

「SOS の出し方に関する教育」を推進しましょう

～命を輝かせて未来へつなぐために～

ひたちなか市教育委員会事務局指導課

1 こんな児童生徒はいませんか？

- 遅刻・欠席が増える。
- 不眠・食欲不振など身体の不調を訴える。
- 成績が急に下がる。
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 注意が集中できなくなる。
- 自傷行為
- 関心のあった事柄に対して興味を失う。
- 身だしなみが整わない。
- 孤立、引きこもりがちになる。
- 健康管理や自己管理がおろそかになる。

2 自殺の心理とは…

自殺の心理

- 強い孤立感(誰も分かってくれない)
- 無価値感(自分なんかいないほうがいい)
- 強い怒り(つらい状況、他者、自分への怒り)
- 苦しみが永遠に続くという思い込み
- 心理的視野狭窄(解決方法が分からない)



平成 28 年 4 月、自殺対策基本法が改正され、「学校における SOS の出し方に関する教育の推進」が盛り込まれました。

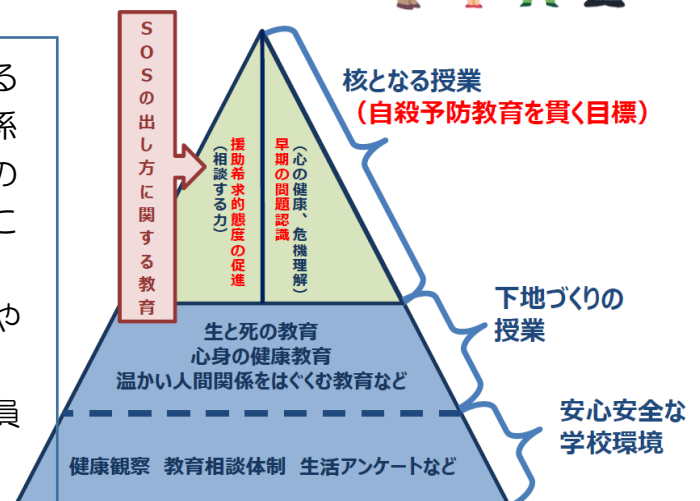
文部科学省通知（平成 30 年 1 月 23 日付け）を受け、県教育委員会は、学校における SOS の出し方に関する教育を全小・中・義務教育学校で年 1 回以上実施し、積極的に推進するよう毎年通知しています。



3 安全・安心な風土

下地づくりとなる教育活動として「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」などを挙げることができます。これらの教育活動を充実させていくためには、児童生徒の心に寄り添う「**校内の環境づくり**」が重要です。

- 児童生徒の些細な言動から個々の置かれた状況や心理状態を推し量ることができる感性を高める
- 困ったときには何でも相談できる児童生徒と教員との**信頼関係づくり**
- 相談しやすい**雰囲気づくり**
- 保健室、相談室などを気軽に利用しやすい所にする**居場所づくり**



(文部科学省 子供に伝えたい自殺予防 2014)

Q 日常の児童生徒の観察で心がけることはどのようなことですか？

A. 教職員には、児童生徒の救いを求める叫びを捉える重要な役割があります。児童生徒の変化を見逃さないという意識を高め、日常の児童生徒の観察を大切にするとともに、問題は教職員一人で抱え込まず、学年や学校全体としての対応を心がけましょう。

4 児童生徒と教員の信頼関係づくり

「この先生なら自分の絶望的な気持ちを受けとめてくれる」という思いがなければ、児童生徒が心を開くことはありません。日常の児童生徒との関わりで、教員が下のような言動を繰り返すことは避けたいです。

- 「〇〇先生は、いつも眉間にしわを寄せて怒っているようだ」と思われている。
- 「気が小さいね。もっと気を大きくもて。メソメソするんじゃない。」「弱音を吐くな。泣き言言うな。」など否定的な表現を使う。
- 「よく働いてえらいね。もっと頑張るんだよ。」と称賛し叱咤激励する。
- 「いくら頑張っても、結果がこれではね。」と成果を重視する。
- 「あなたは本当に有能だ。えらい、よくやった。」と勝敗や能力ばかりに注目する。

5 SOS に気付いた時、どう対応すればよいですか？

A. 児童生徒から「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった児童生徒に出会ったりした時、「**頑張れば大丈夫！**」など安易に励ましたり、「**死ぬなんて考えてはダメだ**」など**一方的な価値観を押し付けるようなことがあったり**すると、児童生徒は、自らを責めて、より一層自尊感情が低くなってしまふ恐れがあります。また、せっかく開きはじめた心が閉ざされてしまいます。自殺の危険が高まった児童生徒への対応については、TALKの原則に基づいた対応で児童生徒の心に寄り添うことが大切です。

TALKの原則

「命は大切」よりも「あなたが大切」を伝えていくこと



Tell 言葉に出して心配していることを伝える。

(例)「死にたいくらい辛いことがあるのね。あなたのことがとっても心配です。」

Ask 「死にたい」と思うほどつらい気持ちの背景にあるものについて尋ねる。

(例)「どんな時に死にたいと思ってしまうの？」

Listen 絶望的な気持ちを**傾聴**する。(追体験＝共感)

(例)「なるほど。そんな風に思うんだね。」「とっても落ち込んでいるんだね。」などと相手の言葉を繰り返す。

Keep safe 安全を確保する。危険と判断したら、一人にしないで、他からも適切な援助を行う。

(例)「このままじゃ心配だから、先生と一緒に養護の先生のところへ相談に行ってみない？」「あなたの命にかかわることだから、お母さんにも話しておく必要があると思うから、先生と一緒に話をしてみない？」

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
令和2年	36	33	35	25	29	45	38	65	55	41	58	39	499
令和3年	45	37	41	37	49	41	43	38	37	28	48	29	473
令和4年	42	29	48	31	40	62	39	44	57	37	41	44	514
令和5年	43	24	27	53	39	38	43	52	54	61	37	42	513
令和6年	32	32	21	41	33								159

児童生徒の自殺を巡る状況

令和5年の全国の児童生徒の自殺者数は513人と、統計開始以来過去2番目に多い件数となっています。また、令和6年は、1月から5月までの暫定値で182人という状況にあります。学校において、児童生徒の自殺予防に係る取組を強化することは、尊い命を救うことにつながります。

6 SOS の出し方に関する教育

Q SOS の出し方に関する教育とは、どのようなものですか？

A. 児童生徒が不安や悩みを抱え、命の危機に直面したとき、命を絶つことで解決しようとするのではなく、誰に、どのように助けを求めればよいか、具体的かつ実践的な方法を学び合い、行動できる態度を身に付けることです。

困ったら相談していいんだ！

悩みや愚痴、本音、弱音を話せる人がいない…

自分なんかなくても…



- ・助けを求める実践的な方法を学びます。
- ・具体的な相談窓口を知ります。
- ・友達などから自分が相談されたときに、友達の感情を受け止め、理解しようとする方法を学び、行動します。

相談されたら聞いてあげる！

Q SOS の出し方に関する教育をどのように実践すればよいですか？

A. 学級活動や保健体育科の時間などで授業として取り組むほか、日頃から、朝の会や帰りの会などで触れていくことも大切です。

(1) 教育課程上の位置付け

校種	小学校		中学校		
	中学年	高学年	1年	2年	3年
学級活動 内容 (例)	学級活動 2(2)イ よりよい人間関係の形成	学級活動 2(2)ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成	学級活動 2(2)エ 心身ともに健康で安全な生活態度	学級活動 2(2)ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対	学級活動 2(2)ア 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成

		体育科 G 保健 (1)ア(ウ) 不安や悩みへの対処	や習慣の形 成	応	保健体育科 保健分野 2(2)ア 心身の機能の発達と心の 健康、ストレスへの対処
--	--	-------------------------------------	------------	---	--

(2) 授業の展開例 (1 コマを想定)

	主な学習活動	教員の主な働きかけ
導入	1 「相談しようか迷った時」の経験について話し合い、ワークシートに記入する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 【発問】自分が悩んだ時に、だれかに相談しようか迷ったことはありますか。 </div> 2 本時の学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 課題 自分が悩んだ時に、誰に、どのような相談をしたらよいだろうか。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> それぞれの経験をもとに本時の課題を示し、学習の見通しをもつ。
展開	3 「相談できる時」と、「相談を迷う時」はどのような気持ちなのか考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 【発問】みんなは どのような時に、相談しようかと決心し(期待感)、相談することを迷う(抵抗感)のだろうか？ </div> 4 ロールプレイを通して考える。 〔個人→グループ〕 <ul style="list-style-type: none"> 相談する相手にしてほしいこと(期待感) 「話を聞いてくれるだけでよい。」 「一緒に解決方法を考えてくれそうだ。」 相談するとき心配なこと(抵抗感) 「相談されたら友達が嫌な思いをする。」 「そんなことで悩んでいるのが恥ずかしい。」 身近な大人への相談について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 相談する際には、期待感と抵抗感があることについて伝える。 グループでの話し合いの際は、友達の考えを受け止める。批判はしない。
終末	5 本時を振り返る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> まとめ 「どんな悩みごとでも友達や親、先生、身近な大人に相談してもいいんだ!」「友達に悩みごとを相談されたら聞いてあげる!」ことを理解し行動しよう。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> 本時を振り返り、これからの行動について考える。
備考	○ 児童生徒の悩みや相談を広く受け止める相談窓口を紹介する。	

※ 児童生徒の実態によっては、「SOS の状態を認識すること」、「SOS をどのように発信するか」という具体的な発信方法、「友達の SOS を受け取った時の対応」などのテーマを複数の時間に分けて取り扱うことも可能です。

(3) 外部講師(スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなど)の活用

- 専門職の参画により、児童生徒に対し、外部講師自らが必要に応じて相談相手になり得ることを知らせることができます。
- 専門職は児童生徒の保護者も含めた世帯単位での支援もできます。
- 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が期待されます。



(4) 参考としたい教材例 ※授業展開例やワークシートなどさまざまな資料があります。

○東京都教育委員会 「SOS の出し方に関する教育」を推進するための指導資料

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/sos_sing.html

○東京都教育委員会 家で学ぶ「不安や悩み（ストレス）への対処」について

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/learn_dealing.html

○北海道教育委員会 児童生徒の自殺を予防するためのプログラム

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.html>

○岡山県教育委員会 自殺予防教育学習プログラム及び校内研修資料

<https://www.pref.okayama.jp/site/16/594346.html>

Q どのような相談機関を伝えればよいですか？

A. 県内の小学生から高校生まで利用できる相談窓口が下のよう開設されています。いじめや友人関係、学校生活や家族に関することまで、悩みを電話だけでなく、LINE や Web 等で相談することもできます。

ひたちなか市いじめ・不登校相談センター 029-274-7837

いじめや 学校に行けなくて 悩んでいたら連絡してね。
ひたちなか市 いじめ・不登校相談センター
★学校に行くのがなんとなくイヤだと思っている
★学校に行けないで悩んでいる
★イヤなことをされたり、言われたりしている
★友達ができない、友達と遊べない
★その他 悩んでいることがある
相談日
月曜日～金曜日 9:00～17:15
土曜日 9:00～12:00
(なやみなし)
029-274-7837
kyoikusoudan@city.hitachinaka.lg.jp

茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター

いじめや体罰の相談 一人でなやまず連絡してね
茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター
<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/jimekaiشو/>
「いじめなくそう! ネット目安箱」
メールや掲示板へのかきこみにより、匿名での相談も
できます。
※ヒミツは守られます
茨城県教育委員会 のHPからもアクセスできます



24 時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78210 子どもホットライン 029-221-8181

24時間子どもせんよう
でんわそつだん
じぶんのこと、友だちのこと、
しんぱいなこと...
あなたのことをかかせてください
なまえはいわなくても
だいじょうぶ
TEL 029-221-8181
365日24時間いつでもおまちしています
FAX 029-302-2166
E-mail 子どもホットライン
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78210

いばらき子ども SNS 相談

「いばらき子どもSNS相談」の登録方法

LINE の場合 **Web** の場合

LINEを使っている人は、上の二次元コードをLINEアプリで読み取って友だち登録しましょう。

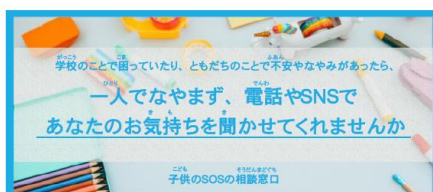
LINEを使っていない人は、上の二次元コードからアクセスしましょう。スマホを持っていない人は、パソコンなどから下のURLを打ち込んで、Webページをお気に入りやホーム画面に登録しましょう。

<https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp>

いばらきこころのホットライン 029-244-0556

茨城いのちの電話 029-350-1000

相談窓口 PR 動画「君は君のままでいい」(文部科学省・厚生労働省)



各学校 HP 上に
オンライン相談窓
口が設置されてい
ます。



○文部科学省 HP 自殺予防関連

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm