資料６

SOSの出し方に関する教育の推進について

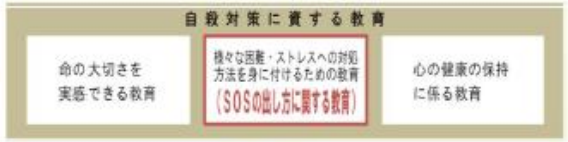
1 SOSの出し方に関する教育の目的と位置付け

目的

「ＳＯＳの出し方に関する教育」とは、「子供が、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に、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人にＳＯＳを出す）ができるようにすること」、「身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすること」を目的とした教育です。

位置付け

平成 29 年７月に閣議決定された自殺総合対策大綱には、「自殺対策に資する教育」として次の三つが示されており、「ＳＯＳの出し方に関する教育」はその一つです。



2 SOSの出し方に関する教育の教材等

・学級活動（ホームルーム活動）、保健体育（保健分野）等の学習と関連させ、各学校でいずれかの学年において年間1単位時間以上実施
・発達の段階に応じて活用できるよう「初等編」「中等編」「高等編」の３編で構成

児童・生徒　教職員向け

「自分を大切にしよう」

身近にいる信頼できる大人に相談しよう

【DVDの特徴】
■ねらい
身近にいる信頼できる大人に相談する力を高める
■視聴時間は、20分間程度
■学習指導案やワークシート等を収録
■保健師等の専門家と連携した授業でも活用可能
■平成30年２月作成

児童・生徒向け

NEW

「心のSOSに気づこう」

自分の不安や悩みに早期に気付きSOSを出す力を一層高めよう

【動画の特徴】
■ねらい
自分の不安や悩みに早期に気付き、SOSを出す力を高める
■視聴時間は、６～８分間程度
■各編とも、身近な事例について考える場面を設定
■高等編では、精神疾患に関する内容を収録
■ 令和６年３月作成

・校内研修などで、計画的に使用するとともに、日常の取組を振り返る資料として活用
・子供の心のＳＯＳに気付く、受け止めるポイントを確認できるよう、「Ⅰ気付く」「Ⅱ支える」の2編で構成

教職員向け

NEW

「SOSの出し方に関する教育」

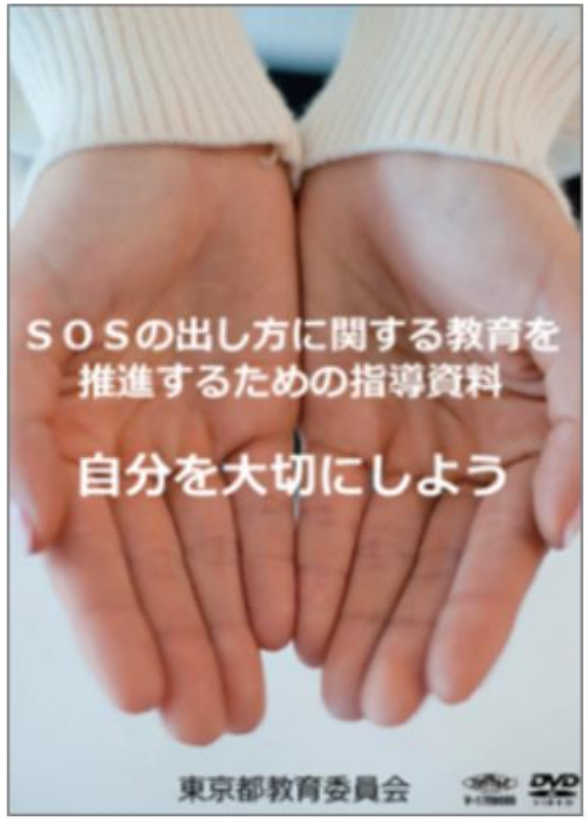
子供のSOSを受け止め支援する力を向上させよう

【動画の特徴】
■ねらい
教職員が子供のSOSを受け止め支援する力を向上させる
■視聴時間は、各編６分間程度
■「Ⅰ 気付く」では、授業場面や休み時間、学校行事など、学校生活の中だからこそ、気が付ける子供の心のＳＯＳについて、場面ごとの観察ポイントを例示
■「Ⅱ 支える」では、実際に、子供の心のＳＯＳを受け止める際のポイントとして、「ＴＡＬＫの原則」について紹介
■ 令和６年３月作成

令和６年４月　東京都教育委員会

「ＳＯＳの出し方に関する教育」を推進するための指導資料について

更新日 ：2024年4月2日



SOSの出し方に関する教育を推進するための 指導資料 自分を大切にしよう

東京都教育委員会は、平成28年4月に一部改正された自殺対策基本法や平成29年7月に閣議決定された自殺総合対策大綱を踏まえ、児童・生徒の自殺予防対策を更に強化することを目的として、平成29年度に自殺予防教育推進委員会を設置し、学校における指導の在り方等について検討してきました。

このたび、学校における自殺予防教育を推進させるため、「ＳＯＳの出し方に関する教育」を推進するための指導資料として、平成30年2月に、授業で活用できるＤＶＤ教材を作成し、都内全公立学校に配布しました。

１ＳＯＳの出し方に関する教育の推進について

「ＳＯＳの出し方に関する教育」とは、「子供が、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に、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人にＳＯＳを出す）ができるようにすること」、「身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすること」を目的とした教育です。

「ＳＯＳの出し方に関する教育」の位置付け

自殺総合対策大綱には、「自殺対策に資する教育」として次の3つが示されており、「ＳＯＳの出し方に関する教育」はその1つです。

自 殺 対 策 に 資 す る 教 育

命の大切さを実感できる教育	様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育 **（ＳＯＳの出し方に関する教育）**	心の健康の保持に係る教育

「ＳＯＳの出し方に関する教育」の推進

コンセプト 「身近にいる信頼できる大人に相談しよう」

（1）ＤＶＤ教材等を活用した「ＳＯＳの出し方に関する教育」

「ＳＯＳの出し方に関する教育を推進するための指導資料」（平成30年2月 東京都教育委員会）等を活用
した「ＳＯＳの出し方に関する教育」の授業を、学級活動（ホームルーム活動）、保健体育（保健分野）等の
学習と関連させ、各学校でいずれかの学年において年間1単位時間以上実施します。

例）小学校6年間の中で1単位時間以上

（2）全ての子供たちを対象とした「ＳＯＳの出し方に関する教育」

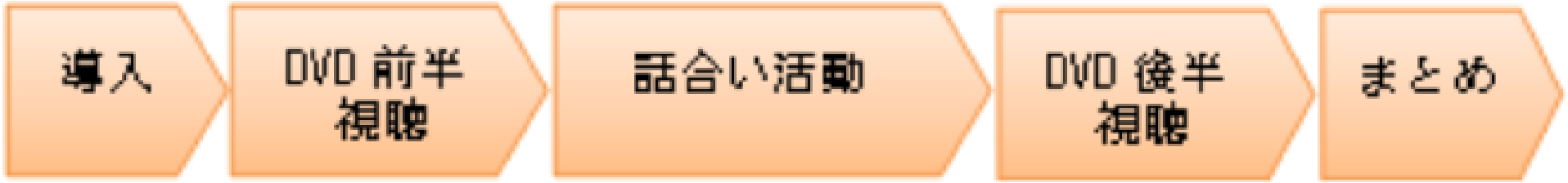
子供が悩みを抱えたときに助けを求めること等の指導は、校長講話や学級指導、相談窓口連絡先一覧の配布
時などに、全ての子供を対象に毎年度繰り返し実施します。

２ＤＶＤ教材「自分を大切にしよう」

「ＳＯＳの出し方に関する教育」について、小学校段階から高校段階まで計画的に推進するＤＶＤ教材を作成しました。

■ 発達の段階に応じて活用できるよう、初等編、中等編、高等編に分かれています。
■ 視聴時間は、それぞれ20分程度です。
■ 学習指導案やワークシート等も収録されています。

【ＤＶＤ教材を活用した授業の流れ】



ＳＯＳの出し方に関する教育推進委員会

現在、都内公立学校において実施している「ＳＯＳの出し方に関する教育」の取組状況について見直し、課題を明らかにするとともに、児童・生徒の「ＳＯＳを出す力」、教職員の「子供のＳＯＳを受け止め支援する力」を向上させるための方策等について検討するため、令和5年度、「ＳＯＳの出し方に関する教育推進委員会」を設置しました。

児童・生徒向け動画「心のＳＯＳに気づこう」

教職員向け動画
「ＳＯＳの出し方に関する教育」研修編

動画視聴

- https://youtu.be/d_bn_Jltp_8

教職員向けデジタルリーフレット「キーワード 自殺予防『ケアとキュア』子供のサインを見逃さず、適切な支援につなげるために」

Digital leaflet for teachers

NEXT

キーワード「自殺予防『ケアとキュア』」

子供のサインを見逃さず、適切な支援につなげるために

支援が必要な児童・生徒の早期発見・早期対応のためには、児童・生徒の状況を的確に把握し、心の健康問題に適切に対応することが必要です。自殺予防における学校と医療機関の役割について、共通理解を図りましょう。

自殺予防における
学校と医療機関の役割は…
「ケアとキュア」

GO!

学校の自殺予防の
取組を振り返って
みましょう

GO!

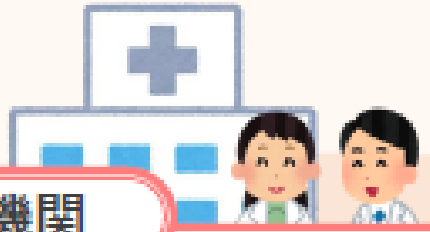
自殺直前のサインと
対応のポイント

GO!

令和４年６月　東京都教育庁指導部

自殺予防における学校と医療機関の役割は・・・

ケアとキュア



医療機関

精神症状に焦点を当てた専門的治療を行う

治療（キュア）レベル

心の ケア レベル

日常レベル

子供の心の健康状態

連携して支援

重いストレス症状を抱えた子供に対応する際、まず**学校と医療機関の役割の違いをはっきりと理解**しておく必要があります。

学校

子供の不安や悩みに気付き、心の健康問題に適切に対応する

「気付く」 「共有する」 「支える」

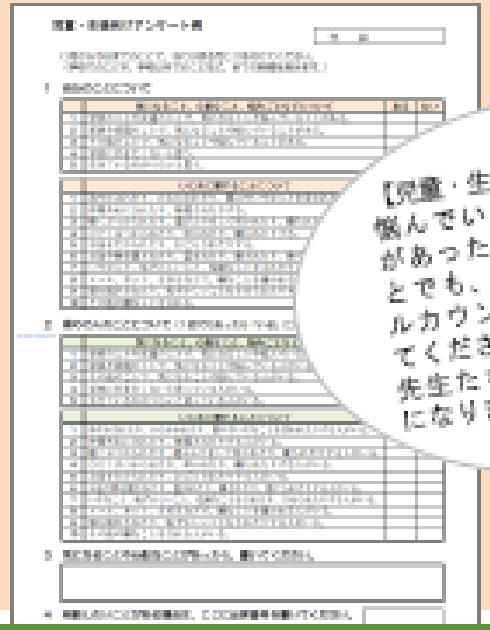
文部科学省「学校における子供の心のケア　－サインを見逃さないために－」（平成26年３月）から

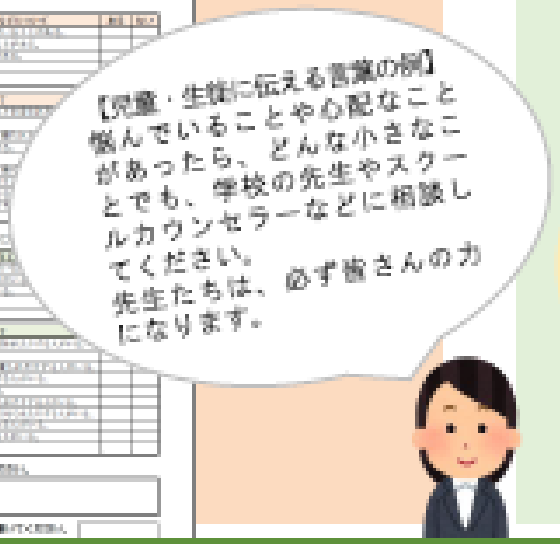
学校の自殺予防の取組を振り返ってみましょう

「気付く」

一人一人の児童・生徒の状況を把握するとともに、**小さな変化を見逃さない**ようにするための取組を行う。（児童・生徒理解）

- □ 児童・生徒向けアンケートの実施
- □ 教職員向けチェックリストの活用
- □ 学級担任や養護教諭等を中心としたきめ細かな健康観察や健康相談の実施

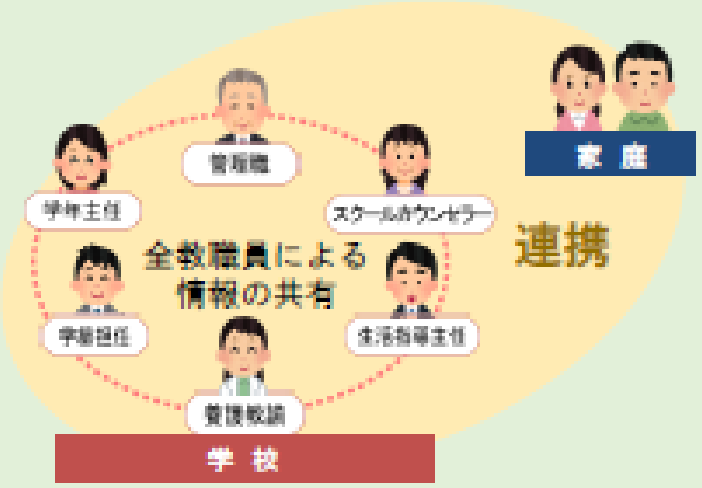




「共有する」

把握した児童・生徒の気になる様子について、**教職員間及び保護者と情報を共有**し、支援する体制を構築する。

- □ 学年主任や生活指導主任への報告
- □ 保護者への連絡、家庭での様子の確認
- □ 機密保護された電子ファイルによる全教職員間での情報共有



「支える」

全ての児童・生徒に「身近にいる信頼できる大人に相談することの大切さ」を伝えるとともに、**必要に応じて医療等の関係機関と連携するなど、適切な役割分担により対応**する。

【保護者等との連携による全ての児童・生徒に対する指導】

- □ ＳＯＳの出し方に関する教育の確実な実施
- □ 自己肯定感を高める取組の推進
- □ 外部相談機関の連絡先の周知
- □ 保護者や地域に対する児童・生徒の見守り依頼

【気になる様子が見られる児童・生徒に対する支援】

- □ 関係の深い教職員による個別の声掛け
- □ スクールカウンセラーによる面接の実施、スクールソーシャルワーカー等の活用
- □ 自殺を企図する兆候が見られた場合、保護者、医療機関等と連携してケアからキュアへつなぐ対応

自殺直前のサイン

学校や学級に、こうした様子が見られる児童・生徒はいないでしょうか

- □　これまでに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
- □　健康や自己管理がおろそかになる

そういえば、あの子、今週に入ってから授業に集中できていないかもしれないな。個別に声を掛けてみよう。

- □　不眠、食欲不振、体重減少等の様々な身体の不調を訴える
- □　自分より年下の子供や動物を虐待する
- □　学校に通わなくなる
- □　友人との交際をやめて、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

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）から

対応のポイントは・・・

自殺を企図する兆候が見られた場合には、

保護者と連携し、医療機関によるキュア（専門的治療）につなげる

令和３年における全国の児童・生徒の自殺の原因・動機 上位５項目

	原因・動機	人数（令和２年比）
1	病気の悩み・影響（その他の精神疾患）	**44（＋４）**
2	学業不振	40（－12）
3	親子関係の不和	38（－４）
4	病気の悩み・影響（うつ病）	**37（＋４）**
5	その他進路に関する悩み	33（－22）

（出典）厚生労働省「自殺の統計：各年の状況」を基に文部科学省が作成した表を改変

特に、次の３点に留意！

精神疾患の疑い

自殺の危険因子

成績の低下

家庭環境の変化

児童・生徒の**自殺の背景の一つとして精神疾患**が挙げられていることを踏まえ、スクールカウンセラー等による支援を行ったり、スクールソーシャルワーカー等を活用して**医療等の関係機関につなぐ**など、**心の健康問題への対応を徹底**することが重要です。