

事務連絡
平成30年8月31日

各都道府県教育委員会担当課
各指定都市教育委員会担当課
各都道府県私立学校主管課
附属学校を置く各国立大学法人担当課
附属学校を置く各公立大学法人担当課
小中高等学校を設置する学校設置会社を
所轄する構造改革特別区域法第12条
第1項の認定を受けた各地方公共団体の担当課

御中

各

都	道	府	県
指	定	都	市

 自殺対策主管部（局） 御中

文部科学省初等中等教育局児童生徒課
厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室

児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、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の教材例について

児童生徒の自殺予防については、これまでも自殺対策基本法（平成18年法律第
85号。以下「法」という。）等に基づき、学校において、積極的に取り組んでいた
だいでいるところです。

先般、「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、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の推進について（通知）」（平成3
0年1月23日付け29初児生第38号，社援総発0123第1号文部科学省初等
中等教育局児童生徒課長及び厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）連名通知）
（別添1参照。以下「連名通知」という。）において、法第17条第3項に定める「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」（以下「SOSの出し方に関する教育」という。）についての留意事項を
示し、各学校や地域の実情を踏まえつつ、各教科等の授業等の一環として、SOS
の出し方に関する教育を少なくとも年1回実施するなど積極的に推進していただく
よう依頼しました。

連名通知においては、SOSの出し方に関する教育の推進に当たって、各学校の
実情に合わせて教材や授業方法を工夫することを留意事項として示したところですが、
今般、参考となる教材例を周知することとしましたので、各学校等におかれて
は、下記を参考にした上で、SOSの出し方に関する教育の一層の推進に努めてい
ただくようお願いします。

また、連名通知においては、SOSの出し方に関する教育を実施するに当たっては、保健師、社会福祉士、民生委員等を活用することも有効であることを周知したところであり、保健師、社会福祉士、民生委員等の活用については、教育委員会等の教育関係部局等と各都道府県及び管内市町村（指定都市を除く。以下同じ。）の自殺対策主管部局が緊密に連携し、積極的に御検討いただくよう併せてお願いします。

都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県にあっては所轄の学校法人及び私立学校に対して、附属学校を置く国立大学法人及び公立大学法人にあっては附属学校に対して、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体にあっては認可した学校に対して、周知を図るとともに、適切に御対応いただくよう御指導をお願いします。

加えて、各都道府県自殺対策主管部局にあっては、管内市町村等に周知を図るとともに、教育委員会等の教育関係部局等から、SOSの出し方に関する教育の実施に当たり、保健師、社会福祉士、民生委員等の活用について相談があった場合については、適切に御対応いただくようお願いいたします。

さらに、都道府県・市町村自殺対策主管部局と都道府県・指定都市・市区町村教育委員会との間で、法第13条の規定に基づき策定が義務づけられている地域自殺対策計画の中に、「都道府県自殺対策計画策定の手引」及び「市町村自殺対策計画策定の手引」に沿って、SOSの出し方に関する教育を位置づけること等について、適切な連携を図っていただくようお願いいたします。

記

1. 東京都教育委員会作成教材について

東京都教育委員会において、子供が、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を目的に、各学校がSOSの出し方に関する教育を推進するための教材を作成している。

○「SOSの出し方に関する教育」を推進するための指導資料（平成30年2月、東京都教育委員会）

http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/school/content/sos_sing.html

2. 東京都作成教材について

東京都において、子供自身が悩みに対処する方法を知り、困ったときに、大人や専門機関に相談できるようになること、また、周囲の人の気がかりな変化に気づき、適切な行動（大人へのつなぎ）が取れるようになることをねらいとして、小学校6年生及び中学校1年生向けの小冊子を作成している。なお、教職員向け解説書も併せて参考とされたい。

（※1）小冊子の発行者は東京都多摩小平保健所となっていますが、現在、同資料を所管しているのは東京都福祉保健局健康推進課となります。小冊子を改変して利用する場合は、以下の連絡先に利用申請を行っていただくようお願いいたします。

連絡先：東京都福祉保健局健康推進課自殺総合対策担当 03-5320-4310（直通）

(※2) 教職員向け解説書については、東京都のホームページには掲載されていないため、別添資料を御参照ください。

- 「もやもやしたら…相談してみようよ！」(小学6年生向け)
- 「一人でなやんでいるあなたへ SOSを出していいんだよ！」(中学1年生向け)
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/kokoro/jisatsuyobou.html>
- 別添2 小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子「もやもやしたら…相談してみようよ！」解説書(教職員向け)
- 別添3 中学1年生向け自殺予防小冊子「一人でなやんでいるあなたへ SOSを出していいんだよ！」解説書(教職員向け)

3. 北海道教育委員会作成教材について

北海道教育委員会において、平成29年度いじめ対策・不登校支援等推進事業により、自殺予防教育を進める際の参考となるよう、「援助希求的態度の育成」、「早期の問題認識(心の健康)」、「ストレス対処スキルの育成」に関するプログラム(指導案やワークシート等)を作成している。特に、第2章の「援助希求的態度の育成」及び「ストレス対処能力の育成」に関する指導案や実践例が参考になるものと考えられる。

- 児童生徒の自殺を予防するためのプログラム(平成30年3月、北海道教育委員会)

<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.htm>

(本件担当)

文部科学省初等中等教育局児童生徒課
生徒指導室生徒指導企画係

電話番号 03-5253-4111 (内3298)

厚生労働省社会・援護局総務課
自殺対策推進室企画調整係

電話番号 03-5253-1111 (内2837)



29 初児生第38号
社援総発0123第1号
平成30年1月23日

各都道府県教育委員会担当課長
各指定都市教育委員会担当課長
各都道府県私立学校主管課長
附属学校を置く各国立大学法人担当課長
附属学校を置く各公立大学法人担当課長
小中高等学校を設置する学校設置会社を
所轄する構造改革特別区域法第12条
第1項の認定を受けた各地方公共団体の担当課長

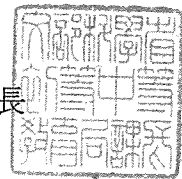
殿

各

都	道	府	県
指	定	都	市

 自殺対策主管部(局)長 殿

文部科学省初等中等教育局児童生徒課長



(印影印刷)

厚生労働省大臣官房参事官(自殺対策担当)



(印影印刷)

児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、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の推進について(通知)

児童生徒の自殺予防については、これまでも自殺対策基本法(平成18年法律第85号。以下「法」という。)等に基づき、学校において、積極的に取り組んでいたところですが。

しかしながら、近年、自殺者全体の総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあります。また、若者が日常的に利用するSNSを利用し、自殺願望を投稿するなどした高校生等の心の叫びに付け込んで、言葉巧みに誘い出し殺害したという極めて卑劣な事件も発生しています。

このような事件の再発や児童生徒の自殺を未然に防ぐためには、各学校において自殺予防教育が適切に推進されることが重要ですが、文部科学省が昨年実施した調査によると、「死ぬこと」や「自殺」を明示的に取り上げる自殺予防教育プログラムを保護者等との合意形成を図った上で実施した割合は、全体の約1.8%に留まっており、十分な取組が行われているとは言い難い状況にあることから、より一層の推進が求められるところです。

一方、自殺する児童生徒数の減少が喫緊の課題であることに鑑みれば、児童生徒における援助希求的態度の育成を促進するため、新たな自殺総合対策大綱（平成29年7月25日閣議決定。以下「大綱」という。）に定められているとおり、特に、法第17条第3項に定める「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」（以下「SOSの出し方に関する教育」という。）を推進することが重要です。

SOSの出し方に関する教育については、「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）」（平成26年7月文部科学省。以下「手引」という。）においても、自殺予防教育の柱の一つとして位置づけられており、これまでも、例えば、道徳や保健体育等において、各教科等の特性に応じて実施されているところですが、今後は、以下に掲げる留意事項及び各学校や地域の実情を踏まえつつ、各教科等の授業等の一環として、SOSの出し方に関する教育を少なくとも年1回実施するなど積極的に推進していただくようお願いします。

また、都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県にあっては所轄の学校法人及び私立学校に対して、附属学校を置く国立大学法人及び公立大学法人にあっては附属学校に対して、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体に対しては認可した学校に対して、周知を図るとともに、適切に御対応いただくよう御指導をお願いします。

加えて、各都道府県自殺対策主管部局にあっては、管内市町村（指定都市を除く。）等に周知を図るとともに、教育委員会等の教育関係部局等から、SOSの出し方に関する教育の実施に当たり、保健師、社会福祉士、民生委員等の活用について相談があった場合については、適切に御対応いただくようお願いします。

記

1. 自殺予防教育の実施体制については、手引において、子供の最も身近な存在である担任教師主体でなされることが望ましいことや、養護教諭、スクールカウンセラー等がティームティーチングという形でクラスに入ることのメリット等が記載されているが、SOSの出し方に関する教育を実施するに当たっては、以下の観点から、保健師、社会福祉士、民生委員等を活用することも有効であること。

すなわち、市町村、地域包括支援センター、市町村社会福祉協議会等に所属する保健師、社会福祉士等の専門職がSOSの出し方に関する教育に参画することにより、児童生徒に対して自らが必要に応じて相談相手になり得ることを直接伝えることができることや、児童生徒の保護者も含めた世帯単位での支援が可能となること、学校と地域の専門家との間での協力・連携関係の構築につながることで期待され、地域生活課題の解決に資するものであること。

2. SOSの出し方に関する教育は、大綱にあるとおり、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいか具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育である。このことを踏まえ、当該教育を実施する際は、児童生徒からの悩みや相談（SOS）を広く受け止めることができるよう、「24時間子供SOSダイヤル」や「チャイルドライン」などの相談窓口の周知を行うことが望ましいこと。

3. SOSの出し方に関する教育の実施に当たっては、児童生徒の発達段階に応じた内容とすることが重要であることを踏まえ、例えば、手引を参照するとともに、健康問題について総合的に解説した啓発教材を必要に応じて活用するなど、各学校の実情に合わせて教材や授業方法を工夫することが考えられること。
4. 児童生徒の自殺を予防するためには、心の危機に陥った友人への関わり方を学ぶことが重要である。このため、SOSの出し方に関する教育を実施する場合は、SOSの出し方のみならず、心の危機に陥った友人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（SOSの受け止め方）についても児童生徒に対し教えることが望ましいこと。また、実施に当たっては、電話相談事業を行っている民間団体等に協力を依頼することが考えられること。
5. SOSの出し方に関する教育は、「地域自殺対策強化事業実施要綱」（平成28年4月1日付け社援発0401第23号厚生労働省社会・援護局長通知）3（4）に規定する「普及啓発事業」又は3（7）に規定する「若年層対策事業」に該当するとともに、3（13）において「当該地域において特に対策が必要と考えられる世代及びリスク要因に対象を限定した事業」と規定している「地域特性重点特化事業」（補助率10/10）にも該当し得るものであるため、都道府県においては、地域の実情に応じて積極的に本事業を活用するよう、この旨を管内市町村へ周知されたいこと。

【参考】

- 「24時間子供SOSダイヤル」（0120-0-78310）
- 「チャイルドライン」（0120-99-7777）
- 「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）」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm
- 健康問題について総合的に解説した啓発教材（「わたしの健康（小学校5年生用）」、「かけがえのない自分、かけがえのない健康（中学生用）」、「健康な生活を送るために（高校生用）」）
http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm

（本件担当）

文部科学省初等中等教育局児童生徒課
生徒指導室生徒指導企画係

電話番号 03-5253-4111（内3298）

厚生労働省社会・援護局総務課
自殺対策推進室企画調整係

電話番号 03-5253-1111（内2837）

小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子
「もやもやしたら… 相談してみようよ！」
解説書（教職員向け）

もやもやしたら…

相談してみようよ!



目次

1	はじめに	1
	(1) この取組の経緯	
	(2) 表現の配慮	
2	青少年の自殺をめぐる現状	1
3	児童向け小冊子について	2
	(1) 対象は小学校6年生	
	(2) ねらいは2つ	
	(3) 活用方法	
	(4) 構成	
4	子供の心の理解のポイントと自殺予防	11
	(1) 子供の心の「とらえ方」の原則	
	(2) 自殺予防と、その対応【TALKについて】	
	(3) 対応困難な子供、保護者と向き合う為に	
5	学校における自殺予防教育にあたって	13
	(1) 子供を直接対象とした自殺予防教育を実施する上での前提条件	
	(2) 自殺予防教育の実施に向けて	
	(3) プログラムの目標と内容	
	(4) 自殺予防教育プログラム実施時の留意点	
6	学校と地域との連携による子供の心の健康づくりをめざして	14
7	参考文献	14
8	作成委員名簿	15
9	おわりに	16

1 はじめに

(1) この取組の経緯

多摩小平保健所では、管内小中学校の養護教諭や市の保健師などで構成する「学校保健と地域保健との連携会議分科会（以下、「分科会」という。）」を設置し、学齢期を対象とした自殺予防対策に取り組んでいます。平成24年度には、中学一年生向け小冊子『一人でなやんでいるあなたへ～SOSを出していいんだよ！～』を作成し、平成24年度、25年度の2か年にわたり配布しました。平成25年度の分科会においては、委員から「小学生向けの媒体も必要」との声が寄せられました。

思春期に入る前の時期で心が不安定になる小学校高学年は、問題行動が表出し始める時期です。中学校への進学により、新しい環境での学習や生活にうまく適応できずに不登校等につながっていく事もあります。このような時期に、子供たちが自分の心の状態を知り、つらい時には一人で抱え込まずに大人に相談する力を身につけることは、将来にわたって必要なライフスキルの向上や自殺予防につながるものと考えられます。今回、このような目的で、小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子「もやもやしたら…相談してみようよ！」を作成することにしました。

この解説書は、担任や養護教諭など教職員の方に思春期の自殺の現状と対策を御理解いただき、生徒指導の一助となるよう作成したものです。子供たちの心の健康づくりと自殺予防のため、小冊子を配布いただき、ぜひ授業等に御活用ください。

また、家庭で話し合ってもらうきっかけとなるよう、保護者向けのリーフレットも作成しましたので、保護者の皆さんに配布していただけたら幸いです。

(2) 表現の配慮

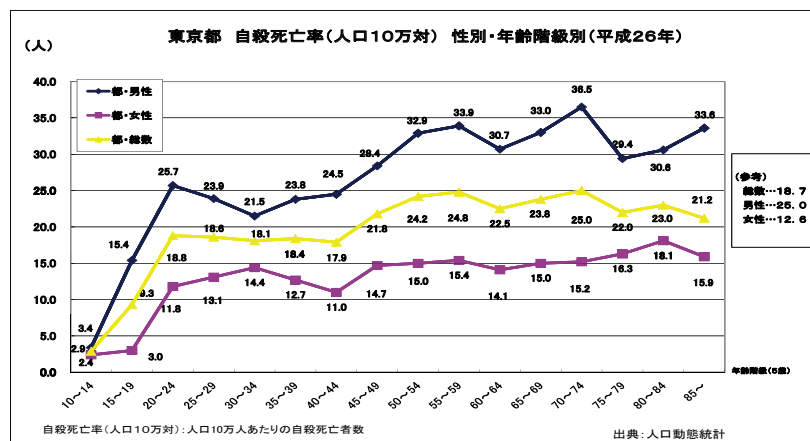
本事業は自殺予防対策を目的としていますが、「自殺」という言葉を使用することについては、子供の受け止め方が心配されるとの委員からの意見を反映し、児童向け小冊子には「自殺」という文言は使用していません。

2 青少年の自殺をめぐる現状

全国の自殺者数は平成10年から14年連続して3万人を超える状態が続いていましたが、平成24年からは3年連続で3万人を下回っています。東京都では毎年2,500～2,900人の方が、多摩小平保健所管内では130～150人の方が自殺によって命をなくしています。自殺未遂者は自殺者の少なくとも10倍存在するという報告もあり、特に女性の20歳代から40歳代の自殺者においては、40%以上の者が自殺未遂歴がある状況です。

未成年者の自殺者数は、年間600人前後と全自殺者数の約2%ですが、10～20歳代では死因の第一位となっています。

小学生の自殺者数は、全国で年間10人前後で推移しており、数としては多いわけではありませんが、10代後半から急激に自殺による死亡率が増加する現状を考えると（表）、小学生の時から心の健康を保つ方法を身につけ、援助希求力を養うことが求められます。



(表) 人口動態統計 自殺死亡率 性別・年齢階級別 (東京都・平成26年)

3 児童向け小冊子について

(1) 対象は小学校6年生

死の概念は9歳頃から、また死にたいという訴えは5年生でも見られます。一方、小学校5年生と6年生とでは発達に大きな差があり、小学校5年生の児童が自分のことを表現することは難しく、また相談行動を取ることを学ぶ授業は5年生では成立が難しいこともあります。このため、小冊子配布の対象を小学校6年生としました。

(2) ねらいは2つ

- ア 悩みを抱えた時に、児童自身が早期に問題認識を持ち、心の健康を保つ方法を身につけること
- イ 友達に相談された時も含め、困ったときに信頼できる大人や相談機関へ相談できるようになること（援助希求力の育成）

(3) 活用方法

児童向け小冊子は、中学校での新たな生活がはじまる前の時期に、「道徳」や「生活」、「総合的な学習の時間」等で取り扱っていただくことを想定して作成しました。配布するだけでなく、ぜひ担任の先生が授業等でご活用いただくようお願いします。

また、学齢期を対象とした自殺予防や心の健康づくりは、児童を対象とした取組だけではなく、先生や保護者も一体となって考え、取り組むことが重要であることから、児童向け小冊子に加えて、教師向け解説書と保護者向けリーフレットを作成してあります。

(4) 構成

小冊子は、14ページで構成されています。児童が記入をするスペースを設け、記入する作業を通じて、自分で考えながら読み進められるようになっています。

本解説書には、小冊子各ページの「ねらい」と「使い方のヒント」を掲載してありますので、授業を進めていただく上での参考にしてください。

「ねらい」は、児童に理解をしてほしいポイントを記載しています。また、「使い方のヒント」は、授業を進めていただくにあたって流れや留意点を記載しました。

なお、朝会や他の授業の一部として短時間しか時間が確保できない場合には、ポイントを絞って伝えていただくことができるよう、必ず伝えていただきたい事項には◎印を付けてあります。

配布や説明に当たって配慮してほしいこと

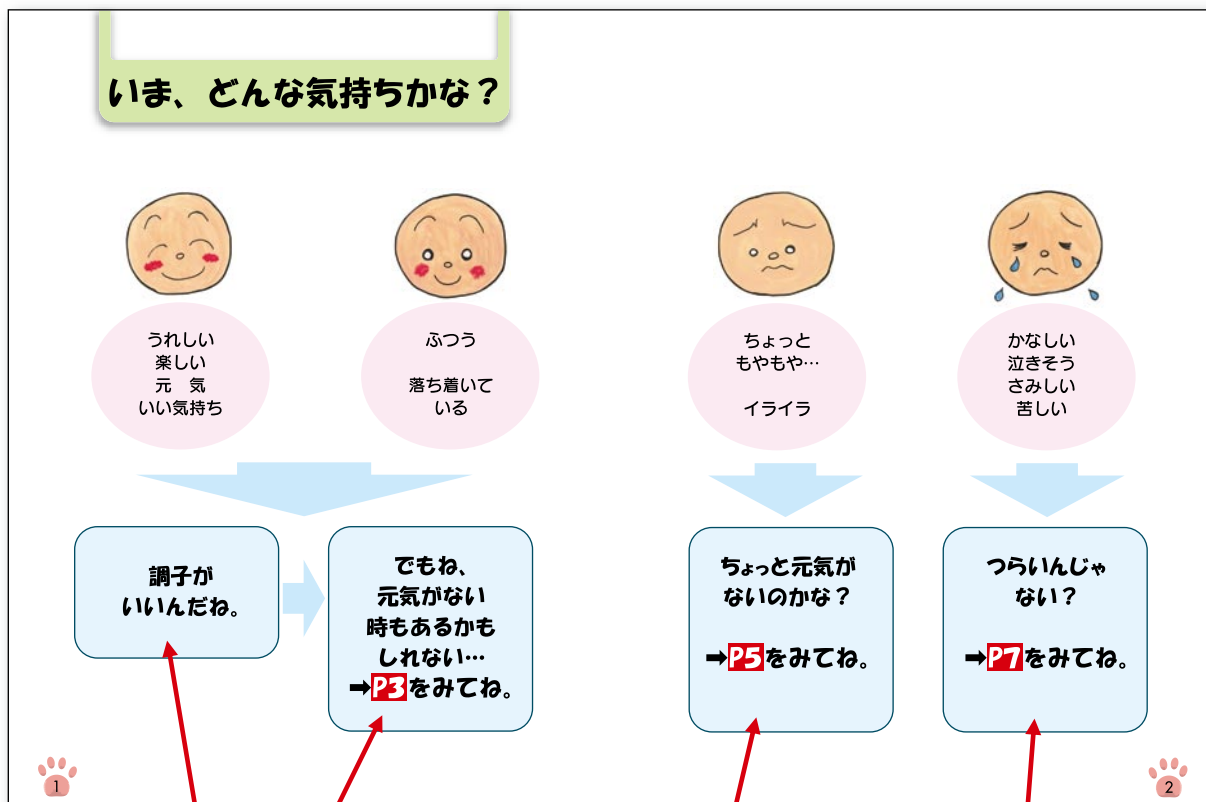
悩みに触れることで、児童が過去の苦しい記憶を思い出し気分が悪くなる場合があります。また、学校や周囲には伝えていないけれど、家族や身近に自殺や自殺未遂をした人がいる場合もあります。

特につらい状況にある児童にとっては、自分の心に直面することで非常に辛くなる場合があります。

- 話を始める前に、つらい時は離席していいことを伝えてください。
- 注意が必要な児童には、実施前後に個別に声をかけ、丁寧に関わるようにしてください。
- 可能であれば、話を進める担任の先生に加えて、養護教諭やスクールカウンセラー等の先生にサポートをお願いしてください。

①いま、どんな気持ちかな？（小冊子P 1・2）

ねらい：自分が今どのような気持ちなのかを知る。



今は調子がよく、落ち着いている児童でも、元気がなくなる時もあることを考えて、次ページに進むようにしてあります。

ちょっともやもやしている児童、元気がない児童にはリフレッシュのページに進むようにしてあります。

特につらい状況にある児童にはリフレッシュではなく、即ちに相談のページに進むようにしてあります。

使い方のヒント

- ◎「今、あなたの気持ちに一番近いのはどれかな？」
小冊子の顔（表情）の絵を見て、自分が今どんな顔をしているかをそれぞれ選ばせます。この際、挙手や個人の発表は求めないでください。
- ◎どんな顔になってもよいこと、「左端の顔だからよくて右端の顔だったらダメ」ということではないことを伝えてください。ここでは、自分の正直な気持ちを知ることが大事です。
- 顔では笑っていても心はそうではないこともあり、心の中の顔は表面的な表情とは違うことを伝えます。
- 困ったことや悩みがあるとそれが心に影響して、心の顔が「普通の顔」「穏やかな顔」ではいられなくなることを伝えます。
- ◎心の状態は、時間の経過や環境、周囲の支援により変化するので、今つらくてもその状態がずっと続くわけではないことを伝えます。

児童が興味を持ってこのページ以降も読み進められるよう、遊びの要素を取り入れ、今の自分の気持ちから、それぞれにあったページに進めるようにしています。授業等で使用する場合には、ページを省略せずに順番に進めてください。

②もやもやすることもあるよね！（小冊子P3・4）

ねらい：小学校高学年では、体の成長とともに心も変化し、悩んだり、複雑な気持ちになったりすることに気づく。

もやもや することもあるよね!

6年生って、体だけじゃなく心も大人になっていくんだ…。

学校にいけない…

勉強わかんない!

お父さんとお母さん、けんがばかり

背が高くなりたいよ

だれもわがってくれない

かいてみよう!

あなたはどんなときにもやもやするかな?

友だち、勉強、家のこと……いろんなことがあるね

仲間にいれてもらえない…

テストできなかった…


いじめられてるんだ…

やせたい!


おこられてばかり…

メールで傷ついちゃった


学校では最上級生! いろいろ大変なんだよね~



いろんなことを考えて、いろんな気持ちになることがあるね!



3



4

使い方のヒント

- ◎「みんな最上級生って大変かな?もやもやすることもあるよね。どんなときにもやもやするかな?」
心も体も急激に成長する小学校高学年は、友達のこと、勉強のこと、家庭でのこと等誰もが悩みを持ち解決に悩む時期であり、「なんだかもやもやする」と感じることも自然なことであることを説明し、「悩んだり、困ったりしているのは自分だけではない」ということを伝えてください。
- 小冊子3ページ及び4ページに子供たちの悩みの主なものを掲載していますが、そのひとつとして「メールでひどいことを言われた」というものを挙げてあります。インターネットや携帯電話の使い方については、次ページに簡単にまとめを載せましたので、参考にしてください。
- ※インターネットや携帯電話については、分科会の中で様々なご意見がりましたが、現実には多くの子供が保有していることに加え、会話よりもインターネットやメール等でのコミュニケーションが得意で意見や気持ちを伝えやすい子供にとっては、重要なツールであること等から、小冊子の中ではインターネットや携帯電話にも触れています。

インターネットや携帯電話の使い方について

文部科学省の平成27年度全国学力・学習調査結果によると、小学校6年生（公立校）の携帯電話・スマートフォン所有率の全国平均は58.0%で、東京都は68.1%と全国で最も所有率が高くなっています。

多くの子供が所有する現実がありますので、小学校においても使い方や注意事項等に関する指導が必要です。インターネットや携帯電話は、使い方を誤ると日常生活に支障が出たり、友人関係のトラブルや犯罪に巻き込まれたりするリスクがあるので、使い方やマナーを学んで正しく使えるようになることが大切であることを伝えてください。

インターネットや携帯電話の使い方等に関するマナーを学ぶ授業を実施している場合は、その授業の中で指導をしていただくことはもちろんのこと、そのような授業を実施されていない場合は、この場面で次の点にも触れていただけると幸いです。

- ◇ ネットやケータイの使い方は、家の人とよく話し合い、ルールを決める。
- ◇ 他人の悪口やウソは絶対に書かない。友達を傷つけるかもしれない言葉づかいに注意する。
- ◇ 自分・家族・友達の名前、住所、電話番号、誕生日、メールアドレス、写真等の個人情報を書き込まない。
- ◇ ネット・ケータイで知り合った人と会わない。会うときは、かならず家族に相談する。
- ◇ 他人のサイトの写真やイラストなどを無断で使わない。
- ◇ チェーンメールは無視し、友達にまわさない。

こどもの
ネット・ケータイのトラブル相談!
こたエール

東京部

知らないサイトに登録されちゃった!!
お金を取られちゃダメ?

SNSで知り合った人が、私の
名前やメールアドレスを勝手に
こく鼎いできて、困ってる...

ネット上で僕の顔が
書かれていたり、盗し
てもらうにはどうすれば
いいのか教えて!!

一人で備え、
相談しよう!

相談はこちら! (無料)

電話番号が変わりました!
[H27.8.31から] 0570-783-184

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 土曜日 午前9時～午後5時 ※夜・祭日も開く
※お電話受付時間: 午前9時～午後5時 ※インターネット相談: 24時間受付
※こたエール: 24時間受付 ※メール相談: 24時間受付
※こたエール: 24時間受付 ※メール相談: 24時間受付


東京都青少年・治安対策本部作成
「こどものネット・ケータイのトラブル相談！」
こたエール」から抜粋

③もやもやした時、みんなこんなことをしているよ！（小冊子P5・6）


ねらい：もやもやして元気がでないと感じたときに自分自身ができる対処法を学ぶ。

もやもやした時 みんなこんなことをしているよ


大好きな本や
マンガを読む…




友達とおしゃべり




思いっきり体を動かす！




おいしい
おやつを食べる



好きな音楽をきく



ねちゃう！




がいてみよう！
あなたなら、どんな方法がよいか？

ちょっとリフレッシュできる方法

 ~試してみよう!~

- **きんちょうしたら…**
ゆっっくり息をはいてみよう。
目をとじてもよいよ。(5秒位でゆっっくりはいてみよう)
- **イライラしたら…**
手をぎゅーつとグーにぎって⇒パー
くりがえしてみよう。
(3秒位にぎって、ゆっくり広げてみて)
- **疲れたら…**
からだをぐーんとのぼしてみよう！
いすにすわったままでできるよ。

みんないろいろなことを
やっているよね。
でも、相談することも
大事だよ！



56

使い方のヒント

- ◎「元気がない時、もやもやする時、みんなはどんなことをしている？」
普段から行っている悩みの対処法を考えさせ、一部の児童に発表を求める等して
お互いの情報交換ができるようにしてください。友達の対処法を知ることで、自
分自身の対処法のレパートリーを増やすようにします。
- 先生ご自身の対処法もお話ください。
- 例示した呼吸法やリラックス法のほか、他の授業等で学んだ方法等、実践可能な
ことがあれば、その場で実践します。
- 場所を変えてもできることがあれば付け加えてください。
例えば、運動場で全速力で走る、体育館で大声で叫ぶなど
- 自分にあった対処法を持つことが、大人になってからも重要であることを伝えます。
- ◎誰かに相談したり、助けを求めることも大事であると伝えます。

④こんな気持ちの時には相談しよう！（小冊子P7・8）

ねらい：一般的な悩みではなく、自殺念慮に至るほどのより深刻な悩みを抱えたとき、どのような心理状態になるかを知る。また、ストレスによって心だけでなく体にもサインが現れることもあり、そのような時にはすぐに相談する必要があることを学ぶ。

こんな気持ちの時には 相談しよう！

かなしい、さみしい、つらい気持ちを
一人でかかえていると…

イライラが止らない
あたまがいたい
おなかがいたい
食欲がない
やる気がでない
ねむれない
学校に行きたくない

こんな時はあなたの心がSOSをだしているんだ。

一人でごんばらないで相談しよう！

相談って、こまっていることや、つらい気持ちを人に話してみることなんだ。
人に話すと、心の中が少し整理されるよね。
相談できるって、とても大切なことなんだよ。

かいてみよう！
あなたはだれに相談するかな？

「自分なんて、どうでもいいんだ…」
「だれもわかってくれない」
「消えちゃいたい…」

こんな気持ちの時はすぐに相談が必要だよ！

7

8

使い方のヒント

- ◎「かなしい、さみしい、とてもつらいというその気持ちを一人で抱えていたらどうなるかな？」
「おなかが痛い」や「眠れない」等の掲載例を見ながら、ストレスで心身が疲弊した場合にどのような状態になるかを伝えます。
- ◎対処できない悩みは、一人で抱え込まないことが大切であり、相談の意味（困っていることやつらい気持ちを第三者に話してみる）とともに、相談の重要性を伝えます。
- 「あなただったら誰に相談するかな？」
相談相手を具体的に考えることで、「相談する」ということをイメージできるようにします。
- 「自分なんてどうでもいい」「誰もわかってくれない」「消えてしまいたい」と思った時は、自分の心と体が助けを求めている時であることを伝え、そんな状況になっても必ず出口があることを伝えます。

⑤もし、友だちから相談されたらどうしよう？（小冊子P9・10）

ねらい：友達から相談を受けた場合の対応方法を知り、相談された側が抱え込まずに適切に大人へつなげるようになる。

もし、友だちから 相談されたらどうしよう？

かいてみよう！

友だちに話を聞いてもらえたら、どんな気持ちになるかな？

友だちから相談されたら、どんな気持ちがするかな？

相談って、どんなふうにきけばいいの？

- 真けんにじっくり聞こう。
- うなずきながら、ゆっくり聞こう。
- あいつちを打つとよいよ。
- 「こうしたら？」というよりも、聞いてくれることがうれしいよ！
- 聞いた話は軽い気持ちで他の人に話さないよ。



こんな時はどうしよう？

聞いた話がとても深刻で、友だちがとてもこまっていたら…。

- ◎ 信頼できる大人に相談するようすすめたり、一緒に相談しに行こう。
- ◎ 「だれにも言わないで」と言われたとしても、「あなたのことが心配だから、一緒に相談に行こう」と伝えてみよう。



相談されたあなたがこまってしまった時は…。

- ◎ あなたが辛い気持ちになる前に、大人に相談しよう！



使い方のヒント

- ◎ 「友達に話を聞いてもらったらどんな気持ちになるかな？」
「逆に、友達から相談されることってあるよね？友達から相談されたらどうする？」
友達からどのように対応してもらえると嬉しいかを考えさせ、うなづきながらゆっくり聴くこと等傾聴が大事であることを伝えます。
- 友達に相談したことを他のみんなに言いふらされたらどう思うかを投げかけ、聞いた話を軽い気持ちで友達に話さないよう注意を促します。
- ◎ 深刻な悩みを相談されて困った場合は、子供同士で解決しようとしなくて、信頼できる大人に相談することをすすめたり、一緒に相談に行くよう伝えます。
- 「誰にも言わないで」と言われたときでも、大人へつなぐため、「あなたのことが心配だから、一緒に大人のところに相談に行こう」、「子供だけで解決できる問題じゃないよ」などという言葉伝えて、子供同士で抱え込まないことを伝えます。
- ◎ 「友達から相談を受けたことで自分がつらくなってしまったらどうする？」
相談を受けて苦しくなったり、普段と違う元気のない友達の様子に気付いた場合等は、友達同士ではなく、必ず先生や信頼できる大人に相談するよう伝えます。

⑥身近な大人に相談してみよう！（小冊子P 11・12）

ねらい：身近に相談できる人（大人）がいることに気付く。

身近な大人に相談してみよう！

お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん…
今は大人でも、むかしはみんな小学生。
こまったことがあったかもしれないよ。

かいてみよう！

身近な大人に相談するって、どんな気持ちかな？



「こまっているんだけど…」
「解決したいことがあるんだ」
って、話してみたらどうかな？



学校の先生も聞いてくれるよ！

担任の先生、保健室の先生、音楽・図工の先生、前に担任
だった先生や校長先生だって！
あなたが話しやすい先生に相談してみよう。

学校にはスクールカウンセラーさんもいるよ！

スクールカウンセラーさんは相談の専門家なんだ。
学校の相談室にいくと会えるよ。

かいてみよう！

スクールカウンセラーさんが来る日



使い方のヒント

- ◎自分が相談できそうな大人が誰かをそれぞれ考えさせます。
小冊子掲載例以外にも塾や習い事の先生等児童に身近な存在の大人を挙げ、相談できる大人は身近にたくさんいることを伝えます。
- 相談するときのきっかけとなる最初の一言をどう切り出すか、相手別に具体例を教えます。時間があれば練習してみてください。
両親：「まじめな話なんだけど」「怒らないで最後まで聞いてほしいんだけど」
先生やスクールカウンセラー：「相談したいことがあるのですが」「気になることがあって勉強に集中できないのですが」「最近よく眠れないのですが」等
- 相談した結果、軽くあしらわれるなど望ましくない対応によってさらに傷ついたときでもあきらめないで違う複数の大人に相談するよう伝えます。
- ◎先生にも気軽に相談してほしいという気持ちも伝えてください。
- 学校に相談室が開設されている場合、曜日や時間帯、どんな先生が相談にのってくれるのかを知らせてください。その場の同席が可能であれば紹介するのも良いでしょう。

⑦もし、身近に相談できる人が見つからなかったら…ここでも相談できるよ！

(小冊子P13・14)

ねらい：周囲に相談できないときには専門の相談機関に相談ができることを知る。

**もし、身近に相談できる人がみつからなかったら…
ここでも相談できるよ！**

電話料金のかからないもの

☎「話してみなよ 東京子供ネット」

はなして みなよ

電話：0120-874-374

月～金 午前9時から午後9時まで（年末年始を
土・日・祝 午前9時から午後5時まで 除く）

☎「子どもの人権110番」（東京法務局 人権擁護部）

ぜろぜろなの ひゃくとおはん

電話：0120-007-110

月～金 午前8時30分から午後5時15分
※メールの相談もできるよ。子ども人権110番で検索してね。

勇気をだして
相談してみよう！



名前をいわなく
ても相談できるよ。

電話料金がかかるもの（相談料は無料）

☎「こころといのちのほっとライン」

電話：0570-087478

午後2時から翌朝5時30分まで（年中無休）

☎「東京都いじめ相談ホットライン」

電話：03-5331-8288

24時間いつでも

☎「ヤング・テレホン・コーナー」（警視庁少年相談室）

電話：03-3580-4970

月～金 午前8時30分から午後8時まで
土・日・祝 午前8時30分から午後5時まで

※混みあっていたらしばらくしてまたかけてみよう



13



14

使い方のヒント

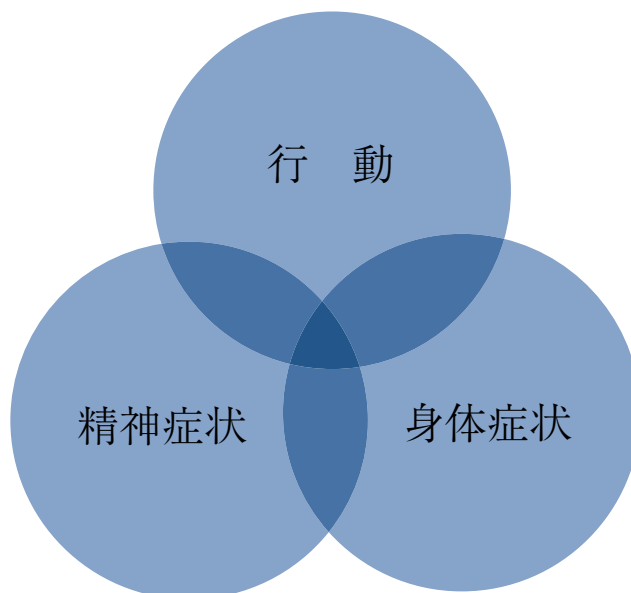
- ◎相談機関があることを教え、利用方法を説明します。身近な人に悩みを打ち明けられないときは、相談機関を利用することができることを伝えます。
- ただ話を聞いてもらいたいだけでも電話をしていいこと、本人に内緒で学校や親に連絡されることはないことを伝えます。
- 電話相談では、自分の名前や学校名等を含めて、言いたくないことは言わなくていいことを伝えると安心できます。
- 悩みを抱えている様子だが、電話等での会話が苦手な、メールであれば対応可能である子供には、「子供の人権110番」でのメール相談を個別に紹介してください。
- 身近な地域の相談機関があれば、紹介してください。
児童が地域の相談機関を訪問してインタビュー等を行うことができれば、相談機関を身近に感じるができるでしょう。

4 子供の心の理解のポイントと自殺予防

(1) 子供の心の「とらえ方」の原則

① 3つの領域を、バランスよく見る

学校は集団生活の場であるため、ともすると問題行動、逸脱行動に着目しがちです。しかし、これらの背景には、子供の心の危機や時には病気が隠れていることがあります。子供の心の「見立て」は身体症状、精神症状、行動の3つの領域を包括的にバランス良くとらえることが必要です。



② 個々の子供の発達段階を考慮する

子供の心の発達は個人差が大きく、生育環境も大きく関与します。子供の心の問題を正しく把握して適切な対応に繋げるには、「出来ていることや良いところ」を評価した上で、子供が負担なく表現しやすい方法でSOSを表出できるよう配慮します。小学校中学年以降は、療育にキャッチアップされてこなかった発達障害傾向の子の二次的なうつや不登校、友人との不調等が顕在化し始める時期でもあります。

③ 環境要因を考慮する

保護者に子供への愛情があっても、過干渉や保護者自体の疾病、メンタル不調など家庭が抱えている様々な課題がストレスとなります。校内の教職員や地域の関係機関が連携して原因や解決方法を考えることにより、「家庭と子供の育ちを、地域・学校でトータルに支援していく」という一貫した対応が大切です。

(2) 自殺予防と、その対応【TALKについて】

自殺は、要因が一つに限らない複雑な事象です。一方、挫折そのものや問題解決の経験に乏しい子供達は、受け止めきれないストレスに晒された時、心の危機、場合によっては自殺の危機が訪れます。

下記の【TALK】の対応によって、子供の心の危機に寄り添い、危機を回避できるよう支援しましょう。

Tell ⇒ 「あなたをととても心配している」と、はっきり言語で伝える

Ask ⇒ 自殺の危険を感じたら、その点について率直にたずねる
(真剣に心配してたずねれば、「寝た子を起こす」ということはありません。)

Listen ⇒ 徹底的に本人の話を聴く、傾聴する

Keep Safe ⇒ 危険だと思ったら一人にせず、周囲の協力を得て安全を確保する

※なお、実際に自殺・自殺未遂が生じてしまった場合は、他の児童の対応、保護者対応、関係していたスタッフの心のケア等も含め、様々な課題に対応しなければなりません。「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き（平成22年文部科学省発行）」が参考になります。

（3）対応困難な子供、保護者と向き合う為に

①信頼関係が全てのスタート

まずは、信頼関係をしっかり作る場所から始めます。課題の修正を指摘するだけでなく、必ず「出来ているところ、その子なりの具体的な成長」を評価します。

子供の問題を保護者に伝える際は、場面や保護者の認知によって保護者の理解が異なることを念頭に置いておいて対応しましょう。

②教師を支えるチームが必要

コミュニケーション困難、対応困難な場合は、決して教師が一人で抱え込まないことです（校内のチーム、社会資源を活用して助言を得たり、役割分担をしましょう。）

③傾聴した上で、具体的な事実を伝える

子供や保護者なりの考え、話は（時には時間を決めて）しっかり聴いた上で、「教師から見ると…」という言葉に添え、事実や解決策に関する選択肢を提示します。特に、多かれ少なかれ保護者は、課題の指摘を時には自責的に、時には被害的に受け止め、揺れるものであることは理解しておきましょう。

④保護者にも支援が必要な時は

保護者も支えられる存在であることを忘れないようにします。必要に応じて、地域の相談機関等の情報を提供しましょう。関係機関に繋ぐときは、ただ、「〇〇に行ってください」ではなく、保護者の苦勞を受け止め、共に考えてくれる機関として紹介します。各相談機関や電話相談には特徴があるので、スクールソーシャルワーカーのような地域の関係機関を日頃から把握しているスタッフに相談すると良いでしょう。

実際に対応してお困りの場合は、別冊『教師が実践したい「子供の心の理解と自殺予防」
～先生が困ったときに開く冊子～』も御参照ください。

5 学校における自殺予防教育にあたって

子供を対象とした自殺予防教育を実施するうえで、考慮しておかなければならない前提条件等について、文部科学省が平成26年7月に示した「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」から抜粋（一部改変）します。

（1）子供を直接対象とした自殺予防教育を実施する上での前提条件

我が国でも、子供を直接対象とした自殺予防教育と称される取組が全国で少しずつではありますが始まっています。成人の自殺率に比較すると、子供の自殺率は低いとはいえ、学校において子供を対象とした自殺予防教育を実施する以上、適切な前提条件を整えた上で、効果的かつ安全な教育を進める必要があります。子供を対象とした自殺予防教育を実施するに当たって、次の3つの前提条件について十分に検討しておく必要があることが米国への視察や海外の文献の調査等で明らかにされています。

- ①実施前に関係者間で合意を形成しておく
- ②適切な教育内容を準備する
- ③ハイリスクの子供をフォローアップする

子供を対象とした自殺予防教育を実施する上で、少なくともこれらの前提条件について関係者がよく話し合っておくべきです。

（2）自殺予防教育の実施に向けて

～子供を直接対象とする自殺予防教育を行う上での関係者の合意形成と準備のために～
学校において子供を直接対象とする自殺予防教育を安全かつ効果的に実施するための前提条件として、学校、保護者、地域の関係機関との合意形成は非常に重要です。

実際にどのような形でどこまでの内容を共有しながら、プログラムを実施していくのが適切であるかは、それぞれの地域、学校、学級、子供の実態と、校内の教員相互、学校と保護者、地域の関係機関との間の関係性によって異なってくることは言うまでもありません。

学校、地域の特性に応じた無理のない形で取組が開始されることが重要です。

（3）プログラムの目標と内容

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識（心の健康）」と「援助希求的態度の育成」です。自殺予防に関する授業の構成としては、次のものが提案されています。

- ・自殺の深刻な実態を知る。（※小学校においては、求められていません。）
- ・心の危機のサインを理解する。
- ・心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ。
- ・地域の援助機関を知る。

授業に際しては、一方的な価値観を押しつけるようなことがあると、ハイリスクな子供ほど自らを責めて自尊感情を低めたり、適切な援助を求める行動をとりにくくなったりしてしまう恐れがあることに留意する必要があります。また、授業方法としては、教師の一方的な知識伝達のスタイルではなく、教師と子供、子供同士が自殺予防について学び合う相互交流を促す姿勢が求められます。

（4）自殺予防教育プログラム実施時の留意点

学校における自殺予防教育が安全かつ効果的に実施されるためには、授業実施前の準備・配慮と授業実施後のきめ細かなフォローアップが重要です。

子供に誰もが危機に陥る可能性とその際に他者に援助を求めることの重要性を伝えることは、自殺に限らず、いじめ、薬物乱用、暴力など他のリスク行動を防ぐためにも欠かせないメッセージであり、悩みや困りごとの相談への敷居を下げることで、既存の援助システムの有効性を高めることにもつながるでしょう。さらに、授業実施前・授業実施後の取組を通して、教師相互、教師とスクールカウンセラーとのチーム体制が強化されることも期待されます。そうすることで、自殺のリスクに限らず、種々の学校不適応が早期に発見され、対処されることにつながると考えられます。

6 学校と地域との連携による子供の心の健康づくりをめざして

学校において子供の「自殺予防対策」というと、教育活動とは少し異質と違和感を持たれる方がいらっしゃるかもしれません。しかし、学校現場で毎日たくさんの子供たちと関わる教職員は、子供の自殺予防に大きな影響力を持っています。実際には、日々の関わりによって、多くの子供の自殺を防いでいると思われます。

とは言え、学校でできることには限界もあり、地域の関係機関と連携した学校や子供たちを支える仕組みづくりが必要です。さまざまな関係機関と学校とが連携し、ともに子供たちの生きづらさに対応することで、子供たちが自殺に追い込まれることのない地域づくりを保健所も一緒に行っていきたいと考えています。

なお、先生ご自身がお困りの時は、下記の一覧を参考にぜひ専門機関に相談してください。

こんなときは	機関名称	所在地・連絡先	受付時間
児童・生徒の理解や対応等でお困りのこと、校内の教育相談体制づくり等	東京都教育相談センター「教職員等からの相談」専用電話	新宿区北新宿4-6-1(東京都子供家庭総合センター4階) 電話:03-3360-4160	平日午前9時から午後5時まで
児童・家庭への対応等でお困りのこと(虐待・育成・非行等)	東京都小平児童相談所	小平市花小金井1-31-24 電話:042-467-3711	平日午前9時から午後5時まで
思春期の精神保健福祉に関わる相談	東京都多摩総合精神保健福祉センター	多摩市中沢2-1-3 電話:042-371-5560	平日午前9時から午後5時まで
児童の不登校、ひきこもり、家庭内暴力等の悩み 受診への迷い家族等の対応がわからない	東京都多摩小平保健所	小平市花小金井1-31-24 電話:042-450-3111	平日午前9時から午後5時まで

※ 全ての機関において、相談の受付は平日のみとなります(閉庁日、年末年始は除きます)。

7 参考文献

- (1) 文部科学省 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 2009年3月
- (2) 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 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 2014年7月
- (3) 文部科学省 学校における子供の心のケア-サインを見逃さないために- 2014年3月
- (4) 東京都教育委員会 子供の命を守ろう～子供の自殺予防に向けて～ 2008年3月
- (5) 高橋祥友編集 現代のエスプリ 子どもの自殺予防 2008年3月
- (6) ダグラス・ジェイコブ、パレント・ウォルシュ他著、松本俊彦監訳 学校における自傷予防『自傷のサイン』プログラム実施マニュアル 金剛出版 2010年12月
- (7) 笠間市自殺予防教育指導マニュアル かがやき 命の大切さを実感させる教育プログラム 2012年3月
- (8) 松本俊彦著、子どものこころの発達を知るシリーズ 自傷・自殺する子どもたち 合同出版 2014年3月
- (9) 渡辺弥生著、子どもの「10歳の壁」とは何か? 乗り越えるための発達心理学 光文社新書 2011年4月
- (10) 原田正文著、小学生の心がわかる本-低学年と高学年でちがう処方箋- 健康双書 2001年3月
- (11) 心理科学研究会編 小学生の生活とこころの発達 福村出版 2009年9月

8 作成委員名簿

【学校保健と地域保健との連携会議分科会委員】

所属等	氏名	備考
東村山市立回田小学校 校長	曾我部 多 美	
東京学芸大学教育学部教授	渡 邊 正 樹	
小平市立小平第九小学校	衛 藤 郷 美	26年度
小平市立花小金井小学校	谷 田 さおり	27年度
東村山市立回田小学校	杉 井 美紀子	26年度
東村山市立野火止小学校	吉 越 和 江	27年度
清瀬市立清瀬第三小学校	奥 山 結花子	26年度
清瀬市立清瀬第六小学校	榎 本 千 香	27年度
東久留米市立第二小学校	佐 藤 由美子	
西東京市立向台小学校	中 田 加奈子	26年度
西東京市立芝久保小学校	宗 像 美智子	27年度
小平市健康福祉部健康課	釘 宮 由紀子	26年度
小平市健康福祉部健康推進課	松 尾 美智子	27年度
東村山市子ども家庭部子育て支援課	橋 本 良 子	26年度
〃	大 塚 知 香	27年度
清瀬市健康福祉部健康推進課	吉 村 晶 子	26年度
〃	高 瀬 恵 子	27年度
東久留米市福祉保健部健康課	荒 野 順 子	
西東京市健康福祉部健康課	野 口 かおり	
多摩小平保健所長	向 山 晴 子	

26年度の委員の所属は、26年度末時点のもの。

【専門委員】

所属等	氏名
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺予防総合センター室長	川 野 健 治
東京都多摩総合精神保健福祉センター 副所長	平 賀 正 司
東京都小平児童相談所 心理指導係主任（児童心理司）	栗 原 敦 子
小平市立小平第二中学校 スクールソーシャルワーカー	小 林 秀 祐
東村山市立回田小学校 スクールカウンセラー	船 木 紫 音
清瀬市教育相談センター 教育相談室主任	清 水 勇
東久留米市子ども家庭支援センター	小 泉 賀 子

専門委員の委嘱は26年度のみ。所属は26年度末時点のもの。

【事務局（多摩小平保健所）】

所属等	氏名	備考
地域保健推進担当課長	小 林 啓 子	26年度
〃	日 高 津多子	27年度
企画調整課企画調整係長	米 澤 泰 明	
企画調整課企画調整係	二 宮 維知子	
〃	荒 井 和 代	
〃	田 口 京 美	

9 おわりに

小学校6年生向け自殺予防啓発小冊子は、平成26年度から2か年にわたり、分科会での議論や分科会委員の先生方との個別の協議を踏まえ、完成に至りました。作成にあたり、多大なる御協力をいただいた分科会委員の先生方、各機関の皆様方、モデル授業やアンケート調査に御協力いただいた東村山市立回田小学校曾我部校長先生、回田小学校の皆様方に感謝申し上げます。

多摩小平保健所管内の小学校において、ぜひ授業等で御活用いただき、一人ひとりの子供の命と生涯に渡る心身の健康が守られる地域を共につくっていただけましたら幸いです。

小学校 6 年生向け自殺予防啓発小冊子

「もやもやしたら…相談してみようよ！」解説書（教職員向け）

平成27年11月発行 登録番号 (27) 5

編集・発行 東京都多摩小平保健所
学校保健と地域保健との連携会議分科会
東京都小平市花小金井一丁目 31 番 24 号
電話 042-450-3111(代)
ファクシミリ 042-450-3261
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/>

中学1年生向け 自殺予防小冊子

「一人でなやんでいるあなたへ～SOSを出していいんだよ!～」

解説書（教職員向け）



東京都多摩小平保健所
学校保健と地域保健との連携会議分科会

目次

1	はじめに	1
	(1) 青少年の自殺をめぐる現状	
	(2) この取組の経緯	
	(3) 表現の配慮	
2	「子どもの心の健康づくりアンケート調査」から明らかになったこと	2
3	生徒向け小冊子について	2
	(1) 対象は中学1年生	
	(2) ねらいは3つ	
	(3) 構成及び活用方法	
4	学校における自殺予防対策	9
	(1) 子供が相談に来たときの対応	
	(2) 自殺の危険因子	
	(3) 自殺直前のサイン	
5	おわりに～学校と地域との連携をめざして～	11
6	参考文献	11
7	作成委員名簿	12

1 はじめに

(1) 青少年の自殺をめぐる現状

全国の自殺者数は平成10年から14年連続して3万人を超え、東京都では毎年2,500人～2,800人の方が、多摩小平保健所管内では130～150人の方が自殺によって命をなくしています。その数は、交通事故死の9～10倍となっており、特に10歳代から急激に自殺による死亡率が増加しています(表1)。

未成年者の自殺者数は、年間600人前後と日本の全自殺者数の約2%ですが、10～20歳代では死因の第一位となっています。さらに、近年の自殺死亡率をみると他の年齢層は減少傾向を示す中、若年層のみが増加傾向を示すなど深刻な状況が続いています。

(2) この取組の経緯

多摩小平保健所ではこのような背景を踏まえ、学齢期を対象とした自殺予防対策に取り組むこととし、管内の小中高等学校の学校長及び養護教諭を対象に『子どもの心の健康づくりアンケート調査』を平成24年2月に実施しました。その結果を基に、管内小中学校の養護教諭や市の保健師などで構成する「学校保健と地域保健との連携会議分科会」に専門家を加えた作成委員会を設置し、検討を重ね、小冊子『一人でなやんでいるあなたへ～SOSを出していいんだよ!～』を作成しました。

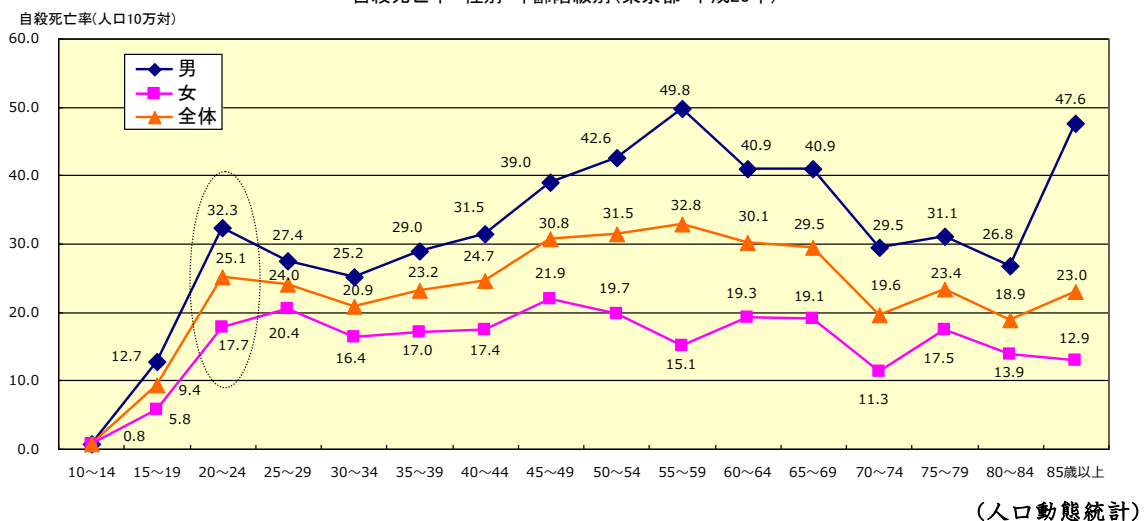
この解説書は、担任や養護教諭など教職員の方に思春期の自殺の現状と対策を御理解いただき、生徒指導の一助となるよう作成したものです。子供たちの自殺予防と心の健康づくりのため、小冊子を配布いただくとともに、活用例も提示しましたので、是非、授業等に御活用ください。

また、家庭で話し合ってもらうきっかけとなるよう、保護者向けのリーフレットも作成しました。

(3) 表現の配慮

本事業は自殺予防対策を目的としていますが、「自殺」という言葉を使用することについては、子供への動揺が心配されるとの委員意見を反映し、生徒向け小冊子には「自殺」という文言を使用していません。

(表1) 自殺死亡率 性別・年齢階級別(東京都・平成23年)



2 「子どもの心の健康づくりアンケート調査」から明らかになったこと

- (1) 多くの学校では児童生徒に対する『心の健康』に関わる取組が積極的に推進されています。特に相談体制については、小中高といった校種に関係なく体制の充実が図られており、児童生徒への支援体制などは積極的に取り組んでいることが分かりました。
- (2) 『心の健康』については充実した取組が進められている反面、『自殺予防』に特化した取組を実施している学校は少数でした。健康教育が行われていても、『命の大切さ』についての内容を扱っているところが大半を占め、『自殺予防』を直接扱った学習はほとんどなされておらず、児童生徒全体を対象とした『自殺予防の取組』については不十分であることがうかがわれました。
- (3) 調査に回答した3分の2以上の養護教諭は、『自殺予防教育』(実際の健康教育)について、その内容の実例を知りたいと回答しており、特に、問題解決行動の取り方について知りたいといった要望が8割を超えていたことから、子供自身が『自殺予防行動』を取れる能力を身に付ける教育が求められていることが推察されます。
- (4) 『自殺予防教育』に取り入れたい内容としては、問題解決行動の取り方のほか、子供自身が相談できる連絡先、思春期の心の変化が7割を占め高い回答率でした。
- (5) 『自殺予防教育』を開始するのにふさわしい学年については、高校入学前に開始することを希望する意見が多く、小学校高学年から中学校にかけての学年が高い回答率でした。

3 生徒向け小冊子について

(1) 対象は中学1年生

アンケート調査で自殺予防教育開始学年として希望の高かった学年のうち、中学1年生は、小学生までを過ぎた地域性の強い集団から、より広域集団での生活が始まる学年です。集団の規模も大きくなり、また、私立中学校へ進学した子供たちは、より未知の集団で生活することになります。環境の変化が著しいことに加え、自己を客観視することができるようになる年齢でもあることから、他人との比較による悩み、また家庭状況や学力から、将来に不安が生じることもあります。そのようなことを踏まえ、小冊子配布の対象年齢を中学1年生としました。

(2) ねらいは3つ

- ア 子供自身が、思春期の悩みを理解し、心を落ち着ける方法を実行できるようになること
- イ 困ったときに、大人や相談機関へ相談できるようになること
- ウ 友人など周囲の人の変化に気付き、適切な行動(大人へのつなぎ)がとれるようになること

(3) 構成及び活用方法

小冊子は、6ページで構成されています。各ページの解説と、参考までに活用例を掲載します。特定のページのみを使って朝会で説明する、あるいは冊子全体を通じて保健の授業で使用するなど、学校やクラスの実情に応じて御活用ください。

配布や説明に当たって考慮してほしいこと

- ◎悩みに触れることで、子供が過去の苦しい記憶を思い出し気分が悪くなる場合があります。
- ◎家族や身近に自殺や自殺未遂をした子供がいる場合もあります。自殺の予防ではなく、悩んだときの対処法を話してください。
- ◎上記を踏まえ、子供の様子に気を配りつつ、最後に「何かあったら先生に話してほしい」と伝えてください。

①中学生の悩みと心の変化

このページでは、全国調査を例に出し、多くの中学生が悩んでいることを紹介しています。また、体や心の変化によって、悩みが生じるのは自然のことであると気づかせる内容としています。

心も体も大人へと成長し変化していく中学生の時期は、『誰もが悩みを持ち解決に悩む時期』でもあることを説明し、悩むのは自分だけではないと気づかせます。

中学生って
けっこう大変で
みんな
なやんでいるんだね



他の中学生の悩みから自分のことを振り返らせます。

中学生のなやみごと

厚生労働省全国家庭児童調査結果 (平成21年度)

なやみごと	割合 (%)
勉強・進路	70
顔や体形	35
自分の性格	30
学校生活	28
友達 いじめ 健康	18
家庭のこと	12
その他	10

中学生って…

- 大人のからだに変わっていく
- 成長の個人差が目立ってきて人とくらべるようになる
- 友達とのつきあいが大切になる
- 親の力を借りずにながらぶろうとする
- まわりの目や考えが気になる
- 一人にいるところを見られるとはずかしいと思う
- 勉強もむずかしくなって、将来を考えるようになる

ここでは全国調査の結果を表示していますが、「子どもの心の健康づくりアンケート調査結果」では、養護教諭が子供から相談された内容として以下のものが挙がっています。

中学校では、友達関係での孤立感、安心感のもてない家庭環境などの相談を多く受けています。いじめ、自傷行為、うつ傾向の相談も少なくない状況で、深刻な悩みを抱えている子供がいます。

(アンケート結果く養護教諭が過去5年間に子供から相談された内容)

【子供から相談された内容(過去5年、複数回答)】

%は全回答数に対する割合 (中学校総数 33)

	回答数(%)
① 心の病	16(50.0)
② 発達障害や学習障害による生きづらさ	15(46.9)
③ うつ傾向	21(65.6)
④ 友達関係での孤立感	31(96.9)
⑤ いじめ	24(75.0)
⑥ 万引きなど非行行為	2(6.3)
⑦ リストカットなど自傷行為	28(87.5)
⑧ 安易な異性との交際	13(40.6)
⑨ 薬物などへの依存傾向	1(3.1)
⑩ 安心感のもてない家庭環境	31(96.9)

②悩みへの対処法（相談の重要性、信頼できる相談相手）

このページでは、心が疲れたと感じたときに子供自身ができる対処法を紹介するとともに、最も効果的な方法として相談の重要性を述べています。また、信頼できる相談相手の基準をわかりやすく伝えるとともに、学校における相談相手を具体的に例示しています。

日常でできる悩みの対処法をわかりやすい事例で教えます。

なやんだり
心がつかれてしまった時
どうしたらいいのかな



対処法のひとつが相談することであることを学ばせませす。相談は恥ずかしいことでないことを説明します。

まずは気分をリフレッシュ **スッキリ効果**

メニュー1
<好きなことに打ち込もう！>

- 本やマンガ
- 工作や手芸、お菓子作り
- 映画や音楽 ●走る ●スポーツ



自分でできる方法をいくつか知ってることは大事でもやっぱり、一番効果があるのは…

信頼できるだれかに話すこと（相談）

相談することは、弱いことでも
はずかしいことでもないんだ
こんなこと話していいかな、とためらわないで

こんなやり方もあるよ **おちつき効果**

メニュー2
<気持ちを書いてみよう>

どうしたらいいかに気づけることがある



「信頼できるだれか」ってだれ？

♥あなたの話を最後まで聞いてくれる人♥
♥いっしょに考えてくれる人♥

たとえば学校の中なら…
スクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生がいるよ



メニュー3
<深呼吸しよう>



メニュー4
<体の力をぬこう> **リラックス効果**



「子どもの心の健康づくりアンケート調査結果」では、子供による悩みの解決方法として、友達に相談している、と回答した養護教諭の割合が高くなっています。また、誰にも相談しない子供もいることから、大人へ相談することを気づかせる内容としています。

（アンケート結果く養護教諭が回答した子供による悩みの解決方法く）

【子供による悩みの解決方法（複数回答）】

%は全回答数に対する割合（中学校総数 33）

	回答数(%)
① 友だちに相談する	30(90.9)
② 親に相談する	17(51.5)
③ 学校に相談する	22(66.7)
④ インターネットなどで解決方法を見つける	18(54.5)
⑤ 悩みを相談しない	21(63.6)
⑥ その他	2(6.1)

活用例

テーマ：悩んだ時の自己対処法

- ◎自分が悩んだ時どんな解決策をとっているかを考えさせる。
- ◎メニューにある対処法を実習してみる。

③心の危険な兆候に気付く（相談の重要性）

このページでは、一般的な悩みではなく、自殺念慮に至るほどのより重大な悩みを抱えたとき、どのような心理状態になるか具体的に紹介するとともに、心だけでなく体にもサインが現れること、そのような時はすぐに相談する必要があることを述べています。

こんな気持ちになったり
からだの調子が悪くなったら
SOSを出そう！



ストレスに晒されて心身が疲弊した状態と身体に現れる症状を学ばせます。対処できない悩みには、一人で抱え込まないことが大切であり、大人に相談する重要性を伝えます。

深刻な悩みについて理解させます。

居場所がない…

いじめを受けている…

両親がいつもけんかしてつらい…

勉強がわからない…

新しい環境になじめない…

だれもわかってくれないし助けてくれない…

だれかに迷惑かけてる気がする…

このまま生きていてもいいことない…

自分なんかどうでもいい人間だ…



早く相談して！

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…
心の病気になることもある

～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない



おなかがいたい

おむねれない



どきどきする

やる気がずっと出ない



食欲が出ない







**そんなときは、
あなたの心がSOSを出しているんだよ
一人でがんばらないでだれかに話してみよう**

（自殺に追い詰められる子供の心理）

- ア ひどい孤立感：「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」としか思えない心理
- イ 無価値感：「私なんかいない方がいい」といった考え
- ウ 強い怒り
- エ 苦しみが永遠に続くという思いこみ
- オ 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

（「教師が知っておきたい子どもの自殺予防（平成21年3月文部科学省）」より抜粋）

なお、今回、中学生に広く情報提供することは副作用の方が大きいことを考慮して掲載していませんが、リストカットなどの自傷行為、摂食障害、アルコール・脱法ハーブ等の薬物使用行為などは、心が危険な状況になるととってしまいがちな対処法であり、注意が必要です。これらの行為は、一時的につらさを和らげても気づかぬうちにエスカレートし、最終的には死につながってしまうこともありうる危険な対処法です。教職員がこれらの行為に気づいた場合には、校内のスクールカウンセラーなどと連携するとともに、すぐに保護者と連絡をとり、地域の子ども家庭支援センターや教育相談センターなどの専門機関へ相談するようにすすめてください。

活用例

テーマ：深刻に悩んでいる時の対処法

- ◎自分で対処できない悩みごとを考えさせる。
- ◎信頼できる人についてイメージさせ、相談できる人を考えさせる。

④相談スキル（声のかけ方、相談相手の対応に傷ついたとき）

このページでは、相談するときのきっかけとなる最初の一言をどう切り出すか、相手別に紹介しています。また、相談した結果、軽くあしらわれるなど望ましくない対応によってさらに傷ついたとき、どのように受け止めるかを紹介しています。思い切って相談したものの相手の対応によって傷つき、二度と相談しなくなることを避けることを目的としています。



活用例

テーマ：最初の一言～相談スキル体験～

- ◎相談方法について話し合いや発表により学ばせる。
- ◎相談するときの声のかけ方を練習させる。
- ◎相談をして良かったことや期待はずれだったことを話し合わせ、良い相談の仕方を考えさせる。
- ◎メール相談について、良いところや注意点等を考えさせる。

⑤周囲の人の変化に気付いたときの対応

このページでは、友人等周囲の人の気がかりな様子に気づいたとき、どのような声かけをしたら良いかを伝えるとともに、相談を受けたときの対応についても具体的に紹介しています。はじめから大人へ相談できるようになることが第一の目的ですが、友人に相談している子供が多い現実から、相談を受けた場合の対応の仕方を伝えることで、大人へつながることを目的としています。

友達の悩んでいる様子に気づいたときにどうすればよいかを考えさせます。

あなたのまわりにも なやんでる人がいるかも

★中学生がなやみを相談する相手

- 1 親
- 2 友達
- 3 自分でよく考える
- 4 先生
- 5 きょうだい

第五学級生 全国家庭児童調査結果 (平成21年度)

深刻な悩みを相談されたら、子供同士で解決しようとしなくて、信頼できる大人と一緒に相談に行くよう導きます。

まわりの人の変化や SOS のサインに気づいて 声をかけられるようになろう！

このごろ変だね…

サインの気づきかた ポイント「いつもとちがって」

声のかけかた ポイント「さりげなく」

気になる様子	声のかけ方
元気がない	「このごろ元気ないけど、なんかあった？」 「私でよかったら話して」
学校を休みがち	「最近調子悪いの？」「いつでも話しくから」

声をかけて、なやみを打ち明けられたら…
もしも、死んでしまいたいなんて言われたら…

⇒ **まずはしっかり話をきいてあげて**
⇒ **信頼できる大人に、一緒に相談に行っておけよう**

話のききかた ポイント「自分の意見を一方的に言わない」

相手	自分
「もう死んでしまいたい」	「つらかったんだね」「大変だったね」
「自分なんかどうなってもいい」	「キツイのによくがんばってきたな」 「よく話してくれたね」
「だれにも言わないで」	「自分たちだけでは解決できないから、一緒にだれかに相談してみよう」

活用例

テーマ：友達の変化に気づく

- ◎ 友達のおや？どうしたのかな？と感じる変化について話し合いなどを行い理解を深めさせる。
- ◎ 友達から声をかけられて嬉しかった一言の発表などを行い、自分の行動に生かせるように指導する。
- ◎ 「秘密にして」と言われたとき、どうするかを考えさせる。大人へつなぐため、「あなたのことが心配だから、大人のところに行こう」、または「子供だけで解決できる問題じゃないよ」などという言葉伝える。

⑥相談機関（連絡先、Q&Aによる紹介）

このページでは、周囲に相談できないときのために専門の相談機関を紹介しています。夜間の相談ができることから「東京都自殺相談ダイヤルこころといのちのほっとライン」を、また電話だけでなくメール相談もある「子どもの人権110番」の二箇所を選びました。電話番号一覧のみよりも、相談機関のイメージが具体化できるよう機関の内容について記載し、相談しやすくなるよう配慮しています。

相談機関があることを教え、利用方法を説明します。

身近な人に悩みを打ち明けられないときは、相談機関の利用をするように促します。

もしまわりに話せる人がいなくても相談機関というところがあるよ

ただ話を聞いてもらいたいだけでも電話をしていいことを教えます。

本人に内緒で、学校や親に連絡されることはないことを情報提供します。

東京都自殺相談ダイヤル
「こころといのちのほっとライン」
0570-087478 午後2:00～翌朝6:00


Q. どんな人が電話に出るの？
A. カウンセラーなど、心の専門家だよ

Q. みんな、どんなこと相談してるの？
A. 友達や勉強のこと、親や先生には言えないことなど、いろんな相談があるの

Q. 親や先生に連絡されない？
A. 誰がかけてきたかわからない仕組みだから大丈夫よ

Q. 電話のかかりやすい時間は？
A. 夕方から夜7時くらいがおすすめです

Q. お金がかかるの？
A. 通話料だけだよ



「子どもの人権110番」(東京法務局)
0120-007-110 平日午前8:30～午後5:15


Q. みんな、どんなこと相談してるの？
A. 学校のこと、家のこと、いろいろあるよ

Q. 電話で話すのはちょっと苦手なんだけど
A. メール相談も利用してほしいな
2～3日で返事を送るよ
(<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>)

Q. 親や先生に連絡されない？
A. 本人が希望しなければ連絡することはしないけど一緒に解決方法を考えるよ

Q. お金がかかるの？
A. 通話料も含めて無料だよ
時間外は留守番電話になっているから、メッセージと番号を入れてくれれば後からかけるよ

人権という言葉にとらわれずに、何でも相談してね



活用例


テーマ：相談機関に電話する

◎電話相談やメール相談の利用について考えさせ、生徒の不安解消を図る。

⑦付録：絆創膏ケース（相談機関一覧を記載したもの）

最終ページに貼付した絆創膏ケースには、開いた部分に相談機関一覧を掲載しました。小冊子を読んだ後処分してしまっても、絆創膏が入っていればこの部分だけ取っておき、必要ときに思い出して相談してくれることを期待してこのような形にしました。

気軽に相談してみよう



発行 東京都多摩小平保健所

死にたいくらい辛い気持ちになったとき
東京都自殺相談ダイヤル
★こころといのちのほっとライン
0570-087478
年中無休/午後2:00～翌朝6:00(受付5:30)

学校や家のこと、だれにも相談できず困っているとき
★子どもの人権110番(東京法務局)
0120-007-110(無料)
平日/午前8:30～午後5:15
(メール相談) 法務省インターネット人権相談窓口
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

いじめられているとき・いじめているとき・いじめを見てつらいとき
★東京都いじめ相談ホットライン
03-5331-8288
24時間受付

警察もなやみを聞いてくれる
★ヤング・テレホン・コーナー(管轄庁少年相談室)
03-3580-4970
平日/午前8:30～午後8:00、土・日・祝/午前8:30～午後5:00

かばんなど身近な場所に携帯するようおすすめします。

電話番号やメールアドレスを携帯電話に登録しておくことを伝えます。

4 学校における自殺予防対策

小冊子では、信頼できる相談相手の例として、「スクールカウンセラー」、「保健の先生」、「担任の先生」を挙げています。限られた環境の中で生活する子供たちにとって、「信頼できる大人」として真っ先に頭に浮かぶのは先生ではないでしょうか。子供が相談に来たときの対応や、自殺の危険因子など、教職員の方に知っていただきたい内容を、主に文部科学省が平成 21 年 3 月に示した「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」から抜粋（一部改変）します。

(1) 子供が相談に来たときの対応

ア ねぎらい

相談行動は、本人が現在の状態を何とかしようと考えた末の行動です。そして、多くの大人の中から、信頼できそうだと一人の先生を選んで来たことを考慮し、まずは「よく来たね」などとねぎらってあげてください。

イ 傾聴

本人の話を、否定せず最後まで聞いてください。言葉に詰まる場面があっても、答えをせかすような言葉かけをせず、時間をかけて待つ姿勢が大切です。また、話を聞くときは、仕事の手を止め、話を聞くことに集中してください。

ウ 声かけ

「それにはこうすればよい」というような結論をすぐに出したり、「どうしてこうしなかったのだ」と本人を責めるような言葉かけは本人を落ち込ませるだけでなく、二度と相談しないことにつながります。

エ 家庭や関係機関との連携

相談内容が緊急性の高い、あるいは深刻な問題を含んでいると考えられる場合、相談を受けた教職員が一人で抱えることは良くありません。管理職やスクールカウンセラー、養護教諭などと情報を共有しながら、必要に応じ家庭への連絡、保健所や医療機関などの専門機関に相談してください。一人でなんとかしようとするあまり、教職員自身のメンタルヘル스에支障が生じることもあります。

(2) 自殺の危険因子

では、どのようなときに緊急性の高い場合でしょうか。以下のようなサインを数多く認める場合には、自殺の危険が高いとされています。

ア 自殺未遂：明らかな自殺未遂のほか、自傷行為（リストカット）や薬の多用など、死に直結しないと見受けられる行為でも、適切なケアを受けられないと将来的に自殺によって命を失う危険が高まると言われています。

イ 心の病：思春期は精神疾患を発症し始める年代でもあります。次のような症状に気付いたら、医療につなげるため、専門家の助言を求める必要があります。

【うつ病の症状】

元気がない、気分が沈む、涙もろくなる、不安、不眠、イライラ、自分を責める、自殺を考える、集中できない、学業の能率が落ちる、決断力が鈍る、だるい、食欲がない、体重減少、便秘、下痢、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい

【統合失調症の症状】

陽性症状	実在しない声が聞こえ、自分を非難する（幻聴）、現実にはない確信を抱く（妄想）、混乱や興奮が目立ち、会話の内容がまとまらなくなる、奇異な行動や言動、独語、空笑など
陰性症状	感情表出が乏しくなる、周囲に無関心になる、会話の内容が乏しくなる、意欲や自発性が低下する、集中力に欠ける、周囲の人々とのかわりを避ける

【摂食障害の症状】

神経性無食欲症	極端な食欲低下、極度の体重減少、やせているという事実を認めない、無月経、やせているのに活動性は高い、抑うつ症状や自傷行為を伴うこともある
神経性大食症	激しい大食、大食後の嘔吐や服薬により体重増加を防ごうとする、体重が増加していない例も多い、抑うつ・不安が高まることも多い

ウ 安心感のもてない家庭環境：虐待や親の養育態度の歪みなどにより家庭に居場所をみつけれないと、孤立感が高まります。

エ 独特の性格傾向

- 未熟・依存的：人に甘え、頼ることでしか安心感を得ることができない
- 衝動的：キレやすい
- 極端な完全癖：極端な二者択一的考えにとらわれ、わずかな失敗も取り返しがつかないととらえる
- 抑うつの：自分への否定的な気持ちをそらすことができない
- 反社会的：暴力、売春、薬物乱用、暴走行為などの非行

オ 喪失体験：離別、死別（とくに自殺）、失恋、病気、けが、急激な学力低下、予想外の失敗などでかけがえのない大切な人や物や価値を失うことです。

カ 孤立感：特にいじめや無視など友人関係によって大きなダメージを受けます。

キ 安全や健康を守れない傾向：事故や怪我を繰り返す時は、無意識的な自己破壊の可能性があります。

(3) 自殺直前のサイン

上記(2)のような危険因子が多く見られる子供に、普段と違った行動の変化が現れた場合は、自殺直前のサインととらえる必要があります。具体的には次のようなものです。

- 自殺をほのめかす
- 自殺の計画を立てる
- 急に不自然なほど明るく振舞う
- 身だしなみを気にしなくなる
- 友人との交際をやめて引きこもりがちになる
- 大切にしているものを人にあげたり処分したりする（別れの用意）

このようなサインを察知したら、「頑張れ」、「おかしな考えをもつな」などと安易に励ましたり叱ったりせず、次のような対応をしてください。

なお、このときも、上記4(1)で述べたように、一人で抱えずチームで対応するようにしましょう。

【TALKの原則】

Tell：声に出して心配していることを伝える

Ask：「死にたい」という気持ちについて、率直にたずねる

Listen：傾聴する

Keep safe：安全を確保する

5 おわりに～学校と地域との連携をめざして～

学校において子供の「自殺予防対策」というと、教育活動とは少し異質と違和感を持たれる方がいらっしゃるかもしれません。しかし、学校現場で毎日たくさんの子供たちと関わる教職員は、子供の自殺予防に大きな影響力を持っています。実際には、日々の関わりによって、多くの子供の自殺を防いでいると思われます。

とは言え、学校でできることには限界もあり、地域の関係機関と連携した学校や子供たちを支える仕組みづくりが必要です。さまざまな関係機関と学校とが連携し、ともに子供たちの生きづらさに対応することで、子供たちが自殺に追い込まれることのない地域づくりをしていきたいと考えています。子供たちの様子が気になるときや、保護者からの相談を受けたときは、地域の子ども家庭支援センターや教育相談センター、保健センターのほか、下記の一覧を参考に、専門機関に相談するよう保護者へすすめてください。

こんなときは	機関名称	所在地・連絡先	受付時間
不登校、ひきこもり、 家庭内暴力等の悩み	東京都 小平児童相談所	小平市花小金井 1-31-24 電話：042-467-3711	平日午前 9:00～ 午後 5:00
発達障害、気分障害、 ひきこもり等の悩み	東京都多摩総合精神 保健福祉センター	多摩市中沢 2-1-3 電話：042-371-5560	平日午前 9:00～ 午後 5:00
不登校、ひきこもり、 家庭内暴力等の悩み 受診への迷い 家族等の対応がわ からない	東京都 多摩小平保健所	小平市花小金井 1-31-24 電話：042-450-3111	平日午前 9:00～ 午後 5:00
子供の専門の医療機 関に相談したい	東京都小児総合 医療センター こころの電話相談室	府中市武蔵台 2-8-29 電話：042-312-8119	午前 9:30～11:30 午後 1:00～4:30
	医療法人社団新新会 多摩あおば病院(精神 科外来で子供の診察可)	東村山市青葉町 2-27-1 電話：042-393-2881	予約制 午前 9:00～12:00

6 参考文献

- (1) 文部科学省 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 2009年3月
- (2) 東京都教育委員会 子供の命を守ろう～子供の自殺予防に向けて～ 2008年3月
- (3) 高橋祥友編集 現代のエスプリ 子どもの自殺予防 2008年3月
- (4) ダグラス・ジェイコブ、バレント・ウォルシュ他著、松本俊彦監訳 学校における自傷予防
『自傷のサイン』プログラム実施マニュアル 金剛出版 2010年12月
- (5) 笠間市自殺予防教育指導マニュアル かがやき 命の大切さを実感させる教育プログラム
2012年3月

7 作成委員名簿

【学校保健と地域保健との連携会議分科会委員】

所属等	氏名
東村山市立回田小学校 校長	曾我部 多美
東京学芸大学教育学部教授	渡邊 正樹
小平市立小平第五小学校	大塚 かなめ
東村山市立東村山第六中学校	大久保 恵美
清瀬市立清瀬小学校	宮坂 浩代
東久留米市立中央中学校	高久 賀代子
西東京市立東伏見小学校	福島 きみ子
小平市健康福祉部健康課	司馬 由美
東村山市子ども家庭部子育て支援課	磯 恵子
清瀬市健康福祉部健康推進課	堤 由美
東久留米市福祉保健部健康課	斉藤 美代子
西東京市市民部健康課保健係	野口 かおり
東京都多摩小平保健所	小林 啓子
	市原 伸二
	徳竹 友子
	岡田 美保
	原 小百合
	竹本 郁代
	後藤 千恵

【専門委員】

所属等	氏名
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺予防総合センター室長	川野 健治
東京都多摩総合精神保健福祉センター 広報援助課長	平賀 正司
東京都小平児童相談所 心理指導係長	平見 歩

※所属等については平成25年2月現在

中学1年生向け自殺予防小冊子
「一人でなやんでいるあなたへ
～SOSを出していいんだよ！～」解説書（教職員向け）

平成25年2月発行
平成25年9月第2刷

編集・発行 東京都多摩小平保健所
学校保健と地域保健との連携会議分科会
東京都小平市花小金井一丁目31番24号
電話 (042)450-3111(代)
ファクシミリ (042)450-3261
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/>