

(1) 自殺の実態

ア 日本の自殺者数と予防対策の現状

要 点

- 日本の年間の自殺者数は減少傾向にあるものの、世界的に見ると自殺率は高い
- 若い世代の死因の1位は自殺であり、児童生徒の自殺者数も増加傾向にある
- 文部科学省が2006年「児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会」を設置し、「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」「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－」を配布

(7) 日本の自殺者数の推移

自殺対策白書（内閣府, 2016）によると、日本の自殺者の年間総数は、1998 年以来、14 年連続して3 万人を越える状況が続いていましたが、2009 年以降は毎年減少を続け、近年は4 年連続で3 万人を下回っています。しかし、世界的に見ればまだまだ自殺者の割合は高いのが現状です。また、15 歳～34 歳の若い世代で死因の1 位が自殺となっているのは、先進7 カ国では日本のみであり、その死亡率も他の国に比べて高いものとなっています。2015 年中の小・中・高等学校の児童生徒の自殺者数は341 人であり、自殺者全体に占める割合から見れば少ないですが、前年比で3.3%の増加、その前の年も3.1%の増加を見せています（警察庁統計付録, 2016）。このような状況の中、内閣府の「自殺総合対策大綱」においても、若年層への取組の必要性・重要性が強調されています（内閣府, 2012）。

(1) 自殺予防に向けた取組

自殺予防対策は社会全体で取り組むべき課題であると宣言された2006年の自殺対策基本法の成立を受けて、文部科学省は「児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会」を設置し、2009年に「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」、2010年に「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」、2014年に「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－」（以下、副題省略）を作成し全国に配布しました。まずは教員が自殺に対する正しい知識を身につけて、適切に対応すること、そして、子供たちに自殺予防教育を適切に実施していくことなどの必要性が示されています。また、本県においては、2012年に「高校生等の自殺予防対策に関する委員会」を設置して、自殺予防の必要性、予防対策の基本的な考え方、自殺予防プログラムの実施の在り方などについてまとめています（兵庫県教育委員会, 2014）。

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

イ 「自殺予防教育」について

要 点

- 「自殺予防教育」は「寝た子を起こす」ことにはならない
- ゲートキーパーを養成することが必要
- 「自殺予防教育」を実施する前提条件として、「関係者間の合意形成」「適切な教育内容」「ハイリスクの子供のフォローアップ」が必要

(7) 自殺予防教育の必要性

自殺に関する情報を、毎日のように様々なメディアで見聞きしている現代の子供たちにとって、自殺予防教育の実施は決して「寝た子を起こす」ことにはなりません（文部科学省, 2014）。むしろ、様々な情報が氾濫しているからこそ、適切な教育によって、それらの情報の整理や正しい判断ができる力を育むことが望まれます（窪田他, 2016）。また、思春期になると相談相手は大人よりも友人が圧倒的に多くなり、阪中（2008）の調査では、友人から「死にたい」と打ち明けられたことのある生徒は2割に上っていると報告されています。友人の危機に適切に対処することのできるゲートキーパーⁱを養成するという視点からも、学校における自殺予防教育の必要性は高いといえます。

(4) 「自殺予防教育」の前提条件

背景に様々な経験を持つ子供たちに自殺というテーマを掲げるのは、リスクが大きいことに間違いはありません。だからこそ、本格的な自殺予防教育（以下、「自殺予防教育」とする）の実施には、事前や事後を含めて十分な配慮を行うことが欠かせません。文部科学省（2014）「子供に伝えたい自殺予防」では、「自殺予防教育」の核となる授業である「自殺予防教育プログラム」の実施の前提条件として、保護者はもちろん、スクールカウンセラー（キャンパスカウンセラーを含む、以下同様）や地域の精神保健の専門家といった関係者と実施に対する合意形成、及びそれらの関係者におけるフォローアップ体制の整備、適切な教育内容の準備、実施に対する教員間の共通理解、身内に自殺者がいるといったリスクの高い子供の把握と対策の実施など、本人、学校、保護者、地域が一体となった実施体制を確立する必要があるとしています。

ⁱ 最前線で危機を食い止める門番という意味で、主として自殺予防について友人、家族、教職員、地域の人々などメンタルヘルスの非専門家に一定の知識とスキルを提供し、危機に陥っている人を適切な支援につなぐ役割を期待するもの（窪田他, 2016）

(2) 本プログラムの意義と概要

ア 本プログラムの意義

要 点

- 基盤となる「下地づくりの教育」や「校内の環境づくり」が必要
- 本プログラムは、「自殺予防教育」に直接つなぐことに特化した「下地づくりの教育」として作成されている

(7) 「自殺予防教育」実施に向けての「下地づくりの教育」

自殺予防を直接テーマとする教育を実施するためには、それ以前に子供の実態に合わせて、「自殺予防教育」につながる様々な取組を行うことが求められます(図1)。日頃、実施している教育活動の中に自殺予防に焦点化した教育の下地づくり(基盤)となる内容が多く含まれていることを認識し、「自殺予防教育」と連動させて行うことが、子供及び教師の抵抗感を少なくすることにつながると思われます。下地づく

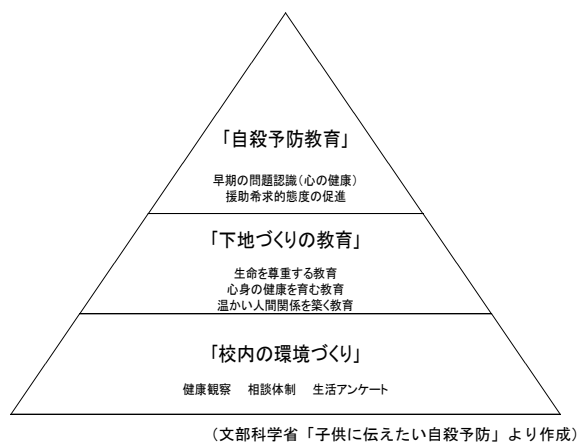


図1 「自殺予防教育」の下地づくり

り(基盤)となる既存の教育活動として、「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」などを挙げることができます。また、これらの教育活動を充実させていくためには、子供たち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や、困ったときには何でも相談できる子供と教師との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室などを気軽に利用しやすい所にする居場所づくりなど、子供の心に寄り添う「校内の環境づくり」も重要になります。下地づくりとなる教育活動の充実は、全ての子どもたちが生き生きと学校生活を送るためにも大切です。

(文部科学省(2014)「子供に伝えたい自殺予防」より)

(イ) 本プログラムの位置づけ

「下地づくりの教育」としての「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」などは、教育機関によって作成された実践事例集や種々の書籍などで

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

多くのコンテンツが紹介されており、既に、様々な目的において実施している学校も少なくありません。ただ、このような一般的なプログラムは、「自殺予防教育」に焦点化して作られた訳ではないので、単にプログラムをこなすだけでは「下地づくりの教育」として十分ではありません。そこで、「自殺予防教育」に直接つなぐことに特化した「下地づくりの教育」として、またそれぞれが関連し合う内容を持ったプログラムとして作成されたのが、この「自殺予防に生かせる教育プログラム」です。

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

イ 本プログラムの目標と構成

要 点

- 「早期の問題認識（心の健康）」と「援助希求的態度の育成」が目標
- 「大人につなげる」大切さの実感を伴った理解や、「うつ病」等の精神疾患に対する正しい理解を促すことが必要
- STEP ごとのねらいをクリアしながら、「自殺予防教育」に迫っていく

(7) 本プログラムの目標

「自殺予防教育」の基盤となる「下地づくりの教育」であるとの観点から、自殺念慮や自殺企図を直接的に取り上げるのではなく、自殺予防に生かせる資質・能力を育むことを目指します。そこで、文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」における「自殺予防教育プログラム」でねらいとしている「早期の問題認識（心の健康）（以下、「早期認識」とする）」と「援助希求的態度の育成（以下、「援助希求」とする）」に、本プログラムのねらいも準じています。

これらのねらいを達成するためには、自他の心の危機を敏感に感じようとする感性の醸成や、気軽に相談できる環境の整備が必要です。さらに、相談者・被相談者となる生徒たちが一人で抱え込もうとすることがないように、「大人へつなげる」大切さを実感させることが望まれます。また、内閣府・警察庁（2016）によると、日本の自殺者のうち、何らかの精神疾患が原因と考えられるのは30%以上、19歳以下においても約20%であると報告されています。合わせて、思春期は統合失調症の好発期に近づくことから、精神疾患に対する正しい知識と罹患者に対する理解を促すことも必要です。

(イ) 本プログラムの構成

校種別に3つずつのSTEPとし、STEPが上がるにつれて「自殺予防教育」に迫るように構成しています（表1）。「早期認識」「援助希求」などの各STEPの枠組みは中学校、高等学校ともに共通しています。

STEP1は自分の体と心に向き合うことをテーマに、リラクセーションの体験を取り入れています。中学校はどちらかと言えばリラクセーションの方法を学ぼうという要素がメインですが、高等学校はリラクセーションを通して体の感じに目を向ける感覚を味わうというような、より高度な内容にしています。

STEP2は、ロールプレイを通して、悩みを相談したときの気持ちの変化を味わい、相談行動への抵抗感を低減することを目的としています。中学校も高等学校も一般的な傾聴訓練をベースとしていますが、聞き手のスキルアップよりも、話し手の相談後の気持ちを体感することをねらいとしています。さらに、中学校は「相談しにくい」という気持ちについ

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

て、また高等学校は「信頼できる大人」について、それぞれ考えさせる場面を設け、相談や大人へつなぐという行動の抑制要因となりうる生徒の現実的な思いに焦点を当てることで、机上の理想論ではなく現実の問題として鮮明にイメージさせ、効力感を高めるようにしています。

STEP3 は最終 STEP であるので、本格的な「自殺予防教育」へ無理なく移行できるように、自殺を考えてしまうときの心理的な特徴や、危険因子となる心の病についてなど、心理学や精神医学の専門的な知識に触れる題材としています。中学校は「自殺」という言葉をあえて使わず、生徒にとってなじみのある「消えてしまいたい」という言葉を使い、「思うほど辛い状況」をイメージさせています。そして、そのような状況で生じる「心理的視野狭窄」ⁱⁱについて学び、相談体験のロールプレイを通して、ゲートキーパーとしての、より適切な聴き方を学習します。また、相談者から「誰にも言わないで」と言われたときの自らの行動についてディスカッションする場面を設け、STEP2 と同様に現実の問題として捉えさせるように工夫し、「大人につなぐ」ことの大切さを実感として理解させるようにしています。高等学校では、心の病、特に「うつ病」に焦点を当て、具体的な症状や罹患者の気持ちに対する理解を深めるとともに、対応の仕方や相談機関の選び方など、自殺予防に生かせる具体的な知識を理解する内容としています。

STEP3 を実施後、十分に基盤ができたことを確認し、文部科学省（2014）「子供に伝えたい自殺予防」にある「自殺予防教育プログラム」の授業案や取組の在り方などを参考に、さらに本格的な「自殺予防教育」を実施していきます。ただ、本プログラムは、このような本格的な「自殺予防教育」を実施することなく STEP3 で授業プログラムを完結したとしても、自殺予防教育にとって意味のあるような内容にしています。

図2のように、耐えがたい「ストレス」状態に大きな「孤立感」が重なり合ったとき、自殺願望を抱きやすくなると考えられます。STEP1 でリラクセーション体験等から「ストレス」に働きかけ、STEP2 で相談の疑似体験等から「孤立感」に働きかけた上で、STEP3 ではそれらを統合して更に専門的な知識に触れることで、「自殺予防」に収束していくように構成しています。この意図を十分に汲み取り、常に意識をしながら授業を行い、単なる「ストレスマネジメント」や「傾聴訓練」の授業で終わってしまうことのないように留意することが大切です。

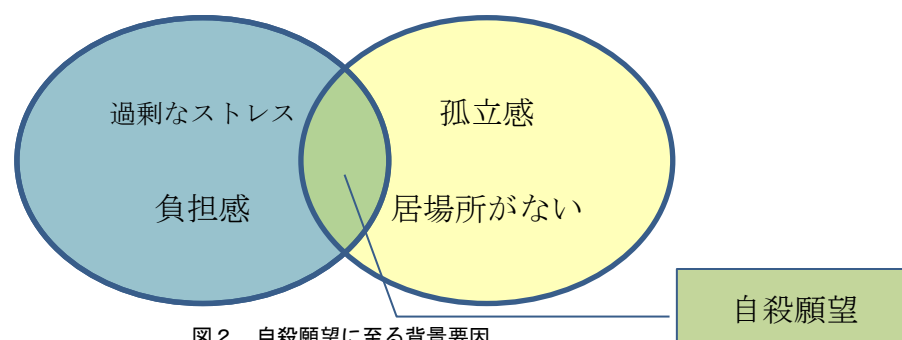


図2 自殺願望に至る背景要因

ⁱⁱ 周囲の人からすれば他の解決策をいくつも思いつく状況であっても、本人はただ一つの解決しかないと思信し自殺だけが残された選択肢となっている状況（高橋，2008）

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

表 1 「自殺予防に生かせる教育プログラム」の内容一覧

校種	STEP	枠組み	テーマ	タイトル	授業のねらい	授業の大まかな流れ	提供物
中 学 校	STEP1	早期発見	ストレスへの対処	ストレスコーピング(対処)を知ろう	ストレスは心身に影響を与えること、心の健康を保つにはストレスに適切に対処する必要があることについて理解する。その上で、ストレス反応は心の危機の警告(サイン)であること、対処には様々な方法があることを学び、リラクセーションの体験を通して、自分の体に向き合う意義と大切さを実感する。	①ストレスの仕組みについて ②ストレスコーピングについて ③【演習】リラクセーションの体験(10秒呼吸法、絆のワーク)	授業案 授業用スライド リラクセーション指導書 生使用ワークシート ふりかえりシート
	STEP2	援助希求	相談を求める必要性	こころのSOSを発信しよう	辛かったり悲しかったりときに、誰かに相談することは大切な方法の一つであることを、相談場面のロールプレイ体験等から実感を伴って理解する。また、友達や先生、保護者に相談することが難しい場合には、スクールカウンセラーをはじめ、様々な相談機関があることについて理解する。	①気持ちの変化について ②【演習】ロールプレイによる相談体験1 ③相談機関について	授業案 生使用ワークシート ロールプレイ用カード ふりかえりシート
	STEP3	早期発見・援助希求	心の危機のサイン	こころが苦しくなった時の対応を知ろう	自殺に追い詰められる心理的特徴である「心理的視野狭窄」について知り、消えてしまいたいと思うほど辛いと感じている人の気持ちについて理解を深める。その上で、対応の仕方のロールプレイ体験を通して、話の聴き方、大人へ繋ぐ必要性等を実感し、ゲートキーパーとしての知識やスキルの基礎を身につける。	①心理的視野狭窄について ②【演習】ロールプレイによる相談体験2 ③「誰にも言わないで」と言われたら…	授業案 授業用スライド 生使用ワークシート ふりかえりシート
高 等 学 校	STEP1	早期発見	体を通して自己理解	知っておこう 青年期のこころとからだ	青年期の心の状態と危機について触れ、誰にでも心が苦しいときがあること、苦しい気持ちも必ず変わること理解する。その上で、呼吸法などのリラクセーション体験をして、自分の体と心に目を向け、体を通して客観的に自分を見つめることの意義と大切さを実感を通して理解する。	①青年期の心と体について ②ストレス反応とコーピングについて ③【演習】リラクセーションの体験(呼吸法)	授業案 授業用スライド リラクセーション指導書 生使用テキスト 生使用資料 ふりかえりシート
	STEP2	援助希求	「きょうしつ」の理解	上手な聴き方を身につけよう —大切な友だちと自分を守るために—	「心の危機のサイン」について学び、早期にそれに気づくことの大切さ理解する。その上で、「話す力」「聴く力」に触れるロールプレイの体験から、よりよい受け止めることの大切さを実感するともに、「死にたい」と打ち明けられたら、1人で抱え込まずに信頼できる大人に繋ぐことの大切さ理解する。	①「心の危機」について ②【演習】ロールプレイによる相談体験 ③信頼できる大人について	授業案 授業用スライド 生使用テキスト ふりかえりシート
	STEP3	早期発見・援助希求	心の病の理解	こころの病と出会ったら	ネガティブな感情は、誰しも持つものであることを理解し、心の病、特に「うつ病」の特徴と、その対応を知ることで身近な心の病に対する理解を深める。また、レジリエンスを高めるためには、つらい気持ちをため込まず、言語化する力を身につけることが大切であることを理解する。	①心の病について ②「うつ病」について ③「うつ病」かもと気付いたら…	授業案 授業用スライド 生使用テキスト ふりかえりシート

(3) 本プログラムの活用について

ア 活用時に必ず実施すること

要 点

- 本プログラムを活用する際には、図3の①～⑦を必ず実施すること
 - 全教員が実施の意図を正しく理解しておく
 - 気になる反応を示す生徒のスクリーニング・対応の体制を整えておく
 - 家庭と連携した組織的な早期対応・継続観察

本プログラムを活用する際、必ず実施しなければならないことを図3にまとめています。「下地づくりの教育」といえども、「自殺予防教育」に直接つなぐ内容としているので、様々な配慮や環境整備を行った上で実施する必要があります。これらの項目を必ず実施することが活用条件になります。

活用時に必ず実施すること

<実施前>

- ①自殺予防に関する教員研修会を実施する
- ②リスクの高い生徒への配慮を行う
- ③「命について考える授業を実施する」旨を実施対象生徒の全保護者へ知らせる
- ④授業の実施体制や、気になる生徒への対応の体制を整備しておく

<授業時>

- ⑤チーム・ティーチングでの授業の実施、または、複数の教員等で授業中の生徒を観察する（養護教諭やスクールカウンセラー等と協力して実施することが望ましい）

<実施後>

- ⑥実施後速やかに、生徒の様子を整理し、対応等の検討を行う
- ⑦対応等の必要な生徒については、組織的に対応し、保護者にもその旨を連絡

図3 「自殺予防に生かせる教育プログラム」の活用条件

①教員研修会の実施

このような授業を行うことで逆に「寝た子を起こす」ことにはならないだろうか、生徒から自殺に関わるような深刻な相談を受けたら適切に応えることができるのだろうかなど、本プログラムの実施を不安に感じる教員がいるかもしれません。その不安を解消しないまま本プログラムを導入しても生徒に正しい知識が伝わらず、かえって危険です。まず教員が、自殺や自殺予防に関する正しい知識を学び、なぜ今、本プログラムの実施が必要なの

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

か等を校内で十分に話し合っ、校内の全教員で合意しておく必要があります。そのため
に事前の教員研修会は不可欠です。心の教育総合センターでは、事前の教員研修会をサポートするために、自殺予防教育に関する出前研修を実施しています。是非活用して下さい。

②リスクの高い生徒への配慮を行う

例えば、自死遺族の生徒や、大きな喪失体験のある生徒、自傷行為を繰り返す生徒などは、苦しみや死などのテーマに対して、他の生徒よりも敏感に反応しやすい傾向にあります。本プログラムはあくまで「下地づくりの教育」ではありますが、このようなリスクの高い生徒が、この授業によって辛くなったり、悲しくなったりする可能性は十分にあります。事前に、本人とその保護者に対して授業の目的と内容を十分に説明し、授業の参加の仕方について話し合っておく必要があります。

(リスクの高い生徒の把握の仕方の例)

- ・前担任等からの申し送り事項や家庭訪問時の保護者からの話など、既に知り得ている情報から
- ・いじめに関する調査等の既に実施済みの調査結果からや、ストレスチェック等の心や体に関するアンケートを本プログラム実施に向けて行って得られた結果から
- ・本プログラムを実施する旨を聞いた保護者の相談から

③実施対象生徒の全保護者へ知らせておく

②のように、命をテーマとした授業を受けることに不安のある生徒や保護者とは、授業の参加の仕方等について事前に話し合っておく必要があります。また、事後に気になる反応を示す生徒が出てきた場合、学校だけではなく、家庭においても早期対応・継続観察を行ってもら必要があります。中には、家庭だけで反応を見せる生徒もいるかもしれません。そのためにも、本プログラムを実施すること、気になることがあれば連絡してもらうことなどを、事前に実施対象生徒の全保護者に知らせておく必要があります。ただし、本プログラムはあくまでも「自殺予防教育」の「下地づくりの授業」であって、「核となる授業」ほど「死」を直接的に取り上げるようなセンシティブな内容をもつものではないということを伝え、無用に不安だけを煽らないためにも、あえて「自殺」という言葉を使わず、「命について考える教育」等の表現を検討してもらうとよいでしょう。

(通知方法の例)

- ・保護者会や学級懇談会、三者懇談会等の際に直接口頭で伝える
- ・保護者向けのプリントを作成し、紙面で伝える
- ・既存の学校通信や学年通信等を利用して、紙面で伝える

(通知文の例)

日時やねらい、授業の概要等をわかりやすく伝え、同時に、リスクの高い生徒の把握が行えるように工夫するとよいでしょう。

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

「〇月〇日（〇）の〇校時に、『命について考える教育』を実施します。心の健康への関心や、様々な悩みを相談しようという気持ちを高めるような体験活動等を通して、自他の命を大切にする心を育むことを目的としています。本授業の実施に際して、何か気になることや、予め相談しておきたいことなどがありましたら、担任にお知らせ下さい。」

④体制の整備を十分に行っておく

本プログラムは「早期認識」「援助希求」を促進させることをねらいとしているため、何らかの気になる反応を示す生徒が現れることは自然なことであり、むしろそれが効果の現れになっていることもあるということを、学校全体で十分理解しておく必要があります。そして、実施前に養護教諭やスクールカウンセラーなどの専門家とともに、授業の実施の仕方や、リスクの高い生徒や気になる反応を示した生徒への対応の仕方を組織的に共通理解し、迅速に対応する用意をしておく必要があります。

⑤複数の教員等による実施

本プログラムの授業中の小さなつぶやきや、ちょっとした表情や態度の変化は心の危機のサインとして重要ですが、1人の授業者だけではどうしても見落としてしまう可能性が高くなります。そこで、必ず複数の教員で関わるようにし、別の教員等が授業に参加あるいは観察している状態で実施する必要があります。できれば、専門的な視点を持った養護教諭やスクールカウンセラーなどとのチーム・ティーチングによる実施が、こういった反応を示す生徒のスクリーニングという視点だけでなく、授業内容の深まりといった面からも効果的です。

⑥⑦実施後速やかな情報共有・対応・連絡

反応を示した生徒に対して早期対応を行うために、授業後速やかに、授業に関わった教員らの情報交換や、回収した生徒のワークシートやふりかえりシートの記述内容のチェックをし、対応等の検討を組織的に行うことが必要です。また、対応等が必要な場合は、必ず保護者にも連絡し、家庭と連携して早期対応・継続観察を行うようにする必要があります。具体的な対応例については、P.14を参照して下さい。

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

イ 活用方法

要 点

- 「自殺予防に生かせる教育プログラム実行委員会」を組織する
- 実行委員会にはPTAの代表者を加える
- 十分な事前準備と体制づくりを行った上で実施する
- 「評価アンケート」等を用いて、事前・事後で取組の評価を行うとよい

(7) 体制づくり

本プログラムの実施に際し、「自殺予防に生かせる教育プログラム実行委員会（以下、「実行委員会」とする）」を設置します。校長、教頭、教務主任、生徒指導担当、研修担当、学年代表、養護教諭、スクールカウンセラーに、PTAの代表者を加えたメンバーなどで構成します。新たな機関として設置せずに、既存の委員会を活用しても構いません。実行委員会は本プログラム実施の企画・立案・統括などを行うだけでなく、実施した際に気になる反応を示した生徒等への対応時の本部組織としての役割もあります。また、実施対象生徒の全保護者へ本プログラムを実施する旨を周知する必要がある等、本プログラム実施には保護者の理解と協力が欠かせないことから、PTAの代表者に実行委員会に加わってもらうようにしましょう。

(1) 実施の流れ

本プログラムの活用方法の一例を図4に示します。

①事前の準備

まず、本プログラムに添付している「評価アンケート（こころの健康に関するアンケート）」等を用いて、事前にアンケートを実施し、個々の生徒の様子を把握します。必要に応じて生徒及び保護者に個別面談等を行い、「命について考える授業」の参加の仕方等について十分に話し合いを行います。次に、自殺予防に関する教員研修会を実施し、「自殺予防教育」の意義や必要性、本プログラムの内容や実施方法、及び事前アンケートの分析などを行い、実施に向けた教員間の意識の統一を十分に行います。その後、授業実施に向けた様々な準備を整えた上で授業を実施します。

②授業の実施

授業はSTEP1から順に行います。STEP3まで実施することが望ましいですが、学校や生徒の実情に合わせて、STEP1のみ、あるいはSTEP2までの実施で終了しても構いません。また、各STEPを実施する学年や、実施する間隔などについても、学校の裁量で検討してください。ただし、STEP1を保健体育の「保健分野」の授業として行う場合、中学校も高等学校も第1学年の学習範囲となるので注意してください。

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

③事後の取組

授業実施後、極力その日のうちに、授業時の生徒の観察結果や、ワークシート等をチェックした結果などについて検討する会議を実施し、気になる生徒等のリストアップと、対応方法の検討、情報の共有などを行い、必要な生徒には早急に対応を行います。また、必ず保護者へも連絡し、学校と家庭と協力しながら早期対応・継続観察を進めるようにします。後に、事後アンケートを取り、個々の生徒の様子を確認するとともに、事前アンケートと比較して取組の評価を行い、今後の取組内容について検討します。

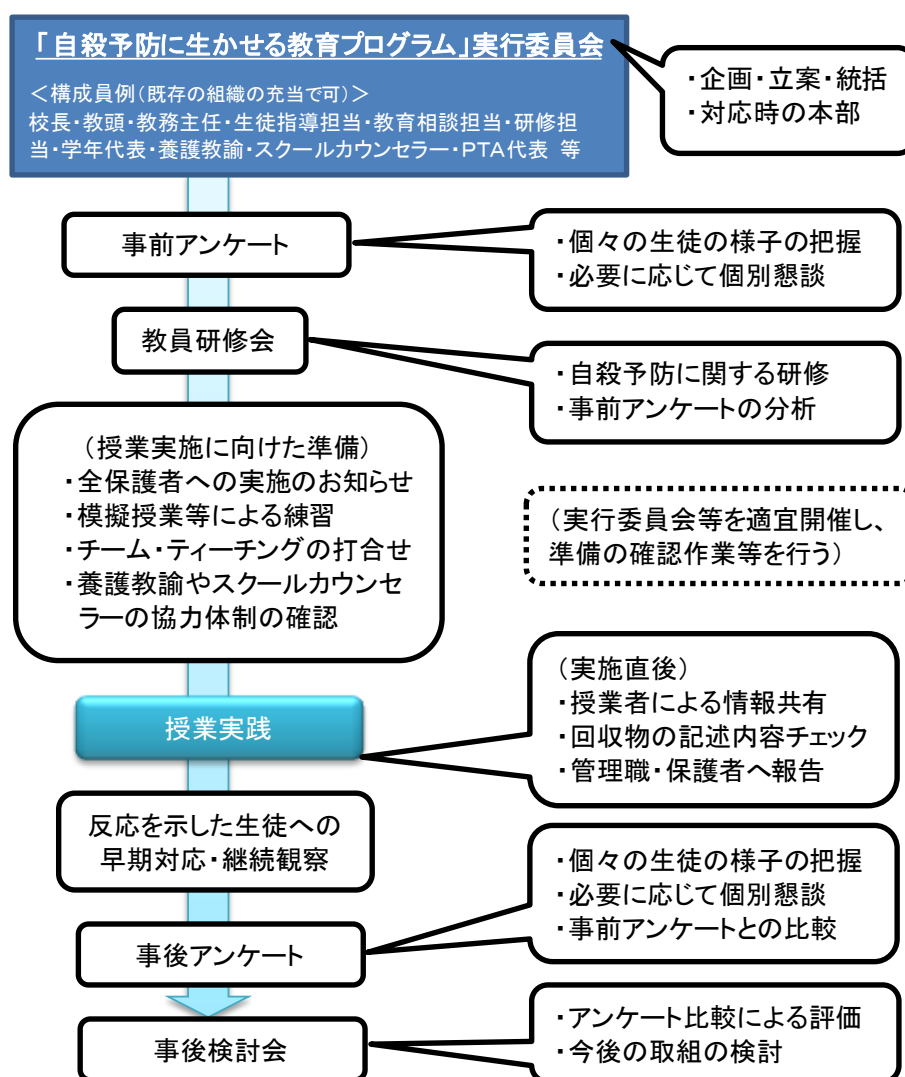


図4 活用方法の一例

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

ウ 活用上の留意点

要 点

- リスクの高い生徒とは、事前に十分相談しておく
- 授業への参加を強制しない
- 反応を示した生徒に対する体制を十分に整えておく
- （対応の流れの一例）

本プログラムを活用する際の主な留意点を示します。

○授業実施に対してリスクの高い生徒は、事前に十分相談しましょう（再掲）

例えば、自死遺族の生徒や、大きな喪失体験のある生徒、自傷行為を繰り返す生徒などは、苦しみや死などのテーマに対して、他の生徒よりも敏感に反応しやすい傾向にあります。本プログラムはあくまで「下地づくりの教育」ではありますが、このようなリスクの高い生徒が、この授業によって辛くなったり、悲しくなったりする可能性は十分にあります。事前に、本人とその保護者に対して授業の目的と内容を十分に説明し、授業の参加の仕方について話し合っておく必要があります。

○授業への参加を無理に強制しないようにしましょう

本プログラムはできるだけ体験を取り入れ、実感を伴った理解を促すことをねらいとしています。つまり、頭でわかるだけでなく、心でわかることも目指しています。このような目的を考えると、本プログラムは参加を強制されるような形での実施が望ましいものではないといえるでしょう。また、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てみたりする生徒の態度そのものが、「辛くて聞きたくない」という反応を表しているのかもしれません。本プログラムにおいては、他者に迷惑をかけない限り、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、教員がそっと寄り添ったり、その生徒の気持ちを聞いたりするようにしましょう。また、授業への参加が難しいことが前もってわかっている生徒のために、別の内容の授業や自習の場を設けるなどの配慮も必要です。

○反応を示した生徒に対する体制を十分に整えておきましょう

繰り返しになりますが、本プログラムは「早期発見」「援助希求」をねらいにしています。つまり、自分の辛い気持ちに気づけるようになることや、その気持ちを他者に相談できるようになることが、実施後の目指す生徒の姿となります。ですから、本プログラム実施に

「自殺予防に生かせる教育プログラム」について

よって「しんどくなった」や「辛かった出来事を思い出した」という言葉が出てくることは、むしろ授業の成果の一つであると捉えるような姿勢を、まずは全教員で十分に共通理解しておくことが重要です。また、それらの反応を生徒自身の中でもポジティブな効果に昇華させていくためには、そのような反応を示した生徒に適切な対応を行う必要があります。

そのためにも、実行委員会で十分協議して体制づくりを行うとともに、養護教諭やスクールカウンセラーなどと具体的な打合せを行いながら、リスクの高い生徒への対応、授業中に反応を示した生徒への対応、実施後の情報交換で出された生徒への対応と、状況ごとに行動や役割を整理しておきます。例えば、授業中に泣き出した生徒がいた場合、その生徒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ようにしましょう。

○反応を示した生徒への対応例

ふりかえりシートに「辛かった出来事を思い出した」と書いた生徒を例に、対応の流れの一例を紹介します。

- ①授業に関わった教員等は、授業後速やかにふりかえりシート等をチェックし、気になる生徒をピックアップする。
- ②実行委員会等で、授業の観察結果とともに、①の結果を報告し、対応を検討する。
- ③速やかに（極力その日のうちに）対象生徒と面談を行い、まずは記述内容について教員が気になっているということを伝え、対象生徒の気持ちを聞く。いつでも相談に乗ることが十分に伝わるように心掛ける。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を伝える。
- ④速やかに（極力その日のうちに）保護者に報告をする。事実の報告をするだけでなく、学校と家庭の両方で対象生徒を見守るために具体的な対応策を相談する。その後、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行い、些細な変化でも知らせ合える関係を築いておく。
- ⑤必要に応じて、養護教諭やスクールカウンセラー、医療機関等の外部の専門機関につなぐ。
- ⑥早期対応で終わることなく、継続的な観察や、長期的なフォローアップ体制を整え、些細な変化にすぐに対応できるようにしておく。

※心の教育総合センターでは、気になる反応を示した生徒への対応等について、本プログラムを実施した学校の管理職及び教員を対象とした相談や支援の活動を行っています。電話でお問い合わせ下さい。

(4) 参考

ア 「評価アンケート」について

本プログラムを作成する際に用いた「評価アンケート(こころの健康に関するアンケート)」を、ダウンロードして活用できるようにしています。本プログラム実施の前後に実施して、事前の状況把握や、事後の取組の評価等に活用してください。

表2のように10項目で構成されており、自他についてそれぞれ「早期認識」「援助希求(行動)」を問うものの他、「大人へつなぐ」態度、助けてもらうことへの肯定的な感情「被援助肯定感」に関する因子を想定しています。

表2 評価アンケートの項目

想定因子	項目内容
早期認識(自分)	(1)自分の心の健康に、積極的に関心を持とうと思う
	(2)自分の心のSOSに早く気づこうと思う
援助希求(自分)	(3)自分自身を、傷つけないようにしたいと思う
	(4)自分の心が苦しいとき、誰かに話そうと思う
早期認識(他者)	(5)友達の心の健康に、積極的に関心を持とうと思う
	(6)友達の心のSOSに、目を向けようと思う
援助行動(他者)	(7)友達を、傷つけないように気をつけようと思う
	(8)友達の手が苦しそうなとき、声をかけようと思う
大人へ繋ぐ	(9)友達の手がとても苦しそうなとき、そのことを信頼できる大人に相談しようと思う
被援助肯定感	(10)困ったときには、色々な助けを借りようと思う

イ 引用・参考文献

<引用文献>

- ・内閣府,「自殺対策白書」,2016
- ・内閣府・警察庁,「平成27年中における自殺の状況・付録」,2016
- ・内閣府,「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」,2012
- ・兵庫県教育委員会,「高校生等の自殺予防対策に関する委員会報告書」,2014
- ・文部科学省,「子供に伝えたい自殺予防」,2014
- ・窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子,『学校における自殺予防教育のすすめ方ーだれにでもこころが苦しいときがあるからー』,遠見書房,2016
- ・阪中順子,「中学生の自殺予防」,現代のエスプリ,488,2008
- ・高橋祥友,『自殺のサインを読みとる』,講談社文庫,2008

<参考文献>

- ・文部科学省,「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」,2009
- ・文部科学省,「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」,2010
- ・日本学生相談学会,「学生の自殺防止のためのガイドライン」,2014
- ・キース ホートン・カレン ロドハム・エマ エバンス著,松本俊彦・河西千秋監訳,『自傷と自殺 思春期における予防と介入の手引き』,金剛出版,2008
- ・長岡利貞,『自殺予防と学校 事例に学ぶ』,ほんの森出版,2012
- ・阪中順子,『学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブックーいのちの危機と向き合ってー』,金剛出版,2015