

3 教指企第 550 号
令和 3 年 7 月 2 日

区市町村教育委員会指導事務主管課長 殿

東京都教育庁指導部指導企画課長
栗原 健
(公印省略)

児童・生徒の自殺予防に係る取組について（通知）

感染症対策が長期化する中、漠然とした不安や深刻な悩みを一人で抱え込んでしまう児童・生徒の増加が懸念されるところです。これらに加え、18 歳以下の自殺は長期休業明けに増加する傾向があります。

警察庁・厚生労働省の自殺統計によると、令和 2 年における全国の児童・生徒の自殺者数は 499 人で、令和元年の 399 人と比較して大きく増加しており、そのうち、女子中高生の自殺者数は前年と比較して約 1.7 倍となっています。また、SNS を利用し、自殺願望を投稿するなどした高校生等の心の叫びに付け込んで言葉巧みに誘い出し、殺害するという極めて卑劣な事件も発生しています。

つきましては、夏季休業日を迎えるに当たり、改めて貴管下の各学校において、下記のとおり、学校組織全体で児童・生徒の自殺予防の取組が確実に行われるように指導・助言をお願いします。

なお、別添写し（令和 3 年 6 月 23 日付 3 初児生第 14 号及び令和 3 年 6 月 29 日付 3 初児生第 16 号、文部科学省初等中等教育局児童生徒課長名の通知）を参考送付します。

記

1 自殺予防に係る指導及び取組について

(1) 支援が必要な児童・生徒の早期発見・早期対応に向けた取組について

ア 教職員による児童・生徒一人一人に対する丁寧な観察やアンケート調査の実施等を通じて、気になる様子やいじめ、いじめの疑いのある状況等がないか再度確認し、支援が必要と思われる児童・生徒の早期発見・早期対応に努める。

イ 令和 2 年における全国の児童・生徒の自殺の原因・動機的主要な傾向として、「その他進路に関する悩み（入試に関する悩みを除く）」が最も多く、次いで、「学業不振」「親子関係の不和」「病気の悩み・影響（その他の精神疾患）」「病気の悩み・影響（うつ病）」という順になっている。

このことを踏まえ、特に、成績の低下、うつ病等の様々な精神疾患、家庭環境の変化等、自殺の危険因子となる状況がないか留意するとともに、児童・生徒に自殺を企図する兆候が見られた場合には、特定の教職員で抱え込まず、保護者、医療機関等と連携しながら組織的に対応する。

【参考】令和 2 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

順	男子		女子	
	原因・動機	人数（令和元年比）	原因・動機	人数（令和元年比）
1	学業不振	33（－4）	病気の悩み・影響 （その他の精神疾患）	29（＋12）
2	その他進路に関する悩み （入試に関する悩みを除く）	28（－4）	その他進路に関する悩み （入試に関する悩みを除く）	27（＋18）
3	親子関係の不和	17（＋5）	親子関係の不和	25（＋7）
4	家族からのしつけ・叱責	15（－6）	病気の悩み・影響（うつ病）	22（＋13）
5	失恋	13（＋6）	学業不振	19（＋13）

(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

(2) 気になる様子が見られる児童・生徒に向けて

ア 少しでも気になる様子を感じられる児童・生徒については、その状況について管理職をはじめ教職員間で情報を共有し、必要に応じてスクールカウンセラーによる面接を行うなど、早期支援を実施する。夏季休業日中においても、全校（学年）登校日や部活動等の機会、又は保護者の連絡、家

庭訪問等により、継続的に様子を確認する。

- イ 児童・生徒のプライバシーに十分配慮し、関わりの深い教員等が、当該児童・生徒に声を掛け、悩みや不安の解消に向けて支援することを伝える。
- ウ どんな小さなことでも心配なことがある場合は、身近にいる信頼できる大人や外部相談機関等に相談するよう伝える。また、中学生に対しては、SNSによる教育相談も活用できることを重ねて周知する。

(3) SOSの出し方に関する教育の推進について

- ア 全ての児童・生徒を対象とした「SOSの出し方に関する教育」の実施
「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、校長講話や学級指導、相談窓口連絡先一覧の配布時などの機会を捉えて、全ての児童・生徒に適時、指導する。
- イ DVD教材等を活用した「SOSの出し方に関する教育」の実施
都教育委員会が作成したDVD教材「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（平成30年2月）」等を活用又は参考にした授業を、積極的に夏季休業日前の機会を捉え、各学校いずれかの学年において年間1単位時間以上、指導計画に基づき必ず実施する。

(4) 教職員の対応力の向上に向けて

- ア 夏季休業日前に、全教職員で「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）」を活用して「学校における子供の自殺予防対策の六つの重点」について共通理解を図る。
- イ 「いじめ総合対策【第2次・一部改定】」上巻の101ページに掲載している研修プログラム「『子供のSOSを受け止め、支援する力』の向上のために」を活用して、一人一人の教職員が子供のSOSを確実に受け止め、適切に支援する力を高める。

(5) 保護者・地域に向けて

学校だよりや学校ホームページ等により、保護者や地域に対して、夏季休業日中の家庭における児童・生徒の見守りについて依頼するとともに、保護者向けリーフレット『どうしたの？』一声かけてみませんか」を活用し、児童・生徒に少しでも気になる様子が見られる場合は学校や相談機関に相談するよう周知するなど、学校・家庭・地域の連携による「子供が安心して相談できる環境」を構築する。

2 相談窓口の周知について

(1) 配布資料

「不安や悩みがあるときは…一人で悩まず、相談しよう」（区市町村立学校用）の電子ファイル
※ 配布資料右上の「〇〇区市町村〇〇相談所」欄には、各区市町村の相談機関の名称及び連絡窓口の電話番号等を記載の上、各学校に送付をお願いします。

(2) 配布対象

貴管下小・中学校、義務教育学校、中等教育学校、特別支援学校の全児童・生徒

(3) 配布時期

夏季休業日に向けた学級指導等において配布する。

(4) その他

次のURLに相談窓口一覧の情報を取りまとめました。7月16日から公開予定です。一人1台の学習者用端末においてブラウザで開き、ブックマークする（お気に入りに登録する）よう指導するなど、ぜひ御活用ください。

<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/> 「TOKYO ほっとメッセージチャンネル」

【担当】

東京都教育庁指導部 主任指導主事 千葉かおり
指導企画課統括指導主事 関友矩
指導企画課指導主事 渡邊徳人
電話 03-5320-6888

「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

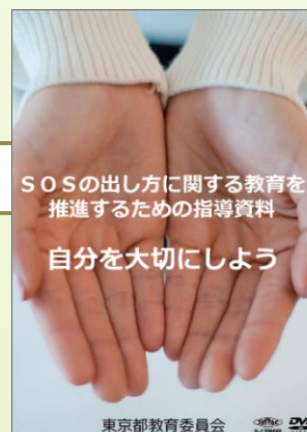
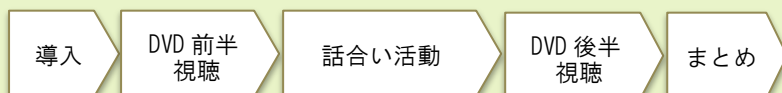
コンセプト **身近にいる信頼できる大人に相談しよう**

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。

「子供のSOSを受け止め、支援する力」の向上のために

子供が安心して相談できるようにするためには、日常から、一人一人の教職員が「子供のSOSを受け止め、支援する力」を高める必要があります。

以下に、校内研修等の内容例を示します。

校内研修等の内容例

1 ねらい

- 「SOSの出し方に関する教育」のねらいを理解する。
- 児童・生徒から相談を受けたときの受け止め方について考えを深め、日常の教育活動の中で実践できるようにする。

2 研修の流れ（15分間）

活動	留意点
①「SOSの出し方に関する教育」のねらいを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ○資料1を活用し、「SOSの出し方に関する教育」のねらいを確認する。 ○子供にとって、SOSを出しにくい実情があること、子供が安心して相談できるようにするためには、子供の不安や悩みに対して、全ての教職員が、いつでも相談に応じる体制が大切であることを押さえる。
②子供から相談を受ける場面を想起し、受け止め方について考える。	<ul style="list-style-type: none"> ○子供から相談を受ける場面を提示する。（例：資料2） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>（場面例）生徒Aは、バレーボール部に所属し、積極的に活動していたが、同じチームの生徒Bたちのミスを厳しく指摘することが多く、次第に仲間から疎まれ、無視されるようになった。</p> <p>【課題】生徒Aがあなた（教員）に相談してきたら、どのような言葉掛けをしますか。 （生徒Aを取り巻く状況の詳細を知らないとします。）</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○どのような言葉掛けをするか個人で考える。 ○二人一組で子供役と先生役になり、相談する場面をロールプレイする。相談を受けた先生役は、受け止める言葉掛けをする。 ○役を入れ替え、同じようにロールプレイする。 ○子供役は先生役から掛けられた言葉を聞いてどう感じたか、互いに伝え合う。
③子供のSOSを受け止め、支援するために大切なことについて共通理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ○下に示した「SOSを受け止めるときの言葉例」を参考にして、効果的な言葉掛けを確認する。 ○子供が安心して相談できるようにするために大切なことは何かを考え、共有する。 <p>例）・最後まで丁寧に話をよく聞くこと ・カウンセリングの視点に立った日常からの関わり ・必ず力になることを伝え、悩みの解消に向けて組織で支援すること</p>

【参考】SOSを受け止めるときの言葉例

気になる様子が見られたときの言葉例	相手の思いを受け止めるときの言葉例	場合によっては好ましくない言葉例
<ul style="list-style-type: none"> ・どうしましたか？ ・どうしたの？何かつらそうだけど ・なんか元気ないけど大丈夫？ ・何か悩んでいる？よかったら話して ・何か力になれることはない？ ・何か悩み事があるんじゃない？ ・もしよかったら、心配なことを話してくれませんか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・つらかったですね ・大変でしたね ・よく耐えてきましたね ・今までよく頑張ってきましたね ・よく話してくれましたね ・あなたのことが心配 ・力になりたい ・私にできることはある？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・頑張れ ・逃げてはだめだ ・そのうちどうにかなるよ ・そんなこと考えちゃだめ <p>※相談しても受け止めてもらえなかったと感じる場合があります。</p>

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
してみましょう！



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？」



聴いてくれて
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!**

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。

「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。

場合により好ましくない、言う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よう。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。



不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう

<p>不安や悩みがあるときは… 一人で悩まず、相談しよう</p> <p>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</p> <p>03-3366-4152</p> <p>03-3362-7711</p>	<p>相談はってLINEで東京</p> <p>0120-874-374</p> <p>03-3580-4970</p>
<p>24時間子供SOSダイヤル</p> <p>042-312-8119</p>	<p>このころの電話相談</p> <p>042-312-8119</p>	<p>このころの電話相談</p> <p>03-3360-4195</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。

子供が自らのよさや可能性に気づき、自己肯定感を高める エール・ウィークを実施します

先の見通しがもちづらいコロナ禍の中で、漠然とした不安や深刻な悩みを抱える子供の増加が懸念されています。今こそ、全ての教職員が一丸となって、様々な困難の中で生きる子供たちのありのままの姿を価値付けるとともに、そのよさや努力、成長を見付け、学校の全ての子供一人一人にエールを贈りましょう。あなたの一言が、子供の元気や生きる意欲につながります。

ねらい

- (1) 児童・生徒理解の深化を図る。
- (2) 児童・生徒が、様々な困難の中で生きるありのままの自分を認めるとともに、自らのよさや可能性に気づき、自己肯定感を高めることができるようにする。

教師としての力を高める契機となります。

実施期間

第1期 令和3年8月～9月

第2期 令和4年1月

※ 各学校等で長期休業日明けに実施している見守り等の活動と関連付けながら、上記期間を目安として適宜、1～2週間程度実施

実施方法例

2 見付けたよさ等を全ての子供一人一人に直接伝える

可能性を広げる

Aさんに班長を行かせたら自信がつくのでは…

NG Aさんは消極的だから班長は無理だな…

よさを見付ける

英語の発音が上手になったね。家でも練習を頑張っているようでうれしいよ。

NG どうせ、できないだろう。

励ます

今月は遅刻がたった3回だったね。来月はもっと減らせると思うよ。

NG また、遅刻か。

かかわる

大丈夫？眠そうだね。何か心配なことがあって眠れなかったのかな。

NG Bさんは居眠りばかり。やる気があるのか。

タイミングよく

心の底から

具体的に

ほめる・認める

掃除の仕方が丁寧だね。おかげで私もクラスのみんも気持ちがいいよ。

NG 掃除するのが当たり前。

1 教職員が小さなサインも見逃さないよう、一人一人の状況を把握する

何を	よさ	努力	成長
	心身の健康	不安や悩み	
	交友関係	興味・要求	
	学力、身体的な能力	性格的な特徴	
	家庭環境（家族の人間関係、雰囲気） 成育歴		

どうやって

直接、子供と対話して

集団の中での関わりを見て

面接やアンケートをして

観察したことを記録し、教職員同士で共有して

清掃活動

休み時間

登下校時

授業中

部活動

朝・帰りの会
朝・終学活、SHR

学校行事

上記吹き出しの内容は、「自信 やる気 確かな自我を育てるために 子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【基礎編】」(平成23年3月 東京都教職員研修センター)から引用