

平成18年9月28日

文部科学省 自殺予防に関する検討委員会

# 中学校における 自殺予防へのとりくみ

檀原市立大成中学校

阪中順子

I 教師向け自殺予防プログラムの概要

II プログラムを実施して

# 教師向け自殺予防プログラムの概要

1. 自殺予防Q&A (10分)
2. 導入：①生徒に「死にたい」と打ち明けられたら ②あなたが「死にたい」と思ったことは？  
(グループワーク) 15分
3. 中学生の抱えるストレスとその影響 5分
4. 中学生の自殺・希死念慮の実態 5分
5. 自殺の危険の高い生徒への援助方法 10分  
自殺の危険のある生徒への対応 (グループワーク) 20分
6. 自殺の危険の高い生徒の見極め方 (グループワーク) 15分
7. 生徒に知っておいてほしいこと 5分
8. 学校における自殺への危機対応 10分
9. インシデントプロセス法による事例研究 (グループワーク) 60分  
振り返り 5分

リストカットしている生徒が、  
あなたに「死にたい」ともらしました。

教員として  
何ができるのだろうか？

グループワーク  
(ブレインストーミング)

- ・質より量(自由に多くの対応策！)
- ・批判、論議しない(良い悪いなし)
- ・他人の対応策に便乗(変形・改善)

# 死にたいと思ったことは？

「No」

なぜ、「死にたい」と思わなかったのですか？

「Yes」

その時どうされましたか？

なぜ、自殺しなかったのですか？

# 最大の危機としての自殺

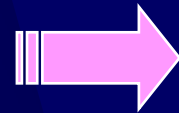
自殺＝危機  
(crisis)

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

ギリシャ語のクリシスが語源。  
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

死にたい  
自殺未遂



成長への好機に  
(chance)

適切な  
援助

自殺、  
非行、犯罪など

# 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

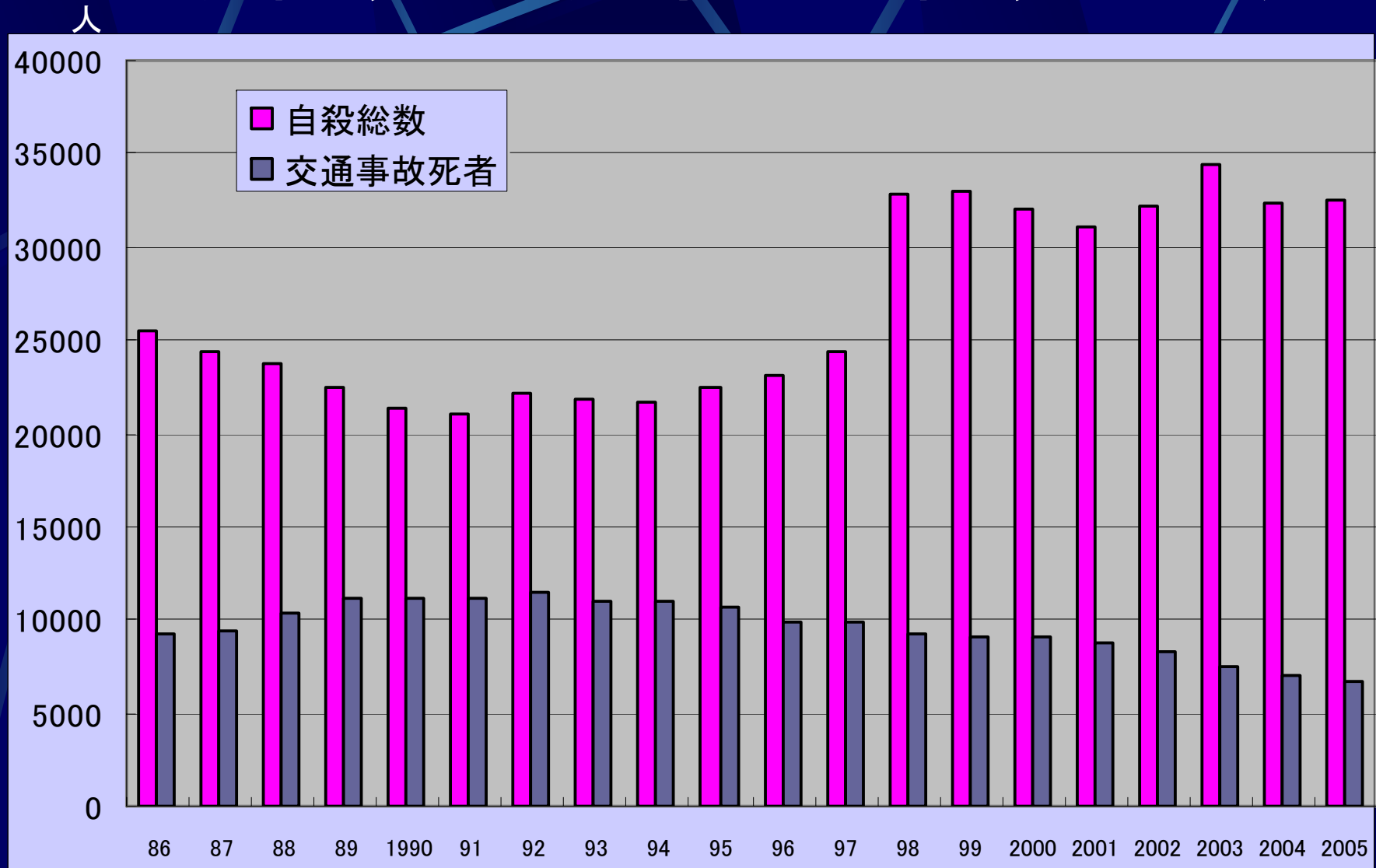
# 教員が経験した危機の内容

	経験した教員の人数(%)	
	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%)

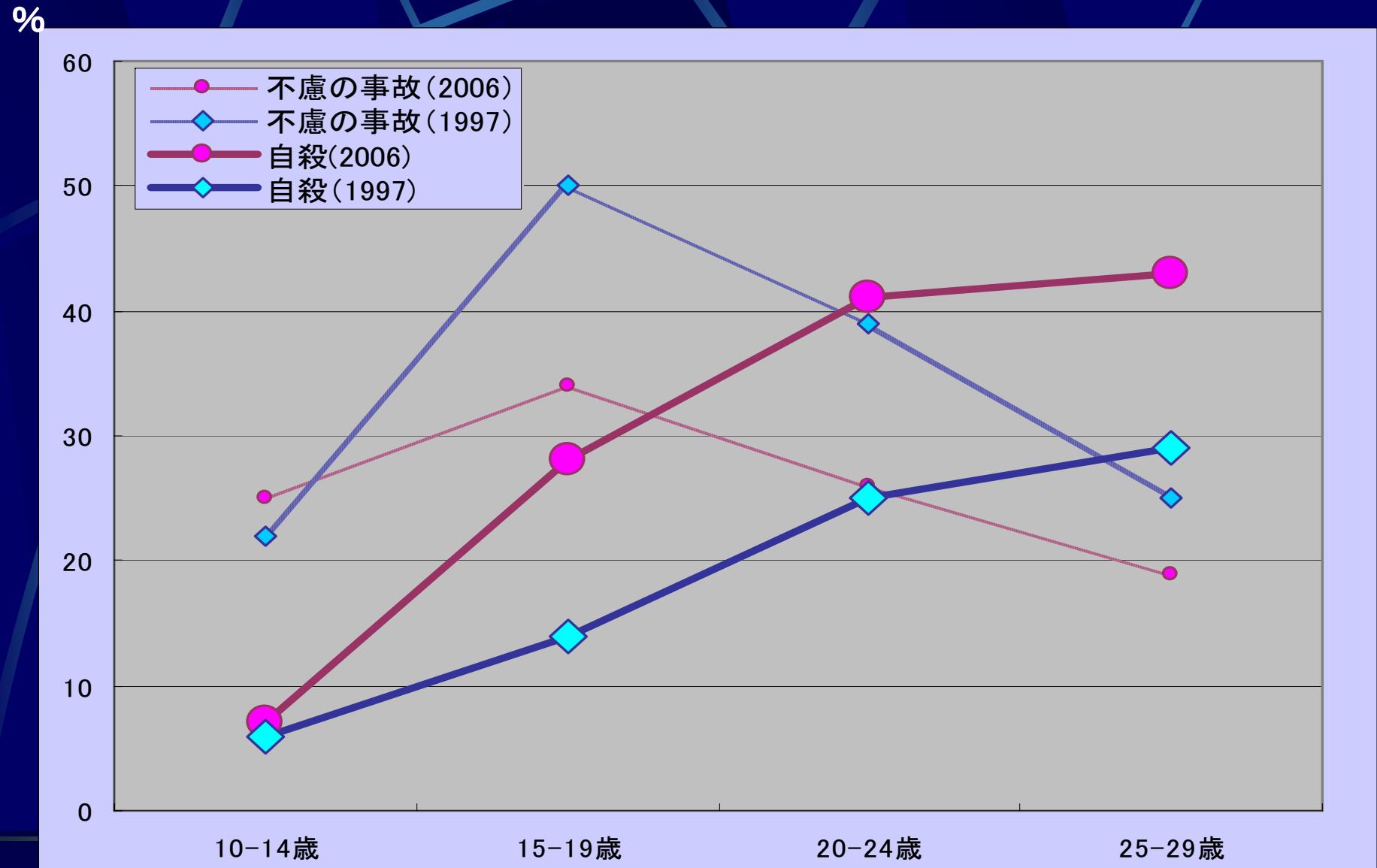
(「生徒指導の危機管理」上地安昭,2002)



# 自殺者数と交通事故死者数の比較



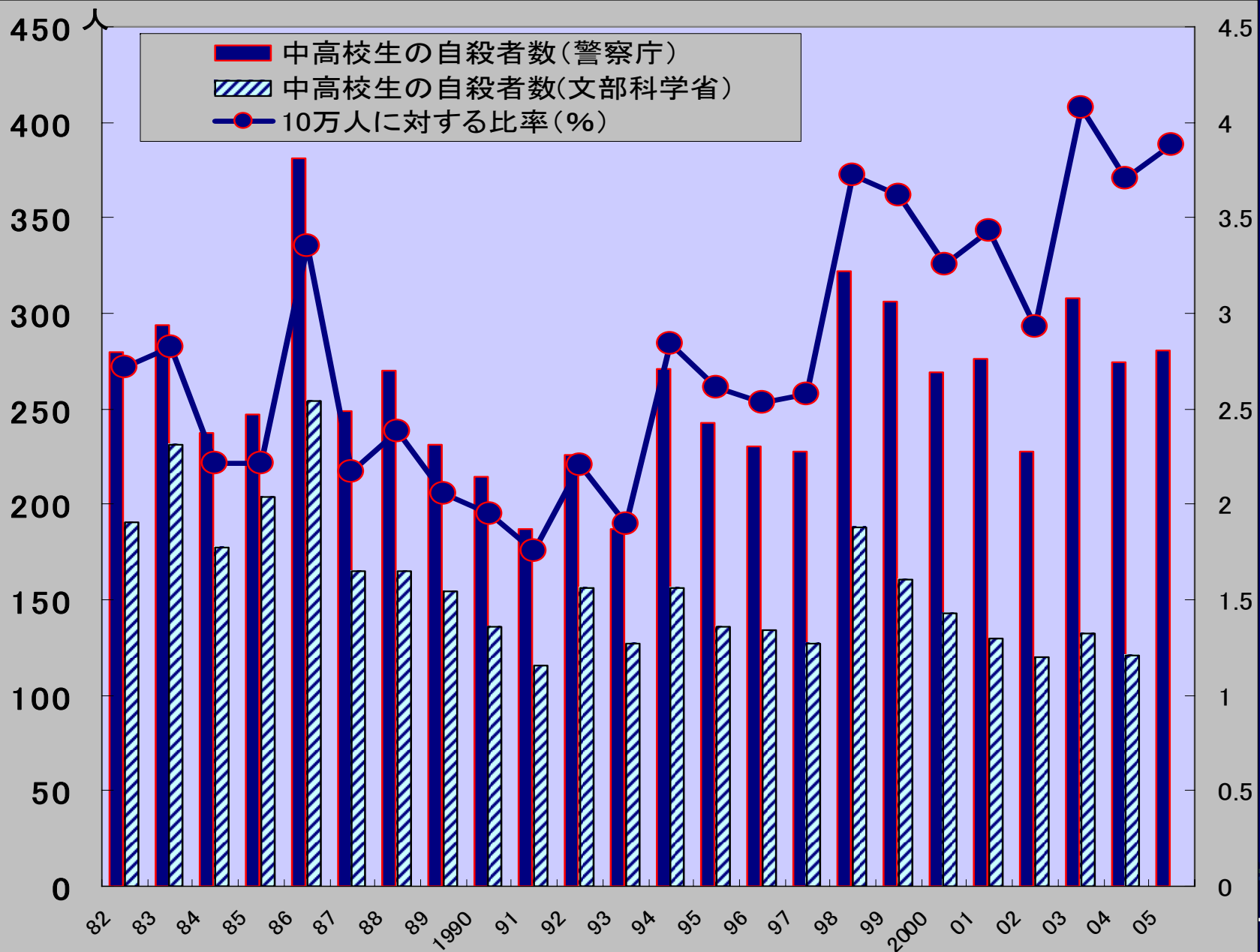
# 年齢階級別死亡者数における自殺者数のしめる割合



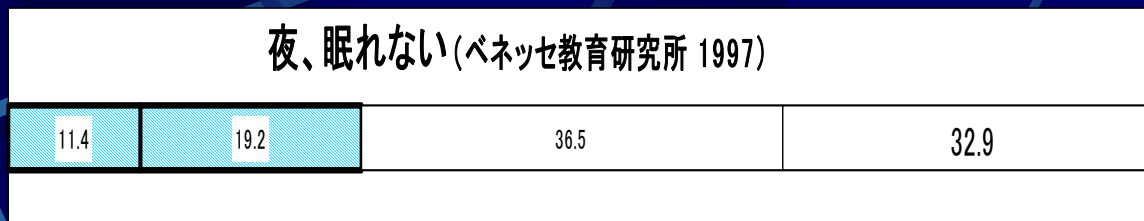
(人口動態統計年報,厚生労働省,2005)

# 生徒の意識調査より

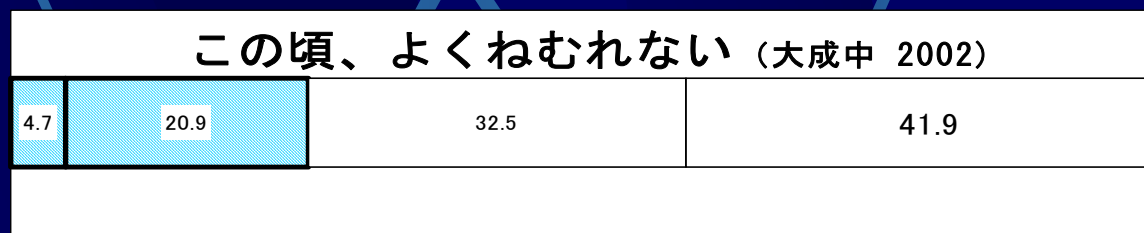
# 中・高校生の自殺者数と自殺率



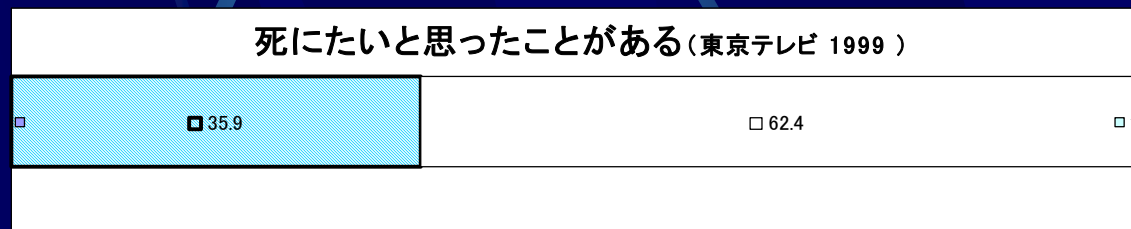
夜、眠れない(ベネッセ)	
とてもある	11.4
わりとある	19.2
あまりない	36.5
ぜんぜんない	32.9



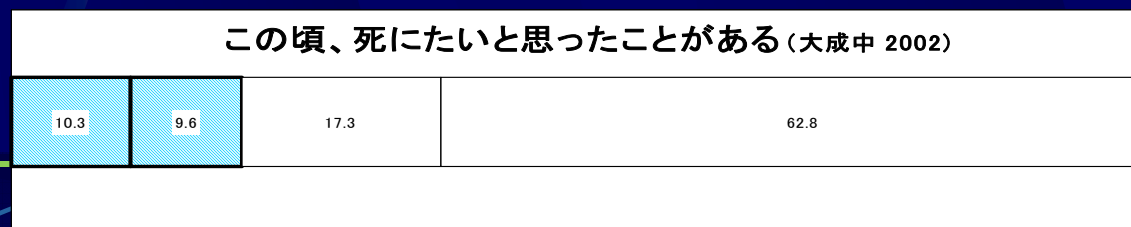
よくねむれない(△中学校)	
その通りだ	4.7
どちらかと言えばそうだ	20.9
どちらかと言えばちがう	32.5
全くちがう	41.9



死にたい(東京テレビ)	
ある	35.9
ない	62.4
無回答	1.7

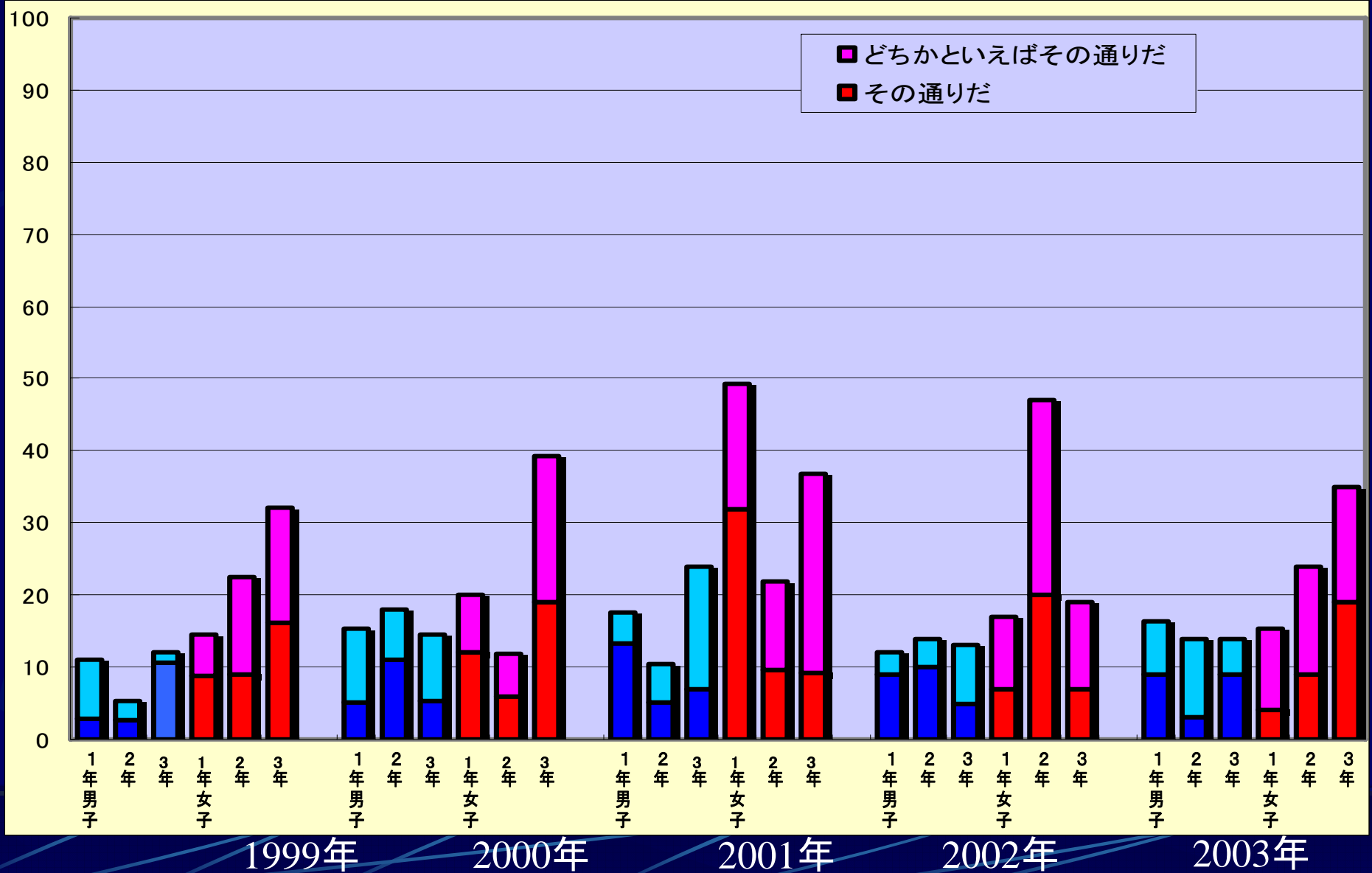


死にたい(△中学校)	
その通りだ	10.3
どちらかと言えばそうだ	9.6
どちらかと言えばちがう	17.3
全くちがう	62.8



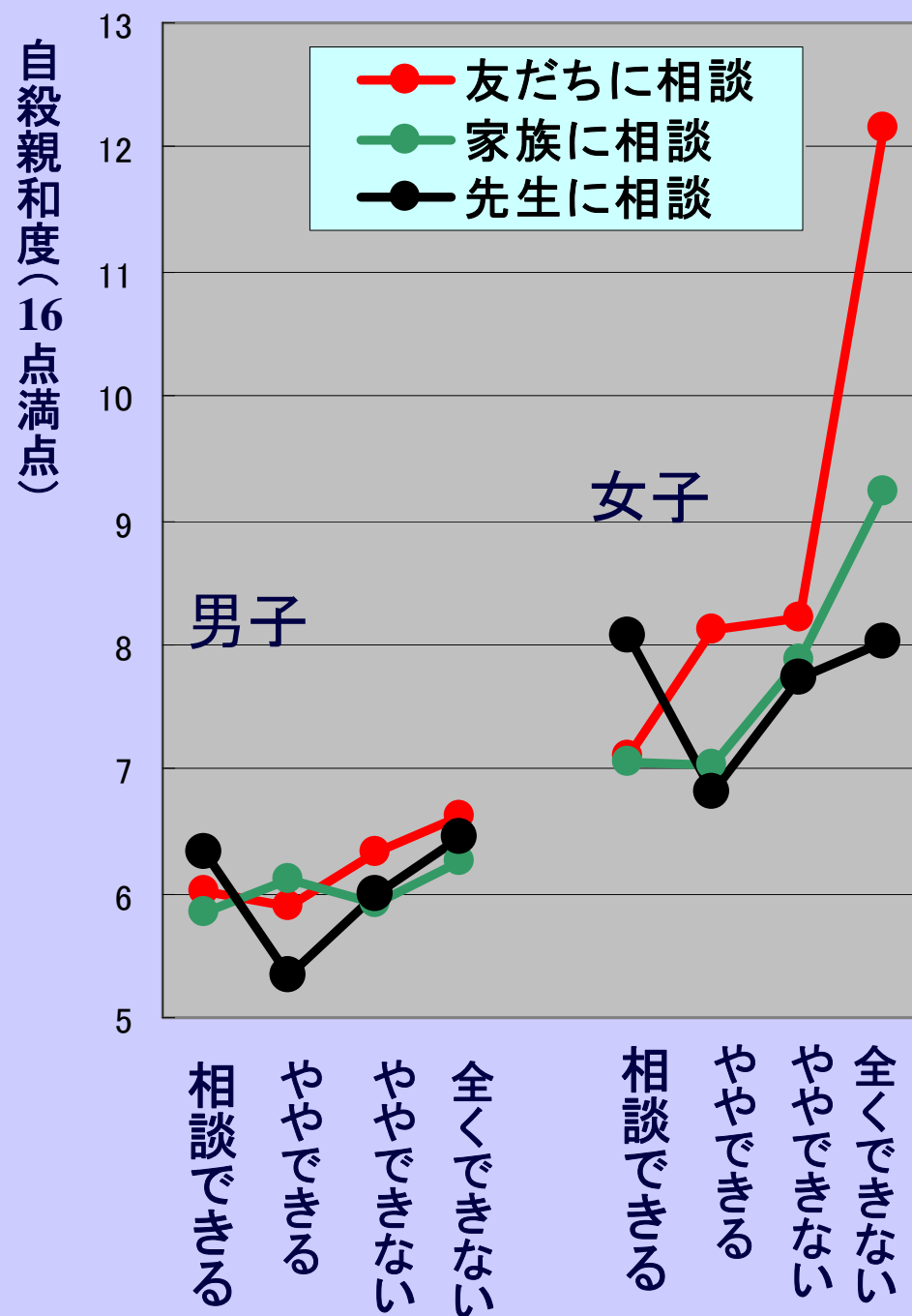
# 「この頃、死にたいと思ったことがある」

(A中学校「生活に関するアンケート」より)



# 自殺親和性と 相談可能性

(A中学校「生活アンケート」1999年)



# 自殺の危険の高い生徒への援助方法



# 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：屋上に上がる階段に一人座っている生徒

先生は話しかけると、生徒はうなだれたまま  
「死にたい」と小さな声で・・・

対応例：

- ①助言・説教
- ②励ます
- ③何も言わないで一緒に座る
- ④「死にたいくらいしんどいんだ・・・」と感情を理解しようとして聴く
- ⑤率直に死にたい気持ちを聞く

記録用紙に記入：感想と一番安心できた対応に○をつける

# 自殺の危険の高い生徒への援助方法

●「死にたい」と訴えられた時 →

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

# 「話を真剣に聞いてしっかり受け止める」とは？

**相談活動：** 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

**相談の流れ：** 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見極める。

# 自殺の危険の高い生徒の見極め方

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)

# 自殺決行の直前のサイン



## 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



# 自殺の危険因子

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



# うつ状態(病)の特徴

(気分が沈む・自分を責める・何もする気が起きない・不眠が続く)

一生にうつの発生する割合(WHO)

男:5～12% 女:10～20%

うつ病の8～9割は治療に反応、快復

最悪の対処法: 恥ずかしいもの、弱さを表しているものとして、隠そうとする態度

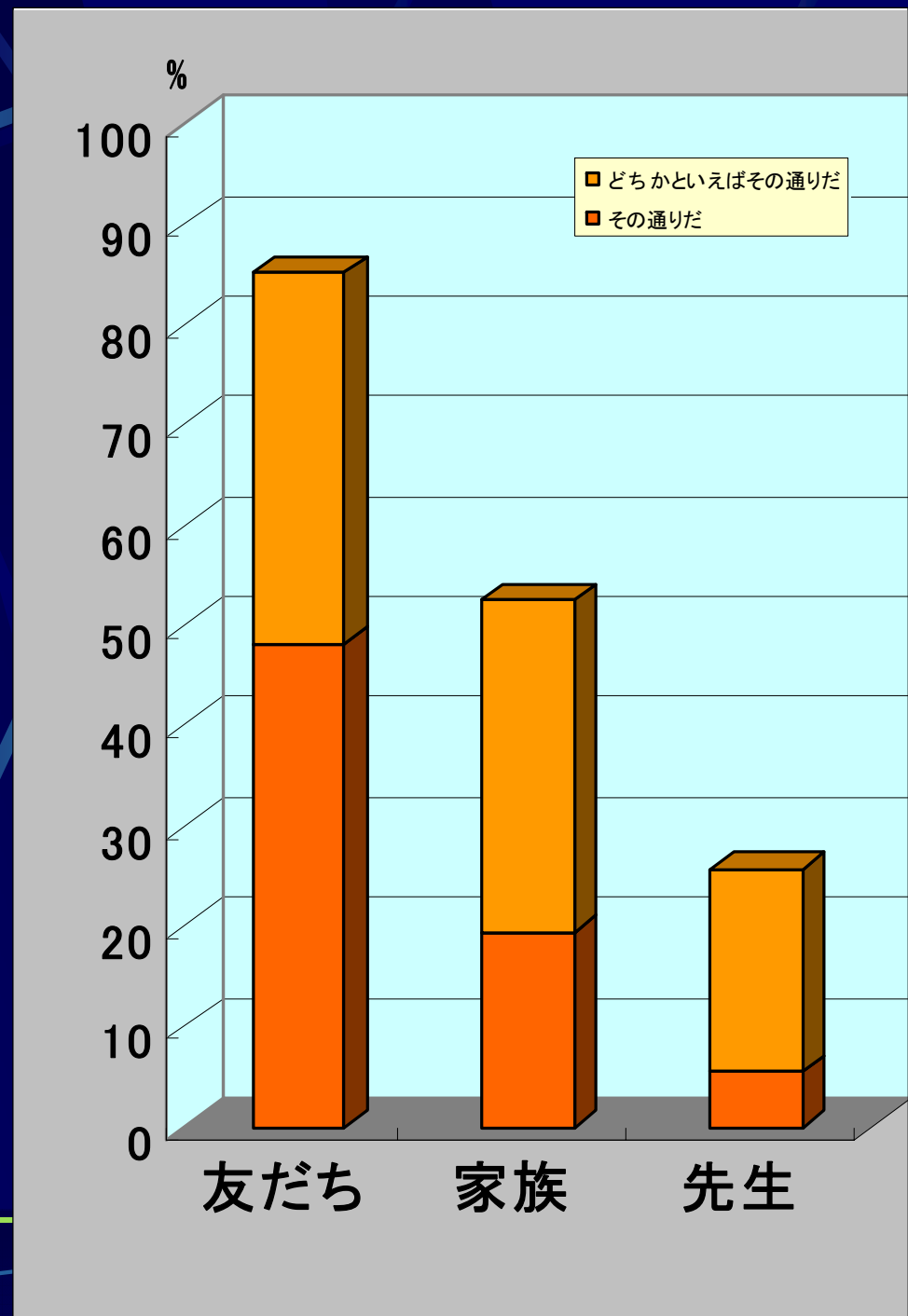
# 自殺の危険の高い生徒の見極め方の実際

困難だが……

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

# 「相談できる」 相手は？

(A中学校「生活アンケート」1999年)



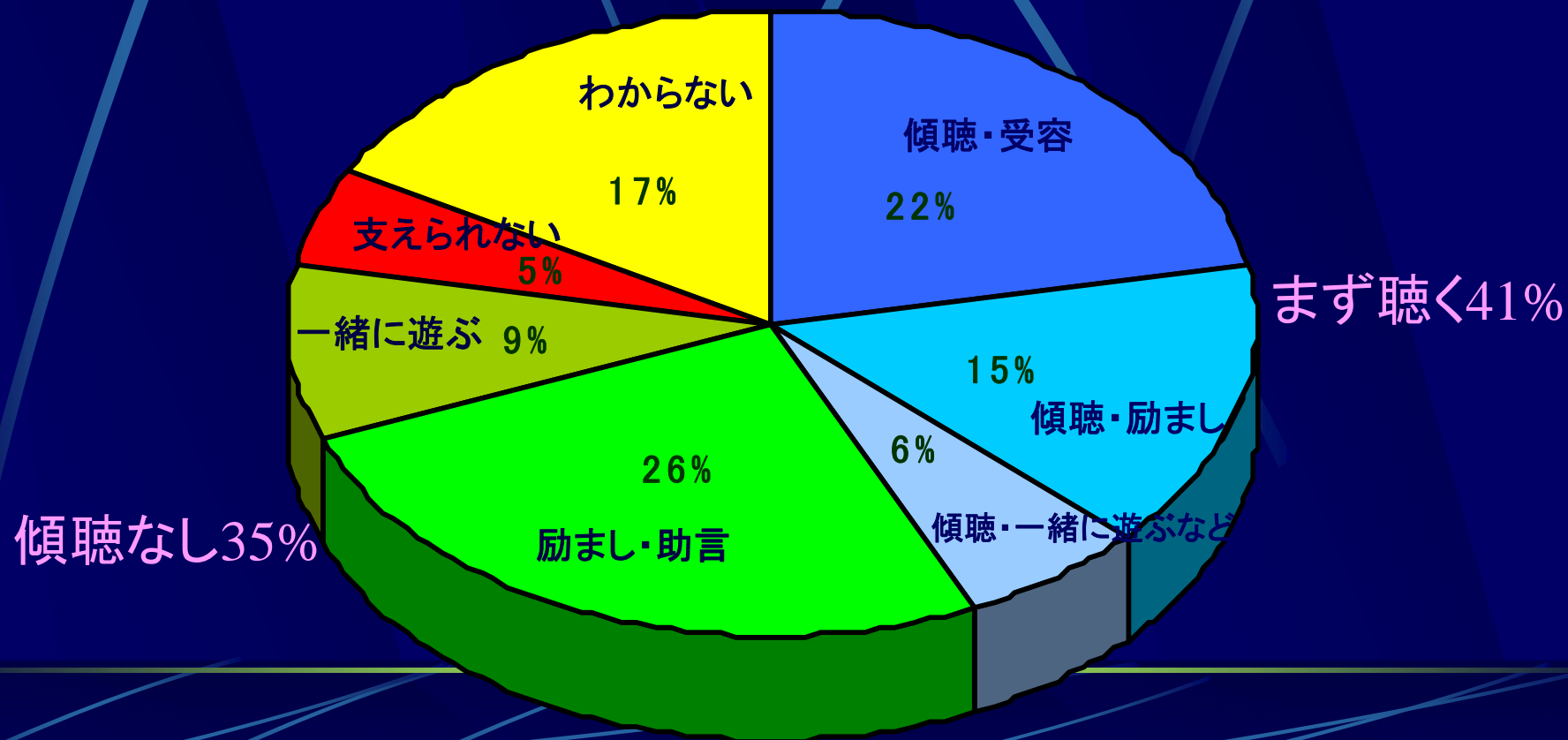
生徒に知ってほしいこと

大学生の調査から

# 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)



# 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%)

# 地域の自殺予防関連機関

- いのちの電話
- 児童相談所(子どもセンター)
- 精神保健福祉センター
- 精神科思春期外来
- 教育研修所相談室
- ヤングテレホンコーナー
- こころのダイヤル
- その他クリニックなど

# 生徒へ

●自分がひどく落ち込んだ時

相談することの大切さ  
(友人・信頼できる大人・援助機関)

●「死にたい」と訴えられた時

話を聴いて  
しっかり受けとめる

信頼できる大人に相談する



# 危機対応（自殺未遂）

- 緊急処置（止血、心肺蘇生術）を施し病院へ搬入
- 薬や生徒の様子を医師に連絡する
- 保護者に連絡する
- 関係職員で対応チーム（管理職、担任、学年主任、養護教諭、教育相談係など）を作る
- 特異な生徒の起こした偶発的な事故でなく、全体に関わる問題という視点を持つ
- 目撃生徒や関わりの深い生徒への心のケア
- 生徒や保護者のプライバシーに配慮する

# 危機対応(自殺既遂)

- 関係職員を招集し事実確認をする
- 外部に対応する責任者やスポークスマンを準備する
- 正確な情報の提供(保護者や担任の意向を尊重し、死を美化せず死者に鞭打たないよう配慮し、事実を伝える)
- 専門家(心のケア)の援助を要請する
- 関係のあった生徒を確認し面接をする。平静になるまで保護し、家庭に連絡する
- 心理的不安定に陥る可能性について、生徒や保護者に伝え、適切な判断が出来るような情報を提供する
- 自殺の事実を厳粛に受け止め、単なる興味から話題にすることを厳に戒める

(いかなる努力を重ねても自殺を防げるとは限らない。批判的な言動は避ける。)

# 危機対応における留意点

## 教員の果たす役割

### ◆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
- ・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

### ◆学校内外の援助資源の活用

# 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



# 教師向け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有効性

## 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%

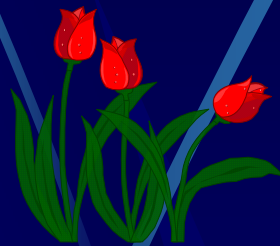
- 何が起こるかわからない今の中学校なので、どの学校でも必要だ
- 普段から教員同士のチームワークの必要性が理解される
- 自殺という言葉が遠くのものにしか感じられなかったが、身近なものとして考えることが必要だと思った

# 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）







平成18年9月28日

# 自殺予防 Q&A

(男, 女)

(20 30 40 50 60 70 ~歳代)

問1 : 昨年、日本で自殺した人は何人か？

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

問2 : 昨年の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, 2倍以上      d, 4倍以上

問3 : 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4 : 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5 : 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

問6 : 自殺を考える10代は、自殺のサインを周りに出すようなことはしない。

- a, 正しい      b, まちがい

問7 : 死を望んでいる人を助けることはできないし、それを止める必要もない。

- a, 正しい      b, まちがい

問8 : 「死にたい」と思うほどの絶望感に有効な治療法はない。

- a, 正しい      b, まちがい

問9 : 誤って薬をたくさん飲んだ人は、無意識的に自殺を図った可能性がある。

- a, 正しい      b, まちがい

問10 : 自殺について話すと、かえって自殺に追いやってしまう。

- a, 正しい      b, まちがい

次のようなテーマについてグループで話し合います。

あなたに生徒が「死にたい」ともらしました。  
教員として何ができるでしょうか？

「死にたい」と思ったことは？

「No」：なぜ、「死にたい」と思わなかったのですか？

「Yes」：その時どうされましたか？

なぜ自殺しなかったのですか？

## 自殺予防 Q&A 解答

問1：昨年、日本で自殺した人は何人か？

**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：昨年の日本の自殺者の数を、交通事故の犠牲者と比べてみると？

**4倍以上。** 平成17年の自殺者数は32,552人、交通事故死者は24時間以内に亡くなった人で6,625人、30日以内に亡くなった人は7,931人。

問3：15才から19才の世代では、自殺は第2位の死因である。

**正しい。** 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4：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。** 自殺について語る生徒を、いつも注意深く受けとめるべきである。自殺について話すことは、注意を引こうとしているだけではない。自分の解決できる能力以上の問題に圧倒されているのかもしれない。自殺のほのめかしは、「助けを求める叫び」と呼ばれている。死に物狂いで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。

問5：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。

**まちがい。** 自殺企図の原因となった問題が解決されるような援助が得られないならば、再び同じことを起こしがちである。自殺企図を無視したり、重大なことではないと軽くあしらったら、死にたいという絶望を深めるだけである。

問6：自殺を考える10代は、自殺のサインを周りに出すようなことはしない。

**まちがい。** 自殺を考えているはっきりとしたサインを出している。直接「死にたい」と言ったり、遠回しに「生きていても仕方がない」「遠くへ行きたい」など言ったり、自分の大切な物をあげたりすることもある。

問7：死を望んでいる人を助けることはできないし、それを止める必要もない。

**まちがい。** たいていの場合、死を望んでいるというよりも、生きることの苦痛を止めたいと望んでいる。問題に直面し、希望も助けもないと感じ、死が唯一の出口だと思ってしまう。複雑な思いが、さらにストレスを生み出し、感情的な苦しみを増していく。しかし、死にたいという感情は、めったに長く続くものではない。死にたいという感情は、危機の時やうつに陥った状態で生じるもので、危機や抑うつが終わる時には、自殺したいと思う気持ちもなくなっていく。

問8：「死にたい」と思うほどの絶望感に有効な治療法はない。

**まちがい。** 自殺が起きる背景には、うつ病などのこころの病が隠れていることが圧倒的に多いと言われている。うつ病を例にとると、今では副作用の比較的少ない薬も開発され、性格の問題に働きかけていく心理療法も生み出され、うつ病の8～9割は治療に反応、快復すると言われている。怖いのは、こころの病にかかったことではなく、それに気づかず放置しておくこと。

問9：誤って薬をたくさん飲んだ人は、無意識的に自殺を図った可能性がある。

**正しい。** 薬に逃げ道を見つけようとしているのかもしれない。深みにはまってしまうことが多い。

問10：自殺について話すと、かえって自殺に追いやってしまう。

**まちがい。** 真剣にその訴えに耳を傾ける姿勢があれば、自殺について話し合うことは必ずしも危険ではないし、話題にしなければ予防する第1歩も踏み出すことができない。誰でもいいから「自殺したい」とうち明けたのではなく、これまでの関係から「この人ならば、絶望的な気持ちを受けとめてくれるはずだ」との思いからそうしている。うち明けられた人は、まず徹底的に聞き役に回ることが大切。話をそらしたり、批判したり、安易な励ましは禁物である。

## 「自殺の危険のある生徒への対応」のロールプレイ

**場面設定：**最終下校のチャイムが鳴った後、もう薄暗くなった4階の廊下を歩いていると、屋上へ上がる階段に一人でぼつんとしゃがみ込んでいる生徒がいる。「どうしたの？」と聞いてもしばらく黙ったままで答えない。再度話しかけると、「死にたい」と消え入るような声で答えた。首をうなだれ、黙ったまま顔を上げようとしめない。

**ロールプレイ：**生徒・先生役の2人1組になる。生徒役は、ひどく落ち込んで冷たい階段に座っている気持ちで椅子に座る。

先生 「 」 言葉を考えて (例：どうしたの?)

生徒 しばらく黙って答えない。

先生 「 」 (例：何かあったの?)

生徒 「死にたい……」

首をうなだれ、黙ったまま顔を上げようとしめない。

その後、次の表の5例の対応を試みる。

**記録：**ロールプレイを通して、生徒役になって感じた印象を記録用紙に書く。さらに、生徒役として最も安心できた対応に○をつける。

	対応	感想	○	
I	説教 助言	命を大切にしなくっちゃ、死んだらダメ。	生徒役	
II	励まし	元気を出して、ご飯を食べたら元気が出るよ。	生徒役	
III	感情を 理解する	死にたいと思うほど辛いんだ……。	生徒役	
IV	しばらくの間、一緒にいる	黙ってそばにいる。	生徒役	
V	率直に死にたい気持ち聞く	自殺すると何が変わると思う？ 誰に何をわかって欲しいと思うの？	生徒役	