

## 精神的な不安定さを抱える子どもの理解と支援について ～SOS の出し方に関する教育を充実させるために～

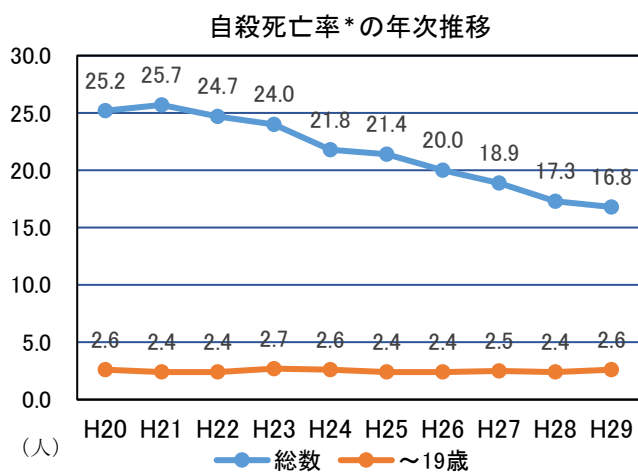
### なぜ今「SOS の出し方に関する教育」なのか

平成 18 年に自殺対策基本法が制定されて以降、それまで「個人の問題」とされてきた自殺が、「社会の問題」と広く認識されるようになり、国を挙げた総合的な自殺対策が推進されてきました。自殺者総数は減少傾向にあります。19 歳以下の数は減少しておらず、「子ども・若者の自殺対策」が大きな課題となっています。

平成 28 年に改正された自殺対策基本法には、「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育」（SOS の出し方

に関する教育）の推進が明記され、平成 29 年に閣議決定された「自殺総合対策大綱」では、子ども・若者の自殺対策の更なる推進が、当面の重点施策の一つに位置づけられました。

文部科学省も「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について」〔平成 30 年 1 月〕の中で、「…各学校や地域の実情を踏まえつつ、各教科等の授業等の一環として、SOS の出し方に関する教育を少なくとも年 1 回実施するなど、積極的に推進して…」と記しています。



厚生労働省(2018)「平成 29 年中における自殺の状況」より作成  
\*自殺死亡率：人口 10 万人あたりの自殺者数

桑名市においても、ここ数年、「死にたい」などと、苦しい思いを教師や友人に伝えたりネット上に書き込んだりする子どもが増えています。どの学校にも、「死にたい」「消えてしまいたい」と思い悩む精神的な不安定さを抱える子どもが何人もいると捉え、支え見守っていく必要があります。

### 「SOS の出し方に関する教育」とは

SOS の出し方に関する教育とは、「死にたい」という訴えや悩みを抱え込まずに、信頼できる人に相談をしていこうと促す教育・啓発をさします。また、「死にたい」とまでの思いではなくても、学校生活に意欲がわからない、体の調子が悪い、人間関係がうまくいかず落ち込んでいるなど、子どもが不安定な状態にある時、一人で抱え込まないで、周囲の人の力も借りながら一緒に考えていこうと伝えることも、SOS の出し方に関する教育の重要な部分です。さらに、友人から相談を受けた際にどんな対応をすればいいのかを考えることも、SOS の出し方に関する教育の大切な要素です。





# すべての教育活動に重なる「心の健康教育」として

## 心の健康教育

悩みやストレスに  
どう対処するか  
一人で抱え込まなくて  
いいんだよ



### SOS の出し方に関する教育

早期の問題認識  
援助希求的態度の育成

### 下地づくりの教育

生命尊重・心身の健康教育・  
人間関係づくり 等

### 校内の環境づくり

健康観察 教育相談 生活アンケート 等

各教科等での学び  
道徳、保健体育、理科等  
保健指導  
なかまづくり  
特別活動、総合、部活動等

組織的で多様な  
子ども理解

文部科学省(2014)「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引」をもとに一部改変

SOS の出し方に関する教育の推進にあたっては、「死にたい」などの相当な悩み、そこに至る前段階の思い、日頃から抱える悩みやストレス、困り感などにどう対処していくかを考えることが授業の中心となります。

しかし、この授業だけでは充分ではありません。道徳や保健体育などの授業や養護教諭の保健指導などにより、命の尊さや健康の大切さを学ぶとともに、なかまづくりを進めるなど、下地づくりの教育の充実が欠かせません。さらに、様々な子どもの SOS をキャッチする教師の観察や関わり、校内の環境づくりも重要です。

このように、心の健康教育は、SOS の出し方に関する教育を中心に、すべての教育活動に重なるものとして捉え、重層的に展開していくことが大切です。

## 誰にでも悩みや不安、ストレスはあるもの ～子どもに伝えたいメッセージ～

### もしも悩みや不安を抱えたら・・・

だれにだってつらいときはある  
苦しくなる前に、  
リラックスの方法を見つける  
つらいときは話してもいい  
あなたにとって信頼できる人は

名古屋市(2017)「気づいてる?こころのSOS」

### 友だちのSOSに・・・

き 気づいて  
よ 寄り添い  
う 受け止めて  
し 信頼できる大人に  
つ 繋げよう



文部科学省(2014)「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引」

ここがポイント!

「信頼できる大人って誰だろう」と問いかけた時、すぐに顔が浮かばない子どもたちもいるかもしれません。そんな時、周りの大人が気づいて声をかけていくことができるか、私たちの“関わり”が大切です。そのための知識や工夫を学校組織として共有していきましょう。



## 子どもがみせる SOS のサイン

### 健康観察の充実から

健康観察は、子どもの状態を数字で客観的に捉えることができます。極端な変化が見られるときだけでなく、普段の様子とは異なるとき、子どもたちの体や心に、何かの変化（悩み？イライラ？不安？・・・）が始まっていると捉えられます。






また、健康観察や保健室でつかんだ状態を担任や学年の先生、養護教諭などで、いち早く共有することが大切です。



### 日頃の子どもの様子の変化から

健康観察だけでなく、日頃の子どもの言動に変化が見られたとき、心の中で何かが起こっているかもしれません。それぞれの立場で、家庭との連携の中で、小さな変化にも気づいて、声をかけていくことが大切です。

#### 心や体にあらわれる SOS のサイン例

- |       |   |  |   |
|-------|---|--|---|
| 〔からだ〕 | 寝付きが悪い よく眠れない 疲れやすい<br>食欲がない 頭痛や腹痛がする<br>微熱が出る（続く）<br>頻尿や便秘になる  |  |  |
| 〔気持ち〕 | 怒りっぽくなった<br>気分が沈んでいるようにみえることが増える<br>悪い方に考える発言が増える   |  |  |
| 〔行 動〕 | 口数が減った 一人でいることが多い<br>自分から行動しようとしらない<br>無理にはしゃいでいる<br>集中できない（集中が続かない）<br>好きなことは続けられる<br>欠席や遅刻が増える<br>家に（自室に）いることが増える |  |  |

長尾圭造(2016)「子どものうつ病 その診断・治療・予防」をもとに一部改変

**提案！**

### 子どもと一緒に進める“心と体のセルフチェック”のススメ

保健室内の掲示や資料、保健たよりなどを活用し、子どもたちに心と体のセルフチェックをうながすこともできます。その結果をもとに、養護教諭への相談、担任やスクールカウンセラー(以下 SC)との面談などにつなぎながら、子どもにとって大人が自分の悩みや不安、ストレスと一緒に向き合ってくれるという感覚がもてるよう関わりを深めることが大切です。



# 子どもの SOS をつかむために

## 子どもの SOS をつかむヒント

子どもが見せる SOS は多様であり、SOS と気づかれにくいものがあります。

しかし、普段の様子や日常の提出物に表れることが多分にあるため、教師が小さな変化に気づき、声をかけていくことが大切です。

市全体調査	いじめに関するアンケート調査	体罰に関するアンケート調査
学校・学級	QU などのアンケート調査	学校評価 学年・学級独自で行う振り返り
日常	日常の会話 授業の様子や振り返り(感想) 作品 友人との交流 部活動の状況 言葉遣い 挨拶 服装	
提出物	日記 生活ノート 人権作文	
面談	教育相談 進路相談	
記録	出席状況 健康観察 学習成果	
関係者情報	教職員の情報 SC・スクールソーシャルワーカー(以下 SSW)・スクールハートパートナー(以下 SHP*)からの情報 保護者からの相談 地域からの情報 関係機関からの情報	

\*SHP：桑名市が独自に小学校に配置する相談員

## SOS のキャッチ&アクション



この子の生活ノート、普段は絵が描かれているのに、今日は文章だけで、雑に書かれているような…

# キャッチ

今日の日記は、なんだか元気すぎて極端な表現の気がするわ。いつもと違うような…

# アクション

生活ノートに「何のために学校に行くのかな」って書いてあったところ、先生は気になったよ。何かあったのかなって心配。



**ここがポイント!**

子どもからの直接的な相談につながらなくとも、子どもの小さな SOS をキャッチしようとする教師の関わりが、子どもにとって「教師が自分を見てくれている」というメッセージとなります。

子どもの小さな SOS をキャッチしようとする教師の関わりによって、SOS を出そう、相談しようと思う態度が高められ、後々に子どもが SOS を出しやすくなります。





## 子どもがSOSを出しやすい学校づくり

### 組織的で多様な子ども理解

学校で子どもが示すSOSは、子ども自身の苦手な部分、家庭の状況、教師と子どもとの人間関係、子どもどうしの人間関係、学級、学校の校内連携など、様々な要因が複合的に絡みあった結果です。

しかし、教師の子どもに対する見方が固まっていると…

キャッチできない！

この子は  
こういう子だから。  
(このピースでこの向きで)

いつものように、  
こうすればいいわ。  
(あれ、はまらないわね？  
もう一度同じ向きで)



気づいてくれないんだ。  
先生はわかってくれない。  
(今回は、このピースで  
この向きなのに)

学校組織全体において、**多様な見方で子どもを捉える**ことをしなければ、子どものSOSをつかみきれません。一人の教師が捉える子どもの姿だけでなく、他の教師やSC・SSW・SHPが捉える姿、客観的な指標であるQUなどのアンケートにより捉えられる姿など、**多様な見方で子どもを捉えることのできる手段を日頃から取り入れる**ことが大切です。

また、子どもにとって、普段から多様な自分を認めてもらえることは、精神的安定の下支えとなり、SOSを出す前段階でのサポートとなります。



ここがポイント!

### 子どものリソース(強み・資質・資源などの頑張っている要因)に注目する

友人関係や家庭環境、学習面などで困難な状況にありながら、しんどい思いを抱えながらその子どもはどのようにして学校に来ることができているのでしょうか。そこにその子どもの持つ「リソース」が隠されています。

どのような子どもに対しても、普段から教師が「リソース」に着目し「リソース」を承認したり支えたりすることは、子どもの今すでに頑張っていることや良いところをさらに増やします。そして、子どもは困難な状況やしんどい思いに向き合う力を高めていきます。



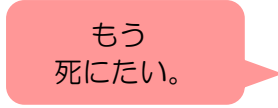
# 子どもから死にたいという思いを伝えられたら

## いつでも対応できる準備を

SOS を出しやすい学校づくりを進めることで、精神的な不安定さを抱える子どもからの訴えに直面することが増える可能性があります。子どもに返す言葉をあらかじめ準備することが大切です。



つらすぎる。  
消えたい。



もう  
死にたい。

一人で抱え  
込まない  
ように…

### <はじめにける言葉>

- ・「つらすぎて消えたい」って気持ちなんだ。
- ・「死にたい」と思うほど、しんどいんだね。
- ・どんなことが一番つらいのかな？ いつから？
- ・そんなつらい気持ちを先生に話してくれてありがとう。

子どもに  
安心して  
もらう

### <可能ならば確認する言葉>

- ・家族や友人に話したことはあるのかな。
- ・秘密と言われたけど、あなたがこんなにしんどい気持ちがあることを家の人に先生から伝えておきたい（先生と一緒に伝えよう）。



迅速に学校内で  
共有しましょう

## TALKの原則

Tell	言葉に出して心配していることを伝える。
Ask	「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
Listen	子どもの考えや行動を良し悪しで判断するのではなく、そうならざるを得なかった気持ちや状況を理解しようとし、傾聴する。
Keep safe	具体的な自殺方法や日時を考慮しており、危険性が高いと判断したら、子どもを一人にせず、他の教師や家族と協力して対応する。

文部科学省（2009）「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」をもとに一部改変

提案！

## 学校全体で進める“TALKの原則”共有のススメ

日頃より、学校全体でTALKの原則を共有するとともに、子どもとのやりとりを想定したロールプレイなども体験しておくことが大切です。



## 児童生徒に伝える電話相談先

日頃より、学校内外で相談できるところがあることを子どもたちに伝えましょう。

- 桑名市こども電話相談 月～金 9時～17時（祝日・年末年始除く） TEL 24-1880
- 三重県いじめ電話相談 毎日 24時間 TEL 059-226-3779
- 24時間子供 SOSダイヤル（文部科学省） TEL 0120-0-78310（なやみ言おう）

【平成31年3月：桑名市教育委員会事務局学校支援課】

（助言） 松原クリニック院長 精神科医 松原究 大阪教育大学 講師 平井美幸 福井大学 特命講師 後藤綾文〔敬称略〕  
（協力） 三重県立こころの医療センター ユース・メンタルサポートセンター 桑名市役所保健医療課