

## 都内公立学校における自殺予防対策について

令和3年3月2日  
東京都教育庁指導部

## 現 状

## ◆ 小学校・中学校・高等学校における自殺の状況

	小学校	中学校	高等学校	計
令和元年度	0	5	12	17
平成30年度	0	11	12	23

## ◆ 新型コロナウイルス感染症対策による影響

- 多くの児童・生徒が通常とは異なる不安や戸惑いを抱えている。  
例えば…
- ・ 感染への恐れ
  - ・ 進路に関する焦り
  - ・ 学習のおくれ
  - ・ 友人との関係
  - ・ 保護者の経済状況等、家庭環境の変化 等

## 児童・生徒の自殺予防に係る取組

通学時

**SOSの出し方に関する教育の推進**

子供が不安や悩みを抱えたときに、身近にいる信頼できる大人に相談することの大切さについて学ぶ授業等を実施

**電話相談、SNS相談の実施**

教育相談センターによる24時間の電話相談や、中高生対象のSNS教育相談（午後5時から午後10時まで）を実施

**相談機関の連絡先を案内**

全ての児童・生徒や保護者に、学校を通して、年3回（7月、12月、3月）相談機関の連絡先を案内

**都内全公立学校への通知**

各学校に対し、気になる様子が見られる児童・生徒に丁寧に声掛けするよう、年3回（7月、12月、3月）に通知

+

平日放学后

**教員用資料の配布・活用**

6月、全都立中・高校に配布。教員が生徒一人一人の変化に気付くためのポイントや対応の在り方等を明示

**スクールカウンセラーの追加派遣**

感染症対策の影響に伴う児童・生徒の心のケアを充実させるため、希望する学校に対し、追加で派遣

**保護者向けリーフレットの作成・配布**

9月、都内全公立学校に配布。保護者等が子供の変化に気付くポイントや気になる様子が見られた場合の対応等を明示

**各学校への通知を追加で発出**

- 4月2日（臨時休業中、年度当初）
- 5月22日（学校再開前）
- 8月21日（夏季休業明け前）

## 都民の「こころと命を守る」緊急自殺予防対策（令和2年12月11日～ ※教育庁、福祉保健局、産業労働局が実施）

**SNS教育相談の受付時間 特別延長**

- 対象：都内国公立中・高校生
- 期間：令和2年12月14日～令和3年3月31日
- 時間：前8時間、後ろ1時間延長し、午前9時から午後11時まで

**スクールカウンセラーの追加派遣**

- 対象：希望する公立小・中・高校
- 期間：令和3年1月4日～3月31日（長期休業期間中を除く）
- 回数：上記期間中に最大3回（想定）

**通知による自殺予防対策の徹底**

- 対象：都内全公立学校
- 時期：令和2年12月、令和3年2月
- 内容・支援が必要な子供の発見、対応
  - ・進路指導に当たっての留意点
  - ・SOSの出し方に関する教育の推進 等

# 「SOSの出し方に関する教育」の推進

「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

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

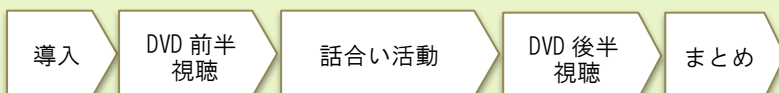
コンセプト **身近にいる信頼できる大人に相談しよう**

### ① DVD教材等を活用した「SOSの出し方に関する教育」

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、各学校のいずれかの学年で年間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

- 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】



皆さんに一番伝えたいこと

一人で悩みを抱えないで

世の中には信頼できる大人が必ずいます。  
苦しい時には助けを求めてください。

DVD教材の画面例

### 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」

子供が不安や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。



ふあん なや

不安や悩みがあるときは …

ひとり

なや

一人で悩まず、相談しよう

そうだん



都立学校用  
令和2年12月版

### とうきょうと そうだん 東京都いじめ相談ホットライン



いじめ、不登校、友人関係、発達障害、自傷行為等に関する相談

24時間対応 **0120-53-8288**

メール相談

東京都教育相談センターホームページの「メール相談」をクリック

東京都教育相談センター

### そうだん とうきょう 相談ほっとLINE@東京



都内の中学生・高校生向けのSNS相談

◆対象 都内国公立中・高生のみなさん  
◆相談時間 毎日 17:00~22:00  
(受付は、21:30まで)



東京都教育委員会

### じかんこども 24時間子供SOSダイヤル

いじめの問題やその他の子供に関する相談全般

フリーダイヤル なやみいおう  
24時間対応 **0120-0-78310**

全国統一ダイヤル

### でんわそうだん よいこに電話相談

学校、子育て等、子供に関する相談全般

よいこに  
**03-3366-4152**  
聴覚言語障害者相談(FAX) **03-3366-6036**  
平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00  
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター

### はな とうきょうこども 話してみなよ 東京子供ネット

いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談

フリーダイヤル はなして みなよ  
**0120-874-374**  
平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00  
(年末年始を除く)

東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

### かんが 考えよう! いじめ・SNS@Tokyo

いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ

- ◆「こころ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。
- ◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。



東京都教育委員会

### こたエール

ネット・ケータイのトラブル相談 なやみゼロに

電話相談 **0120-1-78302**  
LINE相談 アカウント名「相談ほっとLINE@東京」  
メール相談    
月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)

メール相談は、24時間受付

### ヤング・テレホン・コーナー

非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談

24時間対応 **03-3580-4970**  
◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)  
◆夜間、土日祝日 宿直の警察官 が対応

警視庁 少年相談室

### でんわそうだんしつ こころの電話相談室

子供の行動や心の発達等に関する相談

**042-312-8119**  
月~木 9:30~11:30 13:00~16:30  
(金土日祝日、年末年始を除く)

東京都立小児総合医療センター

### でんわそうだん こころの電話相談

心の健康に関する相談 平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)

港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬

**03-3302-7711**

千代田、中央、文京、台東、墨田、江東、豊島、北、荒川、板橋、足立、葛飾、江戸川、島しょ地域

**03-3844-2212**

多摩地域 (23区、島しょ地域以外)

**042-371-5560**

東京都立精神保健福祉センター

### がっこうもんだいかいけつ 学校問題解決サポートセンター

保護者向け相談窓口

**03-3360-4195**

平日 9:00~17:00  
(土日祝日、年末年始を除く)

東京都教育相談センター

ふあん なや だれ みぢか しんらい おとな うえ そうだんきかん そうだん  
不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみましよう。

自殺等の生命に関わる事故を防ぐためには、周囲の気づきや支援が大切です。  
生徒の発する声に気付いた教員が、周囲の教員、生徒の家族、関係機関等と連絡を呼びかけ組織的に対応していきましょう。

## 自殺等の予防について組織的に取り組むためには

### ■生徒の自殺の実態

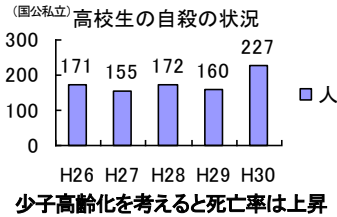
先進7か国で15歳から34歳の若い世代で死因の1位が自殺となっているのは日本のみ。自殺の防止に向け若者層への取組の必要性・重要性が強調されています。

#### <ポイント>

#### ○自殺した生徒が置かれていた状況

- ・周囲から見ても普段の様子と変わらず、特に悩みを抱えていた様子も見られなかった 57.7%
- ・父母や兄弟等との関係がうまくいわずに悩んでいた 14.5%
- ・精神障害で専門家による治療を受けていた 8.8%
- ・世の中を嫌なもの、価値のないものと思って悩んでいた 7.9%
- ・卒業後の進路について悩んでいた。受験や就職試験に失敗した 7.9%
- ・父母等から叱られ落ち込んでいた 7.5%
- ・異性問題について悩んでいた 6.2%

(出典：平成30年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について)



教員の5人に一人は生徒の自殺に遭遇  
教員の3人に一人は生徒の自殺未遂に遭遇

### ■自殺直前のサイン

普段と違った顕著な変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意をする必要があります。

#### <ポイント>

#### ○生徒一人一人の行動の変化に注視

- ・自殺のほのめかし
- ・自傷行為
- ・怪我を繰り返す傾向
- ・家出
- ・重要な人の自殺
- ・友人との交際を断ち、引きこもる
- ・関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・行動、性格、身なりの突然の変化
- ・アルコールや薬物の乱用
- ・自殺計画の具体化
- ・喪失体験
- ・別れの用意（整理整頓、大事な物をあげる）

生徒一人一人にフォーカス！  
小さなことも見逃さない！



服装に変化は  
ありませんか？

(出典：教師が知っておきたい子どもの自殺予防)

#### ○生徒の心が不安定になっている場合

生徒の叫びを最初に受け止めるゲートキーパー<sup>\*</sup>役が必要

\*「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。

学校再開直後の

アンケートや担任・スクールカウンセラーの面談結果を校内で共有

### ■対応の原則

生徒が心のSOSを発するためには、「あの先生なら助けてくれる」という思いを抱くよう、日頃から生徒と信頼関係を構築することが必要です。

#### <ポイント>

#### ○TALKの原則で対応

- ① Tell：言葉に出して心配していることを伝える
- ② Ask：「死にたい」という気持ちについて、素直に尋ねる
- ③ Listen：絶望的な気持ちを傾聴する
- ④ Keep safe：安全を確保する

×「大丈夫、頑張れば元気になる」  
×「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」

○「死にたいくらい辛いことあるのね。あなたの事が心配だわ」

○「どんな時に死にたいと思ってしまうの？」



「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)やDVD教材「自分を大切にしよう」(平成30年2月)を参考にした授業の実施をお願いします！

### ■対応の留意点

#### <ポイント>

※令和2年5月22日付2教指企第237号「学校の教育活動再開後及び令和2年度の健全育成に係る取組について」では様々な相談窓口が紹介されている「いじめなど、困ったときの相談は…」が添付されています。

#### ○一人で抱え込まない

複数の教員による対応は、生徒を様々な観点から見守ることができ生徒理解を深めるとともに、主に担当する教員の不安の軽減につながる

#### ○急に子供との関係を切らない

教員が対応に疲れ、急に関係を切ってしまう態度は、生徒の不安を増長

#### ○「秘密にしてほしい」という生徒への対応

生徒のつらい気持ちを尊重しつつ、保護者への伝え方を組織的に検討

#### ○リストカットへの対応 自傷行為は自殺の危険を示すサイン

自傷行為は、将来起こりうる自殺の危険を示すサイン



生徒が身近にいる信頼できる大人にSOSを出すことができるようにし、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

# 学校のほかに相談できる場所は？

様々な公的機関で相談に応じています

## 子供の育ちを支える地域の支援機関

支援機関等	概要
東京都教育相談センター (東京都教育庁)	いじめ、学校生活、家族・友人関係などに関する相談を受け付けています。 対象者は、都内在住・在籍の幼児から高校生相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員です。
児童相談所 児童相談センター (東京都福祉保健局) (一部の特別区)	児童相談所は、児童福祉法に基づいて設置される行政機関です。 原則18歳未満の子供に関する相談や通告について、子供本人・家族・学校の先生・地域の方々など、どなたからも受け付けています。
少年センター (警視庁)	都内には8か所の少年センターがあります。 子供の非行などの問題でお悩みの方や、いじめや犯罪等の被害に遭い、精神的ショックを受けている少年のために、心理専門の職員が「秘密厳守」、「無料」で相談に応じます。
子供家庭支援センター (各区市町村)	子供と家庭の問題に関する総合相談窓口です。 18歳未満の子供や子育て家庭のあらゆる相談に応じるほか、ショートステイや一時預かりなど在宅サービスの提供やケース援助、サークル支援やボランティア育成等を行っています。地域の子育てに関する情報もたくさんもっています。
民生委員・児童委員 (各区市町村)	都内の各地域に配置され、地域にお住まいの子育てに悩んでいる人、生活に困っている人、高齢者・障害者などの福祉に関する様々な相談に応じ、福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなど必要な支援活動を行っています。

詳細は、都内各自治体及び最寄りの各支援機関へお問い合わせください。

# 「どうしたの？」 一声かけてみませんか

～子供の不安や悩みに寄り添うために～

新型コロナウイルス感染症の影響により、いろいろな活動が制限される中、多くの子供たちが、通常とは異なる様々な不安やストレスを抱えていることが考えられます。

子供の心のケア

子供にいつもと違う様子や、小さな変化が見られることはありませんか？

子供が不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。まずは、子供の変化「こころのSOS」に気が付くことが大切です。

チェック  
してきましょう！



### 表情や態度の変化

- ささいなことで泣く。
- 笑顔がなく、沈んでいる。
- 感情の起伏が激しい。
- 目線を合わせようとしめない。
- 学校や友達のことを話したがない。
- 周囲を気にして、おどおどしている。



### 身体や服装の変化

- 急に食欲がなくなったり、あるいは過食になったりする。
- 急に朝起きられなくなった。
- 風呂に入るのを面倒くさがるようになった。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 服が破けたり、ボタンが取れたりしている。



### 行動や人間関係の変化

- 家族に反抗的になり、ものを壊すなど、攻撃的になる。
- 学校に行きたがらず、休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなこともやりたがらない。
- 不安げにスマートフォン等を気にしたり、SNSを見たりしている。
- 一人になるのを怖がり、強い甘えがみられる。
- 付き合う友達が急に変わったり、友達のことを聞くと嫌がったりする。



# 子供の変化に気付いたら

子供はあなたからの「声かけ」を待っているかもしれません

気にかかる様子が見られたときの声のかけ方

「どうしたの？ 何か辛そうだし、とても心配してるよ。」

「なんか元気がないようだけど大丈夫？」 「力になれることはある？」



聞いてくれて  
安心した！



思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」

「辛かったね、よく耐えてきましたね。」

「今までよく頑張ってきたね。」 **OK!**

「よく話を聴く」ことがポイントです！

最後まで丁寧に、聞いてみましょう。

子供にとっても、自分の  
思いを言葉にしてみると、  
自分の思っていることが  
整理されて、心の苦しさが  
軽くなります。

## 場合により好ましくない、言ってはいけない言葉の例

「がんばれ」「そのうちどうにかなるよ」「友達が悲しむよ」「逃げてはダメだ」

相談しても理解してもらえなかったと感じる場合があります。

×NG



# 家庭での対応に困ったら

一人で悩まずに、信頼できる誰かに相談してみましょう

学校に相談し、学校と協力することが大切です。

子供の様子が気になるときは、まずは学校に相談してみましょう。家庭以外での子供の様子を知ることにより、自分では気が付かなかった視点や対応方法に気付くことがあります。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭、心理の専門家（スクールカウンセラー等）、管理職など様々な教職員がいます。

保護者の方が相談しやすい先生にお話してください。

学校と一緒に解決  
しましょう！



## 保護者の皆さまの心の安定が大切です

子供を心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？  
子供が安心して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。

- 自分自身を責め過ぎないようにしましょう
- 信頼できる人に相談してみましょう

## 不安や悩みへの対処について学校ではこのような指導をしています

不安や悩みは誰にでもあることです。

勉強や進路

顔や体形

自分の性格

友達や異性

家族

ストレスへの対処の  
方法はいろいろあるよ

自分の不安や悩みに気づき、  
ストレスに対処するために様々な  
経験をすることは、心の発達のため  
に大切なことです。

どんな小さなことでも、心配な  
ことがある場合には、身近にいる  
信頼できる大人に相談してみま  
しょう。



学級担任

養護教諭

スクールカウンセラー

保護者

## 不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

<p>東京都教育委員会 24時間受付 0120-53-8288</p> <p>24時間受付 0120-0-78310</p>	<p>よくここに電話相談 03-3366-4152</p> <p>042-312-8119</p>	<p>相談はつとLINEで相談 0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>
<p>24時間子供SOSダイヤル</p> <p>24時間受付 0120-0-78310</p>	<p>よくここに電話相談 03-3366-4152</p> <p>042-312-8119</p>	<p>相談はつとLINEで相談 0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>

この資料は、都内の全ての  
公立学校を通じて、定期的  
に子供たちに案内しています。  
資料には、心理等の専門家や  
各種支援機関への相談先が記  
載されています。



詳しくは・・・ 家庭で学ぶ不安や悩み（ストレス）への対処について

検索

東京都教育委員会ホームページに掲載しています。

都内在学の  
中学生・高校生のみなさんへ

**SNS教育相談**

**9時間  
延長!!**

**受付時間を延長**

東京都教育委員会が、中学生・高校生のみなさんのために行っている LINE による「SNS 教育相談」の受付時間を延長します。  
心配なことがあったら、ひとりで悩まず、ぜひ相談してください。

- 期間 令和2年12月14日(月)から令和3年3月31日(水)まで
- 時間 午前9時から午後11時まで（最終受付は午後10時30分）

■ 相談内容 学校や家庭のこと、友達との関係、いじめ、心と体、進路など、どんな不安や悩みでも、気軽に相談してください。

■ 相談方法 左の二次元バーコードから「友だち登録」してください。



\*LINEの公式アカウントから「相談ほっとLINE@東京」で検索して「友だち登録」することもできます。