

講義テーマ

「希死念慮のある児童生徒への適切な対応について②」

教職員の先生方のための

ゲートキーパー研修 《個人スキル編2》

「自殺をほのめかす生徒への対応について」



子ども・若者自殺対策室
松田 芳明



独立行政法人教職員支援機構

ケース1

自殺のほのめかし

動画1

ケース2

友人からの相談

この動画

ケース3


自傷行為

この動画

ケース4

アンケートの罨

この動画



ケース2

友人からの相談

- Bさん
- 中学2年生 女子



エピソード

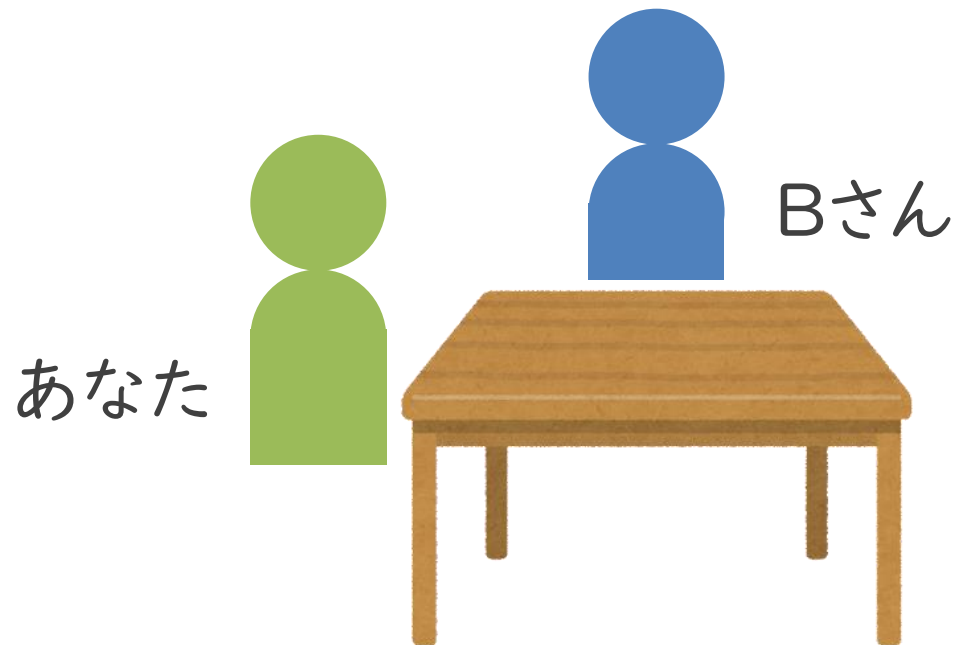
- **友人の自傷**についての相談

- Bさん（中2）



-
- 成績優秀、出席状況問題なし
 - 明るく、誰とでもすぐに打ちとけるタイプ
 - 最近と同級生の**Cさん**とよく一緒にいる
 - 「先生に相談したいことがある」と
放課後の職員室にひとりで来た

静かでプライバシーの保たれる場所で、
Bさんの話を聞くことにしました。





- ・親友の**Cさん**のことを相談したい
- ・夏なのにいつも長袖だなと思っていた
- ・こないだ、ふとしたタイミングで、
Cさんの腕にキズがあるのが見えてしまった
- ・聞いたら、リストカットだと教えてくれた
- ・過干渉な親のことで悩んでいるのかも
- ・そんな**Cさん**を見ているのがつらい
- ・何とかしたいが、自分はどうすればいいか

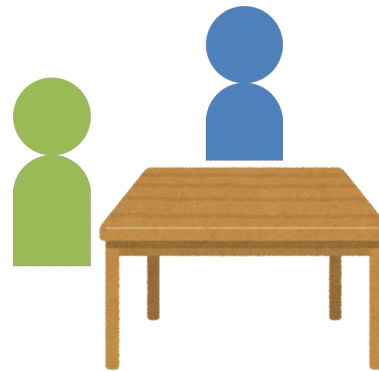
友人の自傷を心配するBさんに
どのようなことを伝えますか？

動画を止めて
近くの方と
検討してみましよう

よく教えてくれたね

自傷行為は連鎖すると言われていて、
Bさんのことを考えたら引き離さなくては…

Cさんと距離をおいた方がいい



自傷行為は連鎖すると言われていて、
Bさんのことを考えたら引き離さなくては…

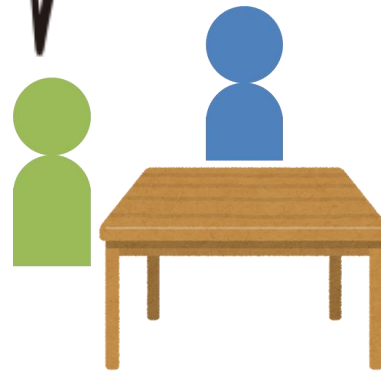
Cさんと距離をおいた方がいい

**気持ちを
汲めていない**

友達なのに
放っておけないよ！

友人の力になりたいと
思っている生徒の気持ちに
寄りそえているとは言えない

Cさんはあなただけに心を許しているから、
彼女の話聞いて、また情報を教えてほしい



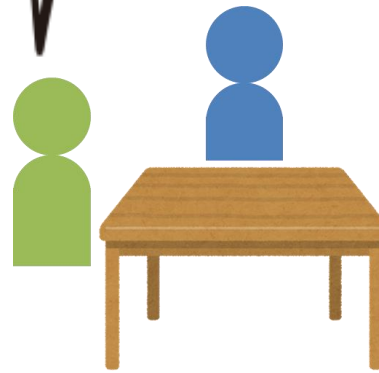
Cさんはあなただけに心を許しているから、
彼女の話聞いて、また情報を教えてほしい

責任押しつけ

私の責任大なんだ…
もしCさんが自殺したら
どうしよう！

生徒に責任を負わせるのはNG
万一最悪の事態が起きた際に
友人の自責が増すリスクもある

Cさんのことを心配してくれてありがとう。
よく教えてくれたね



Cさんのことを心配してくれてありがとう。
よく教えてくれたね

- 大人が対応すべき問題
- 生徒に友人への対応は求めないようにする
- 知らせてくれた行動をねぎらう



ほっとした…
私もできる範囲で
Cさんの話を聴こう



生徒に責任を負わせない

- ✓ 大切なことを話してくれたこと自体を
まずはしっかり労う
- ✓ 大人がきちんと対応することを約束し、
友人生徒に責任を負わせないように
よく配慮する

友人の自傷を心配するBさんに
どのようなことを伝えますか？

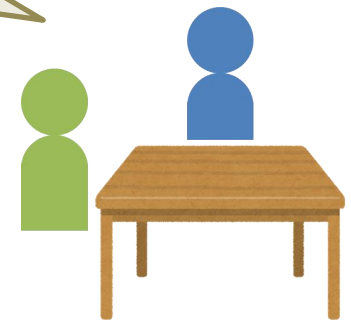
1. Cさんと距離をおいた方がいいと思う
2. Cさんはあなただけに心を許しているから、
彼女の話聞いて、また情報を教えてほしい
3. Cさんのことを心配してくれてありがとう。
よく教えてくれたね

- Bさん（中2）
- **友人の自傷**についての相談



Cさんのことを心配してくれて
ありがとう。よく教えてくれたね

もし、それでも力になりたいという場合は…



自傷と向き合うポイント

- ✓ 背景にある「しんどさ」に**寄りそう**
- ✓ 叱責・説教はダメ！
 - 「自分を傷つけてはだめ」
 - 「二度としないと約束して」


ケースのまとめ

- **友人の自傷**についての相談



- ① 話してくれたことを労った

友人自身の様子にも注意してフォローしましょう



ケース3 自傷行為

- Cさん
- 中学2年生 女子



エピソード

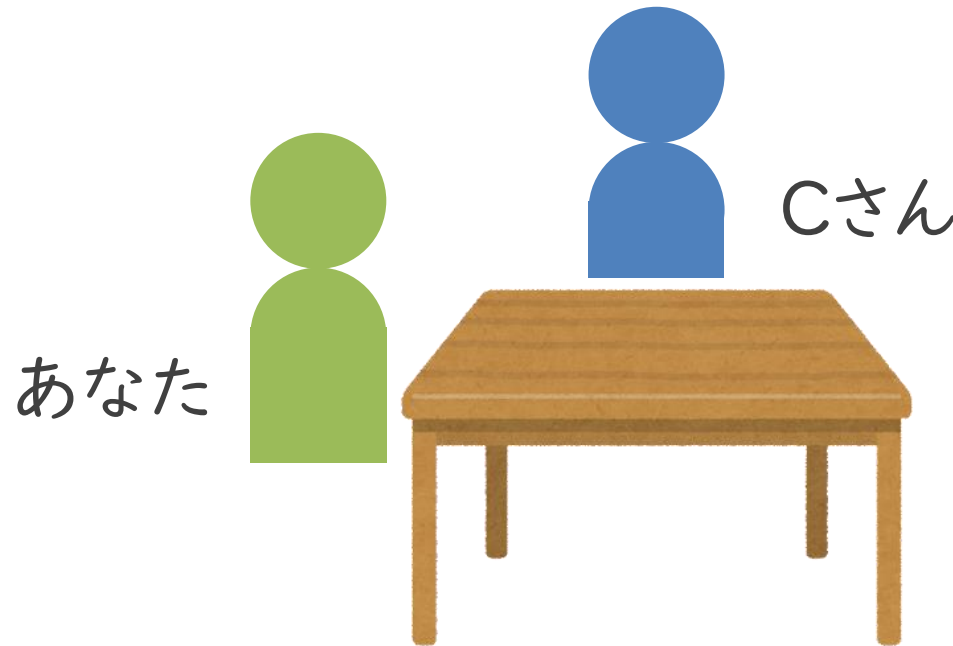
- **自傷行為** (友人Bさんからの情報)

- Cさん（中2）
- **自傷行為**（友人情報）



- 出席状況良好、成績優秀→最近やや低下
- 思い返すと、直近のテストの点数△
- 明朗快活、学級委員、運動部に所属
- 学校で認知している家庭問題等はない
- 身だしなみは整っている、いつも長袖着用

あなたは、部活動後にCさんと話をする
機会を作ることになりました。

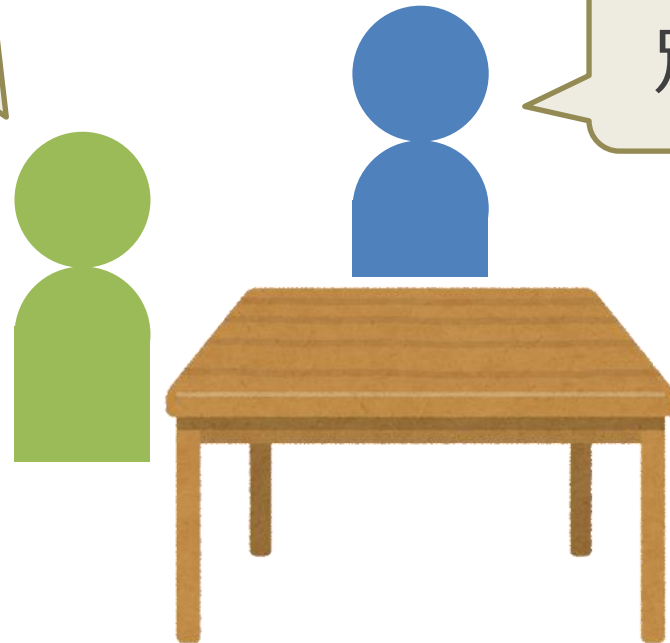


この面談の目標

- 心配していることを伝える
- 自傷行為についてたずねる
- 緊急度を評価し、適切な支援につなぐ

急に呼び出してごめんね
最近部活はどう？

別にふつうです

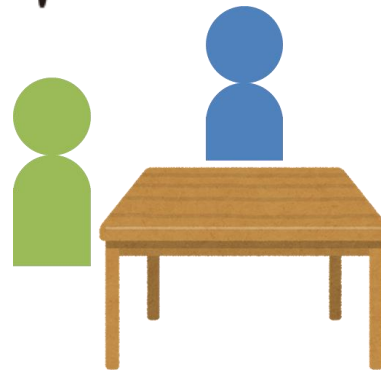


Cさんは普段どおりに見えます。
どのように話を切り出しますか？

動画を止めて
近くの方と
検討してみましよう

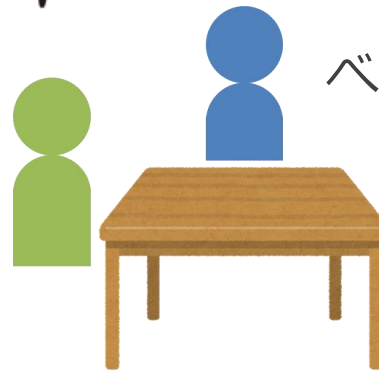
3. この間のペースが少し長くなかったから、
何かあったのかなと心配しているよ。

なにか困っていることはない？



なにか困っていることはない？

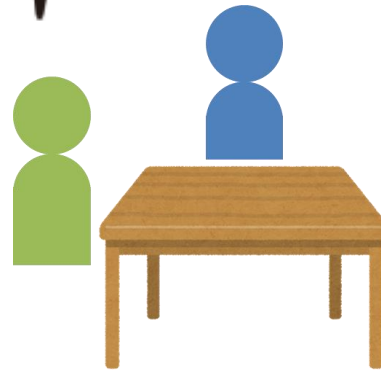
唐突であいまい



べつにないです！



もしかしてリストカットをしているのではと心配しているよ。



もしかしてリストカットをしているのではと
心配しているよ。

唐突

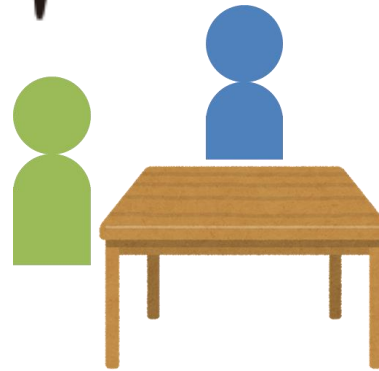
実際に見ていないのに、
リストカットしていると決めつけて
心配と言うのは、拒否されやすい

(なんで急に…)

私していませんよ！



この間のテストが少し良くなかったから、何かあったのかなと心配しているよ。



この間のテストが少し良くなかったから、何かあったのかなと心配しているよ。

私のこと心配してくれているんだ！

- 客観的エピソード
- 「私が」心配している
- まずはオープンに切り出す



繊細な話題に入るコツ

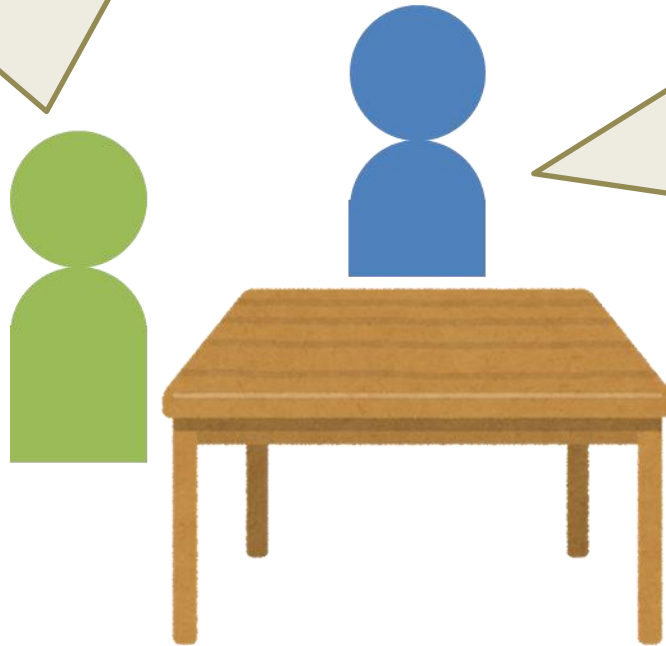
- ✓ 気になる言動（=SOS）を見付け、
客観的に、かつ具体的に話す
- ✓ 「私（=先生であるあなた）が」
心配している、ということを伝える

Cさんは普段どおりに見えます。

どのように話を切り出しますか？

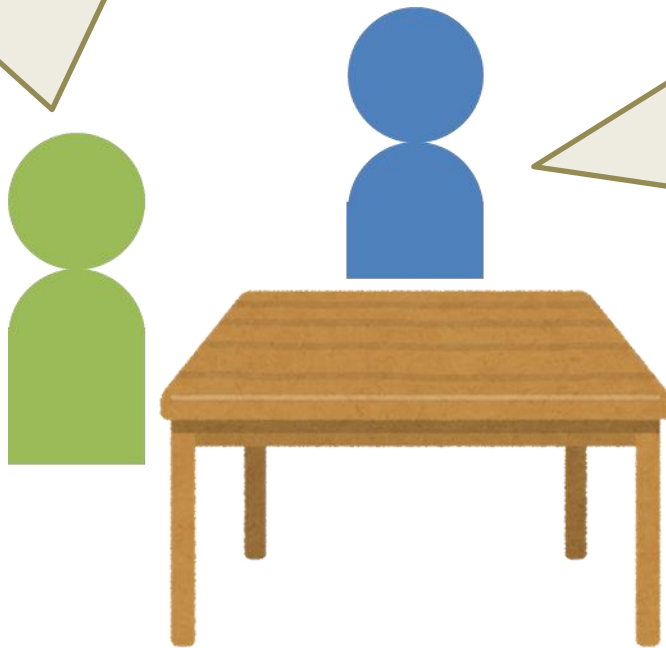
1. なにか困っていることはない？
2. もしかしてリストカットをしているのではと心配しているよ。
3. この間のテストが少し良くなかったから、何かあったのかなと心配しているよ。

テストが良くなかったから
何かあったのかなと心配で



あ…
最近なんだか
集中できなくて

そうだったんだね。最近
何かストレスがあるのかな



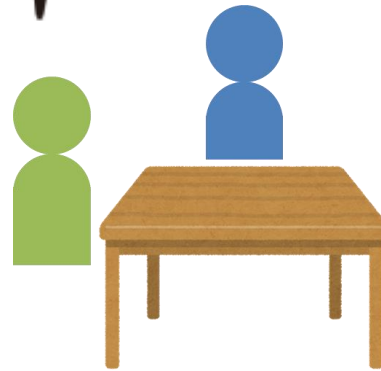
んー
親とうまく
いってないかも

Cさんは少し悩みを話してくれました。
どのように本題を切り出しますか？

動画を止めて
近くの方と
検討してみましよう

3. 自分を傷つけることで、しんこい又けつを
紛らそうとする人もいるんだけど・・・

Bさんからリストカットをしていると聞いて
心配しているよ。



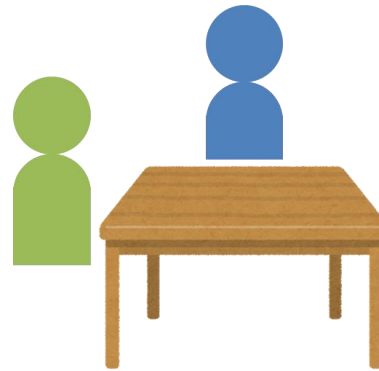
Bさんからリストカットをしていると聞いて
心配しているよ。

友人へ要配慮

Bさん、勝手に
しゃべってひどい！

友達に裏切られたと感じる
可能性のある発言は不適切

そんな状況なら自分を傷つけたくなるよね



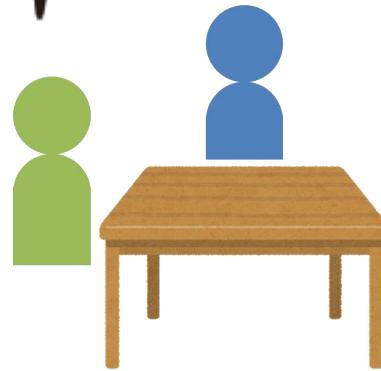
そんな状況なら自分を傷つけたくなるよね

決めつけ

え、先生なんで
知ってるの？

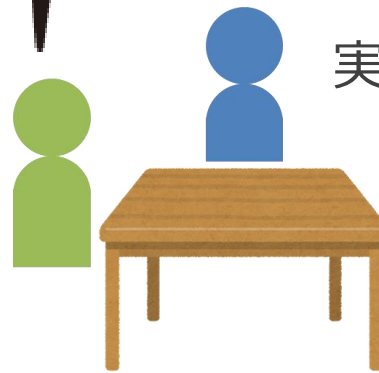
根拠のない決めつけはNG
自傷行為の否定はよくないが、
過度な肯定も不適切

自分を傷つけることで、しんどい気持ちを
紛らそうとする人もいるんだけど・・・



自分を傷つけることで、しんどい気持ちを紛らそうとする人もいるんだけど、自分を傷つけたくなることもあるのかな？

自傷行為について、
「話してもいいんだよ」
というメッセージを伝える



実は…



Cさんは少し悩みを話してくれました。

どのように本題を切り出しますか？

1. Bさんからリストカットをしていると聞いて心配しているよ。
2. そんな状況なら自分を傷つけたくなるよね。
3. 自分を傷つけることで、しんどい気持ちを紛らそうとする人もいるんだけど・・・

TALKの原則



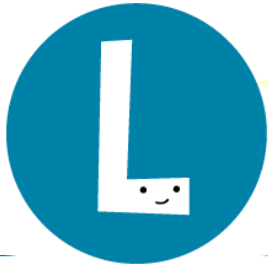
心配だよ

ell: 言葉に出して心配していることを伝える



どんな時に死にたいと思うの？

sk: 「死にたい」気持ちについて、率直に聞く



死にたいぐらいつらいんだね

isten: 絶望的な気持ちを傾聴する



ひとりにしないよ

eeep safe: 安全を確保する

TALKの原則



心配だよ

ell: 言葉に出して心配していることを伝える



どんな時に死にたいと思うの？

sk: 「死にたい」 気持ちについて、率直に聞く



死にたいぐらいつらい

isten: 絶望的

自傷行為 についても同様に

率直に聞いてよい



ひとりにしないよ

keep safe: 安全を確保する

自分を傷つけたくなる
こともあるのかな？



！！
黙って
うなずく



Cさんは自傷のことを話してくれました。
話してくれたことを労ったあと、
どんな言葉をかけますか？

1. 自分を傷つけるのだけは絶対にやめてほしい
2. そんなことをしたら私（先生）は悲しいよ
3. そのくらいしんどい思いをしながら頑張ってきたんだね。本当に大変だったね

自傷についてNGなセリフ

あなたが傷つけると
私の心も痛い

親からもらった体を
大切にしてください

絶対にやめなさい

Cさんは自傷のことを話してくれました。
話してくれたことを労ったあと、
どんな言葉をかけますか？

1. 自分を傷つけるのだけは絶対にやめてほしい。
2. そんなことをしたら私（先生）は悲しいよ。
3. そのくらいしんどい思いをしながら頑張ってきたんだね。本当に大変だったね。

自傷と向き合う心構え

- ✓ 「すぐにコントロールできるものではない」ことを本人も周囲も理解しておく

また切ってしまってもとがめないよ
手当てをするから声をかけてね

- ✓ 校内でしっかり情報共有しておく

しんどいって 言えない

—ひとりで自分を傷つけ
癒しているあなたへ—

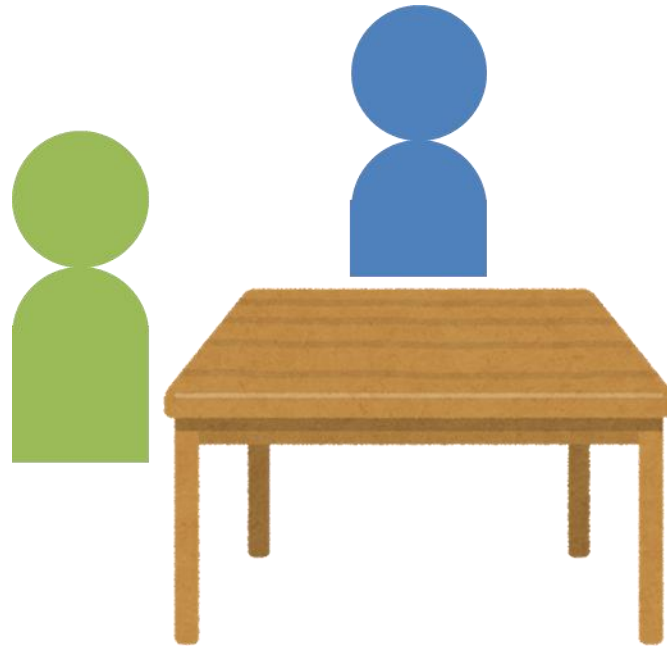


言葉にできないしんどさを 心の内に抱えながら
少しでも楽になる方法を ひとりで探してきた
出口の見えないトンネル
こっそり刃物で身体を切って 薬、お酒、煙草をやって
食べたものを無理やり吐いて 知らない誰かと身体を重ねて
生きている自分を なんとか確かめてきた
一瞬は楽になっても まだ出口は見えないし 光は遠すぎる
でも、暗闇のトンネルの中 きっと、きっと、ひとりじゃない

2022年4月作成
国立成育医療研究センター コロナ×こども本部

リストカットのことは
親には内緒にしてください

!!



親には自傷のことを知られたくない。

そう言われたら、どうしますか？

1. 生徒の希望を尊重し、保護者には伝えない
2. 生徒には「親には言わない」と約束し、
保護者にはそのことも含め全部情報共有する
3. 「親に知られたくない」背景を聞き出し、
本人の了承を得たうえで、保護者に伝える

親には自傷のことを知られたくない。

そう言われたら、どうしますか？

1. 生徒の希望を尊重し、保護者には伝えない
2. 生徒には「親には言わない」と約束し、
保護者にはそのことも含め全部情報共有する
3. 「親に知られたくない」背景を聞き出し、
本人の了承を得たうえで、保護者に伝える

恐れているのは保護者の反応

【 過剰反応タイプ 】

① 頭ごなしの叱責

何、バカなことをやっているんだ、やめなさい!

② 過度の自責・混乱

こうなったのは、自分が親としてダメだからだ...

【 過小反応タイプ 】

リストカット?
それなら知っていました。

誰かの真似をしているのでしょうか。
きっと関心を惹こうとしてやっているのだと思います。

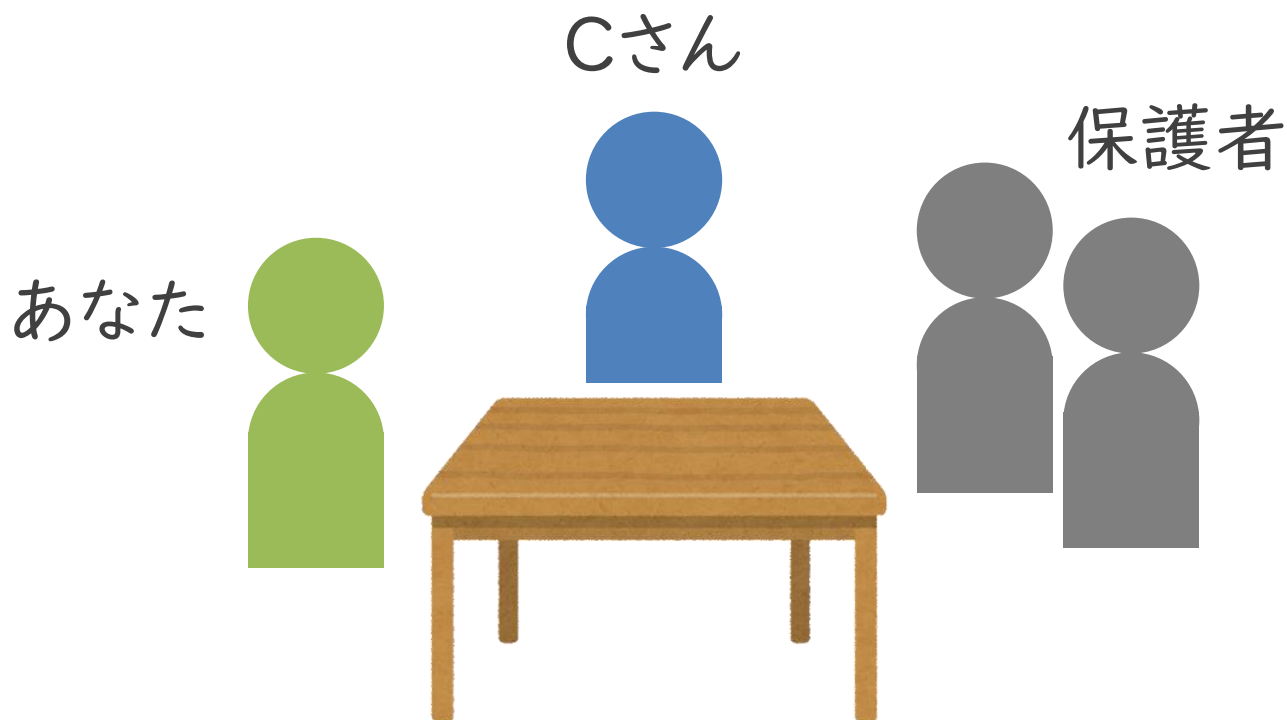
放っておくのが一番です。

生徒が深く傷つく

保護者に伝えるポイント

- 1 自傷は自殺企図とは異なる
- 2 けっしてアピールの行動ではない
- 3 なんらかのSOSのサインである
- 4 そのサインを無視すれば、
将来的に**自殺**にもつながりかねない

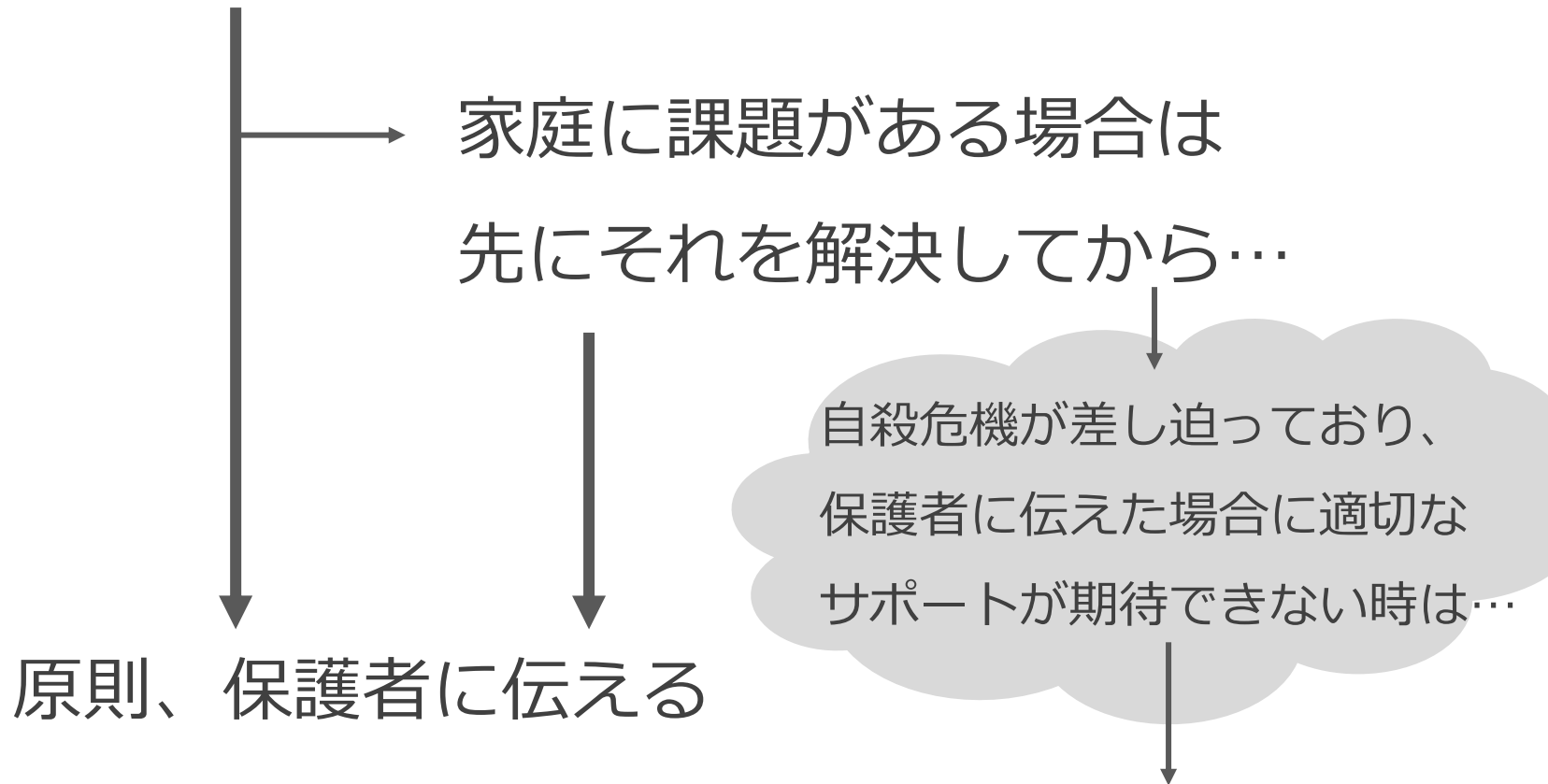
保護者に伝えるポイント



生徒との信頼関係を崩さないためにも、
生徒同席のもとで保護者に伝えるのがよい

伝えないという選択肢

自傷・自殺の危機を察知



「通告」の義務

保護者の不適切な関わりによって
追い込まれていることが疑われる場合は、

- 児童相談所に**通告**
- (教育委員会に連絡)**

必要時には
警察も考慮


- ※ 「かもしれない」段階でも通告を
保護者との関係よりも**子どもの安全**が優先
- ※ 通告後の様子までしっかりフォロー

ケースのまとめ



● 自傷行為

- ① 客観的事実を挙げ、心配していると伝えた
- ② 自傷行為について話を切り出した
- ③ 否定せず、背景のしんどさに寄りそった
- ④ 保護者と情報共有について理解を得た



ケース4 アンケートの罫

- Dさん
- 高校2年生 女子



エピソード

- 学校アンケート：問題がなさすぎる

1. 学校生活で、何か悩んでいること・困っていることはありますか？

・ある ()

・特にない

2. 最近の心とからだのようすについて教えてください。

この一週間に、次のことがどれくらいありましたか？ あてはまるところに○をつけてください。		全くない	すこしある	かなりある
1	なかなか、眠ることができない	○		
2	何かをしようとしても、集中できない	○		
3	むしゃくしゃや、いらいら、かっとなったりする	○		
	...			

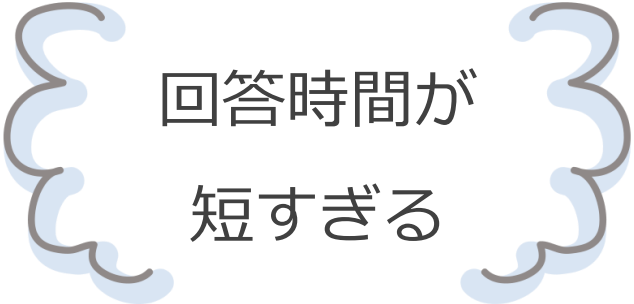
SOSを出さない

SOSを出せない

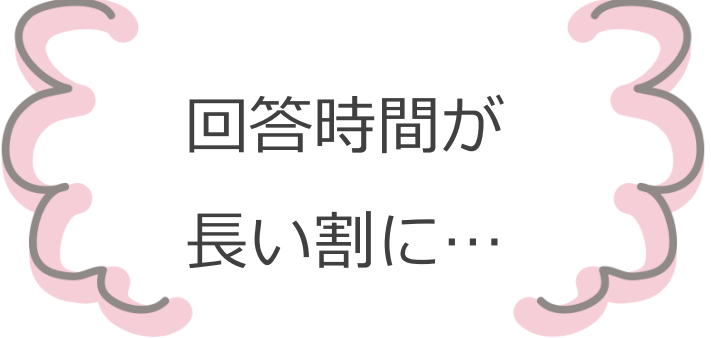
SOSを出せない

- ✓ リスクの高い子どもほど、
援助希求能力が乏しくSOSを出せない
- ✓ 安心して人に頼れないこと自体が、
とても深刻なSOSのサインである

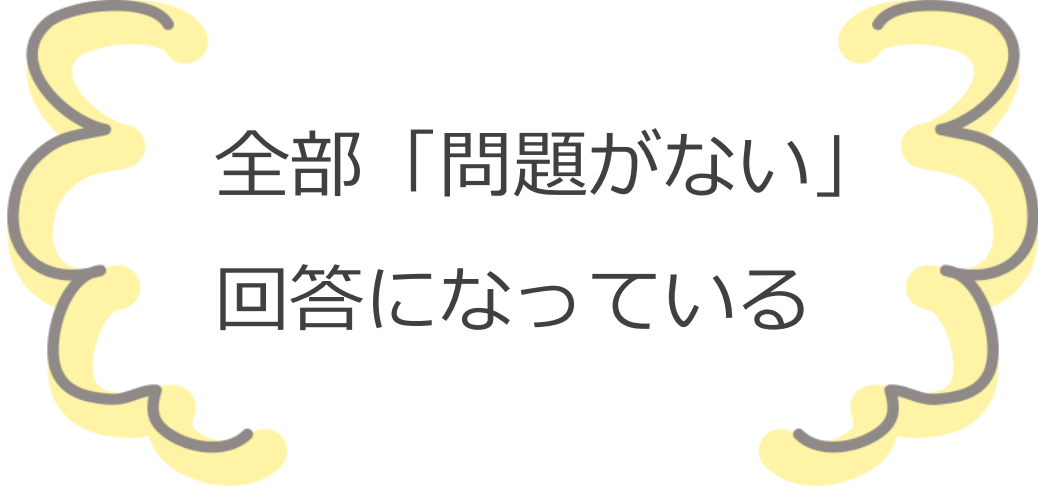
アンケートでの着目点



回答時間が
短すぎる



回答時間が
長い割に…



全部「問題がない」
回答になっている

マルの大きさや筆圧などに不自然さがあることも

- Dさん（高2）
 - **問題がなさすぎる**アンケート
-



気を付けたい周辺情報

出席状況
成績

部活動など
課外活動

友人関係

家庭状況

いつもと
違う言動

身だしなみ

自殺直前のサイン

- 集中力の低下、成績の低下
- 不安、イライラ
- 投げやりな態度
- 身だしなみに無頓着
- 睡眠時間の変化
- 食欲不振、体重減少
- 交友関係の問題
(孤立、いじめ、非行)
- 不登校、引きこもり
- 自殺について話したり
自殺の計画を立てたりする
...など



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」

- Dさん（高2）
- **問題がなさすぎる**アンケート



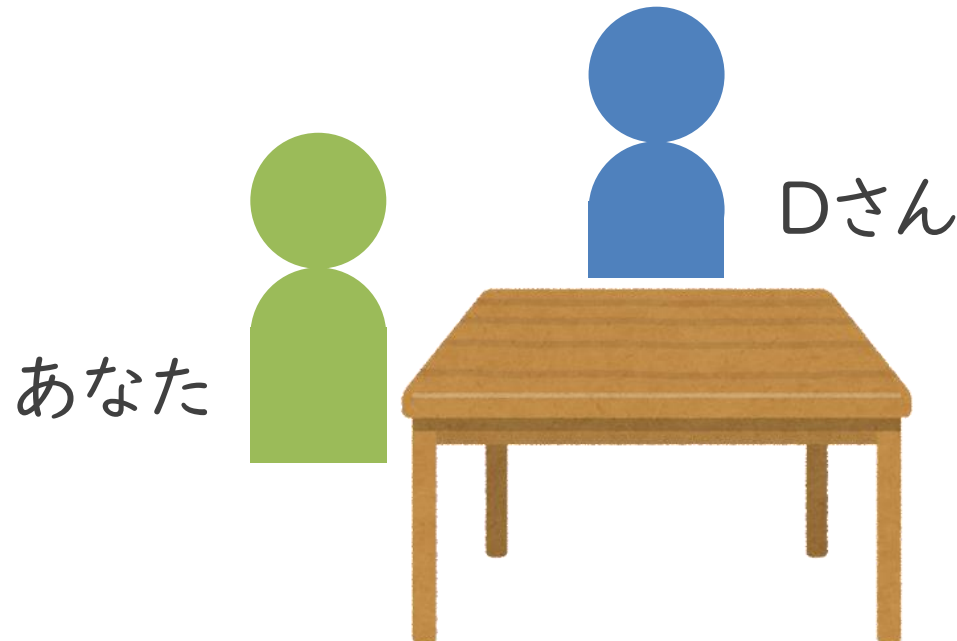
-
- 出席状況良好、成績優秀→最近やや低下
 - 最近所属グループが変わったようだ
 - グループ内では笑顔多く楽しそうにしている
 - 授業中ボーっとしていることが増えたかも
 - 身だしなみは整っている

- Dさん（高2）
- **問題がなさすぎる**アンケート



-
- 出席状況良好、**成績優秀**→最近やや低下
 - **最近所属グループが変わった**ようだ
 - グループ内では笑顔多く楽しそうにしている
 - **授業中ボーっとしている**ことが増えたかも
 - 身だしなみは整っている

あなたは、放課後にDさんと話をする
機会を作ることになりました。



(ケース1・ケース3を参考に・・・)

- ✓ 少し雑談をして緊張をほぐし
- ✓ 気になる言動について客観的・具体的に話し
- ✓ 「私 (=先生であるあなた) が」
心配している、ということを伝えます

最近授業に集中しづらいように見えるから、
どうしたのかなと心配しているよ。

どきっ！

すみません、
大丈夫です。
がんばります。

会話が途切れてしまったら

- ✓ 「気にかけている」ということを伝える
- ✓ 心配をかけていいこと、
いつでも話を聞けることを伝える
- ✓ 教えてほしいポイントを具体的に伝える
(眠れない、家や学校で嫌なことをされている)
(やる気が出ない、自分や周りを傷つけたいと思う)

お守りの相談先も伝える

身近な人には相談しにくいことも・・・
そんなときに頼れるところを伝えておく。
一緒に考えてみる。

しんどくなる前に
連絡してもいいんだよ

不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

東京都いじめ相談ホットライン いじめ、学校生活、家庭、入学試験、ヤングケアラー等に関する相談 24時間対応 0120-53-8288 メール相談 東京都 教育相談 検索 東京都教育相談センター	相談はっとLINE@東京 都内の中学生、高校生向けのSNS相談 ニックネームや連絡先を併せて相談することもできます。 ◆対象 都内在住、在学の中学生・高校生のみ ◆相談時間 毎日 15:00～23:00 ※受付は22:30まで 東京都教育相談センター				
24時間子供SOSダイヤル いじめの問題やその他の子供に関する相談全般 24時間対応 フリーダイヤル 0120-0-78310 なやみおう 全国統一ダイヤル	こころのいのちのほっとライン 生きることに悩んでいる人のための相談 はなしてなやみ 0570-087478 毎日 12:00～翌朝5:30 東京都福祉保健局	話してみなよ 東京子供ネット いじめ、保健、養育等の子供の入養等に関する相談 フリーダイヤル はなして なやみ 0120-874-374 平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00 （年末年始を除く） 東京都児童相談センター（子供の権利保護専門相談室）	性暴力支援ダイヤルNaNa 性暴力・性被害に関する相談 24時間対応 03-5607-0799 性暴力支援センター・東京		
考えよう！いじめ・SNS@Tokyo いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ ◆こちらを各種チャットアプリを使って、東京都に相談 ホットラインに繋がります。 ◆このメールのあが相談受付フォームにつながります。 考えよう いじめ SNS 検索 東京都教育委員会	よいこに電話相談 学校、子育て等、子供に関する相談全般 よいこに 03-3366-4152 埼玉県浦和市福祉局（FAX）03-3366-6036 平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00 （年末年始を除く） 東京都児童相談センター	ヤング・テレホン・コーナー 旅行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談 24時間対応 03-3580-4970 ◆月～金 8:30～17:15 専門の担当（心療、看護） ◆夜間、土日祝日 権限の警察官 が対応 警視庁 少年相談係	こたエール ネット・スマホのトラブル相談 なやみあせに 電話相談 0120-1-78302 LINE相談 アカウント名「相談はっとLINE@東京」 メール相談 こたエール 検索 月～土 15:00～21:00（祝日・年末年始を除く） LINE相談は 20:30まで受付 メール相談は 24時間受付	こころの電話相談 心の健康に関する相談 平日9:00～17:00（土日祝日、年末年始を除く） 多摩地域 （23区、島しょ地域以外） 平代田、中井、文京、台東、台東、江東、墨田、荒川区、板橋、足立、葛飾、江戸川区、荒川区 03-3302-7711 03-3844-2212 042-371-5560 東京都立精神保健福祉センター	こころの電話相談 子供の行動や心の発達等に関する相談 042-312-8119 月～水 9:30～11:30 13:00～16:30 （祝日、年末年始を除く） 東京都立小児総合医療センター

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましょう。

東京都教育委員会「相談窓口連絡先一覧」より

最近授業に集中しづらいように見えるから、
どうしたのかなと心配しているよ。

どきっ！

すみません、
大丈夫です。
がんばります。

「違和感」の共有

職員室に戻ったら・・・

あなた



チーム



ケースのまとめ



● 問題がなさすぎるアンケート

- ① SOSを出せない生徒のサインに気づいた
- ② 「大丈夫」と言われても、声をかけた

ケース1

自殺のほのめかし

ケース2

友人

ケース3

自傷行為

ケース4

アンケートの罠



まとめ

本研修後の到達地点

サインに
気付き

寄りそい

①

教員

②

生徒

チーム

学年
主任

生活
指導主任

校長

スクール
カウンセラー

養護教諭

支援に
つなぐ

③

≠支援する

もっとも大切なこと

- ① 「まさか自殺はしないだろう」
という思い込みは捨ててください

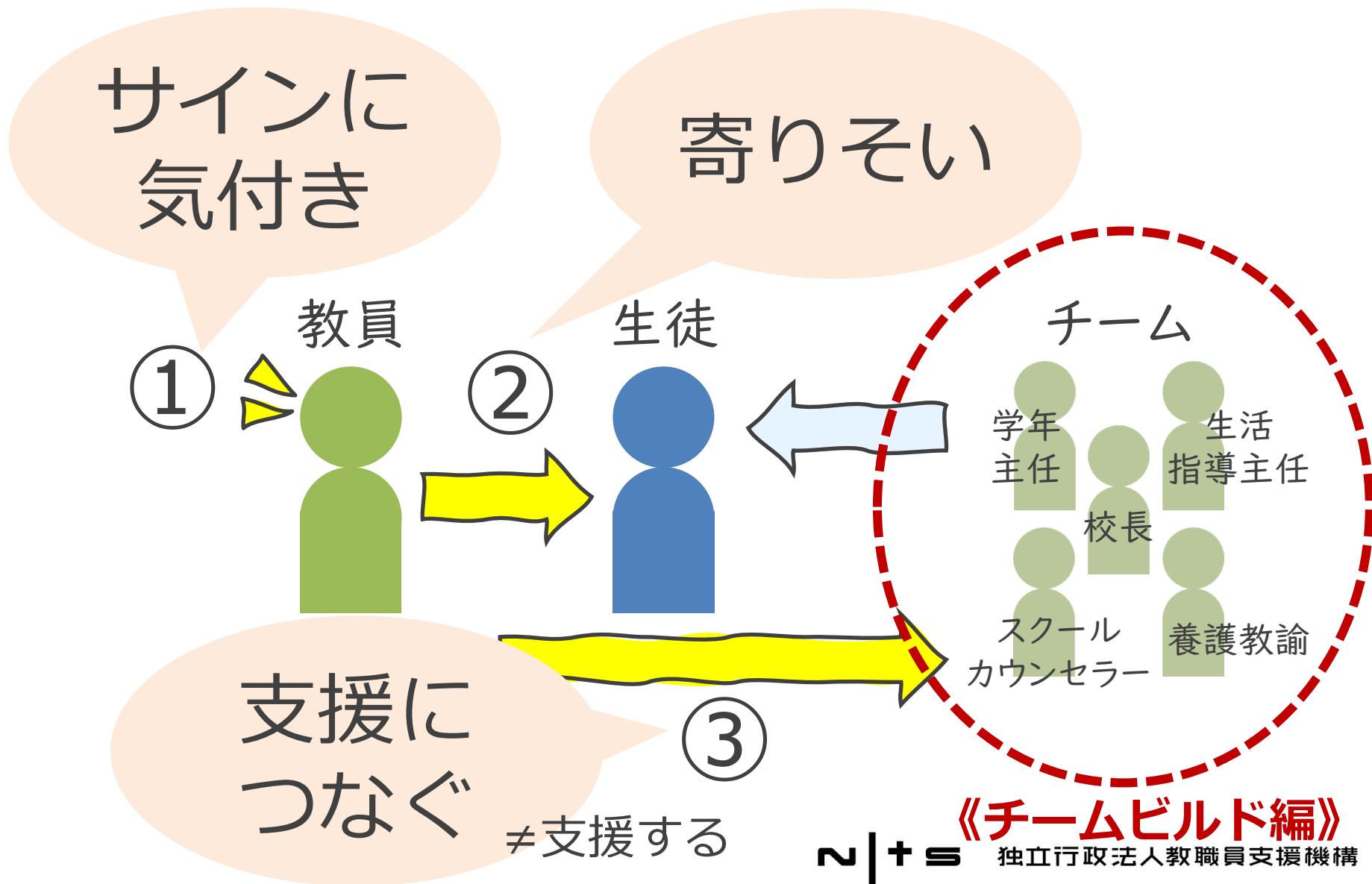
もっとも大切なこと

- ① 「まさか自殺はしないだろう」
という思い込みは捨ててください
- ② 心から寄りそってください

もっとも大切なこと

- ① 「まさか自殺はしないだろう」
という思い込みは捨ててください
- ② 心から寄りそってください
- ③ ひとりで抱え込まないでください
必ずチームで共有し、対応しましょう

本研修後の到達地点





さいごに・・・



生徒ひとりひとりのサインに気づき、
寄りそい、支援につなぐために、



のケアも、どうか忘れないでください





生徒ひとりひとりのサインに気づき、
寄りそい、支援につなぐために、

先生ご自身のところからだ

のケアも、どうか忘れないでください





いのち
支える