


平成29年度 第1回「基幹関係者ワークショップ」
「基幹関係者メンタルヘルス対策（自殺予防教育）」研究
男女共同参画推進センター「ぴゅあ総合」2F

2017年(平成29)年8月21日(月)
14:00～16:30

学校現場におけるメンタルヘルス対策 自殺予防教育の進め方～地域関係者と共に～

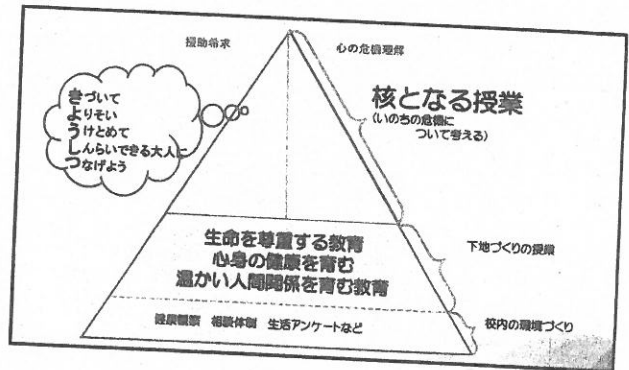
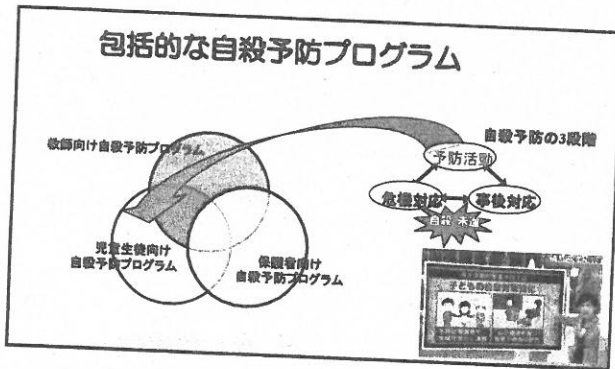


加古川市教育委員会
学校支援カウンセラー
阪中順子

自殺は、人生における究極の危機

自殺予防に取り組む

- ・日々の教育活動における様々な問題行動への対応
- ・自分自身のメンタルヘルス



Sakanaka Junko

- ①・自殺予防の第一歩は「絆」から (高橋伸次先生)
・何かを学ぶためには、自分で体験する以上にいい方法はない (アインシュタイン)
⇒体験型：ペアワーク、グループワーク、ロールプレイ等
- ②・生徒に、価値を押しつけない
(自死遺児・ハイリスクな児童生徒への配慮)

※自らの死や自殺に対する考えを明らかに
⇒いのちについて考える

「いのちの色」⇒

オレンジ⇒夕焼けの色と同じだからです。



22カ国での出版



絵本も出版

「僕は、まるで壊れたロボットの中において、操縦に困っている人のようなのです。おわり。」

「僕は、話そうとする中の中が真っ白になります。そのために、文字盤を使って、自分の言葉を思い出そうという訓練が一番大変でした。おわり。」
(聞き手が待てば、必ず質問に答えてくれる)

何だっけ何だっけ

みなさまの幸せなこと考えてください。
しんどいことも多いなか
小さな幸せ(プチハッピー)をたくさん集めて
幸せ者になりましょう！

- ★これをしていると幸せ
- ★好きなこと
- ★ホッとすること
- ★大切にしていること… (相手を探してわかるがわる二人組で)

参加者の方々の幸せを収集します。
「私は△△の～～です。」
「私の幸せ(プチハッピー)は〇〇(しているとき)です。
あなたのプチハッピーは何ですか？」
人ごとに違う幸せを話します (参考：精神科医長田清先生)

日常の何気ないフツとしたことを、
大切に思えるセンスがあると
だいたいのことは凌げますね。

例) 梅雨が上がって、ああ、晴れてるってこんな色だったか
夜、窓を開けて外の空気を吸うと、
ああ、空気ってこんな味がしたっけ

学校の先生(かかわる大人)が、
その人の人生をそれなりに生きて、
その人なりの人生を楽しんでいる、
そういうことが
子どもの大切なモデルになると思うのです。(杉田麻代子先生)

Sakanaka Junko

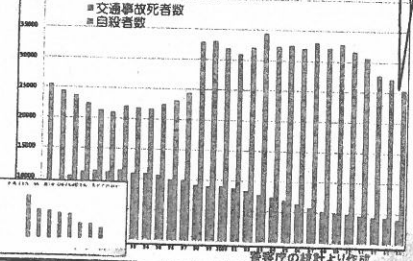
本日の流れ

- I 子どもの自殺の実態
- II 自殺のサイン (気づく)
- III 危機対応 (寄りそい受けとめる)
- IV 校内外のネットワーク (信頼できる専門機関につなぐ)
- V 事後対応
- VI 自殺予防教育

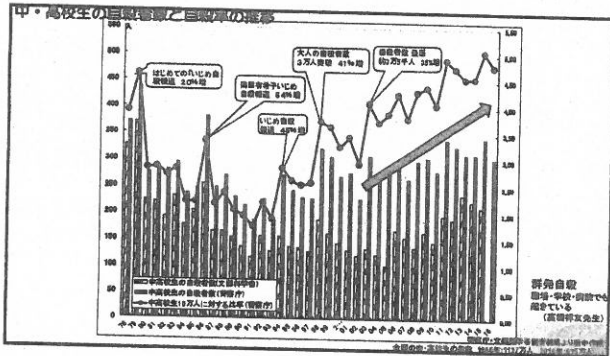


I 子どもの自殺の実態

自殺者数と交通事故死者数の比較

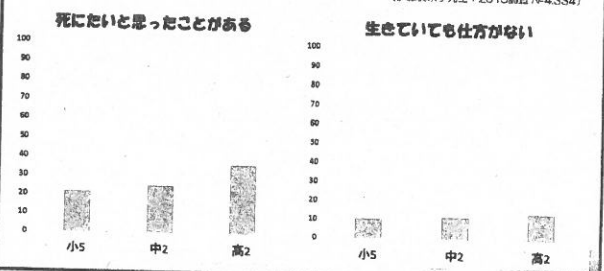


約倍



希死念慮

(伊藤英子先生: 2015調査 N=4,334)

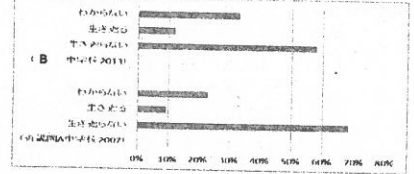


Sakanaka Junko

子どもの死生観

- 死んだ人は生き返る 15.5%
「自己の経験や共感に基づく『死のイメージ』が希薄」
(筑波大学小6女児殺人事件より自殺者が調査 (2005・04・06~07) 3611人)
 - 人は死んでも生き返る 9.7%
人は死なない 1.8%
「死は怖ろしくない」「家族に愛されていない」と、答える傾向が非常に高い
(高2・生と死を考えたときの調査 (2006・05~07) 2189人)
- ・10代中頃、死の不可逆性の理解があいまいになる時期がある
(Proffier, 1989)

死んだ人は、生き返ると思いますか?



(8中 3年生)生き返る、わからない理由:
何十年後とかに、生き返らせるかもしれない。何年か後に生き返る人が多い。死後の世界から問い返れるそう信じたい。
(生き返ると)信じてる。何となく生き返ると思う。
理由などない、そう(生き返る)と思った。死ねるなら、生き返られるかもしれない。この世の中何が起るかわからない。

思春期 大人台子ども

- ・身体、こころの急激な変化へのとまどい、誰かが揺れ動く
 - ・親や先生からの心理的自立 (秘密を持ちやすい、批判 ↑ 相談 ↓)
(でも・・・、甘えたい 頼りたい)
 - ・意識が自分に向かう
⇒自分の外見や行動を意識
⇒嫌われないか? 劣っていないか? **自己肯定感の低下** → **自己効力感の向上**
⇒理想の自己と現実の自己とのギャップ
- イライラしたり、不安になったり・・・、
思春期に「悩み」はつきもの!
⇒「悩むこと」は、成長のきっかけ!

発達段階と発達課題		(エリクソン1959 成年期)			
12~22歳 青年期(中学生)		「子ども」から「 <input type="checkbox"/> へ	アイデンティティ 自分のあるべき姿		
6~12歳 学童期(小学生)			集団の中での遊びや争ひから、脱り過ぎ		
3~6歳 幼児期		「赤ちゃん」から「 <input type="checkbox"/> へ	自覚性 失敗を恐れず、勇断しんしん、自分からどんでん		
2~3歳 乳幼児期		自覚	トイレットトレーニング 自己コントロール力		
0~2歳 乳児期	基本的信頼感		安心感、自分はいい		
学童段階	0~2歳 乳児期	2~3歳 幼児期	3~6歳 幼少期	6~12歳 学童期(小学生)	12~22歳 青年期(中学生)
重要な他者	母	両親	家族	近隣 学校	仲間 家族外集団
獲得する力	帰属	意思力	自律	有能感	誠実

Sakanaka Junko

「思春期には、それまでに解消されなかった発達課題の積み残しが表に出てくる」

＜行き詰まりのサイン＞

- ・悩む
- ・自分に蓋をする
- ・身体化
- ・過呼吸、自律神経失調症、過敏性腸症候群など
- ・行動化
- ・家庭内暴力、非行（盗み）、リストカット、自己破壊的行動、不登校、引きこもり、自殺・・・など

「問題行動」とは？

問題行動：大人や社会が「困った問題！」と考えた行動

「力」がある

◆「不安や悩みがあるときにどんな行動を取るか」

「死にたい気分になる」
自己肯定感の高い生徒
自己肯定感の低い生徒

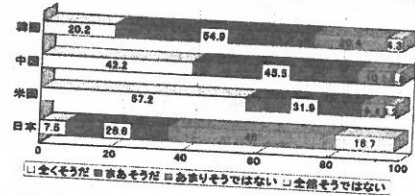
6.9%

(際谷晶市先生 2001)

自己肯定感を高める取り組み

あらゆる機会(教科指導、給食、掃除、学校行事などを通じて、話し合ったり、体験する場を増やし、お互いがお互いを認めあえ、高めあえる機会を！
「ごく普通の欠点も弱点もある自分」を好きになるということは、「まわりにいるごく普通の欠点も弱点もある人たち」を好ましく思うという感情に発展します。
グローリアスタイム

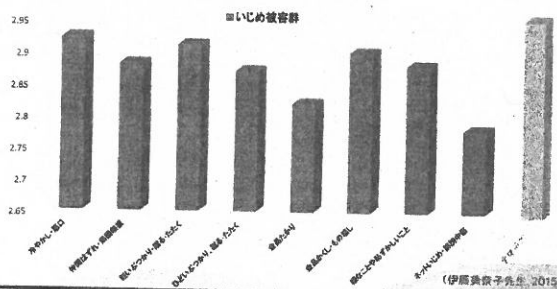
私は価値のある人間だと思う



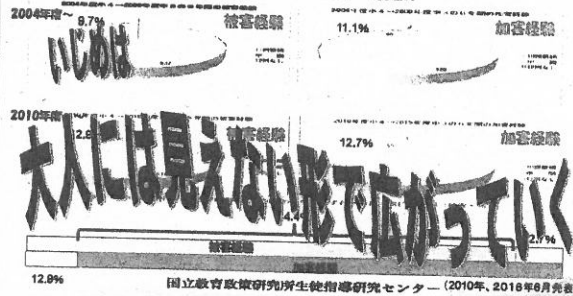
がんばれば何とかできるという楽観的な自己効力感を！
「私ってやるやん！」
小さき努力も・・・

Sakanaka Junko

いじめ被害・加害群の自尊感情得点



いじめ追跡調査(仲間はずれ・監視・陰口)



児童生徒の加害経験
「仲間はずれ、監視、陰口」
「からかう、悪口」
「驚く・怖がる・用たたく・蹴る」

同じストレスでも...
「ストレス」
勉強、友人関係、教師、家庭に関するできごと

困ったストレス反応を高める要因

困ったストレス反応を低める要因


「暴力を伴わないいじめ」の発生実態というのは、例えて言うなら、「風邪」のようなもの⇒予防が一番いつでもどこでも起きていて、その多くは数日もすれば自然に解消し、本人もそれと気付かない場合すらある。ところが、「たかが風邪」と侮っている⇒こじれて肺炎、時には死に至ることもあり得る。

いじめも、元々はささいな行為なのに、気付かないまま放置⇒時に急速にこじれ、取り返しの付かない事態に特に、しつこく繰り返されたり、みんなから集中的にされたりすると、深刻な精神的ダメージをもたらす。

(2013)

Sakanaka Junko

II 自殺のサイン (気づく)

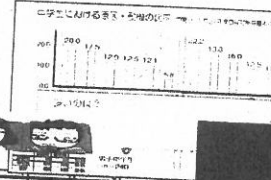


きづいて
よりぞい
うけどめて
しんらいできる専門機関に
つなげよう

表1-2 自殺した中高生者の原因・動機

原因・動機	2007 H19	2008 H20	2009 H21	2010 H22	2011 H23	2012 H24	2013 H25	合計	構成比
親子・家族の不和									
しつけ・教育									
組織問題(部活の悩み・影響)									
身体的病気									
精神疾患(うつなど)									
経済・生活問題									
放課生活									
男女問題									
学校問題									
生活不慣									
人際・道徳の悩み									
教師との人間関係									
いじめ									
その他									
自殺未遂									
自殺者数	286	298	309	280	340	312			

多い原因・動機(中学生は?)

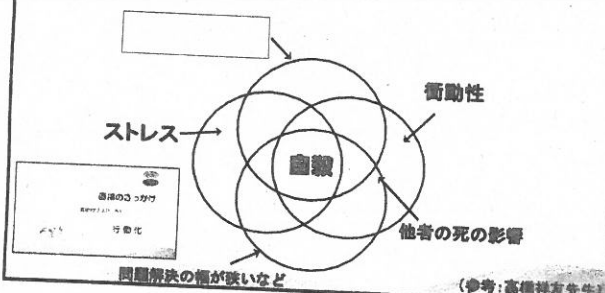


高等学校の自殺を防止する対策により明らかに指定できる原因・動機を各年度別には、各区分における自殺した生徒数に対する割合。

76

1 子どもの自殺の原因

突然の自殺はほとんどない



ストレス

衝動性

自殺

他者の死の影響

問題解決の幅が狭いなど

(参考: 高橋科友先生)

2. 子どもの自殺の直前のサインとは?

表に出る行動は?
目に見える行動は?



(後で資料あります)

Sakanaka Junko

3. 自殺の危険因子

どのような生徒に自殺の危険が潜んでいるのか?

1割の子どもが人知れず自殺

- > 自殺企図・自殺関連行動(自傷行為など)歴
- > こころの病
 - 統合失調症: 幻覚や妄想、意欲低下や閉じこもりなど。好発年齢は10歳代後半から20歳代。抑うつ症状や強迫症状が初発症状であることも多い。
 - うつ病など
- > 安心感の持てぬい家庭環境
- > 独特の性格傾向
- > 孤立感 問題解決の幅が狭い、0か100か、など
- > 安全や健康を守れない傾向
- > 喪失体験(大切な人の自殺)

リスク
いじめ
飲酒・喫煙
薬物乱用
学業のプレッシャー

(参考: 高橋科友先生)

自傷経験のある1割の子どもたちは、小学校低学年時代に、授業中落ち着きがなかったり、忘れ物が多かったり、授業中ぼんやりして集中できなかったり、教師や親からいつも注意を受けていたといったエピソードのあった子どもたちが多く認められています。

人生のかなり早い段階から、「生きづらさ」を自覚していたものが少なくないのかもしれない。

松本俊彦先生ら, 2006

77

「子どものうつ状態 (心の不調)」

<チェックポイント>

- ・よく [] か、よく [] か
- ・自分を責めたり、イライラしたりする
- ・リラックスしても好きなことを楽しめない
- ・学校へ行き渋る
- ・体の不調を訴えても、検査では異常がない

(参考: 青木三三先生)

WHO
自殺予防
「教師と学校関係者のための手引き」(2000)

- ・10代の青少年の自殺の前兆
→抑うつ症状と反社会的行動の併存
- ・最終的に命を絶った青少年(4分の3)
→うつ病の症状、多くはうつ病

重大少年事件の実証的研究
殺人を犯した少年10人の内7人までが、犯行以前に自殺を試みた死にたいと訴えていた

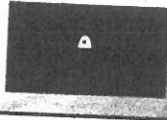
(原簿裁判所調査官事務所, 2001)

Sakanaka Junko

4. 自殺に追いつめられた心理

- ⇒ひどい孤立感
- ⇒無価値感
- ⇒強い怒り
- ⇒「苦しみが永遠に続く...絶望感」

心理的視野狭窄



気づくために (自殺の危険因子・直前のサイン)

- ▶ 生活に関するアンケート
- ▶ 教育相談通函 (なんでもええDAYしゃべろうDAY)
- ▶ 事例検討会の定例化

- ▶ 日々のていねいな関わり
- ▶ 保護者との連携
- ▶ 養護教諭と教員との連携
- ▶ 生徒指導・教育相談部などの連携



連携こそ子どもを救う
困難だが...チームで

Ⅲ 危機対応 (寄りそい受けとめる)

—自殺の危険の高い子どもへの対応



きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいで
つなげよう

場面設定：下校時間が過ぎ、校内を見回っていると、不登校傾向の生徒が、教室の窓ぎわで、寂しげに外をながめている。

先生：「早く帰きなさいよ」
生徒：「イライラしながら、投げやりな感じで、
「何もかもいや！
もう死んでしまいたい...。」

どのような言葉を...

Sakanaka Junko

ポストイット (付箋紙) に、
自分の役割 (先生・生徒・観覧者)
を書いて、服に貼ってください。



一分間ずつ (説教⇒励ます⇒感情を理解する)
役になりきって、
お互いの言葉を褒めて、感じたまま言葉を発してください。
対応例は一通ありますが、ご自由に...

○他の人の考え方や関わり方にふれ、自分に合った対応方法を
考えるきっかけに。ただ、副作用のない対応とは...

★重ねても、①叱る、②励ます、③感情を理解するに、書いてください
★①は、同じ言葉を繰り返す、言葉が見つからなければ、黙ってそばに座っている状態でも...

説教、叱る (正論を言い続ける) 「早く帰きなさい」⇒

生徒：「何もかもいや、死んでしまいたい」
先生：「ええっ！何を言ってるの！」
先生の言葉をうけて、感じたままを言葉に
1分間
きびしく説教
叱り続ける

生徒：「もう疲れた」
先生：「聞き返さなければいいから黙れなさい！」
生徒：「もう消えたい」
先生：「どんなバカなこと言わないで！」
「いのちは一つしかないのよ、大事にしなさい」
生徒：「.....」
先生：「どんな悲しいこと絶対言わないで」
続く.....

励ます 「早く帰きなさい」⇒

励ましモードに
なりきって
ご自由に

生徒：「何もかもいや、死んでしまいたい」
先生：「ご飯食べたら元気になるから、がんばって！」
先生の言葉をうけて、感じたままを言葉に
1分間
あたたかく
励まし続ける

励まし
やさしい
表情

生徒：「もうがんばれない」
先生：「〇〇さんやう、がんばれるよ！
からだ動かしたら元気になるよ、大丈夫！」
生徒：「大丈夫じゃない、もういや！」
先生：「いけるいける！くっすり寝たら、良くなるから
もっと明るく考えると、気が晴れるから」
続く.....

感情を理解する (聴いてもOK) 「早く帰きなさい」⇒

感情モードに
なりきって
ご自由に

生徒：「何もかもいや、死んでしまいたい...」
先生：「何もかもいやなんだ...」
生徒：「そう、学校も行きたくない！」
先生：「どうか...、学校も行きたくないのに...」
1分間、気持ち
を理解しようと
同じ言葉を
つづやく

感情を理解
する
寄り添った
表情

生徒：「もう、死んでしまいたい」
先生：「死んでしまいたいくらい、しんどいんだ...
よく話してくれなさい」

★重ねた数は、パターン1,2,3とも、叱る・励ます・理解するにともなう。
★言葉が見つからなければ、黙って理解しようと、そばに座っているだけでも...

Sakanaka Junko

何を言ったらいいのかわからない・・・
不安になったら・・・
役に立ちたいのにどう言ったら・・・

友だちの考えや行動をよい悪いで判断するのではなく、
友だちによりそい、友だちをわかろうとする。

よい になる

立派な話し手
友だちの悩みを解決することだけが

つらそうだね。
それじゃ、嬉しいよね。
大変だね。
とつても落ち込んでいるんだね。

何か私にできることはある？
一緒に相談に行こうよ

危機にある子どもにどう関わるか
TALKの原則

Tell : 心配していることを、言葉に出して伝える
Ask : 「死にたい」という気持ちや背景について率直に尋ねる
★ Listen : 絶望的な気持ちを傾聴する
(×話をそらす、励まし、叱責)
Keep safe : 安全を確保する(連絡)

私たちは相手の話だけを聴いているわけでは
ありません。
必ず同時に自分の考えを聴いています。
(水島広子先生)

「聴けない」
⇒同じくしてあげたい、聴てしまう・・・
自分なりの考えを伝えたい。

「聞けない」
⇒自分の気持ち(感情)が湧き起こって、それに支配されてしまう。

相手の話を真剣に聴いているからこそ
自分の中で様々な感情が湧き起こるのはあたりまえ。

★「待つ」というのは
相手よりも先走らないこと、
結論を急がないこと。

★ 自分の考えを、
ちょっと聞上げに！

ハイリスクな子どもの抱える課題

- ・否定的な自己評価
- ・対人コミュニケーションが苦手
- ・人への不信感

表面的には、
相談したい援助を求めているように見えない

↓

Sakanaka Junko

言葉の向こうにあるものへの理解

- ・「一人がよい」という子どもに、
友だちや信頼できる人を求める気持ちが潜んでいる。
- ・「親は嫌い」という子どもに、
親を求める気持ちが潜んでいる。
- ・「何もしたくない」という子どもに
「何かしたい」という思いが潜んでいる。
- ・「自分つまらない人間だ」という子どもに、
「自分はこれでよい」と思いたい気持ちが潜んでいる。

■ 孤立と孤独が、子どもを追いつめる。
孤立と孤独には「人」が必要。
(参考:青木信三先生)

自傷行為への対応

切っちゃダメ!

自傷しないことよりも、援助関係が薄くことが大切

「見える傷」の向こうにある
 傷を考える

(参考:松本健彦先生 2013)

●説教や叱責よりも置換スキルを

氷を握りしめる
筋トレする(腹筋・腕立て・ランニングなど)
赤くペンで書く
大声で叫ぶ
深呼吸
友人・隣人・・・と話す
好きな音楽を聴く

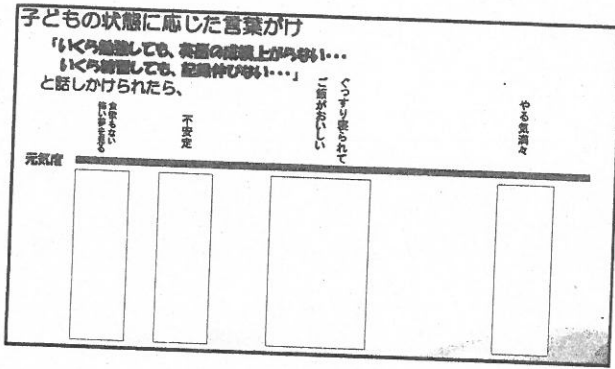
一緒に相談しながら、

「子どものうつ状態(心の不調)」への対応

- ①生徒の悩みに大人が真剣に を傾け、
一対一の 関係を築くこと
- ② できる環境で休養することを試みること
- ③多くはないが、深刻なうつ状態には 薬物療法

●生徒のうつ病の辛さを大人が理解することは重要
多くのうつ状態がうつ病になるのはマイナス
(参考:青木信三先生)

Sakanaka Junko



Ⅳ 校内外のネットワーク (信頼できる専門機関につなぐ)

できること、
できないことを見極める

自殺問題は
・本人と一番関係が持ちやすい人がケアするのが原則
・専門家といえども、一人で抱えることはできない
(地域と家庭における自殺予防のための取組計画、2006)

チームで援助

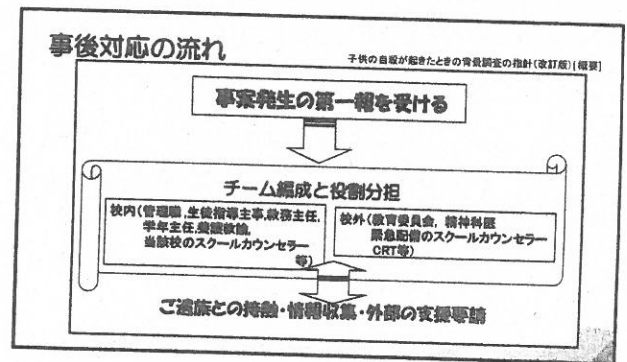
- ・相談を受けている方が孤立しないように
- ・ひとりで抱え込まない

- ・問題に気づいた人が、問題を全体に投げかけられる雰囲気があるか?
・保健教師と教員との連携
・生徒指導・教育相談などの連携
- ・事例検討会、ケース会議の定例化



Sakanaka Junko

V 事後対応 (不幸にも自殺が起きたとき)



事後対応 自殺の連鎖の防止

- ・子どもに事実を伝える(全教職員の合意)
→大きな集会を避ける。
自殺は多くの複雑な要因から
自殺は「追い込まれた末の行動」
- ・状況の把握(教職員への聞き取り、記録、情報の共有)
- ・心のケアを(異常なときの正常な反応)
- ・遺族の気持ちに寄り添う(情報発信や葬儀等)
- ・学校の日常活動の回復
(死を悼むことのパラドックスを取りながら平常化へ)

学校に都合の悪いことでも事実に向き合う

Ⅵ 自殺予防教育

Sakanaka Junko

友だちに「死にたい」と言われたことがありますか？

(近畿圏(A中2007,B中学校2013,2014,2015 N=485)
(北海道(C高校2014 DE高校2015 FG中学2015 N=368))

計853人

ある()%

友だちに「死にたい」と言われたことがありますか？

ある()% ありません()%

(1)アメリカの自殺予防教育 SOSプログラムから

「このプログラムは、全国の学校で実施されています。今日の目標は、あなた自身や友だち、家族のうつや自殺のサインに気づけるようになること」

心の危機理解

ACT

A: Acknowledge(気づく)
C: Care(かかわる)
T: Tell a trusted adult(つなぐ)

援助希望

(2)オーストラリアの自殺予防教育

The MindMatters Spotlights

MindMatters

Bullying (いじめ)
Using technology (ネットの使いかた)
Suicide prevention (自殺予防)
Self-harm (自傷行為)
School safety (学校安全)
Teacher's well-being (教員の幸せ)
Family well-being (家族のつながり)

自殺予防教育の内容(一部) みんなのかかえるストレスとその影響

みんなの抱えるストレス

人間関係・環境(家族・学校・社会)
勉強・テスト・進学...
友だち・異性・親戚・先生...
不安(身体的・将来的・ほんやりしたもの)...など

あふれてしまうと...

あばれる・非行・犯罪など

不登校、自分を傷つける引越もり

誰もが起こりえるかも...

Sakanaka Junko

大修館書店

学研

ストレスへの対処と心の健康

Topic

心「かぜ」

死ぬほどつらいと感じ、「自分は死のために生まれてきたのだろ」「生きることにどんな意味があるのだろ」「自分には価値があるのだろうか」「自分は生きていいのだろうか」「死んでどういふことなのだろうか」など、さまざまな思いに1人で苦しむことがあります。そんなとき、あなたのは「かぜ」をひいているのです。

「かぜ」は誰でもひくように、心の「かぜ」もだれもが経験するものです。目も先生も、大人ならだれでも一度は経験して、苦しんできたのです。そうなのは、決してあなただけが弱いからでも、だめな人間だからでもありません。むしろ、生まれてくることの恵しさをいただいているといえよう。

16代米国大統領のリンカーン 何回か、絶望の淵に (30歳代から)

ハリー・ポッター

37歳に亡くなり、自殺も考える (20歳代)

心の危機は 誰にでも起こりえる...

心の危機のサイン

～いのちのSOS?～

すぐに涙ぐみ、泣くことを避ける

行動、性格、身なりの突然の変化

好きなことにも興味を失う

「話してほしい」とほのめかす

「食べられない」「寝られない」などと訴える

アルコールや薬物の乱用

「ライラして集中力がなくなる」

自傷行為

絶望している

頭痛や腹痛など、「痛い、しんどい」と訴える

別れの用意・整理

大切なものをあげる

けがを繰り返す

最近の喪失体験

2週間以上続いたら専門家に

あなたの応援団は、必ずいます。解決策は、必ずあります。

心の危機のとき、信頼に値する人って？

ブルーストーン

Sakanaka Junko

記録係の人
A3コピー用紙に
縦書きで
大きめの字で
友達の話をみんなが
分かるように書く
大げさな字で

自由になんか
けなすお互いの意見を大切に
友だちの支手がかりに
(付け加えてオウケ)

短い言葉
グループに聞こえる声
代表の人が書きとめる
敬で勝負!

一分間

脳トレ
受給トレ

心のはげしいとき、
あなたの信頼できる人って?

(北海道の高校生 2016)

「手遅れになる前に援助を求めるよう、
弱さや絶望を隠す強さを発露する
ことを教えるような教育が必要」
(スウェーデン 張賢博先生)

SOS発信 例えば

- この頃、調子がよくなって...
- うまく言えなだけで...
- 話、聞いてほしいんだけど、今いい?

辛子役から: 「何もかもいや、消えてしまいたい...」
後は、お互いの言葉をうけて、感じたままを言葉にしてください。

1分間
「ええっ!何を言ってるの!」 彼の言葉をうけて、感じたままを言葉に
「そんな/かなこと言わないで!」 友だちの支手がかりに
「いのちの一つしかないよ、大事にしなさい」 友だちの支手がかりに

2分間
「部活に行こう、みんながついているから、大丈夫!」 次の1分間
「ご飯食べたら元気になるよ」 あったかく
「ぐっすり寝たら、良くなるから、がんばって!」 言葉をうけて

3分間
「何もかもいやなんだ...」 次の1分間
「消えたいくらい辛いんやね」 同じ言葉を繰り返す
「何も言わないで黙ってそばに居て!」 言葉をうけて

役割 (友役, 辛子役) を決める
(3パターン)

誰にも言わんといてな
今日な、学校へ来る時、駅でバタッとこけてしてもん。
かっこわるかったわ。
誰にも言わんといてな。

秘密を守れるのはかっこいい

いのちのSOS?
自分たちで解決できなかも...
気づいて、よけよう、つなげよう!

信頼できる大人に

力

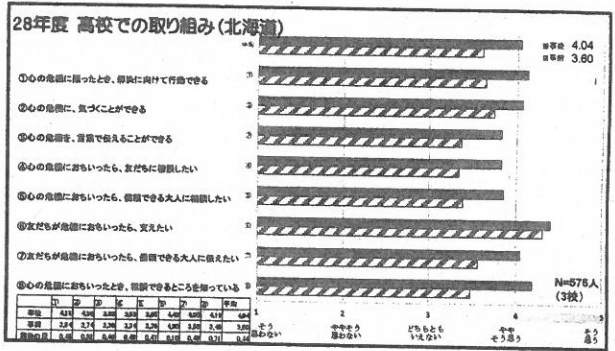
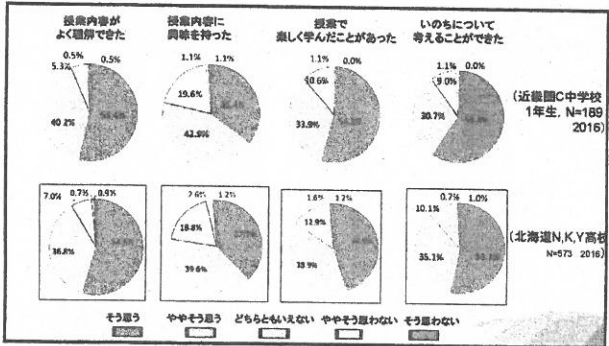
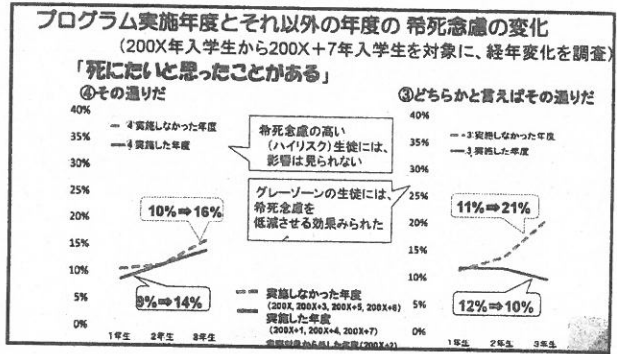
Sakanaka Junko

いのちについて考える
(子ども向け自殺予防教育)

未来を生きぬく力を育む教育

核となる授業
(いのちの価値について考える)

下書きの授業



Sakanaka Junko

今後の課題


実施する上での前提条件

- 学校内外の合意形成 (ハイリスクな児童生徒への配慮)
- 適切な教育内容
- ハイリスクな生徒のフォローアップ

(抄写: 高橋祥友先生)

実施上の留意点

- 価値観を押しつけない (自死遺児、ハイリスクな児童生徒への配慮)
- 体験型 (一方的な知識の伝達 → グループの話し合いや振り返り)
- 参加を無理強いしない
- 複数で実施する



どの時間を実施するか?

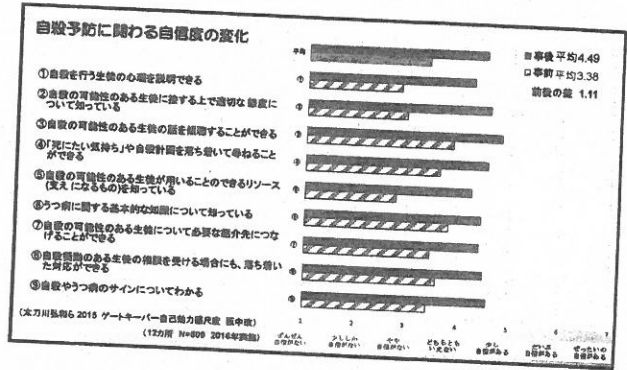
■特設授業での実施
総合的な学習 特別活動 学校特設科目

■教科の中での実施

- 保健体育 (こころの健康 人間関係 家庭の不和)
- 家庭科 (消費 債務 生活苦)
- 国語 現代国語 (自殺や死を題材にした文芸作品)
古典 (心中や切腹)
- 社会 公民 (労働・社会保障・福祉・消費)
歴史 (戦争・切腹)
- 理科 生物 (生命の誕生、死)
- 道徳 (生命の大切さ)

誰が担当するのか?

- 担任
- 教育相談担当者
- 養護教諭
- 各教科担当者
- スクールカウンセラー
- 専門家 (精神科医、保健師等)
- 外部講師 (シルバー先生等)



Sakanaka Junko

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回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。

(高橋祥友先生、青少年のための自殺予防マニュアル、1999)

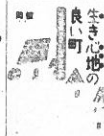
教師の誠実で責任ある態度のおかげで、生徒の自殺が未然に防がれていることは厳然たる事実である。

(高橋祥友先生、新訂増補 青少年のための自殺予防マニュアル、2008)

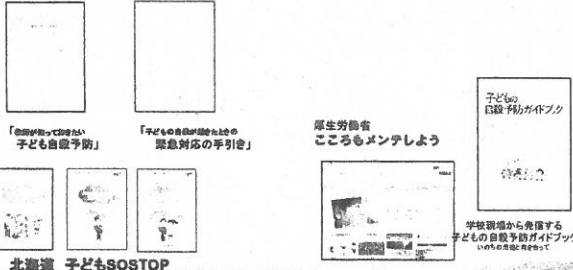
生き心地の良い街

この自殺率の低さには理由がある: 岡田 (okada) さん 群馬県沼田町

- いろいろな人がいてもよい、いろいろな人がいたほうがよい
「他人がやってるから、私もやるは、やらぬは、困窮で世間や親戚があまり居ない、老人クラブの加入率も高くない、高い意味で寂しい街ではない、そういう人が、自殺やうつ病の発症率に低く保たれている。」
- 人物本位主義をつらぬく (学歴、会社名とか出さず、相談解決力や人柄で評価)
- どうせ自分なんて、と考えない
- 「病」は市に出せ
病氣や悩みなど弱みを、早めに大っぴらにすれば、だれかが助けてくれる人が「助けを求めやすい」環境
ゆるやかにつながる
「立ち話程度」と「あいさつ程度」の付き合い
やり直しのきく生き方
関心と監視の違い



文部科学省



「おどろく・おどろかす」 子ども自殺予防

「つなぐ・つなげる」 緊急対応の手引き

厚生労働省 ところもメンテしよう

子ども自殺予防ガイドブック

学校現場から発信する 子どもの自殺予防ガイドブック

北海道 子どもSOSTOP
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/h/sh/seishin/kodomosos.htm>

児童生徒の加害経験

「競争的価値観」 人との比較 勝ち負けにこだわる

「ストレス」 友人関係、勉強、教師、家庭に關するでこと

「支援」 友人や教師、家庭 悩み不満を聞いてくれる 気持ちをわかろうとしてくれる

児童生徒に頑張らせたり助勢したりする際に、いたずらに「勝ち負け」を強調したり、相手をかたしめたりするような表現を用いたりすることを避けることが、いじめを生みにくい土壌をつくることにつながる。

他人から「認めてもらっている」 「自己有用感」 (他人の役に立ったという感情) を育む

【いじめ連鎖調査2007-2009】

Sakanaka Junko