教員の皆様へ

こどもたちの大切な命を守るために!!

子どもの自死の現状

年齢	第１位	第２位	第３位
10～14	自死	悪性新生物	不慮の事故
15～19	自死	不慮の事故	悪性新生物
20～24	自死	不慮の事故	悪性新生物

令和元年度版自死対策白書（厚生労働省より）

10 代の死亡原因の第 1 位が「自死」となっています。一般的に子どもは心の危機に直面した場合、視野が狭くなります。
また、10 代の自死原因・動機別の状況において「学校問題」は最多の件数を占めています。

心の SOS に気付いていますか？

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

SOS のサインの一つです

消えたい。
相談できる友達
がいない。

①授業時や学級活動
・周りの子どもの反応に違和感がある。
・遅刻早退欠席が多くなる。
・アンケートや進路希望調査が未記入。
・成績が急に下がる。

②休み時間や放課後
・ひとりぼっちで教室移動をしている。
・他人と時間をずらして、ひとりで下校する。

③部活動・委員会
・当番や準備、片付けを押しつけられている。
・部活動や委員会の変更を申し出る。
・雰囲気や顧問の指導が合わず悩んでいる。

教員間で必ず
共有・見守り

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

だからこそ先生が頼りです!!!

子どもの SOS に気付いたら……

自死の危険が高まった子どもへの対応は、次のような「TALK の原則」が求められます。

TALK の原則

TELL：言葉に出して心配であることを伝える
→例)「死にたいくらい辛いことがあるのね。
とてもあなたのことが心配だわ。」

ASK：「死にたい」気持ちについて率直に尋ねる
→例)「どんな時に死にたいと思うの？」

LISTEN：絶望的な気持ちを傾聴する
→徹底的に聞き役に回り、理解しようとすることが大切

KEEP SAFE：安全を確保する
→ひとりにしないで寄り添い、他から援助を求める

「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(文部科学省 H21.3)

してはいけない対応と言葉

×安易な激励
→例)「頑張れ」、「そのうちどうにかなるよ」

×自らの価値観で相手を説得する
→例)「逃げてはダメ」、「命を粗末にするな」

×子どもの話をさせず、一方的に話す
→例)「ご両親や友達が悲しむよ」

×子どもの思いを批判・否定する
→例)「そんなこと考えちゃだめ」

「自殺未遂患者への対応」(日本臨床医学会 H21.3)

ひとりで抱え込まずに、チームで対応を

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

(1)急に子どもとの関係を切らない

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

(2)「秘密にしてほしい」という子どもへの対応

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

(3)手首自傷(リストカット)への対応

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

「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(文部科学省 H21.3)

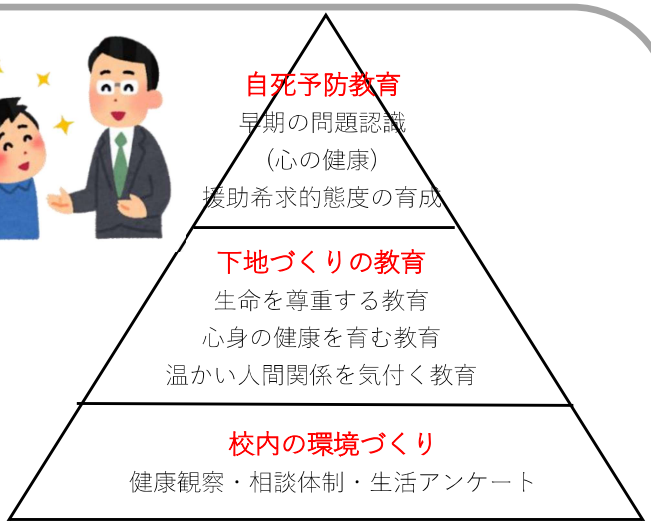
子どもたちに自死予防の知識を

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

＜自死予防教育の目標と内容＞

目標：①早期の問題認識(心の健康)
　　②救助希求的態度の育成

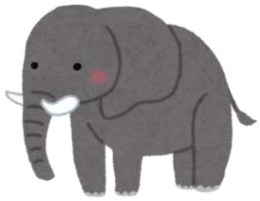
内容：①長い人生において、問題を抱えたり、危機に陥ったりした時、問題をひとりで抱え込まずに乗り越える力を培う。
②自分自身や友達の危機に気付き、対処したり関わったりし、信頼できる大人に繋ぐことの重要性を伝える。



「子どもに伝えたい自殺予防　学校における自殺予防教育の手引」(文部科学省 H26.7)

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

大人側が SOS の受け止め方を十分に理解し、対応することが重要です。



聴くぞう

作成：雲南圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：島根県雲南保健所）令和２年７月