

足立区 生きる支援の取り組み

気づく

つながる

いのちを守る



足立区

足立区の概要



- 人口 684,694人(H29.10.1)
- 面積 53.20Km²
- 人口密度 12,794人/ Km²(H29.1.1)
- 世帯数 334,551世帯(H29.1.1)
- 出生数 5,226人(H29年)
- 出生率 7.53(H29年)
- 高齢化率 24.71(H29.1.1)
- 死亡率 10.61(H29年)
- 生活保護率 3.68%(29年4月)

小学校 69校 中学校 35校 都立高校 9校

保健センター保健師 65人 ころといのち支援係保健師 1人

気づく つながる いのちを守る



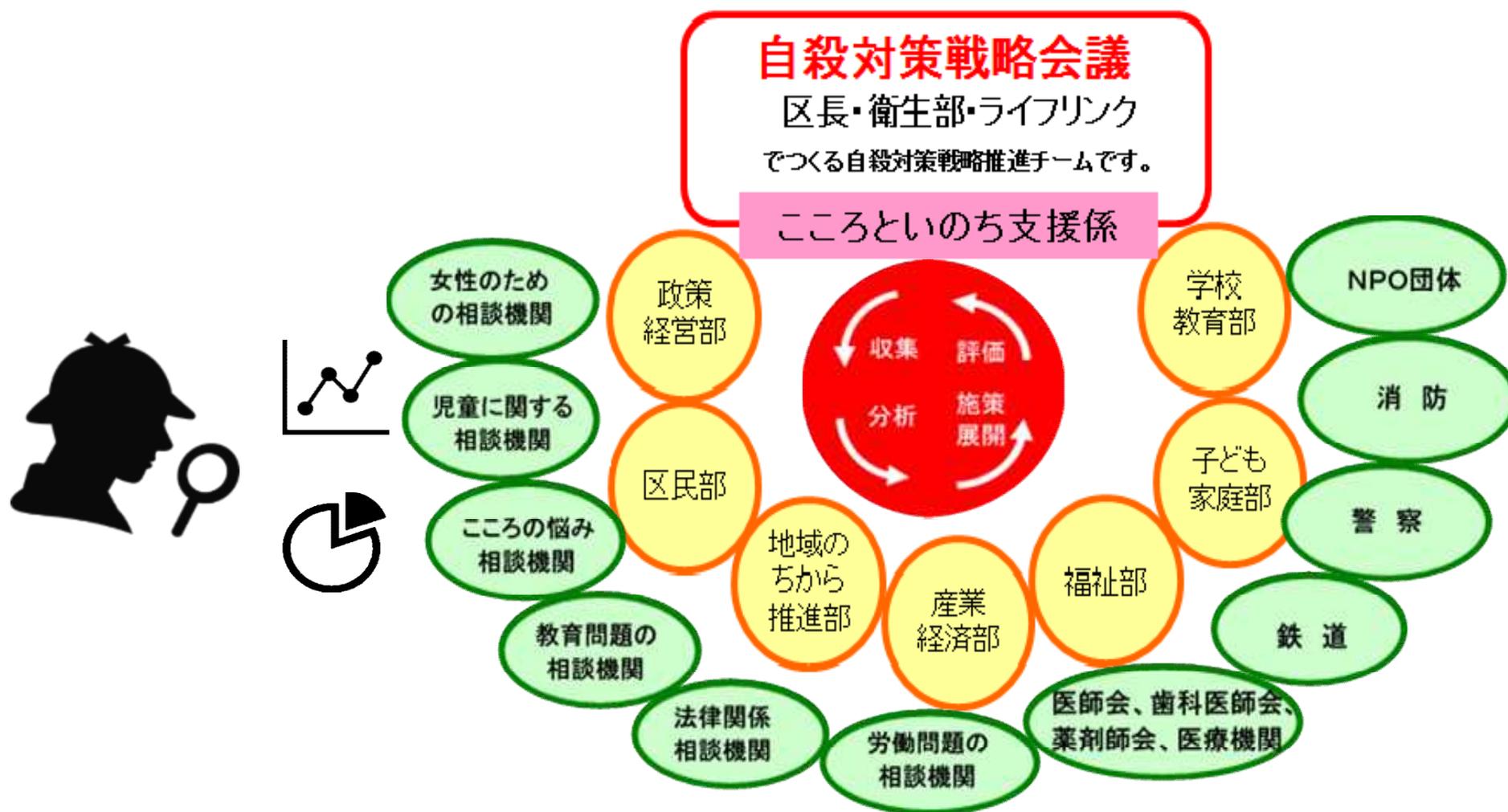
足立区

1

1 足立区の自殺対策の特徴 ー都市型自殺対策モデルー



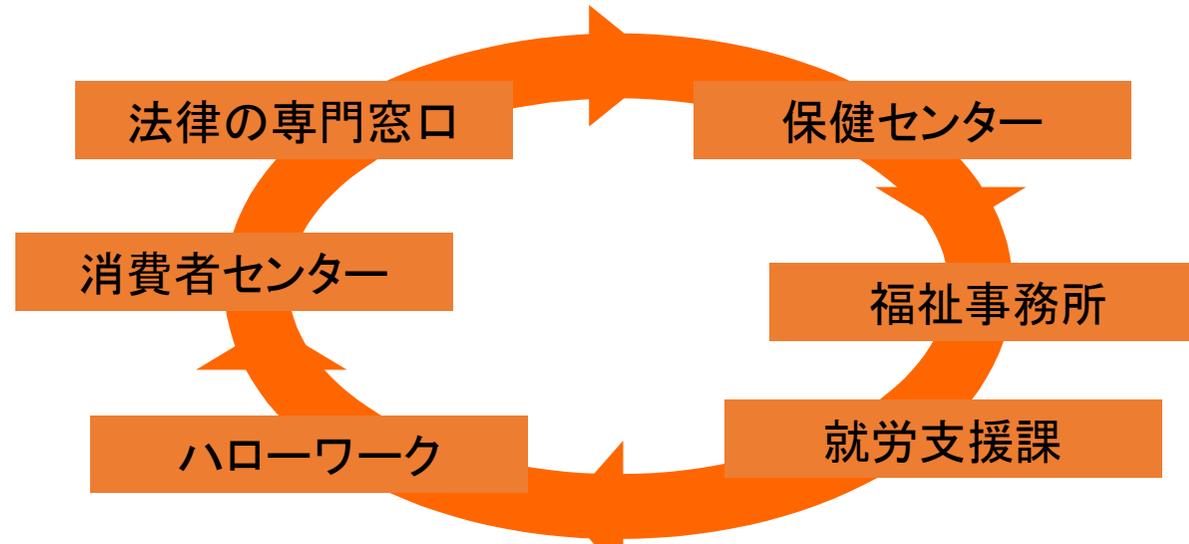
(1) 現状を数値で捉えて、自殺対策戦略会議 で方針を決定



(2) 窓口が連携して対応し、解決に導く



連携して対応し解決へ

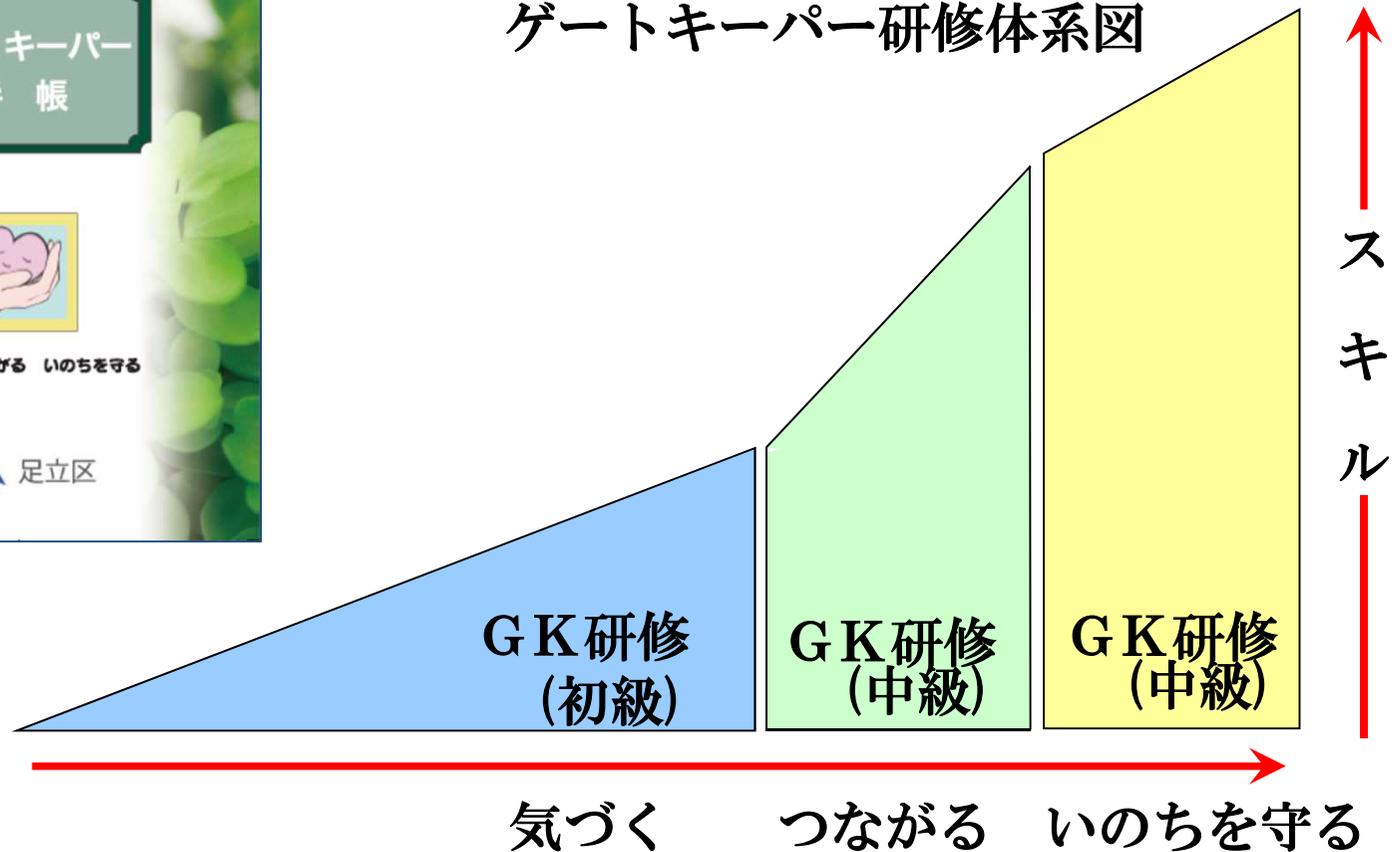


気づく つながる いのちを守る

(3) SOSの察知能力を高めるために、ゲートキーパー研修を必修で実施



ゲートキーパー研修体系図



(4) 確実につないでいのちを守る

～あなたの悩みを安心へ～
「つなぐ」シート

相談申込・受付票

ID	※初回 相談受付日	平成 年 月 日	受付者
----	--------------	----------	-----

■基本情報 ※支情報は必ずご記入ください。

相談支援の検討・実施等にあたり、私の相談内容を必要となる関係機関(者)と情報共有し、保管・集約することに同意します。

■ 署名欄			
ふりがな		性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> ()
氏名		生年月日	<input type="checkbox"/> 大正 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 年 月 日 (歳)
住所	〒 -		
電話	自宅		携帯
来談者 注)ご本人 以外の場合 に記入してく ださい。	氏名	ご本人と の関係	<input type="checkbox"/> 家族(本人との続柄:) <input type="checkbox"/> その他()
	住所		
	電話 (自宅)		電話 (携帯)

■ご相談の内容(お困りのこと)

※ご相談されたい内容に○をおつけください。ご相談されたいことが複数の場合は、全て○をし、一番お困りのことには◎をおつけください。

仕事探し、就職について	収入・生活費のこと	仕事上の不安やトラブル
家賃やローンの支払いのこと	税金や公共料金等の支払いについて	債務について
資金の貸付について	住まいについて	病気や健康に関すること
こころの問題に関すること	食べるものがない	家計全般に関すること
介護に関すること	子育てに関すること	ひきこもり・不登校
家族関係・人間関係	地域との関係について	DV・虐待について
その他()		

※ご相談されたいことを具体的に書いてください。ご支援にあたっての希望もあればお書きください。

① 次の窓口を紹介する

② 紹介状「つなぐ」シートでつなぐ

③ 精神保健福祉士などのパーソナル・サポーターでつなぐ

(5) PDCAサイクルに基づき事業を展開

課題解決のため**主要65事業**において、全てに活動指標と成果指標を定め、PDCAサイクルに基づき、年度ごとに事業評価しながら推進していきます。結果は、自殺対策戦略会議で検証し、必要に応じてさらなる対策を講じていきます

第7章 事業一覧

1 基本施策

(1) 自殺対策を支える人材育成

No.	新規・継続	事業名	目的・具体的内容	対象者	活動指標	活動日数 2018年度	活動日数 2019年度	活動日数 2020年度	活動日数 2021年度	活動日数 2022年度	活動日数 2023年度	活動日数 2024年度	成果指標 (事項・子テーマ・対象等)	成果指標 現状 (2023年度)	成果指標 目標値 (2024年度)	担当課
(1) ①	継続	ゲートキーパー研修	初級：悩みを抱えた区民に気づき、声をかけ、相談先につなげられるようになるための研修 中級：相談を受け取る際、活用できる「傾聴」の技術に主眼をおいた研修 上級：自殺の背景となる多重債務、生活苦等の悩みに対して、さまざまな機関との連携により問題が解決できるよう、各行政窓口等の業務内容を知り、相談者を適切な窓口につなげられるようにすることを目的とする研修	民生・児童委員、区職員、介護事業者等	ゲートキーパー研修実施回数	初級 1回 中級 2回 上級 1回	ゲートキーパー研修受講者数	延受講者数 7,314人 (28年度)	延受講者数 10,000人	こころとからだの健康づくり課						
(1) ②	継続	区職員向けゲートキーパー研修	自殺の兆候を感知し、自殺予防につなげるために、必要な知識と専門職種へのつなぎ方を学ぶゲートキーパー研修を、職層研修（入区3年目、係長級1年目対象）として実施する。	区職員	ゲートキーパー研修（初級・中級）実施回数	初級 1回 中級 1回	ゲートキーパー研修受講率（受講者/受講対象者*100）	87% (初級のみ実施)	95%	人材育成課						

2 SOSの出し方教育 「自分を大切にしよう」



足立区男性の年代別死因分類(平成29年)

	1位	2位	3位	4位	5位
10代	不慮の事故	—	—	—	—
20代	自殺	不慮の事故	心疾患	—	—
30代	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	肝疾患
40代	悪性新生物	心疾患	自殺	肝疾患	神経系の疾患
50代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	自殺
60代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	肺炎
70代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
80代以上	悪性新生物	心疾患	肺炎	脳血管疾患	老衰

足立区女性の年代別死因分類(平成29年)

	1位	2位	3位	4位	5位
10代	自殺、悪性新生物 心疾患、肝疾患	—	—	—	—
20代	自殺	心疾患	—	—	—
30代	悪性新生物	自殺	脳血管疾患 ・肝疾患	—	—
40代	悪性新生物	自殺	脳血管疾患 ・肝疾患	—	神経系の疾患
50代	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	肝疾患
60代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	自殺
70代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	神経系の疾患
80代以上	悪性新生物	心疾患	老衰	肺炎	脳血管疾患

教育現場におけるSOSの出し方教育の取組み

- H21年12月
区内高校にて「自分を大切にしよう」開始
- H26年2月
足立区いじめ防止基本方針策定
いじめ対策と連動した自殺予防教育指導案の作成
区内全校展開へ
- H28年4月
学校における「SOSの出し方教育(自殺の0次予防)」が
自殺対策基本法に位置づけられる
- H30年4月
都教育委員会からDVDなど教材の配布
担任を中心とした複数人による授業が開始

SOSの出し方教育 特別授業「自分を大切にしよう」

自分を大切に 相手を大切に 一人ひとりを大切に

目的

児童・生徒が自己肯定感を高め、将来おきるかもしれない危機的状況に備えて、SOSが出せるよう支援する

対象

区内の高校、
中学校、
小学校の
生徒・児童



方法

- 年度当初に校長会を通じて、区教育委員会から授業実施における意向調査を行う
- 区の自殺対策担当が日程調整
- 地区担当保健師が出張授業を実施
- 対象ごとにパワーポイントの指導案
- 所要時間 約45～50分
- 平成30年から

未実施校を中心に、保健師が実施する。

学校から要請があれば、出来る限り保健師を派遣

学校のみで実施する場合でも、配布物は区で用意

(H30年度12月末実績 保健師 20校、学校主体 26校)

教員向けゲートキーパー研修 H26年5月から実施

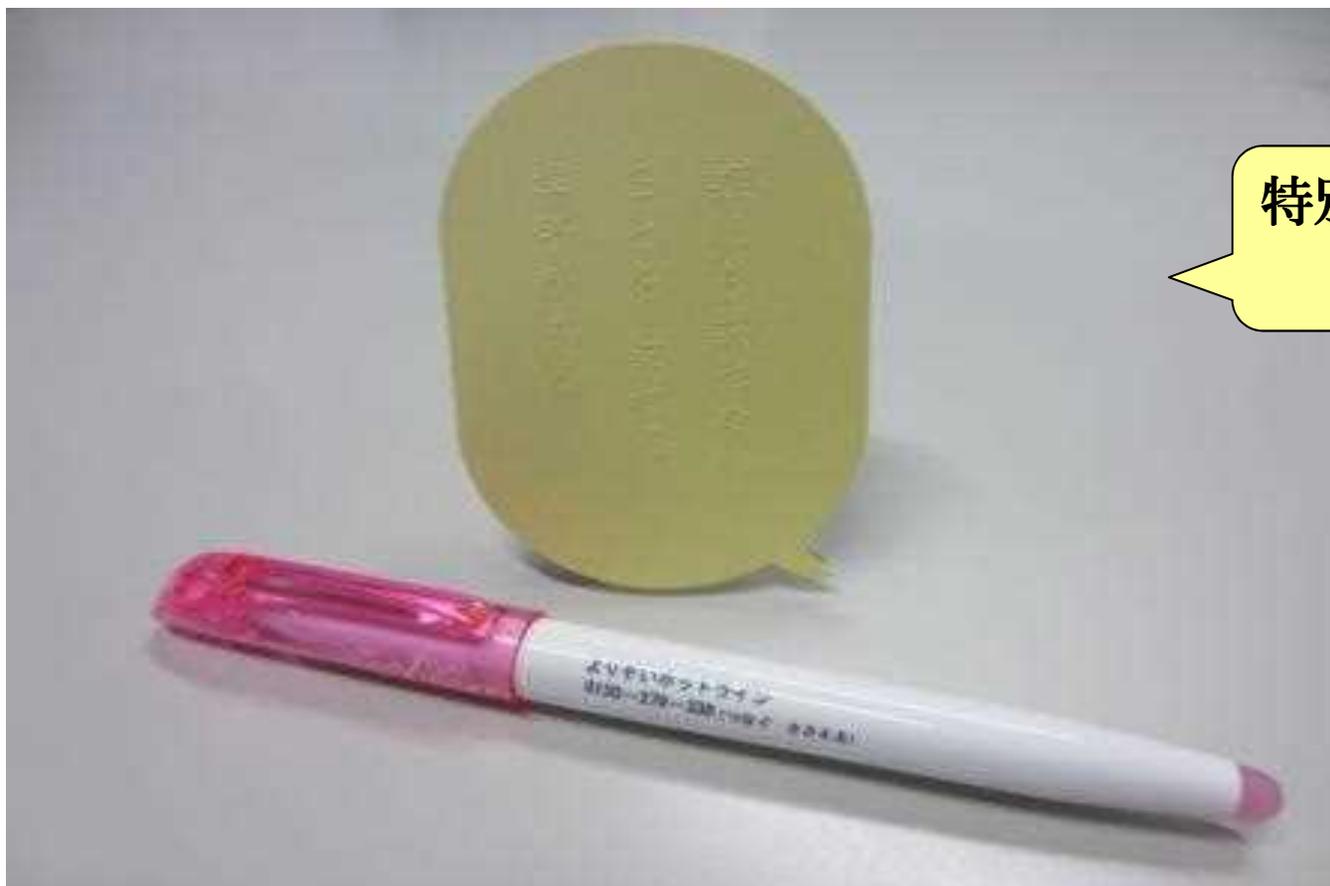
- 講義「子どもの命を守るために 今できること」
 - 自殺の実態
 - 自傷行為の作用
 - 相談があったら心がけること
 - 実際に自殺が起きてしまった場合
 - 教員向け相談窓口、区内思春期専門相談窓口
- 特別授業のデモ
- 実績：全体研修 年2回実施 計9回、個別研修3回
受講者数計931名（H30年12月末）

主な授業内容

「ここまで生き抜いてきたあなたは、大切な人だから、苦しいときは信頼できる大人に相談しよう」

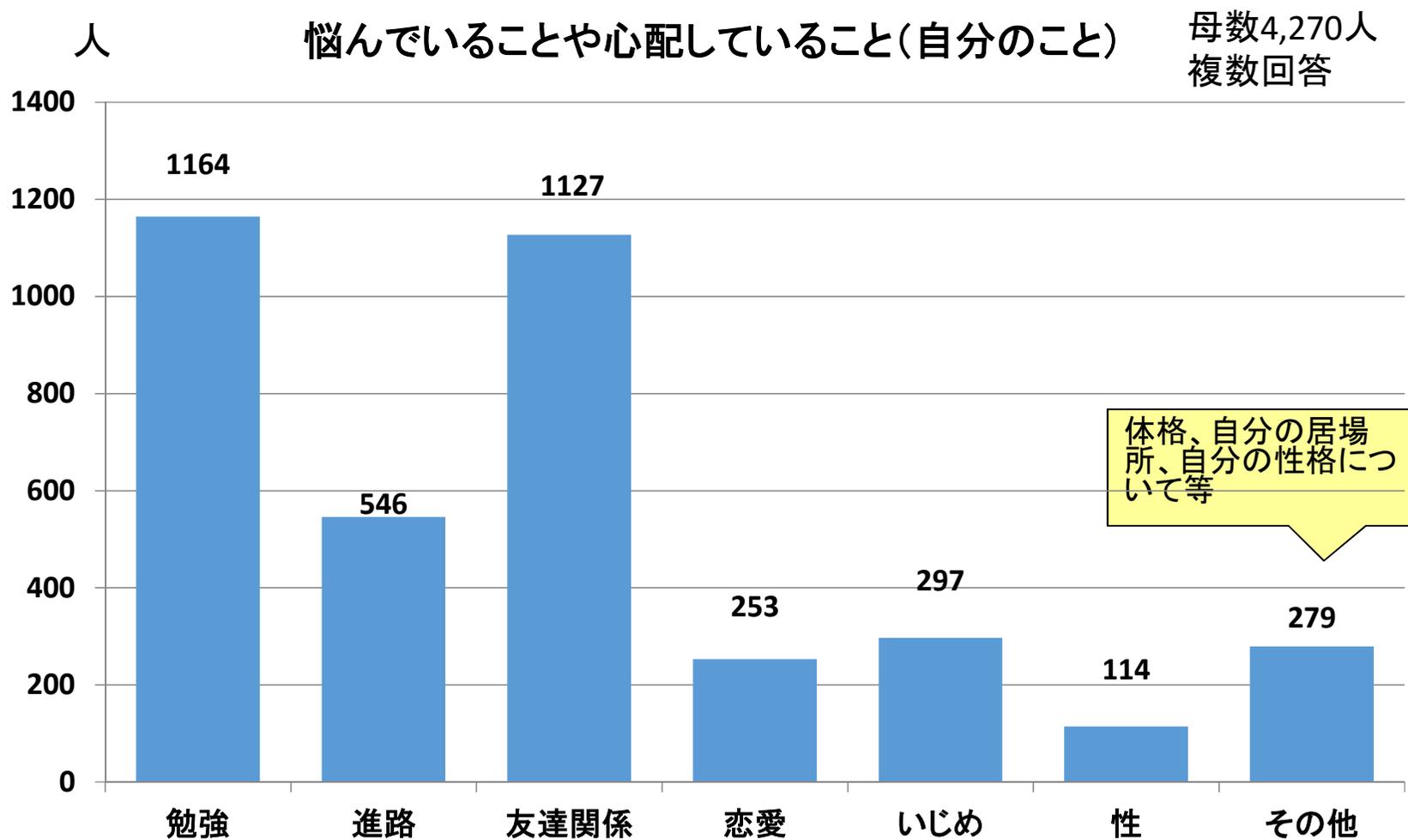


子ども向け相談窓口カード・啓発蛍光ペン

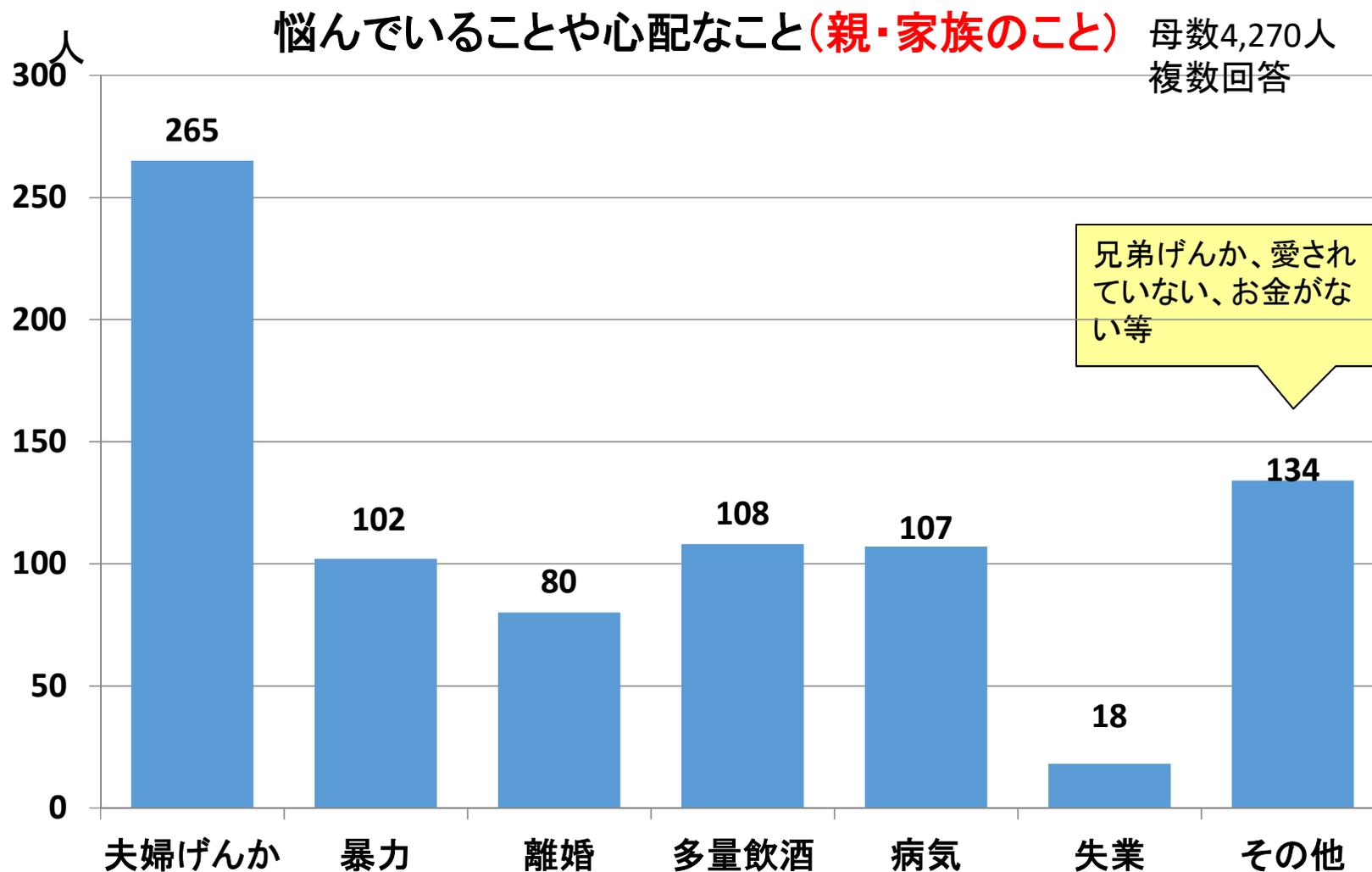


特別授業で
配布

小学校のアンケート結果 (H25-29まとめ)①



小学校のアンケート結果 (H25-29まとめ) ②

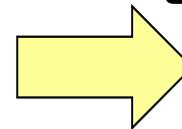
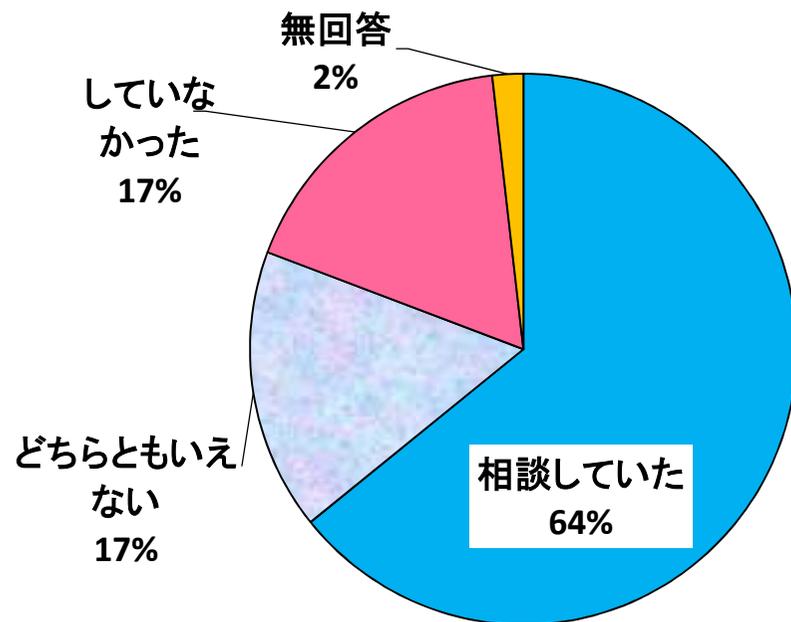


小学校のアンケート結果(H25-29まとめ) ③

母数4,270人

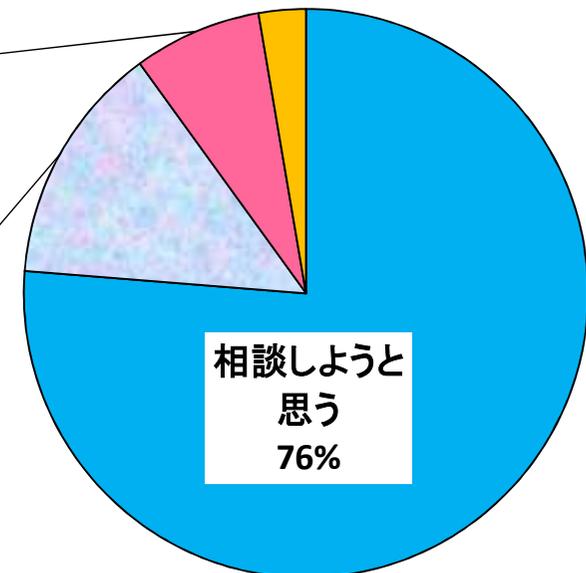
これまで、困ったときやつらいと
誰かに相談していましたか？

今後、もし困ったときやつらいと
誰かに相談しようと思いますか？



どちらともいえない
14%

思わない
7%

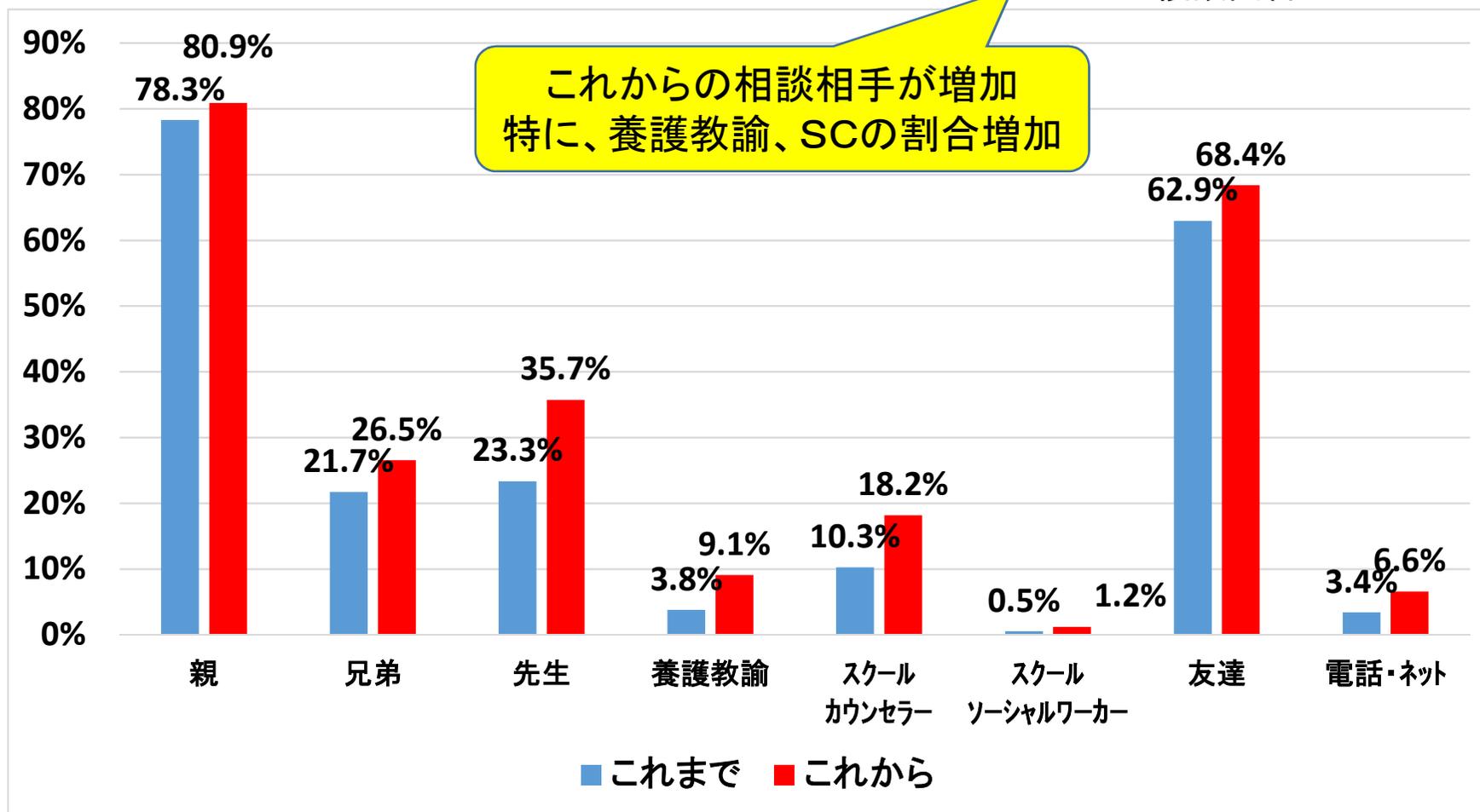


相談しようと思う
が増加

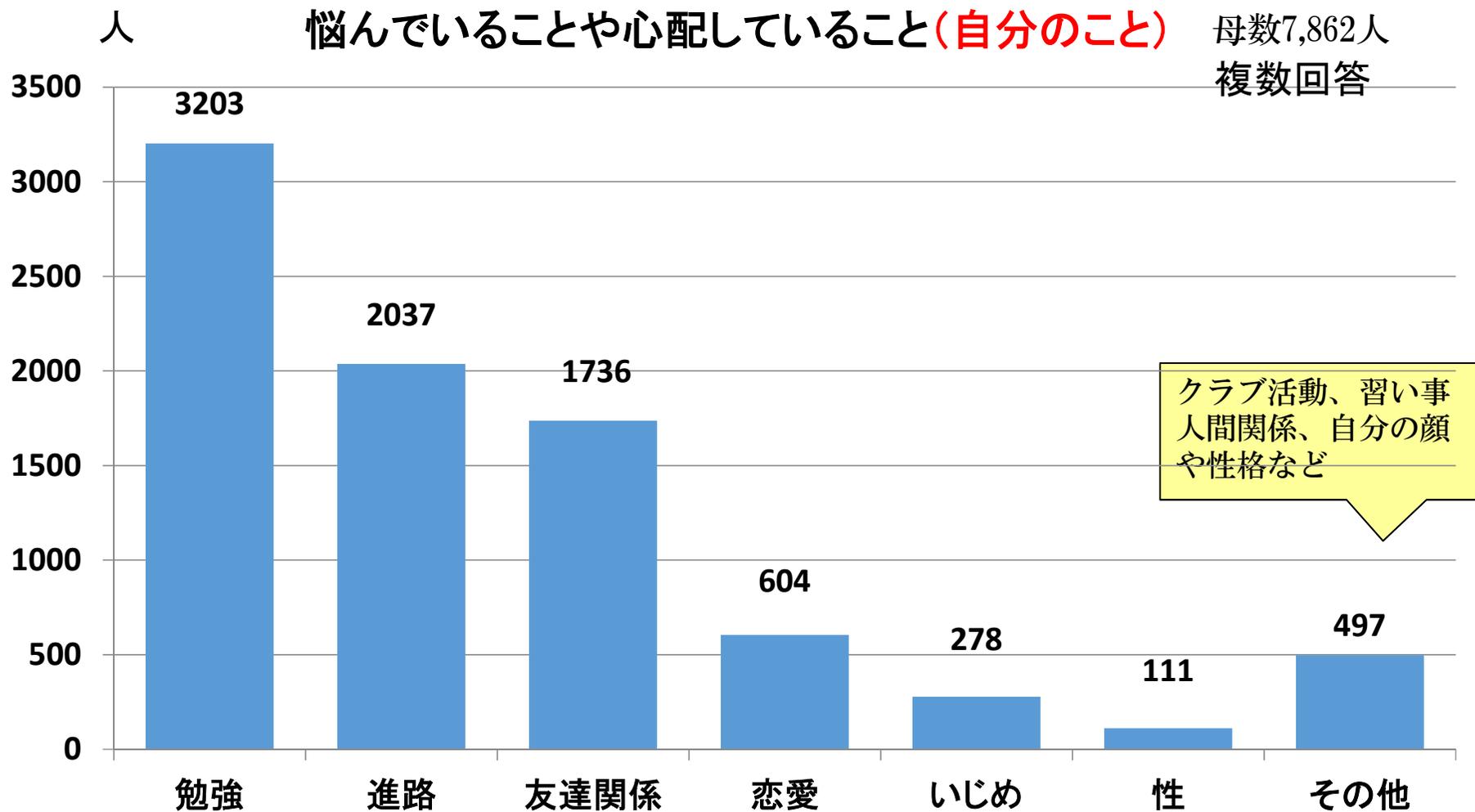
小学校のアンケート結果(H25-29まとめ) ④

困ったときやつらいときの相談相手

母数4,270人
複数回答

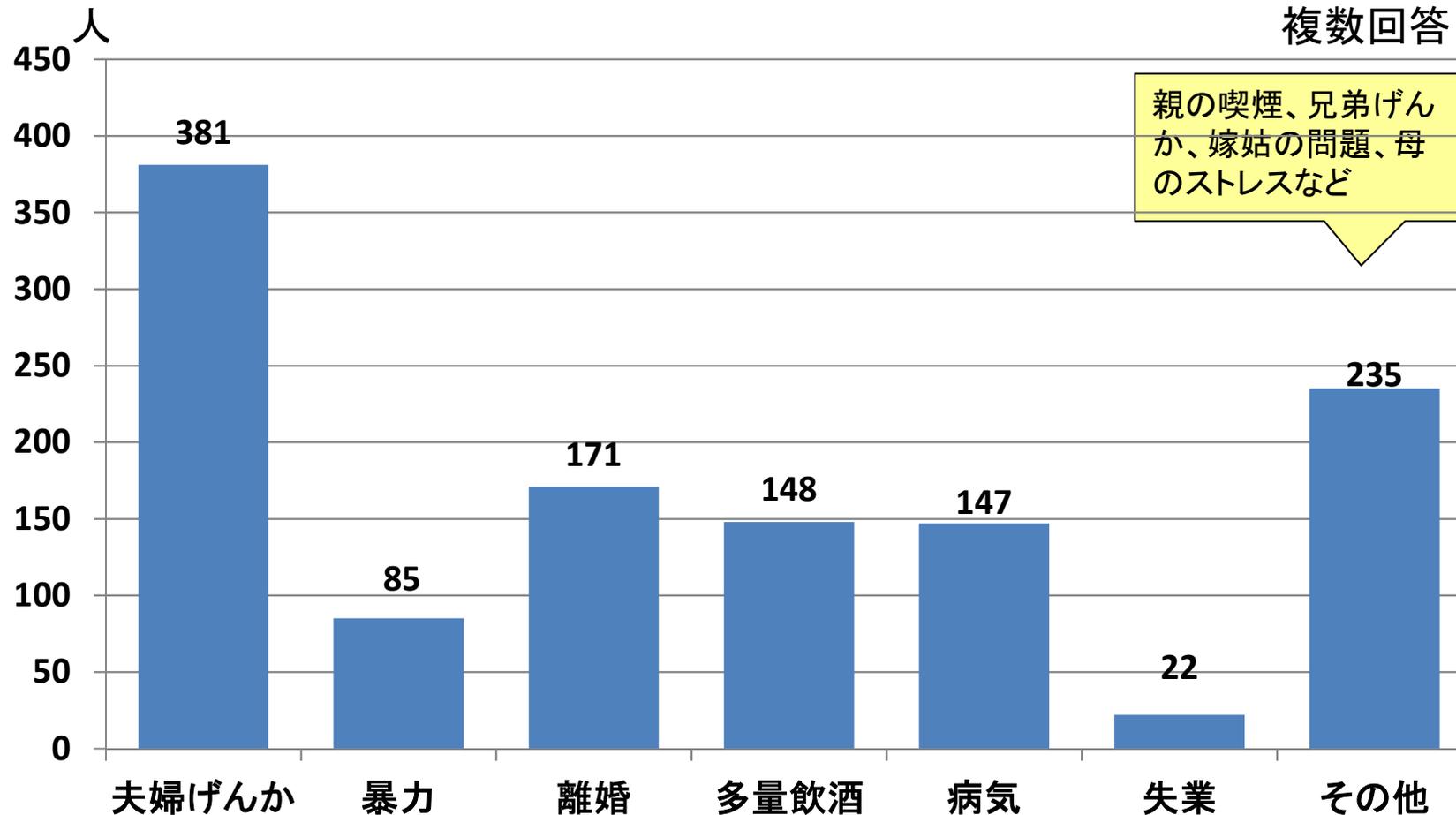


中学校のアンケート結果(H25-29まとめ)①



中学校のアンケート結果(H25-29まとめ)②

悩んでいることや心配していること(親・家族のこと) 母数7,862人
複数回答

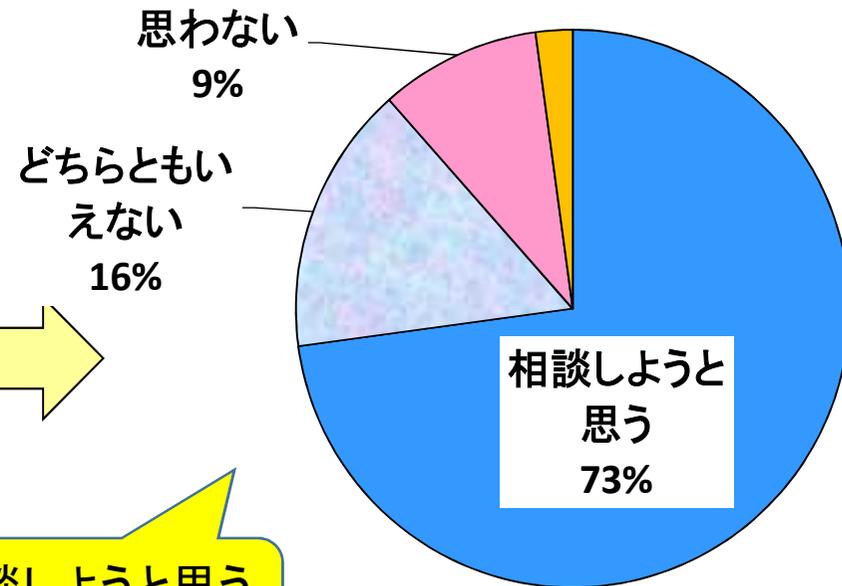
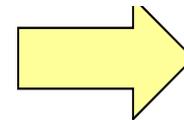
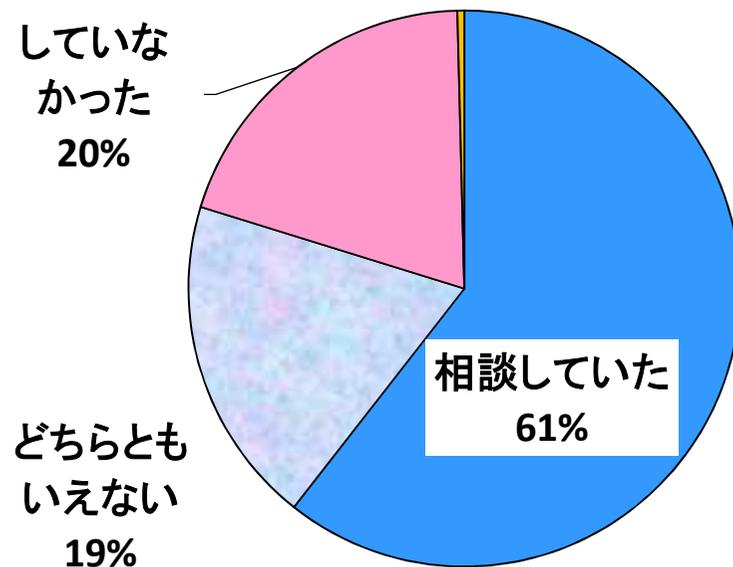


中学校のアンケート結果(H25-29まとめ)③

母数7,862人

これまで、困ったときやつらいと
誰かに相談していましたか？

今後、もし困ったときやつらいと
誰かに相談しようと思いますか？

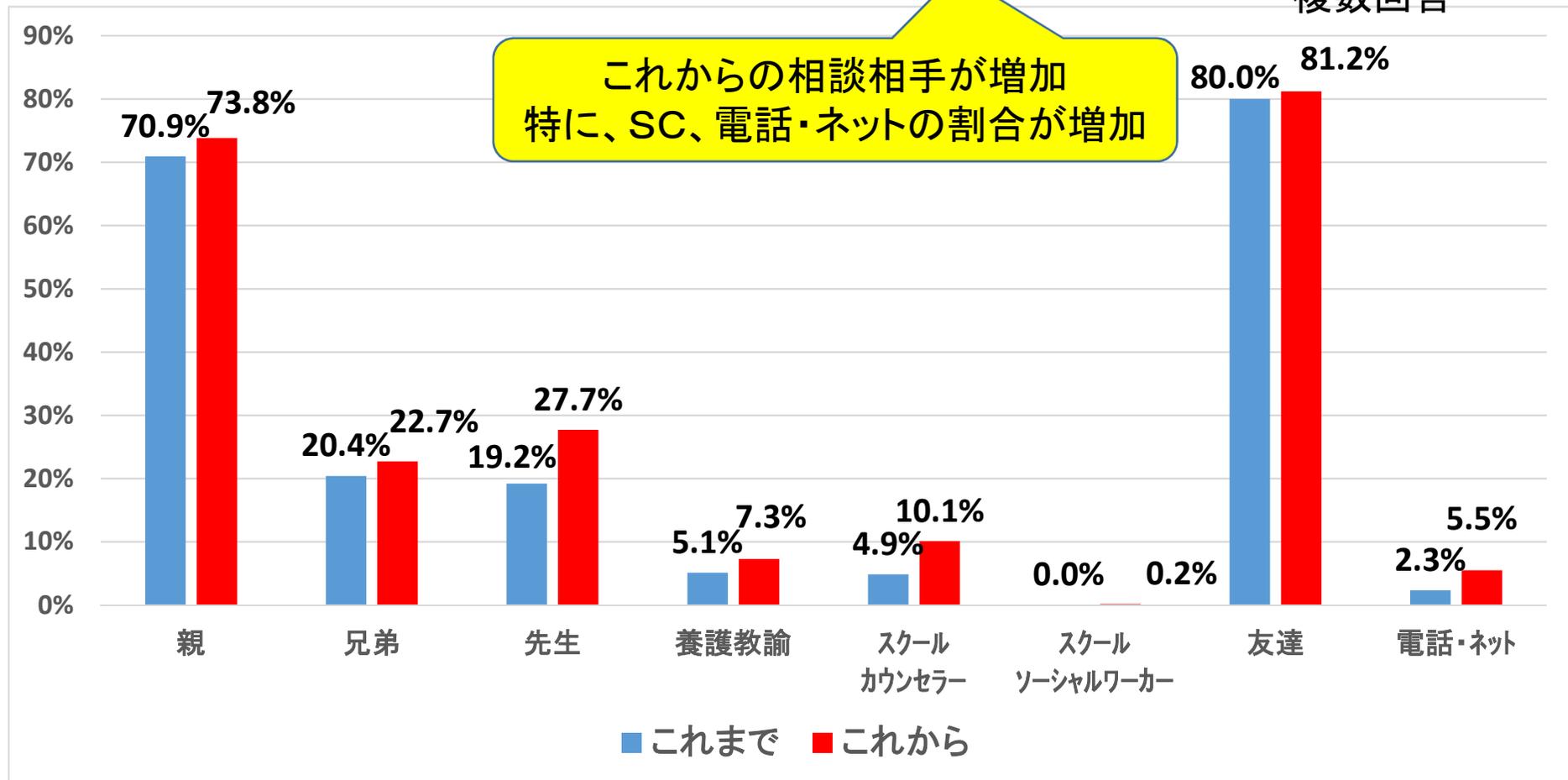


相談しようと思う
が増加

中学校のアンケート結果(H25-29まとめ)④

困ったときやつらいときの相談相手

母数7,862人
複数回答



生徒の感想

- 私も自分に自信が持てなくて、結構悩んでいたもので、今回の話を聞いて、少し自信を持ってみようという気持ちになりました。私の家は両親が離婚していて、お母さんからお父さんの悪口とかを聞くと苦しくなります。今までに誰にも相談していなかったもので、友達や先生に相談してみようと思いました。
- 今は大丈夫だけれど、昔いじめられていたことがあって、そんな時自分に自信が持てなかったり、人を気にしてばかりで今日の内容がすごく共感できた。それでどうすれば良いか教えてもらえたからすごく助かりました。

教育委員会との連携

保健師が学校に入ることによって、
緊急時の対応もスムーズに
できるようになりました

緊急時対応

(1) 全体へのアプローチ

- ① 子ども達へ教育長メッセージ(相談先一覧添付)
- ② 保護者に対し相談先一覧の配布
- ③ メディア対策 報道の自粛依頼
- ④ 教育相談来所者へ 相談先一覧配布
- ⑤ 区内精神科病院、クリニックへの相談窓口一覧配布

(2) ハイリスク家庭・本人へのアプローチ

不登校、一人親家庭、孤立、学力低下

- ① 不登校児への家庭訪問 相談先一覧 対応マニュアル
- ② 個別ケースカンファレンス 未遂があった事例など

(3) 担当教員・職員への個別ケア



足立区は「生きる支援」に取り組んでいます

==== 気づく つながる いのちを守る == ▲ 足立区 27

SOSの出し方に関する教育 学習指導案（中等編）

1 題材 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

2 ねらい

自分がかげがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するための援助希求行動について考えることができる。

3 本時の流れ



4 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導 入 (4)	<p>1 本時の題材を知る。</p> <p>「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」</p>	<p><input type="checkbox"/>強い不安を抱えているなど配慮を必要とする生徒がいる場合、授業中につらくなった時の対処方法を事前に伝えておく。</p> <p><input type="checkbox"/>「自殺」や「自殺予防」など自殺に関する用語は、過敏に反応する生徒がいることも予想されることから使用しない。</p> <p><input type="checkbox"/>教師は、本時の題材を板書し、学習の流れを説明する。</p>
展 開 (36)	<p>2 DVD（前半）を視聴する。</p> <p>(1) 一人一人が大切な存在であることに気付く。</p> <p>(2) ストレスの概要について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスは、心と体に負担がかかった状態であること。 ・ストレスには、様々な原因（ストレッサー）があること。 ・適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれること。 ・生活の中でストレスを感じるのは自然なことであること。 ・ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出ることがあること。 ・ストレスの感じ方には個人差があり、影響にも違いがあること。 <p>3 つらい気持ちになった時に、どのような対処をしているか伝え合う。</p>	<p><input type="checkbox"/>大型テレビやプロジェクター等を活用して、DVD（前半）を上映する。</p> <p><input type="checkbox"/>授業は、学級担任、又は教科担任が主体となって実施することを基本とし、同じ学年を担当する他の教員、養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等の協力を得て、チーム・ティーチングで行うことが望ましい。</p> <p><input type="checkbox"/>DVD視聴中に生徒の様子を観察することで、生徒の心の状態を見取るようにする。</p> <p><input type="checkbox"/>ワークシートを配布する。</p> <p><input type="checkbox"/>教師が発問と活動の指示をする。</p>
	<p>発問1 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。</p>	
	<p>発問2 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。</p>	

<p>展 開 (36)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分がつらい気持ちになった時、友達がつらそうにしている時、どのように対処しているか想起し、それぞれワークシートに書く。 ・グループの中で、それぞれの対処方法を伝え合う。 ・友達の対処方法をワークシートに書き、対処方法の幅を広げる。 <p>4 DVD（後半）を視聴する。</p> <p>(1) 危機的状況（大きなストレス）に対応するための援助希求行動の在り方を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つらい気持ちになった時は、身近にいる信頼できる大人に話すとよいことを知る。 ・人に話すことで、自分のことを客観的に見られるようになったり、心の苦しさが軽くなったりすることを知る。 ・分かってくれる大人に出会うため、少なくとも3人と話してみるとよいことを知る。 ・相談機関に相談する方法を知る。 ・友達がつらそうにしている時に、どのような言葉をかけたらいいか考える。 ・自分がつらい気持ちになった時、誰に、どのようにSOSを出していけばよいか考える。 <p>(2) ワカバ「あかり」のビデオを視聴する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>何を書いてよいか分からない生徒がいる場合は、日頃何気なくやっているようなことも対処方法になり得ることを知らせる。 <input type="checkbox"/>不安を抱えている生徒は、感情が込み上げてきて書けなくなることも予想される。見守る、声をかけるなど、生徒に応じた支援を行う。 <input type="checkbox"/>伝え合うことで、自分以外にも、つらい気持ちになっている友達がいることに気付く。学級全体への発表は、時間が超過することが予想されるため、グループ内で共有ができればよい。 <input type="checkbox"/>友達の対処方法を、ワークシートの「いいね」の欄に書き、友達の様々な対処方法を共感的に受け止められるようにする。 <p><input type="checkbox"/>DVD（後半）を上映する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>心が苦しい時や、体の調子がおかしいという時は、一人で悩まないでほしいこと、助けを求めることは恥ずかしいことではなく、自分を大切にしている行動であること、信頼できる大人は必ずいること、身近にいる信頼できる大人に話してほしいことなどを、DVDの視聴を通して伝える。 <input type="checkbox"/>DVDの中で、友達がつらそうにしている場面を示し、自分ならば、どのような言葉をかけるか考える機会を設ける。
<p>ま と め (10)</p>	<p>5 教師等の話を聞く。</p> <p>6 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今後、自分がつらい気持ちになった時や友達がつらそうにしている時に、どのように対処していけばよいかなど、自分の考えを整理し、ワークシートに書く。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>相談機関の連絡先が分かる資料を配布する。 <input type="checkbox"/>授業に養護教諭やスクールカウンセラー等が参加する場合は、相談機関の活用方法等について話してもらう。 <input type="checkbox"/>授業に保健師等が参加する場合は、自らが相談相手になり得ることを直接、伝えてもらう。 <input type="checkbox"/>学級担任、又は教科担任からは、生徒の相談を真剣に受け止めるので、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいなどのメッセージを伝える。資料編（CD）にある「相談する時、受け止める時等の言葉例」を参考にするとよい。 <input type="checkbox"/>書く活動をとおして、生徒一人一人が自分の考えを整理できるようにする。 <input type="checkbox"/>ワークシートに書かれた生徒の思いを、学校全体で共有し、今後の生徒の心のケアに役立てる。