令和7年度

気づいてる？ こころのSOS

児童・生徒用こころの健康に関する啓発パンフレット・チェックリスト

解説書

「こころの元気（おつかれ度）チェックリスト」（以下、単に「チェックリスト」といいます。）に印刷されている二次元コードを学習用タブレットで読み取り、電子版「児童・生徒用こころの健康に関する啓発パンフレット（以下、単に「パンフレット」といいます。）にアクセス・ダウンロードし、一緒に使用してください。

小学生用

【チェックリスト】

【パンフレット】

https://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/pdf/sos_elementary_school.pdf

電子版
パンフレットは
こちらから

中学生用

【チェックリスト】

【パンフレット】

https://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/pdf/sos_junior_high_school.pdf

電子版
パンフレットは
こちらから

高校生用

【チェックリスト】

【パンフレット】

https://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/pdf/sos_high_school.pdf

電子版
パンフレットは
こちらから

名古屋市

はじめに

子どもたちは、ちょっとしたことで傷つき、そのことを一人で抱えてしまって、どんどんつらい思いを募らせていってしまうことがしばしばあります。このようなときは、目にすること、耳にすることがすべて否定的なものに見えてきてしまいます。そして、そういった状態になるのは、自分が弱いからだといった気持ちになって、孤立感、疎外感などを増幅させてしまいます。こうした悪循環からなかなか抜け出せない子どもたちをどのように援助すればよいのでしょうか。また、そもそもこうした悪循環に陥らないためにはどうすればよいのでしょうか。

少なくとも、つらい思いをしているのは自分が悪いからではなく、誰にでもあることなんだということを知ってもらうことが必要です。そのためには、自分のこころの状態を知ることから始めて、できるだけ早期の予防法や悩んだときの対処法を確認していくことが重要となります。

こころの問題は、最近の事例を見るまでもなく、場合によっては自殺というもっとも深刻な結果になる可能性もあります。

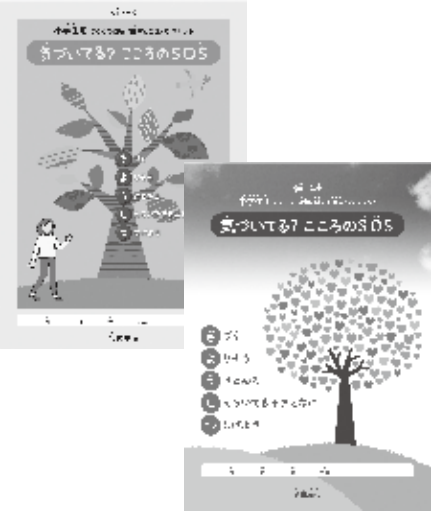
わが国では、平成18年の自殺対策基本法の制定以来、国を挙げて自殺対策が講じられ徐々に成果を上げてきましたが、依然として若年層の自殺死亡率については横ばいもしくは微増といった深刻な状況にあります。

そのため、平成28年3月に成立した自殺対策基本法の一部を改正する法律においては、学校における教職員への啓発や児童生徒対象の自殺予防教育の実施について明記されています。(29・30ページ参照)

このパンフレットを用いた取り組みは、そういったこころの問題を子どもに伝えていくためのものです。この解説書をご覧いただき、パンフレット・チェックリストを有効に活用していただきたいと思います。

この目的を理解して、パンフレットを積極的に使ってください。また、ここに込められたメッセージは、一度だけではなく、継続的に発信してください。以下にパンフレットの使い方についてまとめておきます。

- **パンフレットは、子どもたちが一人で読むものではなく、先生方の説明とともに学習するための教材です。**
- **こころの悩みをできるだけ柔らかい雰囲気の中で扱ってください。**
- **自殺だけに焦点を当てずに、悩みを持った状態を広くとらえて、さまざまな授業などの機会も利用して扱ってください。**
- **このパンフレットは、私たち大人が子どもの問題を見つけるためのものではなく、子どもたちが今の自分のこころやからだの状態に気づくことをねらいとしています。**



子どもの自殺に関する現状

パンフレットは、必ずしも自殺の問題のみを取り扱うものではありませんが、こころの問題を抱えた子どものもっとも深刻な事態として、避けて通ることはできません。

ここでは、子どもの自殺に関する現状を見てみることによって、こころの問題への対処の方向性を探ろうと思います。

表1　年代別死因上位３項目

（厚生労働省　令和３年人口動態統計より作成）

年齢階級	第1位	第２位	第３位
10～14	自　殺	悪性新生物	不慮の事故
15～19	自　殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24	自　殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29	自　殺	悪性新生物	不慮の事故
30～34	自　殺	悪性新生物	心疾患
35～39	自　殺	悪性新生物	心疾患

1. 自殺をめぐる現状

児童生徒の中に、こころの悩みや苦しみを抱えているケースが見られます。それらには、一過性で自然に解決していくものから、自殺に至ってしまうものまでさまざまなレベルがあります。子どもの自殺については、いくつかが報道されていますが、それはごく一部で、わが国全体で、令和に入ってから年間にほぼ400件以上のケースが存在しています。

また、令和４年の全世代を通した自殺者は全国で21，881人にのぼり（警察庁「自殺統計」）、その数は交通事故死者のほぼ8.4倍です。そして、**表1**にあるように39歳までのいずれの年齢においても死因の第1位となっています。

つまり、自殺することは「あり得ること」であるという認識が求められます。さらに、自殺には至らなくても、死にたいと思うくらい苦しんでいる子どもたちは、この何倍もの人数がいるということです。

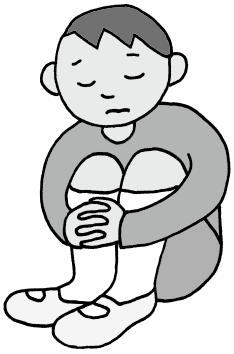
また一方で、自殺を考えていなくても、とても苦しい思いをしている子どもたちも大勢いることを忘れてはなりません。

子どもたちはこころの悩みを持ってしまうことに、とても戸惑い、自分が弱いからではないか、と自分を責めてしまうことも少なくありません。また、いろいろなことに気がついたり、周囲へ気を配ることができる子どもほど、自分の悩みを人に知らせたくないと思ってしまいがちです。悩みを伝えることは、相手を煩わせたり心配させたりして相手に迷惑をかけているように感じてしまうのです。

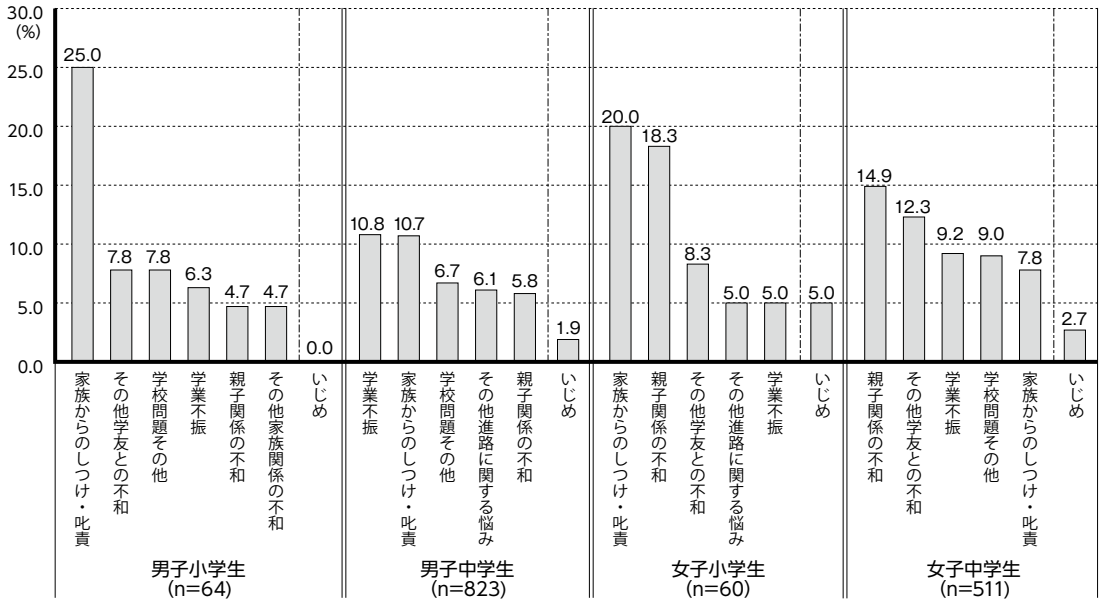
周囲の大人は、デリケートな話題を取り上げることで「かえって子どものこころに重い気持ちを芽生えさせてしまうのではないか」と心配したり、「自殺という選択肢を思い浮かべさせてしまうのではないか」と思ってしまい、その話題を避けてしまうこともあります。気分を転換させようと、明るい話題でコミュニケーションを取ろうとするかもしれません。しかし、子どもたちは、そこからは「重苦しい話題は出してはいけないんだな」と感じ取ってしまいます。

2. 自殺の原因

さまざまな事件の報道では、その背景にいじめがあることが大きく扱われていることを目にします。もちろん、いじめによってとても苦しい思いをして、重大な結果になってしまうことがあるのも事実です。しかし、子どもたちの自殺の原因は、**図1**および**2**に示されるように、もっと多岐にわたっています。



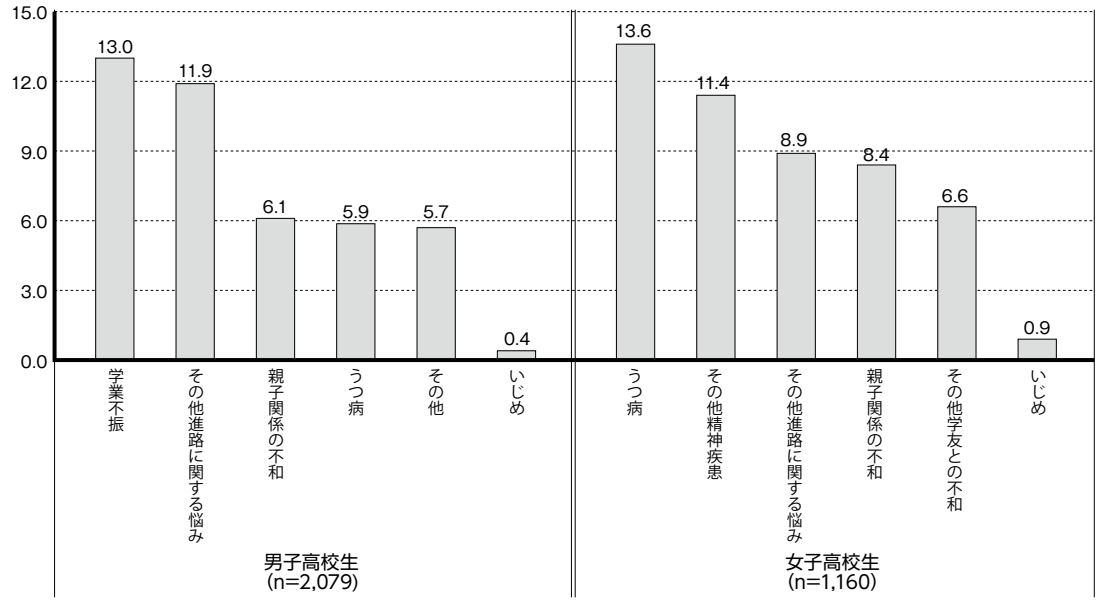
つまり私たちは、子どもの抱えているこころの問題は、想像以上に多様であり、大人と同様の複雑なものを持っているということを認識しなければなりません。したがって、その兆候も多様であり、なかなか一つの基準で見いだせるものではないと言えます。



注：nは原因・動機特定者の人数を示す。
　動機の上位5位までといじめの割合を掲載。

厚生労働省「令和4年版自殺対策白書」を元に作成

図1　小中学生の自殺の原因



注：nは原因・動機特定者の人数を示す。
　動機の上位5位までといじめの割合を掲載。

厚生労働省「令和4年版自殺対策白書」を元に作成

図2　高校生の自殺の原因

3. 子どもへの対応で大切なこと

子どもたちの微妙なサインに気づいたり、思っていることを自然に話すことができるようにするためには、常日頃の姿へ高い関心を持つことが基本となります。そして、日常的な幅広いコミュニケーションと彼らの存在を大切にする姿勢が重要となります。

このパンフレットについて解説をする前に、ここまで述べた子どものこころの苦しみに向き合う時の重要なポイントを以下にまとめました。

- 子どもが自殺することは「あり得ること」である。
- 悩みを抱えることは「当たり前のこと」である。決して弱いのではない。
- 本当に悩む子どもは周囲にも気を遣うことが多い。したがって、苦しい姿を見せない傾向が強い。サインはちょっとしたことであることが多い。
- 大人が避けようとする話題は、子どもからも話題にしにくくなってしまう。
- 日頃の関係の形成が、いざというときにも役に立つ。

学校における自殺予防

不幸にして、子どもが自殺することは起こりえます。それを予防するには、日頃からの子どもの観察と、学内外で情報共有できる体制作りが大切になります。また時には、学内外の専門家の助けも必要です。しかし、子どもの自殺は、いくら努力しても「あり得ること」です。

厚生労働省の自殺対策白書、「自殺の原因・動機に関する判断資料を残していない割合」は、特に10歳代前半の自殺では、他の年齢に比べて事前に予兆が少ないことを示しています。予防の努力をしているのにもかかわらず突然の自殺があると、無力感に苛まれてしまうかもしれませんが、一方で、地道な努力によって多くの命が救われていることにも目を向けましょう。

以下は、学校現場の先生方に安心感を持って対応していただくための「心得5か条」です。このうち、1〜3は、子どもの危機のサインです。このような様子に気づいたら、4、5に基づいて学校全体で対応に取り組んでください。

「学校現場の教師向け自殺予防への心得5か条」

(平成21年3月、文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を参考)

1. 自殺の心理：自殺に追いつめられていく子どもの心理状態

①周りからの孤立感

「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態になり、かたくなに自分の殻に閉じこもってしまいます。

②自分自身への無価値感

「私なんかいない方がいい」などといった自己否定的な考えが膨らんでいきます。

③自分や周囲への強い怒り

自殺の前段階として強い怒りを他者や社会にぶつけることもよくあります。

④被害的な考えや強い思い込み

自分の苦しみが、永遠に続くと思い込み、絶望的になっています。

⑤心理的な視野狭窄

自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態です。

2. 自殺の危険因子：
自殺リスクの高い子どもには、どういう特徴があるのでしょうか？

①自殺未遂者

②うつ、統合失調症などの心の病気

例えば、次のような点に気づいたら、うつ病の可能性を考えましょう。

「学校へ行き渋る」、「外出しなくなる」、「眠れない」、「食べられない」、「身体の不調を訴えても検査で異常がない」、「自分を責めたり、イライラしたりする」、「リラックスして好きなことを楽しめない」など。

③養育者からの安心・安全感が感じられない家庭環境

虐待、DVなど。

④独特の性格傾向

未熟・依存的、衝動的、極端な完全主義・二者択一的思考、抑うつ的、反社会的など。

⑤喪失体験

離別、死別（特に自殺）、失恋、病気、けが、急激な学力低下、予想外の失敗など。

⑥周りからの孤立感

特に友達とのあつれき、いじめなど。

⑦安全や健康を守れない傾向

最近、事故やけがを繰り返すなど。

3. 自殺直前のサイン：
自殺の直前のサインとは何でしょうか？

①不安を感じる言動

「これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う」、「集中できなくなる」、「いつもなら楽々できるような課題が達成できない」、「成績が急に落ちる」、「不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる」、「健康や自己管理がおろそかになる」、「不眠、食欲不振、体重減少などの様々な身体の不調を訴える」、「自分より年下の子どもや動物を虐待する」、「学校に通わなくなる」など。

②突然な変化を示す

子どもの行動、性格、身なりなどの変化に注意してください。また、自殺のほのめかしや、自殺計画の具体化（自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする）が見つかった場合は、早急な対応が必要です。

③自傷行為、過度に危険な行為におよび実際に大けがをする

④アルコールや薬物の乱用、乱れた性行動

⑤家出や放浪

ふらっと家を出ていくなど。

⑥最近の重要な人の自殺、喪失体験

⑦身辺整理をし始める

整理整頓、大切なものをあげるなど。

4. 対応の原則：
自殺の危険が高まった子どもにどう関わったらよいのでしょうか？

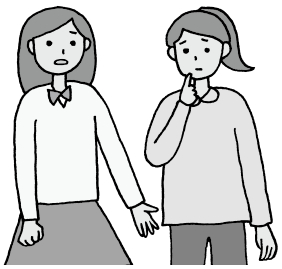
『TALKの原則』

・**T**ｅｌｌ：言葉に出して心配していることを伝える

・**A**ｓｋ：「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる

・**L**ｉｓｔｅｎ：絶望的な気持ちを傾聴する

・**K**ｅｅｐ　ｓａｆｅ：安全を確保する



5. 対応上の留意点

①ひとりで抱え込まない

チーム体制で対応し、多くの目で子どもを見守ることで子どもの理解を深め、教師の不安の軽減につなげます。

②急に子どもとの関係を切らない

自殺の危険の高い子どもは、時にしがみつくように依存してくることがありますが、そのような行動に振り回されずに継続してかかわれるような枠を設けることも必要です。対応に疲れて急に子どもとの関係を切ってしまようなことがあると、子どもは見捨てられたように感じ、人間不信に陥ることがありますので、継続的な信頼関係を築くことが大切です。

③「秘密にしてほしい」という子どもへの対応の留意点

子どもから「誰にも言わないで」と懇願されることがよくありますが、一人で抱えることのリスクはあまりに大きいので、子どもの気持ちを尊重しながら、保護者にどう伝えるかも含めて、他の教師やスクールカウンセラーにぜひ相談してください。

④リストカットへの対応

自傷行為は自殺の危険を示すサインの一つと理解し、慌てず真剣に対応するとともに、必要に応じて関係機関につなげることも大切です。その際、子どもが抵抗を示すこともありますが、本人の苦しい気持ちに共感しながら両者の関係をつくっていきます。

不幸にして自殺が起きてしまったときの対応

自殺は、その背景にいじめがある、なしに関わらず、周りの子どもたち、保護者、教員など学校全体に大きな影響を残します。特に全く予想外の場合や校内で起きてしまった場合には、大きな衝撃が走りますが、あわてず、学校長の指示のもと連携し、各教員ができることをしていくことが大切です。

また、早急に支援体制を整える必要がありますので、学校長から教育委員会に連絡をしてください。

児童・生徒用パンフレットの使用にあたって

ここから14ページまでは、児童・生徒用のパンフレットの内容や意図、使用する際の具体的な視点について解説しています。「はじめに」で述べた使い方と合わせてお読みください。

児童・生徒用のパンフレットは小学校から中学校、高校へと繰り返し利用することを想定して作成されていますので可能であれば、ご使用の前に他の校種のパンフレットの内容にも目を通していただけるようお願いいたします。

以下にそれぞれのパンフレットの内容や意図、使用する際の具体的な視点について解説しています。「はじめに」で述べた使い方と合わせてお読みください。

実際の使用に際しては、児童・生徒の皆さんの学習経験やクラス状況、教育計画に応じて柔軟にご活用下さい。

解説の中で強調していること―児童・生徒に伝えていただきたいこと―

●つらい気持ちや悲しい状態になることは誰にでもあり得ることで、自分や周りの力を借りながら変わっていくこと。

●否定的な気持ちを持ってしまうことは自分のせいではなく、状況によってはあり得ること。また、その気持ちはいつまでも続くものではなく、周りの手助けや本人の力で変化させることもできるのだということ。

●つらい気持ちを信頼できる人に伝えたり、相談したりすることは大切なことであるということ。

●今はつらい気持ちを持っていなくても、自分を見つめることはこころの元気につながること。

●友達のつらい気持ちも否定せずに耳を傾けてほしいこと。

チェックリストについては全体の数ではなくチェックの領域（A-E）で自分を見つめられるように説明がされています。

B-Eはそれぞれ５項目からなっています。いくつついたら問題だとみるのではなく、チェックが１つでもそのことが自分にとって大きなことであればその項目について考えてみることが必要です。複数のチェックがついている場合は、一度自分のこころや身体の状態を見つめてみるように伝えてください。

また、こころの疲れを感じていても、気分転換しながらそれらとうまく付き合っていっているのであれば、それはとてもよいことであり、そういった方法を持っていることはとても大切だと伝えてください。

ほとんどの項目にチェックのつかない場合もあります。その場合、現在は元気で過ごせていい状態であるということを前提としながら、友達がつらいときにどう受け止めればよいのか、今後、苦しいことがあった場合どうすればいいのか、この機会に考えるように促してください。

パンフレット（小学生用、中学生・高校生用 共通）「こんな時・こんなこと あるよね！」チェックリストについて

チェックリストはその時々のこころの状態を確認できるよう小学生用も中学生・高校生用も同じ項目となっています。それぞれについての扱い方については校種ごとに示していますので、各パンフレットの解説を参照して下さい。

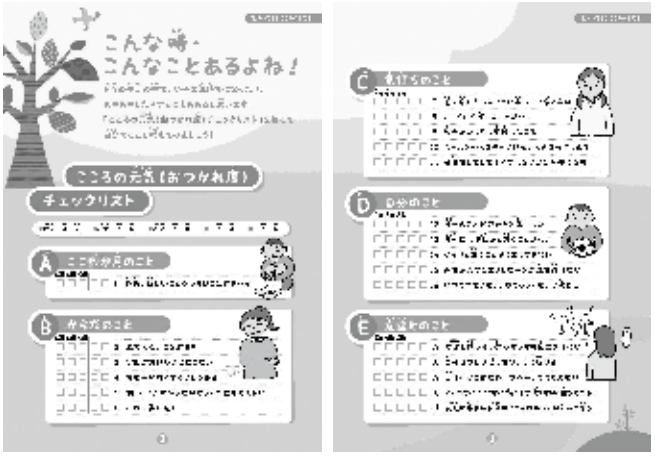
解説 こんな時・こんなこと　あるよね！ 小学生・中学生用 P1-2 高校生用 P1

●児童・生徒自身が自分のこころやからだの“今の”状態に目を向け、それらに気づくきっかけにすることをねらいのひとつとしています。

●「問題」を探すために行うのではなく、児童・生徒一人一人が、自分の今の状態に気づき、少しでも心を軽くすることができることや、互いのこころについて考えることができるようになることを目標にしてください。

●チェックの数によって評価するものではありません。多いから悪い、少ないからよいと判断しないでください。

●あくまで児童・生徒自身が自分のこころの状態に気づくことを目的としています。そのため項目には抑うつ感・不安感・自尊心の低下などを問う項目や身体症状を問う項目が含まれています。



●悩みの種類や原因を知るためのものでもありません。なぜそうなったかという原因や、どういったことで悩んでいるのかを聞き出したり調べたりすることは避けましょう。個々の原因ではなく、いやな気持ちになる場面の一般的な例として話し合いの中で扱うことはかまいません。

パンフレット（中学生・高校生用）について

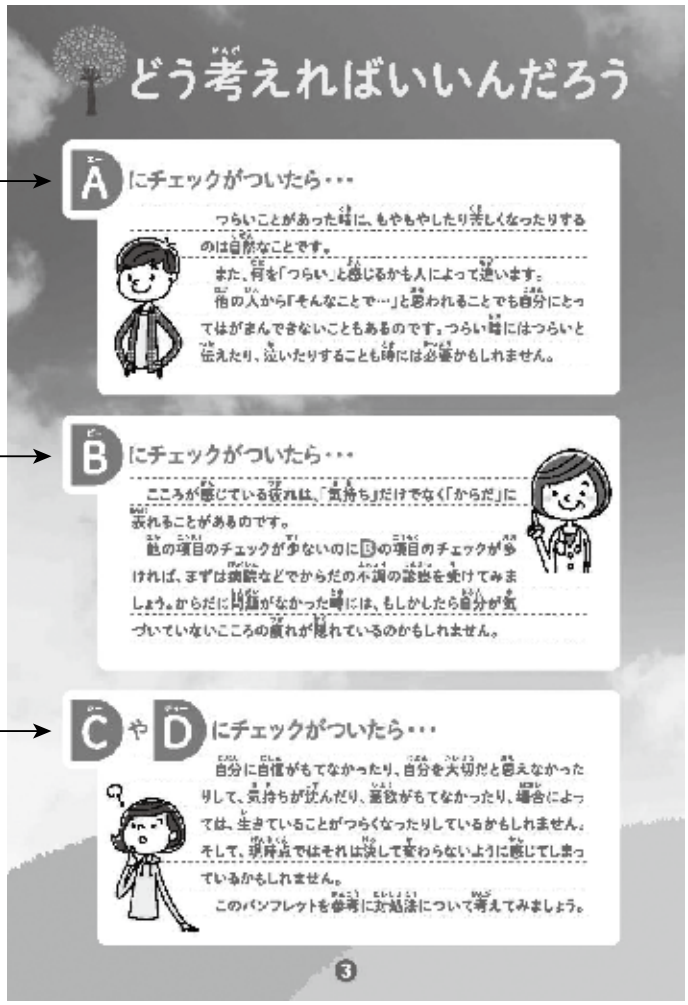
解説 どう考えればいいんだろう 中学生用 P3-4 高校生用 P1

何があったのかを無理に聞き出す必要はありません。しかし、5ページ（※）のような対処をしても、その出来事が重くのしかかっているときや、その出来事がいつまでも続くように感じているときには、一人で抱えこむ必要はないことを伝えてください。また、内容によっては、教師一人だけではなく、関係のチームや他機関と連携することも考えましょう。

逆にこのことから、5ページ（※）のように、深呼吸をしたり、好きなことをすることがこころの疲れの解消に役立つことを説明することもできます。

この項目にチェックが複数ついている場合、本人が抑うつや自己否定を自覚しているという可能性があります。しかし、だからこそ、うまく言葉で伝えることができなかったり、現状が変わらないのではないかという後ろ向きの気持ちを持っていたりするかもしれません。5ページ（※）以降の内容について伝えると同時に、必要に応じて個別の支援を考えてください。

※ 高校生用では2ページ

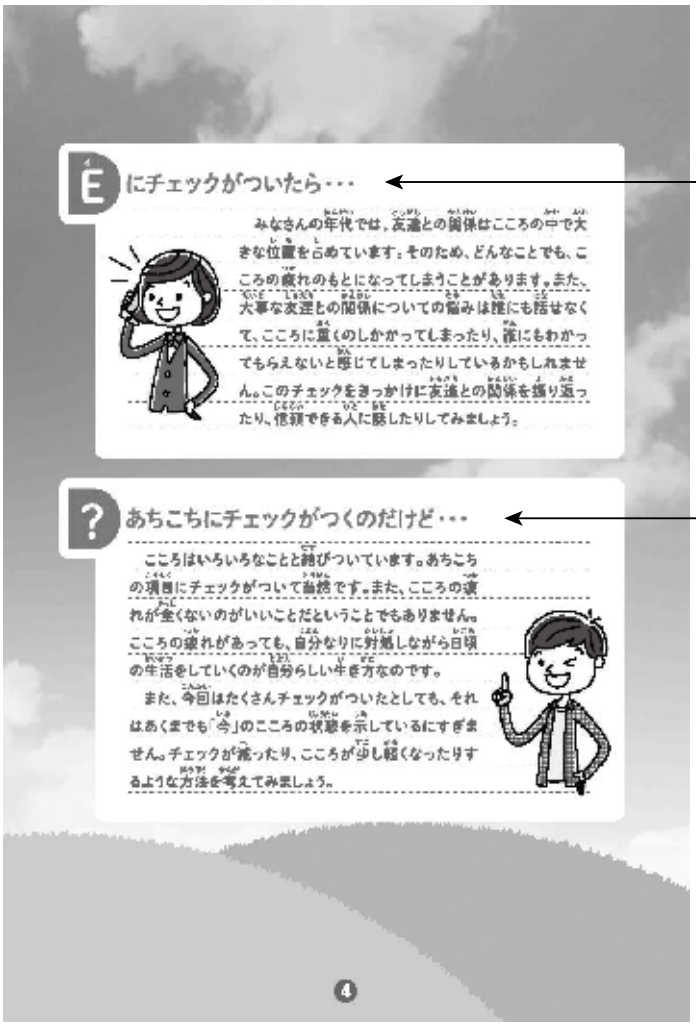


Ⓐ つらい出来事

大切な誰かを亡くす、誰かから離れるといった喪失、大きな災害や事件事故に遭遇するなどの自身の安全を脅かされるような非日常的な体験はこころに大きなダメージを与えます。そのことを何度も思い起こしてしまうことで、つらい体験を何度も再体験してしまうこともあります。安易に励ましたり、立ち直りを急がせたりするのではなく、安全・安心を確保したうえでそういった気持ちへの対処を考えましょう。他の領域でも様々なつらい状態が示されている場合には専門機関と連携をとることも考えてください。

Ⓑ からだのこと

思春期は、つらい気持ちがからだに表れることもあれば、逆に、からだに関する悩みを持ちやすい時期でもあります。特に性的な悩みは人によっては誰にも話せずこころにためてしまいやすい問題です。同時に、思春期は異性・同性からの視線に敏感になる時期でもあります。からだの相談の背景に、こころや対人関係の悩みが隠れていることがあることを教師の側も知っているとよいでしょう。



E にチェックがついたら・・・

みなさんの年代では、友達との関係はこころの中で大きな位置を占めています。そのため、どんなことでも、こころの疲れのもとになってしまうことがあります。また、大事な友達との関係についての悩みは誰にも話せなくて、こころに重くのしかかってしまったり、誰にもわかってもらえないと感じてしまったりしているかもしれません。このチェックをきっかけに友達との関係を振り返ったり、信頼できる人に話したりしてみましょう。

? あちこちにチェックがつくのだけど・・・

こころはいろいろなことと結びついています。あちこちの項目にチェックがついて当然です。また、こころの疲れが全くないのがいいことだということでもありません。こころの疲れがあっても、自分なりに対処しながら日頃の生活をしていくのが自分らしい生き方なのです。

また、今回はたくさんチェックがついたとしても、それはあくまでも「今」のこころの状態を示しているにすぎません。チェックが減ったり、こころが少し軽くなったりするような方法を考えてみましょう。

ご存じのように児童期から青年期の仲間関係とこころの状態は密接につながっています。今がつらくても必ず自分のことを見てくれている人、一緒に気持ちを共有できる人がいることを伝えてください。

BからEの項目は抑うつ（活動性や興味の減退・抑うつ気分・身体症状）・自尊感情・自己肯定感などからなっています。チェックが多いほど抑うつ気分を感じ、自分自身に価値を見いだせず孤立感を持っているということができます。そうした子どものことをこころに留めておくことは大切ですが、過剰に心配し特別扱いをすることのないようにしてください。自分自身がこころやからだの不調に気づき、話しやすい人にそのことを話してもいいのだということ、学校内外に話を聴いてくれる人はいるのだということを全体に向けて伝えてください。

中学生・高校生用では、チェックリストを全体の数ではなくチェックの領域（A-E）で自分を見つめられるように説明がされています。

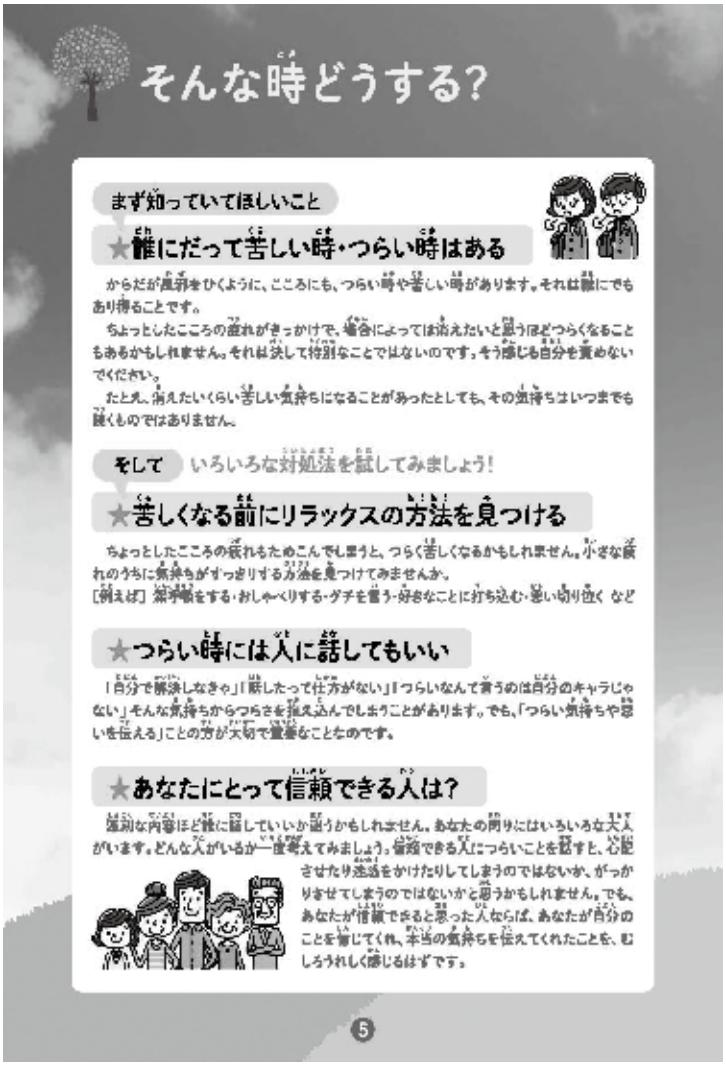
これらのチェックの数がすぐに「死んでしまいたいほどつらい気持ち」につながるわけではありません。しかし突然襲ってきた悲しみやいくつものつらさが積み重なって出口が見えなくなってしまった時には、そこから逃れたいという思いや、自分の存在が誰かの迷惑になっているのではないかという思い、居場所のなさから深刻なこころの状態に陥ることはあるのです。

また、「死んでしまう」ことと「死を考えるほどつらい気持ちがある」ことは同じものではありません。自分のこころが発している声を聞き取り、適切に発信するなどの対応を知ることが大切であることを伝えてください。

解説 そんな時どうする？ 中学生用 P5 高校生用 P2

チェックリストによって気づいた自分のこころやからだの状態に対して日頃どのような対処をしているでしょうか。また、簡単にできる対処の方法や対処が難しいと感じる時にどうしたらいいのか、話し合ったり説明したりするようにしてください。

チェックをする過程で、見ないふりをしていたつらさに気づき気持ちが落ち込んでしまうことがあります。その状態は誰にでもあることであり、自分を責める必要はないことを確認するようにしてください。また、苦しさやつらさは永遠に続くものでないことも伝えてください。



そんな時どうする？

まず知っていてほしいこと

★誰にだって苦しい時・つらい時はある

からだが風邪をひくように、こころにも、つらい時や苦しい時があります。それは誰にでもあり得ることです。

ちょっとしたこころの疲れがきっかけで、場合によっては消えたいと思うほどつらくなることもあるかもしれません。それは決して特別なことではないのです。そう感じも自分を責めないでください。

たとえ、消えたいくらい苦しい気持ちになることがあったとしても、その気持ちはいつまでも続くものではありません。

そして いろいろな対処法を試してみましょう！

★苦しくなる前にリラックスの方法を見つける

ちょっとしたこころの疲れもためこんでしまうと、つらく苦しくなるかもしれません。小さな疲れのうちに気持ちがすっきりする方法を見つけてみませんか。

[例えば] 深呼吸をする・おしゃべりする・グチを言う・好きなことに打ち込む・思い切り泣く など

★つらい時には人に話してもいい

「自分で解決しなきゃ」「話したって仕方がない」「つらいなんて言うのは自分のキャラじゃない」そんな気持ちからつらさを抱え込んでしまうことがあります。でも、「つらい気持ちや思いを伝える」ことの方が大切で重要なことなのです。

★あなたにとって信頼できる人は？

深刻な内容ほど誰に話していいか迷うかもしれません。あなたの周りにはいろいろな大人がいます。どんな人がいるか一度考えてみましょう。信頼できる人につらいことを話すと、心配させたり迷惑をかけたりしてしまうのではないか、がっかりさせてしまうのではないかと思うかもしれません。でも、あなたが信頼できると思った人ならば、あなたが自分のことを信じてくれ、本当の気持ちを伝えてくれたことを、むしろうれしく感じるはずです。

5

対策を話し合う際には、はじめに深刻な悩みへの対処を話題にするのではなく、まず、日常的なこころの疲れについて、気持ちの切り替え（気分転換）やリラックス法について話してみるとよいでしょう。つらい気持ちがある時にはそのことにのみ意識を向けてしまいがちですが、視野を広げていけるようなきっかけづくりとすることもできます。

また、つらいことの相談はなかなか一歩を踏み出すことができません。思いきって踏み出した一歩が状況を大きく変えることを話してください。

以上のような話をすることを通して、教師の考え方や子どもと向き合おうとする姿勢を子どもたちが知り、相談することができる関係を作るきっかけになる可能性があります。

解説 あなただけではありません

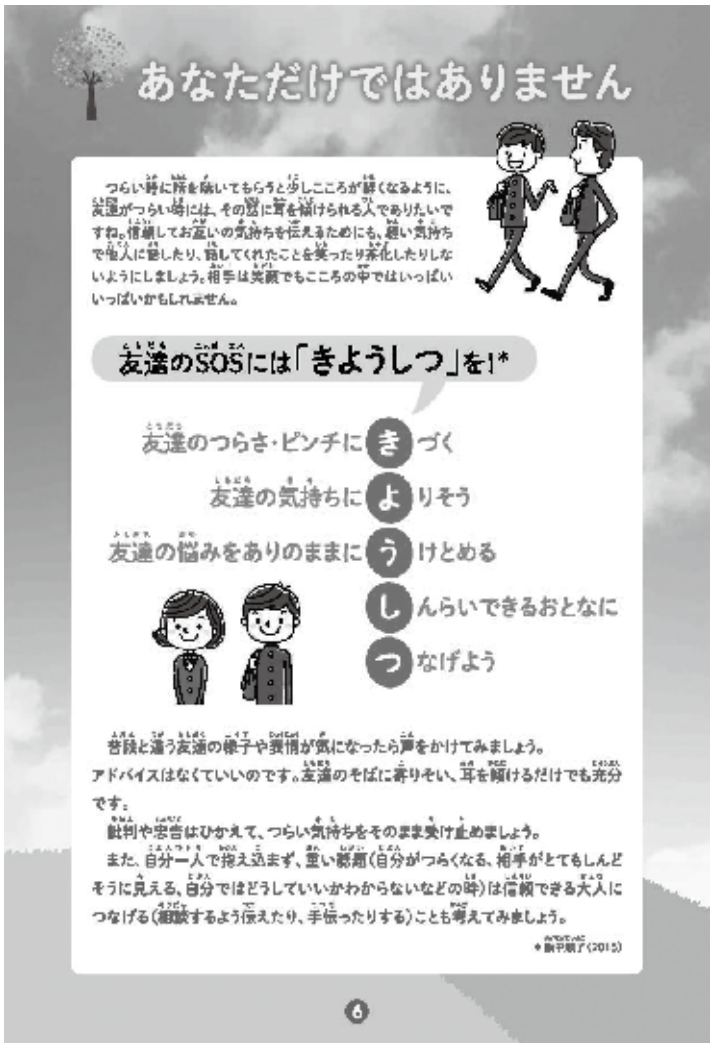
中学生用 P6
高校生用 P2

思春期の子どもたちにとって思いを共有したいのは身近な友達です。その一方で、自分の思いが伝わらないのではないかと恐れているのも事実です。このパンフレットを活用して仲間に話しても受け入れてもらえる安心感を形成するとともに、友達の悩みについての適切なかかわり方を考える機会をつくってください。

安心して話せる仲間の存在は、自殺に向かうほどの悲しみを軽くしたり、危険に周囲が気づき支援をするきっかけとなったりします。しかし、適切なかかわり方を知らないままだと、相手のこころの混乱に同調してしまってネガティブな考えが強化されたり、両者がこころの傷を負ってしまったりする事態になることもあります。

自分がつらいときどういう話の聴き方をしてくれるとうれしいのかをともに考えてください。安易な慰めや自分の意見の押し付けにならずに、相手の身になり、気持ちによりそって話を聴くことの大切さや、そのことから得られる安心感を体験的に理解できるとよいでしょう。気持ちに共感して聴いてもらうとこれからのことを考える気持ちの余裕ができるということを知ることも重要です。

また、つらい気持ちを聴いていると自分までつらくなってしまったり、どうしていいかわからないと不安な気持ちが募ってしまったりすることがあります。一人で抱え込まず、信頼できるおとなにつなげることは必要なことであることを話してください。自分だけに打ち明けられた秘密であったとしても、相手の命にはかえられません。最終ページの「話を聴いてくれるひとは？」を参考にして、校内の相談システムや地域の支援情報などをわかりやすい形で伝えてください。重ねて、相談することは悪いことではないことを話しましょう。



あなただけではありません

つらい時に隣を歩いてもらうと少しこころが軽くなるように、友達がつらい時には、その話に耳を傾けられる人でありたいですね。信頼してお互いの気持ちを伝えるためにも、悪い気持ちで他人に愚したり、頼してくれたことを笑ったり茶化したりしないようにしましょう。相手は笑顔でもこころの中ではいっぱいいっぱいかもしれません。

友達のSOSには「きようしつ」を！*

友達のつらさ・ピンチに き づく
友達の気持ちに よ りそう
友達の悩みをありのままに う けとめる
し んらいできるおとなに
つ なげよう

普段と違う友達の様子や表情が気になったら声をかけてみましょう。アドバイスはなくていいのです。友達のそばに寄りそい、耳を傾けるだけでも充分です。

批判や忠告はひかえて、つらい気持ちをそのまま受け止めましょう。

また、自分一人で抱え込まず、重い話題（自分がつらくなる、相手がとてもしんどそうに見える、自分ではどうしていいかわからないなどの時）は信頼できる大人につなげる（相談するよう伝えたり、手伝ったりする）ことも考えてみましょう。

＊阪中順子（2015）

6

DVD（中学生編・高校生編）では、「き・よ・う・し・つ」についてドラマを用いて具体的に示しています。学習を深める際にご活用ください。

＊「きようしつ」は『子どもの自殺予防ガイドブック』阪中順子（2015）をもとに記載しています。

パンフレット（小学生用）について

小学校高学年は思春期への入口です。しかし、こころの状態（悩みや成熟度）は個人によって異なります。ぜひ中高生用パンフレットの解説も合わせてお読みください。必要に応じて中学生・高校生用で示した要素を取り入れることで、小学校での学習や気づきが、その後の適切な自己理解や他者とのよりよい関係へつながりやすくなると思われます。

解説　知っておいてほしいこと P3

ここでは、導入や振り返りとして活用できるよう、このパンフレットで扱う3つの視点をまとめて示してあります。以下で関連ページと合わせて解説していきます。

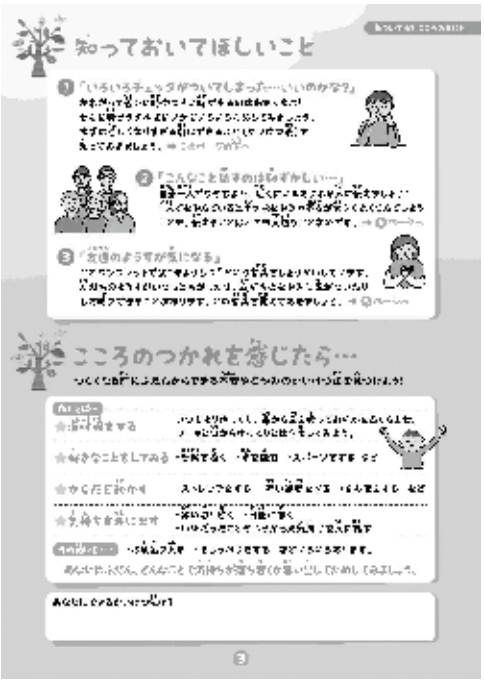
❶「いろいろチェックがついてしまった…いいのかな？」P3
→「こころのつかれを感じたら」P3

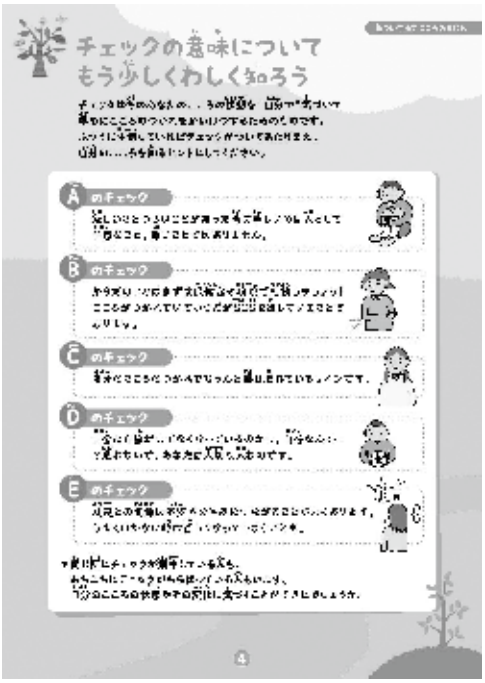
小学生用ではチェックリストの一つ一つの項目・領域について心の状態を考えることよりも、いやな気持ちや悩みは誰もが持っている普通のことであることに気づき、つらくなる前の対処法を考えるきっかけとすることをねらいとしています。

チェックがついたことを“こまったこと、大変なこと”ととらえるより、自分のつらさに気づくことができている前向きな姿勢としてとらえてください。また、チェックがつかなかった場合にも、どういう時にいやな気持ちや苦しい気持ちになるのかを考えられるとよいでしょう。

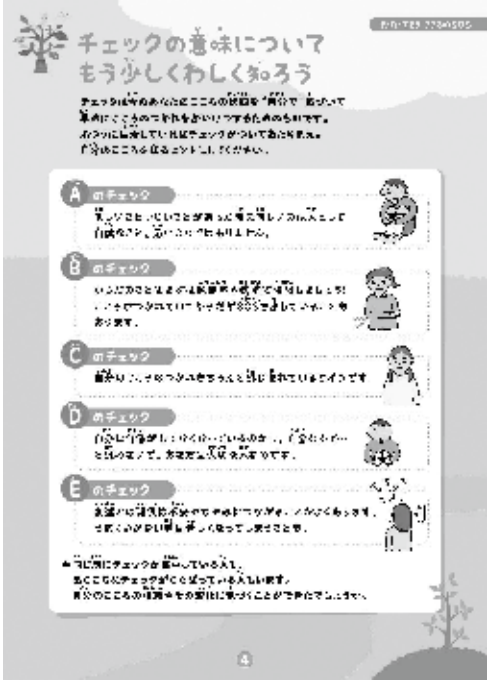
その場合、深刻な問題よりも日常的な場面（例えば、苦手な教科のテストがある、忘れ物をした、友達とのちょっとした行き違いがあった、きょうだいげんかをしたなど）での気持ちを中心に扱うことで、クラス全体で考えやすくなります。あわせて、さまざまな状況でいやな気持ちを感じたり不安に思ったりすることはいけないことではないし、自分だけではないということを伝えていって下さい。

「こころのつかれを感じたら」では、さらに、日常的にできる対処方法について記載しています。児童ひとりひとりが自然に対処する方略をもっていることもあります。こうしなければいけないという方法があるわけではありません。ユニークな対処法であってもいくつもある対処法のひとつとしてとらえましょう。他者から見て問題行動となるような対処法（暴力的な対





処や他者に迷惑をかけるような対処など）が提案された場合でも、頭から否定するのではなく、その対処によって（他人から非難されたり、相手とトラブルが生じたりすることで）新たにいやな気持ちが生まれてしまうことに気づかせ、その他のより適切な対処を探せるよう援助して下さい。また、対処の仕方はいくつもあるので、うまくいかない場合は別のやり方を試してみるなど、複数の方法をもっているとよいこともあわせて伝えてください。



〈チェックの意味についてもう少しくわしく知ろう〉 P4

小学生用パンフレットにおいて個々のチェックの意味については触れていませんが、より詳しく知りたい場合のために簡単にそれぞれの領域について説明を載せてあります。より詳しい内容については中高生用のパンフレットの解説をご覧いただき、発展学習や個別の相談の際にご活用ください。

❷「こんなこと話すのは恥ずかしい…」 P3
→「話を聴いてくれるひとは？」 P6

対処法の中でも“気持ちを表現すること”や“つらい気持ちを他者に伝えること”ができようになることは大変重要なことです。しかし、自分でも扱いかねるような悩みが生じたときに誰もがすぐに話をする相手が見つかるとは限りません。「困ったことがあったら話してください」といわれていても、「こんなことを話したら変に思われるのではないか」、「自分らしくないと思われるのではないか」などと考えてためらってしまうことも多くあります。また悩みが深刻であるほど自分ひとりで抱えてしまい、誰にもわかってもらえない、相談できる相手はいないと思い込んでしまうこともあるのです。

そこで、ここでは自分の周りの人について振り返ってみることを通して、信頼できる人との関係に気づくことを目的にしています。あわせて、校内の相談システムや学外の機関など裏表紙を参考に紹介することも可能です。

児童によっては、相談できる人は誰もいないという場合があるかもしれません。時には、話をしたけれど、わかってもらえなかったりバカにされたりしたと感じて傷ついた経験のために、もう相談したくないと思っている場合があるかもしれません。そういった際には、相談できない不安や信頼できないという気持ちを受け止めながら、もう一度自分の周囲の人や紹介された機関などを考えてみるように促しましょう。また、相談できないと訴える言葉の裏に、相談したい、わかってもらいたいという気持ちを強く持っていることもあります。状況によって個別の言葉かけや対応が必要になるかもしれません。

また、いやな体験から逆に、話をしたときにどういった態度や言葉だと安心できるのかということについて考える機会にもなります。それは、3での友だちの様子に気づいたときの受け止め方を考える導入として用いることもできるでしょう。

❸「友達の様子が気になる」 P3
→「友達の様子がいつもと違ったら」 P5

小学生であっても友達の様子や態度の変化に敏感に気づいていたり不安を感じていたりすることはよくあります。しかしどうしていいかわからずそのまま過ぎてしまうこともあれば、深刻な悩みに過剰に共感してしまい、相談を受けた側も心理的につらくなってしまうこともあります。小学生の場合、友達の悩みを「聴く」ことに焦点を当てるよりも信頼できる大人に「つなげる」ことにポイントを置いたほうがよいでしょう。1や2で扱ってきたように自分たちだけでどうしていいかわからない場合に相談することは大切なことであること、そして大人に話すことは悪いことではないことを重ねて伝えてください。

「友達の様子がいつもと違ったら」のページでは「き・よ・う・し・つ」の言葉をキーワードとして、具体的に友達への対応をまとめてあります。友達への声のかけ方、大人への話し方などと共に、その際の懸念について一緒に考えられるとよいでしょう。DVD（小学生編）を用いて、より具体的な場面での対応を考えることもできます。

DVDについて

＜DVD（小学生編・中学生編・高校生編）＞

小学生編・中学生編・高校生編の映像はすべて「き・よ・う・し・つ」をもとに友だちのいつもと異なる様子に気づいたときの対応の仕方の例を具体的に示しています。パンフレットによる学習をさらに深めるためにご使用ください。

中学生・高校生編はそれぞれ2ケース、小学生編には1ケースのドラマ映像があります。それぞれ悩みの種類や気づきの状況、大人へのつなげ方などが少しずつ異なりますが、基本的な考え方は共通しています。2ケースとも見なければいけないということはありません。クラスの状況や学習計画に合わせて選択してください。また、異なる校種の映像を使用しても、校種による違いを理解したうえでならば問題はありません。

映像では、それぞれのケースごとに「き・よ・う・し・つ」の場面ごとに区切られ簡単な解説が示されています。また、大切な場面ではうまく対応できなかった場合と適切な対応をした場合の両方が示されています。1つのケースをすべて通してみることも、場面ごとあるいはシーンごとに適宜区切って使用することも可能です。

〈小学生編と中学生・高校生編との構成の違いについて〉

- ●中学生・高校生編では原則として「き・よ・う・し・つ」すべての要素を扱い、それら要素を3または4場面で示しています。
- ●小学生編では、パンフレットでも示したように、話を聴くことよりも、気づきからどのようにすると信頼できる大人につなげることができるかを主体にしています。そのため「き・し・つ」のにあたる3つの要素を3場面で示しています。

＜DVD(教師対応編)＞

このドラマは児童・生徒の学習に用いるためのものではなく、子どもに向き合う先生方が研修等にご活用いただくために作成したものです。子どもたちの様子に気づき声をかける場合などの対応の仕方についてのポイントを示しています。

ドラマでは小学生の女子児童とのやり取りが取り上げられていますが、話の聴き方などについてはどの校種でも共通しています。

指導案（中学生・高校生向け）

第○学年○組　　道徳学習指導案

令和○○年○月○日（○）　第○時限　　指導者　○○　○○

1　主題　　自分を知ろう　A　節度、節制（自殺予防教育第1限目）
2　ねらい　自分の心の状態を把握し、ストレスへの対処法を知ることを通して、
　　心身の健康の増進を図り、生活していこうとする気持ちを高める
3　準備　　チェックリスト、電子版パンフレット、ワークシート1、私の相談マップ、授業アンケート
4　指導展開（50分）

時間配分	活動の内容	指導上の留意点
3分	1　本時の活動内容について知る。	○本時のねらいが、「いらいらやもやもやした時にどう対処すればよいか」を伝える。
10分	2　こころの元気チェックリスト記入をする。	○チェックリストを配布し、表紙の二次元コードから電子版パンフレットを各自ダウンロードし、読める状態に準備させる。 ○各自チェックリストに記入させる。
7分	チェックリストの結果の見方を聞く。	○チェックリストの結果の見方を伝える。 パンフレット（中学生用3～4ページ・高校生用1ページ）を見させながら、教師が解説をしていく。
15分	3　いらいらやもやもやした時や悩んだときの対処法についてグループで考える。	○悩んだときいらいらした時、どのように解消しているか、一人で書き出す。（ワークシートを使う） ○4～5人程度のグループに分かれる。 ○グループでそれぞれが考えた対処法について出し合い、さらに思いついたら記入しておく。（ワークシートを使う） ○各グループの対処法について分類したものや具体的な対処法についてグループの代表に5つ程度を発表させる。 ○授業者は、事前にとったアンケートや発表をもとに大きく分類したものを板書しながら示していく。 以下のような分類が想定される。 ・相談をする。 ・趣味や好きなことをする。 ・見方や考え方を変える。 ・リラックスをする。
15分	4　そんな時どうする	○パンフレット（中学生用5ページ・高校生用2ページ）から、代表的ないろいろな対処法について知る。（前の発表で出なかったものは、強調する）
	5　相談することについて	○困った時、悩んだ時に誰に気軽に相談できるかをグループで話し合わせる。書き出したものをワークシートに書き出させる。 ○相談をしにくい理由をグループで話し合わせる。 （事前アンケートを取り、相談しにくい理由を考えさせておく） 予想 「人に知られてしまうのが心配」、「相談してどのような返事が返ってくるのかが心配」、「相談をどう切り出したらよいか不安」、「誰に相談したらよいかわからない」、「相談するような自分は弱い人間と思われる」、「相談しても役に立たない」 ○3グループ程度話し合った内容を発表させる。 ○「私の相談マップ」を記入させる。
	6　次時の予告をする。	○自分から相談に行けるようになり、相談にのれる人になるにはどうしたらよいか次時に考えることを伝える。（次時の予告）

ストレス対処シート

自分一人で、あるいは友達同士で話し合い、様々なストレス対処法を書き出してみよう！

〈 対処法１ 〉	〈 対処法６ 〉	〈 対処法11 〉
〈 対処法２ 〉	〈 対処法７ 〉	〈 対処法12 〉
〈 対処法３ 〉	〈 対処法８ 〉	〈 対処法13 〉
〈 対処法４ 〉	〈 対処法９ 〉	〈 対処法14 〉
〈 対処法５ 〉	〈 対処法10 〉	〈 対処法15 〉

年　　組

○ 相談しやすい人は誰でしょう

1　家　族・親　戚・塾の先生・友　人

2　学　校

担任　　学年の先生

部活の顧問の先生　　教科担任の先生

他学年の先生　　養護の先生

スクールカウンセラー

3　その他（　　）

○ 相談しにくい理由はどのようなことがあげられますか？

・

・

・

・

・

第○学年○組　　道徳学習指導案

令和○○年○月○日（○）　第○時限　　指導者　○○　○○

1　主題　　関わる上で大切なことは　B　相互理解・寛容（自殺予防教育２限目）

2　ねらい　友達が悩んでいる場合に気づくポイントや、悩んでいる友達への対応を具体的に知ることを通して、温かい心を持って友達と接していこうとする気持ちを高める。

3　準備　　チェックリスト、電子版パンフレット、ワークシート2、DVD&データ集

4　指導展開（50分）

時間配分	活動の内容	指導上の留意点
3分	1　本時の活動内容について知る。	○本時は、友達への相談ののり方について考えることを伝える。
10分	2　友達が悩んでいることに気づくポイントについて考えさせる。	○チェックリストを配布し、表紙の二次元コードから電子版パンフレットを各自ダウンロードし、読める状態に準備させる。 ○「友達が悩んでいたり困っていたり、ストレスが溜まっていたりしてるのではと感じる時はどのようなところで分かりますか」と質問をする。 ○各自にワークシートに書かせる。
15分	3　悩んでいる友達への対応を考える。（DVD使用）	○グループでお互いの考えを分かち合う。 ○DVD-中学は「男子」版、高校は「男子」版「女子」版のどちらかを見せる。 ○再生して「あなたならどう対応をしますか」で、いったん止める。（中学は2カ所、高校は1カ所ある。） ○ワークシートに具体的にどうするかグループで話し合わせ、記入をさせる。 ○DVDを再生する。 ○ワークシートに具体的にどうするかグループで話し合わせ、記入をさせる。
10分	4　解説版のDVDを見る。	○最後まで視聴する。 ○中学は、女子の解説版をみせる。 ○高校は、男子版を見せていたら女子版を女子版を見せていたら男子版を見せる。 ○見終わったら、パンフレット（中学生用6ページ・高校生用2ページ）を開かせ、かかわりのポイントをまとめる。 キーワードは「き・よ・う・し・つ」でまとめる。
12分	5　ロールプレイを行う。	○シナリオを配布する。（男・女） ○動画と同様な場面を想定して3名または4名のグループを作り、ロールプレイを行ってみる。（演じる者2名と観察者に分かれる） ○かかわりのポイントをまとめる。 キーワードは「き・よ・う・し・つ」でまとめる。 ○ワークシートの3. 4. を記入させる。

相談の仕方・相談ののり方

年　　組　　番　男・女

1.「友達が悩んでいるかもしれない。困っているかもしれない。
何かストレスが溜まっているもしれない」と感じるのは、どのような
ところで分かりますか？
（グループで話し合ったこともメモしてください。）

2. DVDをみて、あなたが「学」さんならどう対応をしますか？
（1）場面１

（2）場面２

3. DVDをみて、相談を友達にすることについて、どう思いましたか？

4. 相談ののり方で今日の授業で学んだところは何ですか?

指導案（小学生向け）

第４学年〇組　道徳学習指導案

令和〇〇年〇月〇日（〇）　第〇時限　　指導者　〇〇　〇〇

1　主題　　一人で悩まないで　　B　親切、思いやり

2　ねらいと資料

（1）ねらい

相手を思いやることの大切さを感じ取り、相手の立場になって行動しようとする気持ちを高める。

（2）教材

気づいてる？こころのSOS　　「つながるやさしさ」（出典：「はばたこう明日へ」４年）

3　本時の指導

（1）準備　気づいてる？こころのSOS チェックリスト・電子版パンフレット

（2）関連　３年「気づく心」　　５年「ほのぼのテスト」

（3）指導過程

時間配分	活動の内容	指導上の留意点
８分	１　気づいてる?こころのSOSのチェックリストを行う。	〇チェックリストを配布し、表紙の二次元コードから電子版パンフレットを各自ダウンロードし、読める状態に準備させる。 〇チェックリストにチェックをさせる。 〇今の気持ちに正直にチェックさせるようにする。
15分	２　教材「つながるやさしさ」を読んで、主人公の気持ちを考える。 （1）玄関先で泣いているくみちゃんを見たとき （2）くみちゃんを迎えに行くことにわくわくしているとき	〇頑張れと思っているものの、くみちゃんに具体的な働き掛けができなかったときの気持ちを考えさせる。 〇なぜ自分からくみちゃんにしてあげようという気持ちになったのかを考えさせる。
13分	３　悩んだり悲しんだりしている友達にできることを考える。	
	主発問：悩んだり悲しんだりしている友達に、どんなことができるでしょう。	
		〇これまでの経験を振り返りながら、自分にできることを具体的に考えさせる。 〇グループで話し合わせたり、全体で発表し合ったりして、互いの考えを共有する時間をしっかりととるようにする。
７分	４　気づいてる?こころのSOSの電子版パンフレット3～6ページを読む。	〇チェックリストを振り返らせながら、チェックの意味について確認し、自分でできる解決法について確認させる。 〇5ページの「きようしつ」の意味について説明し、悩んでいる友達に対してできることを確認させる。
２分	５　教師の説話を聞く。	〇相手に優しくされた教師の体験談を話し、相手の立場になって行動しようとする気持ちを高めるようにする。

第４学年〇組　道徳学習指導案

令和〇〇年〇月〇日（〇）　第〇時限　　指導者　〇〇　〇〇

1　主題　　一人で悩まないで　　B　親切、思いやり

2　ねらいと資料

（1）ねらい

相手を思いやることの大切さを感じ取り、相手の立場になって行動しようとする気持ちを高める。

（2）教材

気づいてる?こころのSOS チェックリスト・電子版パンフレット・DVD&データ集

3　本時の指導

（1）準備　気づいてる?こころのSOS チェックリスト・電子版パンフレット・DVD&データ集

（2）関連　３年「気づく心」　　５年「ほのぼのテスト」

（3）指導過程

時間配分	活動の内容	指導上の留意点
５分	１　気づいてる?こころのSOSのチェックリストを行う。	〇チェックリストを配布し、表紙の二次元コードから電子版パンフレットを各自ダウンロードし、読める状態に準備させる。 〇チェックリストにチェックをさせる。 〇今の気持ちに正直にチェックさせるようにする。
５分	２　気づいてる?こころのSOSの電子版パンフレット3～4ページを読む。	〇チェックリストを振り返らせながら、チェックの意味について確認し、自分でできる解決法について確認させる。
５分	３　気づいてる?心のSOSのDVD「小学生編」を視聴する。	〇特に、あきらの行動に着目させながら視聴させる。
８分	４　あきらの行動について考える。	〇あきらの行動について、どのようなところがよかったかを考え、発表させる。
12分	５　「小学生編解説版」を視聴し、気づいてる?こころのSOSの電子版パンフレット5ページを読む。	〇解説版を見ながらあきらの行動を振り返らせるとともに、視聴後には５ページを見ながら「きようしつ」の意味について再度説明し、悩んでいる友達に対してできることを確認させる。
８分	６　悩んだり悲しんだりしている友達にできることを考える。	
	主発問：悩んだり悲しんだりしている友達に、どんなことができるでしょう。	
		〇これまでの経験を振り返りながら、自分にできることを具体的に考えさせる。 〇グループで話し合わせたり、全体で発表し合ったりして、互いの考えを共有する時間をしっかりととるようにする。
２分	７　教師の説話を聞く。	〇相手に優しくされた教師の体験談を話し、相手の立場になって行動しようとする気持ちを高めるようにする。

指導案（小学生用、中学生・高校生用 共通）

第○学年○組　　○○学習指導案例（略案）

令和○○年○○月○○日（○）第○時限　　指導者　○○　○○

1　主題（題材）　気づいてる？ こころのSOS　（1時間完了の場合）
2　ねらい　・自分の気持ちを知り、気持ちの対処法について知ることができるようにする。
　・困った時の対処として「抱え込まない」「相談する」ことを知ることができるようにする。
　・相談相手としての話の聴き方を知ることができるようにする。
3　本時の指導　（1）準備 チェックリスト、電子版パンフレット、学習プリント・授業アンケート（両面印刷）、私の相談マップ
　（2）指導過程（50分）

時間配分	活動の内容	指導上の留意点
3分 7分	1　本時の活動内容について知る。 2　「こころの元気チェックリスト」を使って心の状態を確かめ、結果について受け止め方を確認する。	●最近の心の状態を把握して、困った時、苦しい時にどうしたらよいか考える授業であることを伝える。 ●最近の心の状態をチェックさせる。 ●1分で迷わず直感でチェックさせる。 ●チェックリストの結果は生徒に質問しない。 ●「どう考えればいいんだろう」のキーワードを書いたカードを黒板に貼って説明をしていく。 ●パンフレット内のA～E等の文章は、授業後読んでおくように指示する。 ●全体にわたって、以下の3点について強調して伝える。 ①「質問の意味は、人によって受け取り方が違う。」 ②「『数が多いから、状態が良くない』『1つしかつかないから、それほどでもない』というわけではない」 ③「時によって人の心は、時間・周囲の環境・周りの助けによって変わる」
10分	3　苦しい時、つらい時の対処法がいろいろあることを知る。	●学習プリント（資料1）の対処法について書き出させ、発表させる。 ●「つらいこと、苦しいことは特別なことではない」、対処法について「抱え込まないこと」、「信頼できる人に相談すること」が重要であることを伝える。 ●黒板に「抱え込まない」「相談する」と書いたカードを貼り、2つのことを強調する。
25分	4　相談された時の「話の聴き方」について「きようしつ」をキーワードに話の聴き方を覚え、話し手と聞き手の役を体験する。	●「きようしつ」をキーワードに5つのかかわり方、話の聴き方を示す。 ●良い例と悪い例を演じてみせる。（できれば他の教員やスクールカウンセラーに入ってもらい演じてもらうとよい。）（資料4） ●3名のグループに分かれ、良い例のどの台詞が、「き」「よ」「う」「し」「つ」にあたるかを考えさせ、□に記入させる。複数回答可とすることも伝える。 ●悩んでいる生徒、相談にのる生徒、観察者に分かれて、良い例の読み合わせをさせる。
5分	5　相談マップカード作りと授業の振り返りをする。	●ロールプレイ後、グループで感想を話し合わせる。 ●相談できるおとなを記入させ、相談機関等について説明をする。 ●授業後アンケート（資料2）に記入させる。 ●授業時間内で記入できない場合は、授業後担任が回収する。

資料1

「気づいてる？ こころのSOS」 学習プリント

年　　組　　番　名前

1　こころの元気（おつかれ度）チェックリスト

2　どう考えればいいんだろう

3　そんな時どうする?
書き出してみよう

みんなの意見で参考になったことをメモしておこう

「抱え込まない」「相談する」

4　友達がつらい時どう対応する? キーワードは、「きようしつ」

き　　よ　　う
し　　つ

5　ロールプレイ
ロールプレイ後の感想を記入しよう（悩んでいる生徒役・相談にのる生徒役・観察者 ― 自分の役割に◯をつける）

6　私の相談マップ

資料２

授業後アンケート

１　今日の授業について（どこかにチェック✓を）

□よくわかった　□わかった　□あまりわからなかった　□わからなかった

２　今日の授業を受けて、気づいたこと・考えたこと・感じたことは、どのようなことですか?

３　今、自分や友達のことについて相談したいことはありますか?

どちらかを〇でかこんでください。

はい　　・　いいえ

→「はい」の人は　だれに相談したいですか?

相談したい人　（複数でもよいです）

親、友達、

学級担任・教科担任（　　先生）・

部活動の顧問の先生（　　先生）・保健室の先生

スクールカウンセラー・その他（　　先生）

相談機関

資料３

私の相談マップ（　　）

１　家　　族・親　　戚・塾の先生・友　　人

・
・
・
・
・

２　学　　校

担任　　学年の先生

部活の顧問の先生　　教科担任の先生

他学年の先生　　養護の先生

スクールカウンセラー　　なごや子ども応援委員会のスタッフ

その他（　　）

３　悩みを聞いてくれるところ　（相談無料、秘密厳守）

○子どもSOSほっとライン24　☎0120-0-78310
24時間365日

○なごやっ子SOS　☎052-761-4152
24時間365日

○チャイルドライン　☎0120-99-7777
毎日16：00～21：00

○愛知いのちの電話　☎052-931-4343
24時間365日　（メール相談あり）

○ヤングテレホン　☎052-764-1611
平日9：00～17：00　（メール相談あり）

４　名古屋市の相談機関　（相談無料、秘密厳守）

○ハートフレンドなごや　☎052-683-8222
平日9：30～19：00　（メール相談あり）
土曜9：30～12：00

○子ども・若者総合相談センター　☎052-961-2544
月～土曜（祝日・年末年始を除く）10：00～17：00

○なごやフレンドリーナウ　☎052-521-9640
平日8：45～17：30

○児童相談所
中央児童相談所　☎052-757-6111㈹
西部児童相談所　☎052-365-3231
東部児童相談所　☎052-899-4630
平日8：45～17：30

資料４

シ　ナ　リ　オ

□ 0 場面設定 Aは、友だちBがいつもと違って最近、元気がなく心配です。思い切って声をかけることにしました。

シーン　1

A 「最近、元気ない顔してるけど、どうした? 部活も行っていないみたいだし。」

B 「なんか疲れるし、何やっても面白くないんだ。部活も行く気にならないし。」

A 「う〜ん　まず、部活に行ってみなよ。体、動かせば元気か出るよ。部活に出ないと試合にも出れないし、余計に落ち込むよ。今頑張らないとどうするの! そんな弱音はいてどうする（の）。」

B 「もういい、何もかもいやで、ぼく（私）なんかどうなってもいい。もうどこかに行ってしまいたい。」

A 「みんなが心配するよ。本当にどこかに行ってしまったら、人に迷惑ばかりかけるだけで、だめだよ!誰でも悩みはあるよ。元気出（して）せよ。」

B 「関係ないよ。ほっといて。」

A 「なんだ、せっかく心配してやったのに。勝手にすれば!」

シーン　2

□ 1 A 「最近、元気ない顔してるけど、どうした?部活も行っていないみたいだし。」

B 「なんか疲れるし、何やっても面白くないんだ。部活も行く気にならないし。」

□ 2 A 「そうか、あれだけ頑張っていた部活も行く気しないんだ。」

B 「もういい、何もかもいやで、（私）ぼくなんかどうなってもいい。もうどこかに行ってしまいたい。消えてしまいたい。」

□ 3 A 「消えてしまいたいぐらい悩んでいるんだ。そんなにつらいなら誰かに相談しよう。」

B 「このことは、誰にも言ってほしくないんだ。」

□ 4 A 「わかった。」 〜　沈黙（数秒）　〜

□ 5 A 「でも、いなくなりたいぐらいつらいなら、やっぱり誰かに相談しようよ。」

B「絶対誰にも言ってほしくないんだ。」 〜　沈黙（数秒）　〜

□ 6 A 「話してくれてありがとう。すごくつらいんだね。ひとりで悩んでいるとどうしたいいかわからないよ（ね）な・・・。」

□ 7 A 「思い切ってやっぱり誰かに相談したほうがいいよ。だれか先生に相談しにいかない?。僕（私）も一緒に行くよ。」

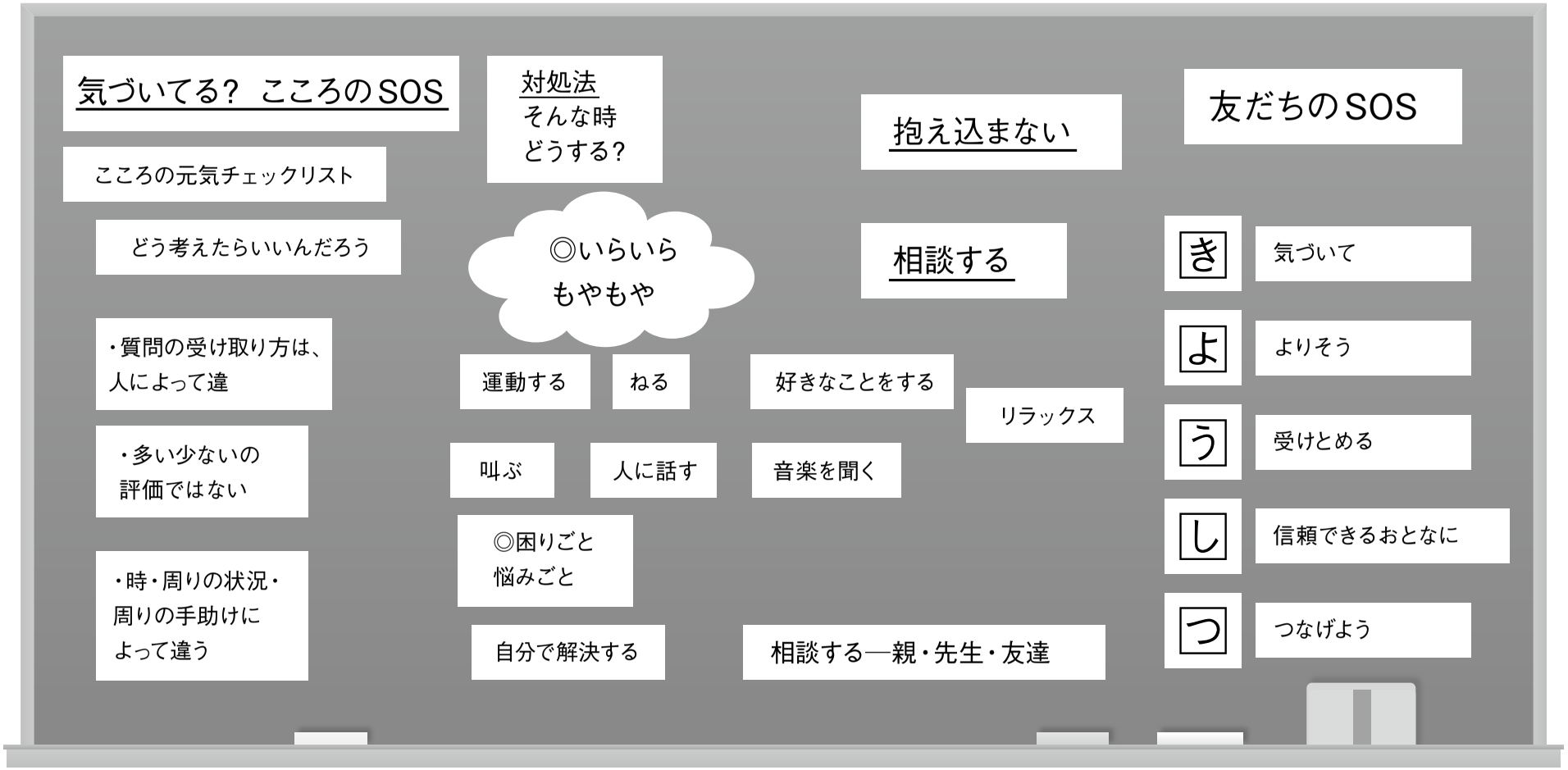
B 「先生ていっても・・・・・・・・。」

□ 8 A 「一番話しやすい先生でいいから。どう?」

B 「一緒に行ってくれる?」

□ 9 A 「もちろん。」

資料５　板書計画


気づいてる？ こころのSOS
こころの元気チェックリスト
どう考えたらいいんだろう
・質問の受け取り方は、人によって違
・多い少ないの評価ではない
・時・周りの状況・周りの手助けによって違う
対処法
そんな時どうする？
◎いらいらもやもや
運動する
ねる
叫ぶ
人に話す
◎困りごと悩みごと
自分で解決する
抱え込まない
相談する
好きなことをする
リラックス
音楽を聞く
相談する―親・先生・友達
友だちのSOS
き
気づいて
よ
よりそう
う
受けとめる
し
信頼できるおとなに
つ
つなげよう

メ モ

【資料の引用文献】

資料２「子ども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き」（文部科学省、2014）
資料３「高校生等の自殺予防対策に関する委員会　報告書」（兵庫県教育研究所、2014）
資料４ シナリオは、北海道庁保健福祉部が作成した「子どもたちのSOSに気づき耳を傾けるための実践」のロールプレイ動画を参考にしました。

【参考文献】

教師が知っておきたい子どもの自殺予防（文部科学省、2009）
子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き（文部科学省、2010）
子ども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き）（文部科学省、2014）

自殺対策基本法（平成18年法律第85号）

最終改正：平成28年法律第11号

目次

第一章　総則（第一条―第十一条）
第二章　自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等（第十二条―第十四条）
第三章　基本的施策（第十五条―第二十二条）
第四章　自殺総合対策会議等（第二十三条―第二十五条）
附則

第一章　総則

（目的）

第一条　この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

（基本理念）

第二条　自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかけがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2　自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

3　自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4　自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5　自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

（国及び地方公共団体の責務）

第三条　国は、前条の基本理念（次項において「基本理念」という。）にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

2　地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

3　国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

（事業主の責務）

第四条　事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

（国民の責務）

第五条　国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

（国民の理解の増進）

第六条　国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必要な措置を講ずるものとする。

（自殺予防週間及び自殺対策強化月間）

第七条　国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2　自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3　国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4　国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

（関係者の連携協力）

第八条　国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校（学校教育法（昭和二十二年法律第二十六号）第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。）、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

（名誉及び生活の平穏への配慮）

第九条　自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

（法制上の措置等）

第十条　政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十一条　政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章　自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

（自殺総合対策大綱）

第十二条　政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱（次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。）を定めなければならない。

（都道府県自殺対策計画等）

第十三条　都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画（次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

2　市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

（都道府県及び市町村に対する交付金の交付）

第十四条　国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事

業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章　基本的施策

（調査研究等の推進及び体制の整備）

第十五条　国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

２　国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。

（人材の確保等）

第十六条　国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

（心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等）

第十七条　国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

２　国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

３　学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵かん養等に資する教育又は啓発、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又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

（医療提供体制の整備）

第十八条　国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師（以下この条において「精神科医」という。）の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

（自殺発生回避のための体制の整備等）

第十九条　国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

（自殺未遂者等の支援）

第二十条　国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（自殺者の親族等の支援）

第二十一条　国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

（民間団体の活動の支援）

第二十二条　国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章　自殺総合対策会議等

（設置及び所掌事務）

第二十三条　厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議（以下「会議」という。）を置く。

２　会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一　自殺総合対策大綱の案を作成すること。

二　自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。

三　前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

（会議の組織等）

第二十四条　会議は、会長及び委員をもって組織する。

２　会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

３　委員は、厚生労働大臣以外の国務大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

４　会議に、幹事を置く。

５　幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

６　幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

７　前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

（必要な組織の整備）

第二十五条　前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

附　則（抄）

第一条　この法律は、公布の日から起算して六月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附　則（抄）　※平成27年法律第66号

（施行期日）

第一条　この法律は、平成二十八年四月一日より施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一・二　（略）

（自殺対策基本法の一部改正に伴う経過措置）

第六条　この法律の施行の際現に第二十七条の規定による改正前の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれている自殺総合対策会議は、第二十七条の規定による改正後の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれる自殺総合対策会議となり、同一性をもって存続するものとする。

附　則（抄）　※平成28年法律第11号

（施行期日）

１　この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次項の規定は、公布の日から施行する。

２　（略）

相談機関の解説

名称	電話相談	受付時間	メール相談
ハートフレンドなごや	052-683-8222	平日 9:30～19:00 土曜 9:30～12:00 （祝日・年末年始を除く）	○
いじめ・不登校など学校生活に関わること、就学や進路について気掛かりなこと、発達の様子に関わること、帰国・出国に際しての学校教育のことなど、子どもの教育・養育上の問題に関するあらゆる内容について匿名で相談できます。			
教育相談こころの電話	052-261-9671	毎日 10:00～22:00 （年末年始を除く）	
いじめ・不登校・学校生活・友人関係などの悩みごとの相談。青少年とその保護者が対象です。			
ヤングテレホン	052-764-1611	平日 9:00～17:00	○
少年（20歳未満）自身が抱える様々な悩みごとや保護者などからの少年の非行、問題行動に関する相談に応じています。			
児童相談所		平日 8:45～17:30 （休日・時間外の電話相談） （中央）052-757-6112 （西部）052-365-3252 （東部）052-899-4631	
中央児童相談所（千種・東・北・中・昭和・守山・名東区の方）	052-757-6111㈹		
西部児童相談所（西・中村・熱田・中川・港区の方）	052-365-3231		
東部児童相談所（瑞穂・南・緑・天白区の方）	052-899-4630		
養育困難、児童虐待、障害、非行、不登校、しつけなどの児童相談全般について相談できます。			
子ども家庭支援センターさくら	052-821-7867	平日 9:00～17:00	○
子育ての悩みや養育のあり方など、家庭や地域からの相談に応じて、児童またはその保護者に対して支援を行います。			
子ども・若者総合相談センター	052-961-2544	月～土曜（祝日・年末年始を除く） 10:00～17:00	
ニート・ひきこもりなど様々な悩みをお持ちの子ども・若者（概ね39歳まで）とその保護者の方などが相談できる場所です。			
チャイルドライン　オンラインチャットの詳細はHPをご覧ください https://childline.or.jp/	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00 （年末年始を除く）	
18歳までの子どもが匿名で、そして秘密厳守でかけられる電話です。内容はどんな話でもOK。			
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間（年中無休）	
どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。自殺予防・DV・性暴力・セクシュアルマイノリティの専門回線もあります。外国語/聞き取りが難しい方のための対応もあります。			
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	平 日 9:00～22:00 土・日 9:00～20:00	
様々なこころの悩みに関する相談に応じています。			
なごや子ども応援委員会	スクールカウンセラー等の職員が、市立学校・幼稚園の幼児児童生徒やその保護者を対象に相談に応じています。相談したいときは、通っている市立学校・幼稚園に連絡してください。（お住まいの地域のなごや子ども応援委員会についてお知りになりたい時は、教育委員会子ども応援課（052-684-4894）までご連絡ください。）		
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間（年中無休）	
子供や保護者等が、いじめに限らず子供に係わる悩みを相談する窓口。			
なごやフレンドリーナウ	052-521-9640	平日 8:45～17:30 （祝日・年末年始を除く）	
心理的な理由によって登校できない小中学生を支援するため、通所による教育相談・生活指導などを実施。			
なごやっ子SOS	052-761-4152	24時間（年中無休）	
子育てに悩むお父さん・お母さんや、子ども自身のSOSに応えるための相談。（匿名可）			
愛知いのちの電話　インターネット相談は「愛知いのちの電話」のHPから https://www.nagoya-inochi.jp/	052-931-4343	24時間（年中無休）	○
さまざまな問題をかかえて孤独と不安に苦しみ、悩み、生きる力を失いかけている人々に、「電話」を通して対話することにより、生きる意欲を自ら見い出せるように心の支えになることを願うボランティア活動です。			
こどもの人権110番　メール相談は法務省または法務局のHPから	0120-007-110	平日 8:30～17:15 （年末年始を除く）	○
「いじめ」や体罰、不登校や親による虐待などで悩んでいる子どもの相談を受け付ける専用相談電話です。18歳未満の子どもに関することであれば大人も利用可能です。法務局職員又は人権擁護委員が相談に応じています。			
名古屋市子どもの権利相談室「なごもっか」	子ども専用フリーダイヤル 0120-874-994 大人相談用電話 052-211-8640 （祝日・年末年始を除く）	月 11:00～18:30 （相談終了時間は19:00） 火・木・金 11:00～20:30 （相談終了時間は21:00） 土 11:00～16:30 （相談終了時間は17:00）	
独立性が担保された子どもの権利擁護委員（研究者・弁護士など）と調査相談員が子どもや保護者などからの相談・申立てなどについて、第三者的立場から子どもの権利の回復を図ります。対象者は18歳未満の方（高校在学中等も含む）ですが、子どもの権利に関することであれば大人も相談できます。			

※メール相談は各ホームページを検索してください。

令和7年3月発行
編　集　一般社団法人愛知県臨床心理士会・名古屋市・名古屋市教育委員会
発　行　名古屋市
問合せ先　名古屋市健康福祉局健康部健康増進課　TEL：052-291-4790　FAX：052-291-4793