



厚生労働大臣指定法人・一般社団法人

いのち支える自殺対策推進センター

Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

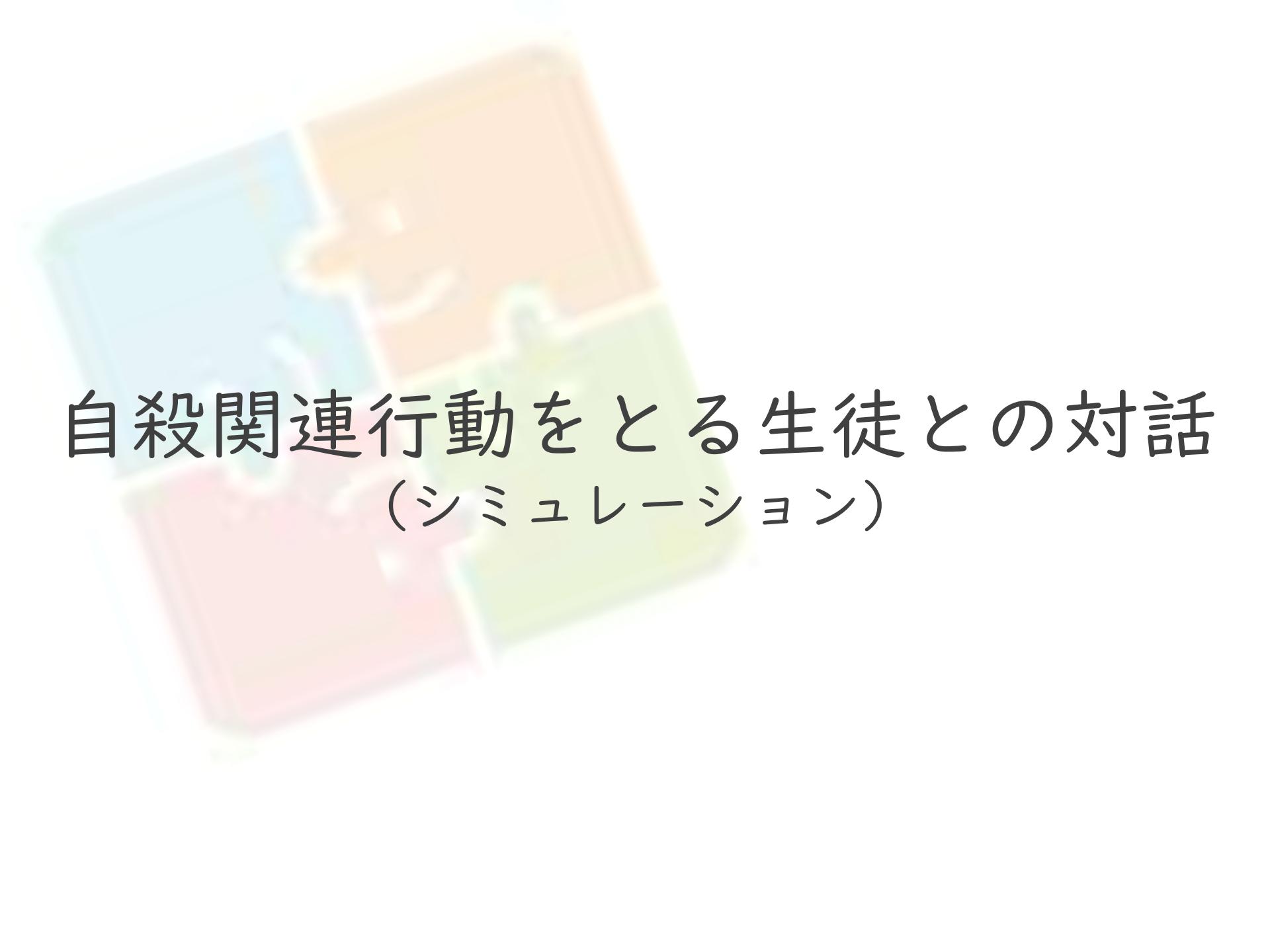
いのち支える

学校における児童生徒の 自殺関連行動への対応

【教員の個人スキル】

こどもたちの危機を発見し、
連携可能な関係機関（保護者含め）を招聘し、
支援の方針・役割分担を行う。

支援の経過を共有し、
状況に応じて方針・役割分担を修正・変更し、
新たな課題に応じて支援チームを拡充する



自殺関連行動をとる生徒との対話 (シミュレーション)

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



気を付けたい周辺情報

出席状況

成績

家庭状況

部活動など

課外活動

友人関係

いつもと
違う言動

身だしなみ

「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

TALKの原則



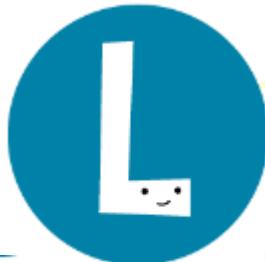
心配だよ

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



死にたいぐらいついらいんだね

isten: 絶望的な気持ちを傾聴する



ひとりにしないよ

eep safe: 安全を確保する

ケース1

自殺のほのめかし

ケース2

友人からの相談

ケース3

自傷行為

ケース4

アンケートの罠



ケース 3

自傷行為

- Cさん
- 小学6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（小6）
- **自傷行為**（友人情報）

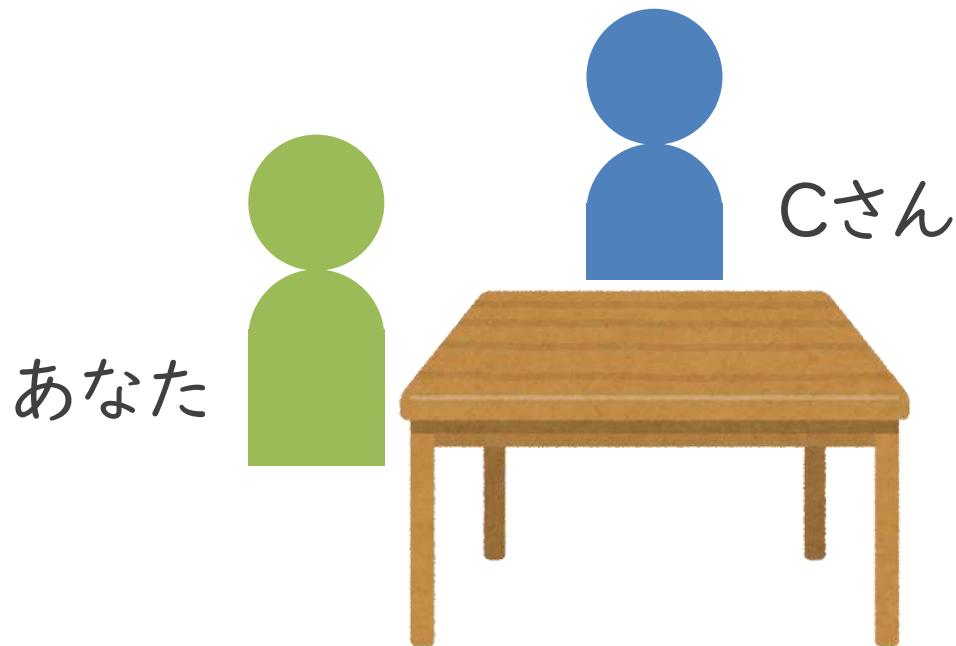


- 出席状況良好、成績優秀→最近やや低下
- 提出物の質の低下
- 明朗快活、学級委員、運動クラブに所属
- 学校で認知している家庭問題等はない
- 身だしなみは整っている、いつも長袖着用

グループで話し合ってみましょう ①

- Cさんの最近の様子で気になる点は？
追加で知りたい情報についても
書いてみましょう。

あなたは、クラブ活動後にCさんと話を
する機会を作ることに成功しました。



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

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



死にたいぐらいついらいんだね

isten: 絶望的な気持ちを傾聴する



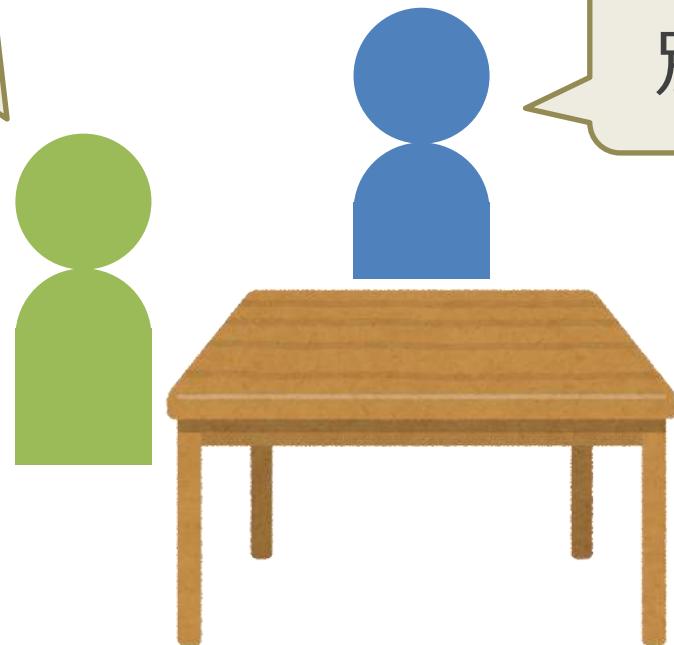
ひとりにしないよ

eep safe: 安全を確保する

ケース2：自傷行為

急に呼び出してごめんね
最近クラブ活動はどう？

別にふつうです

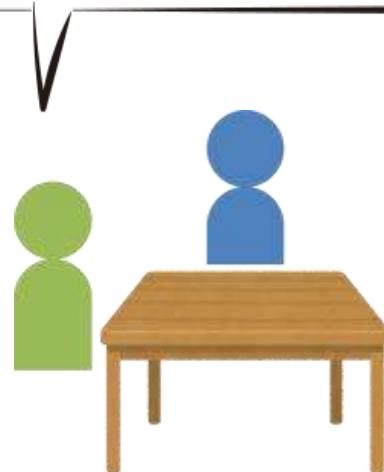


Cさんは普段どおりに見えます。

どのように話を切り出しますか？

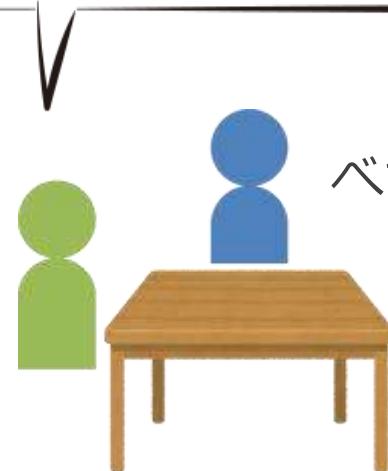
1. なにか困っていることはない？
2. もしかしてリストカットをしているのではと心配しているよ。
3. この間の提出物、どうしたの？
どこかいつもより丁寧さに欠けるから、何かあったのかなと心配しているよ。

なにか困っていることはない？



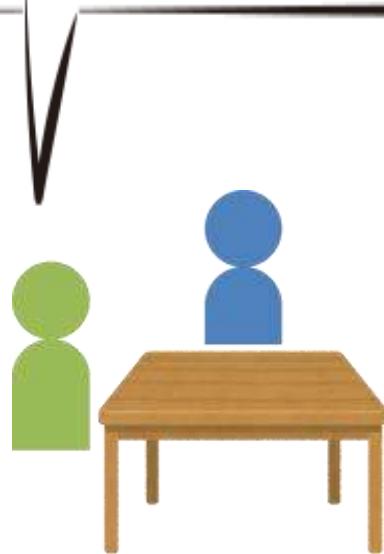
なにか困っていることはない？

唐突であります



べつないです！

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

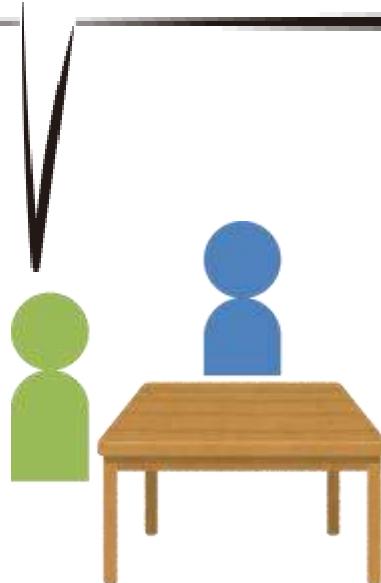
実際に見ていないのに、
リストカットしていると決めつけて
心配と言うのは、拒否されやすい



(なんで急に…)
私していませんよ！

この間の提出物、どうしたの？

どこかいつもより丁寧さに欠けるから、
何かあったのかなと心配しているよ。

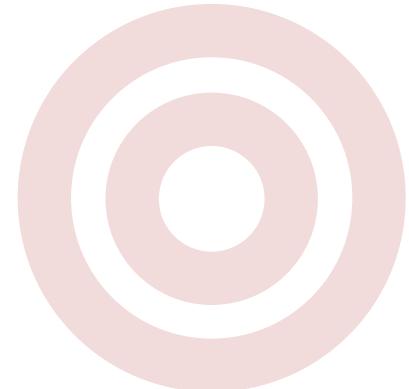


この間の提出物、どうしたの？

どこかいつもより丁寧さに欠けるから、

何かあったのかなと心配しているよ。

- 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

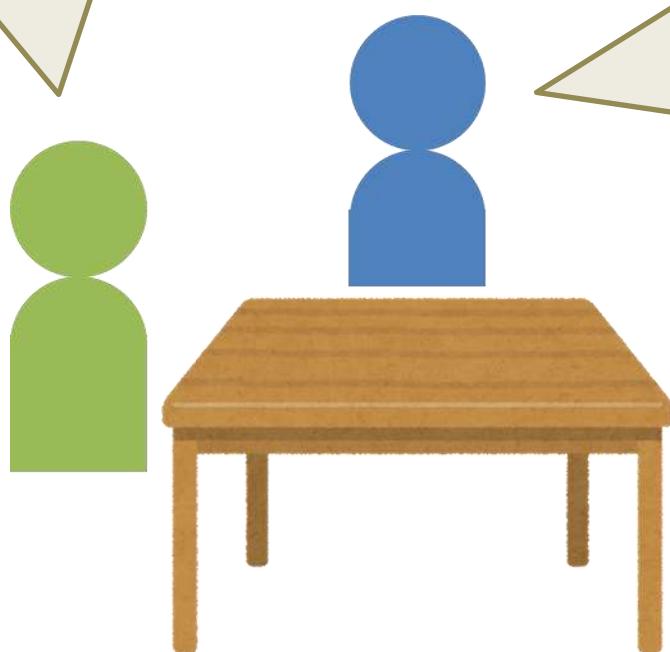
- ✓ 気になる言動（=SOS）を見付け、
客観的に、かつ具体的に話す
- ✓ 「私（=先生であるあなた）が」
心配している、ということを伝える

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. この間の提出物、どうしたの？
どこかいつもより丁寧さに欠けるから、
何かあったのかなと心配しているよ。

最近の提出物をみてて、
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



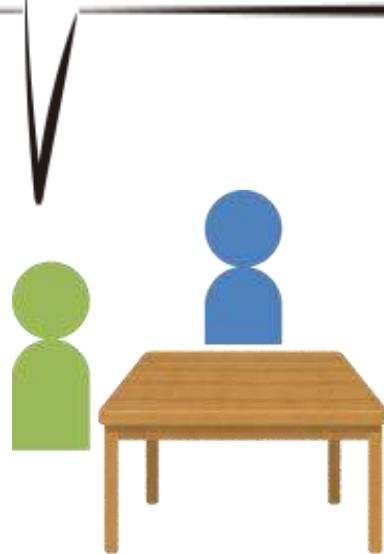
そうだったんだね。最近
何かストレスがあるのかな



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・・・

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。

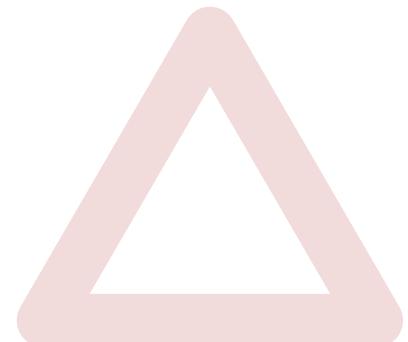


Bさんからリストカットをしていると聞いて心配しているよ。

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

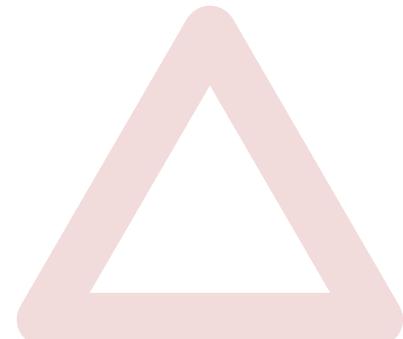
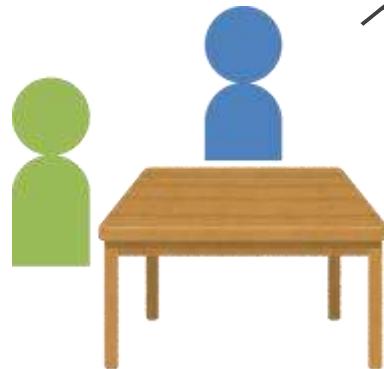
決めつけ

え、先生なんで
知ってるの？

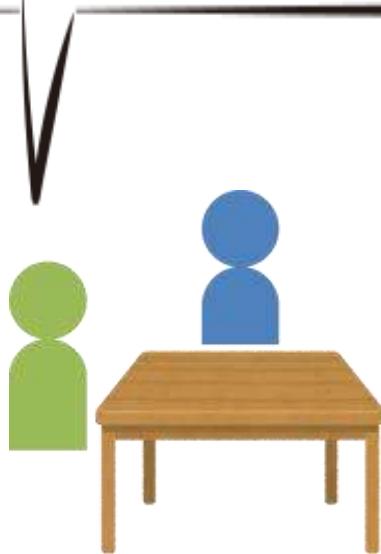
根拠のない決めつけはNG

自傷行為の否定はよくないが、

過度な肯定も不適切

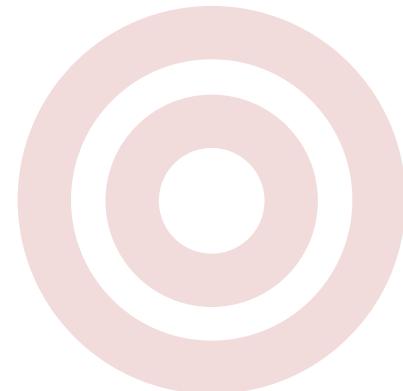


自分を傷つけることで、しんどい気持ちを
紛らそうとする人もいるんだけど・・・



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



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



死にたいぐらいついらいんだね

isten: 絶望的な気持ちを傾聴する



ひとりにしないよ

eep 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



死にたいぐらいついらい

isten: 絶望

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

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

自分を傷つけたくなる
こともあるのかな？



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？

3-3
Zoom投票
単一回答

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
大切にしなさい

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」

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－

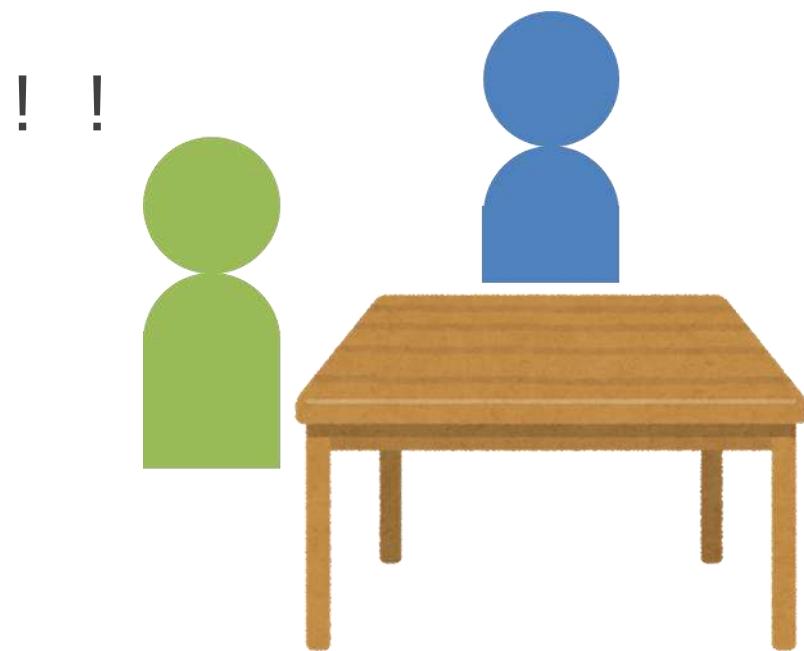


言葉にできないしんどさを 心の内に抱えながら
少しでも楽になる方法を ひとりで探してきた
出口の見えないトンネル
こっそり刃物で身体を切って 薬、お酒、煙草をやって
食べたものを無理やり吐いて 知らない誰かと身体を重ねて
生きている自分を なんとか確かめてきた
一瞬は楽になっても まだ出口は見えないし 光は遠すぎる
でも、暗闇のトンネルの中 きっと、きっと、ひとりじゃない

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？

3-4
Zoom投票
単一回答

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 けっしてアピール的な行動ではない
- 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

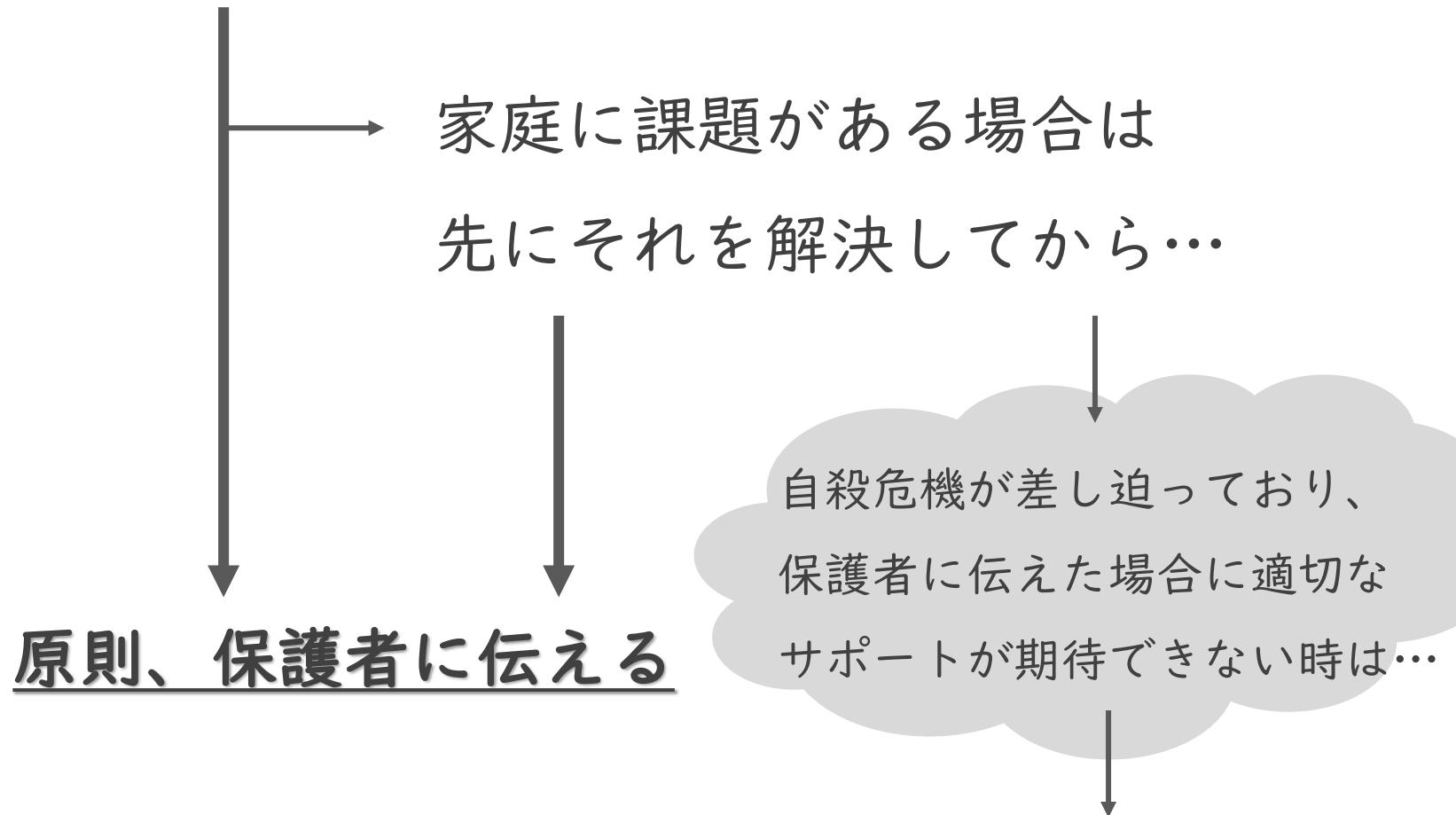
保護者に伝えるポイント



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

経験談を少し