



児童生徒のSOSは、抱え込まず組織で継続的な支援が必要です!!

学年始めは、少し長めのお休み明けも相まって、不安を覚えやすい時期です。個別面接や、アンケートなどにより、児童生徒のSOSにいつも以上にアンテナを高くしていく必要があります。

令和7年1月29日に公表された警察庁・厚生労働省の自殺統計（暫定値）によると、令和6年の児童生徒の自殺者数は、527人（令和5年確定値：513人）と過去最多となる見込みであることが明らかになりました。如何なる事情であれ、子供たちが自ら命を絶つようなことはあってはならず、極めて重大に受け止める必要があります。令和6年版自殺対策白書においては、

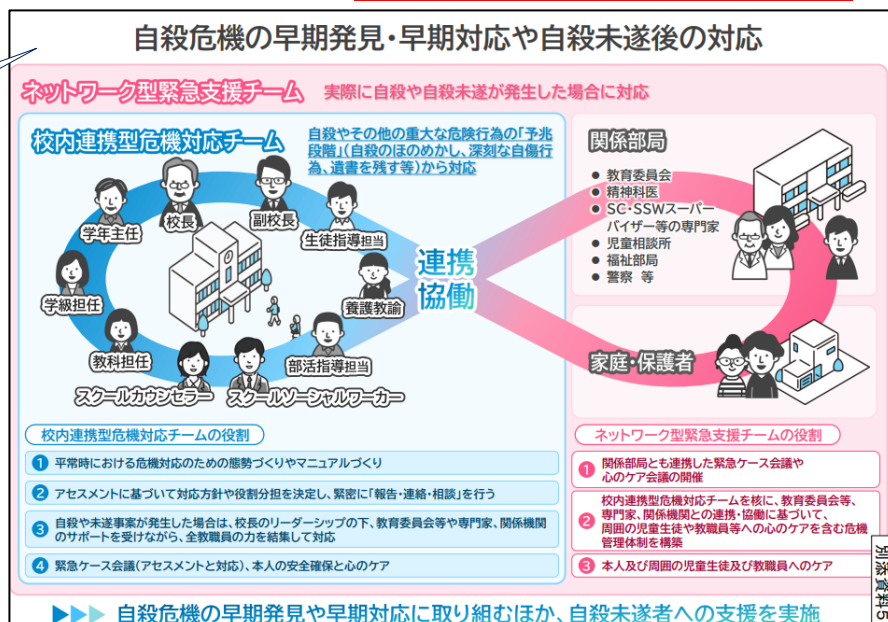
- ・2020～2021年の期間に、女子小中高生の自殺者のうち、自殺未遂歴ありの割合が上昇していること
- ・2022年以降、男女ともに、自殺未遂歴のある小中高生の自殺者のうち、過半数が自殺の1年以内に自殺未遂を行っており、そのうち、特に女子小学生や女子高校生では、自殺から1ヶ月以内に自殺未遂を行った割合が高いこと

も明らかになっています。

このような状況を受けて、

- 児童生徒のSOSの早期把握に努め、未然防止に取り組むこと
- 校内の教育相談体制を基盤に、スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーや関係機関の協力を得ながら、全教職員が自殺予防に組織的に取り組み、保護者と連携して家庭での継続的な見守りを行うこと。教職員間で密接に情報共有し、組織的に児童生徒を支援すること
- SOSの出し方教育による自殺予防教育の実施を行うとともに、学校の先生や、家族だけでなく24時間子供SOSダイヤル等の電話相談やSNS相談、各種相談窓口があることを周知することが求められます。

文部科学省
令和7年2月10日
通知より



特に、「死にたい」など命にかかわる相談を児童生徒が行う場合は、「誰にも言わないで」と切望されることもあり、相談を受けた教職員は、管理職等への相談を躊躇してしまうことも想定されます。そのため、常日頃から、このような「SOS」の相談を打ち明けられた際は、確実に一人の教職員が抱え込むことなく、管理職等へ速やかに情報共有される体制作りが、何より重要です。

困りごとや不安があるときに、先生や学校にいる大人にいつでも相談できると感じている児童生徒の割合児童 64.1% 生徒 65.8%（第4期千葉県教育振興基本計画より）との調査結果もあり、すぐにSOSを相談できない児童生徒もいることから、以下のサインをとらえ、笑顔の奥にある絶望を見抜くことも必要です。

自殺直前のサイン（文部科学省 生徒指導提要）

- ・ 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
- ・ いつもなら楽々とできるような課題が達成できなくなる
- ・ 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
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 行動、性格、身なりが突然変化する
- ・ 健康や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少など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
- ・ 引きこもりがちになる
- ・ 家出や放浪をする
- ・ 乱れた性行動に及ぶ
- ・ 過度に危険な行為に及ぶ
- ・ アルコールや薬物を乱用する
- ・ 自傷行為が深刻化する
- ・ 重要な人の自殺を経験する
- ・ 自殺をほのめかす
- ・ 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
- ・ 自殺計画の準備を進める
- ・ 別れの用意をする（整理整頓、大切なものをあげる）

自殺の危機が高まった児童生徒へのかかわりは、「TALKの原則」で対応することが必要です。

何より大切なことは、児童生徒の声をしっかりと「聴く」ことです。たとえ子供であっても、その子なりに精一杯生きていることを尊重し、言いくるめたりコントロール

	TALKの原則
Tell	心配していることを言葉に出して伝える
Ask	「死にたい」と思うほどつらい気持ちの背景にあるものについて尋ねる
Listen	絶望的な気持ちを傾聴する。話をそらしたり、叱責や助言などをして りせずに訴えに真剣に耳を傾ける
Keep safe	安全を確保する。一人で抱え込まず、連携して適切な援助を行う

したりすることもない、そう思うのは大人の側の欲だと自覚することが共感的に理解するためには必要です。また、児童生徒の話をきちんと受け止めるためには、教職員自身が自分の考え方や感じ方のクセを知ること（自己理解）と、言葉にならない「ことば」（例えば、困った行動をするという形でしか困っていることを表現できないなど）を聴こうとする姿勢を持つことが大切です。

なお、一人で抱え込まないためには、教職員間においても、多職種の関係者間においても、相談しやすい体制づくり、雰囲気づくりを日頃から進めておくことが不可欠です。（生徒指導提要より）

千葉県子どもと親のサポートセンターホームページに、SOSの出し方教育の資料として、掲載されていますので、是非研修等で積極的にご活用ください。

児童生徒向け動画 しんどい時に心と体を守る方法

保護者向け動画 子どもたちのSOSに気づきどう対応するか

教員向け動画 子どもたちのSOSに気づく



千葉県 Support Center for Children & Parents
子どもと親のサポートセンター

