



ケース1

自殺のほのめかし

- Aくん
- 高校1年生 男子



エピソード

- 課題作文に「**自殺したい**」と記述

- Aくん（高1）
- 作文で「**自殺したい**」



ほかにどんな情報を集めますか？
（どんな情報に着目しますか？）

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



「自殺したい」の類義語

死にたい

死んだほうがまし

消えたい

いなくなりたい

自分のいない世界を想像する

生きるのがつらい

全部どうでもいい



- Aくん（高1）
- 作文で「**自殺したい**」

-
- 成績は普通→やや低、最近学校を休みがち
 - 登校しても一人でボーっとして過ごしている
 - 仲の良い友達はいない様子
 - 明らかないじめはなさそう
 - 容姿に無頓着で、最近特にその傾向が目立つ

どんなサインがありましたか？

- 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

どんなサインがありましたか？

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

TALKの原則



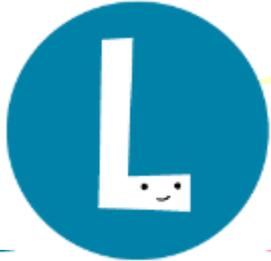
心配だよ

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

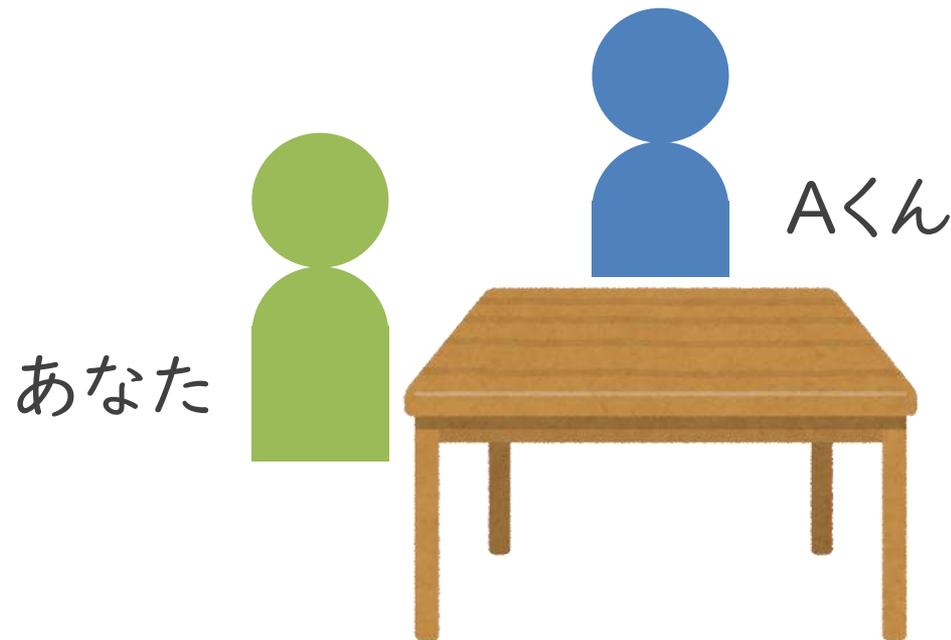
isten: 絶望的な気持ちを傾聴する



ひとりにしないよ

eeep safe: 安全を確保する

あなたは、放課後にAさんと話をする
機会を作ることになりました。

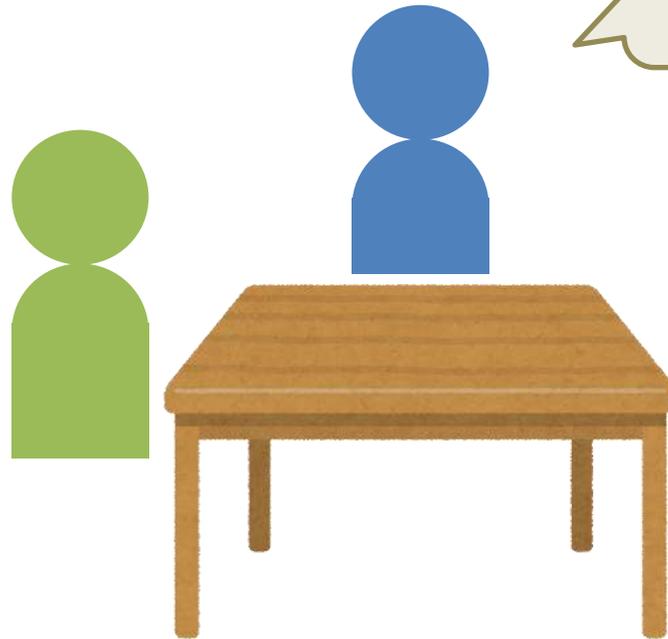


この面談の目標

- 「自殺したい」気持ちについて尋ねる
- どんな話も否定せず、寄りそって聞く
- 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
最近調子はどう？

べつに…

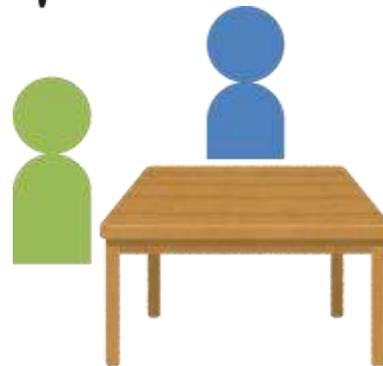


Aくんは話をするのも億劫そうです。

どのように本題を切り出しますか？

1. なにか困っていることはない？
2. 作文に「自殺したい」と書いていたけれど何かすごく嫌なことでもあったの？
3. 作文に「自殺したい」と書いていたから心配しているよ。自殺したい気持ちがあるの？

なにか困っていることはない？

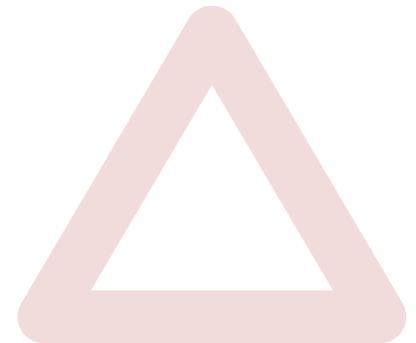


唐突であいまい

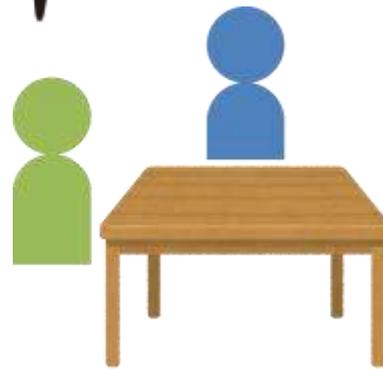
なにか困っていることはない？



特に元気がないときは
困っている事を自覚したり
言葉にしたりするのが難しく、
会話を引き出しにくくなる。



作文に「自殺したい」と書いていたけれど
何かすごく嫌なことでもあったの？

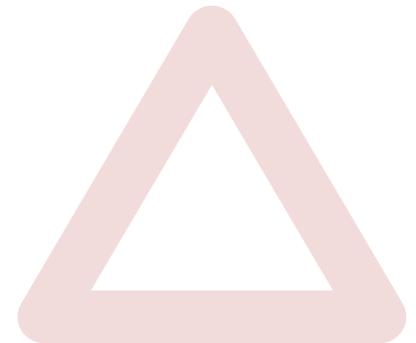


作文に「自殺したい」と書いていたけれど
何かすごく嫌なことでもあったの？

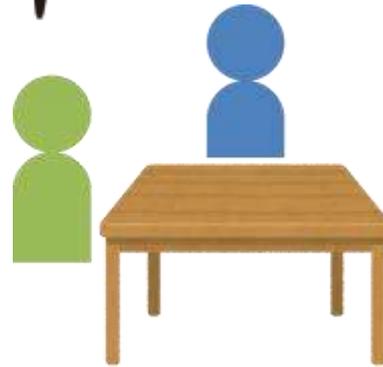
決めつけ & 過度

先生には
関係ないじゃん…

思い込みで決めつけない。
不用意にオーバーな表現は
心に蓋をされやすくなる。

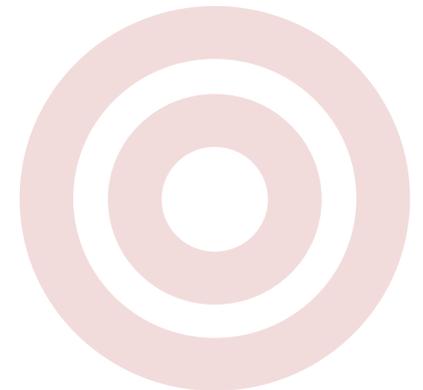


作文に「自殺したい」と書いていたから
心配しているよ。自殺したい気持ちがあるの？



作文に「自殺したい」と書いていたから
心配しているよ。自殺したい気持ちがあるの？

- 客観的エピソード
- 「私が」心配している
- 自殺について率直に訊く



Aくんは話をするのも億劫そうです。

どのように本題を切り出しますか？

1. なにか困っていることはない？
2. 作文に「自殺したい」と書いていたけれど何かすごく嫌なことでもあったの？
3. 作文に「自殺したい」と書いていたから心配しているよ。自殺したい気持ちがあるの？

繊細な話題に入るときは…

- ✓ 気になっている言動について、
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
- ✓ 「死にたい」気持ちを率直にたずねる

- Aくん（高1）
- 作文で「**自殺したい**」



作文に「自殺したい」と書いていたから
心配しているよ。自殺したい気持ちがあるの？



...

黙ってうなづく

自殺したい気持ちがあるという。

どんな言葉をかけますか？

1. せっかくの命、大切にしないとダメだよ
2. もし自殺したら先生も親御さんも悲しいよ
3. つらかったね、教えてくれてありがとう
4. それは大変、いますぐカウンセラーを呼ぼう

自殺したい気持ちがあるという。

どんな言葉をかけますか？

1. せっかくの命、大切にしないとダメだよ
2. もし自殺したら先生も親御さんも悲しいよ
3. つらかったね、教えてくれてありがとう
4. それは大変、いますぐカウンセラーを呼ぼう

話を聴くときの心構え

- ✓ 評価や解決の前に、まずその子の体験や気持ちを十分に共有する

もう少し教えて

- ✓ どんな話も否定せず、寄りそう
- ✓ 話してくれたことを労う

- **自殺を考えることがある**



つらかったね・・・
教えてくれてありがとう



つらかったね・・・
教えてくれてありがとう



とても心配だから、もう少し
聞いてもいいかな？



黙ってうなづく

自殺について何を聞くか

自殺について何を聞くか

どんなときに
自殺を考える？

自殺する方法について
調べたこともある？

自殺したい気持ちは
抑えられそう？

自殺について聞く①

どんなときに
自殺を考える？

自殺について聞く①

どんなときに
自殺を考える？

いつも…

嫌なことがあったとき…

わからない…

自殺について聞く①

どんなときに
自殺を考える？

いつも…

嫌なことがあったとき…

わからない…

たとえば
どんなとき？

自殺について聞く②

自殺する方法について
考えたり調べたりしたこともある？

自殺について聞く②

自殺する方法について
考えたり調べたりしたことある？

気付くと
高いところを
探している

同じ年の子の
電車の事故のことを
知って自分もと…

痛くない方法を
調べている

自殺について聞く②

自殺する方法について
考えたり調べたりしたことある？

気付くと
高いところを
探している

同い年の子の
電車の事故のことを
知って自分もと…

痛くない方法を
調べている

道具を準備したり
下見したりも？

自殺について聞く③

自殺したい気持ちは
抑えられそう？

自殺について聞く③

自殺したい気持ちは
抑えられそう？

またこういう話を
聞かせてくれる？

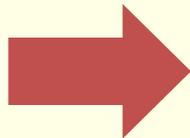
自殺はしないって
約束できそう？

自殺について何を聞くか

✓ 自殺を考えることがあるか

自殺について何を聞くか

- ✓ 自殺を考えることがあるか
- ✓ どんなときに自殺を考えるか
- ✓ 自殺する方法まで考えたことがあるか
- ✓ 自殺する計画を具体的に立てているか
- ✓ 自殺したい気持ちを抑えられそうか



緊急度の評価



TALKの原則の **sk** で尋ねても、
返事が返ってこないことはある・・・

...

話したくないし

先生には関係ないでしょ

話を聴くときのコツ②

- ✓ 「話をしない・したくない」ことも否定せず、寄りそう
- ✓ 沈黙の時間を共有することも大切
- ✓ 背景にある不安や問題をさぐる

自分のペースで大丈夫

- ✓ その際もとことん、否定せず寄りそう

- **自殺を考えることがある**

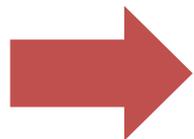




- **自殺を考えることがある**
- 「消えてしまいたい」と毎日思っている
- 高い建物をみると、飛び降りたくなる
- 飛び降りようと高いところまで行ったが、
怖くなって実行しなかったことがある
- 自殺したい気持ちを何とか抑えている



- **自殺を考えることがある**
- 「消えてしまいたい」と毎日思っている
- 高い建物をみると、飛び降りたくなる
- 飛び降りようと高いところまで行ったが、怖くなって実行しなかったことがある
- 自殺したい気持ちを何とか抑えている



緊急度はかなり高い！！

自殺のリスクが高い状態です。

どのように支援につながりますか？

1. すぐに保護者に相談するよう勧める
2. こどもが相談できる窓口の案内を渡す
3. スクールカウンセラーに相談するよう勧める
4. スクールカウンセラーのところへ連れていく
5. 翌日にまた話をする約束をする

自分で相談するのは大変

しんどい...



相談先に
アクセス

言葉で
説明する

自分で相談するのは大変

しんどい...



相談先に
アクセス

言葉で
説明する

本人の了承をとって、
支援してくれる人のところへ連れていく

自殺のリスクが高い状態です。

どのように支援につながりますか？

1. すぐに保護者に相談するよう勧める
2. こどもが相談できる窓口の案内を渡す
3. スクールカウンセラーに相談するよう勧める
4. スクールカウンセラーのところへ連れていく
5. 翌日にまた話をする約束をする

ケースのまとめ



● 自殺のほのめかし

- ① さまざまな自殺のサインに気付いた
- ② 本人が話しやすい環境を整えた
- ③ 自殺したい気持ちについて尋ねた
- ④ より詳しく情報を集め、緊急度を評価した
- ⑤ 適切な支援に確実につないだ