

教 健 体 第 5 6 3 号
令和5年(2023年)9月5日

各 教 育 局 長
各 道 立 学 校 長 様
各市町村教育委員会教育長(札幌市を除く。)
(各 市 町 村 立 学 校 長)

北海道教育庁学校教育局健康・体育課長 今 村 隆 之
北海道教育庁学校教育局生徒指導・学校安全課長 大 槻 直 広

児童生徒の心の健康の保持及び自殺防止の取組の推進について(通知)

このことについて、長期休業明けは、児童生徒の心身が不安定な時期であり、自殺が急増する傾向にあります。また、近年、10代のいわゆるオーバードーズ(市販薬の乱用)事案が増えており、その背景には「死にたかった」などの気持ちがあるとも言われています。

こうした状況を踏まえ、特にこの時期には、児童生徒の心の健康について、全教職員で健康観察を強化し、組織的に対応していくことが必要です。

つきましては、子どもたちの命と安全を守るため、各学校において、「児童生徒の自殺予防に係る取組について」(令和5年(2023年)8月21日付け教生学第568号)を踏まえるとともに、次の送付資料や留意事項を参考にしながら、適切に対応いただきますようお願いいたします。

なお、各市町村教育委員会におかれましては、所管の学校に周知願います。

記

1. 送付資料

- (1) 資料1「心のサインを感じたら～情報を共有し組織的な対応を」(教職員向け資料)
- (2) 資料2「健康相談事例：学級担任が異変に気づき自殺予防につながった生徒」
- (3) 資料3「健康相談事例：友達がつくれず自傷行為がはじまった生徒」

※ 資料2及び3は、「教職員のための子供の健康相談及び保健指導の手引ー令和3年度改訂ー」(令和4年3月公益財団法人日本学校保健会)から抜粋

2. 留意事項

- (1) 資料1の心のサインが感じられる児童生徒がいないかを全教職員で確認し、サインが感じられたり、精神疾患等があったりするなど、注意が必要な児童生徒がいる場合には、速やかに管理職や同僚職員と共有し、緊急度等も踏まえつつ必要に応じて学校設置者に情報を提供すること。
- (2) 児童生徒への支援については、資料2、資料3の具体的な事例を参考に、課題の本質を捉えつつ、役割分担を明確にし、組織的に取り組むこと。その際には、スクールカウンセラー等の専門家の意見を踏まえながら、医療や関係機関との連携の必要性も見極めながら対応すること。

(健康・体育課健康・体育指導係)
(生徒指導・学校安全課生徒指導係)

心のサインを感じたら

～情報を共有し、組織的な対応を～

- 長期休業明けは、児童生徒の自殺が増加する傾向にあると言われています。また、近年は、市販薬乱用（オーバードーズ）の事案が増えており、これは自殺直前のサインにも挙げられています。
- 特にこの時期は、心に健康課題を抱えている児童生徒を見逃さないよう、健康観察を一層強化する必要があります。気になるサインを感じたら、決してためらうことなく、管理職や同僚職員と情報を共有し、どのような対応が必要なのかを検討しましょう。

自殺直前のサイン

- 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
- いつもなら楽々とできるような課題が達成できなくなる
- 成績が急に落ちる
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- 投げやりな態度が目立つ
- 身だしなみを気にしなくなる
- 行動、性格、身なりが突然変化する
- 健康や自己管理がおろそかになる
- 不眠、食欲不振、体重減少など身体の不調を訴える
- 自分より年下の子どもや動物を虐待する



- 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
- 過度に危険な行動に及ぶ
- アルコールや薬物を乱用する
- 自傷行為が深刻化する
- 重要な人の自殺を経験する
- 自殺をほのめかす
- 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
- 自殺計画の準備を進める
- 別れの用意をする（整理整頓、大切なものをあげる）

〔生徒指導提要〕（令和4年12月 文部科学省）

市販薬乱用（オーバードーズ）

- 近年、10代のオーバードーズが増加しており、道内においても、高校生によるオーバードーズ事案が複数件報告されています。（全国の精神科医療施設では、2012年から2022年にかけて約7倍に増加）
- 厚生労働省の研究（2022年）によると、過量服用の目的は、「死ぬため」（50.0%）、「気分不快の解消」（26%）、「気分や意欲をあげるため」（9%）などでした。
- 同研究では、市販薬の過量服用により救急搬送された患者の多くが、自殺する危険性が非常に高い心理状態であることが示されました。

オーバードーズの経験を持つ高校生の生活上の特徴

- インターネットの長時間使用（1日あたり6時間以上）の割合が高い
- 睡眠時間が短い
- 朝食の摂取頻度が低い
- 家族全員での夕食頻度が低い
- 大人不在で過ごす時間が長い
- 親しく遊べる友人や相談できる友人が少ない
- 悩み事があっても親（特に母親）に相談しない



〔薬物使用と生活に関する全国高校生調査2021〕
（国立精神・神経医療研究センター）より

自殺の危険の高まった児童生徒への関わり（TALKの原則）

- Tell** : 心配していることを言葉に出して伝える。
- Ask** : 「死にたい」と思うほどつらい気持ちの背景にあるものについて尋ねる。
- Listen** : 絶望的な気持ちを傾聴する。話をそらしたり、叱責や助言などをしたりせず、訴えに真剣に耳を傾ける。
- Keep safe** : 安全を確保する。一人で抱え込まず、連携して適切な援助を行う。

健康相談 事例 14

学級担任が異変に気づき自殺予防につながった生徒：高校2年生 男子

(1) 健康相談対象者の把握方法：日常の健康観察

(2) 事例の概要

普段は物静かで、仲の良い友人もいて落ち着いて学校生活を送っている生徒である。

1年生から欠席・遅刻・早退もなく、長期休業中の課外授業にも積極的に参加していた。夏休みの進路に向けた保護者懇談では、志望大学名を挙げ、夏休み後半にあるオープンキャンパスを楽しみにしていたが、本人の実力と、かけはなれた大学であることについて学級担任は心配していた。しかし、2学期が始まると、欠席・遅刻が多くなり、友人から「声をかけにくい雰囲気が出てきた」と学級担任へ相談があった。

(3) 課題の背景の把握

同時期に、複数の友人から「一人で考え込むことが多くなった」「誘っても遊ばなくなった」など本人の変化について相談が寄せられた。学級担任も、日常の健康観察から、いつもと違い元気がないと感じていたため、教科担任や本人と関わりのある教員から情報を収集するとともに、学年会でも情報を共有した。難関の大学のオープンキャンパスへ参加した後、学級担任は本人の様子がさらに気になり、すぐに家庭へ連絡し、母親と2学期始まってからの変化について情報を共有した。母親も、本人が部屋に一人であることが多くなり、今まで以上に口数が減ってふさぎ込んでいると話した。また、「もう生きていてもしかたがない」「これ以上努力しても希望した大学に合格できることはない」など絶望しているような言葉を聞き、心配していたので、体調が悪そうなときは、無理に登校を促していなかったことがわかった。

その後、これまでになく欠席が2日続いたため、学級担任は母親と連絡を取り、家庭訪問をした際、母親の話から自殺関連の本が入った宅配の段ボールが届けられていたことがわかった。このようなことから、学級担任は、組織的な緊急の対応が必要なケースであると考えた。

(4) 支援方針・支援経過

学級担任は、家庭訪問で、本人に「進路について悩んでしまったんだね」「今は、他の進路は考えられないと感じているんだね」など、共感する言葉かけをするともに「とても心配している」と言葉にして伝えた。「どんな時に生きていてもしかたがないと思ってしまうの」と、今の気持ちを率直に聞いたが、返事はなかった。急な訪問を詫言^{わづ}びて、また来ることを告げ、学校へ戻った。家庭訪問の状況を管理職、学年主任、教育相談係、養護教諭等の関係教職員で共有し、緊急の教育相談委員会を開催することになった。

教育相談委員会では、支援方針を①本人の精神的安定と絶望的な気持ちの傾聴 ②安全を確保す

るための校内外の体制の整備として、役割分担の明確化を図り、具体策を検討した。

教育相談係は、SCへ緊急面談を要請し、日程を調整した。学級担任は、本人にSCとの面談を勧め、本人が納得した上で面談がスタートできるように配慮した。

学級担任は、具体的な自殺方法を模索していた本人への対応に不安を抱える母親支援について養護教諭と相談し、やはりSCとの面談を勧めることにした。面談の結果、SCは「今は自殺の危機が高まっている状態と判断し、自宅療養で学校という刺激から離れた方がよい」とし、発達に関する課題についての可能性を示唆し、専門機関の受診を勧めた。

教育相談係を中心に、約1か月後、再登校へ向けての校内支援体制（本人の相談体制・見守りの体制・登下校の方法・緊急時連絡体制・学校での所在の確認・継続的なケース会議の開催・医療機関との連携・進路指導・自己肯定感の向上を図る取組等）や役割分担が確認された。また、教育相談係と養護教諭が企画して、動画を活用した生徒の自殺予防のための理解と対応について校内研修を開催した。

学級担任は、再登校後も保護者と連絡を密に取りながら、学校生活での生徒の日常の健康観察を継続した。再登校時はスムーズに通常授業へ参加ができ、教科担任も含めた多くの先生方の見守りを続けた。ケース会議では、情報共有と校内活動の広がりや進路に向けた支援の方向性を検討した。本人の興味・関心がある長所を生かした活動への支援を検討し、学級担任が本人の長所を認める言葉かけをしながら、取り組める活動を一緒に考えた。

大変興味のある活動を見つけ、自らすすんで参加するようになった。しだいに生き生きとした表情がみられるようになり、2年生の終わりには、積極的な活動で大きな成果を上げることができた。

3年生になって、学級担任、SC、保護者と慎重に進路相談をすすめ、本人の興味・関心と長所を生かした大学・職業を一緒に考え、志望大学を決定することができ、本人の希望に沿った進路実現ができた。

(5) まとめ

高校生の自殺の原因の上位には「進路問題」があり、希望進路の実現は、生徒にとって重要である。本事例では、実力とかけはなれた大学を志望している本人の異変に、学級担任が迅速に気づき、すぐに家庭と連携を図ったことが早期発見・早期対応につながった。また、組織的に、自殺のリスク評価をして、支援方針を①傾聴と②体制整備として役割分担をした。そして、校内研修で教職員の意識とチーム体制の向上を図るとともに、継続的な再登校への支援、本人の興味・関心と長所を生かした活動や進路選択への支援が本人の自己肯定感を高め、回復につながった。

〈参考〉

○教師が知っておきたい子どもの自殺予防（平成21年2月文部科学）

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm



○自殺予防（文科省ホームページ）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm



○動画「自殺予防（全編）（後編）」(2019) 校内研修シリーズNo.95 NITS独立行政法人教職員

<https://www.nits.go.jp/materials/intramural/095.html>



健康相談 事例 12

友達がつくれず自傷行為がはじまった生徒：中学1年生 女子

(1) 健康相談対象者の把握方法：入学前の小学校からの申し送り 日常の健康観察

(2) 事例の概要

本人は、小学校からの申し送りで学習が遅れ気味で、インターネットの世界で楽しむ傾向が強く、同級生からきつい言葉を投げかけられることがあり、全教職員で情報共有をしていた。同じようなことで悩んでいたインターネット上の友達から「すっきりする方法があるよ」と聞いて、小学校高学年から、時々、自傷行為をして気を紛らわしてきた。

日頃から、学級担任、学年部教職員、養護教諭等で、注意深く見守っていたが、夏に半袖になった際に、授業者が左手関節内側に浅い5本の傷跡を確認したため、学級担任が本人と話をすることになった。

(3) 課題の背景の把握

本人は、クラスで友達ができないと感じ、気持ちが沈むため、SNS上のつながりが唯一の居場所と思って、心の安定を図っていた。しかし、SNS上の友達とも上手くいかなくなり、自傷行為がエスカレートしたことがわかった。

学級担任は、三者面談で、保護者は本人の困っている気持ちについて相談にのるようなところがなく、本人も上手く話せないので相談せずに黙っているということがあった。親子関係が希薄な印象を受けた。そこで、学年主任、学年部生徒指導担当、養護教諭と情報共有を行い、本人の気持ちに寄り添い、自傷行為をする生徒への対応を踏まえて話を聴き、援助希求的態度の向上と自傷行為以外のストレス対処法の習得、居場所づくりが重要と考えた。

(4) 支援方針・支援経過

学級担任は、自傷行為について「切るほどつらいことがあった」という本人の気持ちに寄り添い、安心してつらいことを話してほしいと伝えた。「友達ができずにネットだけが居場所だったのに。自分の居場所がない」「死にたいというより自傷行為をするとスーとして、自分がある気がした」と話し、孤独を感じていた様子であった。とても苦しかったという気持ちを保護者にわかってもらった方がいいと本人に伝え、承諾を得て、学級担任と養護教諭で保護者と面談した。学級担任から保護者に対して、経過の説明と本人を叱ったり問い詰めたりしないように依頼した。また、養護教諭から、自傷行為の理解と対応について、①自傷行為は孤独なストレス対処行動であり、今は本人は死にたいとは言っていないが、適切に対応しないと、とても深刻な状態になる危険があること ②落ち着いて、穏やかな態度で、つらさに寄り添い話を聴くこと ③健康的な対処法を一緒に考えること ④「なぜ切ってしまうの」「自分を大切にしてください」など本人を責めないことなどを説明した。

学級担任から、今後の対応については養護教諭やSCと連携をしながら対応したいことを説明し、承諾を得て、引き続き、家庭と学校が連絡を取り合いながら見守ることも確認した。

生徒指導部会で情報共有するとともに、ケース会議を開催して、支援目標と役割分担を明確化した。本人の気持ちに寄り添いながら、①援助希求的態度を育成（学級担任・養護教諭・SC）②ストレスの対処法とSST（ソーシャルスキルトレーニング）の習得（養護教諭・SC）③居場所づくり（学級担任・部活動顧問）④保護者との関係調整（学級担任）とした。

学級担任は、本人との面談から、本人が楽しく得意と感じている部活動（芸術部）を生かして、部活動顧問に居場所づくりと本人を認める言葉かけを依頼した。自傷行為をした時には、学級担任が保健室での手当を促し、来室時は、「痛かったね。心配だから手当をさせてね」と心配していることが伝わるようにして、具体的なストレスの対処法を一緒に考えた。養護教諭がSCに本人をつなげ、保護者との関係で悩んでいたことや、自分の思いを上手く言葉で表現できていないと感じていることなどがわかり、SCとSSTを行い、定期的に学級担任、養護教諭、SCで情報を共有し、少しずつ、友人間での会話での不安解消につながるような支援をしていった。また、いじめ・不登校対策教員が中心となり、各クラスで人間関係づくりのプログラムに取り組み、学級の仲間づくりを促した。

その後、クラスでは自分からあいさつをするようになり、席の周りの生徒と少しずつ話せるようになった。また、部活動顧問からは、本人に合った友人関係が築けてきたため、明るい表情の日が多くなり、目標をもって部活動に取り組む姿が多くなってきたと報告があった。現実世界での人間関係が徐々に改善され、自傷行為の回数も減っていった。

（5） まとめ

小学校からの情報を生かして中学校で見守りを続けたことが、自傷行為の早期発見・対応につながった。学級担任が本人と信頼関係を築きながら、自傷行為をする生徒に基本を踏まえて適切に対応するとともに、ケース会議で支援目標と役割分担を明確化してチームで対応した。

その結果、「相談してよかった」という経験を本人が積み重ねて、援助希求的態度、ストレス対処能力、ソーシャルスキルの向上ができ、保護者の理解も得ながら、現実世界の人間関係が改善することで、孤独感が解消して自傷行為が減っていった。

〈参考〉

○教師が知っておきたい子どもの自殺予防（平成21年2月文部科学省）

※自傷行為については、P11～12参照

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm

