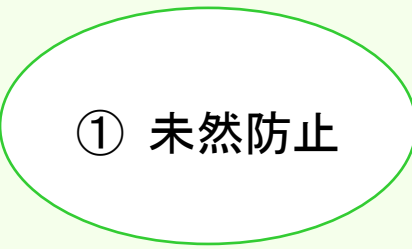


第1章 「自殺予防について」

1 学校における自殺予防の三段階

学校における自殺予防は、「未来を生きぬく力」を育む自殺予防教育や日常の教育相談活動などの「未然防止」、自殺の危険にいち早く気づき迅速かつ適切に対処する「危機介入」、不幸にして自殺が起きてしまったときの「事後対応」の三段階から構成されます。

 ① 未然防止	① 全ての生徒を対象とした「未来を生きぬく力を育む教育」としての自殺予防教育 自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識（心の危機理解）」と「援助希求的態度の育成（相談する力の育成）」の2点です。取組としては、「安心・安全な学校環境づくり」、「下地づくりの教育」、「核となる授業」の三段階で展開されます。小学校から、「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」などの実践を「下地づくりの教育」として積み上げた上で、中学・高校において、SOSの出し方など、心の危機への対処（状況に応じて自殺について触れることもあります）について学ぶ「核となる授業」を全校で取り組む教育活動として位置付けることが求められます。また、これらの取組を充実させるための土台として、生徒が安心して学び、生活できる学校環境を整えることが不可欠です（参考：文部科学省「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き－」平成26年）。
 ② 危機介入	② <u>自殺の危険が高まった生徒への気づきと関わり</u> 危機介入は、希死念慮や自殺企図への対応、自殺未遂直後の処置や心のケアなどの取組のことです（本資料の第2章以降で、早期発見（第2章）→初期対応（第3章）→継続的な支援（第4章）の流れについて詳述します）。
 ③ 事後対応	③ 自殺が起きてしまったときの危機対応と心のケア 事後対応には、周囲の人々に及ぼす心理的影響を可能な限り少なくするための心のケアとご遺族や保護者、マスコミ対応などの危機対応が含まれます。 遺された者への心のケアが不十分であると、将来的に自殺の危険を高めたり、最悪の場合には自殺の連鎖を引き起こしたりしてしまふこともあります。外部の専門家と連携して、心のケアを含む危機対応の体制を整え、ご遺族への丁寧な関わりに努めるとともに、情報の収集・整理・共有（学校としての基本調査も含む）を速やかに行います。

【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」委員からのメッセージ】

高校生の深刻な自殺の実態（令和3年の高校生の自殺者数は314人）と、子供・若者の自殺予防の充実を求める動向（平成28年の自殺対策基本法の改正）を踏まえたとき、生涯にわたる精神保健の観点から全ての生徒を対象とする「自殺予防教育」と、自殺の危険の高い生徒への直接的支援としての「危機介入」とを並行して進めることが求められます。「生徒の命を守るためにできることは何か」という問いが、教職員一人一人に投げ掛けられていると言えるでしょう。

関西外国語大学外国語学部 教授・元高校教員 新井 肇



2 解説

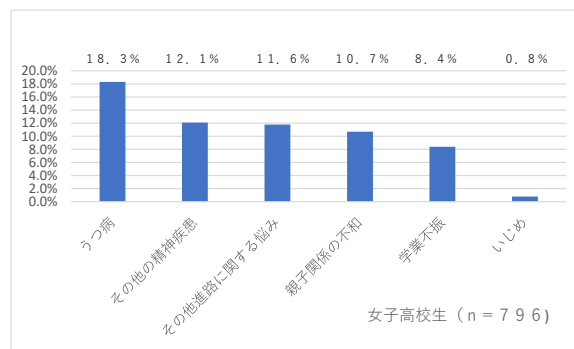
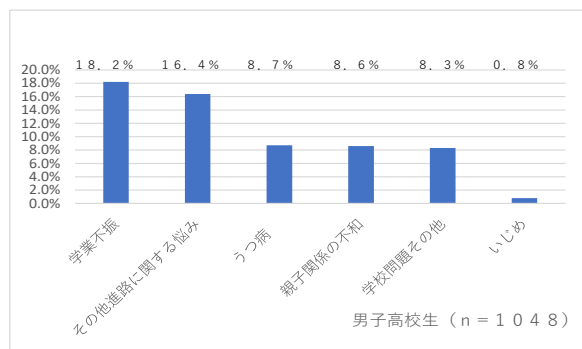
高校生の抱える課題の特徴と自殺予防教育の方向性

自殺は、本人の心理的・身体的要因や家庭的要因、学業、友人関係などの学校生活上の問題、進路問題などが複雑に絡み合い自殺の危険が高まったところへ、直接動機となる事柄がきっかけとなって実行されると考えられます。直接のきっかけが自殺の原因として捉えられがちですが、自殺の未然防止に努めるには、様々な要因が重なり自殺の危険が高まったプロセスに目を向ける必要があります。

児童生徒の自殺は衝動性が高く、原因・動機の特定が難しいケースが全体の半数近くに上りますが、警察庁の調査に基づいて、校種別に自殺の原因・動機をみると、小学生では「親子関係の不和」、「しつけ・叱責」など「家庭問題」の比率が高く、中学生では「学業不振」や「学友との不和」などの「学校問題」が50%を超えています。高校生については、「進路に関する悩み」など「学校問題」が多いことは変わりませんが、うつ病や統合失調症などの精神疾患に関する「健康問題」が、女子を中心に高い割合を占める点に特徴があります。なお、「学校問題」というと「いじめ」が思い浮かびますが、実際には「学業不振」や「進路に関する悩み」等の比率が高いことに留意する必要があります。

高校生の自殺予防教育の方向性として、保健体育の「精神疾患の予防と回復」の単元を自殺予防の観点から心の健康の保持に係る教育として位置付け、養護教諭やスクールカウンセラー（SC）等と連携して授業の充実を図ることが求められます。こうした学習を通じて、自分自身や周囲の人にうつ症状などの兆候を感じたときに、身近な大人（家族や教職員）や医療機関に相談するなど適切に対処できる「メンタルヘルス・リテラシー」を身に付けることができれば、少しでも自殺を防ぐことが可能になるのではないのでしょうか。

高校生の自殺事案（既遂）における原因・動機の割合（平成21年～30年の累計）



（厚生労働省「自殺対策白書」（令和元年度版）掲載データを一部改変）

自殺予防において教職員に求められる姿勢

自殺予防において、教職員は家族に次ぐ「ゲートキーパー」として重要な位置を占めています。危機の発見者、身近な支援者として、次のような姿勢や態度が求められます。

第1に、苦しんでいる生徒の「救いを求める叫び（自殺の危険のサイン）」を少しでも察知できるように、生徒の変化を敏感に感じ取る感受性を磨くことが求められます。そのためには、生徒理解についての知識を深めるとともに、自殺や死の問題について自ら考える機会をもつことも大切です。

第2に、困ったときに相談されるような信頼関係を、生徒との間に日頃から築いておく必要があります。自殺の危険が高い生徒は人間関係における不信感が根底にあり、助けてほしいと思いつつも拒否的な感情や態度を表すことも少なくありません。「この先生なら自分の苦しい気持ちを受けとめてくれる」という信頼感を抱かれるような関わりを日常的に積み重ねていくことが大切です。

第3に、自殺の危険が高まったときには、自殺を思い止まらせるように具体的に援助する必要があります。不安に苦しんだり、ひどく落ち込んだりして現実に立ち向かう力をなくしてしまった生徒と向きあうときには、何よりも相手の気持ちを分かろうとして、丁寧に関わることを求められます。

第4に、自殺の問題は「専門家といえども一人で抱えることができない」と言われるほど重く困難な問題です。自殺の危険が高い生徒や自殺未遂した生徒へは、学校内だけで対応するのではなく、精神科等の医療機関や児童相談所等の福祉機関などとの連携を図る必要があります。自分の限界を知らずに万能感を抱いて生徒に関わることは、時には共倒れという最悪の結果を招きかねません。いかなる努力を重ねても防げない自殺もあると思われるので、**教職員は自分の「できること、できないこと」を自覚した上で、生徒に関わっていくことが大切です。**

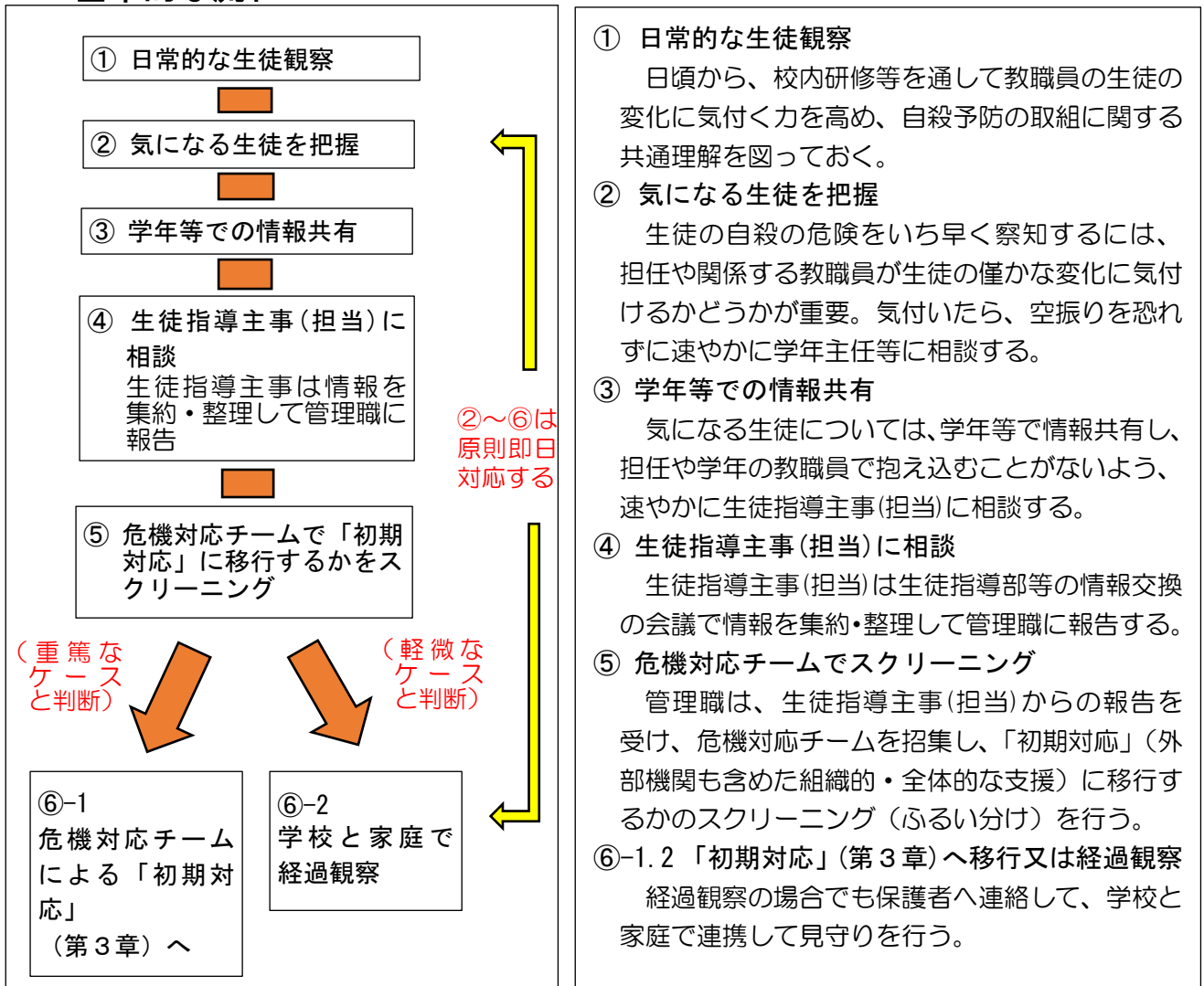
（参考：文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」平成21年）

第2章 「早期発見」 ～生徒の自殺の危険のサインに気付くには～

1 早期発見とは

生徒の自殺の危険のサインに早期に気付くためには、僅かな変化も見逃さないよう、日頃から、「落ち込んでいる様子はないか」、「普段と違った言動をしていないか」等、自殺予防の観点から生徒の様子をきめ細かく観察することが大切です。**教職員一人一人が自殺予防に関する意識を高める**ことで、生徒の自殺の危険を早期に発見し、適切な支援につなげることができます。自殺につながるような兆候を把握した場合は、一部の教職員で抱え込むことなく、速やかに関係する教職員間で情報を共有し、管理職に報告することが必要です。

2 基本的な流れ



【危機対応チームとは】(参考：文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」P18)

校長を含む管理職、生徒指導主事(担当)、教育相談主任(担当)、学年主任、養護教諭、SC等を主たるメンバーとし、必要に応じて担任や部活動顧問等を加え、情報共有、役割分担、支援の目標・方向性等の決定を行う。なお、平常時は、危機管理体制づくり等について話し合う。



【精神科医からのメッセージ】

右ページは精神科医の「実践的な視点」をお示ししたものです。生徒の「死にたい」の多くは、正常な成長の一里塚です。一方で、発達障害や精神疾患が反映されている可能性もあります。「恐れ過ぎず、過小評価せず」。精神心理学的な視点からの生徒理解は、先生方ご自身の安心感にも寄与するはずです。特に、出会う頻度の多さから、発達障害への理解は不可欠です。

群馬大学医学部附属病院 精神科神経科 医師 藤平 和吉

3 解説

「死にたい」の病理

具体的な行動に移すか否かは別として、人間は辛さや苦しみを感じたとき、「**死にたい**」という言葉を開くことがあります。多くの場合は辛さや苦しみを「分かってほしい」という正常な心理反応の表出なので、丁寧な教育的配慮があれば十分に対応可能です。一方、ある種の精神疾患に罹患すると、心の反応というよりは「脳の機能不全」の結果として、自殺関連行動に結びつく場合があります。したがって生徒の「死にたい」に遭遇したときは、それが【正常な心理反応】なのか、統合失調症やうつ病などの精神疾患に伴う【病的な脳の反応】なのかを冷静に評価する必要があります。後者の場合、生徒の言動が「了解不能」な言動（＝教職員から見て「なるほど」と思えない言動）として現れます。さらに、自閉スペクトラム症や ADHD などの【発達障害】にも配慮が必要です。発達障害特性を僅かでも有している生徒の割合は数%～10%超とする報告もあり、「死にたい」のきっかけは正常反応であっても、その後の行動が2次的に激しく極端な形で現れる場合があります。

生徒の「死にたい」と遭遇した場合、「正常な心理反応なのか」、「発達障害を基盤とした2次性反応なのか」、「精神疾患による病的反応なのか」を階層的な視点で評価するように心掛けましょう。自殺関連行動の危険性は、後者ほど大きなものとなります。

危険行動に関連するサイン

生徒に「普段と違った言動」が現れた際には特に注意が必要です。以下に挙げた例に気付いた場合には、気付いた教職員が一人で抱え込まずに、関係する教職員と情報共有を行いながら、3ページに示したように「**複数の目**」をもって対応することを心掛けましょう。

- ① これまで関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ② 注意力が低下し、集中できなくなる。成績が急に落ちる。
- ③ いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- ④ 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。
- ⑤ 身だしなみを気にしなくなる。
- ⑥ 健康や自己管理がおろそかになる。過度に危険な行為に及び、実際に大怪我をする。
- ⑦ 不眠、食欲不振、体重減少等の様々な身体の不調を訴える。
- ⑧ 自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ⑨ 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。
- ⑩ 乱れた性行動に及ぶ。
- ⑪ 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。

（文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」より抜粋【一部改変】）

話を「聴く」ことの重要性

生徒の変化に気付いたら、6ページに示す「**TALKの原則**」を意識しながら、教職員の側から積極的に声を掛けてみましょう。「なんだか辛そうだけど、大丈夫？」「先生に手伝えることはない？」など、あなたのことを「気に掛けている」というメッセージが伝わると、それだけでもリストカットなどの自殺関連行動の大きな抑止力となります。「先生、実は…」と生徒が反応を返してくれたなら、支援の第一歩は成功です。話をしっかりと聴くことを「傾聴」と言いますが、傾聴することの意味の一つは、生徒自身の「語りを促すこと」です。人間は自分の辛さや苦しみを「分かってくれようとする他者」に出会うと、自分の気持ちを吐露しながら、少しずつ思考を整理し、気持ちを整えることができるようになります。傾聴する際、聴き手である教職員は、以下のような姿勢を意識すると、「**よい支援者**」として**生徒からの信頼を得る**ことができるでしょう。

- ① 良い・悪いは評価せず、生徒の言うことにじっと耳を傾け、辛さや苦しみを「受け取る」。
- ② 相づちや頷き、話してくれたことへの労い等は、辛さや苦しみを「受け取ったサイン」になる。
- ③ 教職員の傾聴＝生徒の語りの促しは、生徒が「自分で自分を整える支援」であることを意識する。
- ④ 生徒が混乱した場合のみ、考え方のモデルやアドバイスを「シンプル」に「少しだけ」提示する。
- ⑤ 説得や命令、禁止、励まし等は、概して援助にならない。