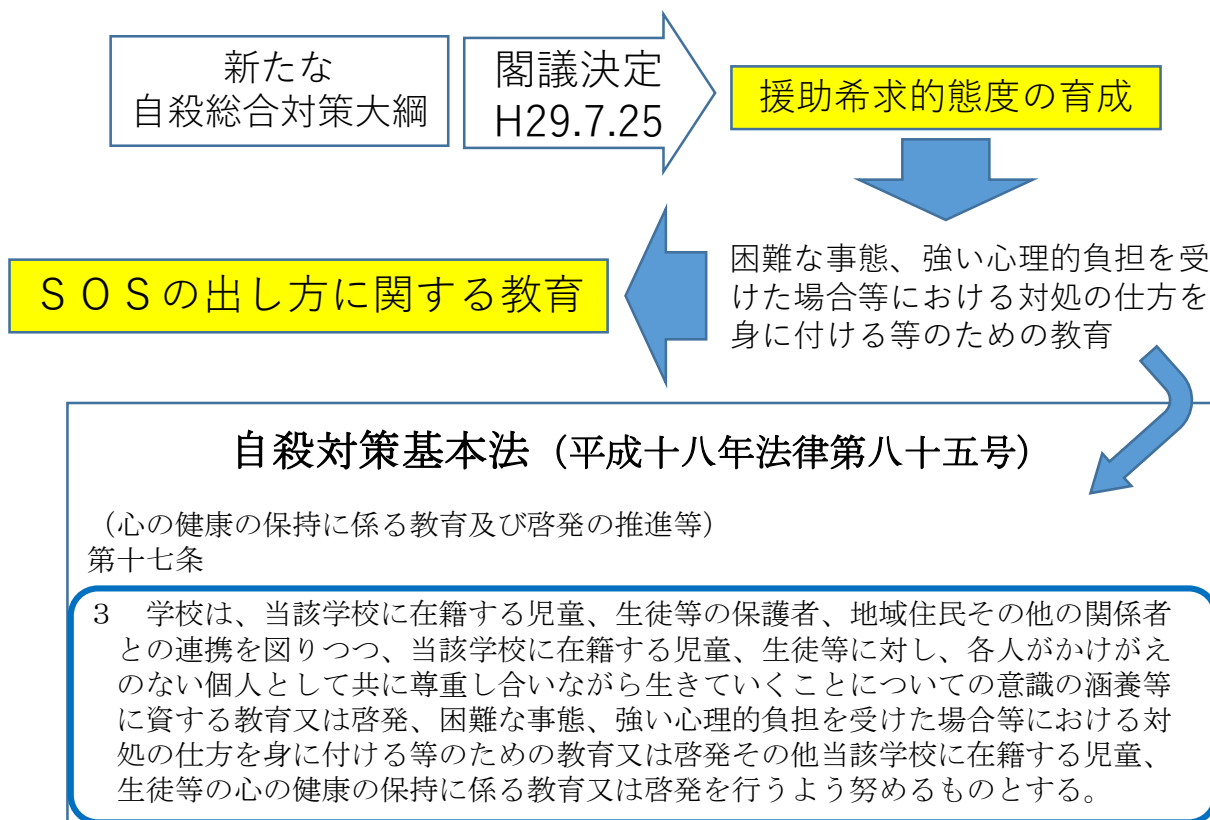


# 「SOSの出し方に関する教育」を推進しましょう

児童生徒の自殺予防については、これまでも自殺対策基本法等に基づき、学校において積極的に取り組んでいることと思います。しかし、自殺者全体の総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあります。また、SNSを利用し、自殺願望を投稿したりするなどした高校生等の心の叫びに付け込み、言葉巧みに誘い出し殺害したという極めて卑劣な事件も発生し、児童生徒の命を守る「SOSの出し方に関する教育」の推進が急務の状況です。

このような状況の中、文部科学省は「SOSの出し方に関する教育」を教育課程に位置づけ、少なくとも年1回の実施を呼びかけています。児童生徒の命とかけがえのない未来を守るために、実施の検討をお願いします。

## 「SOSの出し方に関する教育」の背景



**「生徒への教育」が自死予防に最も効果がある、という学術研究結果もあります。**  
**授業をとおして、児童生徒の命と未来を守りましょう。**

# 1 「SOSの出し方に関する教育」について

学校の教育活動における「SOSの出し方に関する教育」の効果을上げるため、児童生徒や学校の実態に応じて様々な関係機関との連携を図りましょう。

## (1) 教育課程上の位置付け(例)

校種	小学校		中学校		
学年等	中学年	高学年	1年	2年	3年
学習内容(例)	学級活動 2(2)イ よりよい人間関係の形成	学級活動 2(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成  保健体育科 G保健 (1)ア(ウ) 不安や悩みへの対処	学級活動 2(2)エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成	学級活動 2(2)ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応	学級活動 2(2)ア 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成  保健体育科 保健分野 2(2)ア 心身の機能の発達と心の健康、ストレスへの対処

- 学級活動や保健体育の時間等、各校の実態に応じて計画する。
- 時数は1時間を想定している。(複数時数での実施や、教科等横断的な実践なども考えられる。)
- 年度途中で実施する場合には、必ず管理職に相談の上、授業の計画をたてる。

## (2) 授業について

授業の実施については、次頁に授業展開例を示しました。展開例では1時間を想定した内容になっていますが、児童生徒の実態によっては、「SOSの状態を認識すること」、「SOSをどのように発信するか、という具体的発信方法」、「友だちのSOSサインを受け取った時の対応」というように、複数の学習時間を設定し、より細やかな指導を行うことも可能です。

また、「困っている」ということを言いやすくなるような環境が重要となるため、日常の学級経営も重要となります。

## (3) 外部講師の活用

### 【メリット1】

専門職の参画により、児童生徒に対して外部講師自らが必要に応じて相談相手になり得ることを周知させることができる。

### 【メリット2】

専門職者は児童生徒の保護者も含めた世帯単位での支援ができる。

### 【メリット3】

学校と地域の専門家との間での協力・連携関係の構築につながることを期待される。



## (4) 授業にあたって

- ① 授業の骨格(大まかな流れ・大切な内容)

困ったら相談していいんだよ



相談されたら聞いてあげてね

- ② 授業実施における留意点

- ◎ ロールプレイを実施するにあたっては、注意が必要。

→ 児童生徒の発達段階によっては、ハイリスクの子どもたちがロールプレイを通して追い込まれてしまう可能性がある。

- ◎ 授業参観の機会等で保護者にも授業に参加してもらう。

→ 思春期の子どもたちの心を理解するとともに、相談機関についての理解を深めることができる。

## (5) 参考としたい通知等

- 文部科学省：児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、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の推進について(通知)(平成30年1月23日)
- 文部科学省：子供に伝えたい自殺予防一学校における自殺予防教育導入の手引き一(平成26年7月)
- 文部科学省：教師が知っておきたい子どもの自殺予防(平成21年3月)
- 厚生労働省：自殺総合対策大綱(平成29年7月)

## (6) 授業の展開例

本時のねらい：ストレスに関する適切な対処法を考えると共に、困難な状況に直面した時、誰に、どのようにして助けを求めればよいかを理解する。

※中学校の指導例（学級担任による授業展開例）

	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点
導 入	1 毎日の生活の中におけるストレスについて「ストレスの原因チェック表」に記入する。	5	○ 「かけがえのない自分、かけがえのない健康」掲載の「ストレスの原因チェック表」を活用し、自己の状況を実感させる。
	2 教師の説話を聞き、本時の課題をつかむ。 ストレスの対処法とSOSの出し方を知ろう。	5	○ 個人差はあるにせよ、誰にでもストレス状況に陥ることがあり、対応に苦慮することもあるという趣旨の説話をする。（T Tで養護教諭等による説話も考えられる。）
展 開	3 チェック表を基に、ストレスの対処法を学ぶ。	10	
	発問1：ストレスを感じた時の対処法はありますか。		
	(1) 日常生活におけるストレスへの対処法について、個人の対処法をまとめる。 (2) 友達とストレス対処法について意見を交換する。		○ 対処法が思いつかない生徒に対しては、教師による具体的な対処法を例示し、自己の行動を振り返らせる。 ○ 2～3人のグループや学級全体で対処法を紹介し合い、友達の様々な対処法を知る。
	4 SOSの出し方について学ぶ。	10	
	発問2：ストレスの対処法で解決できないような場合はどうしますか。		
(1) 困難な状況に陥ったとき、誰に相談したらよいか、考える。 (2) 相談する相手は「信頼できる大人」に相談することを優先させることを学ぶ。		○ 具体的な相談相手が誰かを振り返らせ、ワークシートに記入させる。 ○ 「信頼できる大人を見つけて相談してみる」ことや「信頼できる大人が見つからなかったら、地域の相談窓口相談する」ことを伝える。 ○ 相談先一覧を配布し、それぞれの相談窓口について説明を加える。（外部講師可）	
5 友達のSOSを傾聴する姿勢を学ぶ。	10		
発問3：友達から困りごとを相談された場合はどうしますか。			
(1) 友達の困りごとを聞いた時に自分はどうするかを考える。 (2) 友達の話を傾聴することの大切さ、そして相談を受けた際の具体的な相談先を知る。		○ 考えを記入させ、グループや学級全体で考えを共有する。 ○ 友達の相談を親身になって傾聴することの必要性と同調することの危険性を伝える。 ○ 傾聴した相談内容は生徒だけで抱え込まず、速やかに信頼できる大人や相談機関に連絡することを伝える。	
終 末	6 本時を振り返り、ワークシートに感想を記入する。 (1) 感想を記入する。 (2) 友達の発表を聞き、新たな視点や学びを追記する。	5	○ 今後の具体的な行動についてまとめさせ、学級全体で共有させる。
	7 本時のまとめを聞く。	5	○ 一人一人がかけがえのない存在であり、困ったことや悩み事は誰にでも起きることを再度伝えるとともに、苦しい時に「SOS」を発信できる力を身に付けてほしい思いを伝える。

<活用資料>

- 文部科学省：「かけがえのない自分、かけがえのない健康」平成22年度版 第2章「心の健康」
- 公益財団法人日本学校保健会：「中学校 保健体育科保健分野コンテンツ」欲求やストレスへの対処と心の健康

## (7) 授業の後に

- ① ハイリスクの子どもたちへのフォローアップ  
自殺企図、リストカット経験者、家族（親族）に自殺者がいる児童生徒など、自殺に関してリスクの高い子どもたちへは、SCが個別ケアを行ったり、組織的に対応するなどのケアに努める。
- ② ワークシート記載内容の確認  
授業後、速やかにワークシートの内容を確認し、生徒指導上、対応が必要と思われる記載がある場合には、管理職に相談する。

# 日常の児童生徒観察で自殺予防

教師には児童生徒の救いを求める叫びをとらえる重要な役割があります。児童生徒の変化を見逃さないという意識を高め、日常の児童生徒観察を大切にするとともに、問題は教師ひとりで抱え込まず、チームによる組織的対応を心がけましょう。

## (1) 自殺の心理

- ① ひどい孤立感
- ② 強い怒り
- ③ 無価値感
- ④ 心理的視野狭窄
- ⑤ 苦しみが永遠に続くという思い込み

## (2) 自殺の危険因子

- ① 自殺未遂
- ② 心の病
- ③ 独自の性格傾向
- ④ 安心感の持てない家庭環境
- ⑤ 孤立感
- ⑥ 安全や健康を守れない傾向
- ⑦ 喪失体験



## 自殺直前のサイン

- 関心のあった事柄に対して**興味を失う**。
- 注意が**集中できなくなる**。
- いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- 成績が急に落ちる**。
- 不安やイライラが増し、**落ち着きがなくなる**。
- 投げやりな態度**が目立つ。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 健康管理や自己管理がおろそかになる。
- 不眠、食欲不振、体重減少などの様々な**身体の不調**を訴える。
- 自分より年下の子どもや動物を**虐待する**。
- 学校に通わなくなる。
- 友人との交際をやめ、**引きこもりがち**になる。
- 家出や放浪をする。
- 乱れた性行動に及ぶ。
- 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- 自殺にとらわれ、**自殺についての文章**を書いたり、**自殺についての絵**を描いたりする。

## 相談機関一覧

## ～授業で伝えたい相談機関～

子どもと家庭  
テレフォン相談  
(福島県中央児童相談所)

毎日 9:00～20:00  
024-536-4152

いじめ110番  
(福島県警察本部)

月～金 9:00～17:00  
0120-795-110

ヤングテレホン  
(福島県警察本部)

月～金 9:00～17:00  
024-526-1189

ふくしま24時間  
こどもSOS  
(福島県教育委員会)

24時間受付  
0120-916-024



ダイヤルSOS  
(福島県教育センター)

月～金 10:00～17:00  
0120-453-141

福島いのちの電話  
(社会福祉法人 福島いのちの電話)

毎日 10:00～22:00  
024-536-4343

子ども相談窓口  
(福島県弁護士会)

月～金 10:00～17:00  
024-533-8080

チャイルドライン  
(チャイルドラインふくしま)

毎日 16:00～21:00  
0120-99-7777