

よくある質問・意見

研修会等でよく聞く質問や意見を取り上げ、それに対する回答を専門家と共に考えました。それぞれの回答の末尾には、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」の関連ページを示していますので、そちらも御参照ください。

1 自殺予防教育をすることで、自殺について考えさせてしまい、子どもの自殺のリスクをかえって高めてしまうのではないのでしょうか。

子どもの自殺について授業等で取り上げようとする、教育現場や保護者の間で、このような懸念が示されることは珍しくありません。しかし、最近の研究や実践において、自殺予防教育と子どもの自殺リスクの高まりとの関連は証明されていません。むしろ、自殺予防に関する正しい知識や心の危機への適切な対処法を学ぶことで、困難を抱えたときに助けを求めやすくなり、自殺リスクを下げる効果が報告されています。また、マスメディアがしばしば自殺について報道したり、テレビドラマ等で自殺の場面が流れたり、インターネット上に数多くの自殺^{ほうじょ} 幫助 サイトが存在したりするため、子どもは既に自殺に関する多くの情報に触れてしまっているというのが実情です。

自殺予防教育（例えば「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」）は、単に自殺というテーマを扱うだけではなく、自分や周りの人の心の危機に気付く、困ったときに信頼できる人に相談する、身近な相談機関を知る、ストレスへの対処法を学ぶなど、「未来を生きぬく力」を身に付けるための前向きな内容を中心に構成されています。専門家と教職員が協働して、子どもの発達段階を考慮し、子どもの声を聞きながら作り上げたプログラムであれば安全性が高いと考えられます。

教育の場で自殺について話すことは、実際に悩んでいる子どもが「自分だけではない」「相談してもいい」と感じるきっかけになります。逆に、大人が自殺をタブーのように扱っていると、子どもは、大人が自殺に対して抱えている恐れを敏感に感じ取って、大人の前では口を閉ざしてしまうことがあります。漠然とした不安や苦しみを一人で抱え込んでいるよりも、問題について語り合えるほうがよいのではないのでしょうか。大人が自殺をタブー視するのではなく、緊張や不安を感じつつも誠実な態度で自殺予防教育を行うならば、そうした学びの体験は、事態を冷静に捉えて、自殺や自傷に向かわない、より良い問題解決を探る一歩となると考えることができます。 [第1章(2) p.3～5 参照]

2 自殺した家族がいるなど、子どもの置かれている状況は様々です。それを全て把握するのは難しく、自殺予防の授業をすることで子どもを傷つけてしまわないか心配です。

自殺予防教育に限らず、どのような教育であっても、全ての子どもにとって絶対に安全な内容を提供することは難しいと思われれます。特に自殺や喪失に関わる経験を持つ子どもは、授業内容によって強い感情を抱くことが少なくありません。しかし、自殺予防教育

の目的の一つは、苦しんでいる人が孤立しないようにすることです。適切な内容であれば、悩んでいる子どもが「相談してもいい」「助けを求めてもいい」と感じるきっかけになります。

そのためには、授業前に「悩みや不安がある場合は相談してください」と伝えたり、「最近困っていることはありますか？」など簡単なアンケートを行ったりして、配慮が必要な子どもを把握することが求められます。そして、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーと連携し、できれば複数の教職員で授業を行って、子どもの表情の変化などに気付いたら、すぐにフォローできる体制を整えておくことが大切です。

授業に際しては「今日は、悩みやストレスについて取り上げます。もし不安な気持ちになったら、無理せず退出してください」「無理に話さなくても大丈夫です」などの選択肢を伝えるとともに、自殺についての直接的な表現はできるだけ避け、ストレスや悩み、相談先などに関する内容を中心にするのが考えられます。グループワークでは、一般的なストレス対処法や相談先などに焦点を当て、感情的な揺らぎを少なくするなどの配慮も必要です。また、実際に授業をする前には、教職員同士で模擬授業を行い、進め方や言葉の選び方などについて確認しておく、授業の質を高めるとともに、授業者の不安の低減につながります。

授業後には「気になることがあればいつでも相談してください」と改めて伝え、振り返りシートに「相談したいことがある」と記すことができる欄を用意するなどの配慮をしておくことが考えられます。ただ、どんなに配慮しても、授業で傷つく子どもが出る可能性はゼロとは言えません。大切なのは、授業後のフォローです。授業後に、気になる子どもや反応があった子どもに声を掛けたり、相談できる場所を案内したりすることが重要です。

また、授業に先立って保護者に、「心の危機への対処や助けを求めることの大切さについての授業を行いますので、関心のある方は参観に来てください」というようなアナウンスをすることも考えられます。そうすることで、事前に配慮が必要な子どもの状況について知ることや、授業後の連携の土台づくりが可能になるでしょう。

〔第1章(4) p. 12～15, 18～19 参照〕

3 「自殺」という言葉を使わないで実施できるプログラムになっていますが、使わないと話合いが深まらず、授業のねらいが子どもに伝わらないのではないのでしょうか。

「自殺」という言葉を使わない場合、子どもや保護者、教職員の心理的負担が軽減されます。しかし、デメリットとして、「命の大切さ」や「困ったときは相談する」という一般的なテーマにとどまり、具体的な心の危機への対処方法や相談行動につながりにくく、ことが懸念されます。子どもによっては、「何について話しているのか」が分かりにくく、授業のねらいがぼやけてしまうこともあるでしょう。

発達段階を考慮すると、小学生の場合は、自殺という言葉は出さなくても、「誰でも苦しくなる時がある」「困ったときには相談する」など、やや抽象的なテーマで授業を進

めても十分効果があると考えられます。中学生・高校生段階では、具体的な問題（深刻な悩みや心の病、自傷や自殺等）について、適切な言葉で扱うことが必要になると思われま
す。授業の初めに、「この授業は、命に関わるような心の危機に対処するためにはどうす
ればよいかを考える時間です」と授業のねらいを明確に伝え、子どもと共有した上で、子
どもの状況や授業の流れに応じて適切なタイミングで（子どもから自殺や自傷という言
葉が出てきたときなど）、自殺という言葉を使い、皆で考えることがあってもよいと思わ
れます。その場合、「命を守るために、相談できる場所や人があることを知っておこう」
と、危機に際しての相談先（保護者、担任、養護教諭、スクール（キャンパス）カウンセ
ラー、精神科医、関係機関など）を身近に感じられるように伝え、授業後に再度、フォロ
ーや相談窓口の案内を徹底するというような流れが考えられます。そのためには、授業者
は、事前に養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー、専門家と連携して言葉の選
び方や進め方について検討し、模擬授業などをしておくことが望ましいでしょう。

自殺という言葉を使わないで授業を実施したある学校では、授業実施直後には、教職員
から本項目のような意見が聞かれましたが、子どもの振り返り等を検討した結果、「自殺
予防教育を実施したという実感はなかったが、自殺予防教育としての成果があったこと
が分かった」と、教職員の捉え方に変化がありました。このような結果になることもあり、
自殺という言葉を使うか否かは、子どもや教職員の実態に応じて、各学校で判断するこ
とですが、子どもから自殺という言葉が出てきたときにはどう対応するのか、あらかじめ検
討しておくことは必要だと思われます。 [第1章(3) p.10~11 参照]

4 事前アンケート等で、リスクの高い子どもが把握できた場合、どのように対応すればよ いでしょうか。また、リスクを把握していなかった子どもが、授業中に急に泣き出すなど の反応を示した場合、どのように対応すればよいでしょうか。

自死遺族の子どもや、大きな喪失体験のある子ども、自傷行為のある子どもなどは、
他の子どもよりも辛さや悲しさを強く感じる可能性があります。そのため、事前に子ど
も自身と保護者に対して授業の目的と内容を説明し、授業参加の方法等について合意を
得るように配慮します。できるだけ早い時期に個別で話を聞く機会をつくり、子ども
の状況や気持ちを聞き取り、授業に参加できるかどうか、どのような参加の仕方をするか
について、子ども自身に確認してください。その上で、子どもの要望に沿った方法を具
体的に考えます。授業参加を無理に促すことは避けましょう。

授業中に泣き出すなどの反応を示した子どもへの対応については、事前に学校全体で
組織的に確認しておくことが必要です。その子どもに誰がどのように対応するのか、別室
に連れて行く場合、誰がどこに連れて行くか、その結果教室に教職員が1名になってしま
った場合、誰がその教室に加わるのか、管理職や保護者にはいつ誰がどのように報告す
るのか…というように、具体的にその場面をイメージしながら協議しておくとい
いでしょう。それ以外にも、授業中に机に伏せていたり、寝ていたり、授業に否定的な言葉
を発したりする態度は、「辛くて聞きたくない」という子どもの気持ちが表われた反応か
もしれ

ません。他者に迷惑を掛けない限り、そのような態度を頭ごなしに注意したり、参加を強制したりするのではなく、教職員がそっと寄り添ったり、その子どもの気持ちを後で聞いたりするようにしてください。また、授業中に発せられた子どもの小さなつぶやきや、ちょっとした表情や態度の変化を見落とすことがないように、授業者とは別の教職員が授業に参加、あるいは観察している状態で授業を進めることが大切です。特に、気になる子どもが授業に参加していることが事前に分かっている場合には、できるだけ専門的な視点を持った養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーなどとのチーム・ティーチングによる実施の形をつくるようにしましょう。〔第1章(4) p. 12～15, 18～19 参照〕

5 授業の振り返りや授業後のアンケートで、子どものリスクが高まったことが分かった場合、どのように対応すればよいでしょうか。

授業に関連して何らかの反応を示した子どもには、早期に対応する必要があります。速やかに（極力その日のうちに）面談を行い、まずは記述内容が気になっているということ伝え、子ども自身の気持ちを聞きましょう。その際には、教職員が詳細を聞き出すのではなく、子どものペースで話してもらうことを意識します。子どもが話すのを避けるような様子でも、いつでも相談に乗るということが十分に伝わるように心掛けてください。また、大切なことだから保護者にも知っておいてもらう必要があるということも伝えてください。保護者への報告においては、事実の報告だけでなく、学校と家庭の両方で子どもを見守るための具体的な対応策を相談します。その後、子どもに目立った変化がなかったとしても、しばらくの間は家庭と継続的に情報交換を続け、些細な変化でも知らせ合うようにしましょう。さらに、必要に応じて、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー、医療機関等の外部の専門機関にもつなぎます。子ども自身が、「しんどくなった」ことや「辛かった出来事を思い出した」ということをポジティブな経験として昇華させていくためにも、子どもの思いを傾聴し、適切な対応を子どもと一緒に考えることが必要です。そのためにも、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーなどと、子どもへの対応について具体的な打合せを行うことが望まれます。

これらのことを速やかに実行できるように、授業後には、授業に関わった教職員の情報を共有し、回収した子どものワークシートや振り返りシートの記述内容をチェックするための時間を設けます。また、様々な事態に迅速に対応できるように、あらかじめ学校全体で手順を確認しておきましょう。本プログラムのコアプログラムは「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」をねらいとしているため、何らかの気になる反応を示す子どもが現れるのは自然なことです。それはむしろ、これまで気付かなかった子どもの姿を知ることができたという、この授業のメリットとして捉えるべきであることを、教職員が十分に理解しておくことが必要です。

〔第1章(4) p. 18～19 参照〕

6 自殺予防教育をどの教育活動に位置付ければよいでしょうか。単発ではなく、継続的に取り組む必要があると思いますが、授業時数の確保が困難です。

「生徒指導提要」(文部科学省, 2022)には、「自殺予防教育の目標や内容との関連から効果的に実施できる教科等を決定し、学校の実情、児童生徒の実態に合わせて、組織的、計画的に取り組を進める」(同書, p. 198)とあります。例えば、高等学校保健体育科や中学校保健体育科において、自殺予防教育の核となる授業「早期の問題認識」(「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラム「こころの苦しさを理解しよう」)を、小学校体育科保健領域において、心の健康に関する授業(同エントリープログラム「考えよう!心と体」)を実施することが考えられます。また、総合的な学習(探究)の時間や特別活動の時間に位置付けることも可能でしょう。そして、各学校で既に取り組まれている「生と死の教育」「心身の健康教育」「温かい人間関係を築く教育」などを、自殺予防教育の下地づくりの授業として教育課程に位置付けることも必要です。その上で、例えば、中学1年生では下地づくりの授業、中学2年生で核となる授業の「早期の問題認識」、中学3年生で核となる授業の「援助希求的態度の促進」を実施するなど、段階を追って継続的に取り組む工夫をすることは、子どもの学びの深まりの点でも、教職員の自殺予防教育に対する不安の軽減の点でも、有効なことだと考えられます。 [第1章(2) p. 8 参照]

7 教職員間で自殺予防教育に対する考え方にずれがあり、共通認識を持って実践することが難しい状況です。

自殺予防教育は「寝た子を起こす」ことにつながるという考えから、自殺予防教育に消極的・否定的な方もいます。しかし、子どもの深刻な自殺の実態や国の施策の動向を踏まえれば、全ての子どもを対象にした自殺予防教育の実施は喫緊の課題であると言えます。思春期になると、悩んだときの相談相手は大人よりも友人が圧倒的に多くなります。友人から自殺につながりかねない深刻な悩みを相談された場合、対応に悩んだり、相談内容に圧倒されてしまったり、更には友人に共感するあまり、その行動に同調してしまったりする可能性があります。自殺予防教育を通じて、心の危機に気付く力や、困ったときに大人や相談機関に伝える力を高めることは、自他の危機に適切に対処することにつながるともに、生涯にわたる心の健康の保持の上でも大切であると考えられます。まず、そのような自殺予防教育の必要性について、管理職や生徒指導・教育相談担当等のリーダーシップのもと、教職員の共通理解を十分図ることが重要です。その際、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」理論編(第1章)やその解説動画を活用していただくのもよいでしょう。その上で教職員研修会を実施し、実施内容・方法、リスクの高い子どもへの対応等の確認を行う中で、教職員の自殺予防に関する理解の深まりと子どものSOSを受け止める力の向上が期待できます。 [第1章(2) p. 3, 6~8 参照]

- 8 「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」にはロールプレイを行う場面がありますが、子どもたちはロールプレイに慣れておらず、やり取りが続かなかったり、恥ずかしがって笑ったりしそうです。どのようにサポートすればよいでしょうか。

子どもたちがロールプレイに慣れていない場合は、事前に、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」ショートプログラムを実施しておくといよいでしょう。ショートプログラムはSHR等の時間で実施できる10分程度の活動であり、「思いや考えを表現する力」と「コミュニケーション力」を身に付けることを主なねらいとしています。ショートプログラムを通して、傾聴の姿勢を学び、相手の話を聞く、相手から話を聞いてもらうといった経験を実際にすることができます。また、ロールプレイは、具体的な場面や状況を想定し、疑似体験を通して適切に対応する方法を学ぶ手法ですので、道徳や特別活動等様々な授業に取り入れていくことも効果的であると考えられます。

授業の際には、ロールプレイを始める際に、教職員による実演等を通して、ねらいや留意点をしっかりと確認し、明るい雰囲気をつくり出せるとよいでしょう。聞き役を務める際、子どもたちは、相手に何かアドバイスをしなければ、悩みを解決してあげなければと思いがちですが、相手が話をしたくなる聞き方、相談して良かったと思える聞き方に努めるようにします。そのためにも、最初の教職員による実演が大切です。また、実施後の振り返りでは、相談者役や聞き役等の感じたこと、思ったことを率直に言葉にし合い、共有することが大切です。その際、子ども自身の良さを認めるフィードバックを、個別や全体で適宜行いましょう。

[第2章 p. 34 (ロールプレイについて) ,
p. 48 (相手が話をしたくなる聞き方について) , p. 66 (「ロールプレイ」について) 参照]

- 9 ロールプレイの設定が、自校の子どもの実態に合っていないように感じます。

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラム・エントリープログラムでは、ロールプレイ時の場面設定や悩みの具体例を示しています。子どもの実態によって、例示されている場面や悩みを変更、修正するようにしてください。また、設定された場面や悩みではなく、相談者役の子どもの実際に抱えている悩み事でロールプレイをすることも可能ですが、その際には、授業での学習活動であり、相談者役から悩み事として聞いたことを学校生活の他の場面で持ち出さないことを十分に確認することが必要となります。また、子どもが自身の悩みを開示することへの抵抗感を示すことも考えられますので、その際には、悩み事の例を用いてロールプレイできるようにしておくなどの選択肢を用意しておくことが大切です。

本プログラムのロールプレイのねらいは、言葉のやり取りが続くことでも困り事を解決することでもありません。まずは、相談者役として、自分の話を聞いてもらえたという実感を持った体験をすることです。また、聞き役が聞くことの難しさを感じながらも、相談者役の発言や態度等への気付きなどから、話を聞く際のポイントを理解し、自身の聞き方の良いところを認識できることを大切にします。

[第2章 p. 35 (心の危機を乗り越えるために、話を聞くロールプレイを行う) ,
p. 49 (相談するロールプレイを行う) , p. 66 (「ロールプレイ」について) 参照]

10 コアプログラムを実施するのは、自校にはハードルが高いと感じます。学年ごとにステップアップしていくなど、スモールステップで理解を深めていく方法はないでしょうか。

6でも触れましたが、例えば、中学1年生では下地づくりの授業（「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」エントリープログラム）、中学2年生で核となる授業の「早期の問題認識」（同コアプログラム「こころの苦しさを理解しよう」）、中学3年生で核となる授業の「援助希求的態度の促進」（同コアプログラム「こころのSOSを発信しよう」）を実施するなど、段階を追って取り組むことができます。エントリープログラムは、主に小学生を対象として作成していますが、子どもの実態に応じてワークシートの事例を変更するなど、適宜アレンジすることにより、他校種でも実施が可能でしょう。下地づくりの授業としては、エントリープログラムの他、各学校で既に取り組まれている「生と死の教育」「心身の健康教育」「温かい人間関係を築く教育」などを位置付けることができます。また、コアプログラム・エントリープログラムには、ロールプレイや話し合い活動を多く取り入れています。そのような活動を行う際には、子どもたちが自身の思いや考えを表現し、それを互いに受け入れ合う経験を重ねているほうが、円滑に進むと思われれます。そのため、SHR等を活用して、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」ショートプログラムに繰り返し取り組むなど、日頃の教育活動の中に、話し合い活動を積極的に取り入れておくことが考えられます。

[第1章(3) p.10~11 参照]