自殺予防教育の推進に向けて

～令和４年度自殺予防教育プログラム実施報告書～

令和５年（2023年）３月

いのち
まもる

ココロ
育てる

北海道教育庁学校教育局
生徒指導・学校安全課

1　自殺予防に向けて

平成18年に自殺対策基本法が成立して以降、日本全体の自殺者数が減少しているなかで、小・中・高校生の自殺者数は増加傾向を示しています。

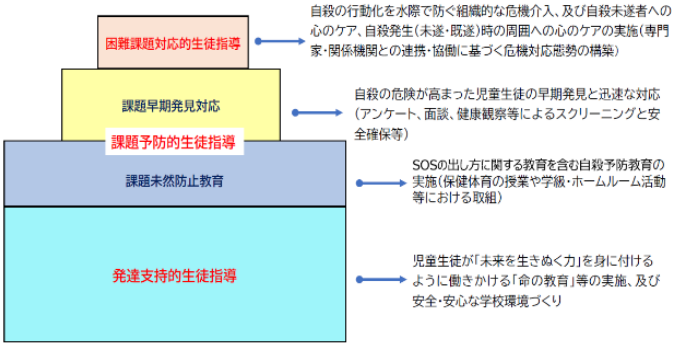
平成28年には自殺対策基本法が改正され、子ども・若者の自殺予防の充実を目指すことが重点課題として示され、学校には、生涯にわたる精神保健の観点から全ての児童生徒を対象とする「自殺予防教育」を進めることが求められています。

自殺に追いつめられたときの心理として、「強い孤立感」「無価値感」「怒りの感情」「苦しみが永遠に続くという思い込み」「心理的視野狭窄」が挙げられ、このような危機的な心理状況に陥らないような、また、陥ったとしても抜け出せるような思考や姿勢を身に付けることが自殺予防につながると考えられます。

そのため、各学校では、児童生徒が「未来を生きぬく力」として次のような態度や能力を身に付けられるよう、日常の教育活動を通じて取組を進めていくことが大切です。

- 困ったとき、苦しいときに、進んで援助を求めることができる
- 自己肯定感を高め、自己を受け入れることができる
- 怒りをコントロールすることができる
- 偏った認知を柔軟にすることができる

自殺予防を生徒指導の観点から捉えると、安全・安心な学校環境を整え、全ての児童生徒を対象に「未来を生きぬく力」を身に付けるように働きかける「命の教育」などは、発達支持的生徒指導と言えます。また、「SOS の出し方に関する教育を含む自殺予防教育」は課題未然防止教育として位置付けることができます。



〔自殺予防に関する重層的支援構造〕

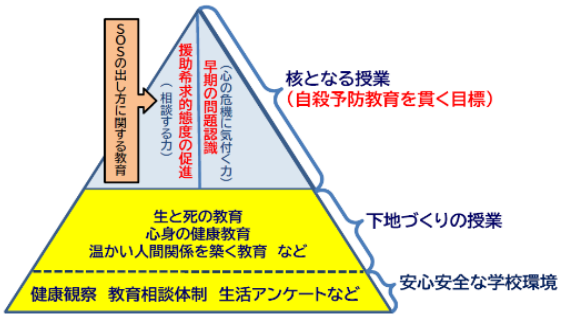
2　自殺予防教育の目標と学習内容

自殺予防教育の目標として示されているのは、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」の２点です。

心の危機についての正しい知識と理解を持ち、困ったときに相談できる援助希求的な態度がとれるようになれば、自分の危機の克服と友人の危機への支援が可能となり、自殺予防に限らず、生涯にわたる心の健康（メンタルヘルス）の保持につながると考えられます。

右の図は、自殺の未然防止を目指す自殺予防教育の目標と学習内容について示した概念図です。

「安全・安心な学校環境」を整えた上で、小学校から「下地づくりの授業」を積み上げ、基本的には中学・高校において「核となる授業」を展開するという構造になっています。



〔SOS の出し方に関する教育を含む自殺予防教育の構造〕

○　安全・安心な学校環境（発達支持的生徒指導）
　困ったときに相談できる児童生徒と教職員との信頼関係づくりや、保健室や相談室などを気軽に利用できる場とする居場所づくり、教育相談体制の整備などです。

○　下地づくりの授業（発達支持的生徒指導）
　各学校で既に取り組まれている「生命尊重に関する教育」や「心身の健康の保持増進に関する教育」、「温かい人間関係を築く教育」などです。

○　核となる授業（課題未然防止教育）
　「子供に伝えたい自殺予防（平成26年　文部科学省）」においては、自殺予防教育の目標として示されている、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」の２点に焦点化して取り組む授業を「核となる授業」と呼んで、自殺予防教育の中核をなすものとして位置付けています。

3　自殺予防教育プログラム

北海道教育委員会では、各学校における自殺予防教育の推進・充実に向け、「自殺予防教育プログラム」を作成し、Webページに掲載しています。

「自殺予防教育プログラム」では、「援助希求的態度の育成」「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処能力の育成」の３つの目標を設定し、授業の学習指導案を例示しています。

学習指導案では、ペアやグループでの話合い、ロールプレイングや体験発表、ワークシートによる振り返り等、児童生徒が自ら考え、発表する活動を取り入れ、コミュニケーション能力や望ましい人間関係を構築する能力の向上を図るなど、自殺予防教育を行う上での下地づくりも行います。

なお、学習指導案の内容は例示であり、各学校において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〕

目標		単元	ねらい	概要	資料等
援助希求的態度の育成	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。	相談しやすい人間関係	相手の話をよく聴いた上で、心があたたかくなる言葉を使うなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。	あたたかい人間関係をつくるために、「上手な聴き方スキル」、「あたたかい言葉かけスキル」を練習する。全３時間の導入の内容であることや、小学生から高校生まで実施しやすいことを考慮し、ロールプレイングではない形（自分の趣味などについてペアで話す活動）で練習する。	□ワークシート・振り返りシート（一体型）
		相談しやすい方法	相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。	問題状況場面を出して、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）を書いて共有し、自分だったら相談するかどうかを考える。	□ワークシート □振り返りシート
		相談しやすい会話の仕方	困っている友人の相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。	「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、相談を促す）、つなぐ（１人では対応できないことを、大人に相談する）」という３点について解説しロールプレイングを行う。	□ワークシート □振り返りシート

早期の問題認識（心の健康）	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。	自殺の実際とその心理	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。	中・高生の自殺者数の多さや、死亡数が低下しない現状、個人の問題ではなく、多くの人と場に影響すること、自殺のきっかけは複数あり「いじめ」だけではないこと、自殺に向かう人の心理を知り自殺予防はみんなの力が必要であることを学ぶ。	□授業用スライド
		こころの「黄色信号」	心の危機のサインを知り、心身が不調なときの対応を考える	心の危機や自分自身の心身の不調に気付いた際には、周りの人にそのことを相談することが（自殺予防に）有効であることや、周りの人の心身の不調に気付いた際には、その本人に声かけをしたり、 周りの人に相談したりすることが（自殺予防に）有効であることを学ぶ。	□授業用スライド
ストレス対処能力の育成	児童生徒が対処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。	楽観的に考え直す	ストレス場面で、出来事を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付ける。	ストレス場面で使ってしまいがちな悲観的な表現にどのようなものがあるかを知り、それらの言葉を使った後の感情や行動がどうなるかを想像してみる。また、楽観的な表現にはどのようなものがあるのかを知り、それらを使った後の気持ちを想像してみる。ストレスの場面においてそれらの言葉を使うロールプレイングをしてみる。	□ワークシート
		将来に目を向ける	失敗し暗くなりがちな状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付ける。	失敗をしたあとに将来を悲観したり、自分を責めてしまう考え方が続いたりすると、その後に続く感情や行動がどうなるかを想像してみる。また、失敗を良い経験と考え直すことができる言葉にはどのようなものがあるかを考える。失敗をした場面において、自分もしくは相手に対して使うロールプレイングをしてみる。	□ワークシート
		自分に置き換える	相手のせいであるという原因の一方的な決めつけを見直し、双方に責任の分担がありうるという考え方を身に付ける。	原因の選び方にはどのようなものがあるか（自罰-他罰）を学ぶ。自罰、他罰それぞれの偏った原因の選び方をした場合、その後の感情や行動に与える影響について考える。また、原因を考え直すロールプレイングをしてみる。	□ワークシート
		失敗を見つめ直す	最悪だった、取り返しがつかないという決めつけを緩和する考え方を身に付ける。	ストレス場面で使ってしまいがちな決めつけ表現にどのようなものがあるかを知り、決めつけ表現がその後の感情や行動にどのような影響を与えるかを考える。決めつけをはがす考え方にはどのようなものがあるかを話し合い、ストレス場面において使うロールプレイングをしてみる。	□ワークシート

また、道教委では、事業指定校（中学校15校、高等学校23校）において実施した「自殺予防教育プログラム」の実践概要及び実践報告書をWebページに掲載しています。

▶自殺予防教育プログラム実践概要（校種・目標別）

▶自殺予防教育プログラム実施報告書（校種別）

□　**自殺予防教育プログラム（北海道教育委員会）**

□　**令和４年度自殺予防教育プログラム実施報告書**

URL　https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.html