



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)

〇〇立〇〇〇中学校教員研修

「思春期における自傷行為について」

いのち支える自殺対策推進センター

地域連携推進部 地域支援室長

併任

こども・若者自殺対策室



今日のおはなし

1. はじめに 自殺の概要・背景や

※資料提供のみ

「こどもの自殺の特徴」について

2. ゲートキーパーとは

3. ケース2 自傷行為

4. ケース3 アンケートの罫

5. まとめ

研修の前に・・・

次のようなことがあてはまる方も、いらっしゃるかもしれません。

- 自分のかかわったこどもが自殺（未遂）をした
- 自分の知っているこどもが自殺（未遂）をした
- 身近な人が自殺（未遂）をした

この研修では、**自殺リスクに気付き、適切に関わる**スキルを学びます。

もしかしたら、「あの時自分がこうしていれば、違ったかもしれない」と思うこと、聞きたくなかったと思うようなことも出てくるかもしれません。

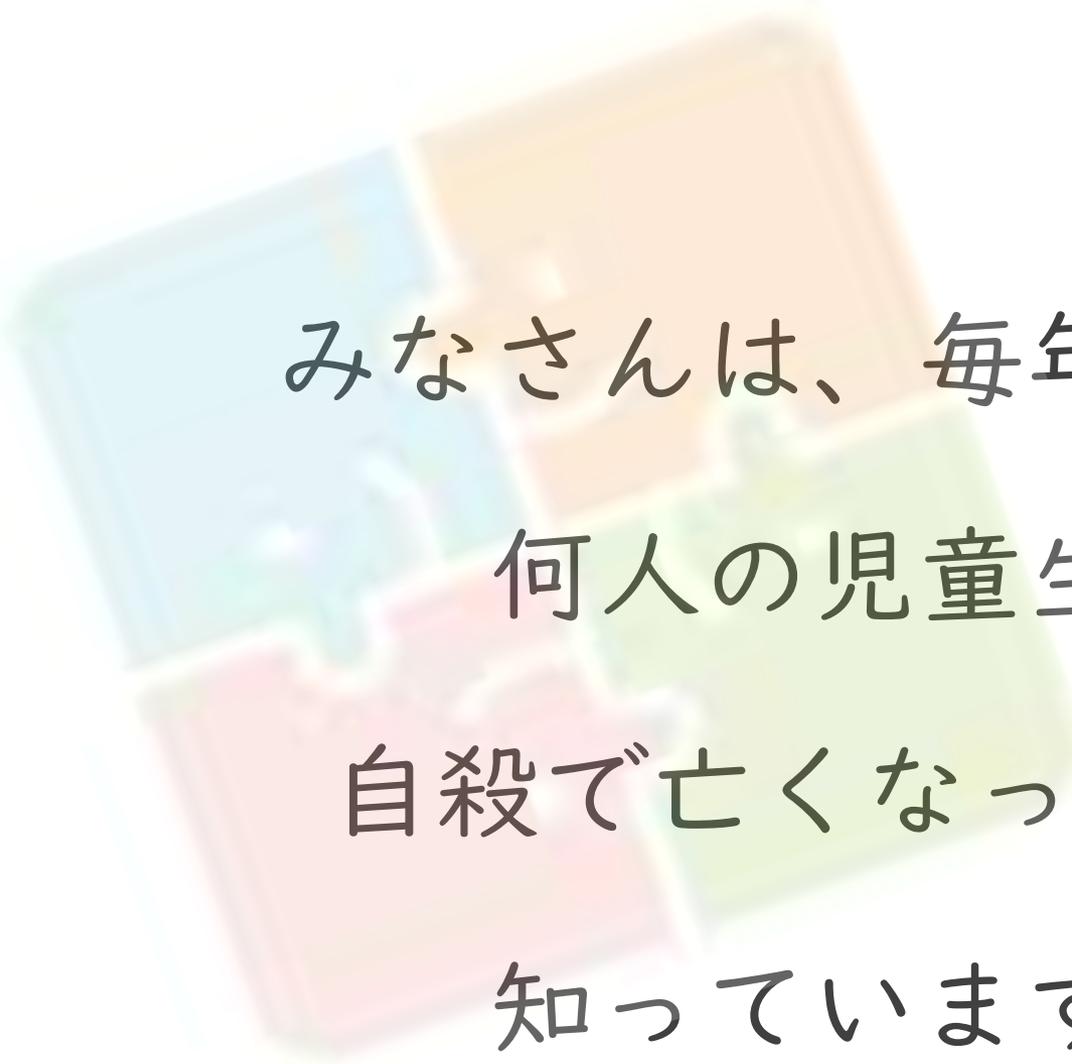
最大限の努力をしても、自殺を防げないことがあります。

しんどい時は遠慮なく休憩してください。

いま、そしてこれから先に、あなたの身近なこども、そしてこどもではなくとも周りの誰かが自殺に追い込まれないように、あなたの力をぜひ貸してください。

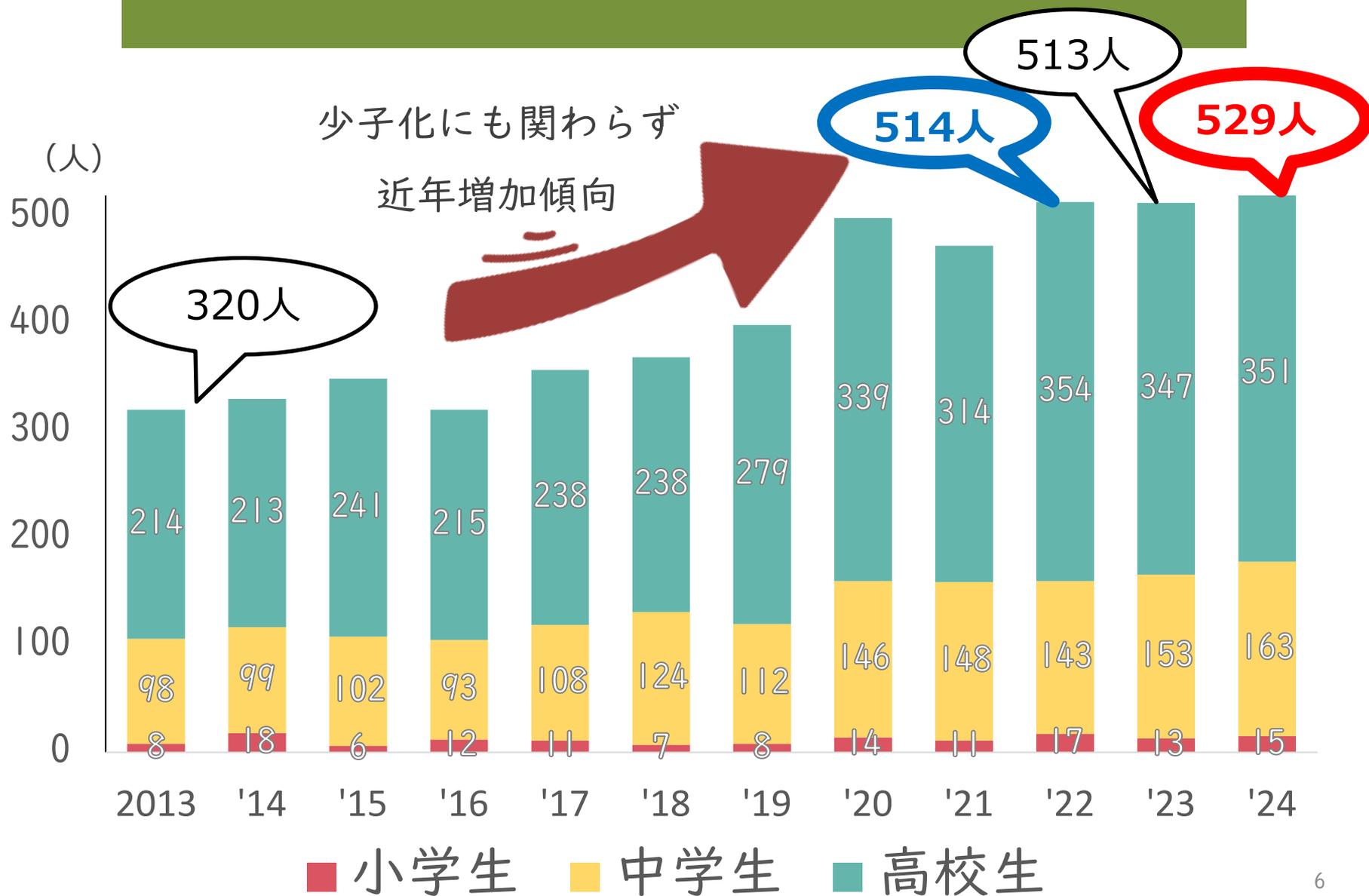


はじめに



みなさんは、毎年平均して
何人の児童生徒が
自殺で亡くなっているか
知っていますか？

児童生徒の自殺者数



年間平均して



小学生

1か月に1人



中学生

2日に1人

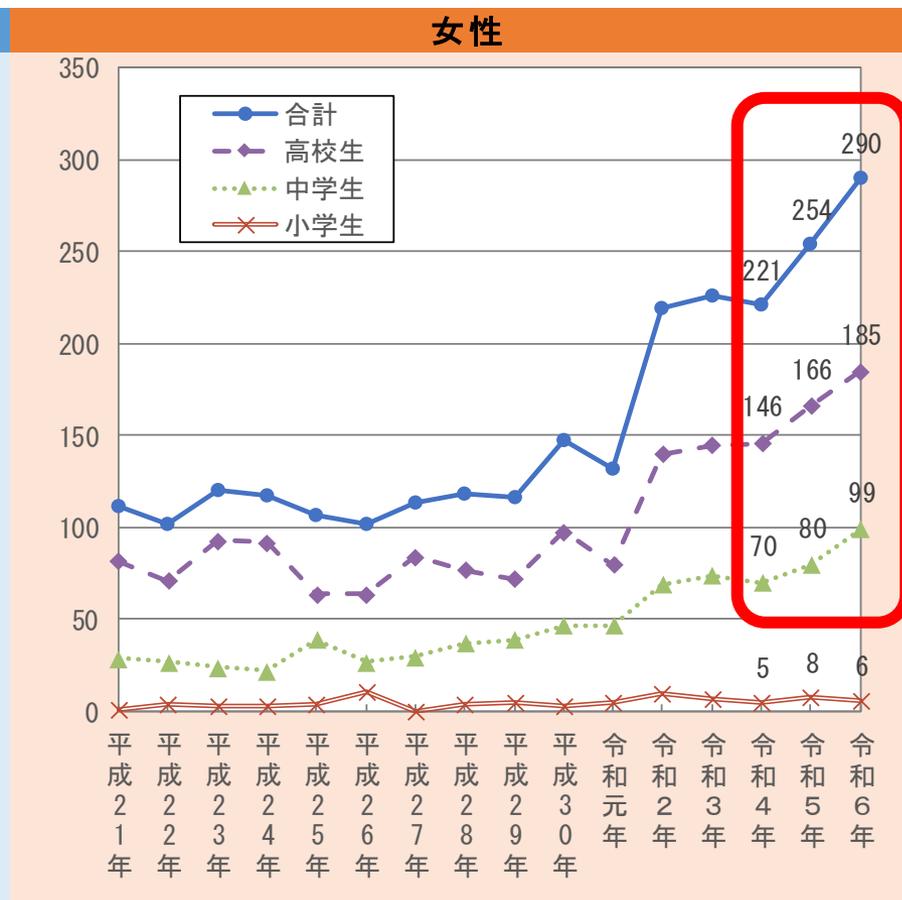
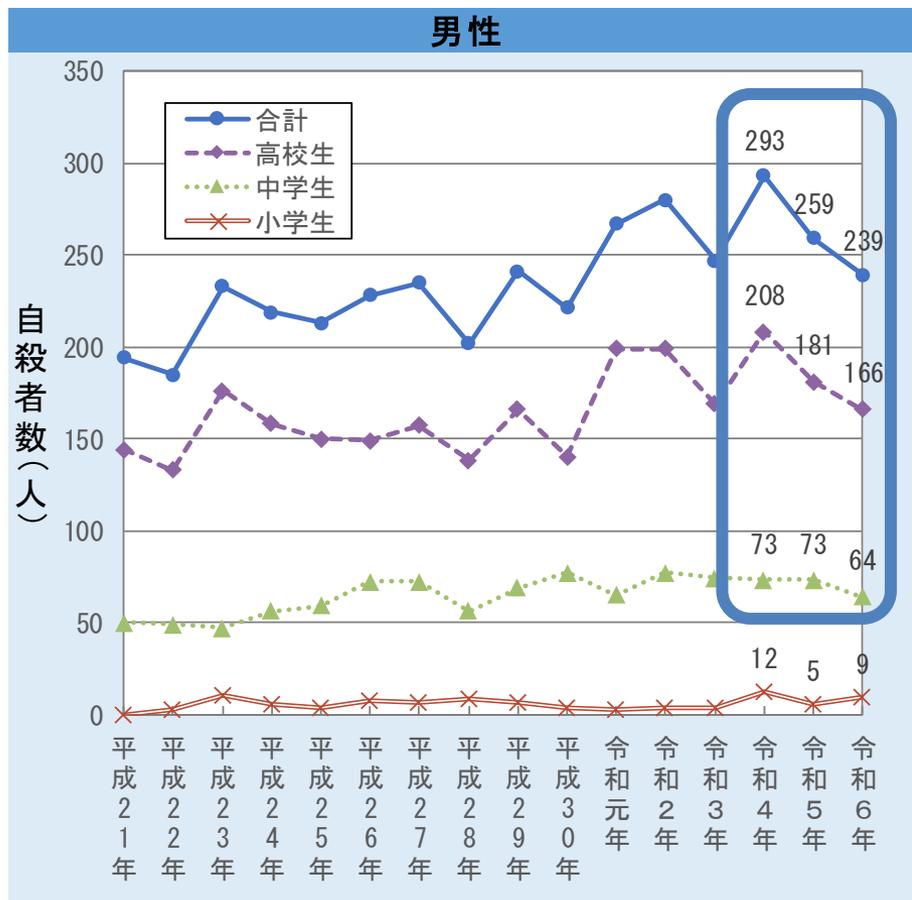


高校生

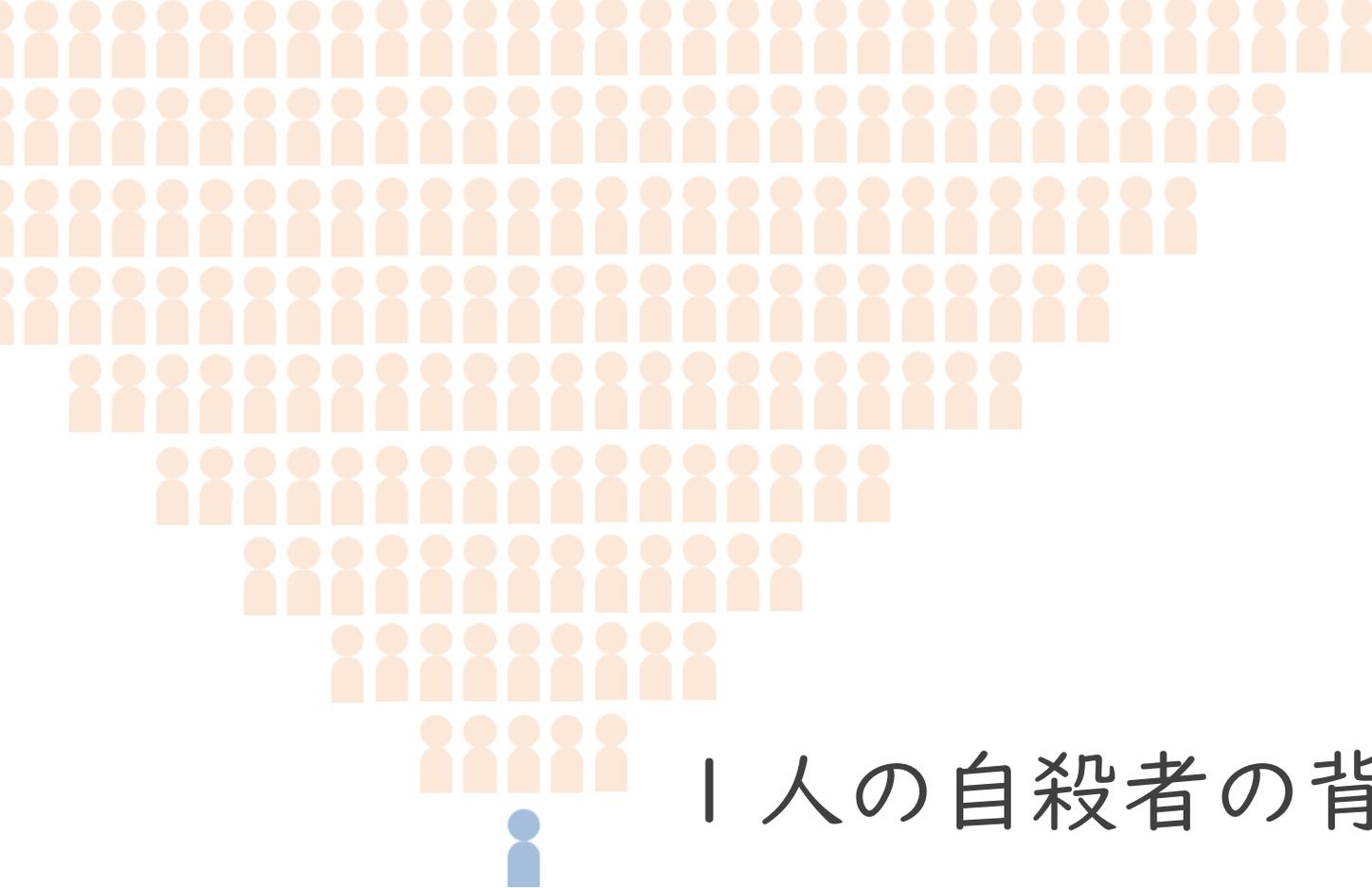
1日に1人

児童生徒の男女別自殺者数の推移

小中高校生の自殺者数の年次推移（性別）



警察庁自殺統計原票より厚生労働省作成



1人の自殺者の背後には
もっと多くの自殺**未遂**者や
誰にも相談できずに
苦しんでいる人がいる

第5回自殺意識調査 結果概要

若年層の希死念慮（回答者数14,555人）

◆希死念慮経験あり 44.8%

◆希死念慮経験なし 55.2%

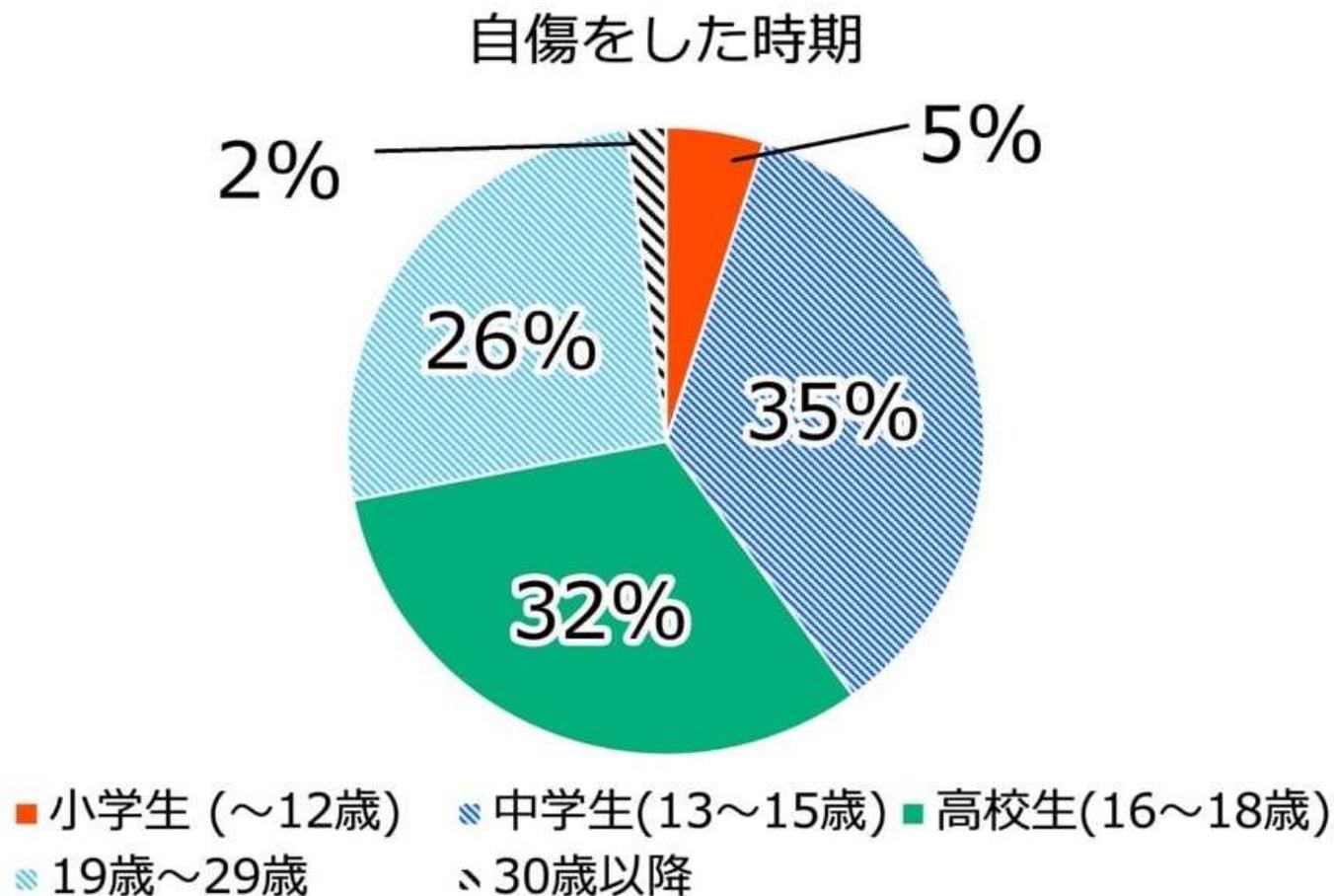
希死念慮の相談経験

◆希死念慮：誰にも相談しなかった 56.6%

公的サービスの認知度

◆希死念慮経験あり（回答者数6,474人）：支援サービスを耳にしたことがない 42.2%

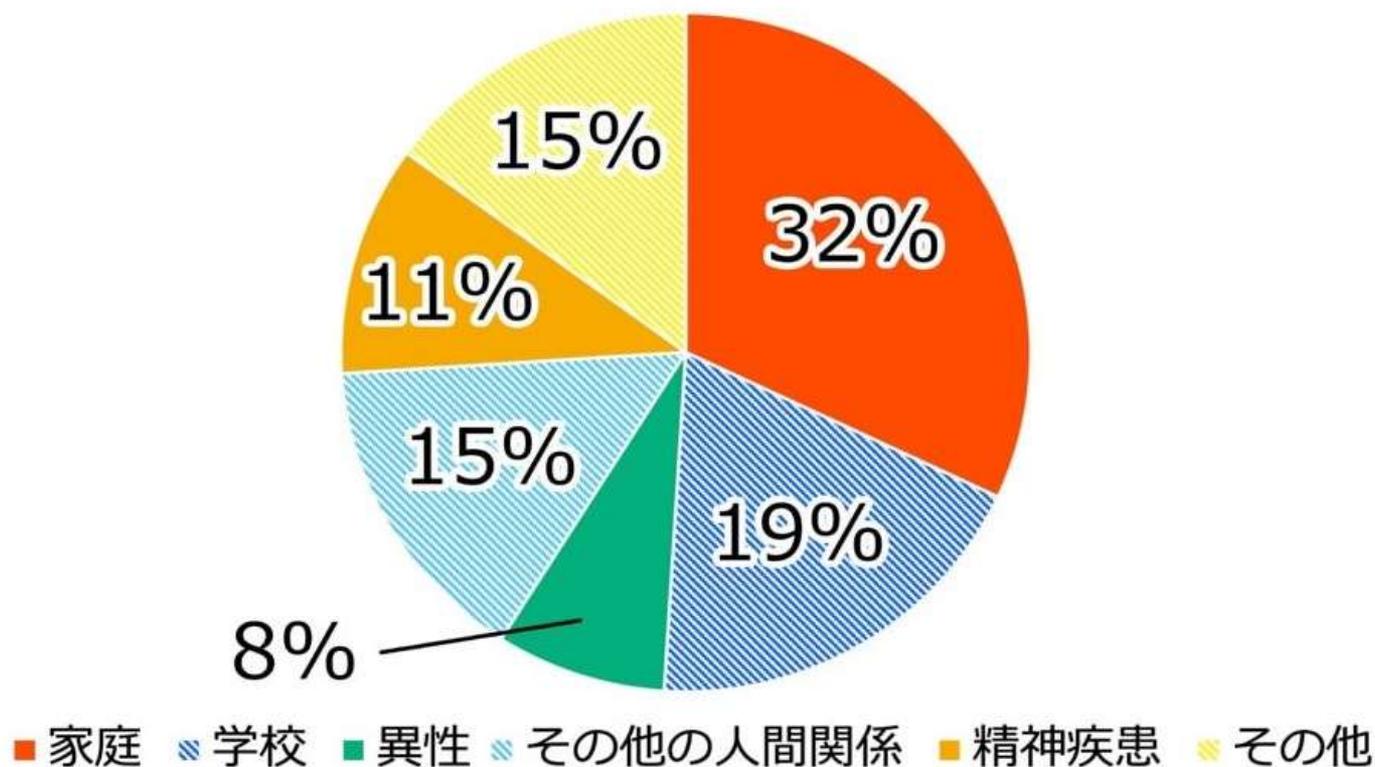
『リストカットは「生きるため」。自傷行為をする意味を正しく理解するために専門家に聞いた』より



松本俊彦氏が行った調査結果
データ提供：きずときずあとのクリニック

『リストカットは「生きるため」。自傷行為をする意味を正しく理解するために専門家に聞いた』より

自傷の理由



松本俊彦氏が行った調査結果
データ提供：きずときずあとのクリニック

小学5・6年生の16%、

中学生の13%が

「直近1週間に自傷を行った」と答えており、
数%は毎日自傷をしている。

「まだ小学生・中学生だし、関係ない」

とは限らない。

国立成育医療センター, 2023,
「新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査報告書」
松本 俊彦, 2023, 『「助けて」が言えない 子ども編』より、一部抜粋

10代の死因第1位は自殺

- 10～19歳の死因第1位は「**自殺**」
- 毎日平均2人以上が自殺で亡くなっている

図表1-30 G7各国の10～19歳及び20～29歳の死因順位（死亡数・死亡率）

10～19歳

	日本 (2021)			アメリカ (2021)			フランス (2020)			カナダ (2022)		
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率
第1位	自殺	760	7.0	不慮の事故	5,974	13.8	不慮の事故	378	4.5	不慮の事故	241	5.6
第2位	不慮の事故	214	2.0	他殺	3,050	7.0	悪性新生物(腫瘍)	188	2.2	自殺	184	4.3
第3位	悪性新生物(腫瘍)	208	1.9	自殺	2,940	6.8	自殺	173	2.1	悪性新生物(腫瘍)	101	2.4

	ドイツ (2020)			イギリス (2020)			イタリア (2020)			【参考】韓国 (2021)		
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率
第1位	不慮の事故	288	3.8	不慮の事故	286	3.7	不慮の事故	208	3.6	自殺	338	7.1
第2位	自殺	179	2.4	自殺	198	2.6	悪性新生物(腫瘍)	166	2.9	不慮の事故	124	2.6
第3位	悪性新生物(腫瘍)	157	2.1	悪性新生物(腫瘍)	183	2.4	自殺	73	1.3	悪性新生物(腫瘍)	110	2.3

出典：「令和6年版自殺対策白書」（厚生労働省）

子どもの自殺はなぜ増えているのか ～原因と動機は何か、 私たちにできることは何か～ 【調査情報デジタル】

TBS NEWS DIG Powered by JNN / 2025年5月31日 8時0分

【自殺を予防するためには】

自殺リスクを上げる危険因子を減らし、リスクを下げる保護因子を増やすことが重要

子どもの自殺の危険因子には、精神疾患、自殺企図歴、自傷歴、孤立、家族背景（家族の自殺歴、家族関係の不和、虐待体験）、ネガティブなライフイベント（学校不適応、いじめ、喪失体験）、メディアの影響（報道、SNS、アニメ）があげられている。また自殺の保護因子には、家族のつながりの強さ、学校での良好な対人関係があげられている。

【アメリカのジョイナー博士が提唱している自殺の対人関係理論では】

人は、

「自分が周りに迷惑をかけている」という **自己負担感の増大**

「自分が孤立している」という **自己所属感の減弱**



自殺願望が高まる

これに自殺する能力や手段が加われば自殺行動が生じる

今回の分析結果にこれらの学説を適用すると、近年の子ども、特に女子は家族関係、学校の対人関係のストレスからうつになって **自己負担感**を生じやすく、また小中学校で不登校となり、孤立すれば孤独感、すなわち **自己所属感の減弱**も生じやすい。

スマートフォンの利用は、SNSなどを通して飛び降りやオーバードーズの情報を容易に入手し、具体的に模倣できる。いじめや自殺未遂の増加に **周囲の大人たちが十分対応できなければ、不幸な結末が増える。** こうして、子どもの自殺が増えているのではなからうか。

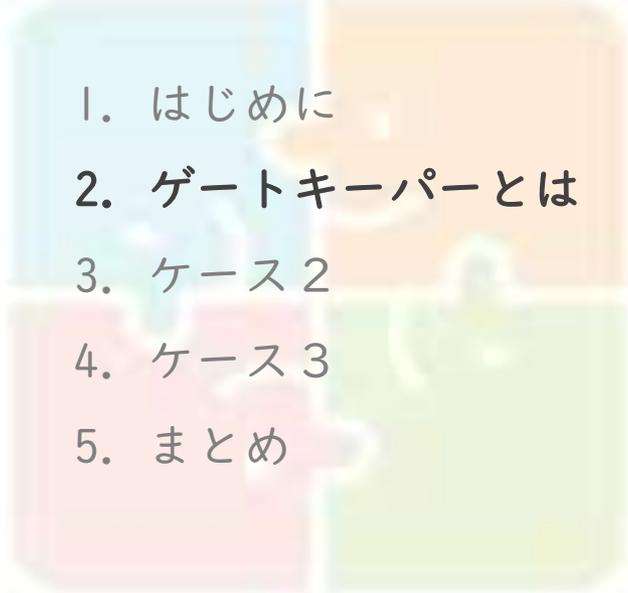
令和6年自殺の原因・動機【警察庁／自殺統計】

令和6年		家庭問題	健康問題	経済・生活問題	勤務問題	交際問題	学校問題	その他	不詳
小学生	総計	5	4	0	0	0	2	1	4
	男性	3	3	0	0	0	1	1	2
	女性	2	1	0	0	0	1	0	2
中学生	総計	52	41	1	0	7	81	18	25
	男性	24	11	0	0	5	28	7	13
	女性	28	30	1	0	2	53	11	12
高校生	総計	51	119	4	3	37	189	35	44
	男性	23	40	3	2	23	98	20	22
	女性	28	79	1	1	14	91	15	22
合計	総計	108	164	5	3	44	272	54	73
	男性	50	54	3	2	28	127	28	37
	女性	58	110	2	1	16	145	26	36

死ぬほど苦しいことを
誰にも話せず
自殺に追い込まれてしまう



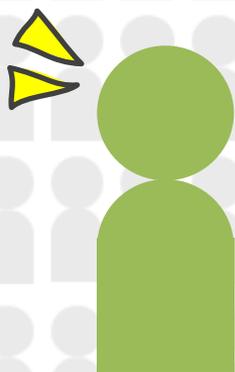
「ゲートキーパー」

- 
1. はじめに
 2. ゲートキーパーとは
 3. ケース 2
 4. ケース 3
 5. まとめ

「ゲートキーパー」

自殺リスクを抱えている人に気づき
適切に関わることのできる人

様子が気になるけれど
どう接すればいいか分からない…



気付きと行動が第一歩です！

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

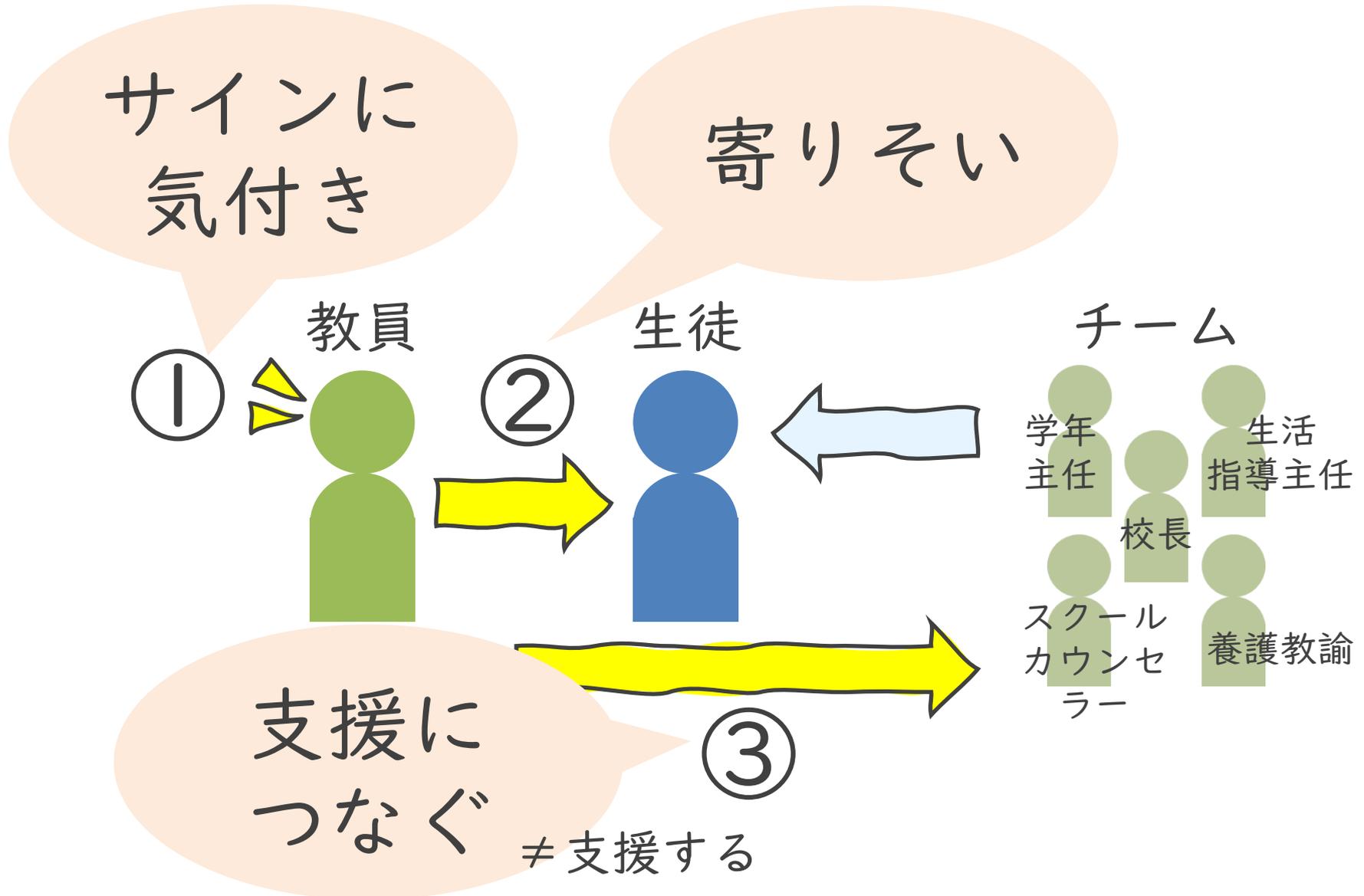
スクール
カウンセ
ラー

養護教諭

支援に
つなぐ

③

≠ 支援する





ケース2

自傷行為

- 
1. はじめに
 2. ゲートキーパーとは
 3. ケース1
 4. ケース2
 5. ケース3
 6. まとめ

■自損行為による搬送事案数の推移（救急搬送人員データ）



- 小学生相当 (6~12歳)
- 中学生相当 (13~15歳)
- 高校生相当 (16~18歳)
- 20歳未満

- Cさん
- 中学2年生 女子



エピソード

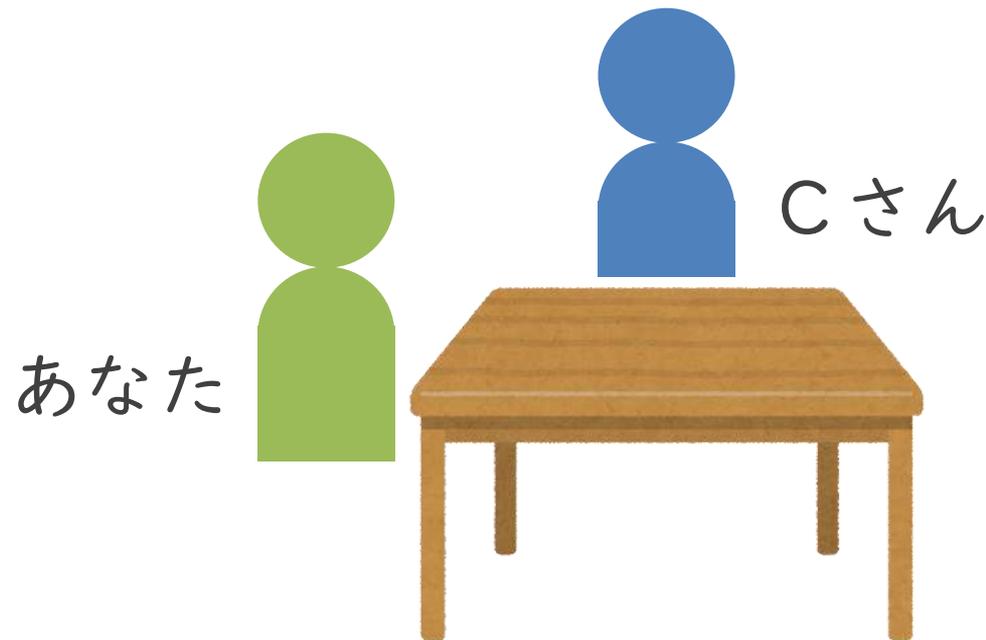
- **自傷行為**（友人Bさんからの情報）

- 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
- 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

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

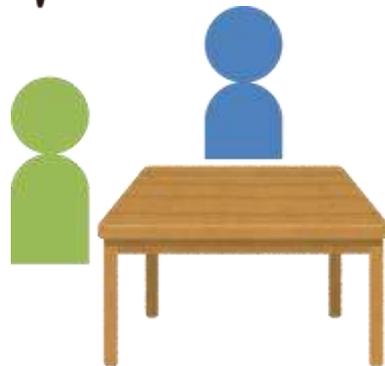


Cさんは普段どおりに見えます。

どのように話を切り出しますか？

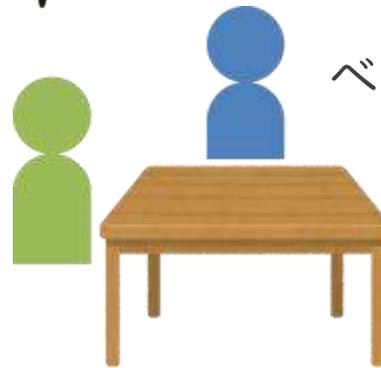
1. なにか困っていることはない？
2. もしかしてリストカットをしているのではと心配しているよ。
3. この間の提出物、どうしたの？
どこかいつもより丁寧さに欠けるから、何かあったのかなと心配しているよ。

なにか困っていることはない？

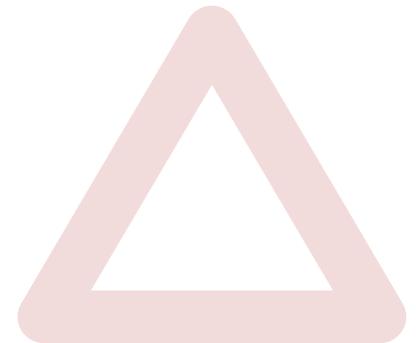


なにか困っていることはない？

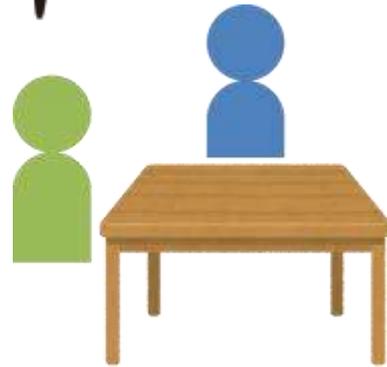
唐突であいまい



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。



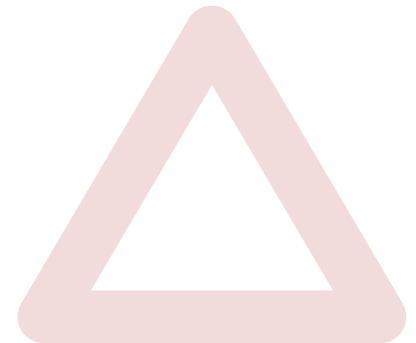
もしかしてリストカットをしているのではと
心配しているよ。

唐突

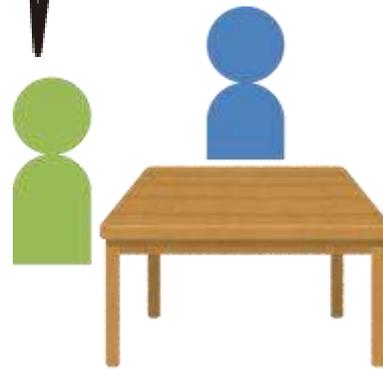
(なんで急に…)

私していませんよ！

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



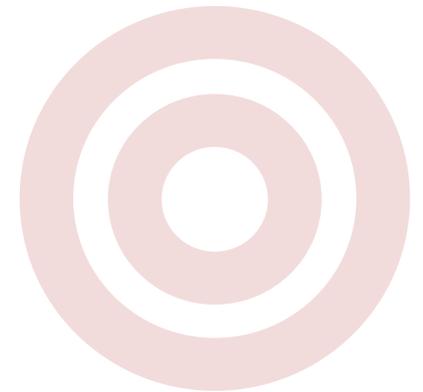
この間の提出物、どうしたの？
どこかいつもより丁寧さに欠けるから、
何かあったのかなと心配しているよ。



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。

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？

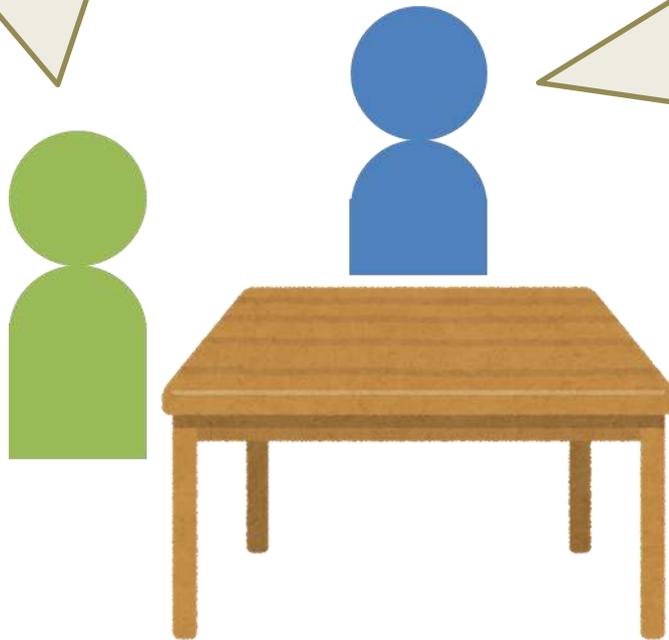
1. なにか困っていることはない？
2. もしかしてリストカットをしているのではと心配しているよ。

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。

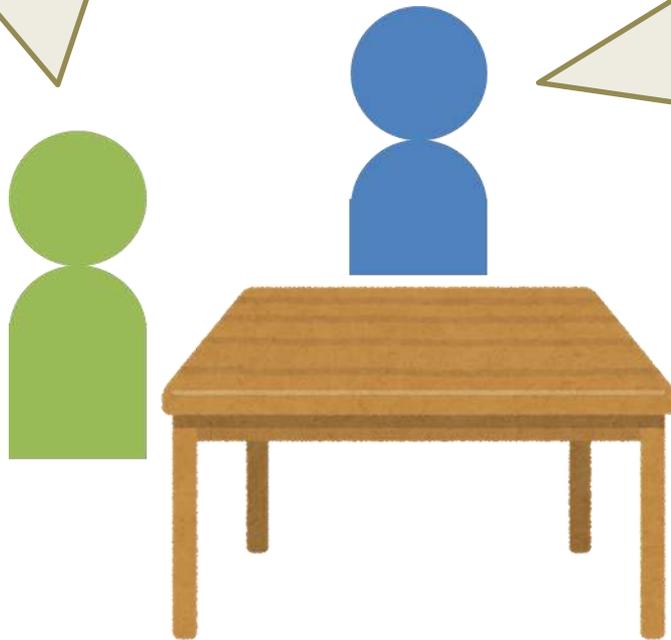
最近の提出物を見て、
何かあったのかなと心配で

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

んー
親とうまく
いってないかも

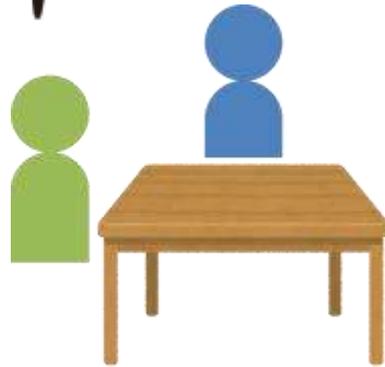


Cさんは少し悩みを話してくれました。

どのように本題を切り出しますか？

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。

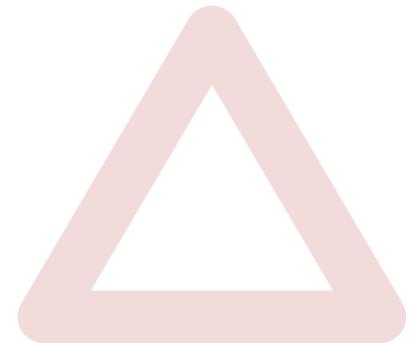


Bさんからリストカットをしていると聞いて
心配しているよ。

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



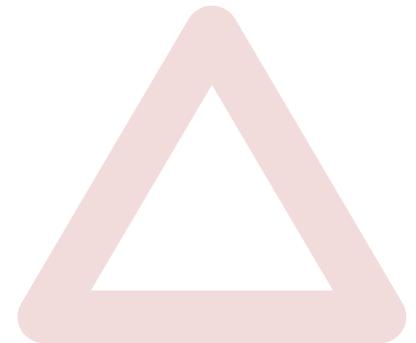
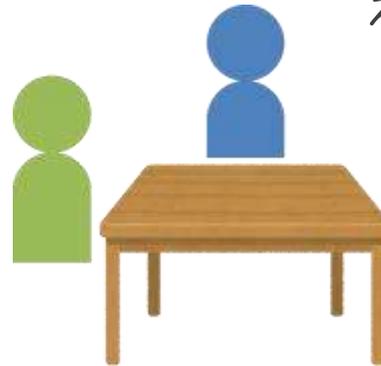
そんな状況なら自分を傷つけたくなるよね

決めつけ

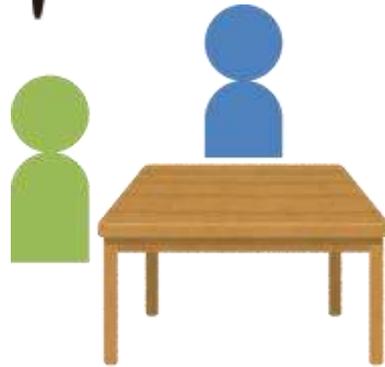
え、先生なんで
知ってるの？

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

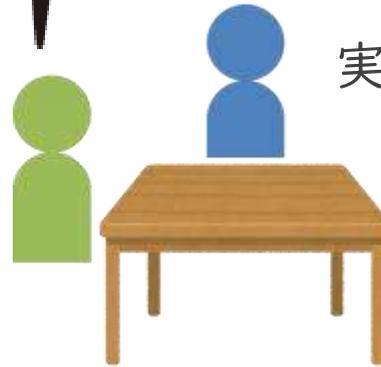


自分を傷つけることで、しんどい気持ちを
紛らそうとする人もいるんだけど・・・

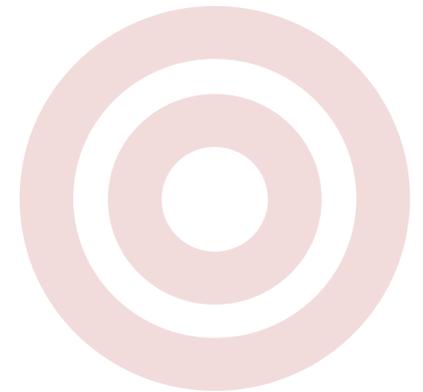


自分を傷つけることで、しんどい気持ちを
紛らそうとする人もいるんだけど、
自分を傷つけたくなることもあるのかな？

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



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



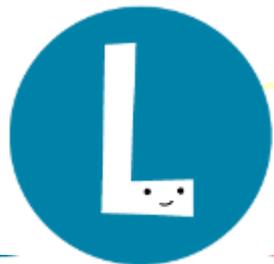
心配だよ

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



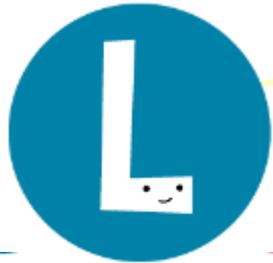
心配だよ

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: 絶望が

自傷行為 についても同様に

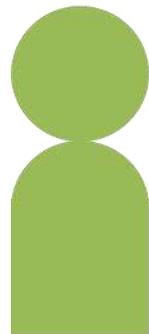


ひとりにしないよ

keep safe: 安全を

率直に聞いてよい

自分を傷つきたくなる
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と対応

- ✓ 「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

また切ってしまったもとがめないよ
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

1

傷つけた後には

- 傷の部分は清潔にする
- そっとガーゼでおさえる
- 深い傷は病院で治療を受ける

傷には「おつかれさま」の
気持ちを込めてできる限り手当てを

2

傷つけたくなったら

- 手首や腕に赤いペンで線を引く
- 切った痕を優しく撫でる
- スマホや紙に書きなぐる
- 布団をかぶって大声で叫ぶ
- 好きな事に集中する
- 身体を動かしてみる …など



3

気持ちがマシなときに

- 自分だけが読める日記を書く
- いつ傷つけやすいか分析する
- 安心して話せる相手を見つける

すぐには言葉にできなくても
いつかの自分のお守りになるはず

4

相談するときに

- 相談先リストからいくつか選ぶ
- つながらないときは次へ
- 期待と違ったらやめても大丈夫

苦しんでいい
でも、一人で苦しまないで
あなたに合うところがきっとある



監修：松本俊彦（国立精神・神経医療研究センター）
作成：国立成育医療研究センターコロナ×こども本部
https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/
お問い合わせ：co_kodomo@ncchd.go.jp

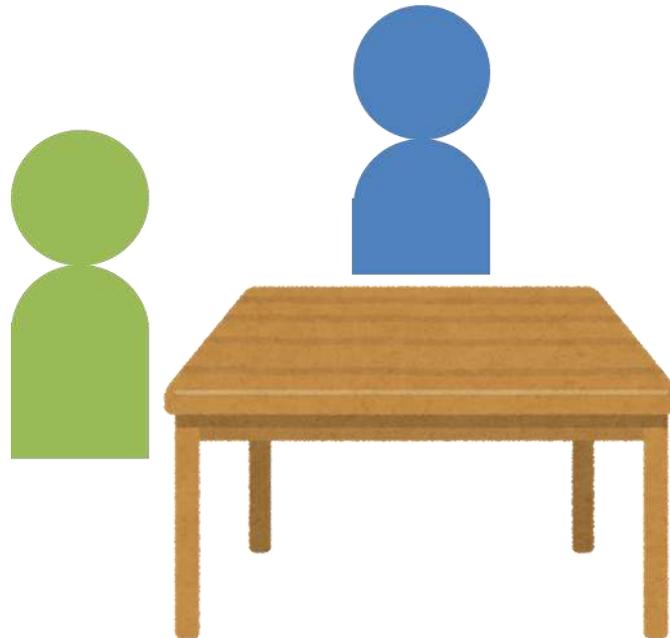
【相談先リスト】

厚生労働省の 主な相談窓口一覧
電話・チャット・SNSでつながります
<https://www.mhlw.go.jp/content/000787909.pdf>



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。
きっと関心を惹こうとしてやっている
のだと思います。

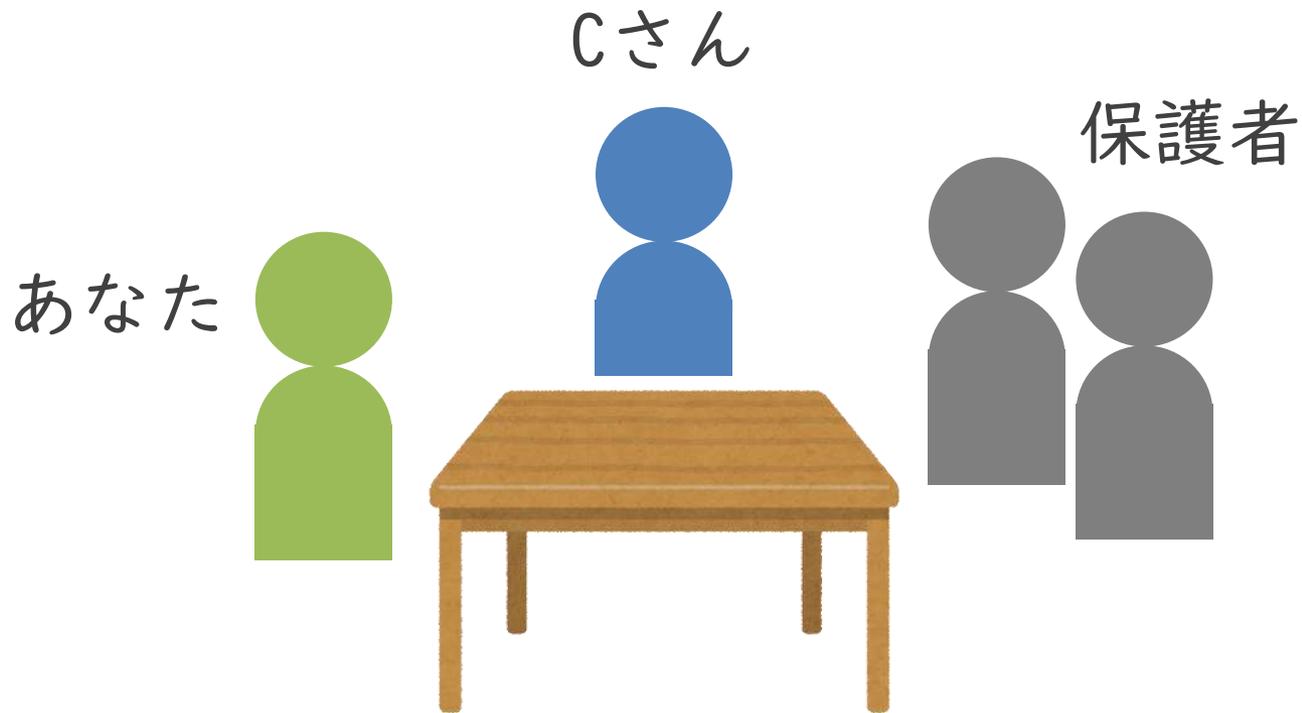
放っておくのが一番です。

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

→ 家庭に課題がある場合は
先にそれを解決してから…

↓ 原則、保護者に伝える

↓
自殺危機が差し迫っており、
保護者に伝えた場合に適切な
サポートが期待できない時は…

「通告」の義務

保護者の不適切な関わりによって
追いつ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

● Bさん（中2）



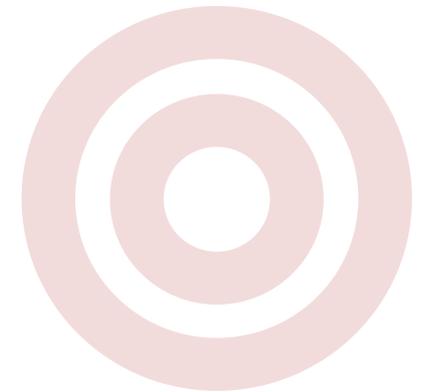
- こないだ、ふとしたタイミングで、
Cさんの腕にキズがあるのが見えてしまった
- 聞いたら、リストカットだと教えてくれた
- 過干渉な親のことで悩んでいるのかも
- そんなCさんを見ているのがつらい
- 何とかしたいが、自分はどうすればいいか

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

ほっとした…
私もできる範囲で
Cさんの話を聴こう



- 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



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

もし、それでも力になりたいとCさんがいう場合は…

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」

事例紹介<その2>

世帯の状況

- 父、母
- 姉（大学生/成人）
- 本人（中学3年生）
- 弟（小学生）

*個人情報については加工しています

自殺関連行動の認知

- ①本人（中学3年生）が、Twitterの裏アカウントに、自傷行為（リストカット）の傷を投稿する
- ②友人がその書き込みをしたことを聞き、Twitter（現X）で確認し、自身の保護者と相談
- ③友人の保護者が、学校に直接話すように指示



「SOSの出し方に関する教育」の成果

★学校としての対応を開始



情報の収集

- ① **教育委員会（指導主事）** への第一報
- ② 情報をくれた生徒（友人）のスマートフォンでTwitterの内容の確認。（リストカットの写真）
- ③ 当該生徒自身の情報
 - 地元の小学校を卒業
 - 別の公立中学校へ進学
 - 友人関係が上手くいかず、1年生の終わり頃転入
 - 母親もPTAの役員を引き受けるなど、学校にも協力的
 - 父親も「親父の会」に積極的にかかわる

情報の収集

④ 要保護対策児童地域協議会との連携（情報収集）

- 記録なし

⑤ 小学校からの情報収集

- 特段の記録なし

支援会議



①本人との面談（すべて否定をしないで…）

→養護教諭がファーストコンタクトを

- 傷の確認、頻度の確認
- 情報元については、友人の許可を得て、伝えることに
(心配している気持ちと、その後も友人であることを伝える)
- 同席者についての同意を得る（記録）
- どの様な時に、リストカットをしてしまうのか
- リストカットをした後、どの様な気持ちになるのか
- 傷の手当てはどの様にしているのか
- 保護者に伝えても良いかの同意

支援会議（つづき）

①本人との面談（すべて否定をしないで…）

→養護教諭がファーストコンタクトを

→落としどころ



- リストカットをしない方が良いと思っていることを伝える
- 少なくとも、やってしまったら消毒のため保健室に来ることを約束
- 他の生徒には、見せない方が良くこの確認
- リストカットをしていることは、すべての教職員に知らせることの同意（このことで、全員が話しかけたりしないが、直ぐに相談等には対応することを伝える）
- 理由などは、訊いても答えることが難しいので、きっかけやどういう気分の時に行ってしまうかなど

本人との面談



ほとんどのことで同意を得られたが…

■ 保護者に伝えることについては、同意せず

→ 同意を得るための説得を継続する

- イライラしたとき、辛くなった時にリストカットをすると落ち着くとの話をしていた
- 小学校4年生の時に、ふざけてカッターで軽く傷をつけたのが始まり
- 転校前の学校で、友達と上手くいかず学校を休んだ日に、行ってしまった
- 転校してから、しばらくは行っていなかった
- 3年生になって、成績を上げなければ志望する学校に入学することができないと思うようになり、勉強でストレスを感じるとうるようになった

その後の本人の行動

- リストカットをしてしまった翌日には、必ず保健室に来て、養護教諭に状況を話す
- スクールカウンセラーは、男性であったため、本人が話しにくいと言う事で対応は無し
- 友人とは、その後も継続的になんでも話をする関係
- 保護者に話をする事は、相変わらず拒否
- その理由も述べない
- 姉に話をする事には同意



- 自傷行為に対して、責任を持ってもらうことはできないが、なぜ、両親に話してほしくないと考えているかの相談をすることに…
- 中学校の転校のことで、心配を掛けた。その際、父から「転校するからには覚悟をもって…」と言われた。（父は転校に反対だった。）今回のことで、また、父から何か言われるのではないかとの恐れ／母が知れば、父にも伝わるとの思い込み

その後の本人の行動 つづき



■ 姉と話をしたことにより、母に話すことにも同意

→辛いことやイライラしたときなどのことを、母や姉とも話をして共有することになった

■ しばらくは、リストカットも収まり順調に行くかと思われたが、塾の講習会などに参加し、模試などを受けても成績が伸び悩んでいることで、再び、ストレスが増加し、再びリストカットが再開し頻度が上がり始める

■ 母からの情報により、勉強に対して、父からの期待や厳しさがあることが分かる

• 中1の時のいじめにかかると転校の際の父の対応を見て不安だった

■ 父も含めて、この状況を変えないと、改善されないことを確認し、本人の同意も得て、父親へのアプローチを行うことになる

→父親に本人の状況について伝え、受験や進学への期待が本人のストレスとなっていることの理解を得る

その後の本人の行動 つづき2

- 家族で話し合い、高校のことより、本人の状況が大事であることの共有した
 - 状況としては、ストレスが軽減されたが、本人が行きたい公立高校がありそこに行かなくてはならないと、自身でプレッシャーを感じ始めていた
- 成績も振るわず、内申点が下がる恐れが出る
- リストカットが再び出始める
- リストカットによる緊急搬送が発生することに備えて、警察にも情報提供を行い、緊急時の連携体制を構築
- 本人と両親には、学科試験のプレッシャーのかかる都立高校より、気に入った私立高校への推薦入学という選択があることを伝え、検討に入ってもらう

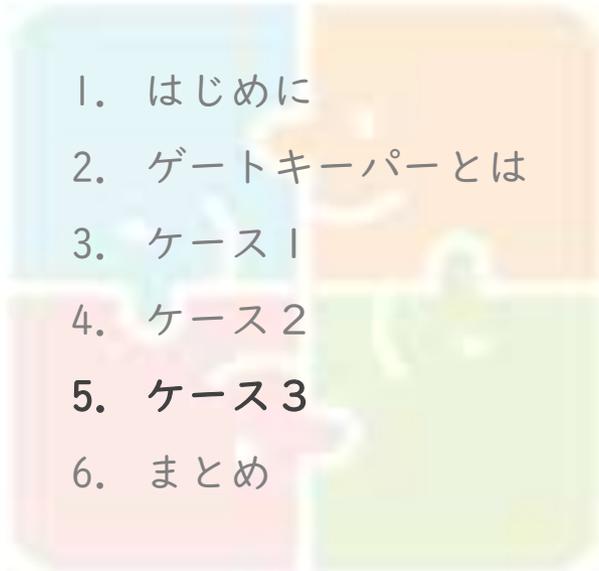
その後の本人の行動 つづき3

- いくつかの私立高校を候補として挙げてもらい、実際に高校見学に行ってもらおう
- その中で、気に入った高校が見つかる
- 入学後のことも想定し、保護者と相談の上、私立高校には推薦の前に、状況の説明に行き、理解の上、推薦での受験について相談をする
 - 高校としても、受け入れについて検討し、入試前から高校の担当者との面談を行い、本人の意思や希望を訊く。さらに、合格後には、高校のスクールカウンセラー等との面談を行い、入学を迎えるための準備を行うことで、引継ぎ・連携体制を構築する
- 本人は、無事合格し、進学することができた。



ケース3

アンケートの罫

- 
1. はじめに
 2. ゲートキーパーとは
 3. ケース1
 4. ケース2
 5. **ケース3**
 6. まとめ

- Dさん
- 中学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？

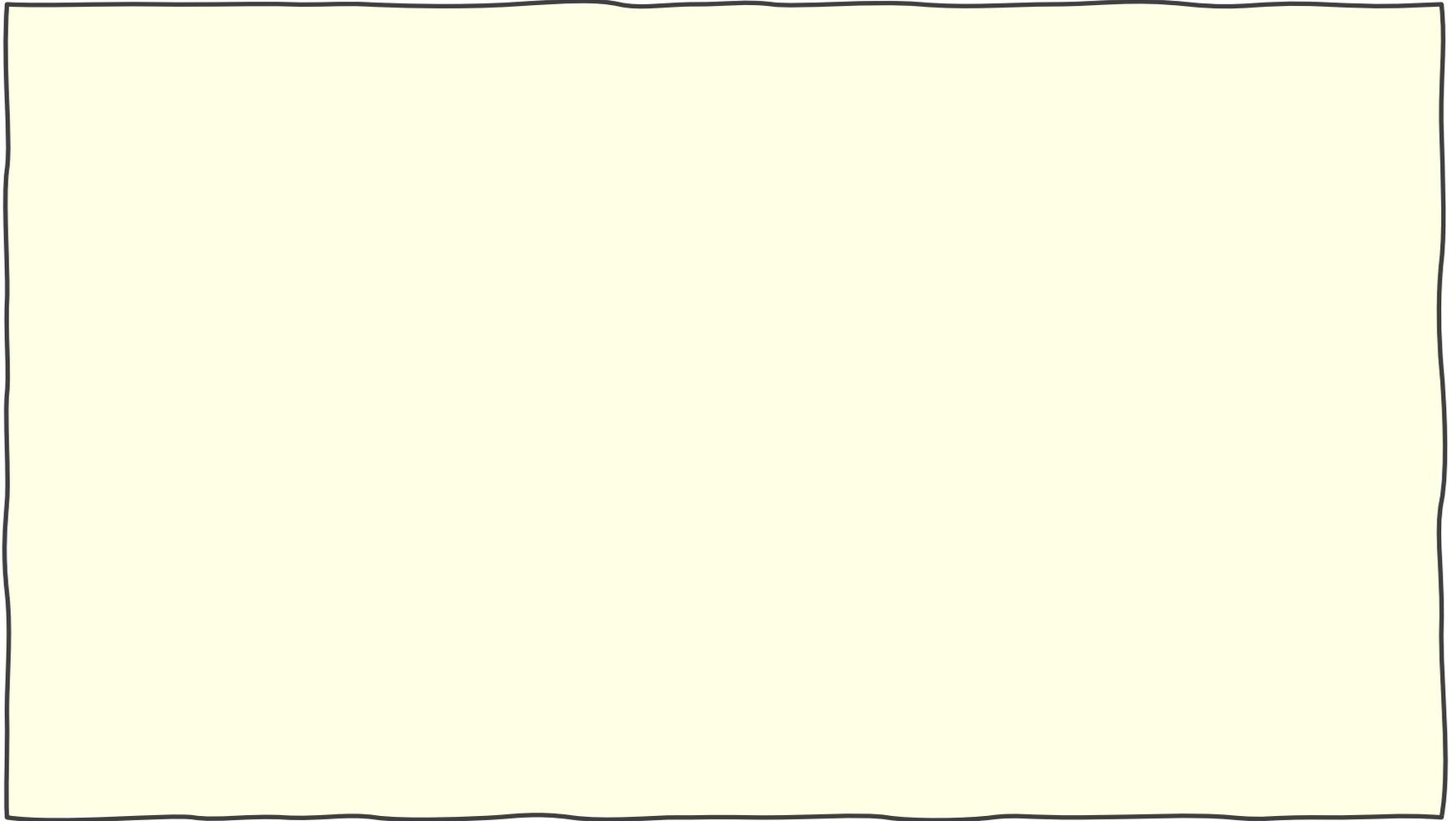
・ある ()

・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	おしゃくしゃや、いらいら、かっとなったりする	○		
	...			

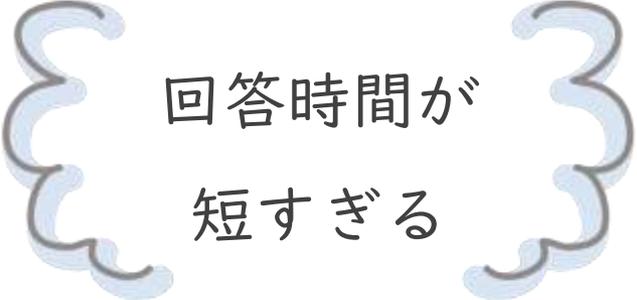
SOSを出さない



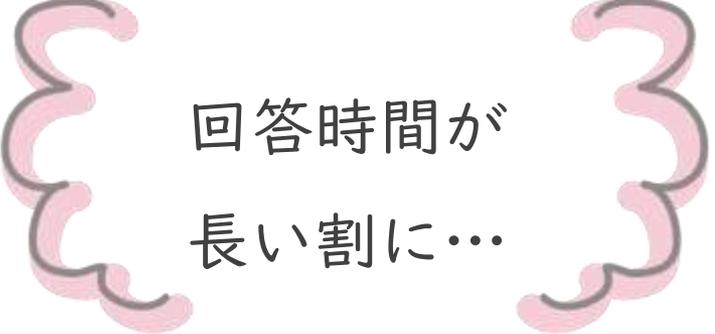
SOSを出せない

- ✓ 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

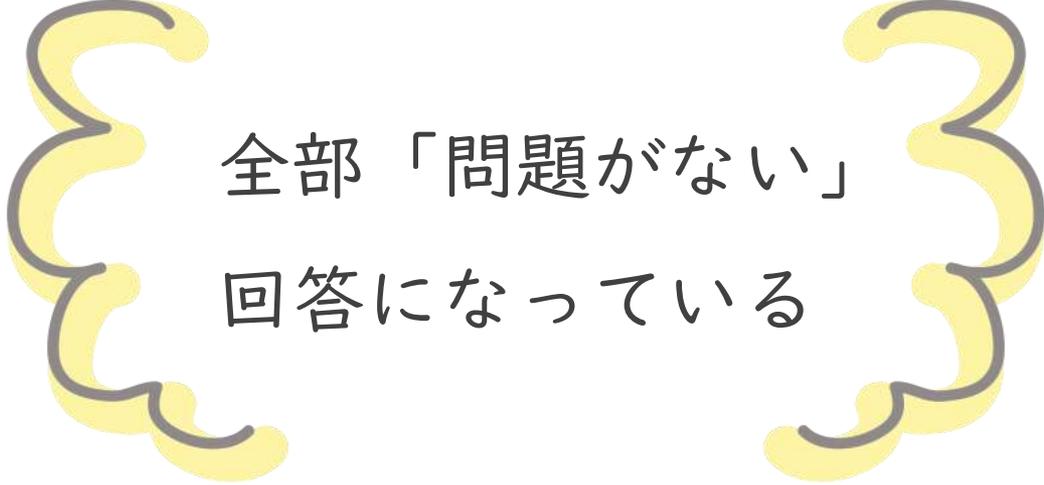
アンケートでの着目点



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

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

- Dさん（中2）
- **問題がなさすぎる** アンケート



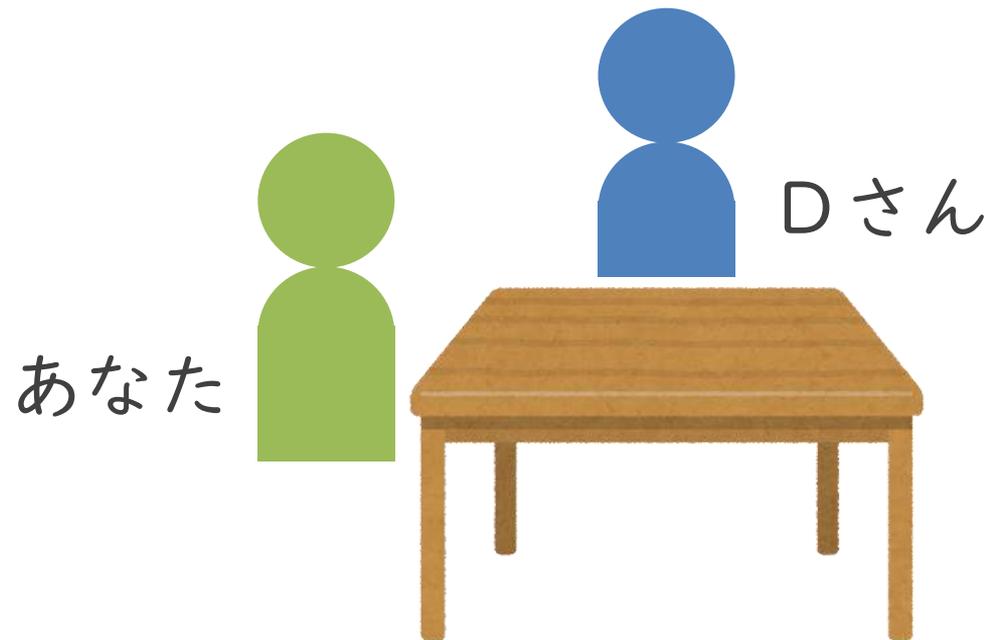
-
- 出席状況良好、成績優秀→最近やや低下
 - 提出物も几帳面に取り組む→最近やや抜けがある
 - 最近所属グループが変わったようだ
 - グループ内では笑顔多く楽しそうにしている
 - 授業中ボーっとしていることが増えたかも
 - 身だしなみは整っている

- Dさん（中2）
- **問題がなすぎる**アンケート



-
- 出席状況良好、成績優秀→最近やや低下
 - 提出物も几帳面に取り組む→最近やや抜けがある
 - **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。



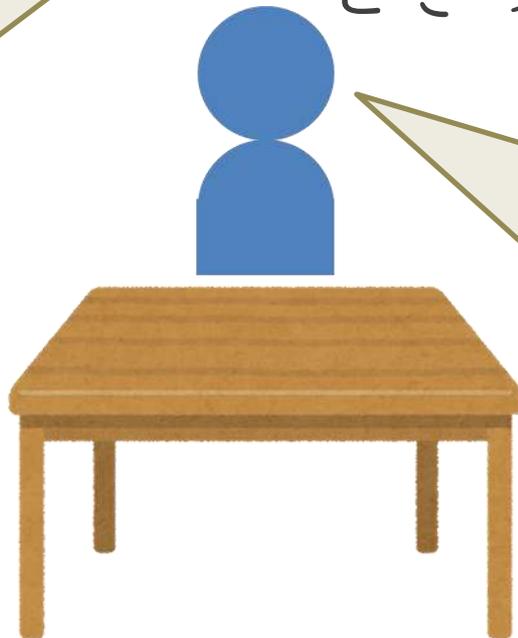
(ケース1・ケース2を参考に・・・)

- ✓ 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

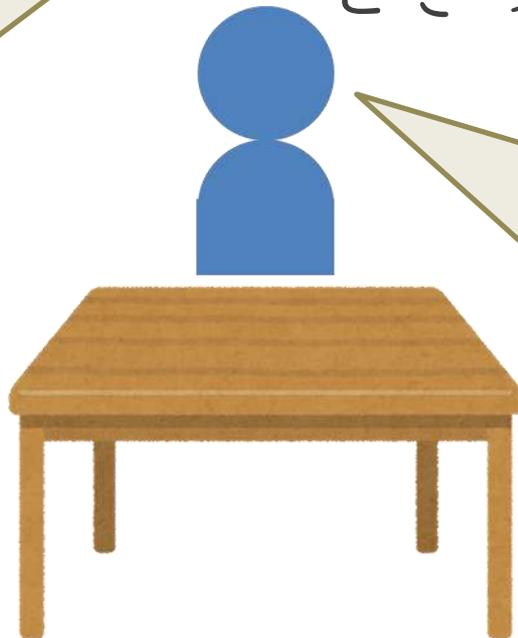
家族新しい心相談ホットライン いじめ、学校生活、進学、就職、シニアケアに関する相談 24時間対応 0120-53-8288 メール相談 東京都、教育相談 無料 東京都教育相談センター	相談はっとし！NPOの集結 都内のNPO等、福祉活動のNPO等 2つのチームの連携を促して相談の充実を図ります。 ◆別 室 都内各所、各所のNPO等、福祉活動のNPO等 ◆相談時間 毎日 15:00-23:00 ※受付は22:30まで 東京都教育相談センター		
24時間子どもひろばダイヤル いじめの相談やその他の子育てに関する相談 24時間対応 0120-0-78310 フリーダイヤル 東京都 無料 東京都教育相談センター	ここらどいのちのほっとライン 生きることに関して悩んでいる人のための相談 24時間対応 0570-087478 毎日 12:00-翌朝6:30 東京都教育相談センター	話してみよう！東京子育てサポート いじめ、貧困、養育費の子供への入居費に関する相談 フリーダイヤル 話してみよう 0120-874-374 平日 9:00-21:00 土日祝日 9:00-17:00 東京都教育相談センター	子育て支援センターNPO 子育て支援センターNPOの集結 24時間対応 03-5607-0799 東京都教育相談センター
考えよう！いじめ・SNSでTokyo いじめやSNSの被害に悩む子どもや保護者、教員 24時間対応 03-3366-4152 東京都教育相談センター	いじめに相談 学校、家庭、地域に関する相談 24時間対応 03-3366-4152 東京都教育相談センター	ヤング・サポーター・コーナー 学生、いじめ、貧困、養育費に関する相談 24時間対応 03-3580-4970 東京都教育相談センター	
こたごころ ネット・スマホのトラブル相談 24時間対応 0120-1-78302 東京都教育相談センター	こころの電話相談 心の健康に関する相談 24時間対応 03-3302-7711 東京都教育相談センター	こころの電話相談 子育てに関する相談 24時間対応 042-312-8119 東京都教育相談センター	

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、正にある相談機関に相談してみましょう。

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！

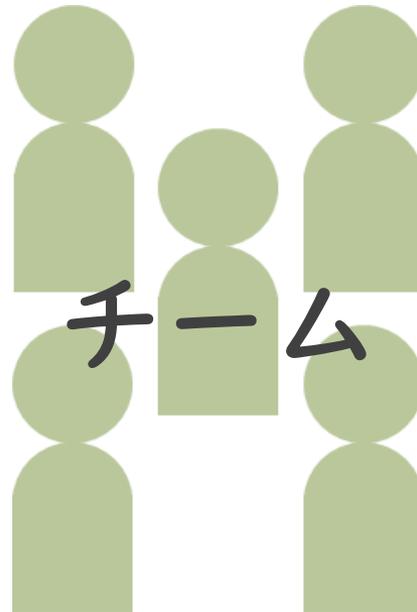
すみません、
大丈夫です。
がんばります。



「違和感」の共有

職員室に戻ったら・・・

あなた



チーム

SOSをキャッチしていく

✓ 普段と違う動作・身体症状・表情に注目する

✓ 思春期のこどもよりも

低年齢のこどものほうがSOSを出しやすい

→ SOSを受けとめてもらう経験を

もつことが大切



まとめ

- 
1. はじめに
 2. ゲートキーパーとは
 3. ケース2
 4. ケース3
 5. 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

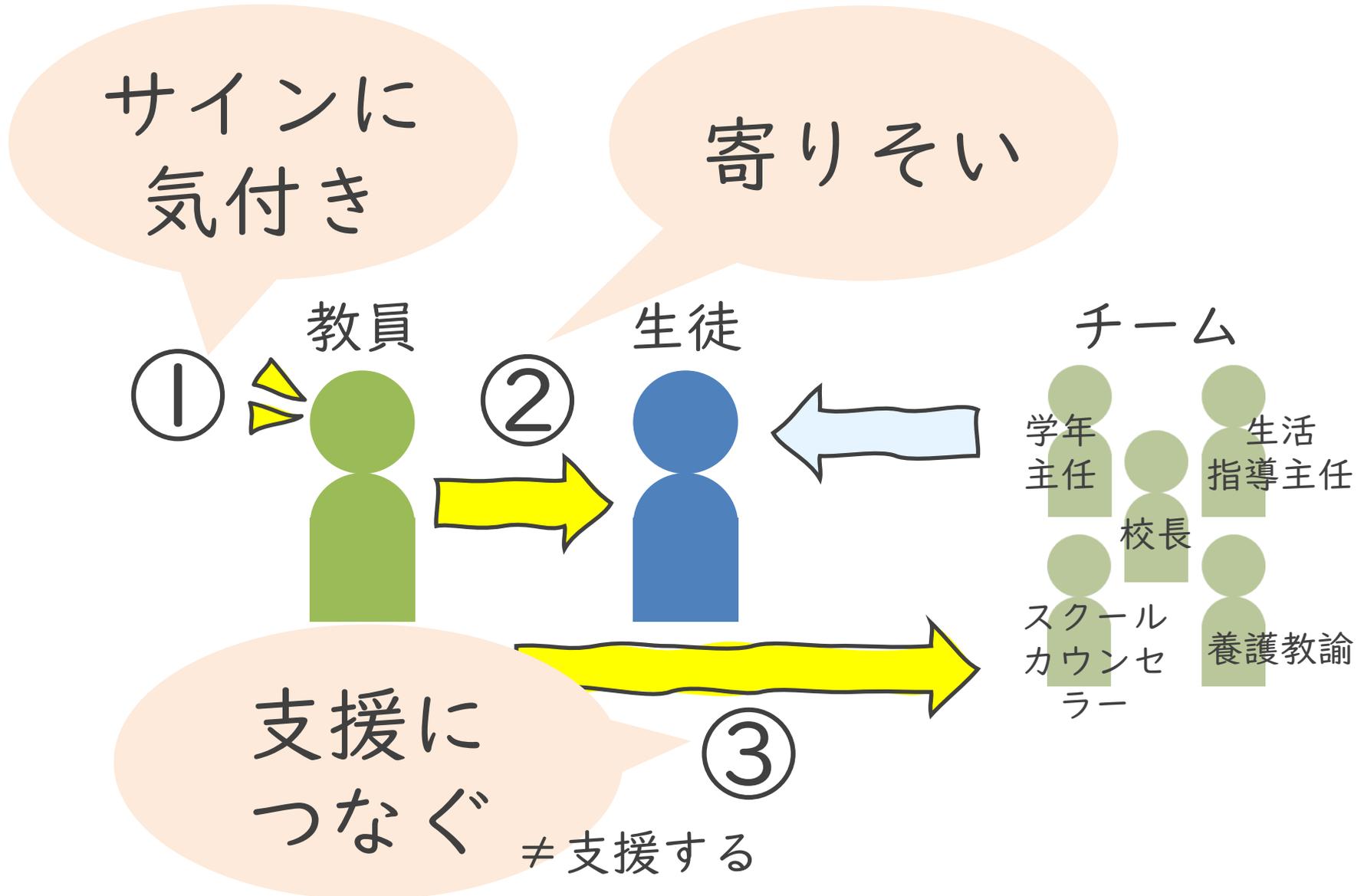
スクール
カウンセ
ラー

養護教諭

支援に
つなぐ

③

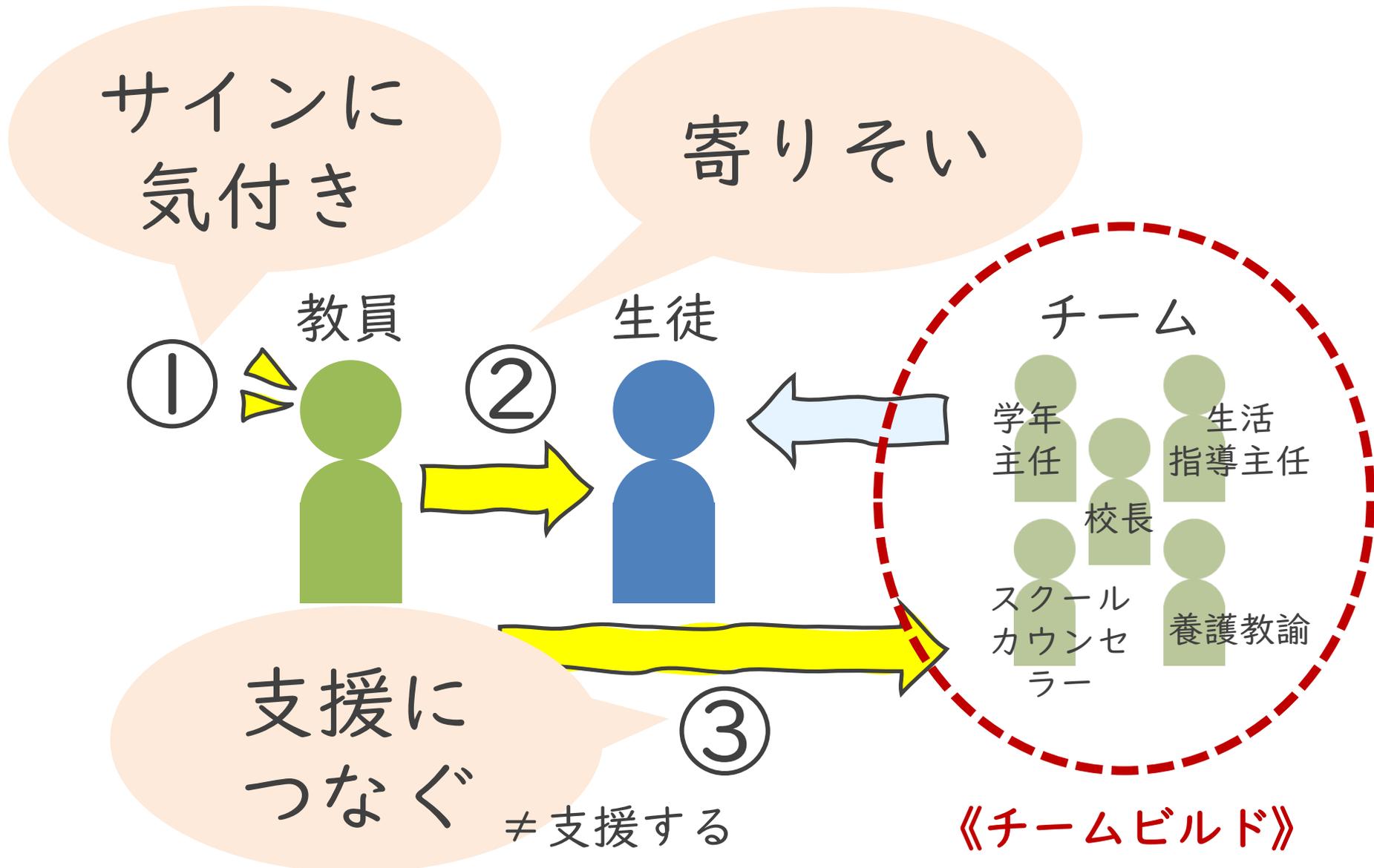
≠ 支援する



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
- 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

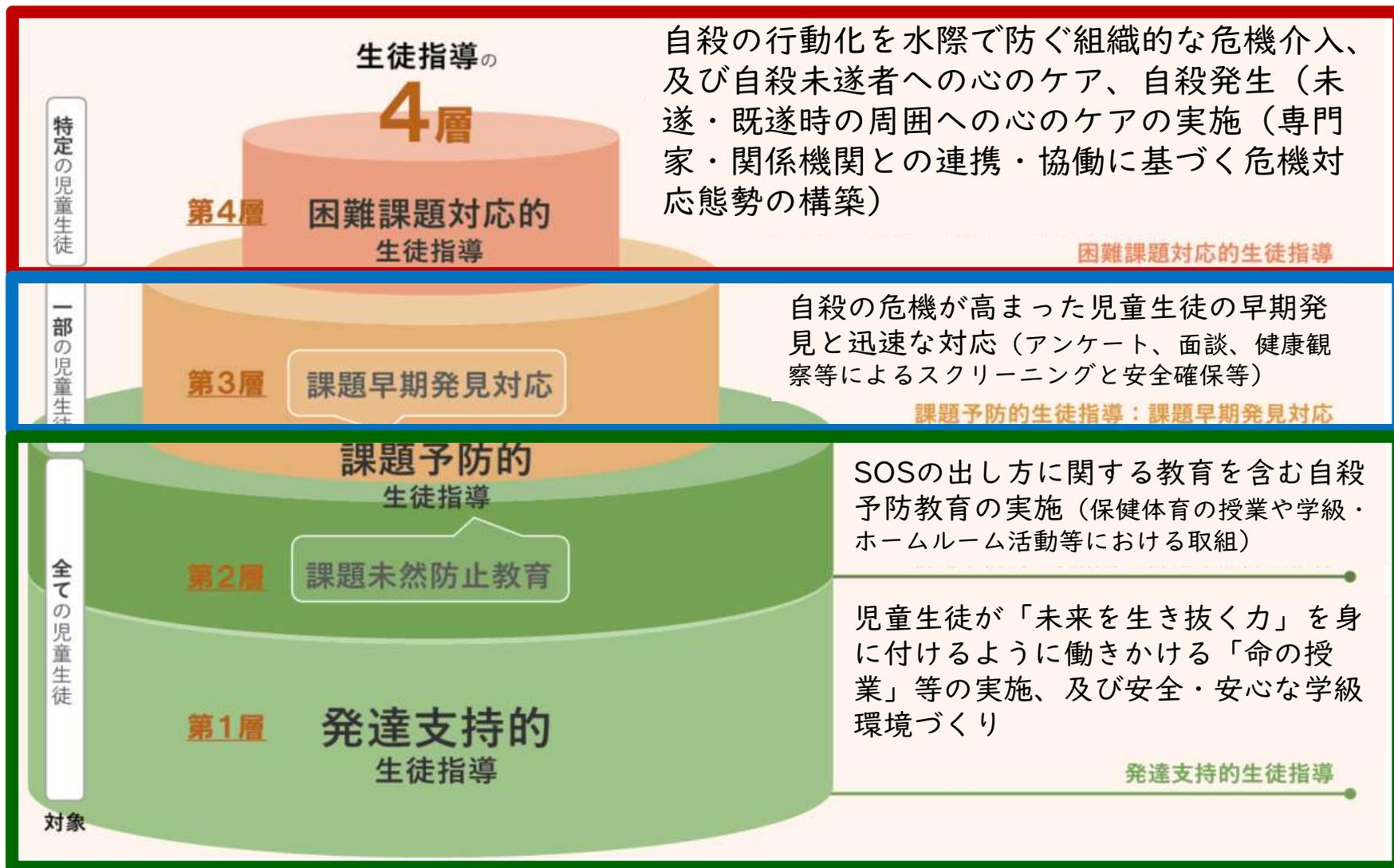
本研修後の到達地点





さいごに . . .

8.3 自殺予防に関する生徒指導の重層的支援構造



図：東京都教育委員会発行「生徒指導提要（令和4年12月）」のポイント（基礎編）

〇〇市の自殺対策

1 基本施策の取組

- 《基本施策1》 地域におけるネットワークの強化
- 《基本施策2》 自殺対策を支える人財の
- 《基本施策3》 市民への啓発と周知
- 《基本施策4》 生きることの促進要因への支援
- 《基本施策5》 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

2 重点施策の取組

- 《重点施策1》 無職者・失業者対策
- 《重点施策2》 生活困窮者対策
- 《重点施策3》 子ども・若者対策

基本施策 5

児童生徒のSOSの出し方に関する教育

児童生徒が社会において様々な困難や問題に直面した際に、その対処法を身につけることができるように、DVD教材等を活用したSOSの出し方に関する教育や、相談体制の整備を図りました。

また、児童生徒の自殺者は長期休暇明けに増加する傾向が見られることから、相談先を掲載した子ども用リーフレットやSOSカードを夏休み前や虐待防止月間に、全小・中学生に配布しました。

学校においては、新学期が始まる前に、配慮を要する児童生徒へ、担任から連絡を取る等、変化をキャッチ、早期発見・対応を図るとともに、豊かな心の育成や規範意識の向上を図るため「特別な教科」として位置づけられた道徳の時間を要とする道徳教育を推進しました。

なお、児童生徒1人1台学習用タブレット端末の配付により、インターネット利用に対する教育が必要であるため、情報モラル教育に関する教材を用いた授業や、専門家による授業に取り組んでいます。高校生以上の若者に対する自殺対策にも一層取り組むことが必要です。

重点施策 3

子ども・若者対策

子どもがいじめ、誘拐、虐待、性暴力等様々な暴力に遭ったときの対応について学ぶ参加型体験プログラム（CAP）の開催や、**SOSの出し方教育**を進めました。

生活困窮や生活保護受給世帯の不登校や引きこもりに陥っている子どもに対して、進学・学力の向上を図るため、塾形式の学習・進学等支援や、フリースクール的な居場所を提供し、学力の向上や社会適応能力の向上を図りました。東・西多世代交流センターにおいては、課題を抱える中高生世代や、若者が相談できる場を設け、関係機関と連携した支援を行いました。

また、自主グループやボランティアの育成及び交流事業を実施し、なかでも、子どもや若者が、自分たちの居場所について自由に意見を述べる「子ども会議」は、若者支援のネットワークづくりのきっかけとなりました。

今後は、より一層関係機関が連携し、子ども・若者に対する相談支援窓口の周知や、中高生世代、大学生等の若者の居場所づくり、課題を抱える若者への相談体制の充実を図っていくことが重要です。

5 子ども・若者の自殺対策の推進

児童生徒が社会において今後様々な困難や問題に直面した際に、その対処方法を身につけることができるように、SOSの出し方に関する教育を推進するとともに、子どもに関する機関がSOSに早期に気づき、ネットワークによる早期支援につなげます。また、高校生以上の若者層についても、自殺対策を推進します。

(1) SOSの出し方に関する教育

学校において、命の大切さや・尊さを実感できる教育やSOSの出し方に関する教育を含め、様々な困難やストレスへの対処法を身につける教育を推進するとともに、児童生徒1人1台学習用タブレット端末の活用等による相談窓口に関する情報の発信に取り組みます。

(2) 児童生徒への相談体制の充実

保健室や総合教育相談室、スクールカウンセラー等の学校における相談体制の充実を図るとともに、学校・教育委員会・児童相談所・医療機関・警察等の関係機関及び子ども家庭支援センター（りぼん）等がチームを組んで対応できる関係を構築します。

5 子ども・若者の自殺対策の推進

児童生徒が社会において今後様々な困難や問題に直面した際に、その対処方法を身につけることができるように、SOSの出し方に関する教育を推進するとともに、子どもに関する機関がSOSに早期に気付き、ネットワークによる早期支援につなげます。また、高校生以上の若者層についても、自殺対策を推進します。

(3) いじめや虐待の早期発見

子どもに関する機関が、子どもから出されたSOSを敏感にキャッチするとともに、様々な手法を用いた早期発見につなげる仕組みづくりを検討し、早期支援につなげていきます。

(4) 子どもの学習支援や居場所づくり

いじめや虐待、不登校などの問題に関する相談窓口の周知や、生活困窮世帯の子どもを対象に学習支援や居場所づくりを推進し、悩みに対し早期に適切に対応できる体制の強化を図ります。

(5) 若年層の自殺対策

大学等と連携し、学生のこころの問題・性を含む様々な健康に関する悩みやニーズの把握ができるよう、今後の連携のあり方を検討していきます。また、SNS等を活用した自殺対策についても検討していきます。

市販薬への依存について

どのような成分を含む薬剤で依存に注意が必要ですか

かぜ症状の緩和や、寝つきを改善するなどの市販薬の成分でも、依存に注意が必要なものがあります。薬剤の添付文書等に書かれた成分を確認しましょう。

- エフェドリンやコデイン、メチルエフェドリン、ジヒドロコデインなど（総合感冒薬や鎮咳薬の一部）
- ブロムワレリル尿素（解熱鎮痛薬、催眠鎮静薬の一部）
- カフェイン（総合感冒薬の一部や「エナジードリンク」にも含まれ、飲みすぎに注意）
- 最近新たに鎮咳薬（デキストロメトルファンなど）や抗アレルギー薬（ジフェンヒドラミンなど）の乱用が問題になっています。

どのような人が市販薬に依存しているのでしょうか

- 市販薬は10歳代では最も乱用されている薬物です。
- 家族や学校、職場など周囲に相談することができず、自分一人で抱え込み心理的に孤立し、薬の力を借りて困難を乗り越えようとして、悪循環に陥ってしまうこともあります。

どのような気持ちで市販薬を乱用するのでしょうか

- 「不眠や不安、憂鬱な気分を軽くしたい」「自暴自棄になって」などの思いで使用することが多いとされています。
- 自らの不安や葛藤、自己不全感などを解消するために「自己治療目的」で乱用する場合があります。
- 苦痛を和らげるために、いつの間にか頻回かつ大量の使用となることもあります。
- 「死にたい」「消えてしまいたい」という思いを抱き、大量服薬やリストカットなどの自傷行為につながる場合も少なくありません。

市販薬依存による影響とは

- 長期に大量使用することで身体への悪影響が出現することがあります。
- 市販薬への依存が、大麻や覚醒剤などの違法薬物への依存のきっかけ（ゲートウェイ）となることもあります。



こども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、

皆さんご自身のこころとからだ

のケアも、どうか忘れないでください





いのち
支える



もっと知りたい方へ



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)

JSCPより、先生方の研修 に関するお知らせ

学校・教育機関向け資料集

[#学校](#)[#教育機関](#)[#子ども・若者への対策](#)[#自殺予防教育](#)[#SOSの出し方に関する教育](#)[#文部科学省資料](#)

このページは、学校や教育委員会に向けて自殺対応に関わる資料や動画コンテンツを集めています。随時、新規情報を取り入れ更新していく予定です。

文部科学省により「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年3月）が発行されてから10年以上経過し、こどもたちの自殺に関わる状況はどうかというと、減少するどころか、令和4年には小中高校生の自殺者数が514名にも達する状況となり、令和5年にも513名と高止まりしています。

令和5年には、こども家庭庁が「こどもの自殺対策緊急強化プラン」を取りまとめ、文部科学省も、1人1台端末等を活用した「心の健康観察」の導入および「SOSの出し方に関する教育」を含めた自殺予防教育を一層推進し、厚生労働省が「こども・若者の自殺危機対応チーム事業」を開始しました。こども・若者の自殺対策について、学校と連携した取組を、一層強化しているところです。

ぜひ、各自治体、学校でこのサイトをご活用いただき、自殺対策に関する情報を収集いただきますとともに、このようにマニュアルを改善してみたなどのお声をお寄せいただき、さらに共有しあうことで、全国の児童生徒の自殺対策の一助となれば幸いです。

学校における自殺関連
対応マニュアル集

『SOSの出し方に関する教育』
を含む自殺予防教育 関連資料

研修用動画
その他

『子供の自殺が起きたときの
背景調査』 関係資料

保護者向け
自殺予防教育に関するコンテンツ集

中高教職員のためのゲートキーパー研修 動画型教材公開のお知らせ

#研修・会議

#ゲートキーパー



JSCPは、中高教職員を対象としたゲートキーパー養成に係る研修プログラムを開発し、独立行政法人教職員支援機構（NITS）の協力のもと、オンデマンド動画配信を実現しました。

令和5年の小中高生の自殺者数は513名と、令和4年（514名）に次ぐ深刻な状況が続いています。学校教職員においては、子どもたちの身近な存在として、こどものSOSのサインに気づき、寄り添い、適切に支援につなぐ「ゲートキーパー」としての役割がますます期待されます。

こうした背景を受け、これまでJSCPでは、中高教職員向けのゲートキーパー養成に係る研修プログラムを開発し、オンラインまたは対面で自治体等へ研修をご提供してまいりました。一方、講師の数や時間的な制約などから、必ずしもすべての要望に応えることはできませんでした。またやむを得ない理由で当日欠席をした方が後日に研修を受けられないなど、リアルタイム形式による研修開催の限界もありました。

今回、NITSの協力のもと、JSCPの研修プログラムを、誰もが場所や時間の制約なく、自由に学ぶことができる動画教材とすることができました。ぜひ皆様にご活用のうえ、ご意見をいただき、さらに良いものへとしていく所存です。

研修プログラム

本研修は、希死念慮のある児童生徒からのSOSのサインに気づき、寄り添い、適切な支援に繋ぐためのコツを、ケース・スタディを通して分かりやすく学ぶことができます。なお、研修プログラムは、自殺対策の専門家、小児科専門医、教育の専門家等の知識や経験をもとに開発しました。

研修プログラム

本研修は、希死念慮のある児童生徒からのSOSのサインに気づき、寄り添い、適切な支援に繋ぐためのコツを、ケース・スタディを通して分かりやすく学ぶことができます。なお、研修プログラムは、自殺対策の専門家、小児科専門医、教育の専門家等の知識や経験をもとに開発しました。

ケース1：自殺のほめかし

- 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
- 登校しても一人でぼ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

N|+ ■ 独立行政法人教育政策実施機構

希死念慮のある児童生徒への適切なかかわり方（前編）

【動画時間】約35分

【内容】

1. 日本のこども・若者の自殺の現状
2. ゲートキーパーとは
3. ケース・スタディ（1ケース）
 - ① 自殺のほめかし

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

N|+ ■ 独立行政法人教育政策実施機構

希死念慮のある児童生徒への適切なかかわり方（後編）

【動画時間】約40分

【内容】

1. ケース・スタディ（3ケース）
 - ① 友人からの相談
 - ② 自傷行為
 - ③ アンケートの罣

基礎知識の おさらいに

教師が知っておきたい

子どもの自殺予防

平成21年3月
文部科学省

4 自殺直前のサイン

前項の特徴を数多く認める子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意を払う必要があります。



◆その他のサイン例

- これまでに関心が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。
- いつもなら家々できるような課題が達成できない。
- 成績が急に落ちる。
- 不安やイライラが増し、落ち込みがなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 健康や自己管理がおろそかになる。
- 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- 自分より年下の子ともや動物を虐待する。
- 学校に通わなくなる。
- 友人との交際をやめて、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び、実際に大怪我をする。
- 自殺にとらわれ、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。

5 対応の原則

信頼感のない人間関係では、子どもは心のSOSを出せません。子どもの中に「あの先生なら助けてくれる」という思いがあるからこそ苦しいを求める叫びを発しているのです。

子どもから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子どもに出会ったとき、教師自身が不安になったり、その気持ちを安定しにくくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」と安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それでは、せっかく聞き始めた心が閉ざされてしまいます。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、次のようなTALKの原則が求められます。

TALKの原則

- (1) Tell: 言葉に出して心配していることを伝える。
- (2) Ask: 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
- (3) Listen: 絶望的な気持ちを傾聴する。
- (4) Keep safe: 安全を確保する。

