



教師にできる自殺予防 ～子どものSOSを見逃さない～

出版記念ZOOM講演

中央大学人文科学研究所 客員研究員
前防衛医科大学校精神看護学教授
高橋聡美 博士(医学)

高橋聡美 自己紹介

中央大学人文科学研究所 客員研究員
フリーランス 仙台在住
鹿児島県出身 自衛隊中央病院高騰看護学院卒
精神科・心療内科の看護師として8年勤務
子育てと仕事をしながら大学卒業
東北大学大学院医科学系研究科 博士(医学)

2003～2005年 スウェーデン在住 医療福祉・教育政策の調査

2005年～宮城大学 看護学部助手
2007年～仙台青葉学院短期大学 看護学科 講師
2012年～つくば国際大学 精神看護学教授
2014年～防衛医科大学校 精神看護学講座 教授
2020年3月 依願退職 フリーランスへ

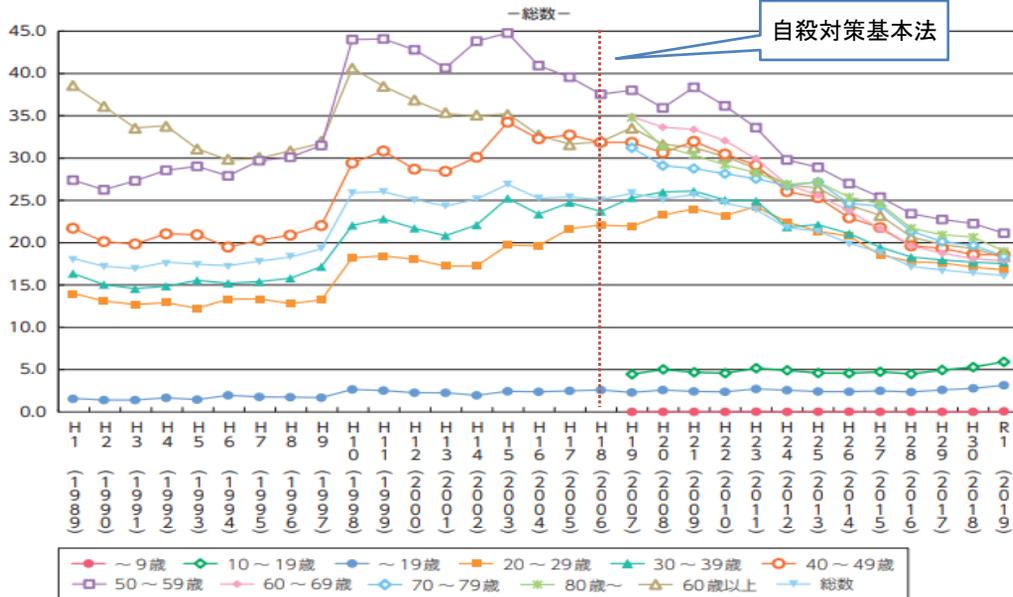
出版に至った経緯

- 2006年～ 仙台市で自死遺族支援 **自殺対策基本法施行**
 その中で自死遺児の実態を知る
- 2010年12月 仙台で遺児のケアプログラム開始
 3か月後に東日本大震災に見舞われる
- 2012年～ 遺児支援の場を全国に作る活動
- 2016年 兵庫県川西市の中学校で自殺予防教育の授業
自殺対策基本法改正:自殺予防教育が努力義務化
 以後、全国の自治体および教育委員会の要請を受け
児童生徒向け:SOSの出し方教育
保護者・教職員向け:SOSの受け止め方研修を実施
 (各自治体の運営方法については後述します)
- 2020年4月～フリーランスとして子どもの自殺予防活動に専念
 SOSの出し方教育の前に受け止め体制を整えることを重視

本日の内容

- 我が国の自殺の動向
- コロナ禍における若者自殺急増の背景
- 日本の子どもの自殺の原因・動機
- 自殺予防教育の実際
- 子どもSOSを受け止めるには
- 自殺予防教育・教員研修の実践例
 みなさんの学校・地域で実践するために

自殺者率の推移



自殺対策基本法 平成28年改正

第十七条 3

「学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として**共に尊重し合いながら生きていくこと**についての意識の涵養(かんよう)等に資する教育又は啓発、**困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方**を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の**心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。**」

平成28年からSOSの出し方教育・自殺予防教育が努力義務化された

昨年と今年の8月の自殺者数 比較

2019年と2020年8月の自殺者数

	2019	2020	倍率
総数	1458	1783	1.22
男性	1021	1148	1.12
女性	437	635	1.45

生徒・学生の自殺

	男性			女性		
	2019年	2020年	倍率	2019年	2020年	倍率
中学生	7	8	1.14	2	8	4.00
高校生	16	20	1.25	3	22	7.33
大学生	17	29	1.71	8	12	1.50
専修学校生徒等	3	7	2.33	3	5	1.67

地域における自殺の基礎資料を基に高橋聡美作成

コロナ禍の若者の自殺の急増を考えるZOOMセミナー10月資料より

ウェルテル効果

自殺の報道の影響

1. 自殺が大きく報道されればされるほど自殺率が上がる。
 2. 自殺の記事が手に入りやすい地域ほど自殺率が上がる
- 若年層が影響を受けやすい。
 - 単に、その人を思って自殺する「後追い自殺」だけでなく、その報道に触れて自殺する「誘発自殺」も含む。

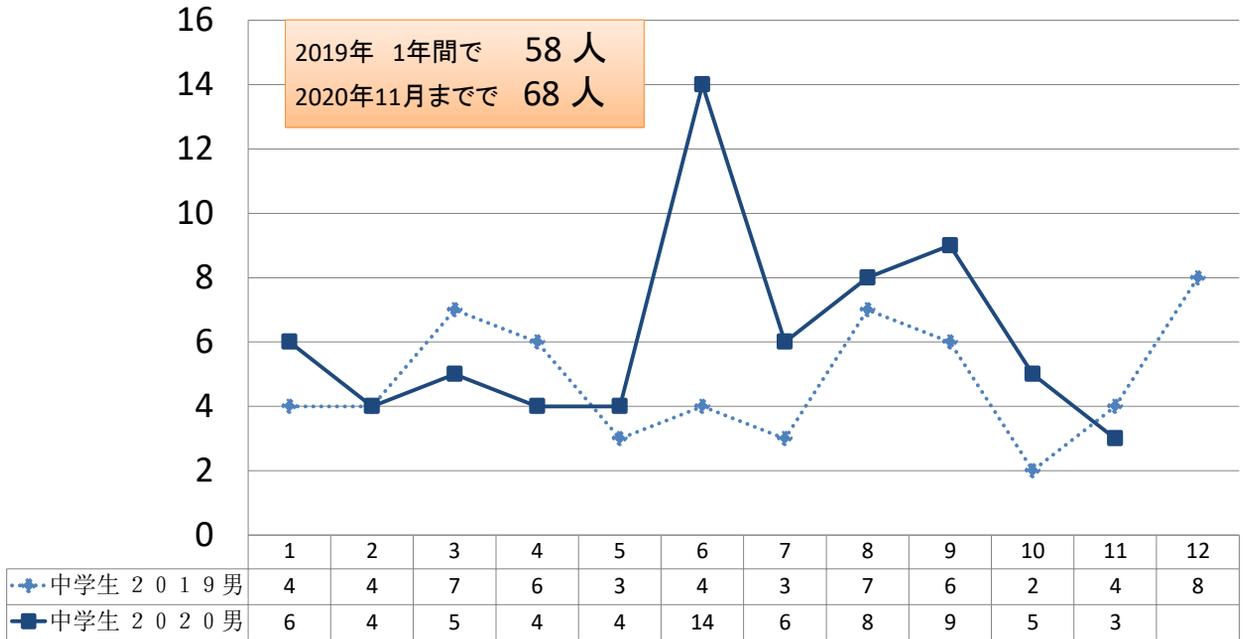
WHOの自死報道の提言

- 自殺をセンセーショナルにする言葉や陳腐化させる言葉を使わない
- 問題に対する解決策のように表現しない
- 自殺に関する話題を目立つように配置したり、過度に繰り返したりしない
- 既遂した自殺や自殺の試みの方法について詳細な説明をしない
- 自殺既遂や自殺の試みがなされた場所についての詳細な情報を提供しない
- 見出しの言葉遣いに注意する
- 写真や動画の利用には注意を払う
- 有名人の自殺を報道する際には特に気を配る

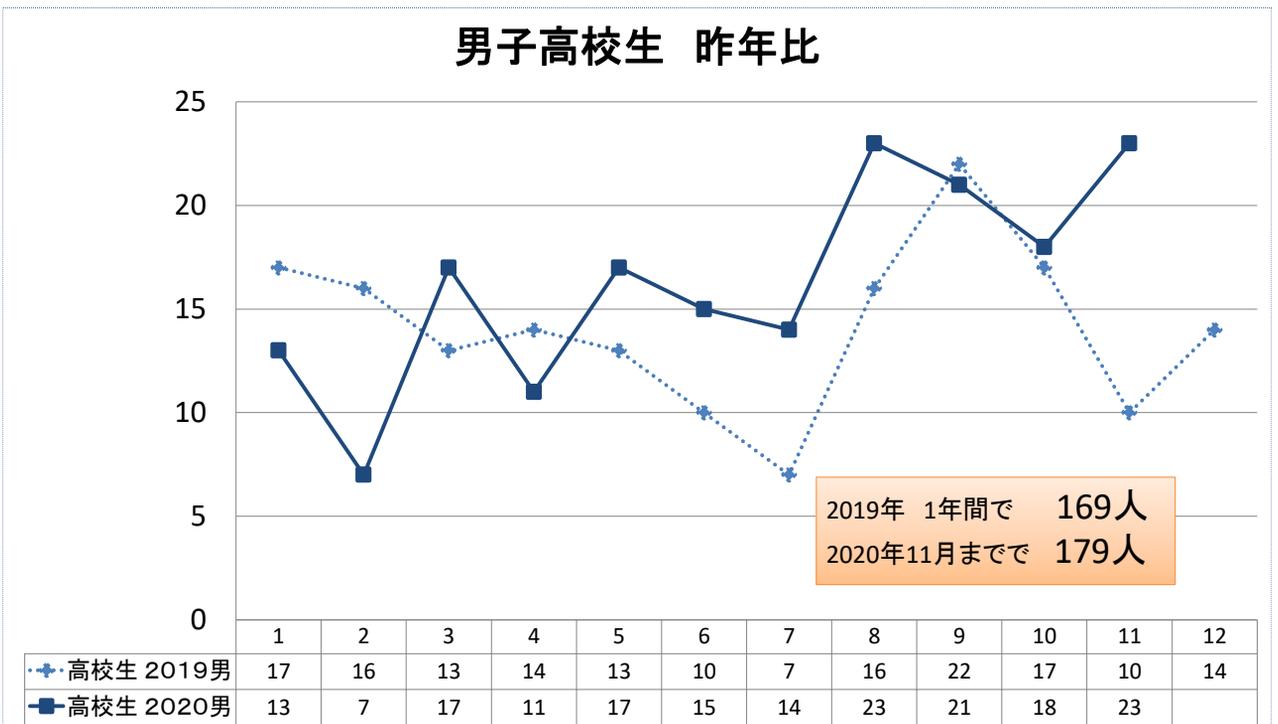
自殺報道への対処

- 見ない・聞かない
- リラックスできることをやる
- WHOの提言違反には苦言を呈しこのような報道をなくす社会にする

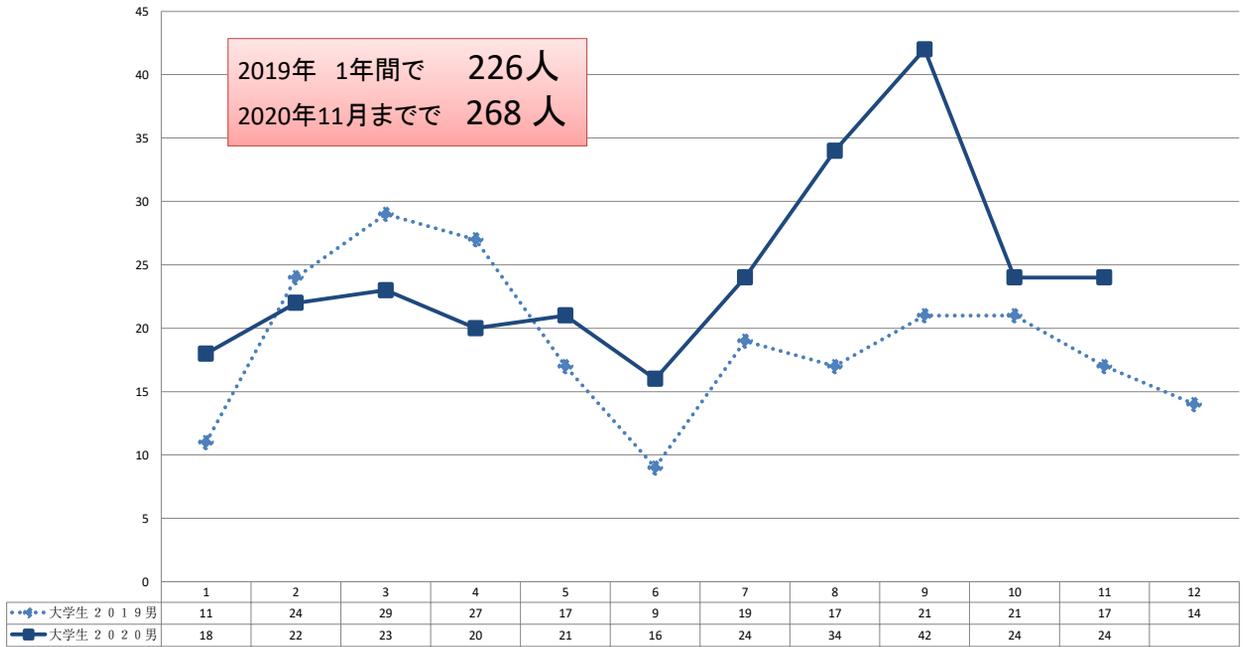
男子中学生 昨年比



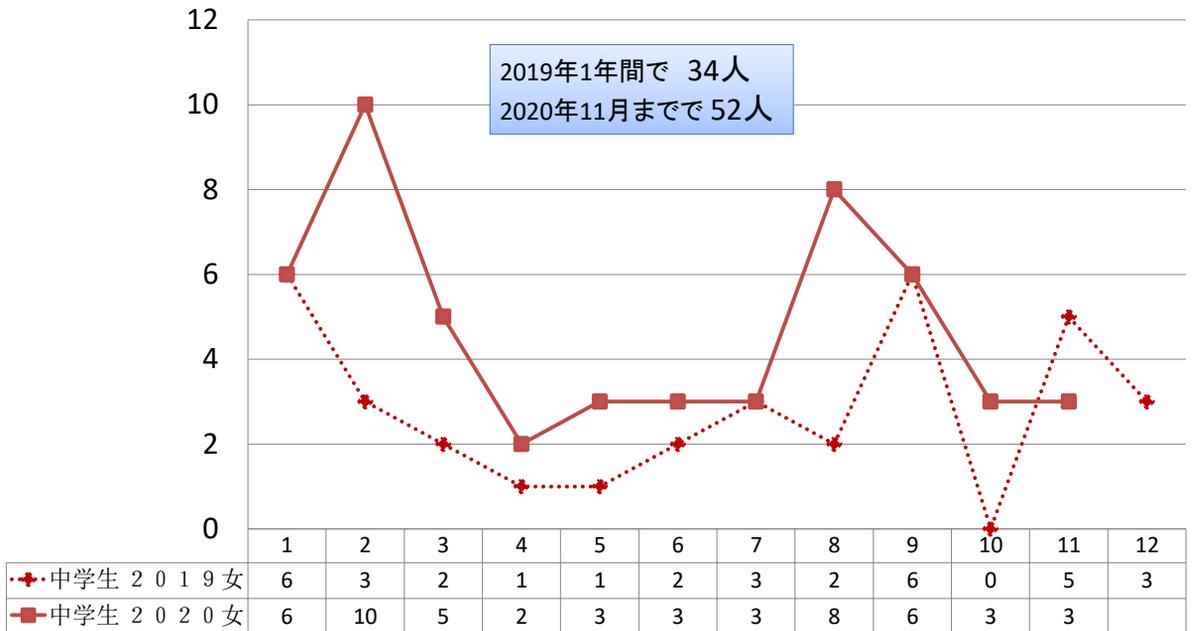
男子高校生 昨年比



男子大学生 昨年比



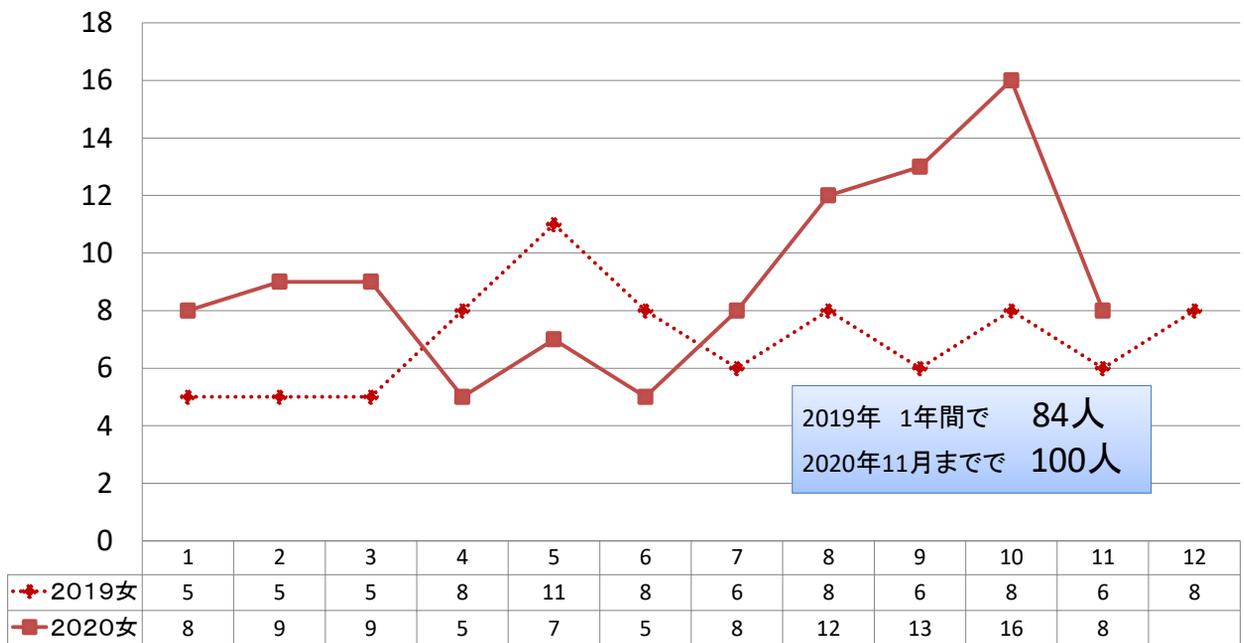
女子中学生 昨年比



女子高校生 昨年比



女子大学生 昨年比



コロナ禍の若者の自殺の背景

- リモートで関係性が希薄になってきた
- 有効な気分転換の方法が持てない
- Stay homeで虐待やDV(デートDVが悪化)
- バイトを失うなどの経済的ダメージ
- 進学・進級・就職など人生の岐路で予定が立たない
- 励みにしてきたことができなくなる
(スポーツ・文化・勉強・行事・留学など)

あいまいな喪失

- できたはずの行事
- 予定の変更(進学・留学など)
- オリンピックイヤーだった日本
- いつになったら以前のような生活ができるのか
- 会えない家族・友達
- 心休まる時間(疑心暗鬼な日常)

みんなが何かを喪失している感覚

・ハイリスクの若者がよりハイリスクに

そもそも対策が脆弱なところに社会的心理的危機が襲ってきた
家庭問題(虐待・DV・ヤングケアラー)・貧困問題・
相談窓口の不備

・リスクの低い若者もハイリスクに

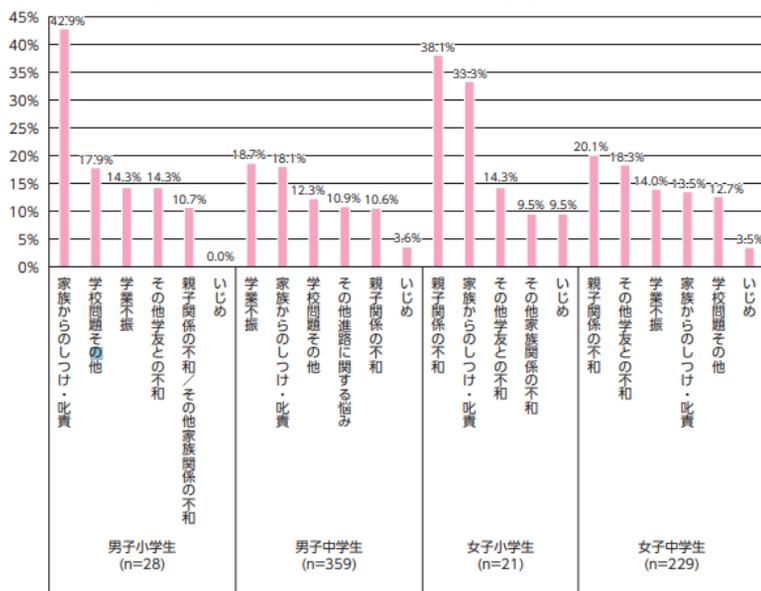
ストレス解消ができない

会いたい人に会えない

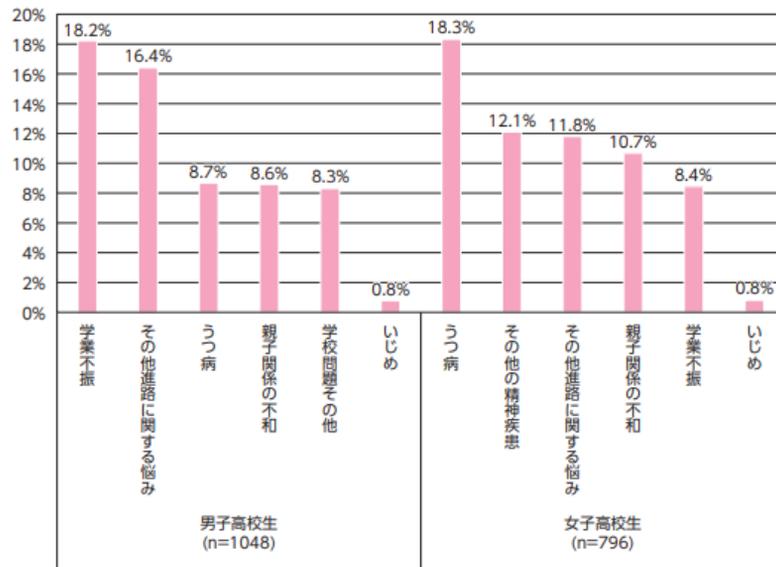
睡眠リズムが崩れるなど

メンタルヘルス上のリスクを負いやすい状況になっている

自殺の原因・動機



資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成



資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

23

子どもの自殺の現状

- 小学生の自殺の原因 → 家族からの叱責
- 中学生の自殺の原因 → 学業問題
- 高校生の自殺の原因 → 進路問題

自殺の原因について

自殺の原因は一つではない。(4つ以上ある)

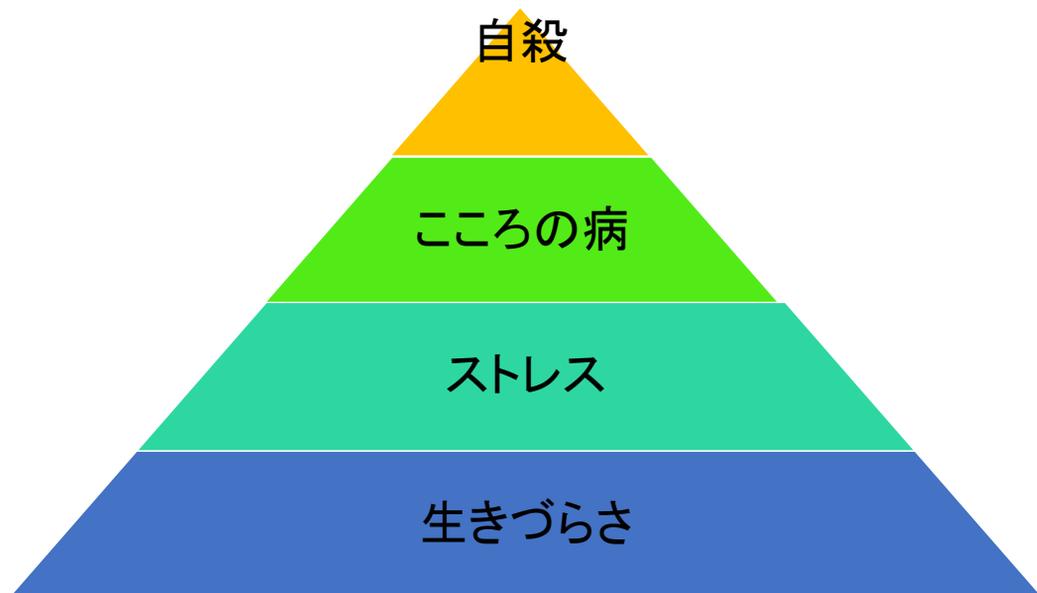
いじめ・ネットでの誹謗・進路問題など

自殺の原因を一つにしてしまうと、同じ状況にある子どもが、「やはり死ぬしかないのかな」という思いに駆り立てられる

原因を限定することで、「自殺の原因となった人」が心理的危機にさらされ、自殺のリスクが上がる。

原因を一つにせず、犯人は探しをすることのないように

メンタルヘルス



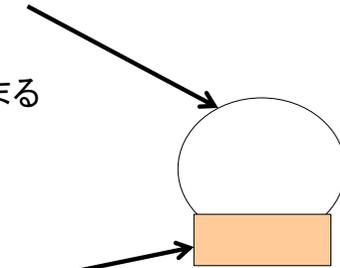
・自尊感情

社会的自尊感情 Social Self Esteem

- ・うまくいったり、褒められると高まる
- ・失敗したりしかられると低くなる

基本的自尊感情 Basic Self Esteem

- ・成功や優えつとは無関係
- ・自分をかけがえのない存在として丸ごと認められる



出典 近藤卓「子どもの自尊感情をどう育てるか」

27

高橋聡美が行ってきた自殺予防教育

児童生徒向け

- * 心の痛みの気づき方
- * 心の痛みの対処法
- * SOSの出し方
- * 自尊感情の育み方
- * 他者を傷つけないコミュニケーション
- * レジリエンス

保護者向け

- * 子どもをコントロールしない方法
- * 親子で育む自尊感情

教員向け

- * 子どもの自殺の現状
- * 子どもの悩み事を聞くスキル

伝えていること

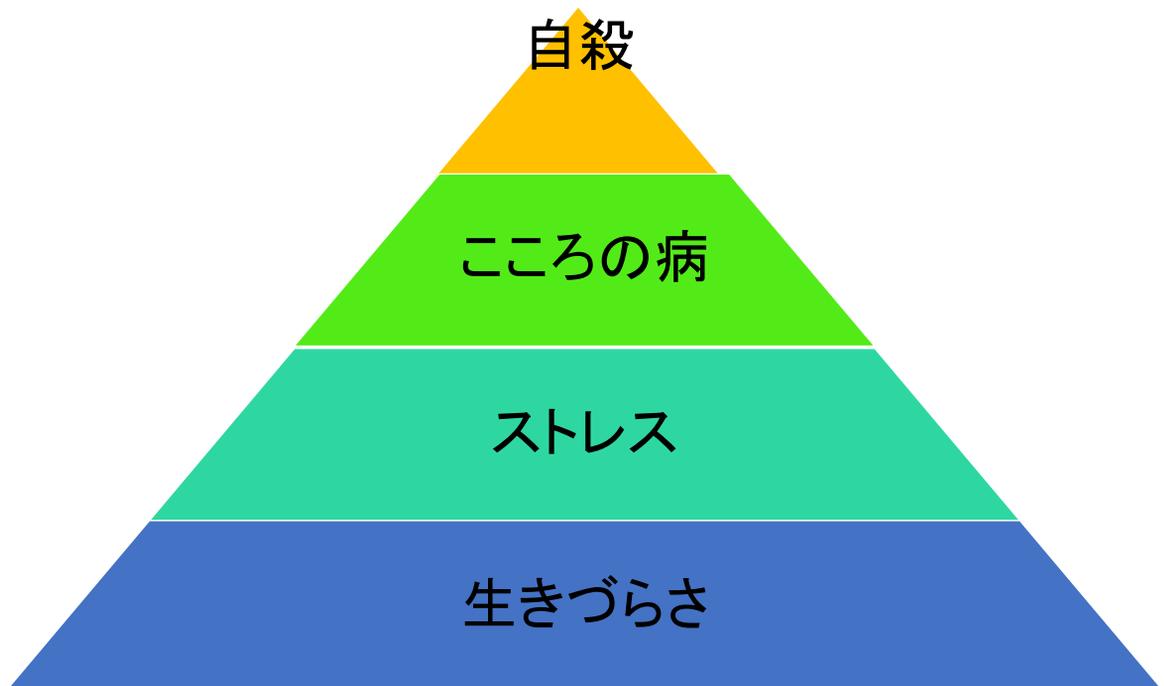
- 身体の傷は見える 心の傷は言わないと見えない
だから言ってみせてください
- 身体の傷は手当てをすると良くなる・治りも早い
- こころも傷も同じ。

手当をすれば今より絶対に良くなるし、治りも早い

だから、心が痛い時、傷ついたときは見せて、手当てをさせて
その時、大人に相談して。

なぜなら、大人はあなたたちより解決の方法を沢山しているから

あきらめないで 3人目までの大人に伝えて



子どもが失敗体験を伝えてきた時 ありがちなエラー

例：親から見て不満足なテスト結果を

子どもが持って帰って来た

親 「毎日ドリルを解きなさい」

「ゲームばかりしてるからだ」

「塾に払ってるお金をどぶに捨てるようなものだ

何のために塾に通わせてると思ってるの？」

例：部活・スポーツクラブのレギュラーから落ちた

親 「練習が足りないから当たり前だ」

「〇〇さんなんかもっと練習している」

どのようにして子どものSOSを受け止めるか？

ジャッジしない

アドバイスしない

ありのままに受け止める

勝手に想像しない(決めつけない)

子どもの情景をみさせてもらう



受容傾聴

例 成績が下がった時 大人の取りがちな対応

- 勉強が足りない(ジャッジ)
- 1日1時間以上机に向かいなさい(アドバイス)
- ゲームばかりしてるからでしょ(決めつけ)



• 自尊感情

社会的自尊感情 Social Self Esteem

- うまくいったり、褒められると高まる
- 失敗したりしかられると低くなる

基本的自尊感情 Basic Self Esteem

- 成功や優えつとは無関係
- 自分をかけがえのない存在として丸ごと認められる

出典 近藤卓「子どもの自尊感情をどう育てるか」

社会的自尊感情の育み方

- ほめて伸ばす
 - 成績がよいとほめる
 - 他者より優れているとほめる
 - 大人の基準で優れていると思える時にほめる



評価の基準は他者

他者に認められた時・うまくいった時にほめられる



弊害: 他者評価を常に気にする
他者に認められるような振る舞いをする

基本的自尊感情の育み方

- 一緒に体験をする(共有体験)
- 成功体験も失敗体験も共有する
失敗した時にこそ共有する

親子の会話

成績が伸びた→さすが〇〇ちゃん！ →共有しやすい

成績が下がった→なに？この点数？→否定・ジャッジ

あきれわ→非共感

ちゃんと勉強しなさい→アドバイス・従わせる



共有するには

「この点数は、〇〇ちゃんとしてはどうだった？」

→本人の評価を確認

「残念だったね。」→共感

「次に向けてどうする？」→本人の主体性を促す

課題の多い子どもと向き合う時

- 「問題」と捉えず一緒に取り組む課題と考える
- 全部を抱え込もうとしない。
- 今の立場でできることとできないことを見極める
- 変えられないことを受け入れる
- いいところをあげてみる
- 葛藤を抱える力も支援力



向いている方が前

自殺予防教育・教員研修の実践例 みなさんの学校・地域で実践するために

これまでの実践例

- ①兵庫県川西市 市の自殺対策担当課と民間団体の企画で
数か年計画で全中学校でSOSの出し方教育
- ②鹿児島県南さつま市 市の自殺対策担当課が学校に希望を
募り申し出のあった学校授業（今年度、市内教員研修）
- ③岡山県教育庁人権教育課の企画で数か年計画で教員研修
出前講師の登録の中から希望のあった学校にSOSの出し方授業
- ④鹿児島県徳之島 天城町自殺対策担当課の企画で
小学校・中学校でSOSの出し方授業
PTA・行政職員対象研修

地域全体で動き出した例

・兵庫県尼崎市

2019年 近畿地区生徒指導研修会の講演会を市教委の担当者が聴講
川西市の授業を視察

2020年 希望を募り、中学校で各学年に授業
教員研修(市の職員も聴講)→来年度に向けて計画中

・鹿児島県枕崎市

2019年 自殺対策担当課市職員対象にゲートキーパー研修を企画。
市長・副市長も受講→自殺予防教育の必要性の認識の共有

2020年 市教委と協働で小学校でSOSの出し方教育実施
PTA向けのSOSの受け止め方研修実施(市長・副市長も聴講)

自殺予防教育を実現に向けてのポイント

・ SOSの出し方教育とSOSの受け止め方研修をセットで行う

- ・ 各自治体は子どもの自殺対策計画を立案実施しなければならない
- ・ 市教委・学校の理解がないと実施できない
- ・ 市の自殺担当課と学校・市教委が協働できるとスムーズに動く

参考とした統計

- 自殺対策白書令和2年版
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kai/igo/seikatsuhogo/jisatsu/jisatsuhakusyo2020.html
- 自殺の統計:地域における自殺の基礎資料
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000140901.html>

本講演に関するお問い合わせ

高橋聡美 satomiit114@gmail.com



高橋聡美研究室ブログ

* TV出演情報

* ZOOMセミナー情報

* メンタルヘルスに関する記事など掲載

<https://blog.canpan.info/satomilab/>

