



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

〇 〇 〇 〇

今日のおはなし

1. はじめに こども・若者の自殺の特徴

2. 具体的な事例

- 自傷と向き合う心構え
- 「保護者に知らせないで！」と言われたら
- 自傷やODへの対応

◆資料の提供

- 自殺の実態
- 自傷をする生徒との対話
- その他

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、**自殺リスクに気づき、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。

Four interlocking puzzle pieces are arranged in a 2x2 square. The top-left piece is blue, the top-right is orange, the bottom-left is red, and the bottom-right is green. The pieces are slightly offset from each other, creating a sense of depth. The text "はじめに" is centered over the puzzle pieces.

はじめに

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>



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





具体的な対応事例

事例紹介

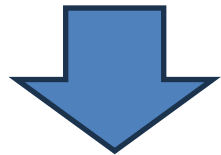
世帯の状況

- 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



児童生徒の自殺関連行動を発見した際の初動対応

情報の把握（誰かが自殺の危機に気付く）

- ・自殺をほのめかす会話や発言、メモや絵、SNS等ネットへの書き込み
- ・保護者や友人等からの自殺の危機や、心配についての連絡
- ・自傷行為
- ・過量服薬 など

他機関からの情報収集・連携

【要保護児童対策地域協議会として】

- ・要保護児童対策地域協議会から虐待歴等（家庭の状況）を収集
- ・教育相談室等から相談履歴の確認



生命の危険あり



警察・救急へ

校長へ迅速に報告

校長による報告（第一報）

教育委員会事務局
（指導主事へ）



校内の危機対応組織の招集

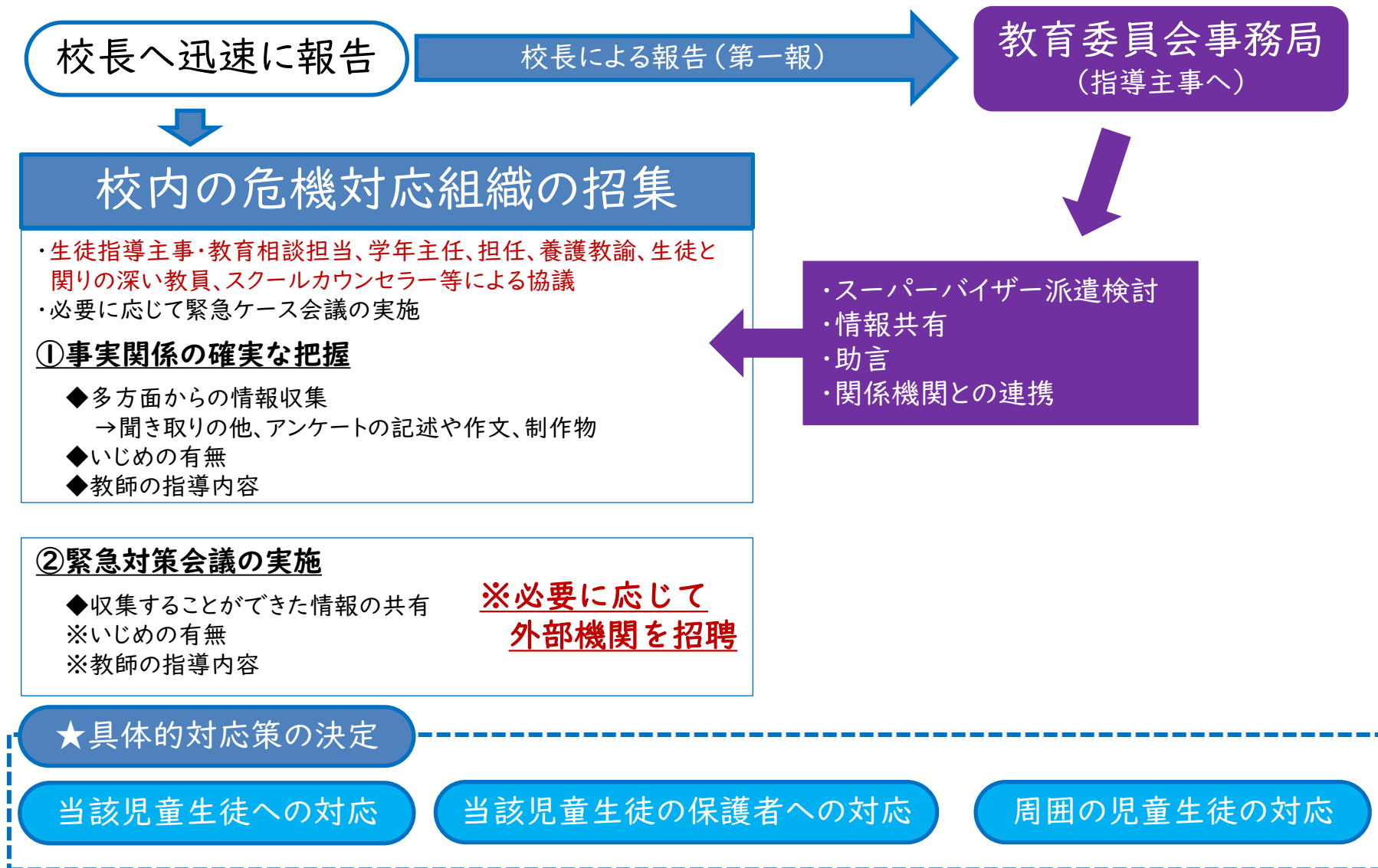
- ・生徒指導主事・教育相談担当、学年主任、担任、養護教諭、生徒と関りの深い教員、スクールカウンセラー等による協議
- ・必要に応じて緊急ケース会議の実施

①事実関係の確実な把握

- ◆多方面からの情報収集
→聞き取りの他、アンケートの記述や作文、制作物
- ◆いじめの有無
- ◆教師の指導内容

- ・スーパーバイザー派遣検討
- ・情報共有
- ・助言
- ・関係機関との連携

児童生徒の自殺関連行動を発見した際の初動対応 つづき①



児童生徒の自殺関連行動を発見した際の初動対応 つづき②

当該児童生徒への対応

- 一人にしない、安心させる、傾聴する
- ◆児童生徒のペースに合わせて話を聞く、安心させること
- ◆「秘密にしてほしい」訴えにも『安全』を優先し必ず組織で対応する心構えを（教員一人での対応は不可能）

TALKの原則

Tell:言葉にして心配していることを伝える
Ask:「死にたい」気持ちについて、素直に尋ねる
Listen:絶望的な気持ちを傾聴する
Keep Safe:安全を確保する

- ◆安全確保
- ◆再発防止に向けた心理教育の実施
- ◆確実な見守り
 - ・見守り体制の確立
 - ・一人で下校させない
 - ・状況に応じ学級担任、養護教諭、SCとの面談

◆当該児童生徒の支援

- ・学校
- ・教育相談室
- ・医療機関

当該児童生徒の保護者への対応

- ◆情報共有と相談
- ◆背景事情の把握
- ◆自宅における見守り体制の確認
 - ・家庭内危険物の除去
- ◆翌日以降の登下校の方法を確認
- ◆自殺対策部署についての情報提供（状況悪化への備え）

希死念慮の原因が
保護者である場合に
についても想定しておく
(こども家庭支援センター等
の情報が重要)

◆家庭への支援

- ・学校
- ・教育相談室
- ・自殺対策部署
- ・保健所
- ・要保護児童対策地域協議会
- ・民生・児童委員
- ・医療機関

周囲の児童生徒への対応

- ◆影響を受けそうな児童生徒への配慮と心理教育（SCとの密接な連携）
- ◆高学年では友達から「死にたい」相談を受けた場合に、周囲の大人につながることが重要

きょうしつの原則

き：気付いて
よ：よく聴き
う：受けとめて
し：信頼できる大人に
つ：つなげよう

<個別対応>

- ◆個別支援計画の作成
- ◆必要であれば合理的支援の実施
- ◆家族との連携
- ◆友人間の調整
- ◆他機関との連携

◆周囲の児童生徒支援

- ・学校
- ・教育相談室

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

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



ひとりにしないよ

eeep safe: 安全を

自傷行為についても同様に
率直に聞いてよい

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
大切にしないで

絶対にやめなさい

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

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とる

- 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

→落としどころ



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とる

→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、見せない方が良いことの確認
- 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無理のない範囲で尋ねる

本人との面談



ほとんどのことで同意を得られたが…

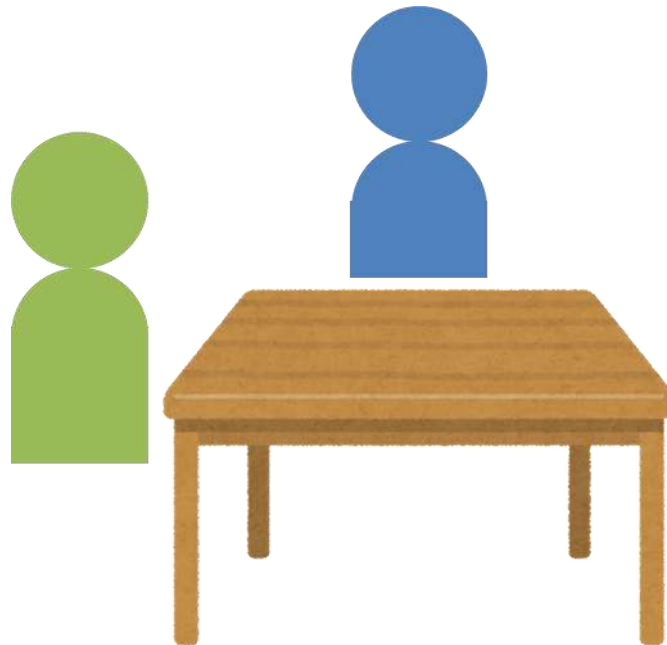
■ 保護者に伝えることについては、同意せず

→ 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行うようになった

リストカットのことは
親には内緒にしてください

!!



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。

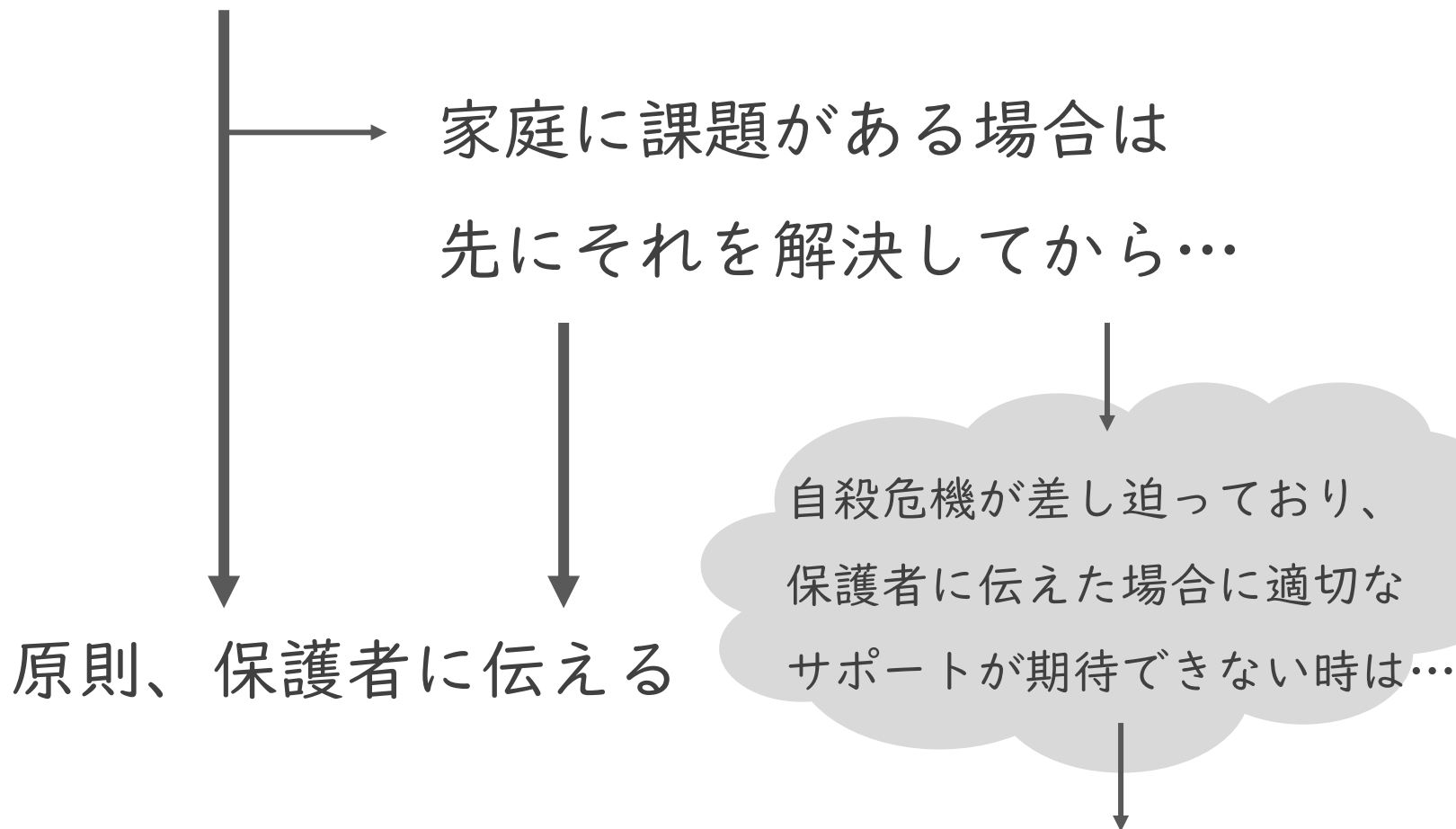
誰かの真似をしているのでしょう。
きっと関心を惹こうとしてやっている
のだと思います。

放っておくのが一番です。

生徒が深く傷つく

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)

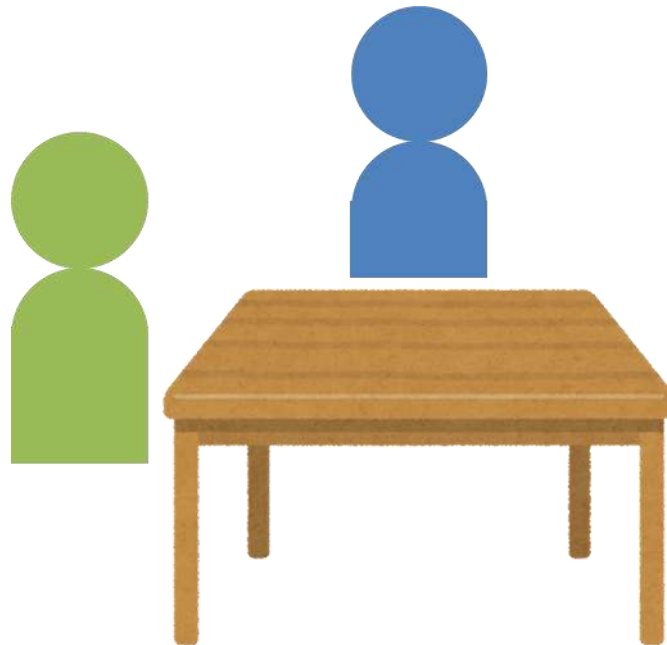
必要時には
警察も考慮

※ 「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

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

その後の本人の行動

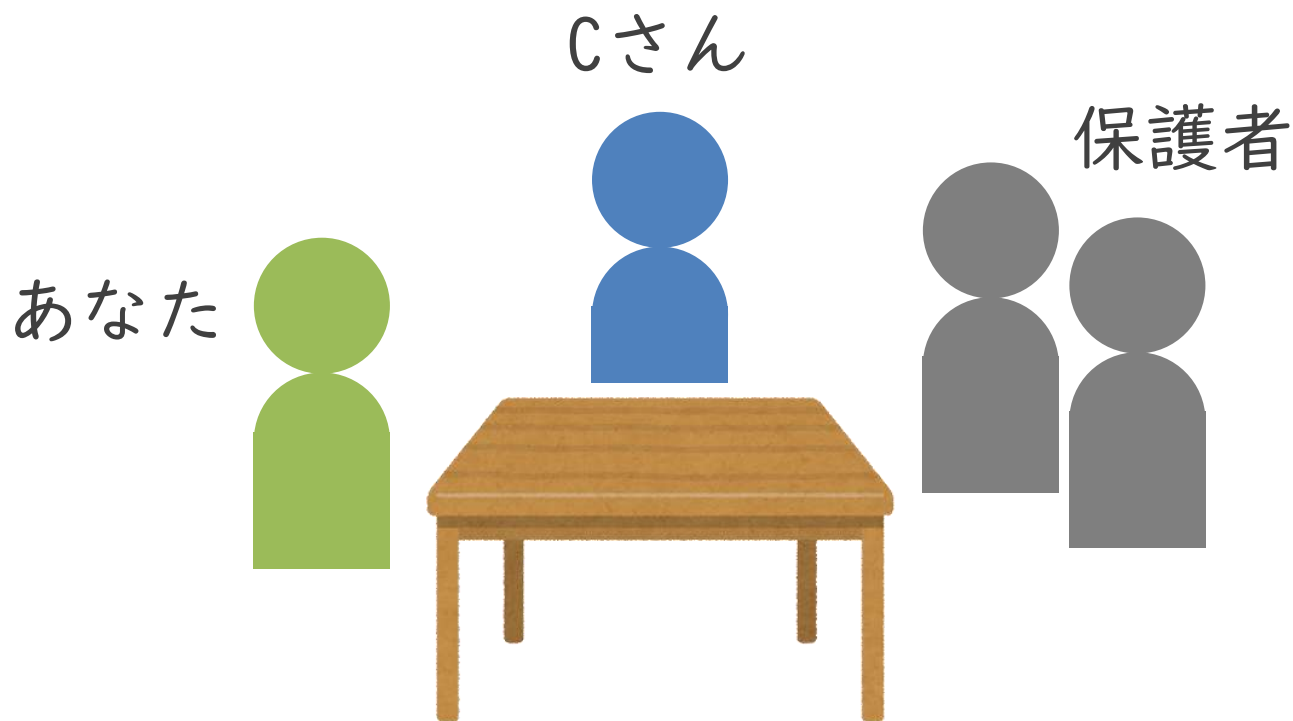
- リストカットをしてしまった翌日には、必ず保健室に来て、養護教諭に状況を話す
- スクールカウンセラーは、男性であったため、本人が話しにくいという事で対応は無し
- 友人とは、その後も継続的になんでも話をする関係
- 保護者に話をする事は、相変わらず拒否
- その理由も述べない
- 姉に話をする事には同意
 - 自傷行為に対して、責任を持ってもらうことはできないが、なぜ、両親に話してほしくないと考えているかの相談をすることに…
 - 中学校の転校のことで、心配を掛けた。その際、父から「転校するからには覚悟をもって…」と言われた。（父は転校に反対だった。）今回のことで、また、父から何か言われる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



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 決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

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

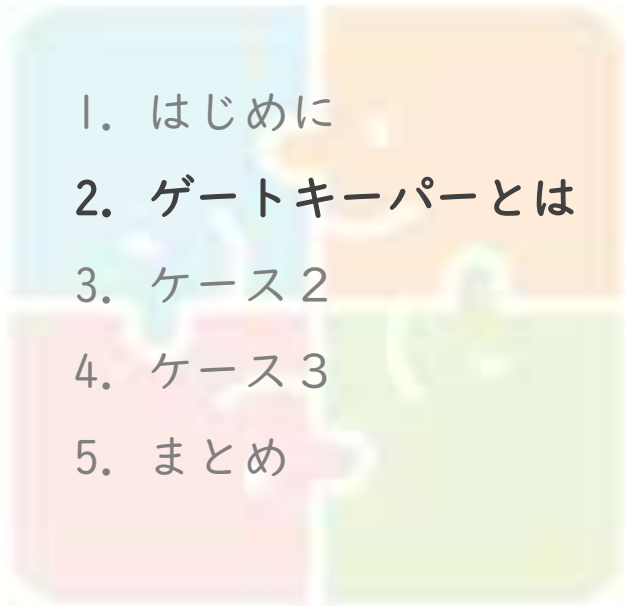
その後の本人の行動 つづき2

- 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。

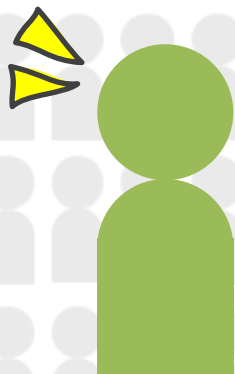
「ゲートキーパー」

- 
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...



気づきと行動が第一歩です！

『子どもたちのSOSにきづき耳を傾けるための実践研修資料』
(ロールプレイ：子どもと教師) 【北海道公式YouTubeチャンネル】



『子どもたちのSOSにきづき耳を傾けるための実践研修資料』
(ロールプレイ：子どもと子ども) 【北海道公式YouTubeチャンネル】



本研修後の到達地点

サインに
気付き

①

教員



②

生徒



③

支援に
つなぐ

≠ 支援する

寄りそい

チーム

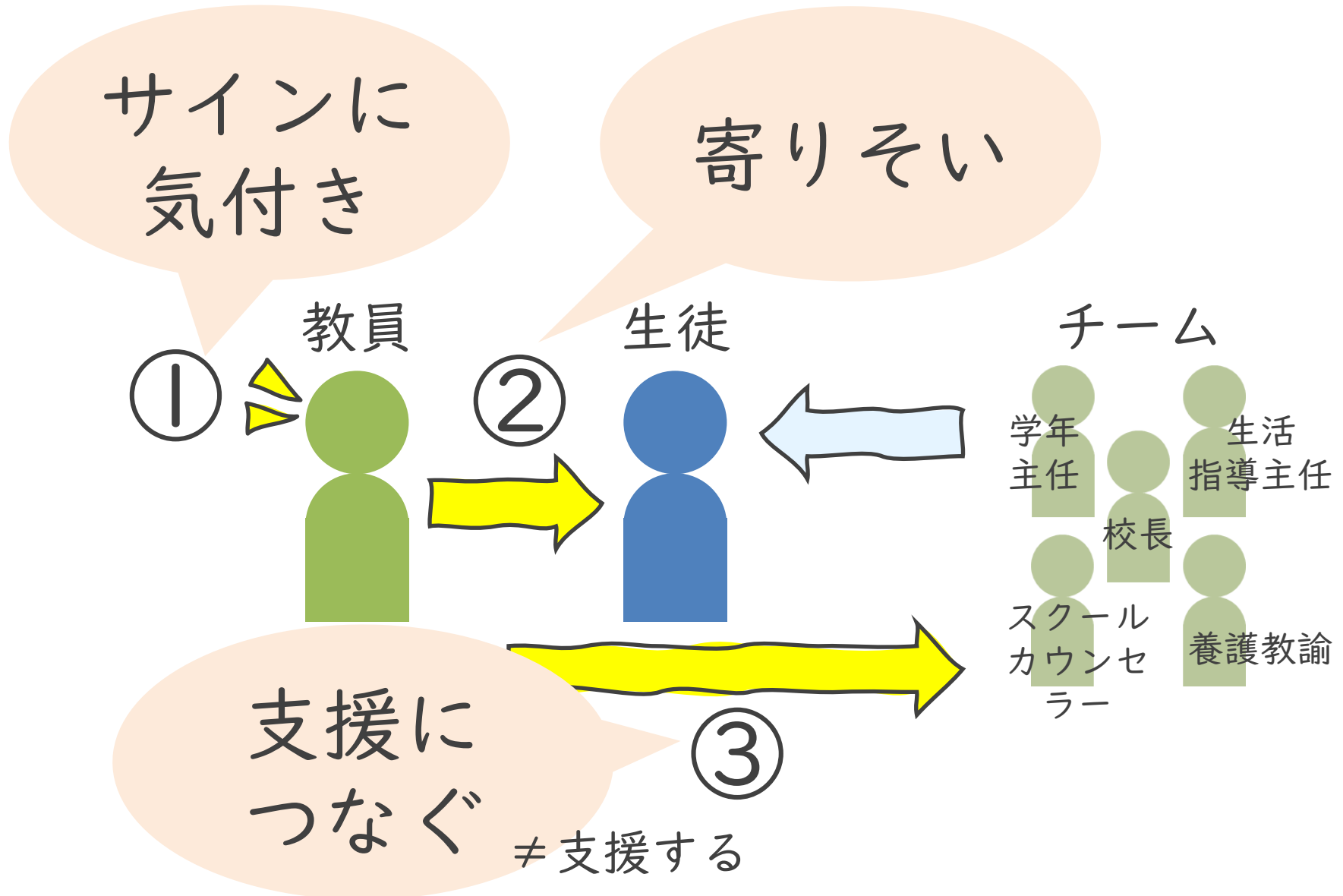
学年
主任

生活
指導主任

校長

スクール
カウンセ
ラー

養護教諭



Four interlocking puzzle pieces are arranged in a 2x2 square. The top-left piece is blue, the top-right is orange, the bottom-left is red, and the bottom-right is green. The pieces are slightly offset from each other, creating a sense of depth. The text "さいごに . . ." is written in a black, handwritten-style font across the middle of the puzzle pieces.

さいごに . . .

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

精神保健福祉センターは、精神保健福祉法によって、各都道府県に設置することが定められています。都内には3か所の精神保健福祉センターがあり、地域を分担して事業を行っています。

当センターは多摩地域全域（23区、島しょ以外）を担当しております。

東京都では、東京都立（総合）精神保健福祉センターを依存症相談拠点としています。



センターのオブジェ

主なメニュー（表の中のテーマ名及び事業名をクリックできます。）

相談（こころの健康問題）	相談（思春期・青年期問題）	思春期・青年期ひきこもりがちな方のファースト・ステップ「たまくら」
相談（依存症問題）	思春期・青年期デイケア	思春期・青年期デイケア施設見学会
思春期・青年期デイケア今月のプログラム	研修（精神保健福祉研修など）	広報物（各種リーフレット）

※表中の各担当は次のとおりです。

- ・水色（広報援助課相談担当）
- ・緑色（生活訓練科デイケア）
- ・ピンク色（広報援助課研修担当）
- ・クリーム色（広報援助課広報計画担当）

※その他の事業については、各項目のページをご覧ください。

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人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。

東京都における自殺総合対策（トップページ）

更新日：2024年3月28日

東京都の自殺者数は、平成23年をピークに減少傾向にありましたが、令和2年以降は増加しており、依然として毎年約2,000人の方が自ら命を絶つという深刻な状況が続いています。東京都では、一人ひとりのかけがえのないいのちを大切に、生きやすい社会をつくるため、自殺者を一人でも多く減らすことを目標に、都民の皆さんと一緒に取組を進めていきます。

お知らせ

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～



「ここナビ」は、東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページです。「ここナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺対策についての基礎知識等、様々な情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。ぜひご利用ください。

> [東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～](#)

東京都における自殺
・総合対策（トップページ）

こころコンディショナー
plus

東京都自殺総合対策計画
～こころといのちのサポートプラン～

東京都こころといのちの
ほっとナビ～ここナビ～

自殺対策の基礎知識 +

自殺の現状

ゲートキーパーについて

相談窓口等 +

東京都における取組 +

区市町村における取組

民間団体における取組・
民間団体への支援

啓発資材・報告書等

臨時のお知らせ +



東京都こころといのちのほっとナビ

相談できる窓口
を
ご存知ですか？

生きることが
つらいあなたへ

身近な人の変化に
気づいたら

対象者別
自殺対策動画

自殺対策について
知りたい

東京都の取組

関連情報

For Foreigners
(外国人の方向け)

● こころの状態をチェックしてみませんか？ ●

→ こころの健康チェック



抱えている困りごとや悩みを
相談できる窓口をご存知ですか？

当てはまる項目をクリックしてください
困りごとや悩み、地域に応じて相談窓口を表示します。



→ こころの不安
生きていくのがつらい



→ 家庭・家族の悩み



→ 仕事・職場の悩み



→ お金の悩み



→ 学校の悩み



→ 人権、性自認・性的指向



→ 身近な人・大切な人を亡くした



→ その他

Mission

私たちのミッション こころの支援で信頼を置かれる専門家集団を目指します

支援を実践

生きづらさをやわらげ、生きやすくなっていただくために、専門的な力を活かします

#相談事業(電話・SNS・面談) #企業メンタルヘルス #データベース

連携促進

こころの医療、生活支援や福祉、子育て支援や介護、法律や権利擁護などの専門機関と力を合わせ、支援の輪を作ります

#地域連携 #データベース #シンポジウム・講演会 #コンサルテーション

教育と研鑽

こころに寄り添い、一緒に考え、アセスメントに基づく支援ができる「支援の専門家」を育てます

#相談員向け研修会 #セミナー開催 #シンポジウム・講演会

やさしく力強い社会の実現

生きづらさを抱えた人びとを支援して、生きやすくなっていただくことでやさしく力強い社会の実現を目指します

#支援者向け研修 #グートキーパー研修 #情報発信(JAM通信・WEBサイト) #データベース

事業内容

メンタルケア協議会では主に4つの事業を展開しています



主な相談支援事業

1 精神科救急医療事業

主に地域の一般の方がた、救急隊、警察、病院などからの精神科救急医療の依頼を電話で受け、必要な情報を聴取して緊急性を判断し、トリアージ(振り分け)やケース・マネージメント(調整)を行っています。

東京都精神科救急医療情報センター

茨城県精神科救急医療情報センター

山梨県精神科救急医療情報センター

2 こころの電話相談事業

一般の方がたから、こころの健康や悩みなどについて電話で相談を受けています。

東京都夜間こころの電話相談

川崎市こころの電話相談

相模原市こころのホットライン

港区夜間いのちの相談ダイヤル

3 自殺対策事業(電話・SNS)

生きづらさを感じている一般の方がたの生きることへの包括的な支援として、SNSや電話で相談を受けています。「自殺未遂者支援」では、救急医療機関や警察などが保護している自殺ハイリスク者への支援を行います。

東京都自殺相談ダイヤル

～こころのいのちのほっとライン～

東京都自殺未遂者対応連携支援

～東京都こころのいのちのサポートネット～

東京都 SNS自殺相談

～相談はっとLINE@東京～

港区自殺未遂者支援

～港区いのちのサポート相談～

品川区自殺未遂者支援

～品川区いのちの寄り添いサポート～

千葉県自殺未遂者支援事業

～千葉県いのちのサポートネット～

4 男女共同参画支援事業

市区町村の男女共同参画センターにおけるさまざまな相談事業を受託しています。DVを含めた女性のための相談窓口だけではなく、男性相談やLGBT相談など、男女共同参画事業の中でより専門特化された相談も行っています。

杉並区男女平等推進センター相談

練馬区男女共同参画センター相談

国立市夜間休日女性相談電話

5 ひきこもり支援事業

ひきこもり状態にある対象者や家族の相談を受け、支援を行っています。川崎市内でひきこもり支援を行っている諸団体とネットワークを組んでいます。

川崎市ひきこもり地域支援センター

6 若者総合相談センター事業

「若ナビα」は、若者のさまざまな悩みに対応し社会的自立を後押ししています。必要に応じて、東京都内にある専門の窓口や支援機関をご案内しています。

東京都若者総合相談センター「若ナビα」



相談支援事業

研修事業

研究事業

情報発信・提供

研修事業

研修会

- 自殺対策のための対応について、これまでの相談事業から得られた知識やスキルをお伝えする支援者向けの研修会や、一般の方向けのグートキーパー研修などを実施します。
- 精神科救急相談窓口の相談員対応のスキルアップ研修を行います。
- 研修のための教材を作成しています。

シンポジウム・講演会

- 毎年1回、メンタルケアシンポジウムを開催しています。
- 子どものためのメンタルヘルス、精神科救急、GP連携、企業のメンタルヘルスなどさまざまなテーマのミニシンポジウムを年に1～2回開催しています。
- 支援にかかわっている方がたと情報共有、意見交換を行い、連携を推進します。

情報発信・提供

JAM通信・出版・WEBサイトによる情報発信、データベース提供

- 保健医療福祉の関係者にいっそう役立つものを提供するために、メンタルケア協議会のWEBサイトを運営しています。
- 官庁が公開しているデータを加工し、最新の保健医療福祉の動向をわかりやすく提供します。
- 会員向けの刊行物「JAM通信」を年に3～4回発行しています。
- その他、会員間で情報共有を回するため、メーリングリストを活用し迅速な情報共有を目指します。

研究事業

研究事業

独自に保健医療福祉の調査研究を行うとともに、厚生労働科学研究、東京都医師会などで行われる研究から委託を受けて調査などのお手伝いをしています。





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



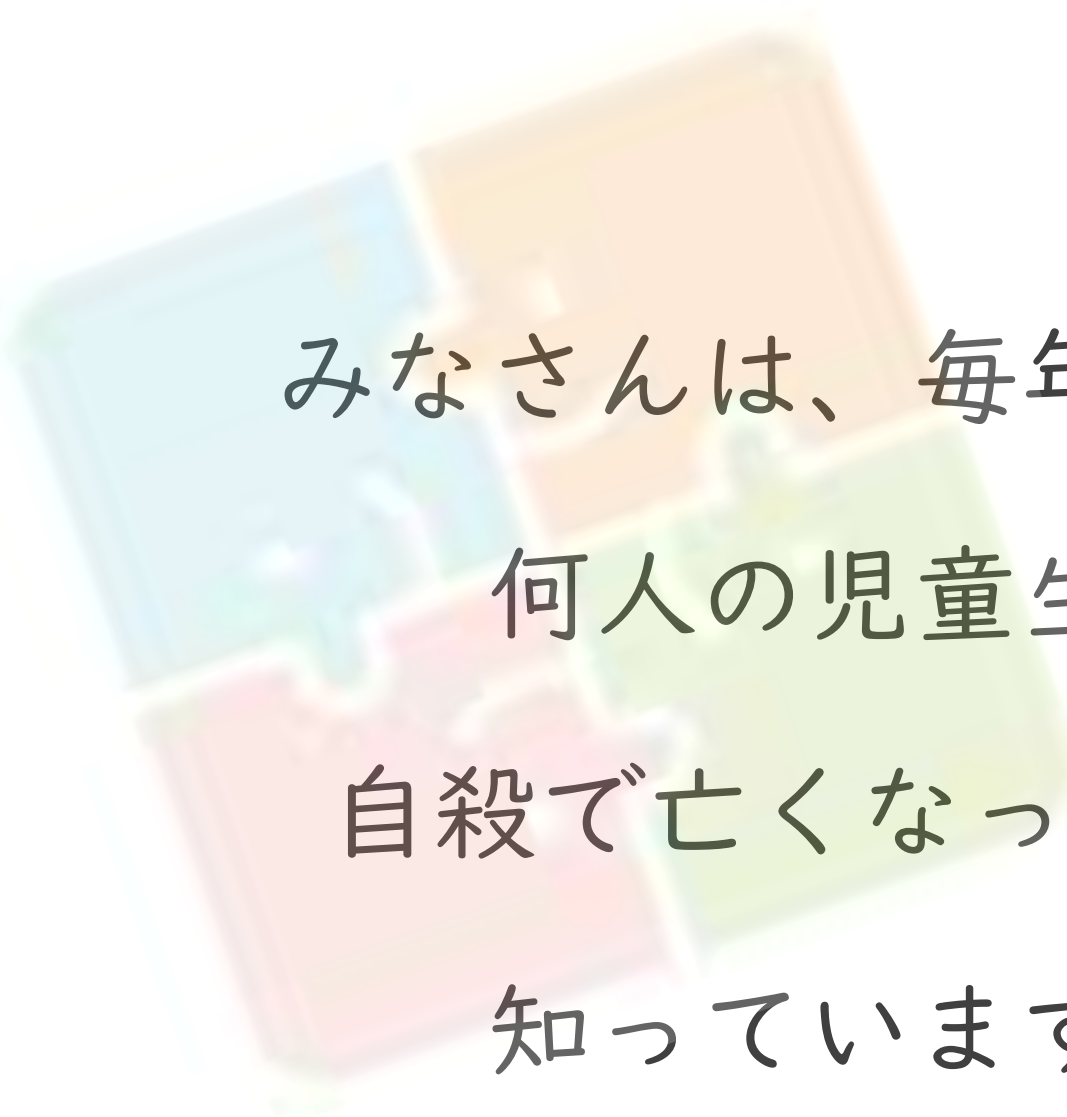


いのち
支える



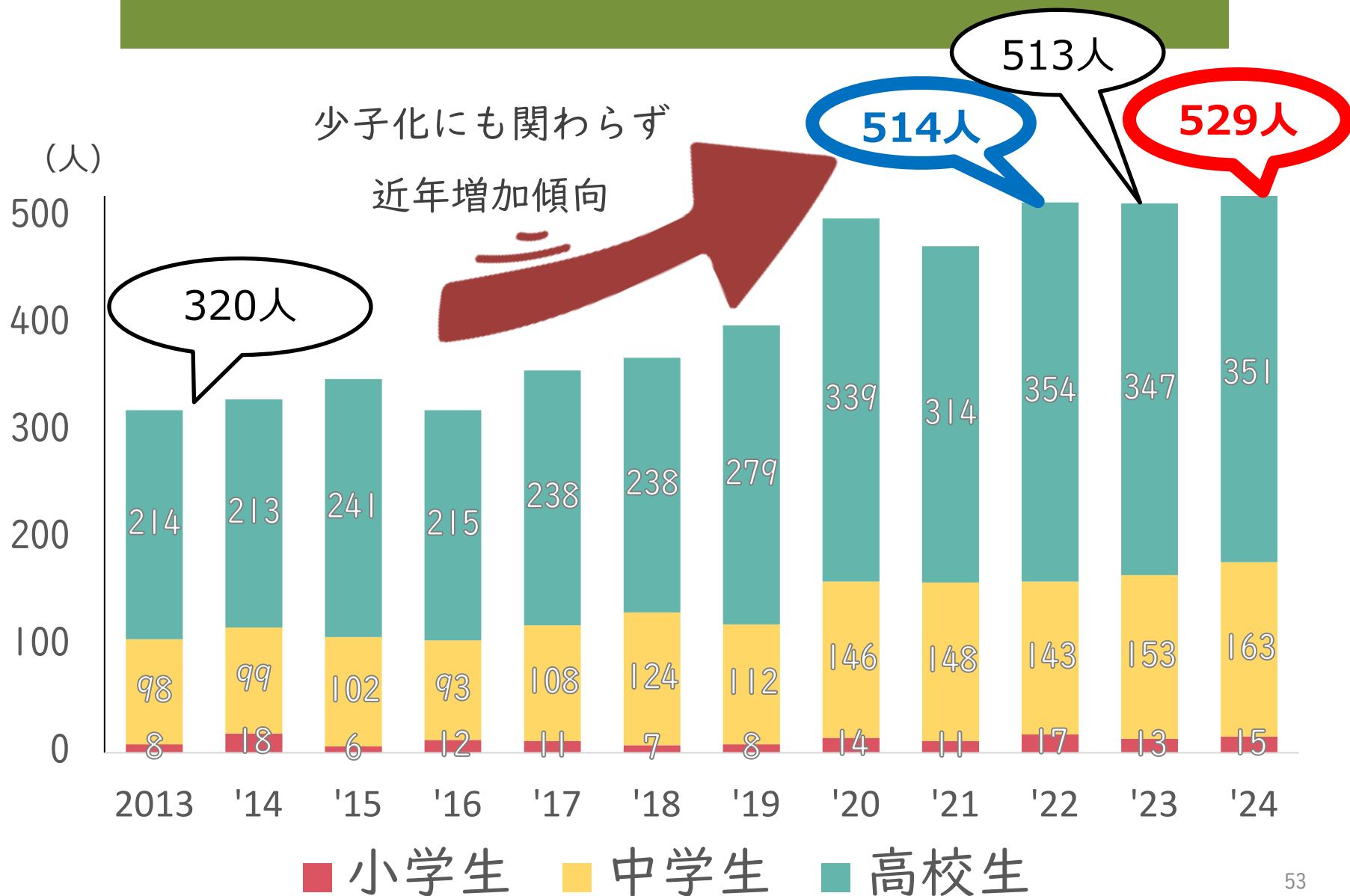
<資料編>

1. 自殺の実態
2. 自傷行為
3. アンケートの罫
4. こどもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究報告書まとめ
5. その他



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

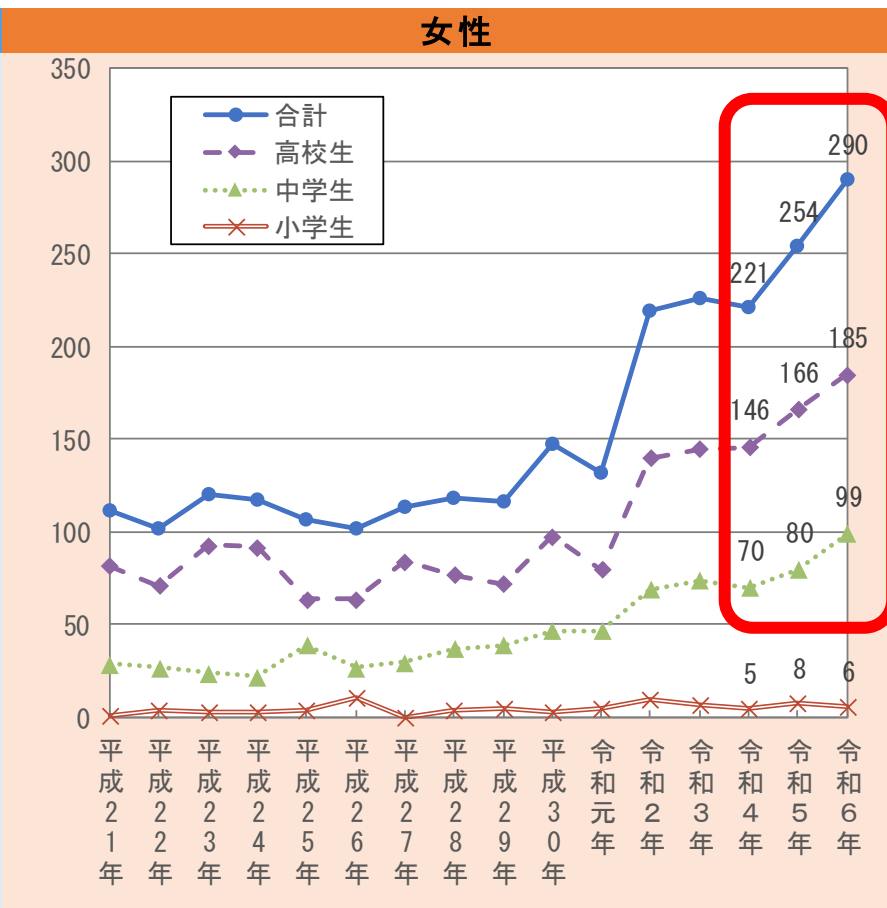
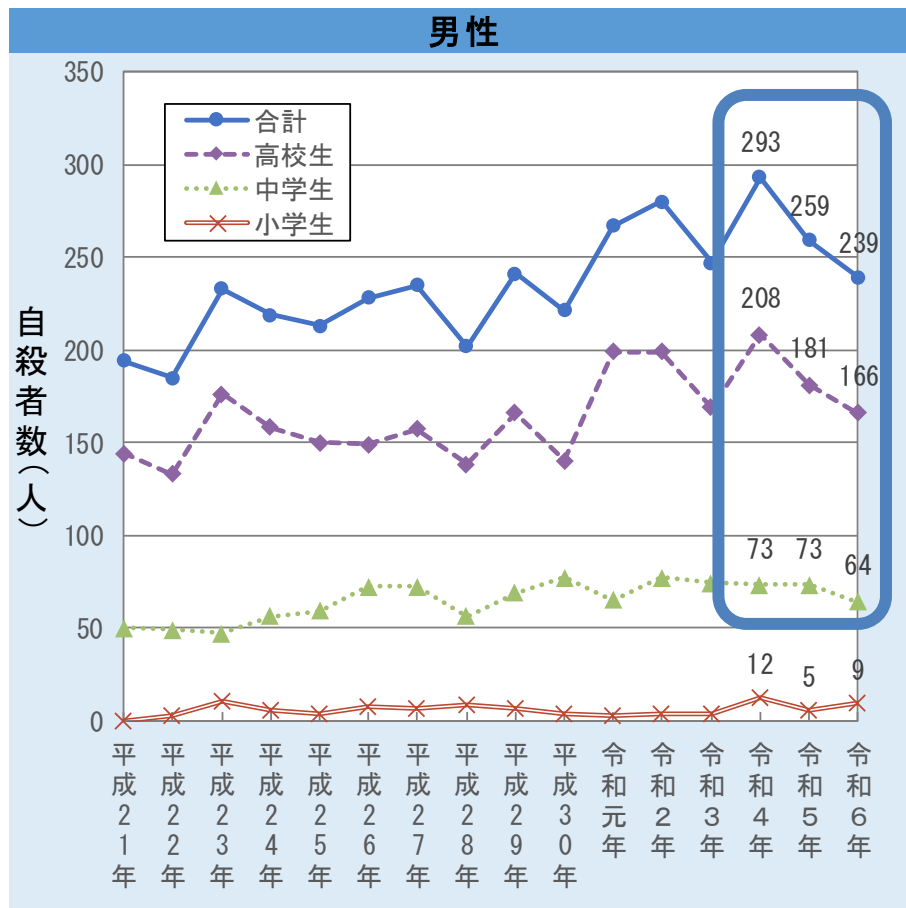


高校生

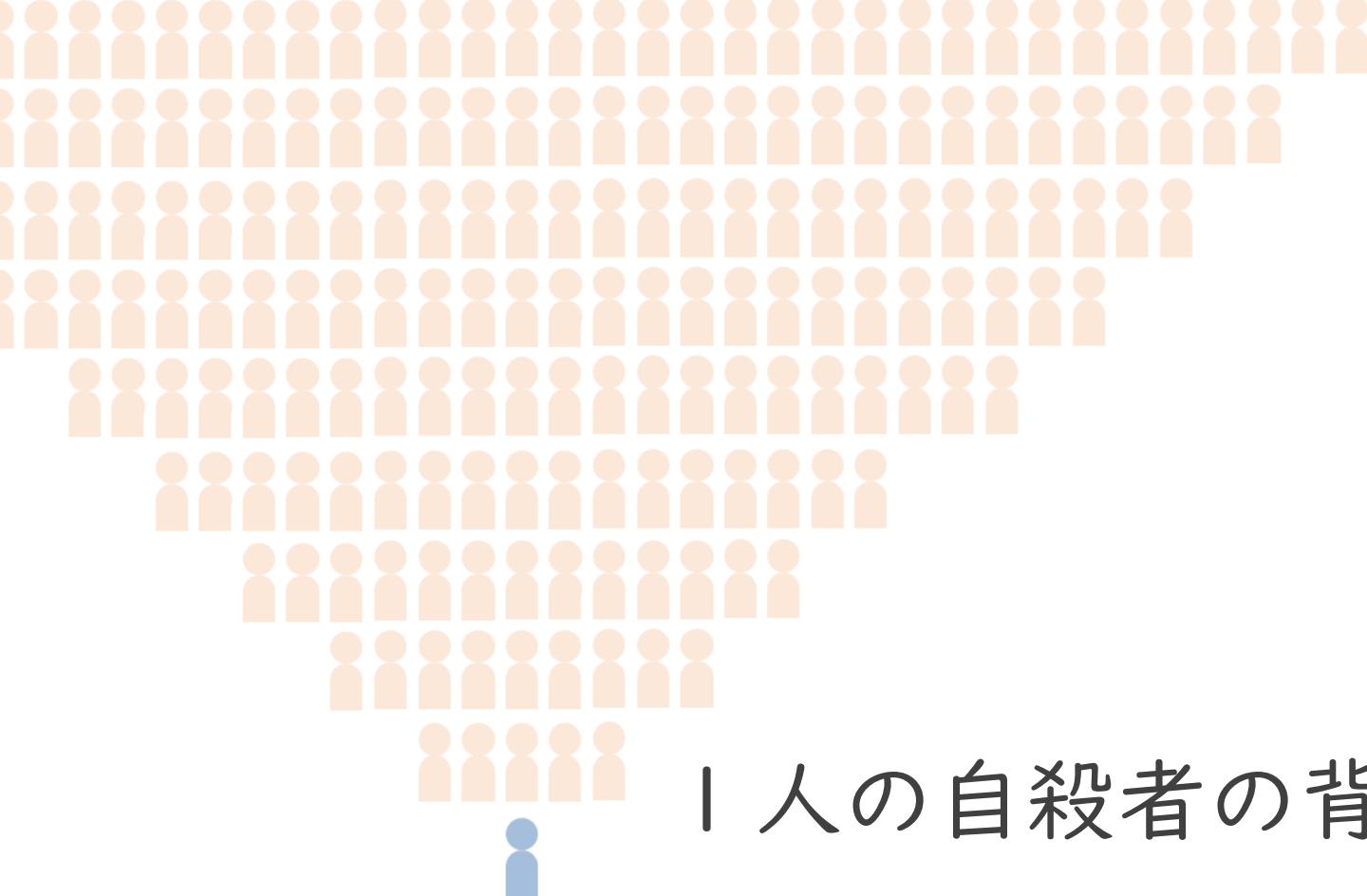
1日に1人

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

日本財団 第5回自殺意識全国調査 調査結果 より

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%

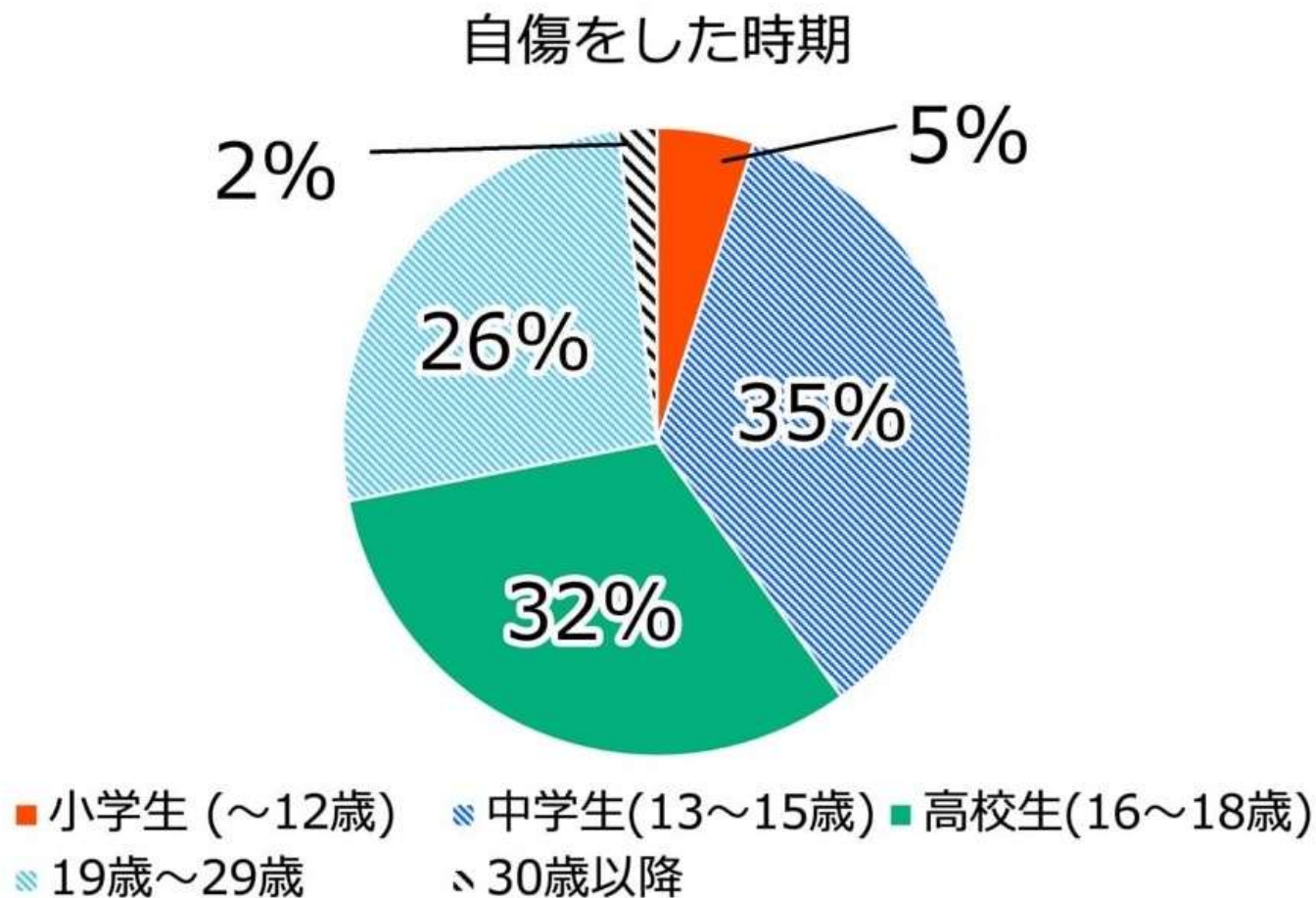
希死念慮の相談経験

◆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

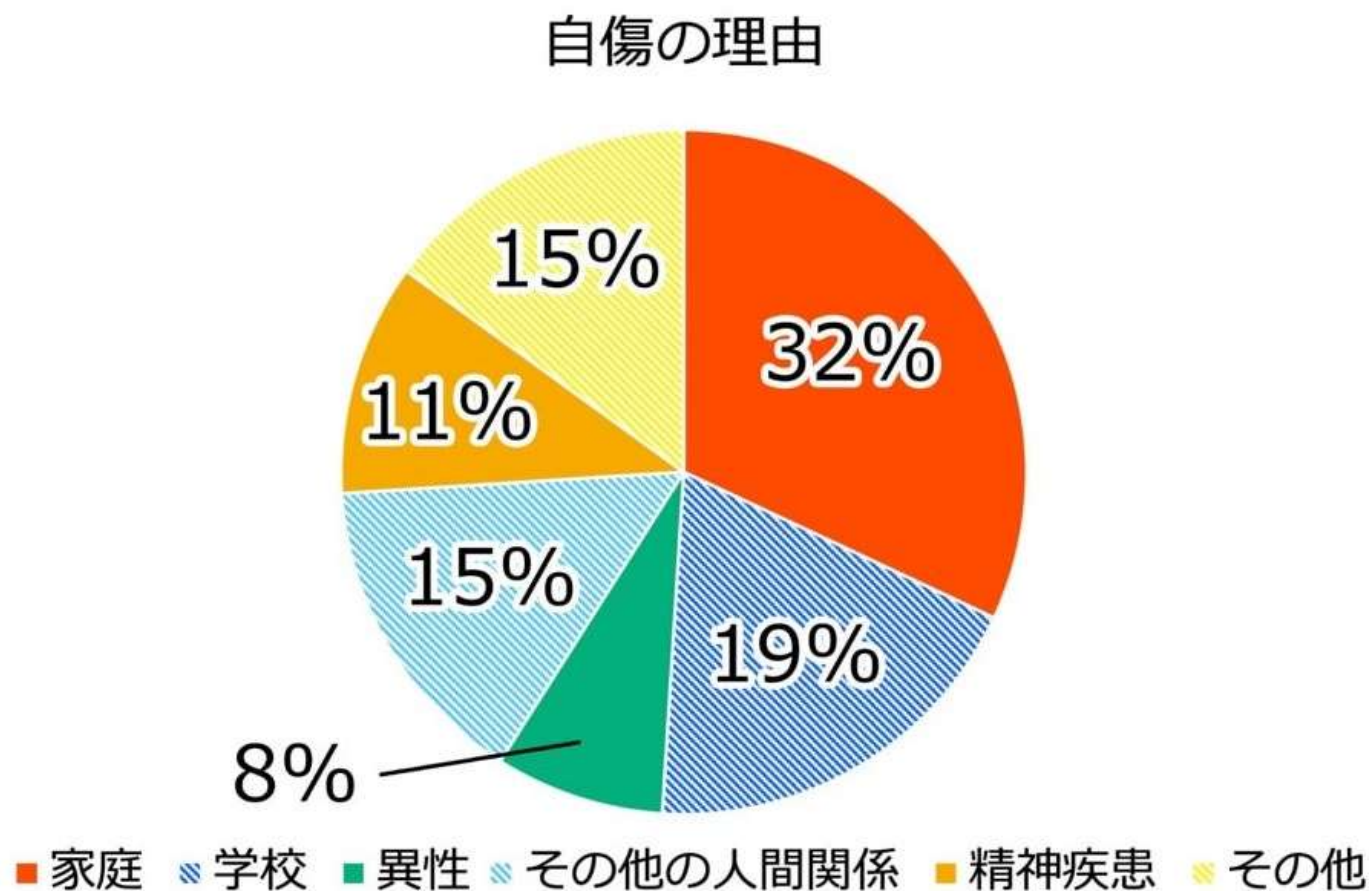
◆希死念慮経験あり（回答者数6,474人）：支援サービスを耳にしたことがない 42.2%

『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



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

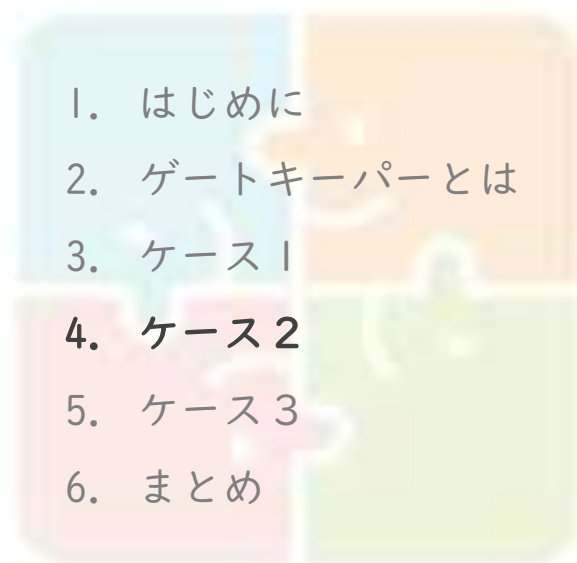
	ドイツ (2020)			イギリス (2020)			イタリア (2020)			【参考】韓国 (2021)		
	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率	死因	死亡数	死亡率
第1位	不慮の事故	288	3.8	不慮の事故	286	3.7	不慮の事故	208	3.6	自殺	338	7.1
第2位	自殺	179	2.4	自殺	198	2.6	悪性新生物(腫瘍)	166	2.9	不慮の事故	124	2.6
第3位	悪性新生物(腫瘍)	157	2.1	悪性新生物(腫瘍)	183	2.4	自殺	73	1.3	悪性新生物(腫瘍)	110	2.3

出典：「令和6年版自殺対策白書」（厚生労働省）



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

- Cさん
- 中学2年生 女子



エピソード

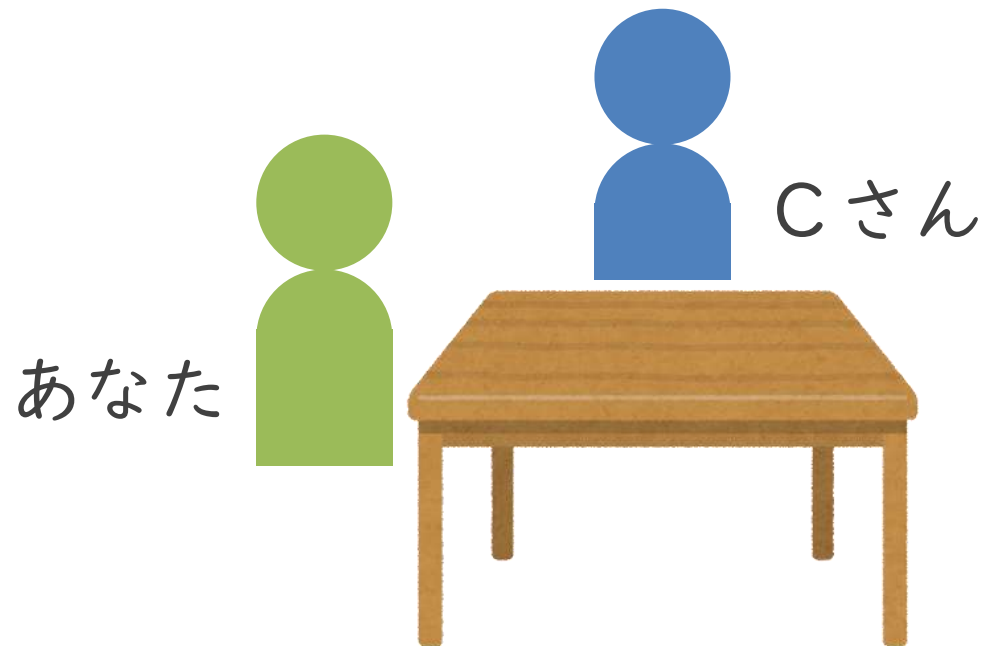
- **自傷行為**（友人Bさんからの情報）

- 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

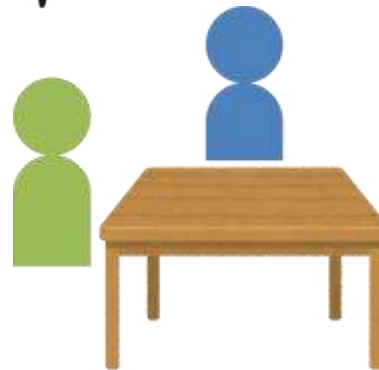


Cさんは普段どおりに見えます。

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。

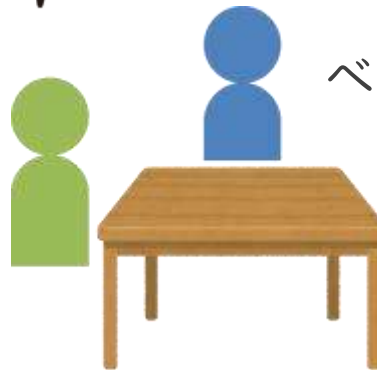
なにか困っていることはない？



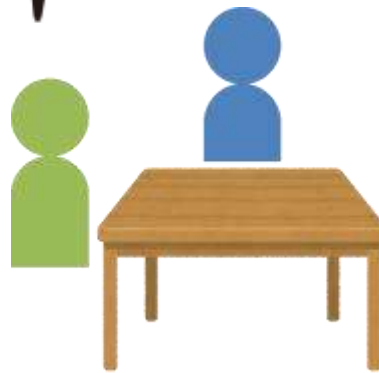
なにか困っていることはない？

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

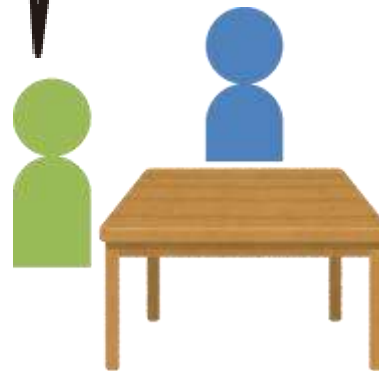
(なんで急に…)

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



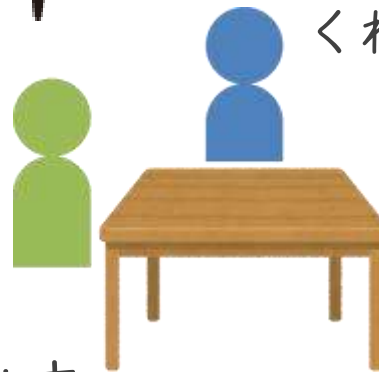
この間の提出物、どうしたの？
どこかいつもより丁寧さに欠けるから、
何かあったのかなと心配しているよ。



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

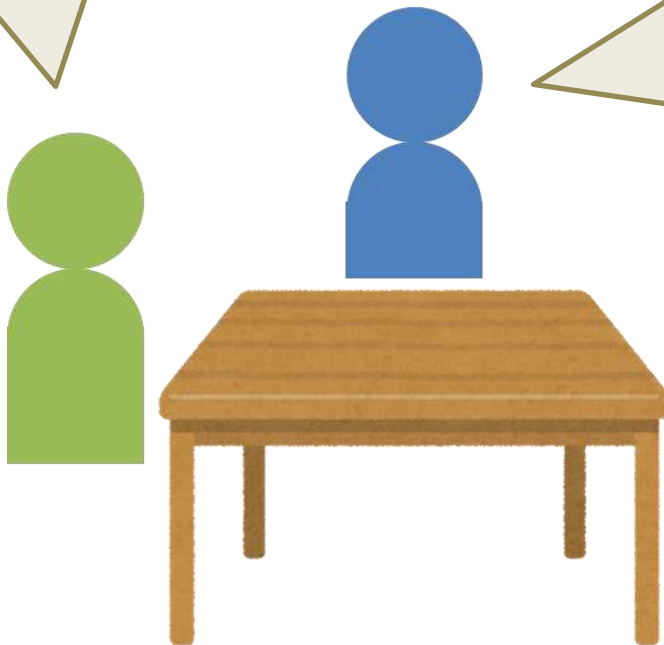
Cさんは普段どおりに見えます。

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。

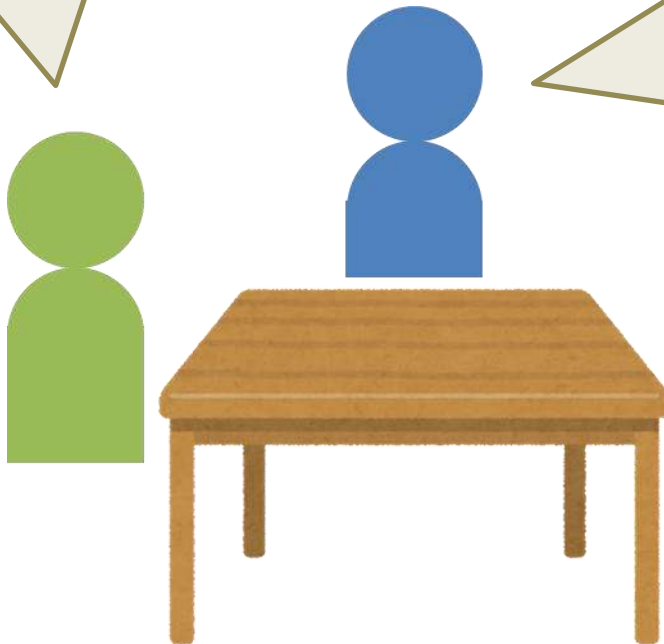
最近の提出物をみてて、
何かあったのかなと心配で

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

んー
親とうまく
いってないかも

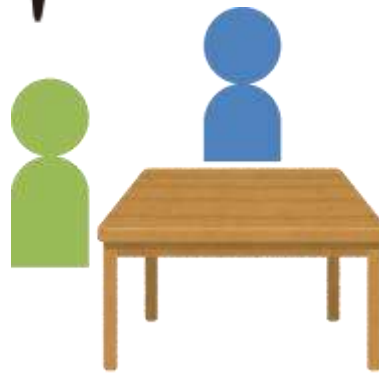


Cさんは少し悩みを話してくれました。

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。

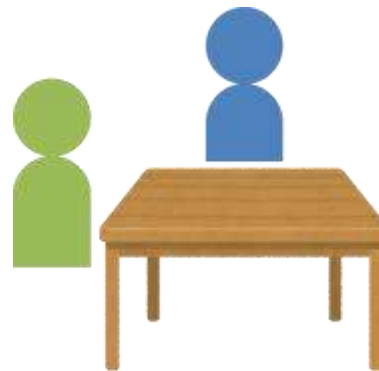
友人へ要配慮

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

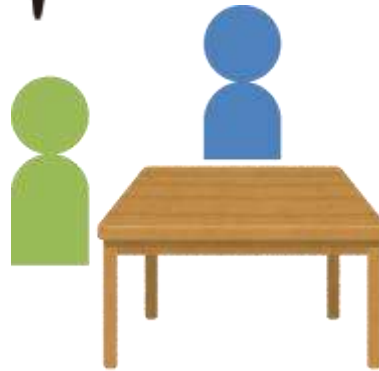
え、先生なんで
知ってるの？

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



ひとりにしないよ

eeep safe: 安全を

自傷行為についても同様に
率直に聞いてよい

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？

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
大切にしないで

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

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

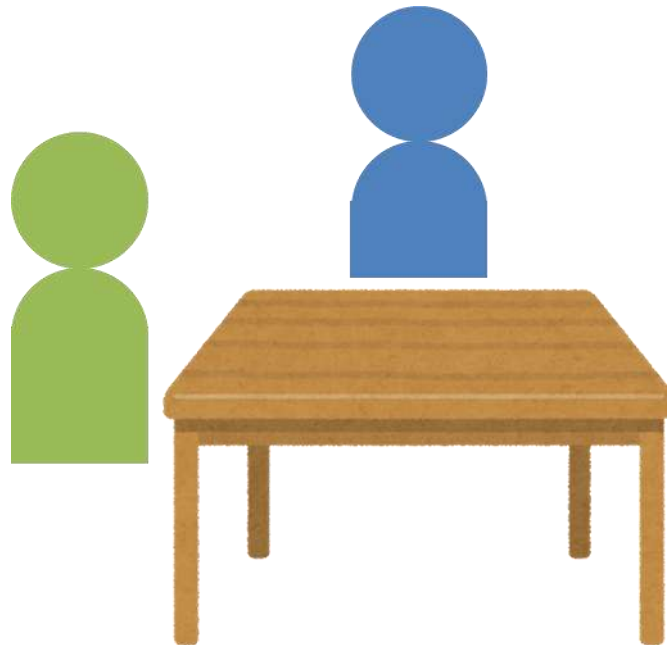
【相談先リスト】

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。

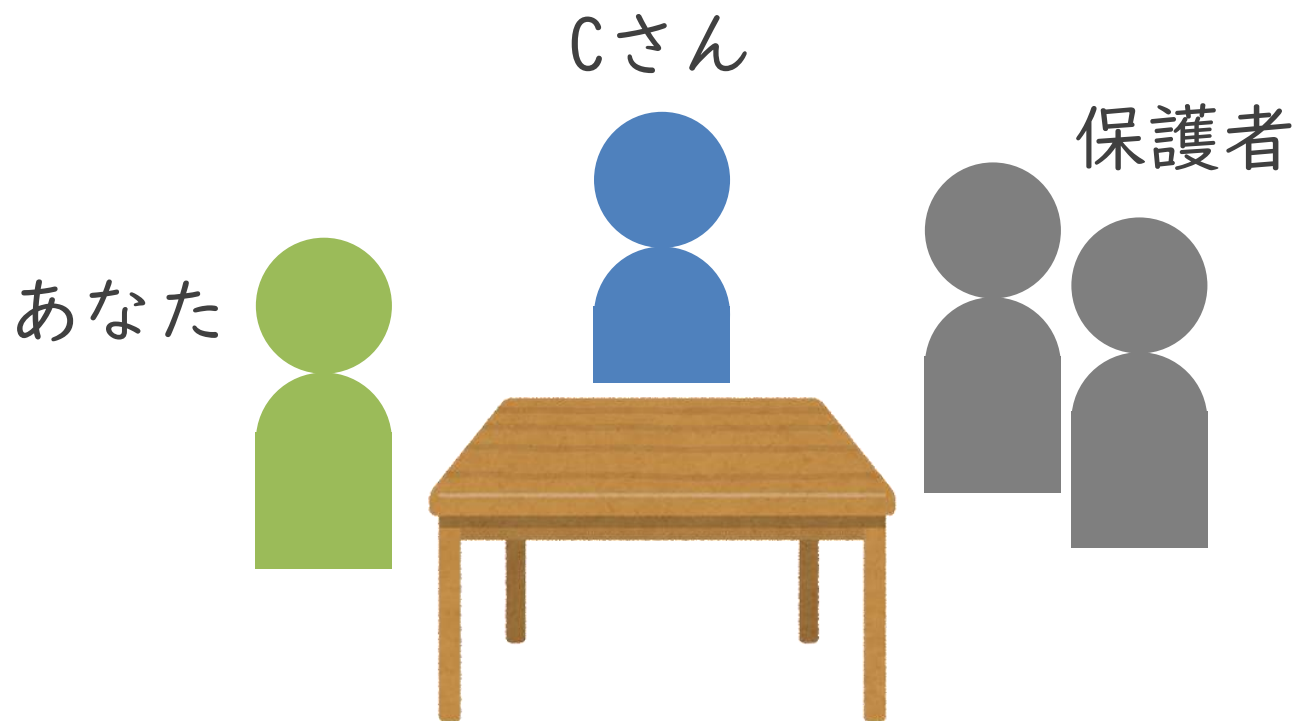
放っておくのが一番です。

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 決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

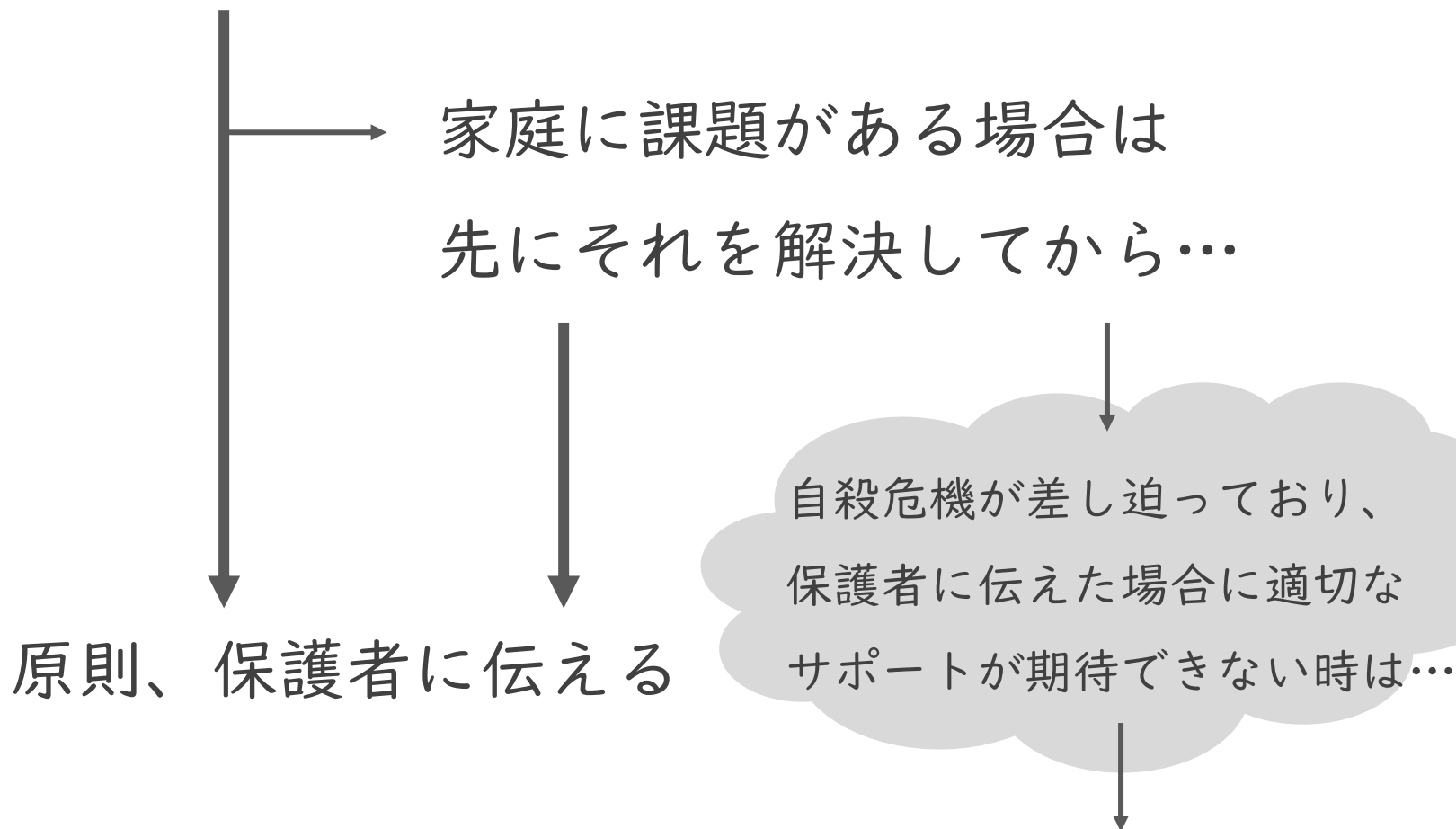
保護者に伝えるポイント



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

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！

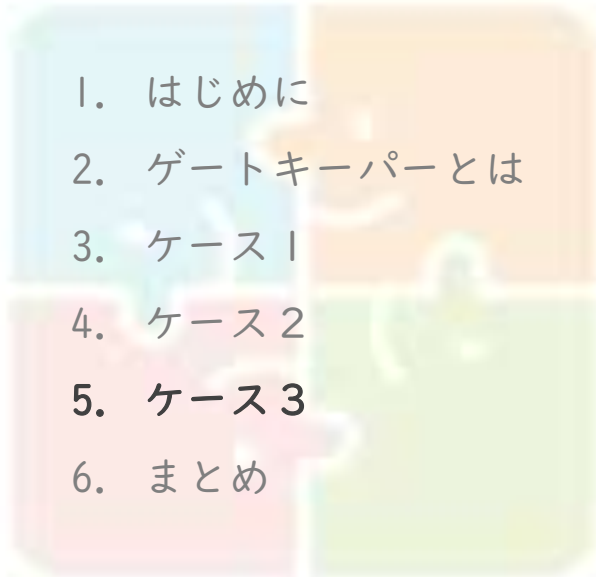
「自分を傷つけてはだめ」

「二度としないと約束して」



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？

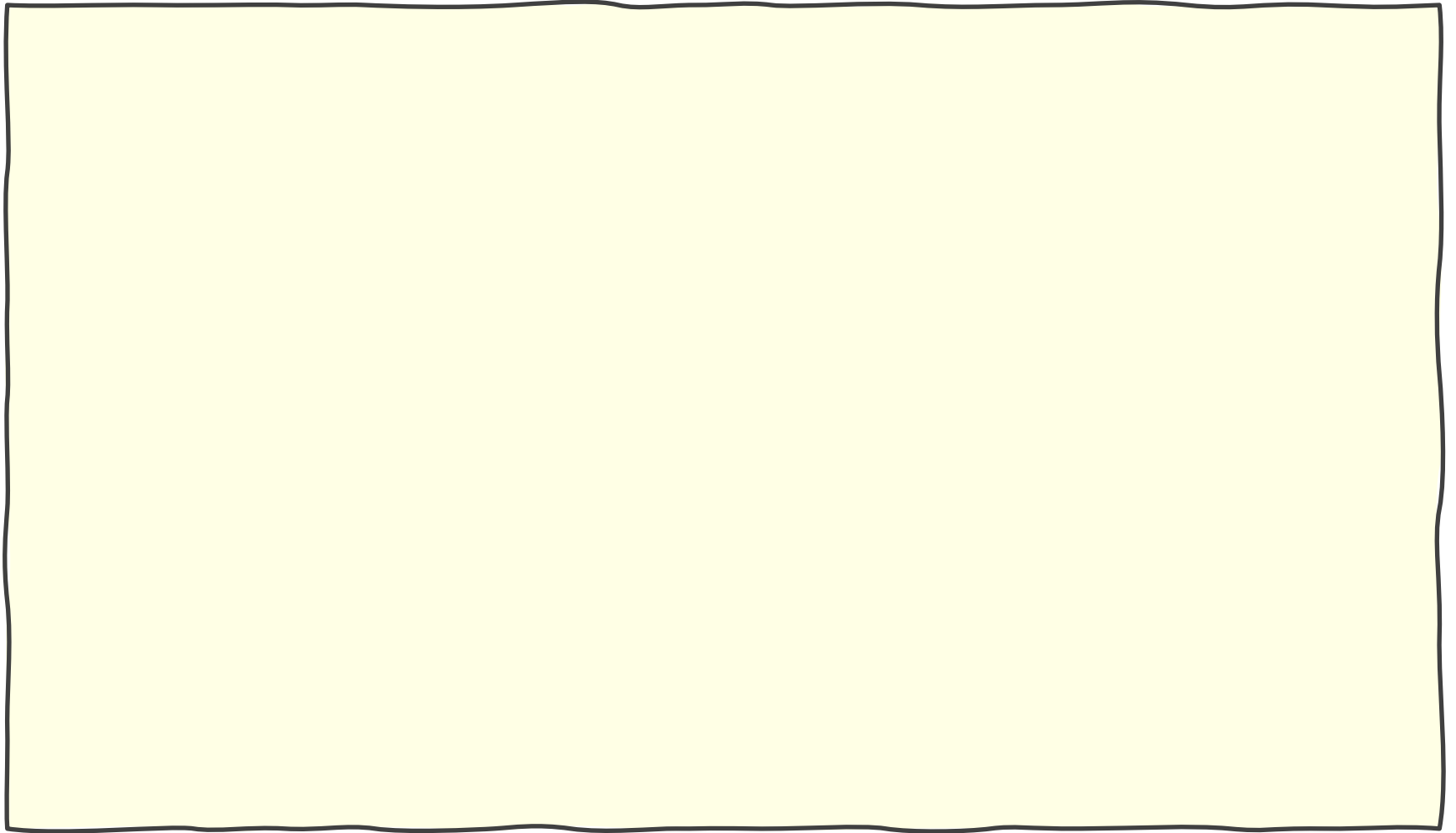
・ある（ ）

・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	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

- ✓ 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

いつもと
違う言動

家庭状況

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



- Dさん（中2）
- **問題がなさすぎる** アンケート



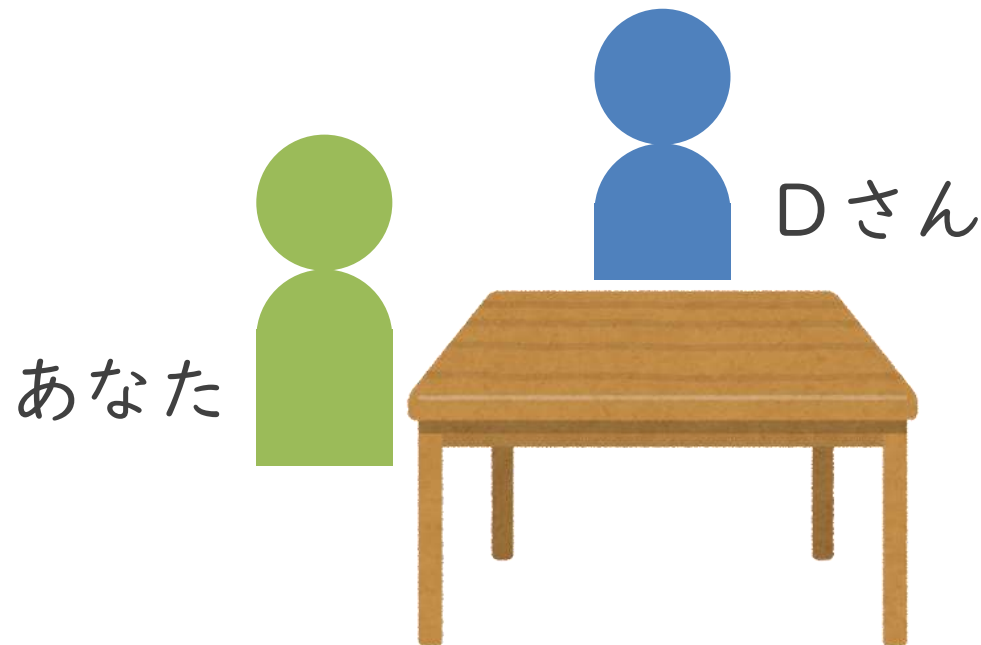
-
- 出席状況良好、成績優秀→最近やや低下
 - 提出物も几帳面に取り組む→最近やや抜けがある
 - 最近所属グループが変わったようだ
 - グループ内では笑顔多く楽しそうにしている
 - 授業中ボーっとしていることが増えたかも
 - 身だしなみは整っている

- 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

あなたは、放課後にDさんと話をする
機会を作ることに成功しました。



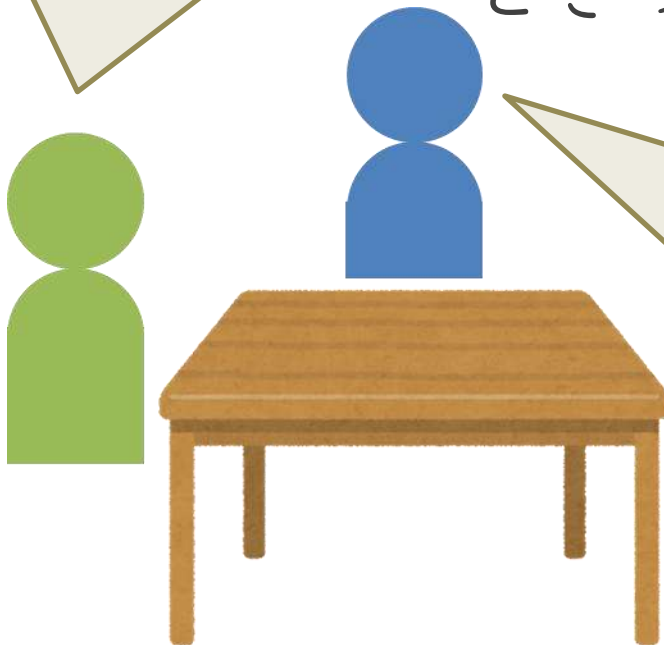
(ケース1・ケース2を参考に・・・)

- ✓ 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。

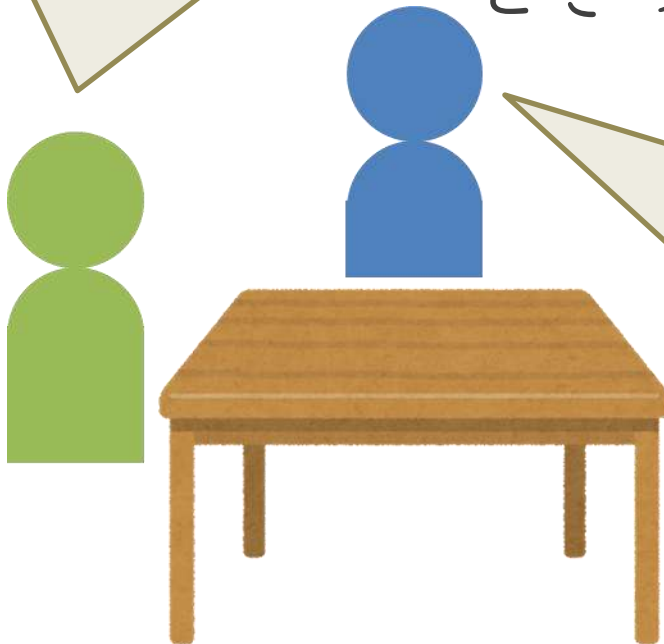
しんどくなる前に
連絡してもいいんだよ



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。



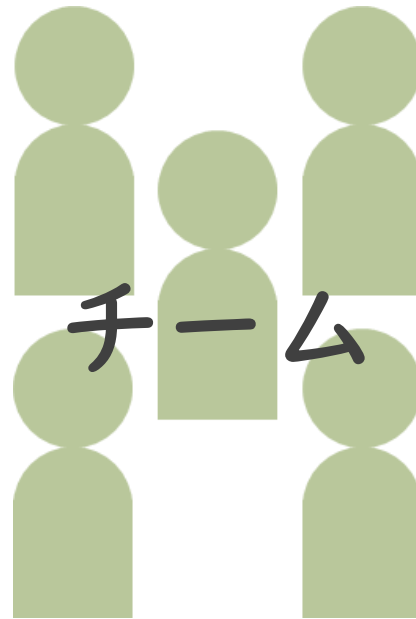
「違和感」の共有

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

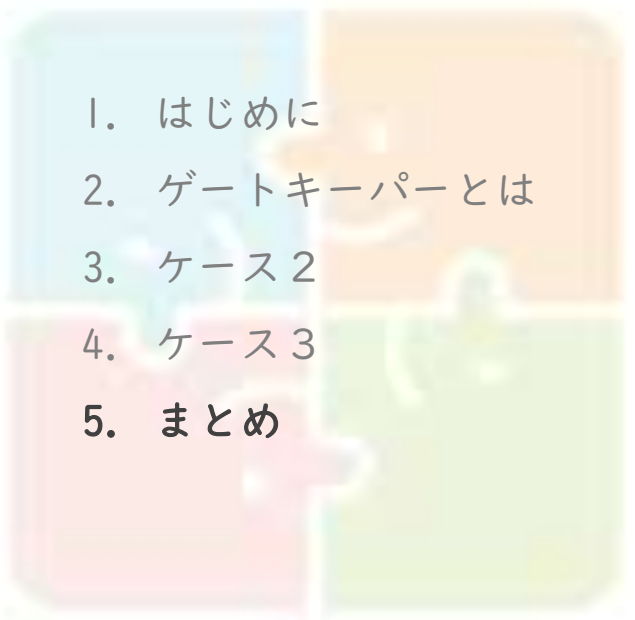
低年齢のこどものほうがSOSを出しやすい

→ 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

①

教員



②

生徒



③

支援に
つなぐ

≠ 支援する

寄りそい

チーム

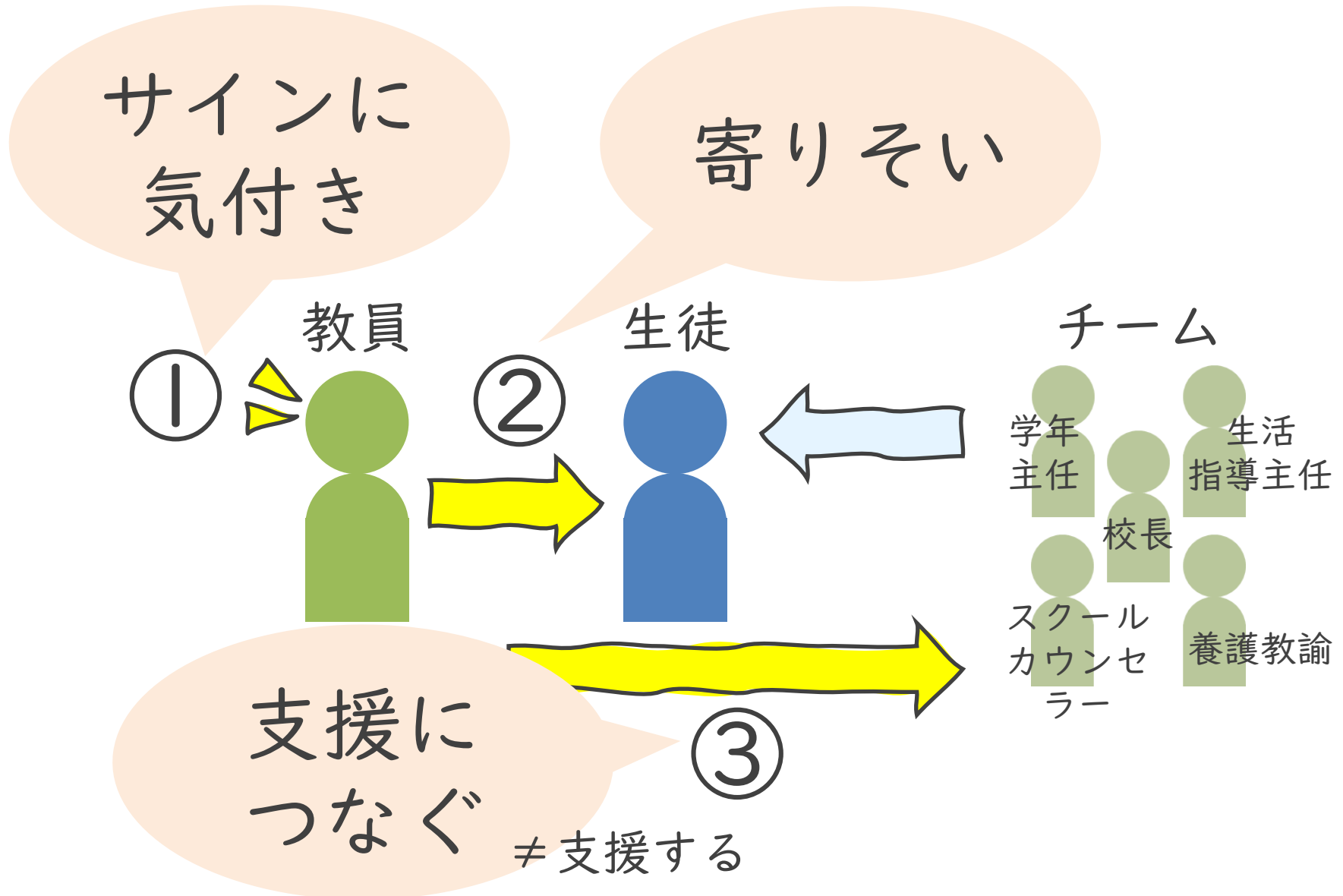
学年
主任

生活
指導主任

校長

スクール
カウンセ
ラー

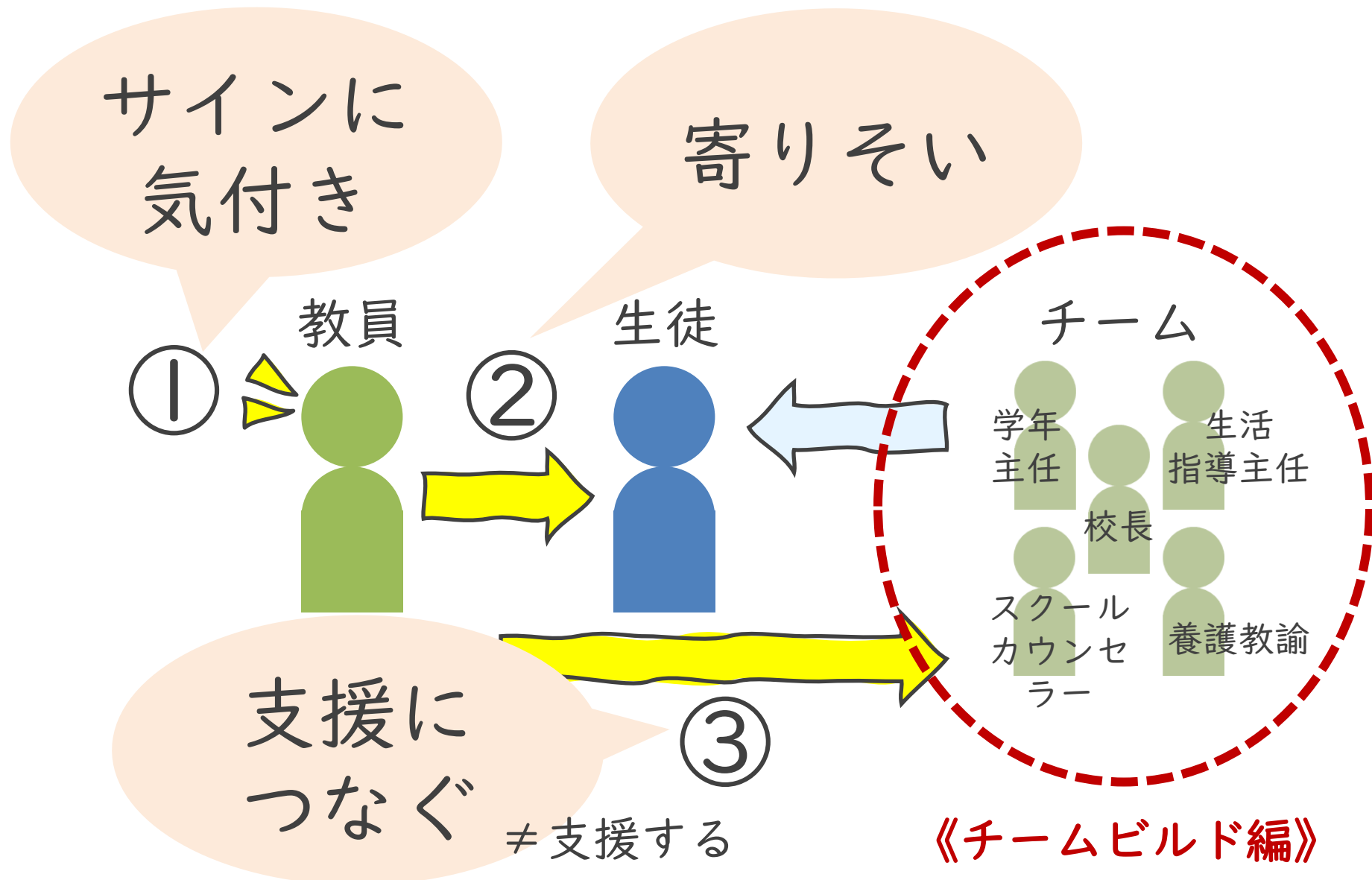
養護教諭



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

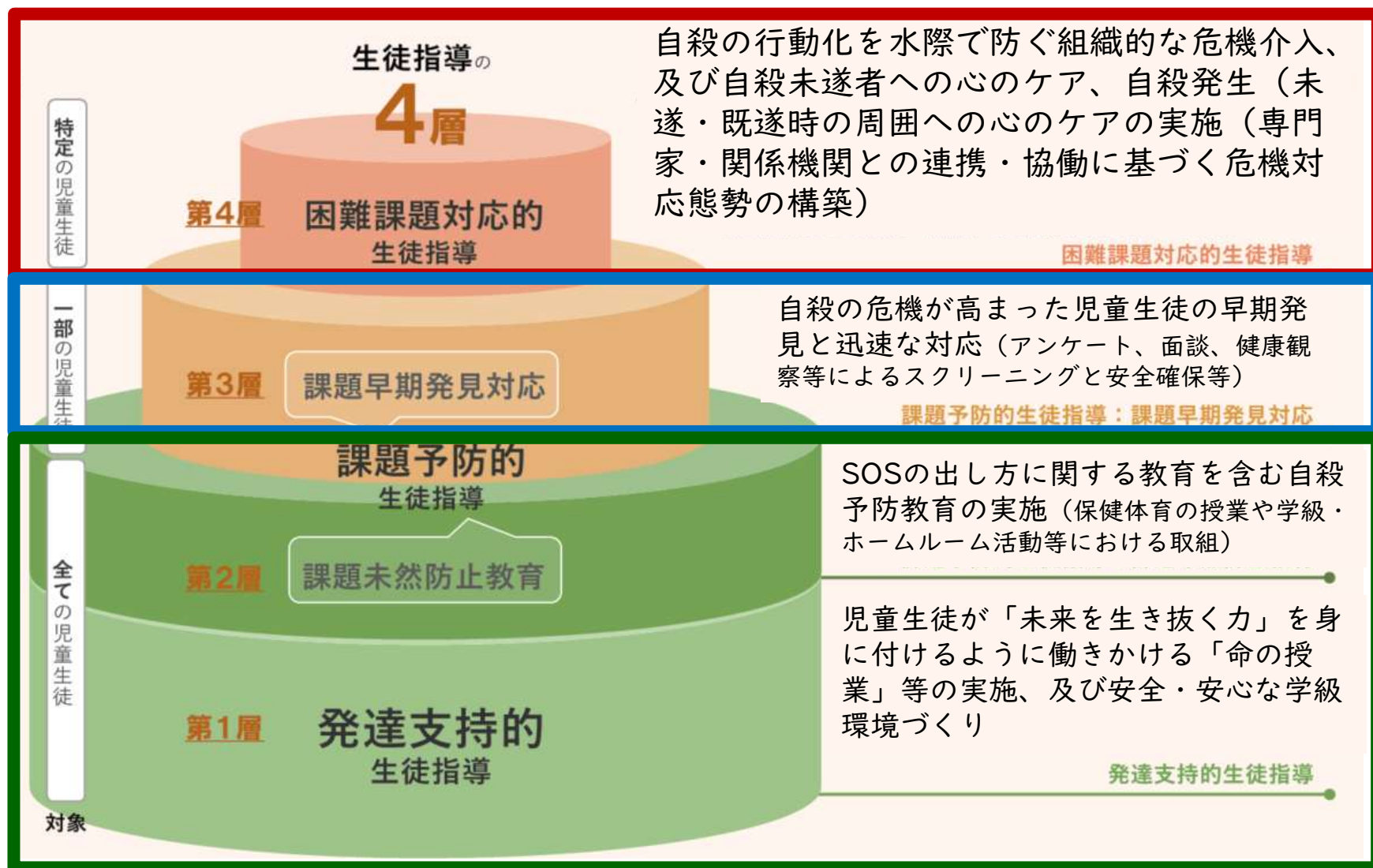
本研修後の到達地点



Four interlocking puzzle pieces are arranged in a 2x2 square. The top-left piece is blue, the top-right is orange, the bottom-left is red, and the bottom-right is green. The pieces are slightly offset from each other, creating a sense of depth. The text "さいごに . . ." is written in a black, handwritten-style font across the middle of the puzzle pieces.

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）

Four interlocking puzzle pieces are arranged in a 2x2 square. The top-left piece is blue, the top-right is orange, the bottom-left is red, and the bottom-right is green. They are slightly offset from each other, creating a sense of depth and movement.

もっと知りたい方へ

令和6年度こども政策推進事業費補助金（こどもの自殺対策推進事業）

こどもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究報告書

【概要版】

いのち支える自殺対策推進センター

- 令和5年度の調査研究（※）の結果を踏まえ、統計及び関連資料を拡充し、各資料等の特性を最大限に生かした分析を行うことにより、こどもの自殺の実態解明に取り組むとともに、分析に当たっての課題把握に取り組むことを目的に実施。
- （※） 令和5年度 こどもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究（こども家庭庁委託事業）
- 上記の目的に鑑み、本調査研究では5つのテーマを設定し、各テーマに必要な7種のデータ・資料を収集。
- ① こどもの自殺や自殺企図等の現状と傾向 ② 自殺で亡くなったこどもたちの背景 ③ 自殺で亡くなったこどもたちの兆候
- ④ 死にたい気持ち等を抱えているこどもたちの背景 ⑤ こどもの自殺の要因分析における課題と今後の展望
- 分析に当たっては、自殺統計において小中高生の「自殺の原因・動機」として多く計上されている社会的要因である「家庭問題」及び「学校問題」、さらに両者の組み合わせに着目し、該当する「自殺の原因・動機」等に基づき、5つの型に分類。
- 研究倫理審査委員会における審査・承認を受けて実施。また、学識経験者や実務者等の助言を得て、結果を取りまとめ。
- 助言者** 生越 照幸（弁護士法人ライフパートナー法律事務所 代表） 竹内 和雄（兵庫県立大学環境人間学部人間形成コース 教授）
- 竹原 健二（国立成育医療研究センター政策科学研究部 部長） 馬場 優子（東京都足立区衛生部 部長）
- 原田 謙（長野県立こころの医療センター駒ヶ根子どものこころ診療センター センター長）

■ 分析に用いたデータ・資料

データ・資料	提供元	テーマ別分析対象					分析対象数
		①	②	③	④	⑤	
自殺統計原票データ（2009年1月～2023年12月）	警察庁	●	●			●	5,628人
児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査データ（2019年4月～2024年3月）	文部科学省	●	●			●	1,908人
救急搬送人員データ（2016年～2022年）	消防庁	●				●	23,062事案
「児童生徒の事件等報告書」、『子供の自殺が起きたときの背景調査の指針』に基づく「基本調査結果」及び「詳細調査報告書」（2020年4月～2024年9月）	都道府県教育委員会等		●	●		●	422件の自殺事案（546本の報告書）のうち、155事案
予防のためのこどもの死亡検証体制整備モデル事業（CDRモデル事業※1）における検証結果資料等	CDRモデル事業実施自治体		●	●		●	0件※2
相談事業におけるチャット相談記録データ※3（2024年12月20日～2025年1月19日）	NPO法人ライフリンク				●	●	2,170名のうち、609名
自殺に関連したオンライン掲示板への投稿情報データ※4（2023年6月1日～2024年11月30日）	「自殺と向き合う」プロジェクト※5				●	●	2,443件

■ 分析に当たっての自殺の原因・動機の分類

分類	自殺の原因・動機「家庭問題」への該当	自殺の原因・動機「学校問題」への該当
家庭問題型	あり	なし
複合問題型（家庭問題・学校問題）	あり	あり
学校問題型	なし	あり
その他の問題型	なし	なし
不詳	—	—

本調査研究では、「家庭問題」と「学校問題」及びその組み合わせに着目して分類した。自殺の多くは、それ以外にも「健康問題」など多様な複合的な原因及び背景を有しているため、これらの要因にも留意する必要がある。

教育委員会等の基本調査結果等及び自殺に関連したオンライン掲示板への投稿情報データにおける「置かれていた状況」、相談事業におけるチャット相談記録データにおける「リスク要因」についても、同様の観点に基づき、5つに分類した上で分析を実施した。

※1 Child Death Reviewモデル事業 ※2 資料の提供がなかったため、分析を実施することはできなかった ※3 「生きづらびっと」及び「#いのち SOS」へのチャット相談

※4 「自殺と向き合う」への投稿データ ※5 日本放送協会、ライフリンク、いのちを支える自殺対策推進センターの共同実施

①こどもの自殺や自殺企図等の現状と傾向

令和6年度「こどもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究」概要

- 小中高生（20歳未満）の自殺者数は、男女ともに2017年頃より増加傾向がみられ、その傾向は特に女性で顕著である。
- 2017年から2022年までの5年間ににおける小中高生相当年齢のこどもの自殺企図等による搬送事案数は約2倍に急増している。

■自殺者数の推移（自殺統計原票データ）



■自損行為による搬送事案数の推移（救急搬送人員データ）



②自殺で亡くなった子どもたちの背景

令和6年度「子どもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究」概要

- それぞれの調査の目的や実施者等が異なるため、各調査の分析結果からみえる「要因」（置かれていた状況等）の特徴も異なっていた。
- 例えば、『子供の自殺が起きたときの背景調査の指針』に基づく基本調査結果等の資料（学校が調査の主体）を用いた分析では、
 - ・ 家庭関連や学校関連、あるいはその両方の問題を背景に持つ子どもの割合が、自殺統計原票や児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査データより多くなっていた
 - ・ 具体的には、家庭関連では「ひとり親家庭」、「学校関連では「学友からの孤立」、「学習困難・学業不振」、「進路問題」、その他では「精神疾患」が、置かれていた状況として多く該当した（いずれも全事案のうち20%以上に該当）
- 138事案の基本調査結果等の資料から、延べ422個、1事案あたり平均3.1項目の「置かれていた状況」が抽出された。

■ 基本調査報告書等の資料を用いた分析



基本調査結果が提供された155事案のうち、分析できなかった17事案を除いた138事案から延べ422個の「置かれていた状況」※を抽出

※ 自殺と関係あったか否かによらず、生前にその子どもの背景にあった事象や発生した事象等の情報を、資料に記載されている客観的事実に基づき抽出した。

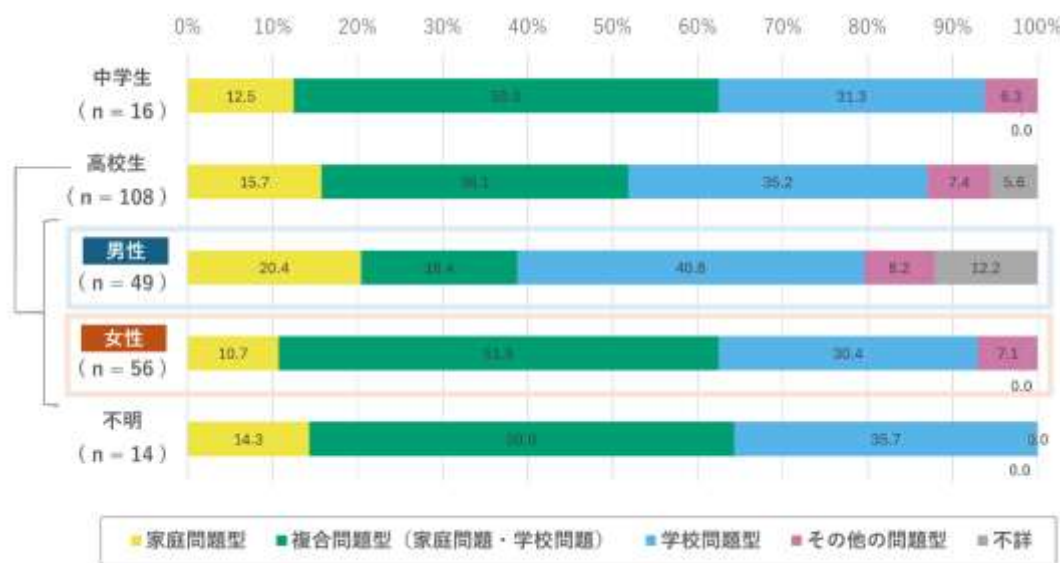


3つの大分類、計30項目に整理

- 家庭関連** 「ひとり親家庭」（28.3%）等の10項目
- 学校関連** 「学友からの孤立」（26.1%）、「学習困難・学業不振」（22.5%）、「進路問題」（20.3%）等の9項目
- その他** 「精神疾患」（21.7%）等の11項目

※ かつこ内は、138事案を母数としたときの該当割合

■ 基本調査結果等から抽出・整理された「置かれていた状況」に基づく分類



※ 自殺統計において小中高生の「自殺の原因・動機」として多く計上されている社会的要因である「家庭問題」と「学校問題」、及びその組み合わせに着目して分類した。自殺の多くは、それ以外にも「健康問題」など多様な複合的な原因及び背景を有しているため、これらの要因にも留意する必要がある。

今回の分析は、あくまで提供された資料の記載内容に基づくものであり、自殺で亡くなった子どもたちの置かれていた状況の全体像を示すものではないことに留意が必要である。学校が得た情報を整理して作成された資料では、学校関連の状況について、家庭関連やその他の状況と比べて把握されやすく、記載も多くなっている可能性もある。

基本調査結果等の資料に基づく 「置かれていた状況」の該当事案数・発生時期

置かれていた状況	該当事案数	割合	発生時期					
			1週間以内	1か月以内	1年以内	1年以上前	不明	不詳
家庭関連	75	54.3%	-	-	-	-	-	-
家族からのしつけ・叱責	7	5.1%	3	2	1	0	0	1
家族との不和	20	14.5%	3	2	8	3	1	3
家族の問題行動	15	10.9%	0	0	3	6	0	6
保護者の身体・精神疾患	6	4.3%	0	0	3	2	0	1
家庭の経済困難	8	5.8%	1	0	3	2	0	2
ひとり親家庭	39	28.3%	1	2	2	14	0	20
家族との死別	8	5.8%	0	1	1	6	0	0
不安定な家庭環境	17	12.3%	0	0	1	10	0	6
生活拠点の変化	6	4.3%	0	2	1	2	0	1
家庭関連のその他の問題	8	5.8%	0	4	2	0	0	2

※該当割合は、138事案を母数として算出した。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。

「置かれていた状況」は複数計上可能であるため、各「置かれている状況」や大分類の該当割合の和は100%とならない。

※発生時期は、その状況を学校が把握した時期ではなく、その状況が発生した（ことが資料に記載されている）時期を指す。各時期の数値は該当事案数を示している。「不明」は「（発生時期は）分からない」等の記載があったこと、「不詳」は発生時期に関する記載自体がなかったことを表す。また、各「置かれていた状況」・発生時期の組み合わせに該当する事案数に色付けをしている。色が濃いほど、該当する事案数が多いことを表している。

基本調査結果等の資料に基づく 「置かれていた状況」の該当事案数・発生時期

置かれていた状況	該当事案数	割合	発生時期					
			1週間以内	1か月以内	1年以内	1年以上前	不明	不詳
学校関連	102	73.9%	-	-	-	-	-	-
学習困難・学業不振	31	22.5%	0	4	8	7	0	12
進路問題	28	20.3%	1	4	7	3	0	13
不登校	27	19.6%	0	1	6	20	0	0
学習拠点の変化	10	7.2%	0	0	5	4	0	1
いじめ	14	10.1%	0	0	3	8	0	3
学友との不和（いじめ以外）	12	8.7%	0	0	6	4	0	2
学友からの孤立	36	26.1%	2	7	10	9	0	8
教師との人間関係	5	3.6%	1	0	3	1	0	0
課外活動の問題	19	13.8%	2	2	8	3	0	4
受験や課外活動の失敗	4	2.9%	3	1	0	0	0	0
学校関連のその他の問題	14	10.1%	1	2	5	4	0	2

※該当割合は、138事案を母数として算出した。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。

「置かれていた状況」は複数計上可能であるため、各「置かれている状況」や大分類の該当割合の和は100%とならない。

※発生時期は、その状況を学校が把握した時期ではなく、その状況が発生した（ことが資料に記載されている）時期を指す。各時期の数値は該当事案数を示している。「不明」は「（発生時期は）分からない」等の記載があったこと、「不詳」は発生時期に関する記載自体がなかったことを表す。また、各「置かれていた状況」・発生時期の組み合わせに該当する事案数に色付けをしている。色が濃いほど、該当する事案数が多いことを表している。

基本調査結果等の資料に基づく 「置かれていた状況」の該当事案数・発生時期

置かれていた状況	該当事案数	割合	発生時期					
			1週間以内	1か月以内	1年以内	1年以上前	不明	不詳
その他	64	46.4%	-	-	-	-	-	-
身体疾患	12	8.7%	0	0	2	5	0	5
精神疾患	30	21.7%	1	1	10	11	0	7
神経発達症	13	9.4%	0	0	3	10	0	0
依存傾向	4	2.9%	0	1	2	0	0	1
容姿のコンプレックス	5	3.6%	0	0	2	2	0	1
特筆的な性格傾向	11	8.0%	1	2	1	1	0	6
重要な人物との死別	2	1.4%	0	1	1	0	0	0
恋愛関係問題	7	5.1%	3	0	2	0	0	2
学校関連以外での失敗	4	2.9%	1	0	2	1	0	0

※該当割合は、138事案を母数として算出した。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。

「置かれていた状況」は複数計上可能であるため、各「置かれている状況」や大分類の該当割合の和は100%とならない。

※発生時期は、その状況を学校が把握した時期ではなく、その状況が発生した（ことが資料に記載されている）時期を指す。各時期の数値は該当事案数を示している。「不明」は「（発生時期は）分からない」等の記載があったこと、「不詳」は発生時期に関する記載自体がなかったことを表す。また、各「置かれていた状況」・発生時期の組み合わせに該当する事案数に色付けをしている。色が濃いほど、該当する事案数が多いことを表している。

③自殺で亡くなった子どもたちの兆候

令和6年度「子どもの自殺の多角的な要因分析に関する調査研究」概要

- 『子供の自殺が起きたときの背景調査の指針』に基づく基本調査結果等の資料から、亡くなった子どもから表出されていた様々な発言や行動、様子の変化等の情報を「兆候」として、資料に記載されている客観的事実に基づき抽出し、整理した。
- 138事案の基本調査結果等の資料から、延べ595個、1事案あたり平均4.3個の「兆候」が抽出された。
- 自殺や死をほのめかす発言・行動（特異的兆候）では、「直接的な自殺のほのめかし」が39の事案であり、主に友人、学校、家族がその兆候を知覚していた。
- 兆候が知覚されても、その情報を他者に共有しなかった事案や情報をつないだかどうか明らかな事案が存在していた。

■ 基本調査報告書等の資料を用いた分析



138事案の基本調査結果等から延べ595個の兆候※を抽出

※ 亡くなった子どもから表出されていた様々な発言や行動、様子の変化等の情報。当人がそれを意識的に発していたか否か、知覚した者がその兆候を「自殺につながりかねない兆候」として受けとめていたか否かによらず、記載されている客観的事実に基づき抽出した。



6つの大分類、計39項目に整理

自殺関連（特異的兆候）

回避

身体的不調

精神的不調

不安・悩みの表出

その他

■ 基本調査結果等から抽出・整理された「特異的兆候」の表出時期（138事案中）

兆候	該当 事案数	割合	表出時期					
			1週間以内	1ヶ月以内	1年以内	1年以上前	不明	不詳
自殺関連（特異的兆候）	60	43.5%	-	-	-	-	-	-
自殺未遂	14	10.1%	1	2	6	5	0	0
自殺の準備	6	4.3%	3	1	1	1	0	0
死への関心	5	3.6%	1	1	0	0	0	3
直接的な自殺のほのめかし	39	28.3%	13	8	7	5	0	6
間接的な自殺のほのめかし	9	6.5%	4	3	0	0	0	2
自傷行為（リストカット）	15	10.9%	1	1	3	8	0	2
自傷行為（過剰服薬）	7	5.1%	1	1	3	1	0	1
自傷行為（その他）	2	1.4%	1	0	1	0	0	0

「直接的な自殺のほのめかし」（希死念慮や自殺願望、自殺の具体的な方法・計画などを主に言語的に表出したもの）39事案について

- 兆候を知覚した者（誰がその兆候を知覚したか）
友人（19事案）、学校（10事案）、家族（8事案）
- 兆候を知覚した者が行った情報のつなぎ（連携）
不詳（記載なし、16事案）、誰にも情報を共有しなかった（10事案）、
誰かに情報を共有して一緒に解決を図ろうとした（9事案）
- 情報の共有相手
学校（9事案）、家族（7事案）、不詳（記載なし、7事案）

今回の分析は、あくまで提供された資料の記載内容に基づくものであり、自殺で亡くなった子どもたちの「自殺の兆候」の全体像を示すものではないことに留意が必要である。
記載がない兆候については、実際には表出されていたに関わらず、調査で把握されなかった、あるいは把握はされたが資料に記載されなかった可能性がある。

基本調査結果等の資料に基づく 「自殺の兆候」の該当事案数・発生時期

兆候	該当事案数	割合	表出時期					
			1週間以内	1ヶ月以内	1年以内	1年以上前	不明	不詳
自殺関連（特異的兆候）	60	43.5%	-	-	-	-	-	-
自殺未遂	14	10.1%	1	2	6	5	0	0
自殺の準備	6	4.3%	3	1	1	1	0	0
死への関心	5	3.6%	1	1	0	0	0	3
直接的な自殺のほのめかし	39	28.3%	13	8	7	5	0	6
間接的な自殺のほのめかし	9	6.5%	4	3	0	0	0	2
自傷行為（リストカット）	15	10.9%	1	1	3	8	0	2
自傷行為（過剰服薬）	7	5.1%	1	1	3	1	0	1
自傷行為（その他）	2	1.4%	1	0	1	0	0	0
回避	78	56.5%	-	-	-	-	-	-
登校しぶり（長期間の欠席）	27	19.6%	0	1	6	20	0	0
登校しぶり（単発的な欠席）	25	18.1%	2	9	6	3	0	5
登校しぶり（遅刻・早退・欠課）	23	16.7%	6	3	9	4	0	1
家出・失踪	10	7.2%	3	1	2	2	0	2
環境変化の希望	10	7.2%	0	2	4	2	0	2
連絡手段の途絶	7	5.1%	5	1	0	0	0	1
その他の回避	23	16.7%	1	2	10	6	0	4

※本調査研究における「兆候」は、自殺で亡くなったことからも表出されていた様々な発言や行動、様子の変化等の情報を、資料に記載されている客観的事実に基づき抽出し、整理したものである。当人がそれを意識的に発していたかや、知覚した者がそれを「自殺につながりかねない兆候」として受けとめていたかにはよらない。

個々の「兆候」の内容については、図表5-1-1を参照のこと。

※表出時期は、（知覚した者がその兆候を「自殺につながりかねない兆候」として受けとめていたか否かにはよらず）その兆候が初めて誰かに知覚されたことが資料に記載されている時期を指す。「不明」は「（表出時期は）分からない」等の記載があったこと、「不詳」は表出時期に関する記載自体がなかったことを表す。

※該当割合は、138事案を母数として算出した。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。「兆候」は複数計上可能であるため、該当割合の和は100%とならない。「兆候」・表出時期の組み合わせの事案数に色付けをしている。色が濃いほど該当する事案数が多いことを表している。

基本調査結果等の資料に基づく 「自殺の兆候」の該当事案数・発生時期

兆候	該当事案数	割合	表出時期					
			1週間以内	1ヶ月以内	1年以内	1年以上前	不明	不詳
身体的不調	51	37.0%	-	-	-	-	-	-
睡眠不調	18	13.0%	3	2	10	0	0	3
腹痛・吐き気・食欲不振	15	10.9%	4	3	4	1	1	2
頭痛	8	5.8%	0	2	4	2	0	0
パニック・過呼吸	5	3.6%	0	1	1	2	0	1
体重の増減	4	2.9%	0	0	3	0	0	1
その他の身体的不調	18	13.0%	4	4	5	1	0	4
精神的不調	52	37.7%	-	-	-	-	-	-
抑うつ状態	29	21.0%	9	5	6	5	1	3
感情発露	15	10.9%	3	3	8	0	0	1
注意・集中困難	16	11.6%	3	2	8	0	0	3
無価値観	14	10.1%	1	1	5	3	0	4

※本調査研究における「兆候」は、自殺で亡くなったこどもから表出されていた様々な発言や行動、様子の変化等の情報を、資料に記載されている客観的事実に基づき抽出し、整理したものである。本人がそれを意識的に発していたかや、知覚した者がそれを「自殺につながりかねない兆候」として受けとめていたかにはよらない。

個々の「兆候」の内容については、図表5-1-1を参照のこと。

※表出時期は、（知覚した者がその兆候を「自殺につながりかねない兆候」として受けとめていたか否かにはよらず）その兆候が初めて誰かに知覚されたことが資料に記載されている時期を指す。「不明」は「（表出時期は）分からない」等の記載があったこと、「不詳」は表出時期に関する記載自体がなかったことを表す。

※該当割合は、138事案を母数として算出した。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。「兆候」は複数計上可能であるため、該当割合の和は100%とならない。「兆候」・表出時期の組み合わせの事案数に色付けをしている。色が濃いほど該当する事案数が多いことを表している。

基本調査結果等の資料に基づく 「自殺の兆候」の該当事案数・発生時期

兆候	該当事案数	割合	表出時期					
			1週間以内	1ヶ月以内	1年以内	1年以上前	不明	不詳
不安・悩みの表出	91	65.9%	-	-	-	-	-	-
学習・成績	23	16.7%	0	4	4	5	0	10
将来・進路	25	18.1%	1	4	6	2	0	12
対人関係	30	21.7%	1	3	14	6	0	6
リーダーシップ・役割	5	3.6%	2	1	2	0	0	0
学校生活	18	13.0%	1	2	9	2	0	4
家族・家庭	29	21.0%	2	4	11	4	1	7
容姿	7	5.1%	0	0	1	1	0	5
疾患・不調	5	3.6%	0	0	2	2	0	1
その他の不安・悩み	32	23.2%	2	7	14	4	0	5
その他	49	35.5%	-	-	-	-	-	-
逸脱行為	8	5.8%	1	2	1	3	0	1
承認希求行為	7	5.1%	3	1	2	0	0	1
単独行動	30	21.7%	2	5	8	7	0	8
成績低下	5	3.6%	0	1	4	0	0	0
アセスメントによる要支援評価	7	5.1%	1	0	3	1	0	2

※本調査研究における「兆候」は、自殺で亡くなったこどもから表出されていた様々な発言や行動、様子の変化等の情報を、資料に記載されている客観的事実に基づき抽出し、整理したものである。当人がそれを意識的に発していたかや、知覚した者がそれを「自殺につながりかねない兆候」として受けとめていたかにはよらない。

個々の「兆候」の内容については、図表5-1-1を参照のこと。

※表出時期は、（知覚した者がその兆候を「自殺につながりかねない兆候」として受けとめていたか否かにはよらず）その兆候が初めて誰かに知覚されたことが資料に記載されている時期を指す。「不明」は「（表出時期は）分からない」等の記載があったこと、「不詳」は表出時期に関する記載自体がなかったことを表す。

※該当割合は、138事案を母数として算出した。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。「兆候」は複数計上可能であるため、該当割合の和は100%とならない。「兆候」・表出時期の組み合わせの事案数に色付けをしている。色が濃いほど該当する事案数が多いことを表している。

相談対応の記録から抽出された「置かれている状況」

置かれている状況	該当者数	割合
家庭関連	83	67.5%
保護者からの身体的虐待	23	18.7%
保護者からの性的虐待	2	1.6%
保護者からのネグレクト	2	1.6%
保護者からの心理的虐待（疑いも含む）	49	39.8%
保護者の精神疾患（疑いも含む）	3	2.4%
上記以外での保護者との関係の問題	24	19.5%
家庭関連のその他の問題	33	26.8%
学校関連	79	64.2%
学習困難・学業不振	15	12.2%
進路問題	10	8.1%
いじめ	30	24.4%
学友との不和（いじめ以外）	29	23.6%
教師との人間関係	16	13.0%
学校関連のその他の問題	25	20.3%
その他	82	66.7%
身体疾患	5	4.1%
精神疾患	30	24.4%
身体的・精神的不調（診断を受けた疾患以外）	51	41.5%
恋愛関係問題	6	4.9%
家庭・学校以外の人間関係	4	3.3%
性的少数者であることの悩み・被差別	5	4.1%
犯罪被害	6	4.9%
その他の問題	12	9.8%
不詳	1	0.8%

※自殺念慮が比較的高かった（相談員による自殺念慮のアセスメントが「ハイリスク」もしくは「あり」であった）123名を母数とした該当割合。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。「置かれている状況」は複数計上可能であるため、各「置かれている状況」の該当割合の和は100%とならない。

オンライン掲示板への投稿から抽出された「置かれている状況」

置かれている状況	該当投稿数	割合
家庭関連	125	41.7%
保護者からの身体的虐待	7	2.3%
保護者からの性的虐待	1	0.3%
保護者からのネグレクト	4	1.3%
保護者からの心理的虐待（疑いも含む）	78	26.0%
保護者の精神疾患（疑いも含む）	0	0.0%
上記以外での保護者との関係の問題	29	9.7%
家庭関連のその他の問題	31	10.3%
学校関連	127	42.3%
学習困難・学業不振	18	6.0%
進路問題	11	3.7%
いじめ	38	12.7%
学友との不和（いじめ以外）	49	16.3%
教師との人間関係	18	6.0%
学校関連のその他の問題	58	19.3%
その他	141	47.0%
身体疾患	4	1.3%
精神疾患	8	2.7%
身体的・精神的不調（診断を受けた疾患以外）	69	23.0%
恋愛関係問題	13	4.3%
家庭・学校以外の人間関係	45	15.0%
性的少数者であることの悩み・被差別	9	3.0%
犯罪被害	0	0.0%
その他の問題	30	10.0%
不詳	58	19.3%

※無作為に抽出した300件を母数とした該当割合。データバーの長さは割合に比例し、最大値が100%となるように表示している。「置かれている状況」は複数計上可能であるため、各「置かれている状況」の該当割合の和は100%とならない。



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

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、こ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」としての役割がいっそう期待されます。

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上、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。

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：自殺のほのめかし

- 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

～|+■ 独立行政法人若狭県立総合支援センター

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 自殺のほのめかし

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

～|+■ 独立行政法人若狭県立総合支援センター

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 アンケートの罠

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

- ・これまでに関心の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ぶ、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助け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、自殺の危険のあ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なくなったり、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なこと考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それでは、せっかく開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。



いのち
支える