

# 子どもの自殺を防ぐために

—教師ための「子ども自殺予防プログラム」—

橿原市立大成中学校

阪中順子

I 教師ための  
「子ども自殺予防プログラム」の実際

II プログラムを実施して

# 教師ための「子ども自殺予防プログラム」の概要

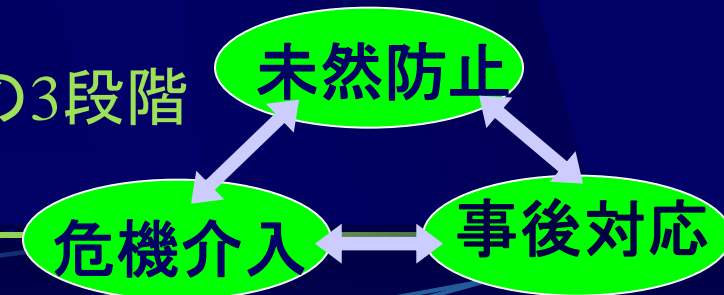
## Q&A

1. 子どもの自殺の実態
2. 子どもの自殺の原因
3. 子どもの抱えるストレスとその影響
4. 自殺の危険の高い子どもの見極め方
5. 自殺の危険の高い子どもへの援助方法  
受け止め方、聴き方、話し方
6. 生徒に伝えたいこと
7. 補足

(G.W.)

(G.W.)

自殺予防の3段階



## 自殺予防Q&A

問1: 1年間で自殺した人は何人？

- a,約3000人    b,約10000人    c,約20000人    d,30000人以上

問2: 日本の自殺者の数を、交通事故の犠牲者と比べてみると？

- a,2分の1以下    b,ほぼ同じ    c,約2倍    d,5倍以上

問3: 中高生で自殺した生徒数は？

- a,約100人    b,約300人    c,約1000人    d,3000人以上

問4: 15才から19才の世代では、自殺は第2位の死因である。

- a,正しい    b,まちがい

問5: 自殺のほのめかしは、注意を引こうとしているだけで死ぬことはない。

- a,正しい    b,まちがい

問6: 自殺未遂をした人は、2度とそのようなことは繰り返さない。

- a,正しい    b,まちがい

# 解答

問1：1年間で、自殺した人は何人？

**3万人以上。** 不慮の事故の中には無謀な運転など、自殺と見なしてもいいような死が含まれていることを考えれば、現実にはもっと多い可能性がある。

問2：自殺者の数を、交通事故の犠牲者と比べてみると？

**5倍以上。** 平成18年の自殺者数は32,155人、交通事故死者は24時間以内に亡くなった人で6,352人で5.1倍、30日以内に亡くなった人は7,272人で、4.4倍になる。

問3：中高生で自殺した生徒数は？

**約300人。** 警察庁の調査によると、平成17年は281人。最近300人を超えたのは、平成10年322人、11年306人、15年308人

問4：15才から19才の世代の死因で、自殺は第何位？

**第2位。** 第1位は不慮の事故。20～39歳までの死因の第1位は自殺である。

問5：自殺のほのめかしは、注意を引こうとしているだけで死ぬことはない。

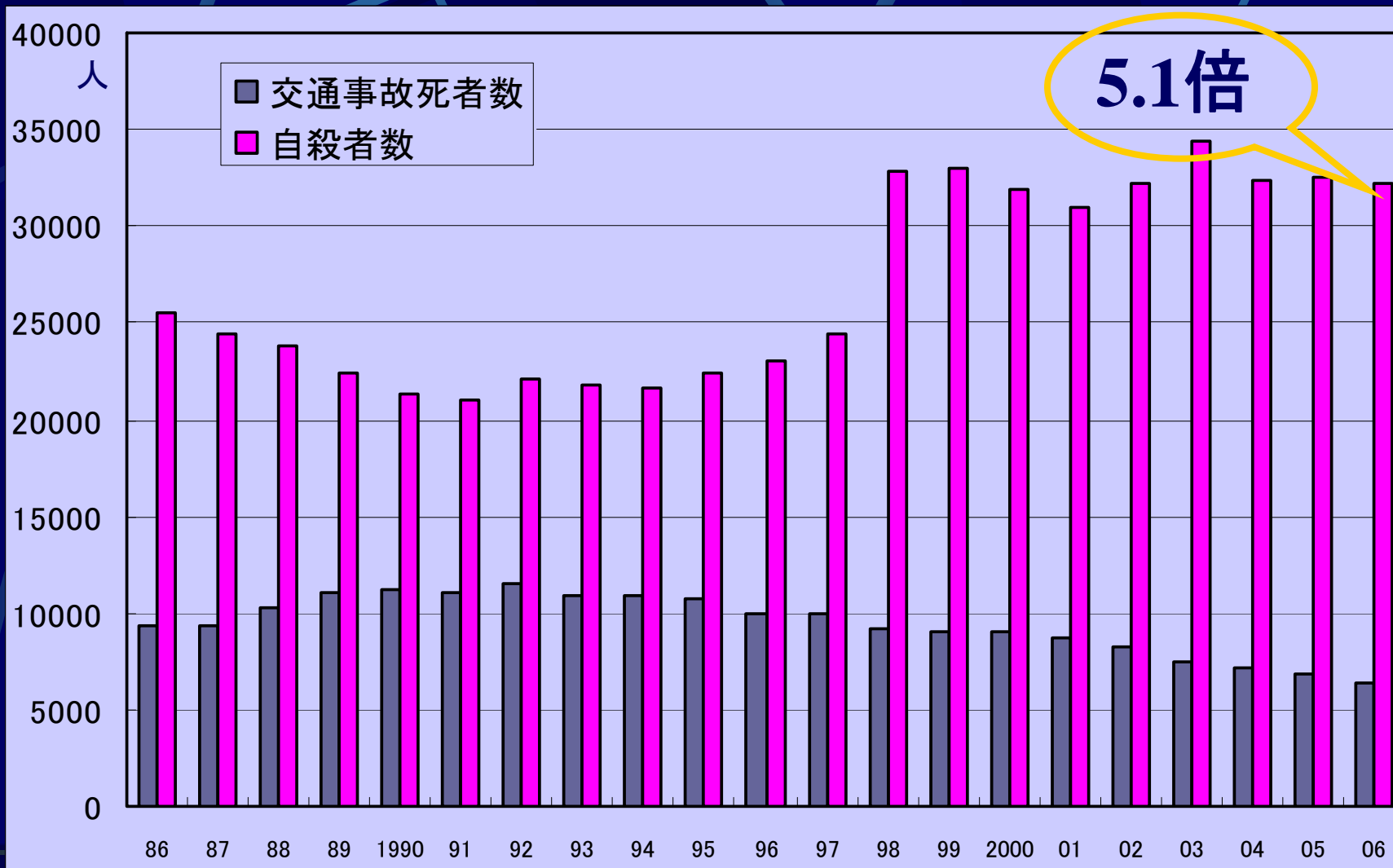
**まちがい。** 子どもは冗談ぽく「死にたい」などと話すことも少なくない。危険の程度はいろいろだが、自殺について語る子どもを、いつも注意深く受けとめるべきである。自殺のほのめかしは、「助けを求める叫び」と呼ばれ、助けを求める努力である。救いを求めることに失敗したら、次は自殺を企てるかもしれない。

# 1. 自殺の実態

# 教師が経験した危機の内容

	経験した教師の人数(%)	
	中学校(N=92)	高校(N=85)
➤ 学級崩壊・授業妨害	76(83%)	60(71%)
➤ 生徒の暴力行為	90(98%)	80(94%)
➤ 生徒の事故死	35(38%)	57(67%)
➤ 生徒の病死	36(39%)	35(41%)
➤ 生徒の自殺	16(17%)	21(25%)
➤ 生徒の自殺未遂	32(35%)	29(34%)

# 自殺者数と交通事故死者数の比較





# 10代~20代の死因上位3項目

	第1位	第2位	第3位
《10~14歳》	不慮の事故	悪性新生物	心疾患 <b>自殺</b>
《15~19歳》	不慮の事故	<b>自殺</b>	悪性新生物
《20~24歳》	<b>自殺</b>	不慮の事故	悪性新生物
《25~29歳》	<b>自殺</b>	不慮の事故	悪性新生物

(人口動態統計年報,厚生労働省,2005)

子どもの心の健康は、その後の人生の基礎となる重要な課題

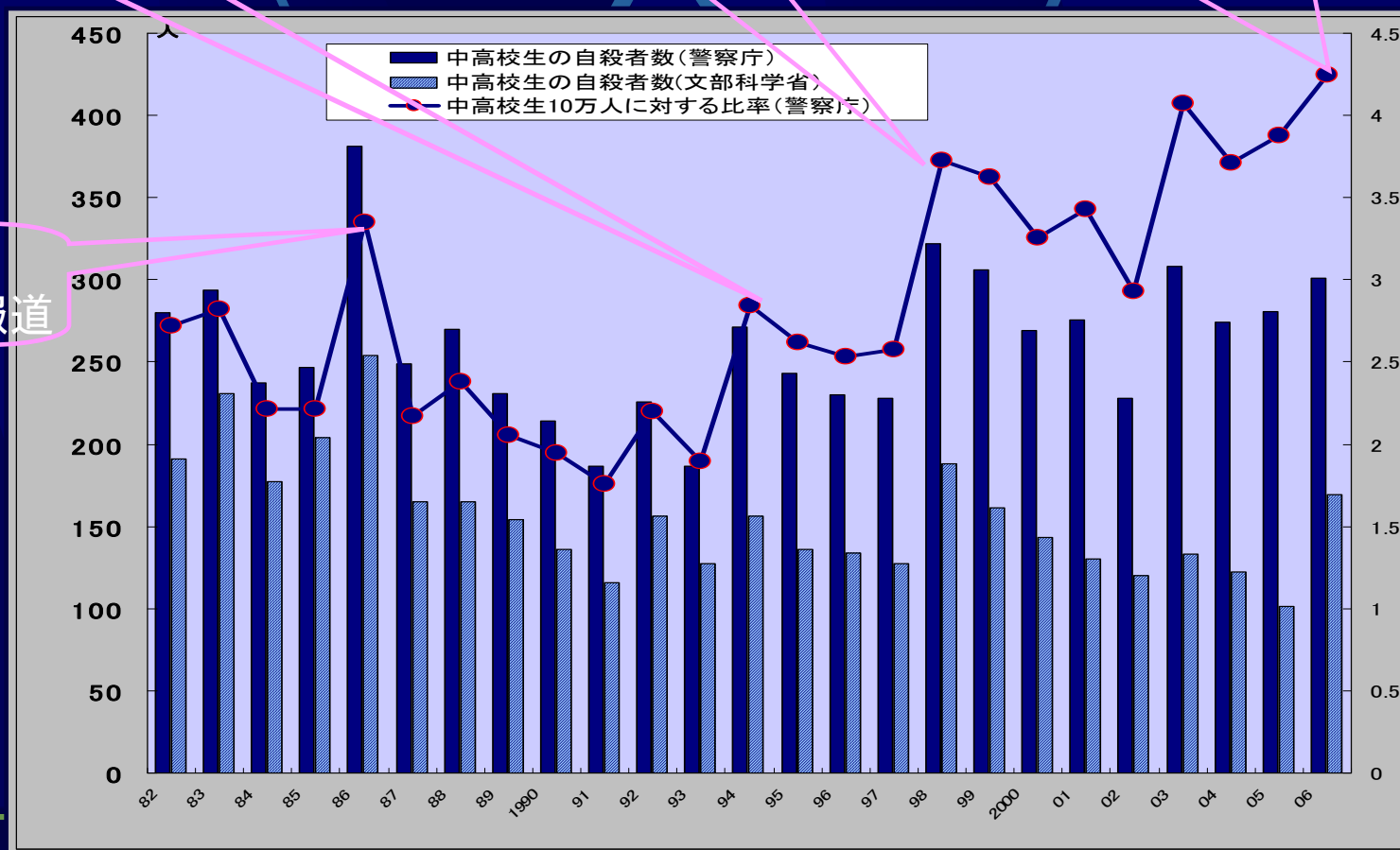
# 中・高校生の自殺者数と自殺率

大人の自殺者数3万人突破  
41%増

滝川市・筑前町いじめ自殺報道

大河内君いじめ自殺報道  
45%増

岡田有希子  
鹿川君いじめ自殺報道  
54%増



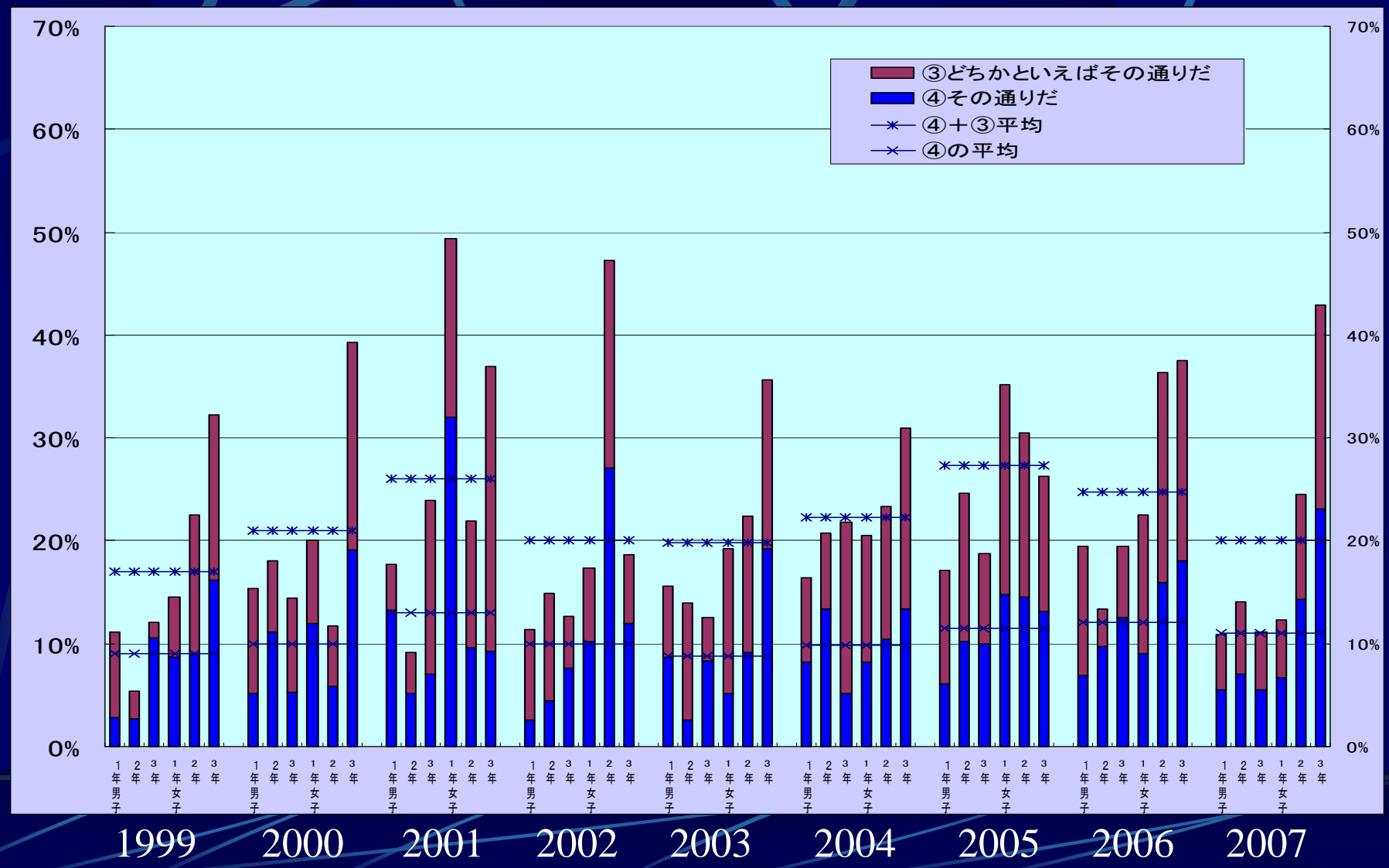
全国の中・高校生の総数 1986年:1137万人 2006年:709万人

# どうして子どもは 自殺の連鎖が起こりやすいのか？

- ・中学生の希死念慮の実態
- ・子どもの死生観
- ・自傷行為の実態

# 中学生の実態

## 「この頃、死にたいと思ったことがあるか」



# 子どもの死生観

## ●佐世保小6女児殺人事件より県教委が調査

(2005:小4・小6・中2 3611人)

死んだ人は生き返る 15.5%

「自己の経験や共感に基づく『死のイメージ』が希薄」

## ●兵庫・生と死を考える会の調査

(2006 小5～中2 2189人)

人は死んでも生き返る 9.7%

人は死なない 1.8%

「死は怖ろしくない」「家族に愛されていない」と、答える傾向が非常に高い

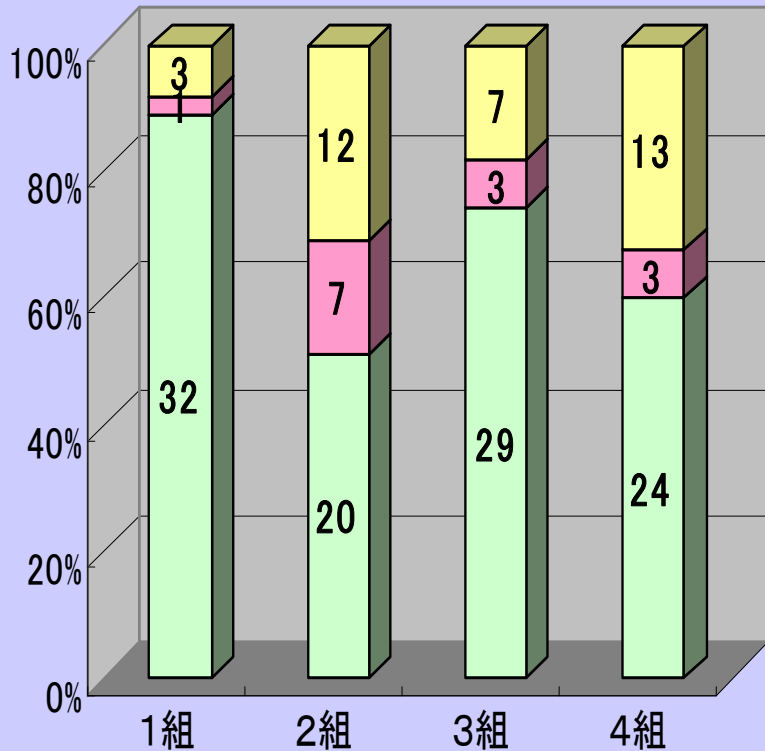
# 死んだ人は生き返ると思いますか？ A中学校 1年生 (2006)

悪い事している人は生き返れない良い事している人は生き返る  
 少しは生き返る  
 その人による  
 死んだ事がないから  
 生まれ変わるのはありそう  
 場合によっては・もしかしたら

わからない

霊として生き返る  
 自分の意志で死にたいと思っていないから  
 死ぬってことは又どこかで生まれ変わるという事で生き返ると思います。  
 前世の記憶を覚えている人がいるから  
 天国に選ばれて、また、人間に生まれ変わるとお母さんに聞いた  
 生き返りたいと思う話を聞いた事があるから  
 本であったから(実話)  
 聖書に書いてあった  
 自分の前世があるから  
 つらい思いをして死ねなかった人

生き返る



わからない  
 生き返る  
 生き返らない

23%

9%

68%

# 子どもの自傷行為の実態

## ●PTA全国高校生意識調査(2006, 高2 6406人)

「自傷行為(自分を傷つけること)をしたことがありますか？」

ある	女子	12.5%
	男子	7.0%

## ●松本俊彦らによる首都圏12校の中・高校生への調査(2006 3058人)

「身体を刃物で切るという自傷行為の経験が認められる」

ある	女子	12.1%
	男子	7.5%

## ●兵庫・生と死を考える会の調査(2006 小5~中2 2189人)

「自分の体をカッターやナイフで傷つけたことがありますか？」

5.6回以上ある	2.1%
2,3回	3.7%

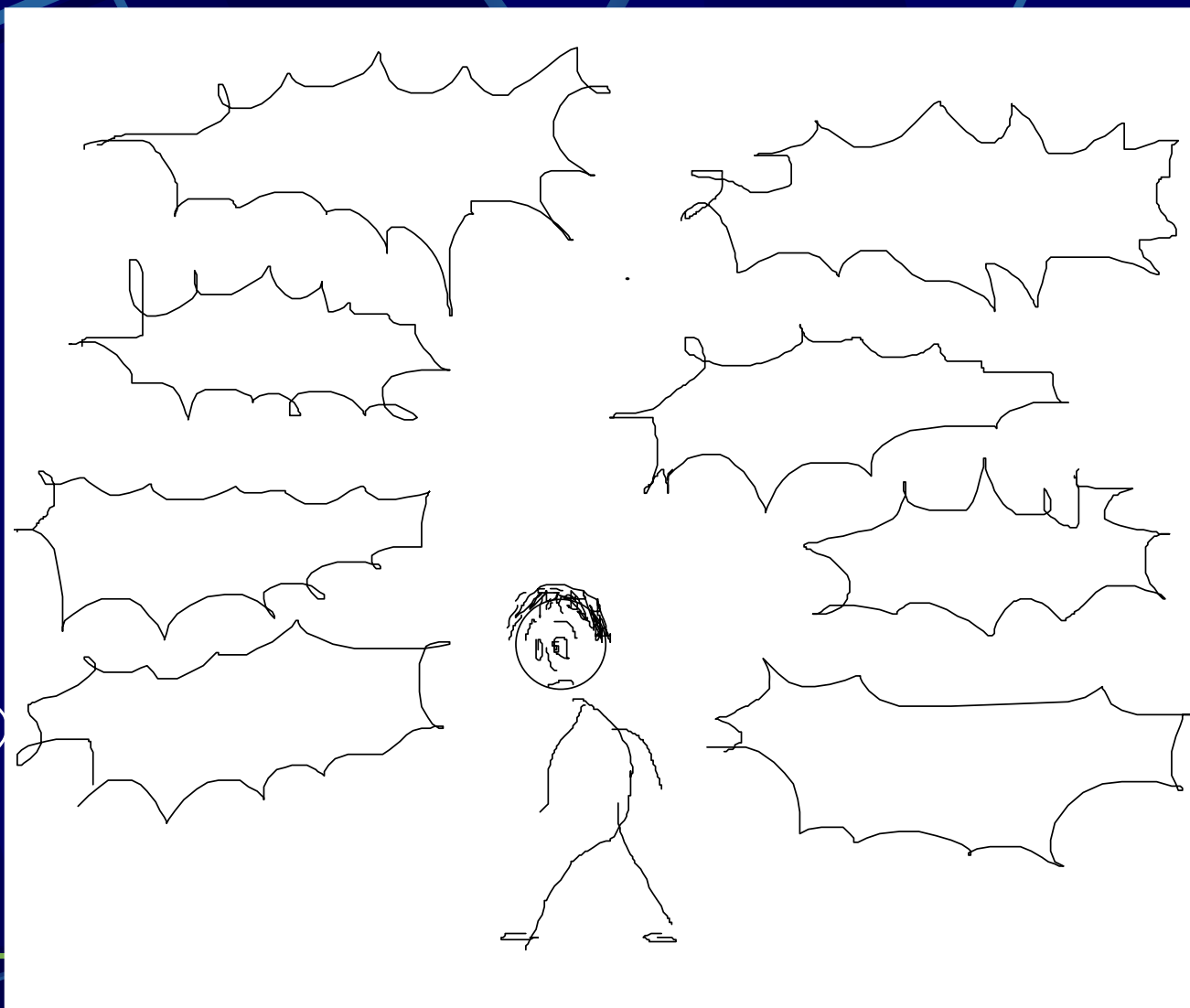
「死にたいと思ったことがある」「家族に愛されていない」  
が非常に高い傾向

子どもから死を遠ざけるのではなく、死について豊かなイメージを育てることによって現実の死を防ぐことができる。



## 2. 子どもの自殺の原因

# 子どもの自殺の原因は？



(ブレインストーミング)

- ◆自由に多くを
- ◆批判せずお互いを尊重
- ◆他を手がかりに
- ◆記録係：一つずつ書く

# 自殺の原因・動機

○警察庁 「平成18年中における自殺の概要資料」より

(19才までの自殺者 623人)

遺書あり:	28.4%
・健康問題	7.4%
・学校問題	7.1%
・家庭問題	3.7%
遺書なし:	71.6%

# 自殺した児童生徒の状況

○文部科学省 「平成18年度『児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査』について」より(複数回答可)

(小・中・高の児童生徒の自殺者171人)

・進路問題	15.2%
・精神障害	10.5%
・厭世	8.2%
・その他	50.2%

# 子どもの自殺の危険因子

- **自殺未遂歴** (リストカットなどを含む)
- **こころの病** (うつ病、統合失調症、摂食障害など)
- **独特の性格特徴** (完全主義、二者択一思考など)
- **事故傾性** (無意識の自己破壊行動)
- **薬物乱用**
- **喪失体験**  
(病気、学業不振、大切な人や物を失う、死別、不仲など)
- **安心感の持てない家庭環境**  
(児童虐待、両親の不仲など)
- **孤立感**  
(友だち関係の破綻、いじめ、サポート不足など)

### 3. 子どもの抱えるストレスとその影響

# 生徒の抱えるストレスとその影響

## 生徒の抱えるストレス

学校問題、家庭問題、友人・異性との問題、  
不安(身体的・将来的・漫然としたもの)など

耐性の低下

適応力の低下

**外向的行動**  
**反社会的行動**

校内(家庭内)暴力  
非行・犯罪など

**内向的行動**  
**非社会的行動**

心身症、不登校  
引きこもり、自殺など

# 最大の危機としての自殺

自殺＝危機  
(crisis)

いつものやり方では解決できず、危険に直面した精神的混乱状態

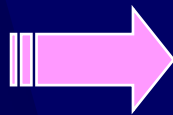
重大な事態が良い方向へ向かうのか、逆に悪い方向へ向かうのかの分かれ目となる「分岐点」

思春期の激しい揺れのなかで、「死」と向き合い救いを求める生徒たち

成長への好機に  
(chance)

適切な  
援助

死にたい  
自殺未遂



自殺、  
非行、犯罪など

## 4. 自殺の危険の高い児童生徒の見極め方



# 自殺の直前のサインは？



## 自殺決行の直前のサイン

自殺をほのめかす

自殺計画の具体化

行動や性格の突然の変化

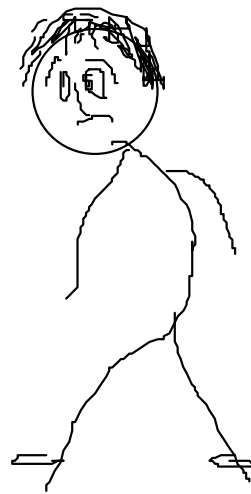
身なりの突然の変化

アルコールや薬物の濫用

重要な人の最近の自殺

最近の喪失体験

別れの用意：整理整頓  
大切なものをあげる



# 自殺の危険の高い生徒の見極め方の実際

困難だが……

- 生活に関するアンケート
- 教育相談週間(なんでもええDAYしゃべろうDAY)
- 日々のていねいな関わり
- 養護教諭と教員との連携
- 生徒指導・教育相談部などの連携
- 事例検討会の定例化(丸投げも丸抱えもしないかわり)

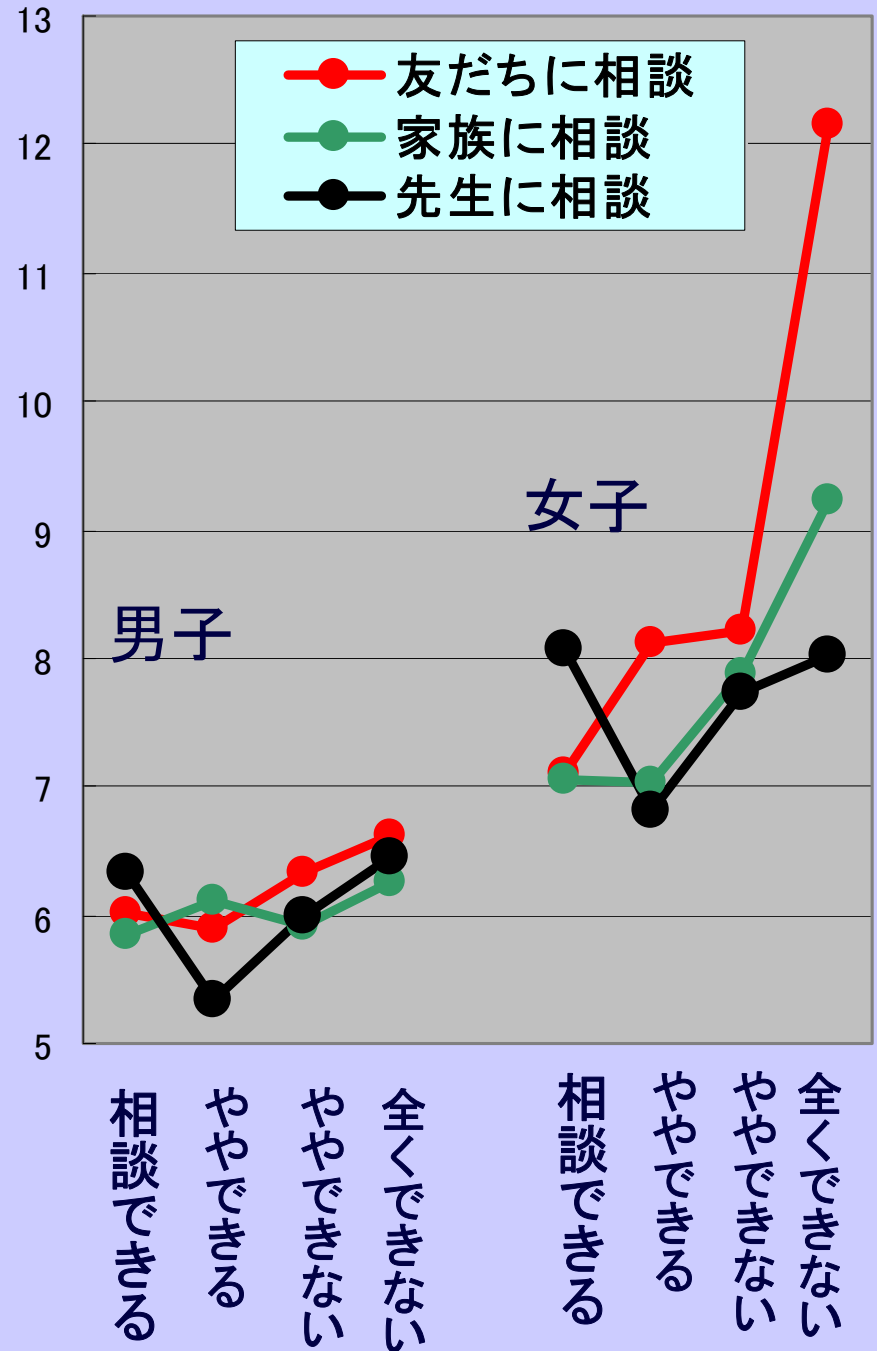
生徒の変化に、教師が最初に気づいて、適切な援助の手を差し伸べている例がきわめて多く、自殺が起きている数をはるかに上まわる数の生徒や家族を救っている例を、私は精神科医として経験してきた。

(高橋祥友, 青少年のための自殺予防マニュアル, 1999)

# 自殺親和性と 相談可能性

(A中学校「生活アンケート」1999年)

自殺親和度(16点満点)



# 5. 自殺の危険の高い児童生徒への 援助方法

最近沈みがちの生徒が、  
あなたに「**死にたい**」と打ち明けました。

教員として  
何ができるのでしょうか？

グループワーク  
(ブレインストーミング)

- ◆ 自由に多くの対応策を
- ◆ 批判せずお互いの意見を尊重
- ◆ 他人の対応策に付け加えOK
- ◆ 記録係:1つずつ書きとめる

「死にたい」と  
打ち明けられた時



救いを求める**叫び**として

話を誠実に聴いて  
しっかり受けとめる



# 「話を誠実に聴いてしっかり受け止めるとは」

カウンセリング・マインドを生かしたかかわり

カウンセリング： 言葉や言葉以外のコミュニケーションを通じて、生徒の行動変容を促す

流れ： 信頼関係→問題の核心の把握→適切な援助

信頼関係： 生徒に寄り添い、生徒の立場を理解し、一緒にできることをともに考えようとする

相手の考えや行動をよい悪いで判断するのではなく、そうならざるを得なかった、それしかなかった(と思った)状況を理解し、援助のための出発点をはっきりみきわめる。

# 自殺の危険のある生徒への話しかけ方

ロールプレイ：生徒・先生役の二人一組

場面設定：夕方屋上に上がる4Fの階段に一人座っている生徒

先生：「早く帰れよ」

生徒：生徒はうなだれたまま黙って答えない

先生：「どうしたんだ？」

生徒：消え入りそうな声で「死にたい」

対応例： ①叱る      ②励ます  
          ③感情を理解しようとして聴く    ④黙ってそばに座る

記録用紙に記入：一番安心できた対応に○をつけ、感想を書く

# 記録用紙

		対応	感想	○
I	叱る 説教	命は大切にしなくっ ちゃ、死んだらダメ。		
II	励まし	大丈夫だよ、元気を 出して。		
III	感情を 理解する	そんなにも辛いんだ ・・・。		
IV	何も言わないで黙ってそばに座 っている。			

## 6. 子どもに伝えたいこと

# 子どもに伝えたいこと

自分がひどく落ち込んだ時



相談することの大切さ

(信頼できる大人・援助機関)

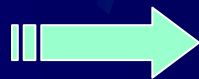
「死にたい」と訴えられた時



相手を大事しながら聴く

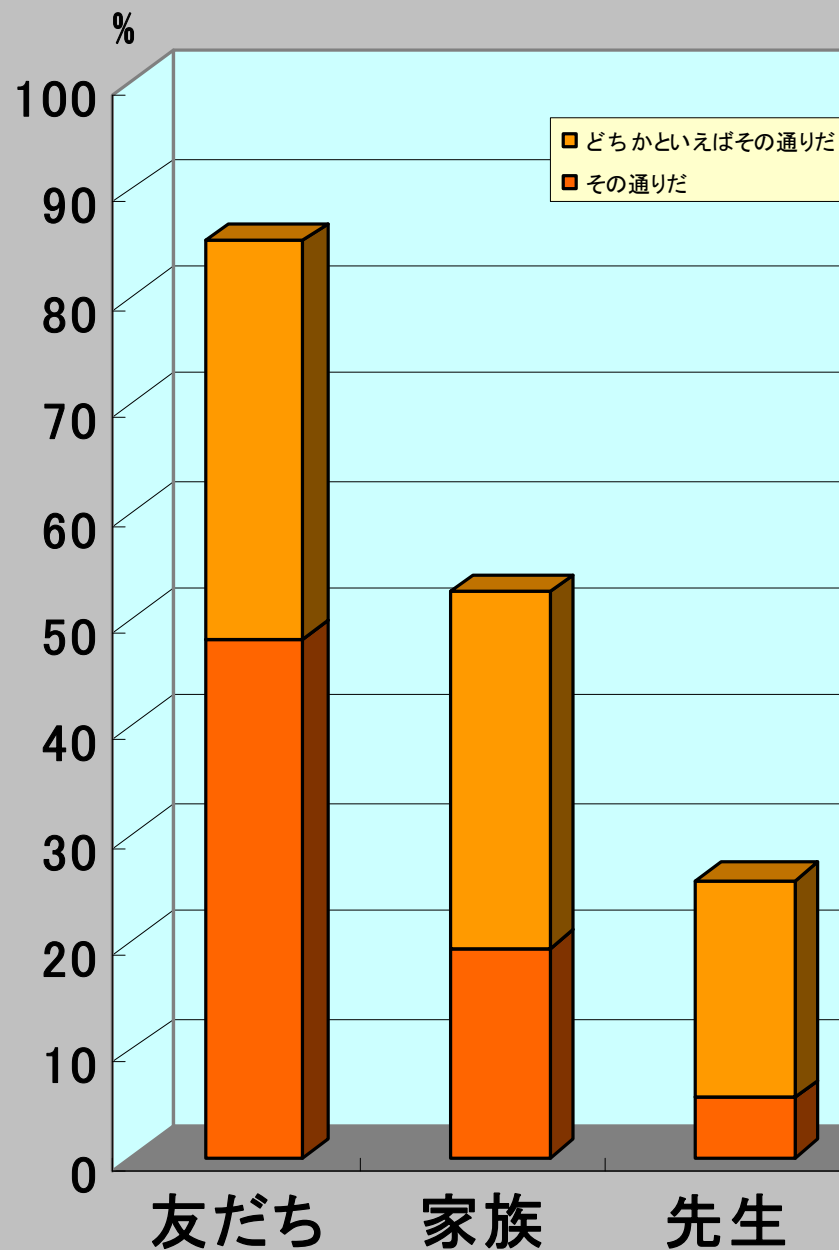
必ず信頼できる大人に相談

苦しみのなかでの支え



# 「相談できる」 相手は？

(A中学校「生活アンケート」より)



## 福岡市筑前町の自殺事件

平成18年10月に中学2年生男子が、自宅で自殺

福岡県警調べでは、男子生徒は自殺した当日、授業中など複数回にわたって同級生らに「死ぬ」と告げ、6限目の美術の授業中にスケッチブックに遺書を記したとされる。放課後前、生徒7人に「自分は死ぬ」と言ったところ、暴力を受けた」 町教委が設置した調査委員会が、中間報告を町教育委員長に提出。

平成19年(2006)2月19日新聞報道

## 北海道滝川市自殺事件

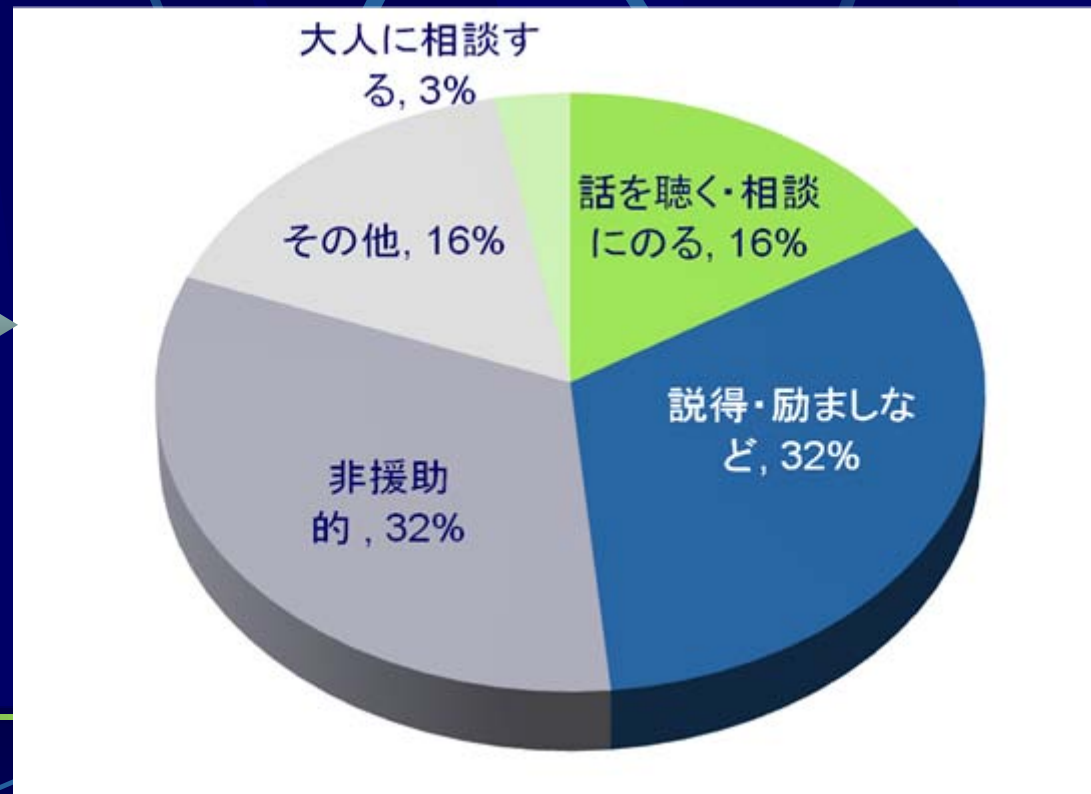
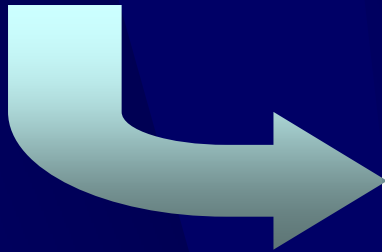
自殺の直前に同級生の一人に自殺をほのめかす手紙を渡す。

# 誰かに「死にたい」と打ち明けられたことがありますか？

(A中学校, 中学2年生)

ある(20%)

どうしましたか？

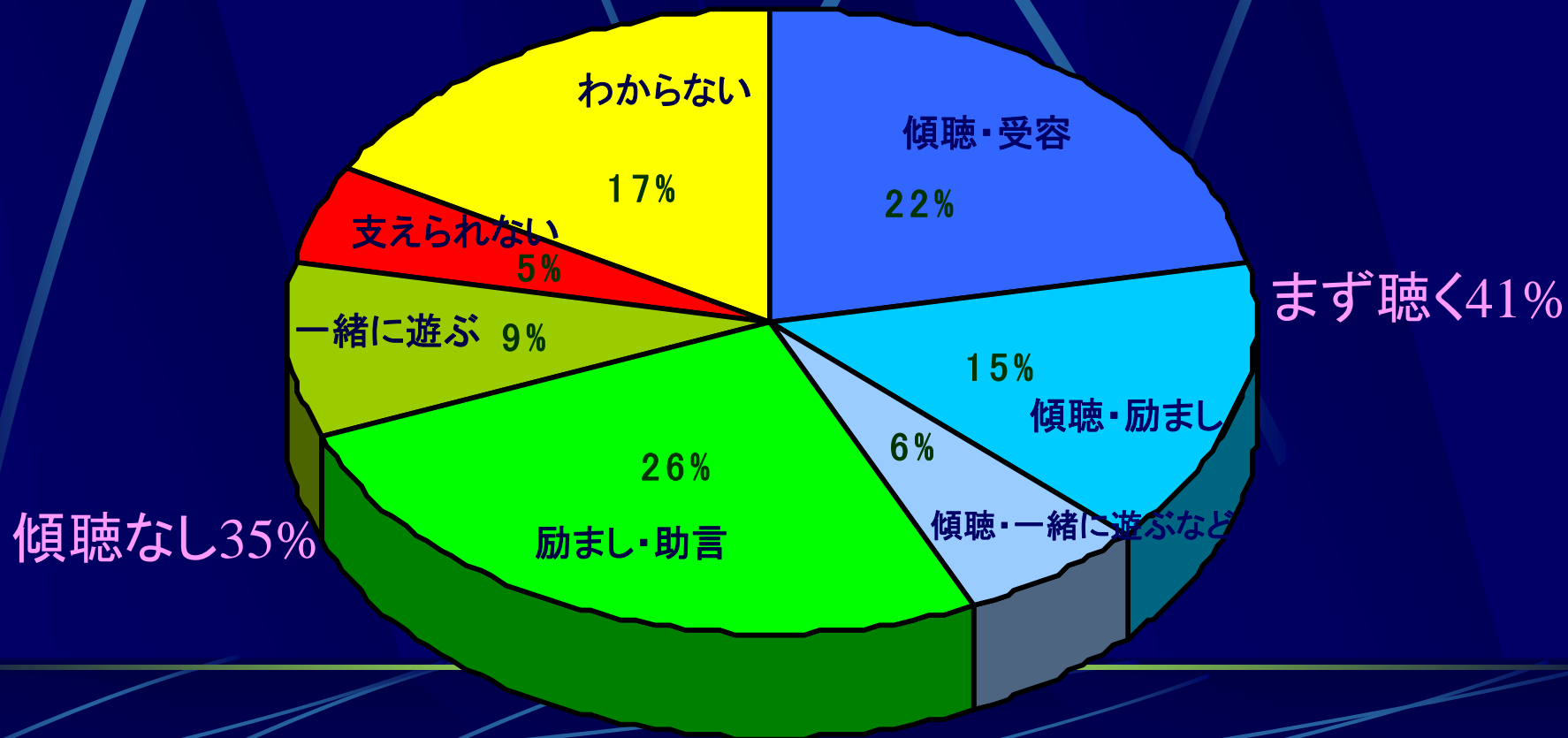




# 友人から「死にたい」と 打ち明けられたときの支え方

## 大学生の自殺に対する意識調査

(教員養成系大学3・4年生、184人対象、1999年)



何を言ったらいいのかわからない・・・  
不安になってしまふ・・・  
役に立ちたいのにどう言ったら・・・

友だちの考えや行動をよい悪いで判断するのではなく、  
友だちによりそい、友だちをわかろうとする。

よい聞き手になる

~~立派な話し手~~

~~友だちの悩みを  
解決することちがう~~

つらそうだね。  
それじゃ、悲しいよね。  
大変だね。  
とっても落ち込んでいるんだね。

何か私にできることはある？  
誰かのところに一緒に相談に行こうよ

# 自殺防止のための援助機関に関する認知度

複数回答可 (人)

	知っていた相談機関	勧めたいところ
1. いのちの電話	42	17
2. 児童相談所	116	22
3. 大学の保健センター	10	10
4. 精神科	76	25
5. 教育センター相談室	22	13
6. ヤングテレホンコーナー	21	11
7. その他	1	
8. 全く知らなかった	26(14%)	
9. 勧めたいがどこがいいかわからない		79(43%)
10. どこも勧めたくない		30(16%)

# 相談機関へのインタビューから

- ・あったかくなった。
- ・心が痛いとき、行けたらいいな。  
みんなも行ってみようと思ってくれたらいいな。
- ・どこも、アドバイスしないで、一緒に考えてくれる。  
アドバイスしたら、よけい傷ついたりすることがあるから、  
配慮していってくれているってわかってよかった。



自分がひどく落ち込んだ時



相談することの大切さ

(信頼できる大人・援助機関)

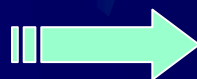
「死にたい」と訴えられた時



相手を大事しながら聴く

必ず信頼できる大人に相談

苦しみのなかでの支え



各先生の言葉で

例) 苦しみの中で命を支える三つの柱



# 苦しみの中でいのちを支える3つの柱

(ホスピスの医師:小澤竹俊)

時間

関係

自律

これからの夢  
やりたいこと

人とのつながり

自分で決める

たこ焼きマン!!  
ただ今 参上!!



しっしょに たこ焼きやっ方 覚えてる?  
なんで2人なにくるしい生活おくらな あかんねやろな。  
でも、このつらい生活の中でくさらずに自分で  
なっとくのいく楽しい時を見つけられるように  
おたがいががんばろな!! 忘えん 頑張って~  
ファト

**時間：地元校の卒業式に出る、義足で歩く**  
**関係：家族、友だち、先生、主治医、看護師**  
**自律：足の切断手術**

ぼくたちがついてるゾ!!

東京と奈良、遠距離メールをするようにして、  
もうすぐ1ヶ月にたりますわ~ めっちゃいい!! 今回、  
えりおちゃんにピッチやと聞きました!! 何もして  
あげられず... 自分が惜しいです!! でも、今度も、

楽しい事やうれしい事も、もちろん教えてや!!  
待ってる!! やさしいお母さんや、弟や家族  
みんなの深い愛情に支えられている えりおちゃん  
やもん!! このピッチ、必ず乗り越えられる!! 私も。

東京の生活は  
どうですか?  
大変な事もあるかも  
知れませんが、早く  
帰りたいです。



## 7. 補足

- (1) 自殺が起きたときの生徒対応の原則
- (2) チーム援助
- (3) 自殺予防の事例検討会の方法
- (4) 自傷行為について



# (1)自殺が起きたときの生徒対応の原則

- ・生徒の反応が把握できる人数で集まる。  
全校集会よりも学級で、担任ともう一人は入り込み
- ・自殺について事実を中立的な立場で伝える。
- ・率直な感情を表現する機会を与える。
- ・身近な人の自殺を経験した時に起こりえる反応や症状について説明する。
- ・専門家による個別の面談を希望する人には、その機会を与える。
- ・自殺に特に影響を受ける可能性のある人に対して積極的に働きかける。

## (2)チーム援助

- ・一人の教員が抱え込むのではなく、できるだけ多くの教員が組織的に関わる
  - ・役割分担をすることで教師の負担を減らす
  - ・複数の援助者の視点を持つことでいろいろな見方をすることができる。
  - ・仮にうまくいかないことがあっても、「学校としてベストを尽くした」だから、後悔や自責の念が少なくてすむ
- ・担任が普段からクラス運営を透明にできる雰囲気作り
- ・担任を前面にたてながらチームで共通理解
- ・教育相談部の充実(主任に、ほう・れん・そう)

# (3)自殺予防の事例検討会の方法

## インシデントプロセス法による事例検討会

(K J 法を活用した参加型事例検討会)

- 事例を知る・・・事例を読みながら指導法を考えるために、質問したいことは何かを考える。
- 質問をする・・・参加者全員が一問ずつ事例提供者に質問する
- 個人で考える・・・得た情報をもとに個人で問題点や指導法を考える(例:黄色の付箋紙:問題点 水色の付箋紙:指導法) 一枚に一項目
- グループで話し合う・・・グループで意見を出しながら模造紙にまとめる
- グループ発表・・・2分間で発表する
- 振り返り

## (4)自傷行為(リストカットなど)の理解と対応

その1

「手首を浅く切る、薬を少し飲むといった死ぬ可能性が低い自殺未遂であっても、『救いを求める叫び』として、真剣に扱わなければならない。将来の自殺の危険を示す重要な危険因子である。自傷行為は長期的に見て実際命を失う行動に結びつく危険が高いことを決して忘れてはならない」

(高橋祥友)

### ◎専門家と連携を取る

#### ・関わる者が一貫した対応を

(できるだけ大騒ぎをせず、必要最小限の手当だけをし、後日話し合いの機会を持つ。振り回される人はいいい人?)

#### ・問題解決思考で

(「その時どうして切ったか?」→「何が落ち着くのに一番効果があった?」)

#### ・信頼できる人間関係を

(背景にある気持ちや置かれている状況を理解する)

(魚住絹代)

# (4)自傷行為(リストカットなど)の理解と対応

その2

## ●置換スキルの提案

(松本俊彦:自傷行為の理解と対応より)

- 1 冷たい氷を強く握りしめる
- 2 手首に輪ゴムをはめて皮膚を弾く
- 3 紙を破る
- 4 腕を紅いフェルトペンで塗りつぶす
- 5 呼吸を整えながら腕立て伏せや腹筋運動をする
- 6 ゆっくり数を数えながら深呼吸をする
- 7 文章を書く、絵を描く、料理をする、穏やかな音楽を鑑賞する、演奏をする
- 8 信頼できる人と話す(教師、カウンセラー、医師、家族、友人などの中から相談できる相手をできるだけリストアップしてローテーション表を作る)

●自傷しなくても理解してもらえる

●自らの感情を言葉で表現

●世の中には信頼できる大人もいて、辛いときには助けを求めてもよい

してはならないこと:

はじめは、熱心に・・・突然関係を絶ってしまう

## Ⅱ プログラムを実施して

# 教師のための自殺予防プログラムの特徴

## グループワークを中心に

- 自殺問題にとりくむ意欲を高める—自尊感情を高める
- 問題解決能力を高める
  - 集団の持つ力がメンバーの行動や態度に影響を与える
    - ・視野が広がる
- 教員間の連携を強化する—教師相互の親密さを増す
  - ・実行可能な形でまとまる
  - ・他のメンバーも実行しようとしていることがわかる
  - ・実行への意欲を引き出し、一緒に拘束力、強制力を持つ

# 自殺予防プログラムの振り返りからその1

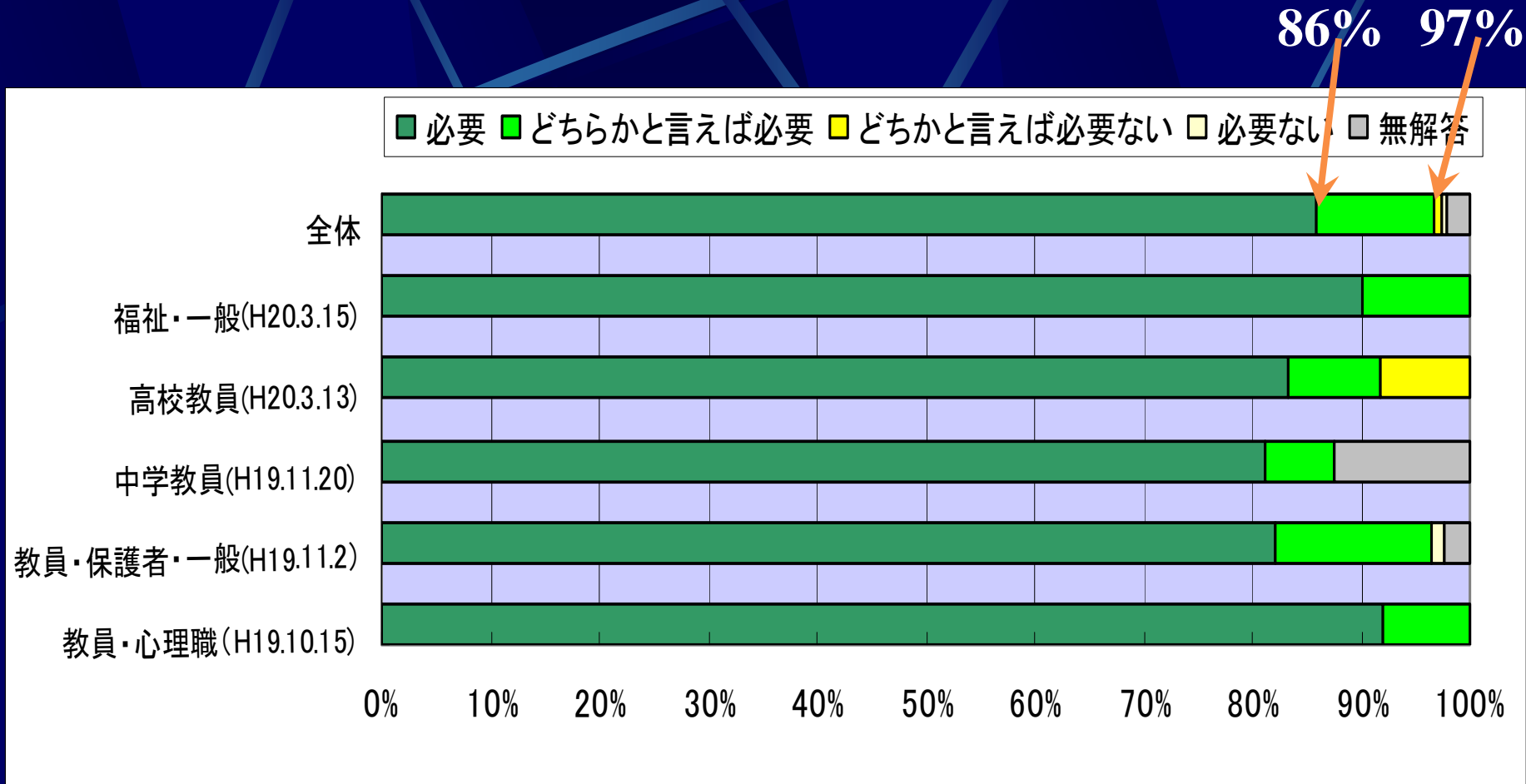
## 教師向け自殺予防プログラムの必要性

必要だ	どちらかと言えば必要だ	合計
83%	14%	97%

- 何が起こるかわからない今の中学校なので、どの学校でも必要だ
- 普段から教員同士のチームワークの必要性が理解される
- 自殺という言葉が遠くのものにしか感じられなかったが、身近なものとして考えることが必要だと思った



# 自殺予防プログラムの振り返りからその2



- ・長い教師生活の中で、近年リストカットや死にたいと漏らす生徒の増加に驚いています。今日のような講演を聞く機会がなく、とてもよかったと思っています。
- ・頭ではわかっているのに私は生徒に励ましているのではないかと気づかされ、よい振り返りになりました。
- ・自分自身も「死」について真摯に向き合っていないことに気づかされました。

# 教師のための自殺予防研修の必要性

「生徒指導体制のあり方について野調査研究」報告書

生徒指導にかかわる研修会の実施状況

研修内容	市町村教委	都道府県教委	研修内容	市町村教委	都道府県教委
生徒指導体制	63.8%	93.6%	人権	34.8%	70.2%
教育相談	61.4%	65.7%	危機管理	44.2%	87.2%
いじめ問題	44.8%	85.1%	関係機関との連携	52.1%	78.7%
不登校	74.7%	93.6%	家庭地域との連携	48.6%	72.3%
出席停止・中途退席	5.2%	76.6%	児童虐待防止	34.0%	51.1%
暴力行為	19.5%	76.6%	<b>自殺予防</b>	<b>4.2%</b>	<b>29.8%</b>
児童生徒理解	55.1%	85.1%	非行防止教室	12.2%	40.4%
学級経営	31.6%	72.3%	薬物乱用防止教室	18.2%	63.8%
人間関係の形成	28.2%	76.6%	犯罪被害防止に関する	16.4%	29.8%
自己表現	20.0%	72.3%	情報モラル	31.0%	76.6%
規範意識	23.0%	63.8%	その他	5.3%	
法知識	11.7%	63.8%			

研修を実施している(54.7%)市町村教委 都道府県教委

いずれにしても、教育委員会では、国が作成するモデル・コア・カリキュラム等も参考に、教員が、社会の急激な変化に対応できるよう、生徒指導の研修についても見直しをはかることが課題である。

国立教育政策研究所生徒指導研究センター(H18.3)

# 課題

- 1, 教員研修の中で、  
自殺予防プログラムをどう位置づけるか？
- 2, 学校に基盤をおく、包括的な  
自殺予防プログラムの開発（生徒・保護者）

