



## 自殺対策強化月間及び新年度に向けた自殺予防

### ～ 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 ～

令和4年10月14日に閣議決定された新たな「自殺総合対策大綱」において、3月は「自殺対策強化月間」と定められています。また、令和6年3月4日付け、教児安第889号の通知にあるように、警察庁・厚生労働省の自殺統計によると、令和5年の児童生徒の自殺者数は507人（暫定値）となり、前年と同様に極めて憂慮すべき状況です。令和4年の児童生徒の自殺の原因・動機としては、学業不振や入試の悩みなどが多くなってきていることが分かっています。**18歳以下の自殺が、学校の長期休業明けにかけて増加する傾向にあり、さらに3月は、進学や進級の時期であることから、進路に迷う児童生徒が多くなることを踏まえ、学校では進路指導の充実や見守り活動を丁寧に行っていたかとともに、保護者、地域住民、関係機関等と連携の上、児童生徒の自殺予防に向けて以下の取り組みを積極的に実施していただけるようお願いいたします。**

#### (1) 学校における早期発見に向けた取組

- 学級担任や養護教諭等を中心とした、きめ細やかな健康観察や健康相談の実施
- 「SOSの出し方に関する教育」を含めた自殺予防教育の実施
- 「24時間子供SOSダイヤル」を始めとする電話相談窓口や、SNS等を活用した相談窓口の周知
- 1人1台端末を積極的に活用した児童生徒の心身の状況の把握や教育相談

#### (2) 保護者に対する家庭における見守りの促進

- 保護者が把握した児童生徒の悩みや変化について、積極的に学校に相談するよう、学校の相談窓口の周知

#### (3) 学校内外における集中的な見守り活動

- 学校として、保護者、地域住民の参画や、関係機関等との連携による児童生徒への見守り活動の強化

#### (4) 進級・進学等に係る学校間での引継ぎの徹底

- 進級・進学後に支援が途切れることのないように、いじめを受けた又は不登校となっているなど、悩みや困難を抱える児童生徒の状況の丁寧な引継ぎの実施と、継続的な見守り体制の構築

※これらの取組については、以下の通知やその別添資料を活用してください。

- 令和5年7月12日付け教児安第351号  
「児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」
- 令和5年8月23日付け教児安第445号  
「児童生徒の自殺予防の総合的な取組について（通知）」
- 令和6年3月4日付け教児安第889号の通知  
「児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」



スクールカウンセラー  
京谷スーパーバイザーの！

# SOSに気づくために



児童生徒が自死を考える時、それは日頃から様々な「生きにくさ」や「孤独」、「見通しの立たない感じ」が積み重なり、『自殺への準備状態が揃った時』とすることができます。このような準備状態になると「一緒に帰るはずの友人が先に帰った」「担任から苦言を言われた」「部活で思うようにできなかった」といった些細なことが、最後の一押しになってしまうことがあります。

この準備状態の兆候として、以下のようなものが挙げられます。大切な持ち物を人にあげてしまう、日記や写真を処分するといった「**別れの用意**」。自暴自棄になったかのように危険に身を投じる「**過度に危険な行為に及ぶ**」。好きだったことへの関心を失う、集中力低下、不眠・食欲不振・体重減少といった身体症状、落ち着きがなくなる、あるいは不自然なくらいに穏やかになるといった「**態度の変化**」。リストカットや過量服薬といった「**実際に自傷行為に及ぶ**」。また、希死念慮を口にする「**自殺をほのめかす**」も忘れてはならない重要な兆候です。「**死ぬと言うヤツに限って死にはしない**」というのは迷信にすぎないのです。

このような兆候に気づいたなら「もしかして、死んでしまいたい（つらい）と思うこともあるんじゃない？」と率直に尋ねてみてください。死の認識にリアリティの乏しい子どもたちだけに、生活上の困難が簡単に自死に結びついてしまいます。もし問いかけに頷いてきたなら、「死ぬなんて言っちゃいけない！」ではなく「よくぞ打ち明けてくれた」から話を始めましょう。つらい気持ちを傾聴する中で、「生きるか死ぬか」という不毛な話を「生きにくさ」という豊かな悩みに落とし込んでいくことが、当面の目標になります。このような関わりを通じて、子どもたちが「困っているから助けて」と言えるようになっていくことこそ、心の教育の重要な役割だと思のです。

## SOSを受けとめるために

南房総教育事務所 京谷スクール  
カウンセラースーパーバイザーより

現在、千葉県教育委員会では子どもたちにSOSの出し方教育を進めています。しかしながら実際にSOSが出されたとして、私たちの側に受け止める準備ができていますでしょうか？

例えば「死にたい」と打ち明けられた際に、**どんな対応をしたものかイメージできるでしょうか？**

**SOSを出された際に、まずしなければならないのが傾聴です。**相槌や相手の語尾をくり返すことで真剣に理解しようとしている姿勢を示します。たかが相槌ですが、イントネーションや声量、間の取り方、相槌を打つ際の視線、表情、身振り手振りなどで、相手の話しやすさは大きく変わってきます。良い聞き手であれば、これだけでも相手の気持ちが落ち着くこともあるほどです。

次の段階として相手の話の内容を整理して「つまり、こういうことだと理解して良いですか？」と投げかけていくことです。そこで誤解があれば修正し理解しきれていないところを尋ねていきます。時には理解の過程で聞き手の驚きや感情を表現したり、相手なりの努力を褒めたりといったことをしていきます。もちろん説明のために言葉を尽くしてくれたことに、感謝を示すことを忘れてはいけません。事態の解決に向けては、具体的な対処や新しい考え方の獲得が必要になることもありますが、**タイミングを外したアドバイスは傷を広げかねない**ということを知っておいてください。「こうしたほうが良いよ」と言ったつもりが「こうしない、あなたが悪い」となってしまふこともあります。

**アドバイスは、相手に受け取る準備ができていないかを見極める必要があります、その準備を促すのが傾聴です。**傾聴は、SOSを受けとめる上での第一歩であると同時に、最後に到達すべき究極のものであるとも言えます。