- 【受付時間】火～日 9:00～12:00 13:00～16:00  
【休み】月・年末年始
- 神奈川県西部青少年サポート相談室
  - TEL. 0465-35-9527
- 【受付時間】月～金 10:30～12:00 13:00～16:00  
【休み】土・日・祝休日・年末年始・他

#### 心の健康問題に関わる相談

- こころの電話相談（県精神保健福祉センター）
  - TEL. 0120-821-606（フリーダイヤル）
- 【受付時間】月～金 9:00～21:00（受付は 20:45 まで）  
【休み】土・日・祝休日・年末年始

※横浜・川崎・相模原・横須賀在住の方は下記に相談してください。

- 横浜市こころの電話相談
  - TEL. 045-662-3522
- 【受付時間】月～金 17:00～21:30 土・日・祝日 8:45～21:30  
【休み】なし
- 川崎市こころの電話相談
  - TEL. 044-246-6742
- 【受付時間】毎日 9:00～21:00 年末年始 9:00～17:00  
【休み】なし
- 相模原市こころのホットライン
  - TEL. 042-769-9819
- 【受付時間】毎日 17:00～22:00（受付は 21:30 まで）  
【休み】年末年始
- 横須賀こころの電話
  - TEL. 046-830-5407
- 【受付時間】月～金 16:00～23:00（毎月第2水曜日は 16:00～翌 6:00）  
土・日・祝日 9:00～23:00  
【休み】なし

#### いのちの電話（生きるための心を支える電話による相談）

- 横浜いのちの電話
    - TEL. 045-335-4343
  - 川崎いのちの電話
    - TEL. 044-733-4343
- ともに【受付時間】毎日24時間 【休み】なし

#### 体罰に関わる相談※24時間子ども SOS ダイヤルでも相談に応じます

- 体罰相談窓口（県立総合教育センター教育相談課）
  - TEL. 0466-81-1967
- 【受付時間】月～金 8:30～12:00 13:00～17:15  
【休み】土・日・祝休日・年末年始

#### ★ 子ども専用相談窓口 ★

- 人権・子どもホットライン（神奈川県福祉子どもみらい局）
  - TEL. 0466-84-1616（子ども専用電話）
- 【受付時間】9:00～20:00 【休み】なし

この他、各警察署生活安全課少年係、各市町村教育委員会の教育相談担当などでもご相談いただけます。

【お問合せ】神奈川県教育委員会 教育局 支援部 学校支援課  
TEL. 045-210-8295

今回改訂した本資料は、平成22年6月に県教育委員会が設置した「自殺対策啓発冊子」作成協力者会議の次の皆様の御協力のもと「中高生の自殺予防に向けたところサポートハンドブック」として作成しました。その御協力に改めてお礼申し上げます。

「自殺対策啓発冊子」作成協力者会議 協力者

(敬称略 所属は平成23年3月時点)

- (議長) 桑原 寛 (県精神保健福祉センター所長)  
(副議長) 関野 浩子 (県立総合教育センター教育相談部教育相談課主幹兼指導主事)  
山崎 幸子 (平塚市立金旭中学校教諭)  
山田 美緒 (県精神保健福祉センター調査・社会復帰課主査)  
吉野 恭子 (県立茅ヶ崎北陵高等学校養護教諭)  
大草 正信 (県スクールカウンセラー等配置活用事業スーパーバイザー)  
鳥海佳奈枝 (県スクールソーシャルワーカー等活用事業スーパーバイザー)  
高間 明浩 (県教育委員会教育局支援教育部子ども教育支援課指導主事)

児童・生徒の自殺予防に向けた  
ところサポートハンドブック (改訂版)

令和4年3月発行  
神奈川県教育委員会 教育局 支援部 学校支援課  
横浜市中区日本大通1 (045) 210-8295

付属DVDに入っている研修動画データについて（ファイル形式：mp4）

- ・01\_研修動画①【知識編】自殺の現状とメカニズムを知る（約15分）
- ・02\_研修動画②【実践編】「死にたい」にどう気づき、対応するか？（約15分）

※このディスク内の動画をパソコン等で視聴する際は、Windows Media Player 等の動画再生ソフトウェアが必要です。また、DVD-Video形式ではないため、MP4対応のDVDプレーヤー以外では、再生できません。

※このDVDは、限定された範囲内での視聴に限り許諾されており、著作者の許諾無しに、複製、改変、上映、上演を行うこと及び放送、インターネット等により公衆に送信することは法律により固く禁止されています。



付属DVD貼付



# いのちの授業

「いのちの大切さ」や「他人への思いやり」を学ぼう、伝えよう