



# SOSの出し方に関する教育

## ～児童生徒の命を守るために学校で何ができるか～

### 1 はじめに

#### ● 児童生徒の自殺者数の推移（人）

	R2			R3			R4			R5			R6		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
小	4	10	14	4	7	11	12	5	17	5	8	13	9	6	15
中	77	69	146	74	74	148	73	70	143	73	80	153	64	99	163
高	199	140	339	169	145	314	208	146	354	181	166	347	166	185	351
計	280	219	499	247	226	473	293	221	514	259	254	513	239	290	529

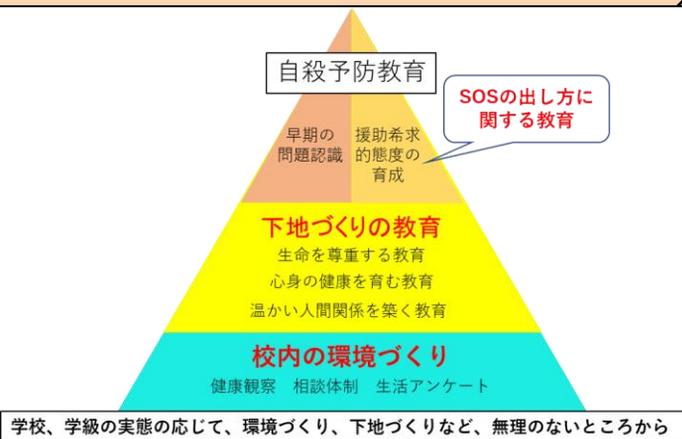
※厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」を基に作成

- 平成28年4月、自殺対策基本法の改正により、「学校におけるSOSの出し方に関する教育の推進」が盛り込まれる。（第17条）
- 新たな自殺総合対策大綱（H29.7.25閣議決定）に、「学校におけるSOSの出し方に関する教育の推進」が盛り込まれる。
- H30年1月23日付け、文部科学省からの通知を受け、県教育委員会は、学校におけるSOSの出し方に関する教育を少なくとも年1回実施し、積極的に推進するよう毎年通知している。

### 校内体制の整備が重要

「SOS!!」を出せる下地づくり

「SOS!!」を受け止める環境づくり



### 2 SOSの出し方に関する教育の下地づくり

＝教師の意識＝

- 児童生徒がSOSを出せるよう下地づくりが必要であるとともに、教師は助けを求めている児童生徒がいることを常に意識する。
- すべての教育活動が自殺予防につながるという認識を持つ。

## ＝下地づくり＝

### 児童生徒と教師の信頼関係づくり

- 児童生徒につらいこと、不安なこと等があったとき、相談しやすい環境でなければ、SOSの発信も含め相談することはない。例えば…
  - \* 「〇〇先生は、いつも眉間にしわを寄せて怒っているようだ」と思われていれば相談できない。
  - \* 「〇〇先生は、自分の気持ちを受け止めてくれるだろうか」等と児童生徒が不安に思っているようであれば、相談しないだろう。
  - \* 「〇〇先生は、いつも挨拶や声かけしてくれるし、認めてくれる」等と児童生徒が考えているようであれば、相談してみようと思うだろう。
- 特に自殺の危険の高い児童生徒は、信頼関係を築くことが苦手で、会話を避けたり、助けを求めたかと思えば拒否的になったりと矛盾した態度を示すことが少なくない。人間関係における不信感が根底にあることを踏まえて、児童生徒が教師に相談できるような信頼関係を日常から築いておくことが求められる。

### 相談しやすい雰囲気づくり

- 保健室、相談室等を気軽に利用できる雰囲気づくりが必要。  
例えば…
  - \* 入口のドア周辺に教育相談に係るポスターを掲示したり、相談ボックスを設置したりするなどの相談しやすい雰囲気づくり。
  - \* 室内はカーテン等で目隠しをするなど、来室者に対する配慮も必要。
- 今でも心の病や精神科受診に対して強い抵抗感がある。  
例えば…
  - \* スクールカウンセラーを児童生徒に紹介する時は「相談の先生」等と呼び名を工夫することで児童生徒も身近に感じるのではないか。勿論、スクールカウンセラー自身も相談しやすい環境づくりや、児童生徒が「また相談したい」と思えるような環境づくりに努めなければならない。

### まとめ

- 教師の側（学校の側）から児童生徒の気持ちを「受け止めたい」というサインを出さないと児童生徒は話さない。周囲にSOSを受け止める大人がいなければ意味がない。
- 機会を利用して、自分では抱えきれない心の痛みを相談する場所があることや、世の中には信頼できる大人もいて、苦しい時、大変な時には助けを求めていいことを使ったり集会等を通して、メッセージを送る必要がある。

# 3

## SOSの出し方に関する教育を実施する

### SOSの出し方に関する教育のねらい

- 危機に直面した際の援助希求態度を身に付ける。
- 友人が危機に遭遇した際に一人で抱えず、信頼できる大人につなぐことができる力を身に付ける。

### SOSの出し方に関する教育を実施する手順

- 事前の準備と事後のフォローアップが必要である。いきなり実施したり、やりっぱなしは危険な不測の事態が生じる可能性も考えられる。

#### 【事前】

- 1 学校内で実施組織をつくる。
- 2 スクールカウンセラーに実施の協力を依頼する。
- 3 職員研修を実施する。
- 4 保護者にも研修参加を案内する。

※「自殺」という言葉を使って研修を実施する場合は……

- 5 アンケート等を通じて身近な人の自殺を体験している児童生徒、配慮すべき児童生徒を抽出する。
  - ☞ スクールカウンセラーと適切な対応について、相談する。

#### 【事後】

アンケートを実施する。

実施中の様子や実施後のアンケートから配慮が必要と思われる児童生徒には適切な対応を行う。

- ① 実施後の担任やSCによる面談
- ② 保護者との面談
- ③ 関係機関との連携

## 4 いのちのSOS ~いのちの危機のサイン~

- 自殺を考えている人は悩みを抱えているためサインを発していることが多い。死にたいと考えている人も心の中では「生きたい」という気持ちとの間で激しく揺れ動いており、不眠や原因不明の体調不良など自殺の危険を示すサインを発していることが多いと言われている。

いのちの危機のサインには...

- 食べられない、寝られないなどを訴える
  - 頭痛や腹痛など痛い、つらいと訴える
  - すぐに涙ぐみ独り言を言う
  - 行動、性格、身なりの突然の変化
  - 感情の起伏が激しい
  - 自傷行為
  - 別れの用意・整理、大切なものを渡す
  - けがを繰り返す
  - 「遠くに行きたい、消えてしまいたい、死にたい」等とほのめかす
  - 死後の世界への興味をほのめかす
  - 家出
- ...など

- そこで、日頃から、児童生徒の様子を注意深く観察する必要がある。

## 5 SOSに気づいた時の対応

- 児童生徒から「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった児童生徒に出会った時、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」などと一方的な価値観を押し付けるようなことがあると、自らを責めて、より一層自尊心が低くなってしまふ恐れがあるとともに、せっかく開きはじめた心が閉ざされてしまふ。

- そこで、自殺の危険が高まった児童生徒への対応においては、以下の留意点も合わせ、次のようなTALKの原則に基づいた対応が求められる。

## TALKの原則

### Tell

誠実な態度で話しかける。言葉に出して心配していることを伝える。

例) 「死にたいくらい辛いことがあるのね。とってもあなたのことが心配です」

### Ask

自殺についてはっきりと尋ねる。死にたいという気持ちについて率直に尋ねる。

例) 「どんな時に死にたいとってしまうの？」

### Listen

相手の訴え、絶望的な気持ちを傾聴する。児童生徒の考えや行動を良し悪しで判断するのではなく、そうならざるを得なかった、それしか思いつかなかった状況を理解しようとするのが信頼関係を強める。くれぐれも人生哲学を語らないこと。

### Keep safe

安全を確保する。危険と判断したら、1人にしないで寄り添い、他からも適切な援助を求めるようにする。

- 友人のSOSに気付いた時もTALKの原則と同様のことになる。ここでは、援助希求のキャッチフレーズ「**きょうしつ**」を紹介する。

**き**づいて、**よ**りそい、**う**けとめて、**し**んらいできる大人に、**つ**なげよう。  
\*よい聴き手になる。

例) 「つらそうだね」「それじゃ、悲しいよね」「とっても落ち込んでいるんだね」「何か私にできることはある?」「誰かのところに一緒に相談に行こうよ」等。

- 真面目な教師ほど、児童生徒の悩みを1人で抱え込んでしまい、他に協力を求めることは恥かしいなどと考えがちである。また、児童生徒から自殺願望を打ち明けられたものの「誰にも言わないで」と言われたために、それを秘密のままにしておかなければならないと考える教師もいる。**決して1人で抱えないで、職場、関係機関に相談をする。必ずチームで対応する。**

- 中学生や高校生くらいになると、大人と同じような形でうつ病や統合失調症といった心の病を発病し、それが自殺の危険と強く結びついていることがある。そのような場合には、精神科治療が欠かせない。背景に潜んでいるかもしれない心の病に気付かないで本人を支えようとしても根本の解決にはならない。関係機関と連携していくことが必要である。

## 参考1 自傷行為の対応

- ◇ 近年、県内の高校生でリストカット等の自傷行為が発生していることから、参考までに以下の対応を紹介します。
- 自らを傷つける理由として、イライラを抑えたい、つらい気分をすっきりさせたい、家族・友人・恋人等の重要他者に自分のつらさをわかって欲しい、死にたいなどがある。
- 自傷行為を繰り返す若者の特徴は、自尊感情が低い、自己肯定感がない、コミュニケーションが下手、安心できる居場所がないなどである。
- もし、リストカットを発見したら…
  - \* 優しく丁寧に手当てを行い、「なんて馬鹿なことをしたの」、「どうして自分の体を傷つけるの」、「親が悲しむよ」といった声かけはしてはならない。
  - \* いけないことは本人が一番わかっているし、理由を聞かれてもわからないことが多い。『早く治るといいね』と寄り添いながら止血・消毒をし、包帯で傷口を保護する。
  - \* 包帯を巻いている間に気持ちが安定し、心の内を整理できるかもしれないし、真っ白な包帯は、「手当てをしてくれた」というメッセージにもなる。
  - \* 周りから大切にされた体験が回復のきっかけにつながることもある。

## 参考2 SNS上でのSOSの投稿

- ◇ 平成29年10月、神奈川県座間市のアパートで女子高校生を含む9人の遺体が発見された事件で、犠牲者の多くが自殺願望をツイッターでつぶやいたのがきっかけで事件に巻き込まれていることから、参考までにSNS上の危険性について紹介します。（対岸の火事と思わずに注意しましょう！）
- ネットは匿名性のもとで、唯一本音が出せる場になっていることもある。
- 同じ悩みや苦しみをもち者同士が、面と向かっては話せないことも語り合うことができる。
- ネット上では話題が狭い範囲に集中してしまいがちで、自殺の話題だけで会話が交わされるため、広い視野から柔軟に物事を考えることができなくなり、自殺へ引き込まれる危険性が高まると考えられる。

### 参考3 心の相談窓口

○心のテレホン（24時間）	0952-30-4989
○いじめホットライン（24時間）	0952-27-0051
○24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310
○子どもの人権110番 （平日8：30～17：15）	0120-007-110
○佐賀こころの電話 （平日9：00～16：00）	0952-73-5556
○佐賀県精神保健福祉センター （平日8：30～17：15）	0952-73-5060
○佐賀中部保健福祉事務所	0952-30-1691
○鳥栖保健福祉事務所	0942-83-3579
○唐津保健福祉事務所	0955-73-4187
○伊万里保健福祉事務所	0955-23-2101
○杵藤保健福祉事務所 （いずれも、平日8：30～17：15）	0954-22-2105
○佐賀県自殺予防夜間相談電話 （毎日23：00～5：00）	0120-400-337
○佐賀いのちの電話（24時間）	0952-34-4343
○佐賀県教育センター（電話相談専用ダイヤル） （平日8：30～17：00）	0952-62-2189
○ヤングテレホン（佐賀県警察少年サポートセンター） （平日8：30～17：15）	0120-29-7867
○チャイルドライン（18歳までの子ども専用）	0120-99-7777
○よりそいホットライン	0120-279-338
○児童相談所虐待対応ダイヤル	189
○SNS相談（ネット検索）	厚生労働省 SNS相談  

### 参考文献

- 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
- 子供に伝えたい自殺予防 平成26年7月 文部科学省
- 児童生徒の自殺対策の新たな方向性 平成28年6月、生きる支援に向けた児童生徒のSOSの出し方教育 平成29年3月 自殺総合対策推進センター
- 自殺総合対策大綱 令和4年10月14日閣議決定 厚生労働省
- 「SOSの出し方に関する教育」を推進するための指導資料 東京都教育委員会