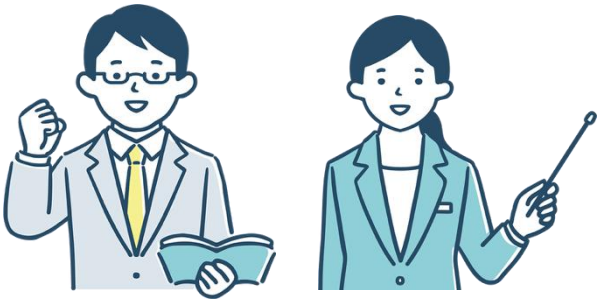
三重県教育委員会

# 見逃さないで、心のサイン

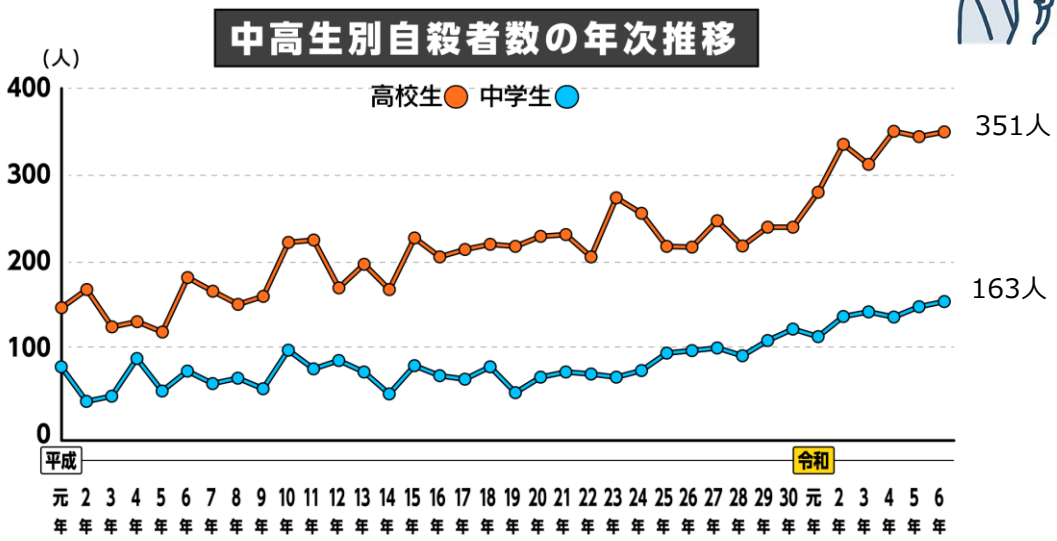
―― 心のＳＯＳへの対処法 ――

## 教職員用動画活用資料



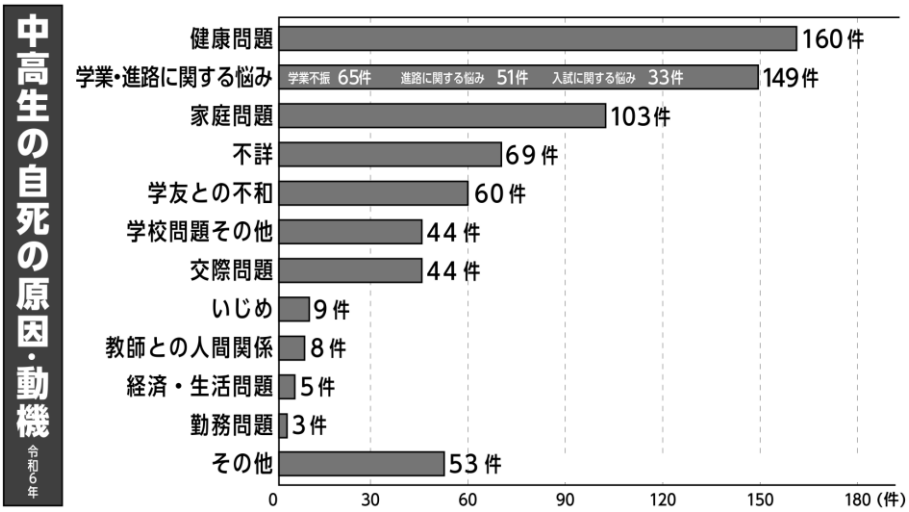
# 生徒の自死者は、過去最多。学校問題などが原因・動機に。

○令和6年の自死者数は20,320人と、前年から1,517人減少しています。
しかし、中学・高校の生徒の自死者数は、前年から14人増加の514人。
統計開始の昭和55年以来最多となっています。




※警察庁統計原票データより厚生労働省作成したものを編集。

○中学生から高校生までの自死を原因・動機別に見ると、健康問題、学校問題、家庭問題などが上位を占めています。
一方、注目すべきは原因・動機の多様化。学校問題の内訳を見ても、学業不振、進路に関する悩み、学友との不和など多岐にわたっています。自死は日常生活の中での悩みや不安がきっかけとなり、誰にでも起こり得ることであることを認識する必要があります。




※「令和6年中における自殺の状況」厚生労働省自殺対策推進室、警察庁生活安全局生活安全企画課のデータを編集。

# その言葉や行動は、自死直前のサインかも知れない。

## ①自死に追い詰められる心理とは。

自死は突発的に起こるのではなく、長い時間をかけて徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。自死にまで追い詰められる心理には、多くの場合下記のような共通点があります。

**ひどい孤立感**
誰も助けてくれない
居場所がない

**無価値感**
私なんかいない方がいい
生きていても仕方ない

**強い怒り**
やり場のない気持ちが
自身に向けた怒りに

**絶望感**
この苦しみは、永遠に続く
絶望的になる

**狭い心理的視野**
自死以外の解決策が
全く思い浮かばない

**無力感**
自分は何もできない
何をしても無駄に感じる

## ②どんな生徒に自死の危険が迫っているか。

生徒と接する教職員は、生徒自身が追い詰められる前に自死の危険性に気づくことが重要です。ここでは、自死の危険が高いと考えられる要因を挙げます。

- 自死未遂 ▶ 薬の過剰摂取、リストカットなど
- 心の病 ▶ うつ病、統合失調症、摂食障害など
- 安心感のもてない家庭環境 ▶ 虐待、不適切な養育態度
- 独特の性格傾向 ▶ 未熟・依存的、衝動的、極端な完全癖
- 喪失体験 ▶ 離別、死別、失恋、急激な学力低下など
- 孤立感 ▶ 仲間からのいじめ、無視など
- 安全や健康を守れない傾向 ▶ 事故やケガを繰り返す

## ③どんな変化が自死の直前サインか。

自死の危険が高い要因が多く見られる生徒に、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合は、自死直前のサインとしてとらえる必要があります。

# 「死にたい」と伝えられたら、一人で抱え込まないで。

## ①自死の危険が高まった生徒との関わり方とは。

生徒から「死にたい」と訴えられたり、自死の危険が高まった生徒に出会った際に、安易に励ましたり、叱ったりすることは逆効果。せっかく開きはじめた心が閉ざされてしまうケースもあります。自死の危険が高まった生徒への対応には、次のような留意点「TALKの原則」が重要です。

**TALKの原則**

**T** ell：言葉に出して心配していることを伝える。
**A** sk：「死にたい」という気持ちについて、素直に尋ねる。
**L** isten：絶望的な気持ちに耳を傾け、聴き役に徹する。
**K** eep Safe：一人にしないで寄り添い、チームで対応したり保護者と連携したりする。

## ②自死の危険に対応するとき、注意すべきことは。

### ○一人で抱え込まない。

自死の危険の高い生徒を、一人で抱え込まないことが大切です。チームで対応することにより多くの視点で生徒を見ることが可能になり、生徒に対する理解を深められます。また、教職員自身の不安感の軽減にもつながります。

### ○急に生徒との関係を切らない。

自死の危険が高い生徒は、しがみつくように依存してくることも少なくありません。関わりに疲れて急に生徒との関係を切ってしまうと、生徒は見捨てられたように感じて不安が高まります。

### ○「秘密にしてほしい」という生徒への対応。

生徒から打ち明けられた教職員だけで対応するのではなく、生徒のつらい気持ちを尊重しながら、保護者にどう伝えるかを含めて、他の教職員と相談することが重要です。

### ○リストカットへの対応。

自死の危険を示すサインととらえ、批判せずに生徒の苦しい気持ちを認めるような姿勢で真剣に対応し、医療機関など関係機関につなげることが大切です。

## 「消えたい」「死にたい」と打ち明けられたときのキーワード

自死の危険に直面する生徒、自死への思いを伝える生徒と向き合う教職員が実践することは、TALKの原則に沿った対応とともに、校内の教職員、養護教諭、スクールカウンセラー、さらには専門機関につないでチームで臨むことが大切です。これら一連の動きは「きょうしつ」というキーワードで覚えてください。

**き**づいて

**よ**りそい　**う**けとめて

**し**んらいできる複数の大人にも

**つ**なげよう

**きょうしつ**

### ■相談できる専門機関・窓口

「つなげる」先として、生徒の状況などに応じて最適な専門機関を選択してください。

| | | |
|---|---|---|
| 虐待やネグレクト | ➡ | 児童相談所 |
| 自死未遂や自死の計画 | ➡ | 警　　察 |
| 長期の抑うつ症状や精神的ストレス | ➡ | 医 療 機 関 |
| 心の健康相談 | ➡ | 保　健　所 |

# 自死予防教育を充実させるために、実施前・後に行うことは。

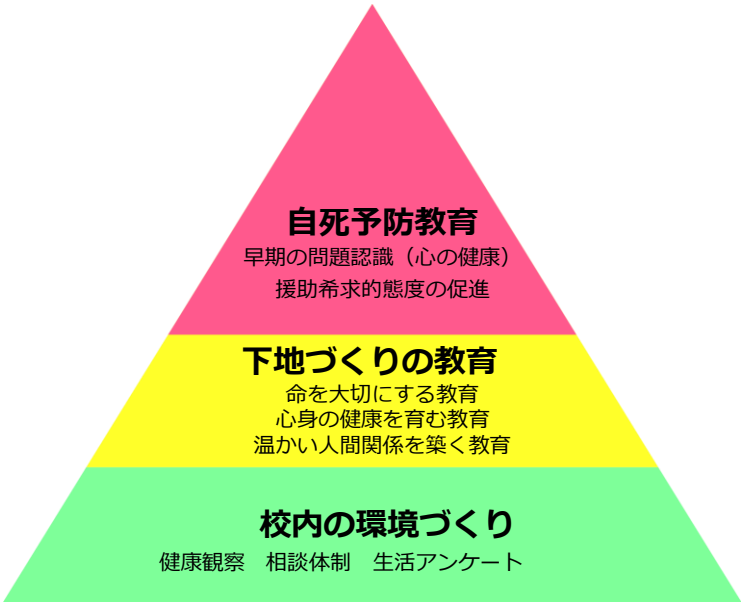
## 実施前に実践すること

### ○命を大切にする教育など下地づくりを

自死予防を直接テーマとする教育を実施する前に、「命を大切にする教育」や「心身の健康を育む教育」「温かい人間関係を築く教育」を進め、事前に下地づくり（基盤）を行うことが必要です。これらは自死予防教育への生徒の抵抗感を少なくすることにつながっていきます。

### ○日頃から、生徒の心に寄り添う校内の環境づくりを

自死予防教育、並びに実施前の教育活動を充実させるためには、生徒のささいな言動から個々の置かれた状況や心理状態を推し量る感性が大切です。さらに、困ったときには何でも相談できる生徒と教職員との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室や相談室などを気軽に利用しやすい所にする居場所づくりなど、生徒の心に寄り添う校内の環境づくりも重要です。



## 実施後に実践すること

### ○アンケートや個別面接でフォローアップを

**・事後アンケートの実施**

授業実施後は、悩みや不安・困りごとを抱える生徒が比較的抵抗なく表現することが可能になると考えられます。そのため、相談したいことの有無、相談しようと思う相手、授業への感想などを尋ねるアンケートを実施することが効果的です。

**・スクールカウンセラーによる個別面接**

事後アンケートの内容から、必要に応じてスクールカウンセラーによる相談を実施するなど、より専門的な支援につなぎます。

### ○地域の専門機関との連携

専門的（医療的）支援が必要な生徒については、保護者の理解と了解を得ながら地域の医療機関を紹介します。その際は、日頃から連携関係を築いている養護教諭やスクールカウンセラーが窓口になって進めると、スムーズに行うことができると考えられます。

※自死の表記について
法律や国の通知などでは「自殺」という表記が用いられていますが、三重県教育委員会は大切なご家族を亡くされたご遺族の心情をふまえ、「自死」と表記しています。