

10 自殺予防教育の実施に向けて

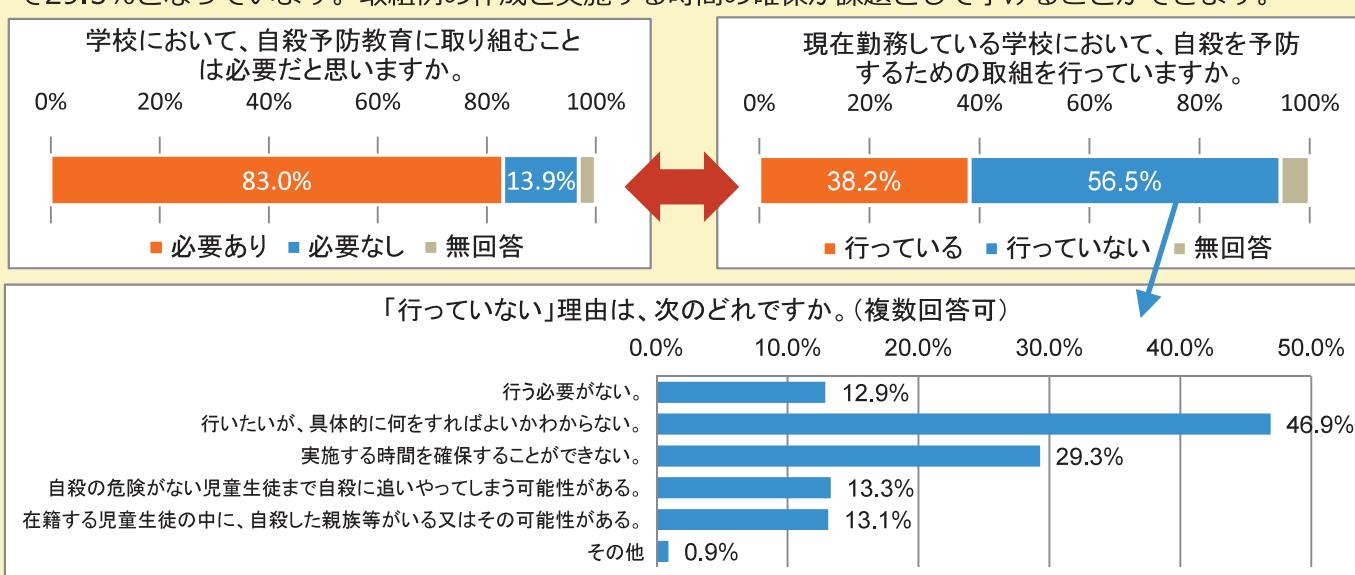
これまで考察した自殺の実態を踏まえ、児童生徒を対象とした自殺予防教育に取り組むことが重要です。ただ、児童生徒に対して自殺を話題にすると、その危険のない児童生徒まで自殺に追いやってしまう可能性はないかという不安をよく耳にします。これは「寝ている子を起こすのではないか」という大人の不安を表しています。しかし、児童生徒は自殺に関して様々なところから既に多くの情報を手に入れており（そして、その大部分は誤った情報であり）、児童生徒は「寝ているどころか」既に「大きく目を開けている」と言ってもよい状況です。

本道においても、教職員を対象とした意識調査では、自殺予防教育の必要性を感じながらも、なかなか実施することができない状況が明らかになっています。

自殺予防教育を導入するには、学校の実情に応じて様々な方法が考えられます。ここでは、学校で取り組む際の参考として、教職員対象の意識調査結果による自殺予防教育に関する状況や自殺予防教育の概要等を紹介します。なお、調査結果等は高等学校を対象としたものではありますが、小学校や中学校においても参考にしていただければと思います。

① 自殺予防教育の必要性（北海道、高等学校）

自殺予防教育について、約8割の教職員が必要だと思っていますが、自殺を予防するための取組を行っているのは約4割と、意識と実態の間に差が生じています。「行っていない」理由として最も多かったのは「具体的に何をすればよいかわからない」で46.9%、次いで「実施する時間を確保することができない」で29.3%となっています。取組例の作成と実施する時間の確保が課題として挙げることができます。

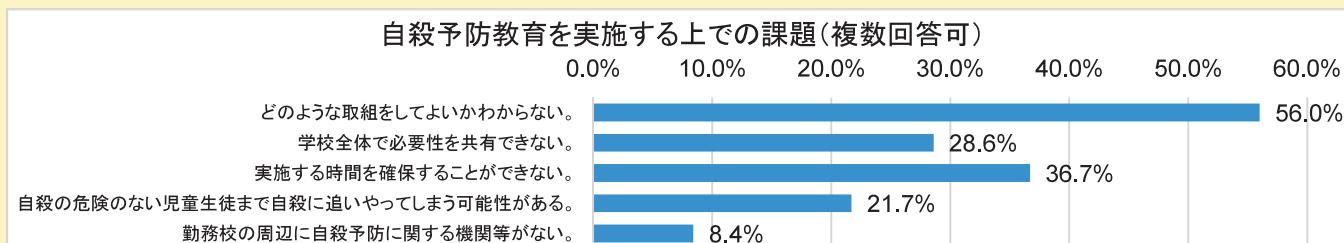
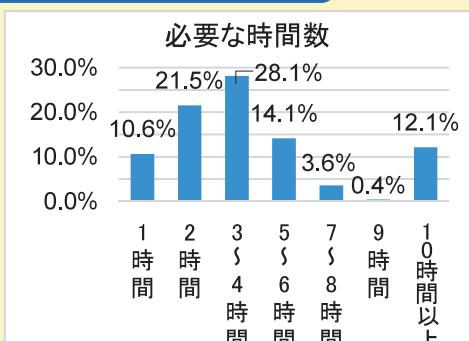


（注）本道の公立高等学校38校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施（平成28年7月実施）。
対象教職員1,116名のうち、回収率は87.8%。

② 自殺予防教育に必要な時間数及び取り組む際の課題（北海道、高等学校）

自殺予防教育を実施するに当たり、どの程度の時間数が必要だと教職員は考えているのでしょうか。最も多いのは「3～4時間」で28.1%であり、「2時間」と合わせると、「2～4時間」が約半数となっています。ただ、「10時間以上」も12.1%であり、学校の実情等により、必要となる時間数には差異が見られるところです。

また、自殺予防教育を実施する上での課題にはどのようなものがあるでしょうか。上記①での「行っていない理由」と同様に、最も多いのは「どのような取組をしてよいかわからない」で56.0%、次いで「実施する時間を確保することができない」で36.7%となっています。「学校全体で必要性を共有できない」が28.6%もあり、学校内での認識の差が大きいこともうかがえます。



（注）本道の公立高等学校38校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施（平成28年7月実施）。
対象教職員1,116名のうち、回収率は87.8%。

③ 自殺予防教育の実施に向けた「校内の環境づくり」と「下地づくりの教育」

自殺予防教育を実施するためには、それ以前に児童生徒の実態に合わせて、自殺予防教育につながる様々な取組を行うことが求められます。既に実施している教育活動の中に、自殺予防教育の下地づくり（基盤）となる内容が多く含まれていることを認識し、それらの内容を連動させて行うことが児童生徒や教職員の抵抗感を少なくすることにつながり、効果的な取組にすることができると思われます。

「下地づくりの教育」としては、既存の教育活動から「生命を尊重する教育」「心身の健康を育む教育」「温かい人間関係を築く教育」などを挙げることができます。また、これらの教育活動を充実させていくためには、児童生徒の些細な言動から個々の置かれた状況や心理状態を推し量ることができる感性を高めることや、困ったときには何でも相談できる児童生徒と教職員との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室などを気軽に利用しやすいところにする居場所づくりなど、児童生徒の心に寄り添う「校内の環境づくり」も重要になります。

「下地づくりの教育」や「校内の環境づくり」は、自殺予防教育につながるだけではなく、全ての児童生徒が生き生きと学校生活を送るために大切な取組です。



引用・参考：「子供に伝えたい自殺予防　学校における自殺予防教育導入の手引」（平成26年7月、文部科学省）

④ 自殺予防教育プログラムの目標

自殺予防教育を実施するためには、どのようなプログラムを行えばよいのでしょうか。

自殺に関しては、児童生徒は様々なところから既に多くの情報を手に入れてしまっています。そして、その大部分は誤った情報です。つまり、児童生徒は自殺という情報に対して「大きく目を開けている」と言ってもよく、自殺の危険とその対応について正しい知識を児童生徒に与える必要があります。

このようなことを踏まえ、自殺予防教育プログラムの目標として、「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処スキルの育成」「援助希求的態度の育成」の3つを提示します。これら3つを達成するために、学校の実情や児童生徒の実態に応じて取り組むことが重要です。

早期の問題認識（心の健康）

本目標は、児童生徒が自殺に関する多くの情報を手に入れてしまっている状況から、正しい知識を早期に与えることにより自殺の予防を図ることを意図しています。自殺の深刻な実態や心の危機のサインの理解などを通じて、早期に問題を認識するとともに、正しい知識を児童生徒に与えます。

ストレス対処スキルの育成

本目標は、児童生徒が困難な直面に遭遇するなどストレスがかかった状況において、そのストレスに対処する力を身に付けることにより自殺の予防を図ることを意図しています。ストレスに対処する方法を知るとともに、自分にあった方法を理解し実践する力を育成します。

援助希求的態度の育成

本目標は、児童生徒が悩んだり困ったりした場合、誰かに相談したり助けを求めたりする力を身に付けることにより自殺の予防を図ることを意図しています。

「8 児童生徒が相談する相手」で考察しましたが、本道の児童生徒において、いじめられたときに「誰にも相談しない」と回答した割合が、小学校では9.2%、中学校では17.4%、高等学校では19.6%となっています。相談することに対する期待や抵抗について理解し、自分自身にあった相談方法を身に付け、援助希求的態度を育成します。

また、いじめられたときの相談相手に「友人」と回答した割合が、小学校では43.4%、中学校では51.6%、高等学校では51.8%となっています。このことは、児童生徒が相談される側になる場合があることを示しています。本目標では、相談するだけではなく、相談された場合の対処方法も身に付けることを含んでいます。

⑤ 自殺予防教育プログラムを実施する際の留意点

自殺予防教育プログラムの目標として、「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処スキルの育成」「援助希求的態度の育成」を提示しましたが、その目標に向けて取り組む際、次の2つのこと留意することが重要です。

1つ目は「価値の押しつけを避けること」です。「いのちは大切」といった価値観を一方的に与えると、身近な人を自殺で亡くした人や自傷行為をしてしまう児童生徒は、「いのちを大切にできない親（自分）は駄目な存在」と自らを責め、より一層自尊感情を低めてしまう恐れがあるからです。価値を押しつけるのではなく、教職員と児童生徒が一緒に考えることを通して実施することが重要です。

2つ目は「グループワークを重視すること」です。児童生徒がブレーンストーミングやロールプレイなどの集団活動を伴う体験的学習を行うことで、各自の自由な発想を出し合い、自分とは異なる思いや考え方につれて、多様性を認め合い、仲間との絆を深めることができると考えられます。また、授業方法として、教職員の一方的な知識伝達のスタイルではなく、教職員と児童生徒、児童生徒同士が学び合う相互交流を重視するといったグループワークを取り入れることで、児童生徒同士のつながりを強化する効果や、児童生徒の危機に際しての問題解決能力を高める効果が期待されます。

自殺予防教育プログラム

- 早期の問題認識（心の健康）
- ストレス対処スキルの育成
- 援助希求的態度の育成

【実施する際の留意点】

- 価値の押しつけを避けること
※教職員と児童生徒がともに考える取組
- グループワークを重視すること
※グループワークを積極的に取り入れ、
参加型相互学習を実施

⑥ 自殺予防教育プログラムの取組内容例

自殺予防教育プログラムについては、「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処スキルの育成」「援助希求的態度の育成」を目標に実施しますが、取り組む内容として次のようなものを例として提示します。本例はあくまでもたたき台としての一例に過ぎないので、各学校においては、地域の実情や児童生徒の実態に応じて工夫し実施することが重要です。
(自殺予防教育プログラム作成検討会)

早期の問題認識（心の健康） 【1～2時間】

- 自殺の深刻な実態を知り、自殺予防の正しい知識を身に付ける。
- 心の危機のサインを知る。
- 心身が不調なときの対応を考える。

ストレス対処スキルの育成 【3～4時間】

- ストレスを経験したときの感情や行動、思考について理解する。
- 経験から身近なストレッサーがどのようなものかを知る。
- ストレス対処法がストレス反応に及ぼす影響を理解する。
また、事例を通じてストレス対処法の役割を理解する。
- ストレッサーやストレス対処法、ストレス反応の調査用紙を活用し、自己分析を行う。
- ストレス場面を設定し、望ましいストレス対処法を思いつく。

援助希求的態度の育成 【3～4時間】

- ソーシャルスキルトレーニング等を実施し、相談しやすい人間関係を形成する力を付ける。
- 相談することの期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）について理解し話し合い、相談しやすい方法を考える。
- 友人から悩みを相談された時の対処方法を身に付ける。
 - ・気付く：友人が困っていること、相談したい状態に気付く。
 - ・関わる：自分から相談してこないが困っている人に声をかける。
 - ・つなぐ：一人では対応できないことを、大人に相談する。

【参考・引用資料】

- 「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）
- 「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」（平成22年3月、文部科学省）
- 「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引」（平成26年7月、文部科学省）