

思春期の自殺予防の取組



ひとりで
悩んでいませんか？

子ども家庭支援
センターほけす
0985-78-3737
(平日9:00-17:00)

チャイルドライン
0120-99-7777
(24時間受付)

子どもの人権
110番
0120-007-110
(24時間受付)

悩みが解決できず、
どうしていいかわからないときは、
声を聞かせてね。

みやざき市
MIZUHARA CITY

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

宮崎県
みやざき市

ご家族や大人の方々に
子どものこころを
守るために

みやざき市

宮崎市保健所
こころの健康係

健康支援課
本村 友里恵

I. はじめに

- 自殺死亡率は、全国、宮崎県、宮崎市において年々低下傾向。しかし、20歳未満においては増加傾向となっている。
- 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。
- 本市において、平成28年に中学生が自殺するという事態が発生。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。
- 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を発信しやすい環境の整備を早急に進めることが必要であると考えた。

Ⅱ. 事業内容

1. 中学校教職員向け自殺予防教育
2. 自殺予防啓発パンフレットの作成・配付
ステッカーの作成・配布

1. 中学校教職員向け自殺予防教育

- 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
- 方法：
 - ・ 市教育委員会主催の校長会にて事業内容を説明
 - ・ 各学校の希望日程を調査、日程調整
 - ・ 教育内容について講師と打ち合わせ
 - ・ 夏季休暇中（7/31～8/28）に各学校を巡回して実施
（2～4校/日）

長期休暇明けの自殺が多い
といわれているため

1. 中学校教職員向け自殺予防教育

● 対象：市内全公立中学校25校の教職員775人

● 内容：①講義（30分）

ゲートキーパーについて、思春期の自殺の現状、自傷行為について、思春期のうつ病、話を聴くときのポイント、自殺の危険の高い子供への対応、自殺直前のサインと対応

②デモンストレーション（30分）

- ・元気がない生徒への声かけ等（学校生活編）
- ・傾聴の実際

③アンケート

中学校での自殺予防教育

講師による講義



スタッフによるデモンストレーション



1. 中学校教職員向け自殺予防教育

● アンケート結果

教職員775人のうち、参加者は499人で参加率は64.4%。アンケートが回収できたのは461枚で、回収率は92.4%。

中学校教職員向け自殺予防教育 ～アンケート結果①～

表1.参加者の性別

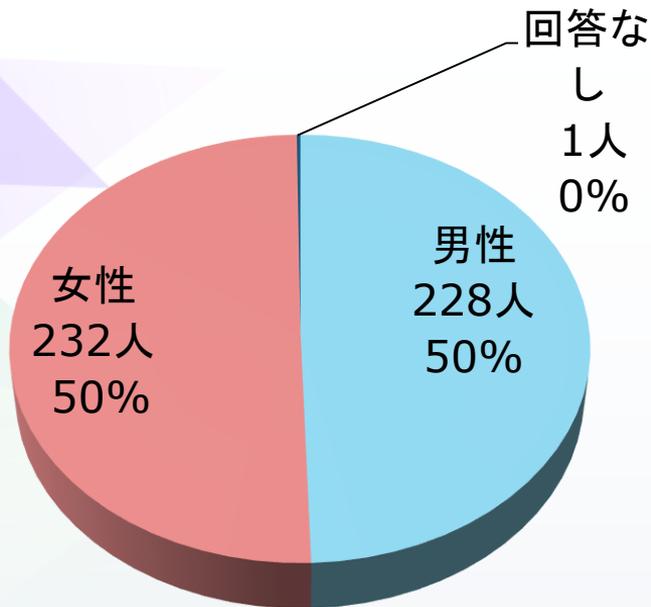
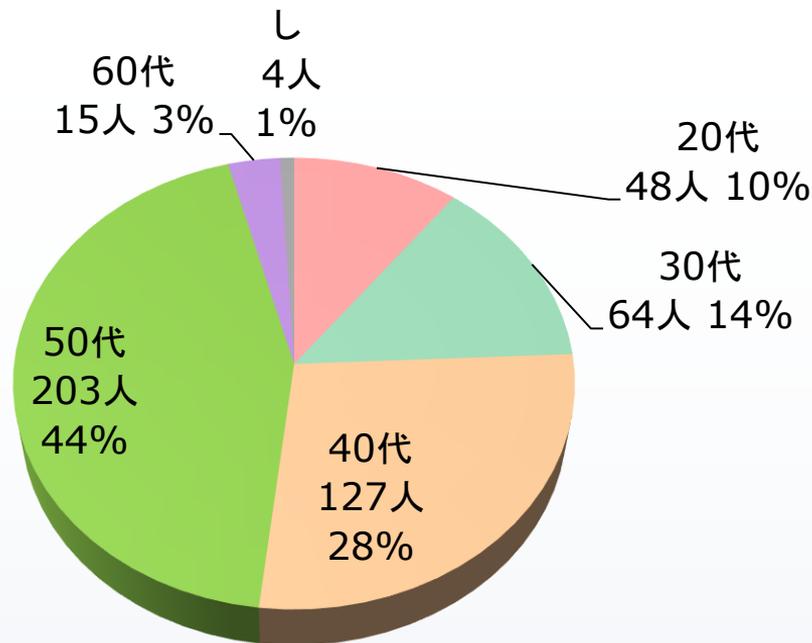


表2.参加者の年歯答なし



中学校教職員向け自殺予防教育 ～アンケート結果②～

表3.自殺予防に関する研修会への参加回数（回）

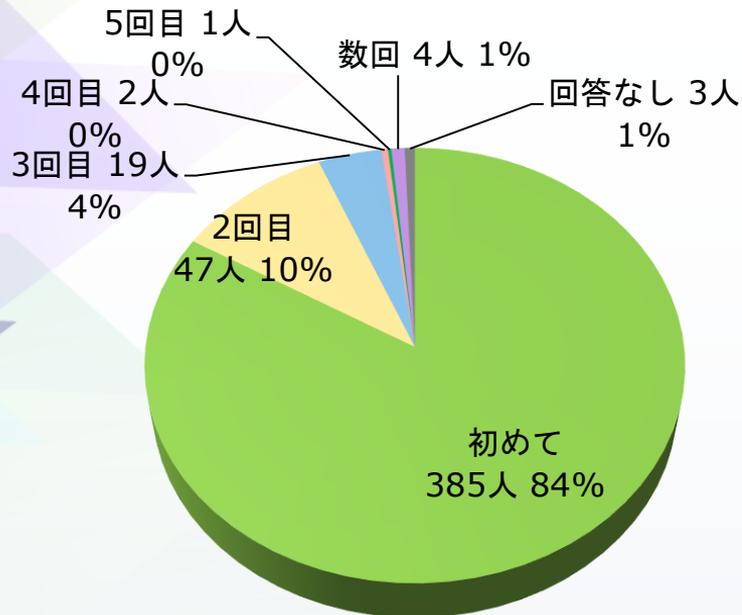
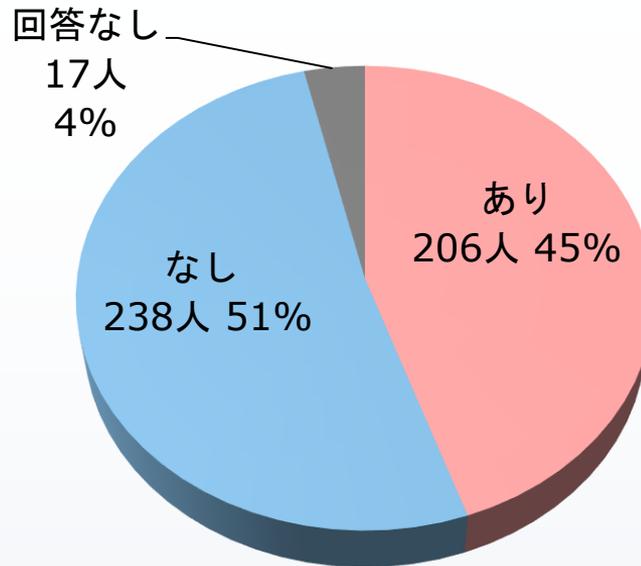


表4.生徒の“自殺”“自傷”に関する相談の有無

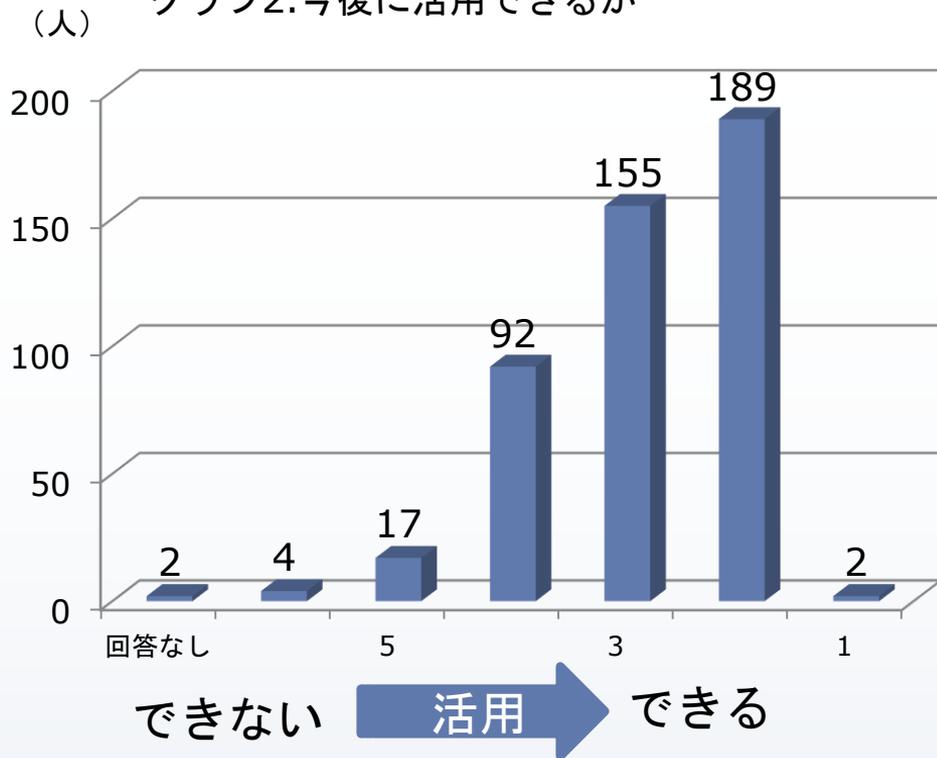


中学校教職員向け自殺予防教育 ～アンケート結果③～

グラフ1.講話の理解度



グラフ2. 今後に活用できるか



中学校教職員向け自殺予防教育 ～アンケート結果④【意見・要望】～

- 生徒から話を聴いた後の対応について研修が必要だと思う。
- インターネットが子どもたちの自殺には大きく影響していると思うため、その対策が必要だと感じる。
- 子ども達自身や保護者に対する研修も必要だと思う。
- 何でも指導することが一番ではないのだと思う。ただ聴いてあげることも大事だと分かった。
- 自殺の危険因子が多いことを知り、今まで以上にアンテナを高くして生徒を見守らなければならないと思った。
- デモンストレーションがあったことで、より理解が深まり、今後役に立てると思った。

2. 自殺予防啓発パンフレット及びステッカーの作成・配布

- 作成委員会構成委員

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

- 会議開催回数 4回

- 作成物

①子ども向けパンフレット：市内全公立中学校25校の生徒、教職員

②保護者向けパンフレット：市内全公立中学校25校の生徒の保護者、教職員

③ステッカー：市内全公立小学校48校、中学校25校のトイレ個室等に貼付

④解説書：市内全公立中学校25校の教職員

- 配付方法

校長会にて説明後、各中学校に直接搬入し、配付方法や解説書の使い方、ステッカーの貼付場所について説明。教職員から生徒、保護者へ配布してもらった。



子ども向けパンフレットの主な掲載内容

ストレスのサイン

- ・心のサイン
- ・からだのサイン

伝えたい3つのメッセージ

- ・誰にでも心が苦しいときがあります
- ・どんなに苦しくても解決する方法はあります
- ・誰かに話(相談)をしてみましょう

相談の3つの効果

- ・悩みを聞いてもらうことで、心が軽くなります
- ・自分が知らなかった情報や知識を得ることができます
- ・自分では考えつかなかった解決方法を得られることがあります

ミニミニ名言集

- ・「おれはたすけてもらわねえといきていけねえ自信がある！！」モンキー・D・ルフィ
- ・「人の世には道は一つということはない。道は百も千もある」坂本龍馬
- ・「たとえ空が雲に覆われていても、太陽はその陰でいつも輝いている」ロングフェロー

相談カード

友達が悩んでいたら

- ・『き』づいて『よ』りそい『う』けとめて『し』んらいできる大人に『つ』なげよう
- ・話を聴くときのポイント

参考：阪中順子著 「子どもの自殺予防ガイドブック」

電話相談機関一覧

- ・子どもが相談できる相談先



保護者向けパンフレットの主な掲載内容

子どものSOSサイン

日頃からできる対応のコツ

- 心構え、具体的な聴き方、話を聴いた後の対応

自殺の危険性を示すSOSのサイン

- 自殺に追いつめられる子どもの心理
- 自殺を防ぐポイント

自殺の危険が高まった子どもへの
関わり方

- 『T』ELL：心配していることを伝えましょう
- 『A』SK：死にたい気持ちについて尋ねましょう
- 『L』ISTEN：絶望的な気持ちを傾聴しましょう
- 『K』EEP SAFE：安全を確保しましょう

参考：文部科学省「TALKの原則」

10代にもあるこころの病気

- うつ病、統合失調症、摂食障害、不安障害、薬物乱用

ストレスと上手につきあうために

- ストレスに強くなる栄養素、快眠のポイント

宮崎市内の相談機関一覧



パンフレット・解説書の工夫点

- 子ども向け

- ・ “自殺” という言葉を用いない
- ・ 文字数を少なく、イラストを多くした
- ・ 人気漫画の主人公の台詞を盛り込んだ

- 保護者向け

日頃の対応に加え、子どものSOSのサインや気づいた場合の具体的な対応について掲載した

- 解説書

パンフレットの各ページごとに内容の意味や作成の意図についての解説を掲載



ステッカーについて

- 工夫点

- ・ 人目を気にせず見ることができる、記憶に残る、劣化しにくいという効果を期待し、全市立小中学校のトイレの個室等への貼付を依頼した
- ・ 優しく声をかけているイメージでやわらかい雰囲気
のイラストを用いた

- 掲載機関

こども家庭支援センターつぼみ（24時間対応）

チャイルドライン（無料電話）

子どもの人権110番（無料電話）



ステッカーについて（市内の中学校）



男子トイレ



校長室前



女子トイレ

Ⅲ. 考察

- 参加者の半数は50代以上で、自殺予防に関する研修の受講は初めてという人が多かった。事後アンケートでは、教育内容の理解度は高く、活用できるという回答が得られた。
- 参加率が64.4%にとどまったのは、急な実施で日程調整が難しかったためであると思われる。
- パンフレット、ステッカーを関係機関で協議して作成したことで、課題を共通認識できたと思われる。
- 学校における自殺予防教育を進めるには、まず、学校・教職員の不安感・抵抗感を和らげることが必要であると言われている。教職員向けの教育の実施後にパンフレットを配布するという今回の順序から、効果があったのではないかと考える。
- 平成30年度は、小学校教職員向けの自殺予防教育を予定。内容の見直し、出席率の向上策など具体的な方法の検討が必要。

IV. おわりに

自殺対策基本法が施行されて約10年。平成28年の改定を踏まえ、平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して～」の重点施策には「子供・若者の自殺対策を更に推進する」が追加された。

本市の思春期の自殺予防の取組はまだ始まったばかりである。子どもの自殺予防が進まない理由として情報共有不足、核家族化の進行や地域関係の希薄化などが指摘されている。本市も保健と教育分野の連携は課題の一つである。自殺という言葉を用いることの抵抗感を和らげていくことも必要だと感じる。今後も教育委員会、学校等と連携し、様々な方法を模索しながら取り組んでいきたい。

V. 参考文献

- 厚生労働省「こころもメンテしよう」
- 文部科学省「学校における子供の心のケア」
「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」
- 厚生労働省・警察庁「平成28年中における自殺の状況」
- 北海道保健福祉部
「かけがえのない子どもたちのために～家族や大人の方々へ～」
「大切な友だちを守るために」
- 北九州市「だれにでもこころが苦しいときがあるから...」
- みやざきこころの健康ガイド

