

学校における児童・生徒の
自殺対策の取組

～ 寄り添い、支え、命を守るために ～

平成 30 年 2 月

東京都教育委員会

はじめに

毎年、政府が発行している「自殺対策白書」によると、15歳から19歳の年代の死因の第1位は自殺となっており、若い世代の自殺は深刻な状況にあることが示されています。

こうした実態等を踏まえ、平成28年4月に一部改正された自殺対策基本法では、学校の努力義務として、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こうとする意識を涵養する教育や、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合における対処の仕方を身に付けさせる教育を行うことなどが規定されました。

また、この法の規定に基づき平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」には、「学校において、体験活動、地域の高齢者等との世代間交流等を活用するなどして、児童生徒が命の大切さを実感できる教育に偏ることなく、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育、心の健康の保持に係る教育の実施に向けた環境づくりを進める」と明記されたところです。

極めて残念なことです。都内公立学校に在籍する子供についても、これまで毎年度、複数人が自ら命を絶つ状況が続いています。かけがえのない子供の命が失われることは、将来に向けた本人の夢や希望が一瞬にして絶たれることであり、痛恨の極みです。また、親族や友人はもとより、在籍校の教職員等を含め当該の子供と関わりのあった全ての人々にとって深い悲しみであり、自殺に追い込まれる前に自分が何かしてあげられなかったかと、後悔の念に苦しめられる人も少なくありません。

こうした事態を繰り返してはならないという強い思いから、これまで、東京都教育委員会は、学校における自殺予防対策に係る取組の徹底に取り組んできました。各学校では、生命尊重に関する教育等を計画的に実施するとともに、子供の様子の小さな変化から不安や悩みに気づき、その解消に向けた支援を適切に行うなど、子供を自殺に至らせないために様々な取組を推進しています。

東京都教育委員会は、今般の自殺対策基本法の改正と「自殺総合対策大綱」の策定を受け、学校における自殺予防対策を更に強化することを目的として、今年度、自殺対策の専門家等を含む自殺予防教育推進委員会を設置し、主に子供に困難やストレスへの対処方法を身に付けることができるようにするための指導の在り方等について検討してきました。

この資料は、当該委員会での検討や、過去に発生した都内公立学校の子供の自殺事案に関する検証等を踏まえ、改めて学校で行うべき取組をまとめた内容となっています。

また、この資料と合わせて、小学校段階から高等学校段階までの保健や学級活動等の授業において、不安や悩みを抱えたときに信頼できる大人に助けを求めることの大切さを、子供に指導できるようにするためのDVD教材を、都内の全公立学校に配布しました。

今後、各学校において、この資料に示された取組を確実に実施するとともに、DVD教材を効果的に活用するなどして、子供の自殺予防対策の一層の徹底を図るようお願いします。

平成30年2月

東京都教育委員会

目 次

はじめに	1
第 1 章 学校における子供の自殺予防対策の重点	4
第 2 章 学校における子供の自殺予防のための取組	6
1 教職員一人一人の子供理解に基づく子供の不安や悩みの把握	6
2 小学校段階から高等学校段階までの計画的な自殺予防教育の推進	6
3 学校教育相談体制の充実	7
4 家庭や学校外における子供の状況の把握と情報共有	9
5 社会全体による子供の不安や悩みの解消	10
6 「学校いじめ対策委員会」等の既存の組織の効果的な活用による組織的対応	12
第 3 章 自殺対策に資する教育の推進	14
1 自殺対策に資する教育の内容	14
2 命の大切さを実感できる教育の取組	14
3 様々な困難・ストレス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）の取組	14
4 心の健康の保持に係る教育の取組	15

資料編（以下の各資料は、SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料に収録）

- 自殺対策基本法 平成18年法律第85号（最終改正：平成28年法律第11号）
- 自殺総合対策大綱 平成29年7月 閣議決定
- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のマニュアル及びリーフレット
平成21年3月（文部科学省）
- 子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引）
平成26年7月（文部科学省）
- いじめ総合対策【第2次】掲載資料 平成29年2月（東京都教育委員会）
 - ・ いじめ発見のチェックシート
 - ・ 生活意識調査
 - ・ いじめ発見のためのアンケート質問項目例
- 東京都教育委員会からの通知
 - ・ 「いじめ防止及び自殺予防等に関する取組の徹底について（通知）」
平成29年9月26日（東京都教育委員会）
 - ・ 「児童・生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」
平成29年12月11日（東京都教育委員会）
 - ・ 「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25日（東京都教育委員会）
- 相談窓口連絡先一覧「いじめなど、困ったときの相談は…」
平成29年12月（東京都教育委員会）
- 相談する時、受け止める時等の言葉例 平成30年2月（東京都教育委員会）
- 保健師等の授業への派遣依頼文例 平成30年2月（東京都教育委員会）

★【用語の使い分けについて】

○ 「自殺対策」と「自殺予防対策」

「自殺対策」は、「自殺予防対策」に加えて、自殺発生の危機への対応等を含む全般的な対策を示すものである。

本冊子では、学校における自殺対策全般に関する取組を示すものであることから、表題を「学校における児童・生徒の自殺対策の取組」としている。

○ 「自殺予防教育」と「自殺対策に資する教育」

「自殺予防教育」は、文部科学省が、学校等における自殺予防のための教育を示す用語として使用している。

「自殺対策に資する教育」は、「自殺総合対策大綱（閣議決定）」に示されている用語で、「自殺予防教育」と、同義で使用されていると解される。

本冊子では、「自殺総合対策大綱」を踏まえて、学校の取組を検討してきた経緯から、「自殺対策に資する教育」を使用している。

○ 「児童・生徒」と「子供」

本冊子では、「児童・生徒」と「子供」を同義で使用している。表題は、学校に在籍している子供を対象にした取組であることを明確にするため「児童・生徒」を使用しているが、本文では、文字数等の関係で、「子供」を使用している。なお、引用については、原文のままとしている。

第1章 学校における子供の自殺予防対策の重点

いかなる理由であれ、子供が自らの命を絶つことはあってはならないことであり、子供の健全な育成を目的とする学校教育にとって、子供の自殺は最大の悲しみである。

学校は、子供が自殺に追い込まれることのないようにするため、教職員と保護者、地域、関係機関等との緊密な連携により、子供が抱えるどんな小さな不安や悩みに対しても丁寧に寄り添い、その解消に向けて組織的に支援していくことが求められる。

東京都内の全ての公立学校は、「自殺対策基本法（平成28年4月一部改正）」及び「自殺総合対策大綱（平成29年7月閣議決定）」を踏まえ、以下の六つの重点を念頭に、子供の自殺予防対策を推進していく必要がある。

重点1 子供の気掛かりな様子を見逃さずに、状況を確認する ～教職員一人一人の子供理解に基づく子供の不安や悩みの把握～

- 教職員が、どの子供も様々な不安や悩みを抱えたり、そうしたことを大人に相談できずにいたりして、生命に関わる重大な事故を起こす可能性があり得るという認識をもち、日常から、子供の気掛かりな様子を見逃さずに状況を確認することが必要である。
- 一人一人の教職員一人一人の子供理解に関する専門性を向上させ、どんな小さな子供の変化も見逃さず、不安や悩みの要因を把握できるようにする。

重点2 子供に生命の大切さを指導するとともに、 困難やストレスへの対処方法を身に付けさせる ～小学校段階から高校段階までの計画的な自殺予防教育の推進～

- 子供が、いかなる状況にあっても、自ら命を絶とうとするようなことのないようにするため、学校は、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こうとする意識を涵養する教育や、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合における対処の仕方を身に付けさせる教育を行うことが必要である。
- 全ての学校において、道徳等の授業で、自他の生命を尊重する教育を重視するとともに、保健や学級活動等の授業で、東京都教育委員会が作成したDVD教材等を活用して、信頼できる大人に助けを求めることの大切さ等について、計画的に指導する。

重点3 相談しやすい環境の中で、子供の不安や悩みに寄り添う ～学校教育相談体制の充実～

- 学校は、友人関係、学業不振、進路への不安等、いじめを含めた学校要因に係る相談対応に加えて、家庭や習い事など学校外での生活を含め子供が抱える多様な不安や悩みに対して、丁寧に相談に応じ、寄り添って解消に導いていくことが求められている。
- 子供にとって、教職員が信頼できる大人として相談しやすい存在になるため、日常から、どんな小さなことでも、いつでも、教職員の誰でも相談に応じるというメッセージ

を伝えるとともに、スクールカウンセラー等を含む全ての教職員により、あらゆる子供の不安や悩みを受け止められる学校教育相談体制を整備する。

重点4 保護者の理解と協力を得て、子供を見守る

～家庭や学校外における子供の状況の把握と情報共有～

- 子供の自殺を予防するためには、子供が置かれている環境について、教職員と保護者とが十分に情報を共有するとともに、不安や悩みを抱えている状況が確認された場合には、保護者の理解と協力を得ながら、子供を見守り支えることが必要である。
- 保護者会や個人面談等のあらゆる機会を捉えて、教職員が保護者と積極的に会話をする中で、家庭や学校外における子供を取り巻く状況を確認するとともに、気掛かりな様子が見られた場合には、それぞれの立場から子供を観察したり声掛けをしたりして、不安や悩みの要因等を把握する。

重点5 地域・関係機関と連携し、子供を支える

～社会全体による子供の不安や悩みの解消～

- 子供を取り巻く環境が多様化する中で、学校が、子供の不安や悩みの要因や背景を早期に把握し、解消に導くことができるようにするためには、地域、関係機関等との連携による支援を実現させることが必要である。
- 都内全公立学校に設置されている「学校サポートチーム」を効果的に活用し、友人関係、習い事や塾等における状況、専門機関等への相談歴、通院歴、希望している進路、親子や兄弟姉妹との関係、家庭の問題等、子供が置かれている状況を多面的に把握する。
- 子供の不安や悩みの内容等に応じて、教職員がスクールソーシャルワーカーをはじめ、保健所、子供家庭支援センター、習い事や塾の関係者、PTA役員、民生・児童委員、保健師、福祉・医療の関係機関の職員等と適切に連携し、子供への支援を行う。

重点6 学校組織全体で、子供の不安や悩みを共有する

～「学校いじめ対策委員会」等の既存の組織の効果的な活用による組織的対応～

- 子供の抱えている不安や悩みを解消に導くためには、学級担任等が気付いた子供の気掛かりな様子や不安や悩みの要因等について、学校が迅速かつ組織的にその背景を確認し、適切な役割分担により支援を行うことが不可欠である。
- 全ての学校に設置されている「学校いじめ対策委員会」等の既存の組織を効果的に活用し、教職員から報告された子供の様子について、いじめを含め状況を多角的に確認するとともに、明らかになった事実に基づき不安や悩みの解消に向けた支援策を検討する。

子供の自殺予防の対策を推進するに当たっては、これまで、各学校が推進してきた、いじめや不登校等の子供の健全育成に係る諸課題を未然に防止する組織的な取組の中に、自殺予防の視点を加えることにより、新たな教職員の負担につながらないように配慮することが重要である。

第2章 学校における子供の自殺予防のための取組

1 教職員一人一人の子供理解に基づく子供の不安や悩みの把握

(1) 学級担任等による日常的な子供への声掛けと様子の観察

子供にとって最も身近な教職員である学級担任によるさりげないコミュニケーションや観察等を通して、子供の様子の小さな変化に気付くことができるよう、日常から子供との関わりを深め、不安や悩みの把握につながる子供理解に関する専門性の向上に努める。

特に、子供が、かっとなる、他人に攻撃的な態度をとる、イライラしている様子や自暴自棄な態度が見られる、自己否定的な発言をするなど、普段の様子と異なる状況が確認された場合は、その日のうちに声掛けをしたり面談をしたりして、当該の子供の心情をくみ取るなど、丁寧に確認する。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P36ア】

(2) 学期初め等における重点的な子供の状況観察

学期初め等における教育相談重点期間には、「いじめ発見のチェックシート」やその他の「子供の様子の変化を見取るためのチェックシート」等を効果的に活用して、重点的に子供の状況を観察する。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P37ウ・P89⑥】

教師が知っておきたい子どもの自殺予防（平成21年3月 文部科学省）P9】

(3) 定期的なアンケート等による子供の状況把握

「いじめ総合対策【第2次】」に係る取組の一環として、全ての学校で年間3回以上子供を対象に実施している「いじめ発見のためのアンケート」を効果的に活用し、いじめに限定せず、自分や周囲の人のことで、気掛かりなこと、心配なこと、悩みごとなどについても記載させるなどして、子供の不安や悩み全般を把握できるようにする。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P41イ・P94⑦】

2 小学校段階から高等学校段階までの 計画的な自殺予防教育の推進

いかなる状況にあっても、子供が自ら命を絶とうとするようなことのないようにするため、都内の全公立学校において、小学校から高等学校までの子供の発達段階に応じて、計画的に自殺対策に資する教育を実施する。

その内容については、「第3章 自殺対策に資する教育の推進」に記述する。

3 学校教育相談体制の充実

(1) 全教職員による相談しやすい環境づくり

学級担任、学年担当の教員、部活動顧問など、子供に対して直接指導に当たっている教員はもとより、スクールカウンセラーを含む全ての教職員が、在籍する全ての子供の不安や悩みに対して、いつでも、どんなことでも、丁寧に相談に応じることができる環境を整備する。

そのために、一人一人の教職員は、日頃から、名前を呼び掛けて子供に挨拶をするなど、積極的なコミュニケーションを通して、子供から信頼される存在となるよう努める。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P36ア・P39ア】

(2) 相談体制についての子供への周知・啓発

朝会や学級での指導の時間等を活用して、定期的に、校長や学級担任などが、子供に対して、いじめ、友人や異性との関係、学習や進路に関すること、家庭の状況、保護者や兄弟姉妹との関係、習い事や塾等に関する事など、不安や悩みがあれば、どんな小さなことでも、いつでも、教職員の誰にでもよいので相談するよう、繰り返し周知する。

その際、不安や悩みを抱えている子供が、他の子供に気付かれずに相談することができるよう、相談の申込み方法等を具体的に伝える。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P41ア】

(3) 学級担任等による定期的な個人面談の実施

いじめを含め、子供が抱える不安や悩みなどを幅広く把握するとともに、その解決方法について相談に応じるため、学級担任等は、年間3回程度、個人面談を実施する。

面談では、子供に自分のことだけでなく他の子供が困ったり悩んだりしていることを見聞きしていないかについても確認する。

また、効果的な面談を実施できるようにするため、スクールカウンセラーは、必要に応じて、面談の在り方等について事前に教員と協議したり、教員に助言したりする。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P37イ】

(4) スクールカウンセラーによる個別相談の実施

子供が抱える不安や悩みについて、スクールカウンセラーが、臨床心理の専門家として、教員とは異なる立場から相談に応じ、その解消に向けて適切な助言を行うことができるようにするため、学校は、子供に対し、スクールカウンセラーの役割や相談への申込み方法等を繰り返し周知する。

また、学級担任等の教員が、子供の様子の変化に気付いたものの、当該の子供が教員には相談することを躊躇している状況が見られる場合等には、当該の子供をスクールカウンセラーの面談につなげるなどし、役割を分担して、早期に子供の置かれている状況を確認する。【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P41ア】

(5) スクールカウンセラーによる全員面接の実施

「いじめ総合対策【第2次】」に係る取組の一環として、小学校5年生、中学校1年生、高等学校1年生を対象に実施しているスクールカウンセラーによる全員面接を、いじめを含む不安や悩み全般を把握する機会として活用する。

全員面接が効率的かつ効果的に実施されるよう、事前に子供に対してアンケートを実施し、その記載を確認しながら面接を行うなどの工夫について、学校の実態に応じて、スクールカウンセラーを含む「学校いじめ対策委員会」で実施方法を協議する。

教職員は、全員面接の事前や事後の指導を通して、子供が悩みや不安を抱えている場合に、いつでも「スクールカウンセラーに相談しよう」と思えるよう、意識の啓発を図る。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P43ウ】

(6) 学期初め等における教育相談重点期間の設定

過去の統計では、学校に在籍する子供の自殺が、9月1日などの学期初めに集中する傾向が見られていることを踏まえ、各学期初めの1週間から10日間程度を、学校における教育相談重点期間等として設定する。

具体的には、始業式やその後の学級での指導の時間等に、校長や学級担任から全ての子供に対して、不安や悩みがある場合は教職員等に相談するよう伝えるとともに、この期間の放課後等に、重点的に教職員が相談に応じることができる体制を整える。

★ 子供に伝える言葉の例

「心配なことや悩んでいることがあったら、どんな小さなことでも、学校の先生やスクールカウンセラー（特別支援学校においては、学校に勤務している教員以外の専門家等）など、誰にでもよいので相談してください。学校は、必ず皆さんの力になります。」など

(7) 教職員による相談機能を向上させるための研修や事例検討会等の実施

スクールカウンセラーを講師とした校内研修※を実施することなどにより、全ての教職員が教育相談の技能を身に付け、子供の不安や悩みに対して、適切に相談に応じることができるようにする。

また、実際に、子供の不安や悩みに対する学校の対応事例等に関する検討会を実施することなどにより、組織における教職員一人一人の対応力の向上を図る。

※ この研修は、全ての学校で年間3回以上実施する「いじめに関する研修」の一部に位置付けることも可能である。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P21エ・P41ア】

(8) 定期的な外部相談窓口の周知

東京都教育委員会が区市町村教育委員会とも連携して作成している「外部相談窓口の周知のためのチラシ」を、各学期初めの年間3回、全ての子供たちに配布するとともに、配布する際には、不安や悩みなどで学校には相談しづらいことについては、多様な外部の相談窓口で相談に応じていることを伝える。

また、東京都教育相談センターが設置している 24 時間対応の「東京都いじめ相談ホットライン」の電話番号について、毎年度全ての子供に配布している「いじめ相談カード」や「考えよう！いじめ・SNS@Tokyo」のアプリケーションの活用を通して周知を図り、いじめのことで悩んでいる場合には、いつでもどこからでも電話することができることを伝える。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P44 オ・キ】

4 家庭や学校外における子供の状況の把握と情報共有

(1) 教職員と保護者とのコミュニケーションの重視

保護者が、子供の不安や悩みなどについて、学級担任をはじめとする様々な教職員に対して、いつでも誰にでも相談することができるよう、学校の相談体制を整備するとともに、定期的にその旨の周知を行う。

また、保護者会や個人面談等のあらゆる機会を捉えて、学級担任だけではなく教職員全体が、保護者と積極的に会話をする中で、保護者との信頼関係の構築に努める。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P46 ア】

(2) 家庭や学校外での生活の状況に関する情報の共有

教職員と保護者とのコミュニケーションを通して、子供の家庭での様子、家族や友人との関係、学習内容の習得やつまずきの状況、希望している進路、習い事や塾での状況など、子供を取り巻く様々な環境について日常的に情報を共有できるようにする。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P46 ア】

(3) 子供の気掛かりな様子等についての相互連絡

教職員と保護者が、学校や家庭等において、少しでも子供の気掛かりな様子を見聞きした場合には、迅速に連絡を取り合って、それぞれの立場から声掛けをしたり相談に乗ったりして、子供が不安や悩みを抱えていないか確認する。

また、普段と異なる子供の様子が確認された場合等については、その日のうちに、学級担任等から保護者に連絡をする。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P46 ア】

★ 自殺対策の視点から、学校から保護者に連絡すべき場合の例

【子供の訴えに関すること】

- 教員やスクールカウンセラーへの面談で、不安や悩みを訴えた場合
 - ※ 子供が、保護者に伝えないでほしいとの意向を示している場合等については、「学校いじめ対策委員会」等の組織で協議して、対応策を検討する。

【子供の様子に関すること】

- かつとなる、他人に攻撃的な態度をとる、イライラしている様子や投げやりな態度が見られる、自己否定的な発言をするなど、普段の様子と異なる状況が確認された場合
- 体調不良を訴えたり、そのことにより保健室を利用したりした場合
- 失敗したりうまくできなかつたりして、落ち込んだり泣いたりした場合

【友人等との関係に関すること】

- 友人等からいじめを受けている可能性がある判断された場合
- 友人等とけんかをしたり、トラブルがあったりした場合
- 恋愛感情がもつれたり、恋愛感情等の告白に対し相手に拒否されたりした場合
- 何らかの理由で、友人等の前で恥をかいたと感じている可能性がある状況が発生した場合

【学業・成績に関すること】

- 宿題や課題等が、期限までに提出されない場合
- 定期考査等において点数が好ましくなかったり、評価や評定が低かったりした場合
- 定期考査等においてカンニング等の不正行為が発覚し、教員が指導を行った場合

【進路に関すること】

- 進路指導等において、本人の希望の実現が困難であることを知った場合
- 志望校の受験等の結果が不合格であった場合

【教員による指導に関すること】

- 教員が、体罰を含む不適切な指導を行った場合
- 法令違反や校則違反を含む生活指導上の課題やその他の理由により、教員が指導を行った場合

【インターネット等への書き込みに関すること】

- SNS等を通してインターネット上に、自己否定的な書き込み、絶望感を示唆する書き込み、自殺をほのめかす書き込み等を行っていることが確認された場合

など

(4) 子供の不安や悩みの解消に向けた連携と支援

学校における確認や保護者からの連絡等を通して、子供が不安や悩みを抱えていることが明らかになった場合には、教職員と保護者が緊密に連携し、「学校いじめ対策委員会」等を活用して、子供への支援の在り方について協議を行う。

子供の状況から、緊急を要したり学校や家庭だけでは解決できなかつたりすることが想定される場合には、地域・関係機関等と連携による支援につなげる。

5 社会全体による子供の不安や悩みの解消

(1) 子供に関わる様々な地域人材や関係機関との連携による支援

学校が把握した子供の不安や悩みの要因や背景に応じて、教職員は、保護者はもとより、学校を所管する教育委員会や設置者である自治体、児童相談所、子供家庭支援センター、警察署、医療機関、PTAなどの関係機関や、民生・児童委員、主任児童委員、自治会役員、卒業生などと適切に連携し、その解消に向けた支援を行う。

また、子供の状況によっては、保護者以外の親族、当該の子供の友人の保護者、学童クラブや放課後子供教室の職員、習い事や塾の関係者など、個々の子供に関係する様々な人材の協力を得て、あらゆる視点から子供を支え守りぬく体制を確立する。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P47エ・カ】

(2) 「学校サポートチーム」の効果的な活用による状況把握と支援策の検討

子供たちの健全育成上の諸問題に対して、教職員が、保護者、地域、関係機関等と連携・協力して解決を図るための組織として、全ての公立学校に設置されている「学校サポートチーム」を効果的に活用して、学校や家庭だけでは十分に把握できない子供の不安や悩みの要因や背景を把握し、情報を共有する。

特に緊急性が高いと想定される子供の状況が確認された場合には、迅速に「学校サポートチーム」の臨時会議を開催し、不安や悩みの解消に向けた支援策を検討する。会議の運営に当たっては、どの機関がどのように支援したり指導したりしていくか、具体的な支援策を決定できるようにする。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P30イ・P57エ】

(3) スクールソーシャルワーカーを中核とした地域・関係機関等との連携による支援

子供の不安や悩みの解消に向けて、家庭の協力が十分に得られない場合や、特に福祉面からの支援を必要とする場合には、東京都教育委員会が要請に応じて都立学校に派遣するユースソーシャルワーカーや、区市町村教育委員会が配置しているスクールソーシャルワーカー等が、民生・児童委員、主任児童委員、児童相談所、子供家庭支援センター、医療機関など、地域や関係機関等との連携をコーディネートし、子供の状況に応じた多面的な支援を実現する。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P46イ】

★ 自殺対策の視点から、地域・関係機関と情報を共有して対応すべき場合の例

【本人の状況に関すること】

- 過去に自殺を企図したことがある場合
- リストカットを含む自傷行為や薬の多量摂取（オーバードーズ）が確認されている場合
- 不登校や引きこもりの状況にあり、保護者との連絡が取りづらい場合
- 拒食や過食の傾向が見られ、保護者との連絡が取りづらい場合
- 過去又は現在、精神科や心療内科等を受診しており、保護者との連絡が取りづらい場合

【家族や保護者の状況に関すること】

- 保護者から虐待を受けたと思われる場合
※ 児童虐待防止法に基づき、校長は、虐待を受けたと思われると判断した段階で、直ちに児童相談所に通告する。
- 保護者等からの強い叱責や厳しい指導が繰り返されている可能性がある場合
- 保護者や兄弟姉妹等との口論が繰り返されている可能性がある場合
- 保護者等に対して、暴力を振るったり反抗的な態度をとったりしている可能性がある場合
- 家族との会話が極端に少なかったり、家族からの問い掛けを無視したりしている可能性がある場合

【学校外の生活に関すること】

- 学校外の集団や人物から、いじめや暴力を受けたり、不適切な行為を強要されたりしている可能性がある場合

○ SNS等インターネットを通じて知り合った相手と、不適切な交際や関わりをもっている可能性がある場合

○ 家出を繰り返したり深夜に出歩いたりするなど、家庭にいる時間が少なく、保護者が状況を把握できていない場合

【習い事や塾等に関すること】

○ 習い事や塾等において、いじめを受けている可能性がある場合

○ 習い事や塾等に対して負担を感じている可能性があり、保護者が把握できていない場合

など

6 「学校いじめ対策委員会」等の既存の組織の効果的な活用による組織的対応

(1) 「学校いじめ対策委員会」の活用による情報共有

「いじめ総合対策【第2次】」では、一人一人の教職員は、自分が担当する学級・学年等に関わらず、子供の様子で気掛かりなことを見聞きした場合には、どんな小さな事例でもその日のうちに「学校いじめ対策委員会」に報告することが定められている。

「学校いじめ対策委員会」の取組を徹底させることにより、学校組織全体で、いじめに限らず子供が抱えている不安や悩み全般についての情報を共有できるようにする。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P39イ】

(2) 役割分担等による子供の不安や悩みの要因・背景等の確認

教職員から子供の気掛かりな様子について報告を受けた「学校いじめ対策委員会」は、この対策委員会のメンバーでもある校長の指示の下、個々の事案ごとに保護者とも緊密に連携し、いじめの有無を確認する過程の中で、子供が現在置かれている環境を把握する。

教職員は、対策委員会が把握した状況を踏まえて、保護者も含めて役割分担を行い、子供が抱えている不安や悩みの要因や背景等の詳細を確認するとともに、その結果を迅速に対策委員会に報告する。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P33イ】

(3) 学期初め等における気掛かりな様子が見られる子供への組織的対応

学期初め等における子供に対する重点的な観察を通して、少しでも気掛かりな様子が見られる子供については、「学校いじめ対策委員会」等を活用して、管理職を含む教職員間で情報を共有するとともに、家庭を訪問するなどして保護者とも連携して、当該の子供の状況を丁寧に確認する。

その上で、子供のプライバシーに十分配慮し、関わりの深い教員等が、当該の子供に声を掛け、不安や悩みの解消に向けて支援していくことを伝える。

★ 子供に伝える言葉の例

(誰も見聞きしていない場所で)「元気ないように感じるけれど、不安や悩みがあれば、必ずあなたを支えるので、安心して相談してください。」など

(4) 子供の不安や悩みに応じた支援の検討・実施

教職員の役割分担等により把握された子供が抱えている不安や悩みについては、「学校いじめ対策委員会」等が、保護者の意向を踏まえて、その解消に向けた具体的な支援策を協議し、決定する。

教職員は、保護者はもとより、必要に応じて関係機関等とも連携し、決定された支援策に基づき、組織的に子供の不安や悩みの解消に向けた対応を行う。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P50ア】

(5) スクールカウンセラーへの相談や保健室の利用等に関する状況確認

教職員から見て、必ずしも子供が不安や悩みを抱えているように感じられない場合でも、子供がスクールカウンセラーへの面談を申し込んだり、面談を希望する意向を示したりした場合は、早期にスクールカウンセラーが面談に応じるとともに、その状況等について教職員間で情報を共有する。

特に、学校が実施する様々なアンケート等に「スクールカウンセラーに相談したいことがある」と回答した子供には、学級担任やスクールカウンセラーが他の子供に気付かれないよう声を掛け、直ちに相談につなぐ。その際、当該の子供が、「今すぐでなくてよい」と話すなど躊躇する状況があっても、必ず面談を行い子供の話を聞く。

また、体調不良を訴え保健室を利用した場合には、養護教諭から学級担任のほか「学校いじめ対策委員会」に報告するなどして、教職員間で情報を共有する。

(6) 子供への対応記録の保存とその後の状況確認

学校が把握した子供の気掛かりな様子、不安や悩みの要因や背景については、いじめの行為の有無にかかわらず、教職員間で円滑に情報を共有できるようにするため、電子データや紙によるファイリング等、適切な方法で記録する。

特に、子供がスクールカウンセラー等に相談した記録については、管理職が定期的に点検するなどして、子供の相談後の状況をきめ細かに確認する。

また、状況の確認や子供への声掛け等の結果、「学校いじめ対策委員会」等により、その時点では特段の対応が必要ないと判断された場合でも、確実に記録を保存するとともに、学級担任等が保護者との連携の下に、継続して当該の子供の様子を観察したり、定期的に面談を行ったりして、その後の状況を確認する。

【関連：いじめ総合対策【第2次】上巻 P39ウ・P51ウ】

第3章 自殺対策に資する教育の推進

1 自殺対策に資する教育の内容

(1) 学校が推進すべき教育内容

自殺総合対策大綱に、学校が推進すべき自殺対策に資する教育が3点示されている。

- 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

2 命の大切さを実感できる教育の取組

小・中学校の学習指導要領には、特別の教科 道徳（以下「道徳科」という。）の中で、小学校の低学年段階から中学校段階までの全ての段階で指導すべき内容項目として、「生命の尊さ」が示されている。

また、高等学校の学習指導要領には、特別活動のホームルーム活動の内容の一つに、「生命の尊重」等が示されている

各学校では、全ての教員が、生命を尊重する心の育成が自殺予防にもつながることを十分に理解し、学校の教育活動全体を通じて行う道徳教育との関連の中で、道徳科等の授業等を通して、子供が命の大切さを実感できるよう、計画的に指導する。

3 様々な困難・ストレス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)の取組

全ての学校において、学習指導要領に基づくとともに、学校の実情や小学校段階から高等学校段階までの発達段階に応じ、授業等を通して、SOSの出し方に関する教育を含むストレスへの対処について、計画的に指導を行う。

【指導の目的】

- 子供が、ストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、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（信頼できる大人にSOSを出すこと）ができるようにする。
- 周囲に心の危機に陥っている友人等がいた場合に、相手の感情を受け止め、考えや行動を理解しようとするなど、傾聴すること（SOSの受け止め方）について学ぶことができるようにする。

【指導計画上の位置付け等】

- 保健体育・体育・特別の教科道徳・特別活動等の指導計画の中に、子供が当面する諸課題への対応に資する活動や、生活上の諸問題の解決を図ることを目的とした体験活動等を位置付けるなどして、少なくとも年間1回は、SOSの出し方に関する指導を実施する（16 ページ【参考】参照）。

【指導体制】

- 子供にとって最も身近な存在である学級担任が主体となって実施することを基本としつつ、同じ学年を担当する他の教員、養護教諭、スクールカウンセラー等によるティーム・ティーチングで指導することが望ましい。
- 子供に対し、地域には様々な相談相手になり得る人々がいることを直接伝えるためにも、学校と自治体の福祉関係部署、地域包括支援センター、社会福祉協議会等が連携し、地域の保健師、社会福祉士、民生委員等の参画を得て、指導を行うことが有効である。

【教材等】

- 指導を行うに当たっては、特別の教科道徳や保健体育の教科書等に加えて、東京都教育委員会が平成30年3月に作成・配布のDVD教材（映像、学習指導案、ワークシート、活用の手引書等）※ を、適切に活用する。

※ DVD教材は、初等編、中等編、高等編の3編から選択して活用できるよう構成されている。

【その他】

- 指導を通して、改めて、子供に対し、東京都教育相談センターが実施している「24 時間子供SOSダイヤル」や各自治体の相談窓口の電話番号等を周知する。

4 心の健康の保持に係る教育の取組

心の健康の保持に係る教育については、学習指導要領において、体育や保健体育及び特別活動の中で、小学校の中学年段階から関連した内容を指導することになっている。

各学校において、学校保健計画等との関連を図りながら、心の健康の保持に係る教育を、計画的に実施する。

【参 考】

学習指導要領等との関連（主なものを抜粋）

以下に、上記（１）の教育内容と学習指導要領等との関連を示す。

※小・中学校（特別支援学校の小学部・中学部の準ずる課程を含む。）は新学習指導要領（平成 29 年 3 月告示）、高等学校は現行の学習指導要領（平成 21 年 3 月告示）による。特別支援学校は知的障害者である児童・生徒に対する特別支援学校の内容（小学部・中学部は新学習指導要領（平成 29 年 4 月告示）、高等部は現行の学習指導要領（平成 21 年 3 月告示））による。

	命の大切さを実感できる教育	様々な困難・ストレス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
小学校・小学部	<p>道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関する事。[生命の尊さ] 第1学年及び第2学年 生きることのすばらしさを知り、生命を大切にすること。 第3学年及び第4学年 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること。 第5学年及び第6学年 生命が多く、生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し、生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 第5学年及び第6学年 よりよく生きようとする人間の強さや気高さを理解し、人間として生きる喜びを感じる事。</p>	<p>学級活動 (1) 学級や学校における生活づくりへの参画 ア 学級や学校における生活上の諸問題の解決 体育（G保健） 第5学年 ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。 特別支援学校 体育（保健） 3段階 イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</p>	<p>学級活動 (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 体育（G保健） 第3学年 ア 健康な生活について理解すること (イ) 健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。 第5学年 ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (イ) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。 (イ) 心と体には密接な関係があること。</p>
中学校・中学部	<p>道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関する事 [生命の尊さ] 生命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 人間には自らの弱さや醜さを克服する強さや気高く生きようとする心があることを理解し、人間として生きることにより喜びを見いだすこと。</p>	<p>学級活動 (2) 日常生活や学習への適応と成長及び健康安全 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 保健体育（保健分野） 第1学年 ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 (エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。 特別支援学校 保健体育 2段階 イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p>	<p>学級活動 (2) 日常生活や学習への適応と成長及び健康安全 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 保健体育（保健分野） 第1学年 ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (イ) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。</p>
高等学校・高等部	<p>ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ケ 生命の尊重と安全な生活態度や規律ある習慣の確立 公民「現代社会」 (2) 現代社会と人間としての在り方生き方 ウ 個人の尊重と法の支配 公民「倫理」 (3) 現代と倫理 ア 現代に生きる人間の倫理 イ 現在の諸課題と倫理 人間と社会（東京都教育委員会） 第1章 人間関係を築く 第11章 支え合う社会</p>	<p>ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ア 青年期の悩みや課題とその解決 保健体育（保健） (1) 現代社会と健康 ウ 精神の健康 人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。 特別支援学校 保健体育 2段階 (3) 心身の発育・発達に応じた適切な行動や生活に必要な健康・安全に関する事柄の理解を深める。</p>	<p>ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立</p>

自殺予防教育推進委員会委員名簿

区 分	氏 名	所 属 等	備 考
医 療	本橋 豊	国立精神・神経医療研究センター 自殺総合対策推進センター長	委員長
心 理	柴田 恵津子	臨床心理士 都立学校スクールカウンセラー	
保健・福祉	中山 佳子	東京都福祉保健局保健政策部 事業調整担当課長	
保健・福祉	馬場 優子	足立区衛生部こころとからだの 健康づくり課長	
教 育	江原 敦史	足立区立梅島小学校 校長	
教 育	宮田 正博	板橋区立向原中学校 校長	
教 育	岡田 正治	都立飛鳥高等学校 校長	
教 育	堀江 浩子	都立白鷺特別支援学校 校長	
教 育	建部 豊	教育庁指導部 指導企画課長	

[事務局]

東京都教育庁 指導部教育計画担当課長	小寺 康裕
同 主任指導主事（生徒指導担当）	青海 正
同 主任指導主事（教育相談担当）	斎藤 一裕
同 指導企画課統括指導主事	渡辺 浩一
同 指導企画課指導主事	西 和昌
同 指導企画課指導主事	澁谷 哲宏
同 指導企画課主任	田中 大輔

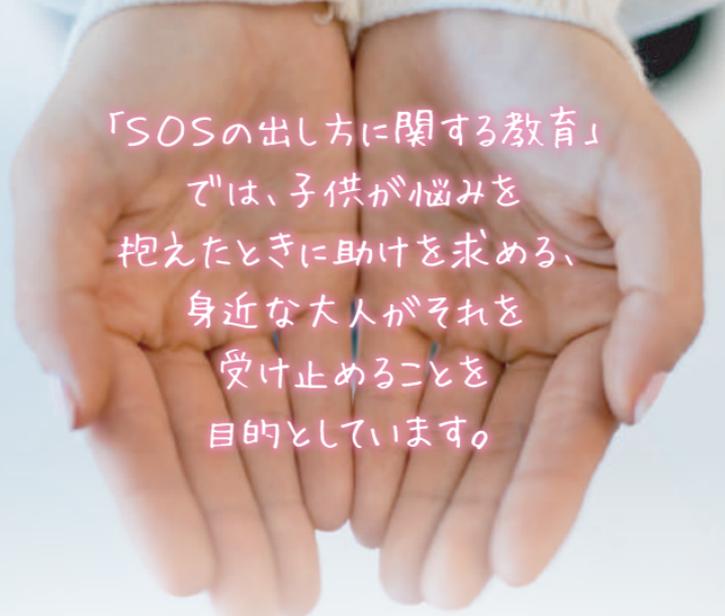
学校における児童・生徒の
自殺対策の取組
～ 寄り添い、支え、命を守るために ～

平成 30 年 2 月 発行

編 集 東京都教育庁指導部指導企画課

所在地 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目 8 番 1 号

電 話 03(5320)6888 (直通)



「SOSの出し方に関する教育」
では、子供が悩みを
抱えたときに助けを求める、
身近な大人がそれを
受け止めることを
目的としています。

SOSの出し方に関する教育を 推進するための指導資料

活用ガイド

平成30年2月 東京都教育委員会

1 自殺対策に資する教育の内容

(1) 学校が推進すべき教育内容

自殺総合対策大綱に学校が推進すべき自殺対策に資する教育が3点示されています。

- 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

(2) 命の大切さを実感できる教育の取組

小・中学校の学習指導要領には、特別の教科 道徳（以下「道徳科」という。）の中で、小学校の低学年段階から中学校段階までの全ての段階で指導すべき内容項目として、「生命の尊さ」が示されています。

また、高等学校の学習指導要領には、特別活動のホームルーム活動の内容の一つに、「生命尊重」等が示されています。

各学校では、全ての教員が、生命を尊重する心の育成が自殺予防につながることを十分に理解し、学校の教育活動全体を通じて行う道徳教育との関連の中で、道徳科等の授業等を通して、子供が命の大切さを実感できるよう、計画的に指導します。

(3) 様々な困難・ストレス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)の取組

SOSの出し方に関する教育の目的は、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、及び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です。

不安や悩み、ストレスへの対処については、学習指導要領において、小学校の高学年段階から高等学校段階に至るまで、体育科及び保健体育科の中で指導すべき内容として示されています。

各学校では、保健の授業等を通して、子供がストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、子供が当面する諸課題への対応に資する活動や、生活上の諸問題の解決を図ることを目的とした体験活動等を通して、援助希求行動を身に付けられるようにする必要があります。

また、SOSの出し方に関する教育では、心の危機に陥った友達への関わり方を学ぶことも重要です。SOSの出し方のみならず、そうした友達の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの傾聴の仕方（SOSの受け止め方）についても、指導します。

(4) 心の健康の保持に係る教育の取組

心の健康の保持に係る教育については、学習指導要領において、体育や保健体育及び特別活動の中で、関連した内容を指導することになっています。

各学校において、学校保健計画等との関連を図りながら、心の健康の保持に係る教育を、計画的に実施します。

【参考】

学習指導要領等との関連（主なものを抜粋）

以下に、上記（１）の教育内容と学習指導要領等との関連を示します。

※小・中学校（特別支援学校の小学部・中学部の準ずる課程を含む）は新学習指導要領（平成 29 年3月告示）、高等学校は現行の学習指導要領（平成 21 年3月告示）による。特別支援学校は知的障害者である児童・生徒に対する特別支援学校の内容（小学部・中学部は新学習指導要領（平成 29 年4月告示）、高等部は現行の学習指導要領（平成 21 年3月告示）による。

	命の大切さを実感できる教育	様々な困難・ストレス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
小学校・小学部	<p>道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。 [生命の尊さ] 第1学年及び第2学年 生きることのすばらしさを知り、生命を大切にすること。 第3学年及び第4学年 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること。 第5学年及び第6学年 生命が多くの生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し、生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 第5学年及び第6学年 よりよく生きようとする人間の強さや気高さを理解し、人間として生きる喜びを感じること。</p>	<p>学級活動 (1) 学級や学校における生活づくりへの参画 ア 学級や学校における生活上の諸問題の解決 体育（G保健） 第5学年(1) ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (9) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。 特別支援学校 体育（G保健） 3段階 イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</p>	<p>学級活動 (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 体育（G保健） 第3学年(1) ア 健康な生活について理解すること。 (7) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。 第5学年(1) ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (7) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。 (4) 心と体には、密接な関係があること。</p>
中学校・中学部	<p>道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。 [生命の尊さ] 生命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 人間には自らの弱さや醜さを克服する強さや気高く生きようとする心があることを理解し、人間として生きることの喜びを見いだすこと。</p>	<p>学級活動 (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 保健体育（保健分野） 第1学年(2) ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 (I) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。 特別支援学校 保健体育 2段階 イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見つけ、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p>	<p>学級活動 (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 保健体育（保健分野） 第1学年(1) ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (7) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。</p>
高等学校・高等部	<p>ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ケ 生命の尊重と安全な生活態度や規律ある習慣の確立 公民「現代社会」 (2) 現代社会と人間としての在り方生き方 個人の尊重と法の支配 公民「倫理」 (3) 現代と倫理 ア 現代に生きる人間の倫理 イ 現在の諸課題と倫理 人間と社会（東京都教育委員会） 第1章 人間関係を築く 第11章 支え合う社会</p>	<p>ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ア 青年期の悩みや課題とその解決 保健体育（保健） (1) 現代社会と健康 ウ 精神の健康 人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。 特別支援学校 保健体育 2段階(3) 心身の発育・発達に応じた適切な行動や生活に必要な健康・安全に関する事柄の理解を深める</p>	<p>ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立</p>

2 SOSの出し方に関する教育の授業の進め方

(1) 指導計画について

平成 30 年度から、都内の全公立学校（小学校・中学校・義務教育学校・高等学校・中等教育学校・特別支援学校）において、本指導資料にある教材を活用又は参考にしたSOSの出し方に関する教育の授業を、年間1単位時間以上、実施してください。

体育、保健体育、道徳、特別活動（学級活動・ホームルーム活動）等で扱うこととし、各学校において、実施学年や実施時期、実施教科等を検討して、年間指導計画に位置付けてください。

- 校内研修等を通して、全ての教職員がSOSの出し方に関する教育の目的や内容を理解できるようにしてください。
- 子供が悩みを抱えた時に助けを求めるといった指導は、校長講話や学級指導、相談窓口連絡先一覧の配布などに、全学級の子供を対象に毎年度繰り返し、実施するをお願いします。
- 本教材を活用又は参考にした授業は、各学校で年間1単位時間以上(例：小学校6年間の中で1単位時間以上)とします。長期休業明けに18歳以下の自殺が増加する傾向を踏まえ、子供の実態に合わせ、4月から7月までの適切な時期に実施することが望ましいと考えます。

(2) 教材について

本指導資料にある教材(映像資料、学習指導案、ワークシート)は、子供の発達段階等に応じて、初等編、中等編、高等編の3種類から選択できるよう構成しています。SOSの出し方に関する教育について、既に教材を作成している自治体もあります。どちらを活用していただいても構いません。

また、学校で独自に教材を開発したいという場合は、Disc2資料編(CD)にスライド(パワーポイント)がありますので、加工していただくことも可能です。

- 初等編は小学校校体育の学習内容、中等編、高等編はそれぞれ中学校保健体育、高等学校保健体育の学習内容を踏まえ、作成しています。
- 特別支援学校では、準ずる教育課程で学ぶ子供や知的障害の程度が軽い子供に対して、教材を選択して授業を行ってください。知的障害の程度が中・重度の子供に対しては、教員の見取り等により、日常生活指導において適切に対応してください。
- 本教材では、「自殺」や「自殺予防」という用語を使用していません。これは、「自殺」という言葉に過敏に反応する子供がいることが想定されることなどによります。SOSの出し方に関する教育は、いじめや不登校等の未然防止や早期発見にもつながる取組です。授業を行う際にも、指導者等から自殺に関する発言がないよう、配慮をお願いします。

(3) 授業形態について

授業は、学級・ホームルーム担任、同じ学年を担当する他の教員、教科担任、養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等によるティーム・ティーチングで行うことが望ましく、組織的な対応をお願いします。このことにより、子供が、学級・ホームルーム担任以外の教職員等にも相談しやすくなるというメリットがあります。

- 授業のまとめの段階で、子供に相談窓口連絡先一覧を配布します。その際に、相談の仕方等について、養護教諭やスクールカウンセラー等から説明をすると、より効果的です。
- 地域の保健師等の専門職がSOSの出し方に関する教育に参画することにより、子供に対して自らが必要に応じて相談相手になり得ることを直接伝えることができることや、保護者も含めた世帯単位での支援が可能になること、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ます。しかし、都内の全公立学校が一斉に授業への参画を要請した場合、同時期には対応しきれない状況が想定されます。近隣の学校等とも連携をとって計画的に要請するなどの配慮をお願いします。

(4) 授業展開について (例：中等編)

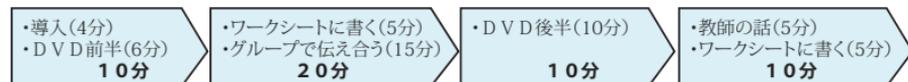
ア 題材 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

ここでは、学級活動で授業を行うことを想定して「題材」としています。

イ ねらい

自分がかけがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、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の援助希求行動について考えることができる。

ウ 本時の流れ



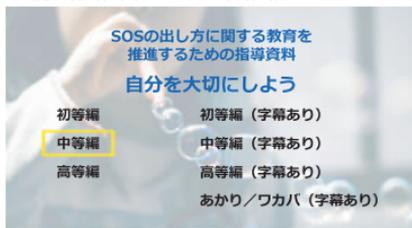
エ 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入 (4)	1 本時の題材を知る。 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」	<input type="checkbox"/> 教師は、本時の題材を板書し、本時の流れを説明する。 <input type="checkbox"/> 自殺に関する用語は使用しません。
展 開 (36)	2 DVD (前半) を視聴する。 (1)一人一人が大切な存在であることに 気付く。 (2)ストレスの概要について知る。	<input type="checkbox"/> 大型テレビやプロジェクター等を活用して、 DVD (前半) を上映する。 DVDを観ながら、自分の過去のつらい出来事などを 思い出す生徒もいます。授業は、チーム・ティーチ ングで行うことが望ましく、複数の教職員等で、生徒 の様子を観察します。
	3 つらい気持ちになった時に、どのような 対処をしているか伝え合う。	
	発問1 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。	
	発問2 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。	
	○ワークシートに書く。 ○グループの中で、それぞれの対処方法を 伝え合う。 ○友達の対処方法をワークシートに書き、 対処方法の幅を広げる。	<input type="checkbox"/> ワークシートを配布する。 <input type="checkbox"/> 教師が発問と活動の指示をする。 自分以外にも、つらい気持ちになっている友達がいる ことに気付くことが大切です。学級全体に発表して、 対処方法をまとめるなどの必要はありません。
	4 DVD (後半) を視聴する。 (1)危機的状況(大きなストレス)に対応 するための援助希求行動の在り方を 考える。	<input type="checkbox"/> DVD (後半) を上映する。 資料編 (CD) に「相談する時、受け止める時等の言葉 例」がありますので参考にしてください。「頑張れ」 ではなく、「力になりたい」等の話をするとよいです。
ま と め (10)	5 教師やスクールカウンセラー、保健師 等の話を聞く。 6 本時を振り返り、学習の感想をワー クシートに書く。	<input type="checkbox"/> 相談機関の連絡先が分かる資料を配布する。 <input type="checkbox"/> 養護教諭やスクールカウンセラー等が相談機 関の活用方法等について話すことよい。 <input type="checkbox"/> 保健師等が参加する場合は、自らが相談相手 になり得ることを直接、伝えてもらう。 <input type="checkbox"/> 教師は、親身になって生徒の相談に応じるの で、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいな どのメッセージを伝える。

詳細については、Disc 2 資料編 (CD) に、初等編、中等編、高等編それぞれの学習指導案、ワークシートを収録していますので、確認をしてください。

3 Disc 1 映像編 (DVD) の操作方法 (例: 中等編)

●初期画面(メニュー画面)



七つのボタンがあります。

初等編	初等編(字幕あり)
中等編	中等編(字幕あり)
高等編	高等編(字幕あり)
	あかり/ワカバ(歌詞字幕あり)

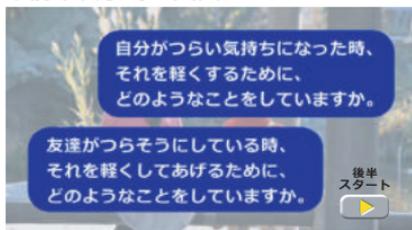
中等編をクリックすると、前半開始の画面に移り、映像がスタートします。

●前半開始の画面



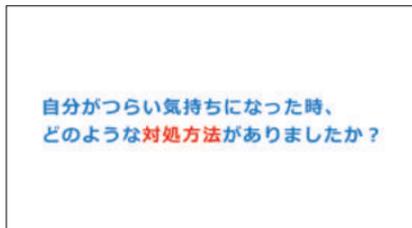
中等編の前半の映像は、約6分間です。
連続して視聴します。
初等編は約4分間、高等編は約6分間です。

●前半終了時の画面



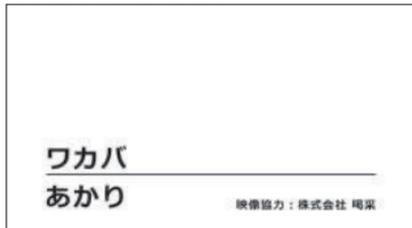
初等編、中等編、高等編ともに、前半の映像の最後に発問があり、映像が一時停止になります。
ここで、ワークシートを配布してください。
話し合い活動が終わったら、画面右下の「後半スタート」というボタンをクリックしてください。後半開始の画面に移り、映像がスタートします。

●後半開始の画面



後半の映像は、初等編、中等編、高等編ともに約10分間です。
連続して視聴します。

●後半終了時の画面



初等編、中等編、高等編ともに、後半の映像の最後に、「ワカバ」というJポップグループの曲「あかり」の音楽映像が流れます。
初期画面に「あかり/ワカバ」のボタンを設定していますので、音楽映像だけの視聴もできます。「ワカバ」の「あかり」は、2011年の内閣府「いのちを支える(自殺対策)プロジェクト」キャンペーンソングです。

4 Disc2 資料編 (CD) に収録されているデータ

- 活用ガイド
- 学習指導案 (初等編・中等編・高等編)
- ワークシート (初等編 友達の対処方法記入欄あり/なし・中等編・高等編)
- 映像コンテ (初等編・中等編・高等編)
- スライドデータ(初等編・中等編・高等編)
- ワカバ「あかり」歌詞カード
- 自殺対策基本法 平成18年法律第85号 平成28年4月一部改正
- 自殺総合対策大綱 平成29年7月閣議決定
- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のマニュアル及びリーフレット
文部科学省 平成21年3月
- 子供に伝えたい自殺予防(学校における自殺予防教育導入の手引) 文部科学省 平成26年7月
- いじめ総合対策【第2次】掲載資料 東京都教育委員会 平成29年2月
 - ・いじめ発見のチェックシート
 - ・生活意識調査
 - ・いじめ発見のためのアンケート質問項目例
- 東京都教育委員会からの通知
 - ・「いじめ防止及び自殺予防等に関する取組の徹底について(通知)」平成29年9月26日
 - ・「児童・生徒の自殺予防に係る取組について(通知)」平成29年12月11日
 - ・「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25日
- 相談窓口連絡先一覧「いじめなど、困ったときの相談は…」(区市町村立学校用・都立学校用)
- 相談する時、受け止める時等の言葉例
- 保健師等の授業への派遣依頼文例

参考文献・引用文献等

- 自殺対策基本法 平成18年法律第85号 平成28年4月一部改正
- 自殺総合対策大綱 平成29年7月閣議決定
- 小学校学習指導要領 文部科学省 平成29年3月
- 中学校学習指導要領 文部科学省 平成29年3月
- 高等学校学習指導要領 文部科学省 平成21年3月
- 特別支援学校小学部・中学部学習指導要領 文部科学省 平成29年4月
- 特別支援学校高等部学習指導要領 文部科学省 平成21年3月
- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のマニュアル及びリーフレット
文部科学省 平成21年3月
- 子供に伝えたい自殺予防(学校における自殺予防教育導入の手引) 文部科学省 平成26年7月
- 健康問題について総合的に解説した啓発教材(「わたしの健康(小学校5年生用)」、「かけがえのない自分、かけがえのない健康(中学生用)」、「健康な生活を送るために(高校生用)」 文部科学省
- 地域自殺対策政策パッケージ 自殺総合対策推進センター 平成29年12月
- 東京都における自殺総合対策の取組方針 東京都 平成25年11月
- いじめ総合対策【第2次】 東京都教育委員会 平成29年2月
- 足立区における児童生徒へのSOS出し方教育 足立区 平成26年5月
- 中高生のためのメンタル系サバイバルガイド 松本俊彦 平成24年7月

この「SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料」は、東京都教育委員会が設置した自殺予防教育推進委員会での検討を踏まえ、東京都教育委員会が作成したものです。

自殺予防教育推進委員会委員名簿

区分	氏名	所属等	備考
医療	本橋 豊	国立精神・神経医療研究センター 自殺総合対策推進センター長	委員長
心理	柴田 恵津子	臨床心理士 都公立学校スクールカウンセラー	
保健・福祉	中山 佳子	東京都福祉保健局保健政策部 事業調整担当課長	
保健・福祉	馬場 優子	足立区衛生部こころとからだの健康づくり課長	
教育	江原 敦史	足立区立梅島小学校 校長	
教育	宮田 正博	板橋区立向原中学校 校長	
教育	岡田 正治	都立飛鳥高等学校 校長	
教育	堀江 浩子	都立白鷺特別支援学校 校長	
教育	建部 豊	教育庁指導部 指導企画課長	

〔事務局〕

指導部教育計画担当課長	小寺 康裕
同 主任指導主事(生徒指導担当)	青海 正
同 主任指導主事(教育相談担当)	斎藤 一裕
同 指導企画課統括指導主事	渡辺 浩一
同 指導企画課指導主事	西 和昌
同 指導企画課指導主事	澁谷 哲宏
同 指導企画課主任	田中 大輔

SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料

東京都教育委員会印刷物登録 平成29年度 第211号
平成30年2月発行

企 画 東京都教育庁指導部指導企画課
所在地 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電 話 03(5320)6888(直通)
制 作 株式会社 エンターオン
映像協力 株式会社 喝采

じぶん たいせつ ともだち たいせつ
自分を大切に 友達を大切に

たいせつ ほんざい
○あなたは、とても大切な存在です

あなたには、あなたにしかない素晴らしい、輝く個性があります。

あなたは、この世界中でただ一人のかけがえのない、とても大切な存在なのです。

しんらい おとな みぢか かなら
○信頼できる大人は、身近に必ずいます

誰にも、不安や悩みがあって、つらい思いをすることがあると思います。

あなたのつらい思いを受け止めてくれる信頼できる大人は、身近に必ずいます。

どうか、つらい思いをして苦しい時や、体の調子がおかしいという時は、一人で悩みを抱えないでください。

家族、学校の先生、スクールカウンセラー、地域の方など、あなたを助けてくれる誰かが絶対にいます。だから、相談しやすいと思う大人に、少しでも勇気を出して話してみてください。相談機関に、電話やメールなどで相談するという方法もあります。

悩みを打ち明けるとすることは、決して恥ずかしいことではありません。あなたが弱いということでもありません。誰かに相談すること、助けを求めることは、自分を大切に
する行動です。

ともだち
○もし、友達がつらそうにしていたら

あなたの隣にいる友達も、かけがえのない大切な存在です。

もし、友達がつらそうにしていたら「どうしたの？」などと言葉をかけて、友達の話を、よく聞いてあげてください。

そして、友達の気持ちが落ち着いたら、信頼できる大人と一緒に探しましょう。

もし、「誰にも言わないで。」と言われたら、「自分たちだけでは解決できないから、一緒に誰かに相談しよう。」と伝えて、信頼できる大人のところに一緒に行きあげましょう。

どうか、一人で悩みを抱えないでください。

少しでも勇気を出して、身近にいる大人に話してみてください。

あなたの思いを受け止めてくれる信頼できる大人は必ずいます。