

思春期の自殺予防の取組

○山本里奈 本村友里恵 押川由美子 谷口仁美 成松久美子 西田敏秀 (宮崎市保健所)

I. はじめに

我が国の自殺死亡率は、全国、宮崎県、宮崎市において年々低下傾向を示しているものの、20歳未満の自殺死亡率は増加傾向となっている。また、平成28年4月の自殺対策基本法の改正、自殺総合対策大綱の見直しに伴い、教職員に対する普及啓発等、児童生徒の自殺対策に資する教育の実施が重点施策として示されたところである。

本市においては、平成28年度に中学生が自殺するという事態が発生し、児童生徒に対する自殺対策の重要性が改めて認識された。平成29年度から思春期の自殺予防の取り組みを強化し、身近な支援者である教職員や保護者等の大人が、子どものSOSに気づくことができる力、対応できる力を備えるとともに、子ども自身がSOSを発信できるよう、SOS教育を実施している。本市の思春期の自殺予防について、3年間の取り組みを報告する。

II. 事業内容・結果

1. 小・中学校教職員向け自殺予防教育(平成29年度・平成30年度・令和元年度)

- (1) 対象：市内の国公立の小学校48校および中学校27校の教職員
- (2) 内容：講義とデモンストレーション(1時間)
- (3) 講師：市民活動団体ヘルプラインいのち 産業カウンセラー1人+補助スタッフ1~3人/校
- (4) 方法：夏季休暇中に各学校を巡回して実施
- (5) 結果：

宮崎市立の小・中学校の教職員2,339人のうち、参加者は1,575人で、参加率は67.3%であった。アンケート回収数は1,389人(回収率88.2%)であり、年代は20代189人(13.6%)、30代157人(11.3%)、40代347人(25%)、50代621人(44.7%)、60代66人(4.8%)、回答なし9人(0.6%)であった。自殺予防に関する研修会への参加回数は、初めてが1,145人(82.4%)、2回目が153人(11.0%)、3回以上が64人(4.6%)、回答なし27人(1.9%)であった。市立中学校教職員461人のうち、生徒の“自傷”“自殺”に関する相談経験がある人は206人(44.7%)、ない人は238人(51.6%)、回答なしは17人(3.7%)であった。また、生徒の“自傷”に関する相談経験がある人は176人(19.0%)、“自殺”に関する相談経験がある人は73人(7.9%)であった。

表1 講話の理解度(人)

①理解できなかった	0	0.0%
②	1	0.1%
③	32	2.3%
④	162	11.7%
⑤	561	40.4%
⑥理解できた	628	45.2%
回答なし	5	0.4%
計	1389	

表2 今後に活用できるか(人)

①活用できない	2	0.1%
②	6	0.4%
③	36	2.6%
④	190	13.7%
⑤	478	34.4%
⑥活用できる	672	48.4%
回答なし	5	0.4%
計	1389	

2. 自殺予防啓発パンフレット及びステッカーの作成・配付

- (1) 作成：平成29年度に、精神科医師、臨床心理士、精神保健福祉士、相談機関代表、中学校養護教諭、市教育委員会職員、健康支援課職員で構成する宮崎市思春期のこころの健康づくりパンフレット作成委員会で作成
- (2) 配付物：<子ども向け>世界にたった一人しかいない大切なあなたへ～こころの整理ハンドブック～
<大人向け>ご家族や大人の方々へ～子どものこころを守るために～
<教職員向け解説書>パンフレットの内容の意味や作成の意図を記載

(3) 配付の状況：

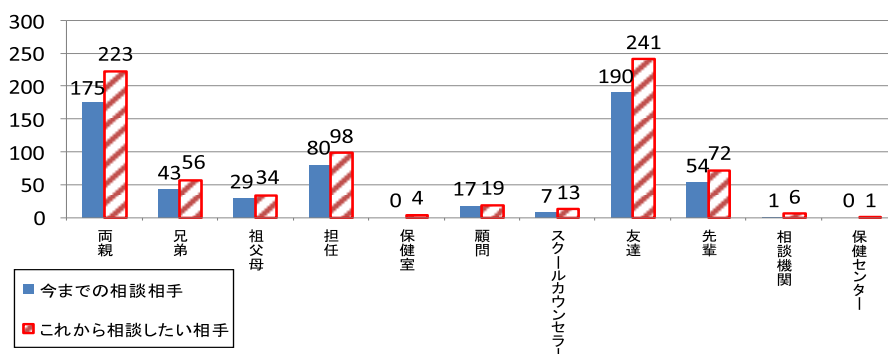
	子ども向けパンフレット	大人向けパンフレット	解説書	ステッカー
平成29年度	市立中学校 1年生、2年生、3年生	左記の保護者 学級担任	学級担任	市内全小中学校
平成30年度	市内全小学5年生、6年生 市内全中学1年生	左記の保護者 学級担任	学級担任	
令和元年度	市内全小学5年生 市内全中学1年生 市立小中学校教職員	左記の保護者 市立小中学校教職員	学級担任	

3. SOS 教育

悩んだ時に相談をすることの大切さを理解してもらうことを目的に、次の内容で実施した。

- (1) 日時：令和元年7月4日（木）
- (2) 対象：宮崎市立A中学校 1～3年生 396人（各学年毎に1時間ずつ実施）
- (3) 内容：①東京都足立区が作成したパワーポイントを宮崎市版に変更した媒体「自分を大切にしよう」による説明
②コップと黄色い水を使った相談の効果を表す実験
③自分でできるストレス解消法
④女性教職員による「かけっこでいつもビリの君へ」の朗読
⑤内閣府「いのち支えるプロジェクト」キャンペーンソング「あかり」DVD上映
- (4) 講師：宮崎市保健所 健康支援課 保健師（3人）
- (5) アンケート結果：回答数 396人（回答率 100%）

図1 相談したい相手（SOS教育の前後比較）



III. 考察

小・中学校教職員向け自殺予防教育の参加者の半数以上は40～50代であったが、自殺予防に関する研修会への参加回数は、初めてという人が8割以上であった。このことから、教職員としては経験が長くても、自殺予防に関する研修を受けたことがある方は少ないことが明らかとなった。

研修後のアンケートでは、「励ましが子どものこころを逆に苦しめるのだということが分かった」、「ロールプレイをして生徒側の気持ちに気づくことができた」などの感想があった。研修の理解度は高く、活用できると答えた人の割合も高かったが、それが実際にどのように現場で活用されているかは把握できていない。そのため、今後は各学校での研修やパンフレットの活用状況等について調査を行う必要がある。

また、本年度、依頼のあった1校のみ、生徒向けのSOS教育を実施した。教育後のアンケート結果をみると、「相談したい相手」として、担任と両親の数が上昇しており、アンケートの中でも、「悩みなどを誰かに相談せずに溜め込むタイプだが、次からはちゃんと信頼できる友達や親に相談してみようと思った」、「何かに悩んだら、友だちや大人などの人に相談をすればきつきつだった自分の心も余裕をもてることをはじめて知った」などの声があった。

児童生徒を対象とする自殺予防教育の実施に向けての前提条件として、学校および保護者との合意形成が必要であると言われている¹⁾。教職員や保護者など子どもの身近な存在である大人も、子どもが受けたSOS教育の内容を把握し、子どもから相談があった場合に適切な対応ができる環境を整備していかなければならない。

小中学校における自殺予防の取組は本年度で4年目となる。今後も、市教育委員会をはじめとする様々な関係機関と連携しながら、思春期の自殺予防に取り組んでいきたい。

【引用・参考文献】

- 1) 高橋祥友：『自殺の危険—臨床的評価と危機介入 第3版』金鋼出版
- 2) 北九州市：『だれにでも、こころが苦しいときがあるから・・・』、平成28年
- 3) 北海道保健福祉部：『大切なあなたに届けたい』『大切な友達を守るために』、平成27年3月
- 4) 北海道保健福祉部：『かけがえのない子どもたちのために』、平成27年3月
- 5) 厚生労働省：こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～