

みんなの 力で守る 大切な命

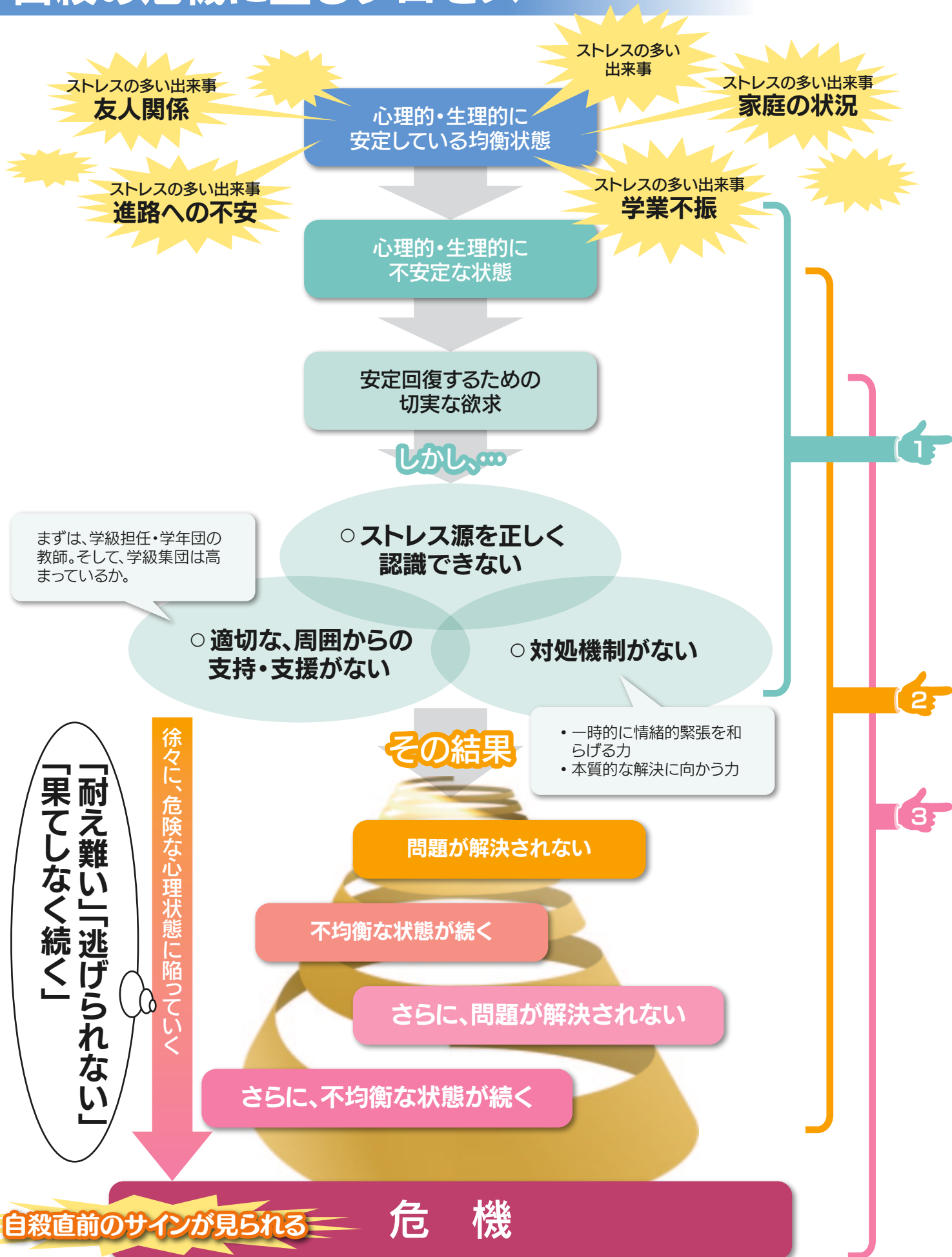
子どもの自殺予防

自殺は「孤立の病」とも呼ばれています。
子どもが発している救いを求める叫びに気付いて、
周囲との絆を回復することこそが、
自殺予防につながります。
自殺が現実起きてしまう前に子どもは、
必ず「助けて!」という必死の叫びを発しています。
学校で毎日のように子どもに接している教師の皆さんこそが、
この叫びを最初に受け止めるゲートキーパーでもあります。
一人でこの問題を抱え込まずに、周囲の同僚たち、子どもの家族、
医療従事者などと協力してこの危機に向き合ってください。

教職員用

平成29年3月(第2版)
南国市教育委員会

自殺の危機に至るプロセス



ヘルプシグナルを見逃さない!

Q-Uアンケートから

【小学校におけるヘルプシグナル】

- 8. クラスの人にぼうりよくをふるわれるなどして、つらい思いをすることがある。
- 9. クラスの人にばかにされるなどして、クラスにいたくないと思うことがある。
- 12. クラスの人たちから、ムシされているようなことがある。

【中学校におけるヘルプシグナル】

- 11. クラスの人から無視されるようなことがある。
- 12. クラスや部活でからかわれたり、ばかにされたりするようなことがある。
- 14. クラスメイトから耐えられない悪ふざけをされることがある。
- 19. 学校に行きたくないときがある。

1 アセスメント(児童生徒理解)

○ 観察法

○ 面接法

- ・ 時間と空間の共有 (接触)の確保
- ・ 価値の共有 (共感・受容)

○ Q-Uアンケート 等

「個」の背景

- 本人の要因 (発達特性、体質、病歴 等)
- 友人関係
- 家庭環境 等

「学級集団」の型

- ①満足(右上)型
- ②かたさ(タテ)型
- ③ゆるみ(ヨコ)型
- ④荒れ始め(ナナメ)型
- ⑤崩壊(左下)型

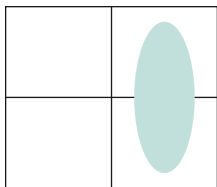
「困っている」子ども

- 低い自己評価
- 低い自尊感情や無価値感
- 感情の不安定さ
- 疎外感、孤立感
- 社会活動への不適応 等

- ルールづくり
- 人間関係(リレーション)づくり

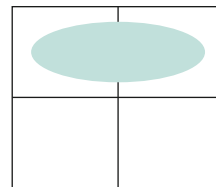
②【かたさ(タテ)型の学級】

- 一見落ち着いた学級
- 学習・活動の個人格差
- 教師の強い影響力
- しらけがちな傾向
- 親和性不足、意欲の低さ



③【ゆるみ(ヨコ)型の学級】

- 一見元気で自由な雰囲気
- 学級のルールが低下
- 教師のルール提示不明確
- 小さな衝突、グループ化
- 発言力の強い子の牛耳り



④【荒れ始め(ナナメ)型の学級】

- ②③の状態を放置すると、この形が出現
- ②の落ち着いた雰囲気や、③の元気な雰囲気という学級のプラス面の喪失
- 教師のリーダーシップが功を奏さなくなる
- 互いに傷つけ合う行動が目立ち始める

⑤【崩壊(左下)型の学級】

- 学級不満足群に70%以上の子
- 授業が不成立、教師の指示への露骨な反抗
- 不安を軽減するために、小集団を結成したり、同調的に結束したりする
- 他の子を攻撃し、自分を守ろうとする



ヘルプシグナルを出している子
要支援群の子
自殺直前のサインを出している子

「個」へのアプローチ(支援・指導)

◆子どもと「かかわる」「向き合う」「寄り添う」

○対話

- ・叱るより、褒める
- ・できないことに注目するよりも、できることに注目する
- ・もう少しでできそうなところを見つけ、励ます

○「分かる」「できる」への支援

- ・ユニバーサルデザインの視点にたった授業づくりによる支援とともに、個別の指導計画の作成・活用
- ・ソーシャルスキルトレーニング 等

○課題(困難)を克服する体験によって…

- ・ストレスに対する抵抗力をつける
- ・自己効力感を育む

○好ましいストレス発散(対処機制)への支援

- ・スポーツ、趣味 等

緊急の対応・支援

【TALKの原則】

① Tell

言葉に出して心配していることを伝える。

② Ask

「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。

③ Listen

絶望的な気持ちを傾聴する。

④ Keep safe

安全を確保する。

子どもから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子どもに出会ったとき、教師自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それでは、せっかく開き始めた心が閉ざされてしまいます。自殺への危険が高まった子どもへの対応においては、上記の【TALKの原則】が求められます。

「集団」へのアプローチ(支援・指導)

◆全員参加の授業づくり

◆支え合い、認め合う学級づくり

○【かたさ(タテ)型の学級】の支援ポイント

- ・多様な評価の観点
- ・周囲からの承認場面
- ・本音と本音の交流
- ・教師自身の自己開示

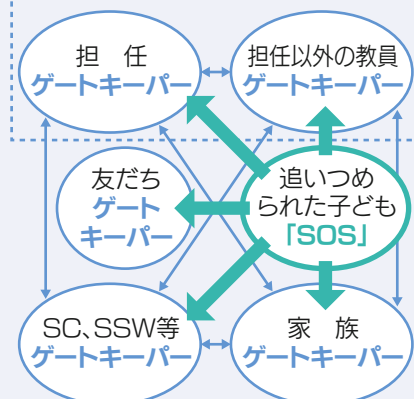
○【ゆるみ(ヨコ)型の学級】の支援ポイント

- ・最低限のルール明示
- ・短時間で充実した活動
- ・ルール違反の明確な指摘
- ・ルール順守の積極的評価

連携と ゲートキーパー

【学校】:組織で動く、組織で対応

- 共通理解・共通行動
- 役割分担

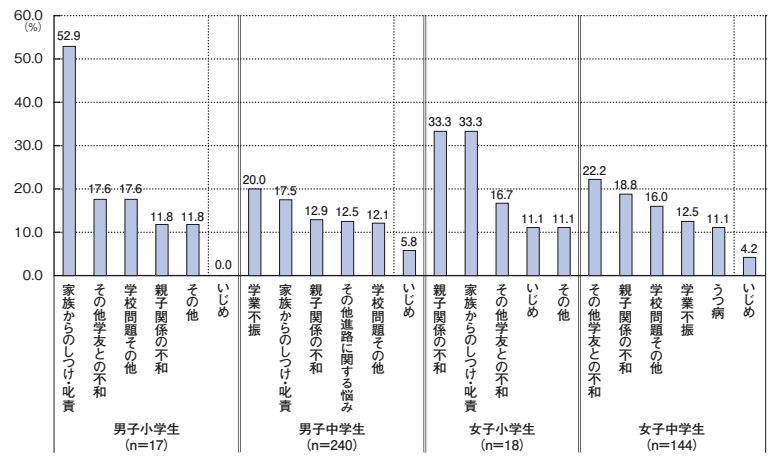


自殺は、ある日突然何の前触れもなく起こるわけではない

1 自殺の危険性が高い子どもの特徴

- ①自殺未遂
- ②心の病
- ③安心感の持てない家庭環境
- 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
特に友達との軋轢・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4-3図 小学生、中学生における原因・動機の比率



注：nは原因・動機特定者の人数を示す。
注：点線は比率の順序に隔たりがあることを示す。

資料：警察庁「自殺統計」より内閣府作成

子どもが自殺に追い詰められる前に、 周りの大人が自殺の危険性に気づかなければならない。

2 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る。
- ②無価値感
「私なんかいない方がいい」といった考えが拭い去れなくなる。
- 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る。
- ④苦しみが永遠に続くという思い込み
自分の苦しみ、永遠に続くと思ひ込み、絶望的になる。
- 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。

3 自殺直前のサイン

『1. 自殺の危険性が高い子どもの特徴』を数多く認める子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意を払う必要があります。

- 例
- ①自殺のほのめかし
 - ②自殺計画の具体化
 - ③自傷行為
 - ④怪我を繰り返す
 - ⑤行動、性格、身なりの突然の変化
 - ⑥アルコールや薬物の乱用
 - ⑦家出
 - ⑧重要な人の最近の自殺
 - ⑨最近の喪失体験
 - ⑩別れの用意(整理整頓、大切な物をあげる)

○その他のサインとして…

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

子どもたちのまわりには、ゲートキーパーがいますか？

自殺のサインに気づき、適切な対応ができる人で、一人でも多くいることが、子どもにとって安心できる環境になります。

子どもの特徴や、追いつめられている子どもの心理を言動から把握すること。さらには、自死直前のサインを逃さず、周りの大人がキャッチすること。そして、一人の大人ではなく、複数の大人でアンテナを張り合っ、子どもたちの「耐え難い」「逃げられない」「果てしなく続く」という、苦痛に満ちた感情に手をさしのべることが大切である。

平成29年度(2017年度)版 子どもに関する情報・相談窓口

ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

「どうしたらいいかわからない。」あなたの不安や悩みに相談員等が耳を傾け、一緒に考え、解決に向けて努力します。相談は無料です。秘密は厳守されます。

相談したい内容	関係機関等名	電話番号	備考(相談時間等)
幼児・児童生徒の障害や、発達上の課題及び行動上の諸問題に関すること等	高知県教育センター (特別支援教育担当)	088-866-7378	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
いじめや不登校、子どもの教育に関する悩みなど	高知県心の教育センター	0120-0-78310	月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝祭日・年末年始は除く) (電話は24時間つながります。)
非行問題やいじめに関すること、青少年の悩みなど	少年サポートセンター (高知県警少年女性安全対策課少年サポートセンター)	088-825-0110	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
問題行動やいじめに関すること、青少年の悩みなど	ヤングテレホンコーナー (高知県警少年女性安全対策課)	088-822-0809	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
子どもの養育、いじめ、虐待、不登校や非行に関すること	高知県立中央児童相談所	088-866-6791	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日・年末年始は除く) (電話は24時間つながります。)
心の悩み、不登校やひきこもり、精神障害などについて	心のテレ相談 (高知県立精神保健福祉センター)	088-823-0600	月曜日～金曜日の午後1時～午後3時(祝祭日・年末年始は除く)
子どもの養育、いじめ、虐待、不登校や非行に関すること	南国市福祉事務所 (南国市家庭児童相談室)	088-880-6564	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
非行問題やいじめに関すること、青少年の悩みなど	南国市少年育成センター	088-863-4201	月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝祭日は除く)
不登校に関すること	適応指導教室 (南国市「ふれあい教室」)	088-863-3814	月曜日～金曜日の午前9時～午後4時(祝祭日及び児童生徒の長期休業中は除く)
心の悩み、いじめや不登校、子どもの教育に関する悩み等	スクールカウンセラー	カウンセリングを希望する場合は、スクールカウンセラー配置校(南国市立の全ての小中学校)にご相談ください。	

※上記の関係機関等の連絡先は平成29年3月現在のものです。

南国市教育委員会事務局 学校教育課

TEL:(088)880-6568

参考文献 1) 内閣府：平成27年版自殺対策白書，第1章自殺の現状第2節若年層の自殺をめぐる状況-学生・生徒等の自殺をめぐる状況
2) 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)