

第4章

心のケアと自殺予防

1. 事件・事故・災害発生時における児童生徒等の心のケア

事件や事故、大きな災害に児童生徒等が遭遇すると、恐怖や喪失体験などにより心に傷を受け、情緒不安定、睡眠障害などが現れ、生活に支障を来すことがある。

こうした反応は誰にでも起こり得ることであり、ほとんどは、時間の経過とともに薄れていくが、ストレスの大きさや種類によっては症状が長引き、その後の成長や発達に大きな障害となることもある。そのため、日ごろから児童生徒等の健康観察を徹底し、情報の共有を図るなどして早期発見に努め、適切な対応と支援を行うことが必要である。

(1) 基本的な心構え

平常時

- 日常生活の健康観察や、保健室の来室状況、保護者の情報等から、児童生徒等の心身の健康状態を十分把握しておく。
- 事件・事故・災害の発生時、児童生徒等に現れるストレス症状の特徴や基本的な対応について、研修等を通して理解しておく。
- 事件・事故・災害発生時の役割分担を明確にしておく。
- 児童生徒等に、事件・事故・災害が心の健康に及ぼす影響を理解させるとともに、保護者に対しても、事件・事故・災害によって起こる心身の健康への影響を啓発しておく。
- 利用できる相談窓口の種類や特徴を周知しておく。

事件・事故・災害時

- 児童生徒等を取り巻く状況を早急に確認する。
- チェックリスト等を活用して、支援を必要としている児童生徒等を早期に発見し、適宜対応する。
- 大人の動揺は児童生徒等の心への影響が大きいため、できるだけ平静を保って対応する。
- 平常時の相談体制を基盤にし、発生した内容に即した相談体制の整備を図る。その際には、個別相談を必要とする保護者や教職員自身の相談にも対応できる体制を整える。

事件・事故・災害後

- 教職員が一丸となり保護者等と連携し、温かく、明るい雰囲気をつくる。
- 専門家や関係機関と連携し、中長期的な観点から、個々の症状に応じた最適なケアを行う。
- 児童生徒等が友だちや先生に対して、信頼と安心をもって触れ合える場として、学校を機能させる。

(2) 事件・事故・災害発生時における心のケア

◇ 児童生徒等のストレス症状の特徴

○ 年齢を問わず見られる症状

情緒不安定、体調不良、睡眠障害 など

○ 幼稚園から小学校低学年までの幼児・児童に見られる症状

腹痛、嘔吐、食欲不振、頭痛などの身体症状

興奮、混乱などの情緒不安定

落ち着きがなくなる、理由なく物を隠すなどの行動上の異変 など

○ 小学校高学年、中学校、高等学校の児童・生徒に見られる症状

身体症状

元気がなく引きこもりがちになるなどのうつ状態

ささいなことで驚く、夜間に何度も目覚める など

◇ 急性ストレス障害 ASD (Acute Stress Disorder)

事件・事故・災害発生時における児童生徒等のストレス反応はだれにでも起こりうることであり、軽度なストレスであれば、症状は悪化せず数日以内で消失することが多い。

しかし、激しいストレス（心的外傷あるいはトラウマ）にさらされた場合には、次のような症状が、**事故等遭遇後の3日から1か月持続**することがある。このような症状を「急性ストレス障害（ASD）」と呼ぶ。

持続的な再体験症状（侵入症状）

- ・ 体験した出来事を繰り返し思い出し、悪夢を見たりする
- ・ 体験した出来事が目の前で起きているかのようなフラッシュバック現象が起こる など

自分自身や周囲に対する解離症状

- ・ 自分自身や周囲に現実感を得ることができない（ボーッとする、時間の流れが遅い等）
- ・ トラウマとなる出来事の重要な部分が思い出せない など

体験を連想させるものからの回避症状

- ・ 体験した出来事と関係するような話題などを避けようとする
- ・ 人や物事への関心が薄らぎ、周囲と疎遠になる など

感情や緊張が高まる過覚醒症状

- ・ よく眠れない、イライラする、怒りっぽくなる、落ち着かない
- ・ 物事に集中できない、極端な警戒心を持つ、ささいなことで驚く など

※ 幼稚園から小学校低学年までは、ストレスの引き金となった場面（トラウマ）を再現する遊びをしたり、恐怖感を訴えることなく興奮や混乱を呈したりする場合があります。

◇ 外傷後ストレス障害 PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

事件・事故・災害後に、ASDのような強いストレス症状が現れ、それが1か月以上持続する場合があります。このような症状を「外傷後ストレス障害（PTSD）」と呼ぶ。また、これらの症状は、発生から半年以上も経過してから出現する場合もある。

(3) 事件・事故・災害発生時におけるストレス症状のある児童生徒等への対応

- ① 普段と変わらない接し方を基本に、優しく穏やかな声かけなどで安心感を与える。
- ② 症状が現れることは当たり前で、必ず和らいでいくことを伝える。
- ③ 一人で悩んだり孤独感を持たないように、信頼できる人に相談したり、コミュニケーションをとることを伝える。
- ④ できるだけ普段と変わらない環境で安心して学校生活が送れるようにすることで、児童生徒等に落ち着きと安心感を取り戻させる。
- ⑤ 学級（HR）活動等で心のケアに関する保健教育を実施し、心や体の変化、ストレスへの対処方法等について、発達段階に応じて伝える。
- ⑥ 保護者に対しては、ストレス症状に関する知識を提供するとともに、緊密に連絡を取り合うことを心がける。
- ⑦ 一時的な心理的退行現象が認められることがあるが、回復過程の一段階として、無理に制することなく経過観察する。
- ⑧ ASDやPTSDが疑われる場合には、学校医等関係者と相談の上、専門医の受診を勧める。
- ⑨ 事故等によりPTSDとなった場合、それが発生した月日になると、一旦治まっていた症状が再燃する「アニバーサリー反応（効果）」が現れることがある。事故等のあった日が近づいた際には、以前の症状が再び現れるかもしれないこと、その場合でも心配しなくてよいことを保護者や児童生徒等に伝える。

○ 事件・事故・災害時における心のケアの留意点

- ◆ 本人及びその家族・友人・関係者の安否や被災状況についてもできる限り把握しておく。
- ◆ 児童生徒等に安心感や安全感を取り戻させるため、早期に平常時の生活に戻すよう心がける。
- ◆ ASDやPTSDなどは、事件・事故・災害発生からしばらく経って症状が現れる場合もあることを念頭に置く。
- ◆ 事態への対応に当たっては、児童生徒等に不要な動揺や風評が広がらないよう、情報の伝え方について、教職員の共通理解を図っておく。
- ◆ 内容によっては、心のケアを通じて、医療機関の受診を勧めるなど身体（命）を守るための対応に配慮する。
- ◆ 障害や慢性疾患のある児童生徒等の場合には、介助支援や情報伝達に関する不安に十分配慮するとともに、障害特性及び症状の悪化に対しても十分に配慮する。
- ◆ 教職員自身のメンタルヘルスにも十分配慮することが、児童生徒等や保護者の心のケアにおいても重要となる。

(4)組織的な心のケアを実施するための基本的な条件

- ①校長等管理職の会議への出席
- ②会議の開催の定例化
- ③事例検討会の開催
- ④児童生徒等の日常的な心身の健康状態の把握
- ⑤発生時に起こる児童生徒の心身の変化や対応方法に関する研修による共通理解
- ⑥保健教育の学校安全計画、学校保健計画への位置付け
- ⑦日常的な児童生徒等及び保護者等との信頼関係の構築
- ⑧学校、家庭、地域社会との連携

○心の健康問題の対応における教職員等の役割

管理職	<p>〈全体的、総括的な対応方針の策定〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ メンタルヘルスについての理解を深める。 ◆ 心の健康問題の対応に当たってリーダーシップをとる。 ◆ メンタルヘルスの理解と対応に関する校内研修を実施する。 ◆ 教職員や保護者が管理職に相談しやすい人間関係づくりに努める。 ◆ 教職員、保護者、学校医等との連携を図り、信頼関係の確立に努める。 ◆ 養護教諭が役割を十分果たせるような校務分掌への位置付け。 ◆ 校内相談組織が有効に機能できるよう体制を整備する。 ◆ 教育委員会や地域の関係機関等と適切に連携できる関係を構築する。 ◆ 対応策にあたっての決定権をもつ。
養護教諭	<p>〈専門的立場からの対応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 児童生徒等の心身の健康問題の解決の中核として円滑な対応に努める。 ◆ 学級担任等と連携した組織的な健康観察、健康相談、保健教育を行う。 ◆ 日ごろから、児童生徒等の心身の健康状態を的確に把握し、問題の早期発見と早期対応に努める。 ◆ 児童生徒等が相談しやすい保健室の環境づくりに努める。 ◆ 児童生徒等の訴えを受け止め、心の安定を図れるように配慮する。 ◆ 常に情報収集を心がけ、問題の背景要因の把握に努める。 ◆ 児童生徒等の個別の支援計画の作成に参画する。 ◆ 学校としての対応の見立てを明確にする。 ◆ 校内関係者や関係機関等との連携調整等を行う。 ◆ 医学的な情報を教職員等に提供する。 ◆ 地域の医療機関や相談機関等の情報を提供する。
スクールカウンセラー	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 児童生徒等や保護者への相談の実施 ◆ 教職員への助言や教職員自身への相談対応 ◆ 支援の決定策を基にした個別の支援や相談の実行
学級担任等	<p>〈学級での実態把握と対応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ メンタルヘルスに関する基本的な知識の習得に努める。 ◆ 校内での様々な機会を通して、きめ細かな観察をして心身の健康問題の早期発見に努める。 ◆ 問題を抱える児童生徒等だけではなく、すべての児童生徒等についての理解に努める。 ◆ 先入観にとらわれず、様々な視点から児童生徒等を見る。 ◆ 児童生徒等や保護者が相談しやすい人間関係づくりに努める。 ◆ 養護教諭やSC等、関係者と連携しながら組織的に対応する。 ◆ 養護教諭と相互に連携して健康相談、保健教育を行う。
保健主事	<p>〈学校保健活動の円滑な推進〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 学校保健活動の円滑な実施に向けた総合的な学校保健計画を策定する。 ◆ 学校保健と学校全体の活動に関する連絡調整を行う。 ◆ 学校、家庭、地域の関係機関との連携を深める。 ◆ 学校保健委員会の活性化を図る。

○ 自然災害発生時の心のケアに関する教職員等の役割

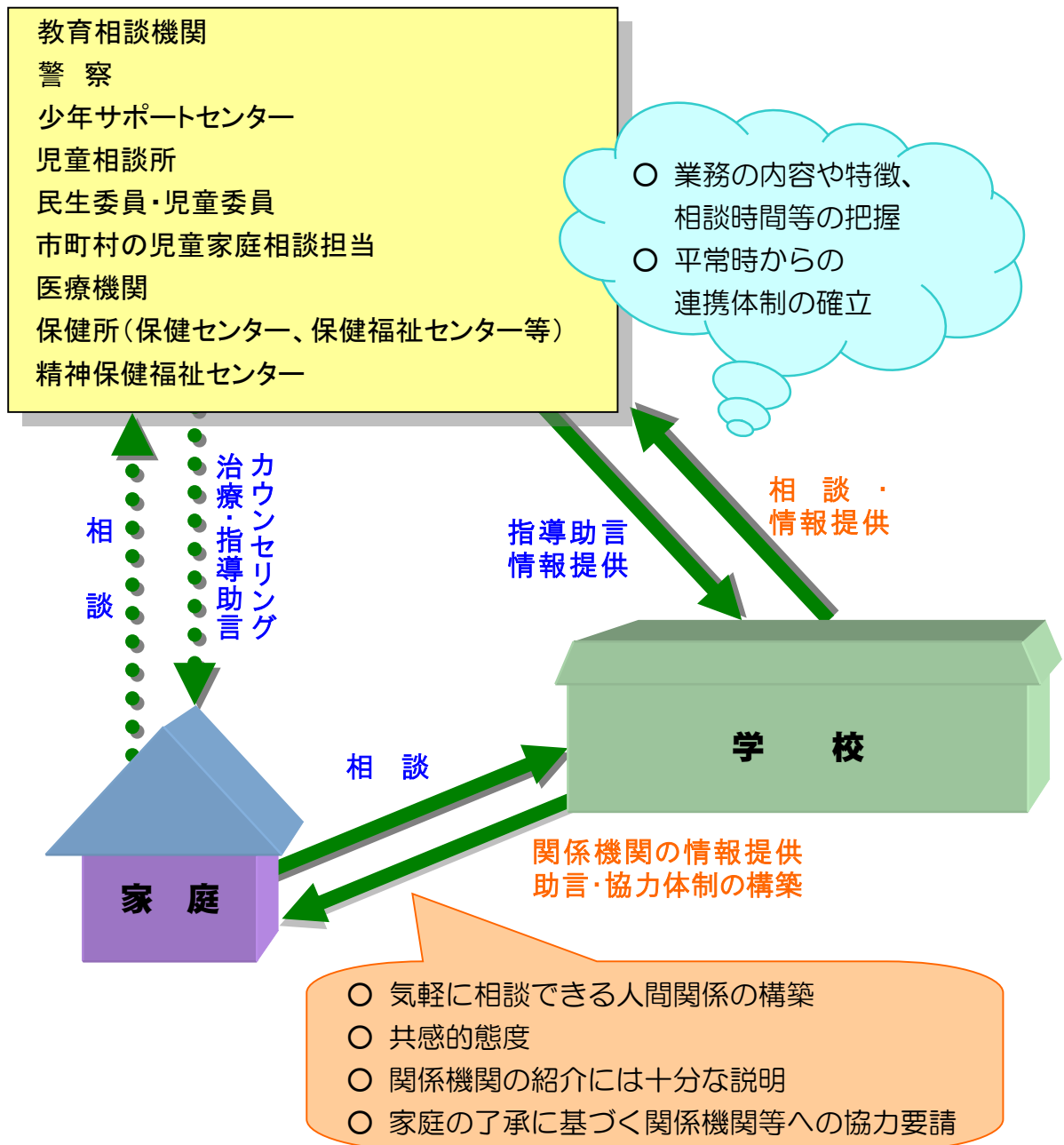
	発生から学校再開まで	学校再開から1週間まで	再開1週間後から6か月
	安否確認・健康状態の把握と組織体制の確立	心身の健康状態の把握と支援活動	中・長期的な心のケア
管理職	<ul style="list-style-type: none"> ■ 児童生徒等の安否確認、被災状況及び心身の健康状態の把握の指示 <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭訪問、避難所訪問 ■ 臨時の学校環境衛生検査の実施について検討 ■ 教職員間での情報共有 ■ 教職員の心のケアに向けた校内組織体制づくり ■ 児童生徒等の心のケアに向けた組織体制づくり <ul style="list-style-type: none"> ・ 役割分担の確認 ■ 心のケアの対応方針の決定と共通理解 <ul style="list-style-type: none"> ・ 全体計画の作成 ■ 地域の関係機関等との協力体制の確立 ■ 保護者との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康観察の強化依頼等 ■ 緊急支援チーム(CRT等)の受け入れ ■ 報道機関への対応 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 児童生徒等の心身の健康状態の把握と支援活動の指示 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康観察の強化 ・ 質問紙調査等 ・ 家庭での様子の調査 ・ 相談希望調査等 ・ 臨時健康診断の検討 ・ 個別面談 ・ 教職員間での情報共有 ・ 医療機関等との連携等 ■ 保護者への啓発活動の実施の指示 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康観察の強化 ・ 啓発資料の配付等 ■ 心のケアに関する講話等の実施 ■ 安全・安心の確保への対応・被害の拡大、二次的被害の防止 ■ 教職員の心のケアに向けた校内組織体制づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 継続的な心身の健康状態の把握と支援活動の指示 <ul style="list-style-type: none"> ・ 継続した心身の健康状態の把握活動と個別支援 ・ 状況の再確認、方針、全体計画の見直し、中・長期的な支援計画の作成 ・ 医療機関等との連携と状況の把握 ■ 心のケアに関する校内研修実施の指示 ■ 保護者説明会の実施と保護者への支援 ■ 地域住民等への協力依頼 ■ 学校全体で取り組む心のケアの企画と実施 ■ ボランティア等の受け入れ
	☆障害や慢性疾患のある児童生徒等への対応		
養護教諭等	<ul style="list-style-type: none"> ■ 安否確認と心身の健康状態の把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭訪問、避難所訪問 ・ 健康観察の強化 ・ 教職員間での情報共有 ・ 担任等との連携等 ■ 保健室の状況確認と整備 ■ 管理職との連携 ■ 学校医等との連携 ■ 心のケアに関する啓発資料の準備 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 心身の健康状態の把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康観察の強化 ・ 心のケアの質問紙調査、相談希望調査等 ・ 教職員間での情報共有 ■ 保健だより等の啓発資料の作成・配布 ■ 心のケアに関する保健教育の実施 ■ 健康相談の実施 ■ 学校医、スクールカウンセラー、専門機関等との連携 ■ 感染症の予防対策 ■ 管理職との連携 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 心のケアの継続支援、校内組織との連携
	☆障害や慢性疾患のある児童生徒等への対応		
学級担任等	<ul style="list-style-type: none"> ■ 安否の確認と心身の健康状態の把握 ■ 家庭訪問、避難所訪問 <ul style="list-style-type: none"> ・ 児童生徒等の家庭の状況確認 ■ 学校再開に向けての準備 <ul style="list-style-type: none"> ・ 校内の被害状況、衛生状況の確認 ・ 安全の確保 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 心身の健康状態の把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康観察の強化 ・ 心のケアの質問紙調査、相談希望調査等 ■ 教職員間での情報共有 ■ 保護者との連携 <ul style="list-style-type: none"> ・ 啓発資料の配付 ・ 個別指導 ・ 家庭での健康観察の強化依頼 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 校内研修会への参加 ■ 学級等における保健指導の実施 ■ 心のケアに向けた学級経営 ■ 学校医、スクールカウンセラー、専門機関等との連携
	☆養護教諭との連携		
	☆障害や慢性疾患のある児童生徒等への対応		

(5)家庭や関係機関等との連携における留意点

児童生徒等の心のケア対策は、教職員の共通理解の下、学校、家庭、地域社会が一体となって支援できる体制を整え、平常時からの指導の重要性に留意し、事故等発生時や事後の対応を適切に行うことが必要である。

学校においては、平素から、地域にどのような専門家・専門機関等が地域資源としてあるかを把握しておき、受診先及び相談機関として協力が得られるような連携を図っておく。

【関係機関との連携】



2. 児童生徒等の自殺に関する危機管理

児童生徒等は、生活時間の多くを学校で過ごすため、学校が児童生徒等の抱える問題に初めて気づく場となることも少なくない。自殺予防においても、児童生徒等が深い悩みや苦しみを抱えたときに、児童生徒等の訴えを受け止める関係と仕組みが整えられていることが大切である。

(1) 自殺予防対策

① 児童生徒等のSOSに気づく校内体制

児童生徒等の自殺の危険を察知するのは、本人の訴えはもちろんであるが、一番身近にいる保護者や友人、学校においては学級担任や関係する教職員の気づきからである。いつでも、どこでも児童生徒等の声に気づくことができる校内体制をつくる必要がある。

○ 相談しやすい雰囲気づくり

保健室や相談室を、どの児童生徒等も気軽に来室できる場所にする工夫
日常的な関わり重視（教育相談週間の設定等）

○ 言葉にならない声への気づき

学年会や教育相談部会などでの情報の共有

○ 多角的な視点を生かした児童生徒等理解

「学校全体で児童生徒等を教育している」という共通認識



② 自殺予防のための教育相談体制

自殺予防は、校内の教育相談体制を基盤に専門機関の協力を得ながら、全教職員によって組織的に進めることではじめて可能になる。そのためには、学校として自殺予防を進めるうえでの共通理解を図るとともに、校務分掌や教育相談体制の見直しを行うことが求められる。

◇【教育相談体制を見直すためのチェックポイント】

■ 問題に気づいた人が、問題を全体に投げかけられる雰囲気があるか？

児童生徒等の問題に気づいた人が、職員室の近くの席の人同士で気づいたことを話し合ったり、学年会や職員会議で話題として取りあげたりするような雰囲気があることが大切である。

■ 教育相談担当者と養護教諭が連携の中心になっているか？

教育相談担当者と養護教諭が連携して、日常の児童生徒等の生活状況や心身の問題についての理解を深めることが大切である。特に、心の揺れや不安が大きい入学直後や卒業前などの移行期においてはきめ細かく関わり、心の健康について十分な注意を払う。

■ **教育相談担当者と生徒指導担当者との連携はとれているか？**

反社会的な問題行動を示す児童生徒等の背後にも自殺の危険は潜んでいる。心の危機が外向化するか内向化するかは紙一重であり、生徒指導部と密接に連携し、積極的に関わる必要がある。

■ **一人で抱え込まずに、チームで支援する体制になっているか？**

自殺のような深刻な問題には単独の力で立ち向かうことはできない。自殺の危険が高い児童生徒等を一人で抱え込むのではなく、チームで組織的に対応することによって、より安全で丁寧な関わりが可能になる。深刻で複雑な事情が絡み合い周囲も混乱に巻き込まれやすいので、児童生徒等に直接かかわる人が孤立しないようにする。

■ **話し合いが継続的に行われるようなシステムができているか？**

定期的に生徒指導連絡会や情報交換会などを実施し、管理職・生徒指導主事（担当者）・教育相談主任（担当者）・学年主任・保健主事・養護教諭などで情報の共有を図る。日頃からの連携がいざというときのスムーズな動きにつながる。また、話し合いの結果を具体的な支援につなげ、その経過や成果を多くの人に伝えることも大切である。できるだけ対応の経過を記録に残し、学年の移行期にはしっかりと引き継ぎを行う。

■ **事例検討会を実施しているか？**

自殺に関する問題意識を校内で共有するためには、できるだけ定期的に事例検討会を実施し、児童生徒等理解と問題への対応についての検討を重ねることが大切である。さらに、そこで得られた理解や対応を記録して具体的なマニュアルづくりにつなげていくことが、自殺予防における組織としての対応力を高めることになる。

■ **スクールカウンセラーや学校医との連携はとれているか？**

スクールカウンセラーや学校医は専門家として、教員とは異なる枠組みや人間関係で児童生徒等と関わるができる。日頃から児童生徒等が心を許して相談できる存在として、また自殺などの危機対応においては心のケアを行う中心として校内体制に位置づけ、十分な連携を図る。可能であれば、情報交換会や事例検討会に参加してもらうとよい。

■ **学校内だけで対応するのではなく、専門機関を積極的に活用しているか？**

児童生徒等の問題が一層深刻化、多様化していくなかで、学校・家庭・地域が一体となって児童生徒等への支援を進める必要性が高まっている。日常的に児童生徒等と直接関わっている学校が中心となって、地域の専門機関との連携を進めていきたいものである。そのためには、お互いが「顔見知りの関係」になっておくことが大切である。

③ 危機対応のための校内体制

自殺に限らず、死亡事故や事件、災害などの重大事象が発生した場合には、校長のリーダーシップのもと、教育委員会や専門家のサポートを受けながら、全教職員の力を結集して対応する必要がある。

一方、児童生徒等が遺書を残して行方不明になったり、深刻な自傷行為に及んだりといった状況は、自殺やその他の重大な危険行為の「予兆」段階ととらえ、危険度に応じた対応を行うことになる。

● 校内における「危機対応チーム」

自殺の危機に備えて、校長を含む管理職、生徒指導主事（担当者）、教育相談主任（担当者）、学年主任、保健主事、養護教諭、スクールカウンセラーなどからなる「危機対応チーム」を組織する。平常時においては、危機管理の体制づくりや危機対応のマニュアルづくりなどを行う。平常時からの十分な準備がなければ、危機時に有効なアクションを起こすことはできない。

自殺の危険が高まったり、自殺未遂が生じたりした場合には、危機対応チームのメンバーに児童生徒等との関わりが密接である担任や部活動顧問などを加え、情報の共有、役割分担、基本方針の決定などを行う。また、誰が児童生徒等や保護者と直接関わるのが適切かを状況に応じて見きわめ、その人（キーパーソン）を中心としてチームで対応していく。

● 危機対応の流れ

「危機対応チーム」を中心とした自殺の危機への対応の実施にあたっては、対応の方針や役割分担に基づき、緊密に「報告・連絡・相談」を行うことを心がける。また、情報は不十分、不完全であるという前提で希望的観測を慎み、必要な対応を先送りせずに迅速な対応を組織的に進めることが大切である。

④ 自殺予防のための校外における連携

校内での組織的な対応と同様に、校外においても、学校、家庭、地域や医療機関等との緊密な連携が不可欠である。

● 学 校

- ・ 家庭、医療機関等の関係機関との関係をつくるための調整役
- ・ 関係機関等と問題を共有し、助言を得るなどして援助や指導に活用

● 家 庭

- ・ 「学校と家庭が協力して児童生徒等を守る」という姿勢と粘り強い働きかけ
- ・ 医療機関についての情報提供

● 医療機関

- ・ 日常的に相談や連絡の体制構築
- ・ 児童生徒等の受診や学校復帰に向けて助言を要請

◇【自殺予防に関する教職員等の役割例】

管理職	<p>〈学校のリーダーとしての適切な指示と全体の把握〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●人的配置も含めた自殺予防など危機対応システムの統括 ●児童生徒等や教職員の心の健康状態の全体像の把握 ●専門機関等との連絡・協力体制の統括 ●教育委員会、近隣の学校との連携 ●マスコミ・保護者対応
学級担任	<p>〈主として学級における生徒の実態把握と信頼関係に基づく関わり〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●児童生徒等の心身の健康状態の観察と行動観察による自殺危険の察知 ●危機予防の視点も含めた日常における教育相談的関わり ●保護者との連携、情報の交換
生徒指導 主事 (担当者)	<p>〈いじめ・不登校・自殺未遂などの問題行動等に対する予防と対処〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生徒指導方針の立案および生徒指導計画の策定・推進 ●自殺未遂も含めた児童生徒等の問題行動等に関する情報提供 ●問題を抱えた児童生徒等に関する情報や資料の集約
教育相談 主任 (担当者)	<p>〈教育相談活動を円滑に進める校内体制の確立〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●問題事象の把握と教育相談体制の確立、関係機関との連携 ●自殺予防の校内体制推進における連絡・調整（コーディネーター） ●メンタルヘルスや自殺も含めた心の危機についての理解の促進 ●児童生徒等を対象とする心理教育の企画と実施（自殺予防、ストレスマネジメントなど）
保健主事 養護教諭	<p>〈健康・保健に関する専門的立場からの対応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●保健室・養護教諭の特性を生かした健康相談・保健教育 ●児童生徒等の行動観察と相談活動における分析資料の提供 ●心身の健康に関する調査の企画と実施 ●自殺予防も含むメンタルヘルスを考えた健康教育の実施 ●危機を感じたときの医療・保健機関との連携
スクール カウンセラー	<p>〈児童生徒等へのカウンセリングと教職員へのコンサルテーション〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●自殺の危険が高いなど心の危機にある児童生徒等へのカウンセリング ●問題事象の理解や対応方法についての教職員や保護者に対する助言 ●教職員のメンタルヘルスの促進 ●連携すべき専門機関についての情報提供 <p>※ 緊急支援の際には、スーパーバイザーも活用</p>
学校医	<p>〈医療に関する専門的立場からの対応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健康診断結果による児童生徒等の心身の状況に対する全体的把握 ●心身の不調を訴える児童生徒等理解についての助言や情報提供 ●自殺予防も含む心の健康相談 ●養護教諭と連携した健康教育活動への積極的参加

◇ 【自殺の危険が高まった場合、および自殺未遂への対応の流れ】

- 誰かが自殺の危険に気づく

(例：遺書を残して行方不明、深刻な自傷行為、保護者から自殺の危険の連絡 など)

- 自殺未遂が起きる

- 当該児童生徒等の担任、学年主任、生徒指導主事、教育相談主任、養護教諭への連絡

- 保護者への連絡

- 校長への報告 ・ 校長から教育委員会への第一報（状況報告）

・ 多方面から情報を集める。
・ 事実と推測、判断を区別する。
・ 状況をまとめ、以後の対応経過を記録する。

「危機対応チーム」の招集

構成員：校長を含む管理職、生徒指導主事、教育相談主任、学年主任、保健主事、養護教諭、スクールカウンセラー など

- ① 緊急ケース会議の実施：上記メンバー＋問題の発見者＋学級担任

〔当該児童生徒の状況把握、自殺の危険性についての協議、影響を受ける可能性のある児童生徒等のリストアップ など〕

- ② 保護者との連携（情報共有と相談）

- ③ 外部への対応の一本化

- ④ 具体的対応策の決定

〔関係教職員の役割確認、「誰が、何を、いつ」するのかを決める、捜索が必要な場合の警察との連携、必要に応じ学校医や医療機関との連携 など〕

・ 「このまま手を打たなければ、どんな問題が起こりうるか」と考える。
・ 不測の事態を想定した対応方針を用意する。
・ 状況をまとめ、以後の対応経過を記録する。

- 臨時職員会議：教職員間での情報と理解の共有

- 教育委員会への連絡（必要があれば支援を要請）

- 対応の経過の確認と評価（場合によっては、対応方針と対応策の見直し）

- 対応終了までの記録の整理

- 臨時職員会議：教職員間での全体経過についての確認

- 教育委員会への報告

悩んでいるあなたへ

今あなたの心の状態は？ 私たちの心は、前向きでいられないときがあります。

私たちの心は常に揺れています。 そんなときは・・・

UP

気分

DOWN

おしゃべりしたり

ゆっくり休んだり

体を動かしたり

こんなことをしているうちに、乗り替えていけることがあります

それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると・・・

食べられない

寝れない

どうしていいかわからなくなって、覚えちゃいたいと思つこともあるよね

何もやる気がしない

どうしたらいいんだろう

どうしていいかわからなくなって、覚えちゃいたいと思つこともあるよね

心が苦しくてたまらない・・・
人生のピンチは誰にでも起こります。
心が弱いわけでも怠けているわけでもありません。
ひとりで悩まず誰かに相談してみませんか？

SOSの出し方・受け止め方リーフレット掲載先

支えたいあなたへ

苦しんでいる友人のためにあなたにできることは・・・

合言葉は「きょうしつ」

- ☞声をかけてみよう
- ☞そばにいてあげよう
- ☞アドバイスはいらない
- ☞どうしていいかわからないときは

き 気づいて 最近元気ないね。何かあった？

よ 寄り添い うん、うん。そうだったの…

う 受け止めて つらかったね。嬉しいよね。話してくれてありがとう。

し 信頼できる大人に

つ つなげよう一緒に相談しようよ。

※「きょうしつ」は「学校」の「きょう」と「しつ」の「しつ」を合わせた言葉です。

※参考：「学校に伝えたいメッセージ」平成28年7月 文部科学省

チャット・電話・メールで相談できる場所があります。

よりそいチャット (月・火・木・金 日 17:00~22:30 受付 22:00)

SNS 相談可能

チャイルドライン

チャット相談 (毎週木・金曜日) 16:00~21:00

通話料無料、18歳まで ☎0120-99-7777

子ども SOS ほっとライン24 ☎0120-0-78310

通話料無料 (24時間)

Eメール (メンタルヘルス) 相談 (愛知県精神保健福祉センター)

☎https://www.aichi-pref-email.jp/top.html 返信は10日ほどかかります

「何か悩ましい…」あなたのその気持ちを聞かせてください。

2020年度 発行 愛知県教育委員会 精神体育課
名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 052-954-6793 (ダイヤルイン)

自殺予防リーフレット (生徒用)

大人みんなが子どもの命のサポーター

お子さんと「命」について話し合ってみませんか？

誰にでも心が苦しい時がある
日本では毎年300人前後の小中高生が自殺で命をなくしています。子どもは心の苦しみを同世代の友人に打ち明けことがあります。
思春期は心の病気に要注意
思春期は、うつ病、統合失調症など心の病気になることもあります。心の病気が自殺の原因となることもあるので、医療機関につなげましょう。
子どもの命の危機を乗り越えるために、大人にできることがある
子どものサインに気づき、命の危機を防ぎましょう。友人に相談されたとき、周囲の大人につなげることが、子どもに伝えましょう。
※「動物化年齢診断質問紙」(原田真由香)

子どものサインに気づきましょう

行動のサイン

朝起きられない
ふらっと家を出る

こころのサイン

イライラしている
死にたいと言う

身体サイン

寝れやすい

投げやりになる
急な欠席

過食や拒食
飲酒

自傷行為
喫煙 など

好きなことに興味なくなる
覚えちゃいたいと言う

妙に明るい
笑わない など

食欲がない
寝れない
不調が続く など

すぐにできることがあります

「普段の会話」をたくさんする

「いつもと違う」と感じるために、「いつもどおり」を知ってください。変化を感じたら「今日はどうしたの?」「いつでも早くよ」という姿勢をみせましょう。

子どもが悩める「つらさ」に寄り添う

子どもが打ち明けてくれたら、「つらかったね」「話してくれてありがとう」と受け止めましょう。否定や報酬をしないことが大切です。

いろいろな大人に相談する

まずは自分の心を書き寄せて、学校や相談窓口で相談をし、解決に向けた方法を一緒に考えましょう。

2020年度 発行 愛知県教育委員会 精神体育課
名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 052-954-6793 (ダイヤルイン)

生徒用リーフレットでは、次のようなことを伝えています
思春期の子どもは、心の危機に陥ったときに、同世代の友人に気持ちを打ち明けることがよくあります。しかし、死にたい気持ちを打ち明けられた子どもも、どのように対応したらよいか分からないことが多いです。そこで、命の危機とその対応についての知識を伝えています。

心が苦しくてたまらない・・・
人生のピンチは誰にでも起こります。
心が弱いわけでも怠けているわけでもありません。
ひとりで悩まず誰かに相談してみませんか？

合言葉は「きょうしつ」

- ☞声をかけてみよう
- ☞そばにいてあげよう
- ☞アドバイスはいらない
- ☞どうしていいかわからないときは

き 気づいて 最近元気ないね。何かあった？

よ 寄り添い うん、うん。そうだったの…

う 受け止めて つらかったね。嬉しいよね。話してくれてありがとう。

し 信頼できる大人に

つ つなげよう一緒に相談しようよ。

※「きょうしつ」は「学校」の「きょう」と「しつ」の「しつ」を合わせた言葉です。

保護者のみなさん自身の心のケアも大切です

子どものサインに気づいたときは、より良い解決のために学校もしくは専門機関または医療機関に相談しましょう。
また、子どもの様子を心配するあまり不安になり過ぎたり、家庭や職場で心配事があると一人で対処することが難しく、ストレスとなりがちです。
様々な心の悩みに関する相談は、愛知県精神保健福祉センターまで。

愛知県精神保健福祉センター ☎052-962-5377

子ども SOS ほっとライン24 ☎0120-0-78310

24時間通話料無料

あいち相談窓口ナビ

交友関係でのトラブル、いじめ相談など

大人みんなが協力し、子どもたちを支えましょう

2020年度 発行 愛知県教育委員会 精神体育課
名古屋市中区三の丸三丁目1番2号 052-954-6793 (ダイヤルイン)

自殺予防リーフレット (保護者用)

(2)自殺発生時の対応

①状況の把握

客観的で正確な事実確認に心がけ、記録を時系列で残す

- ▶ 場合によっては、警察、消防、医療機関等から情報を収集する。
- ▶ 推測や報道情報のみで早急な判断をしない。

②遺族へのかかわり

遺族に対して心からの弔意を示す

- ▶ 連絡窓口となる教職員を配置するとともに、早急なコンタクトを心がける。
- ▶ 事実を他の児童生徒等や保護者、報道機関等へ伝える場合は、遺族から事前に了解をとる。
- ▶ 遺族の意向を十分に尊重しつつ、事後の対応について相談する。
- ▶ 亡くなった児童生徒等のきょうだいへのサポートを行う。
- ▶ 通夜や葬儀への参列について、学校の基本方針を決定する。

- 遺族の意向を尊重し、学校としての方針を決定する。
- 遺族の要望の変化にも柔軟に対応できるよう準備しておく。
- 児童生徒等の通夜への参列は夜間となるため、参列生徒の保護者の判断を求める。

- ▶ 葬儀後も、遺族とのかかわりを継続する。
- ▶ 遺族の気持ちにより添い、必要に応じて相談機関を紹介する。

- 遺族は自責感や怒りなど、日々感情が変化する。

- ▶ 遺品の取扱いについては、遺族と話し合う。
- ▶ 学校やクラスのかかわり方について提案する。

- 思い出となる物の借入、卒業アルバムの内容などについて提案する。など

③情報の収集

多方面からの情報収集と整理

- ▶ 警察の発表内容等の情報により事実を確認する。
- ▶ 教職員からの情報を収集・整理し、全教職員が共通認識する内容を共有する。
- ▶ 自殺の背景について、教職員や児童生徒等からの聴き取りなどを行う。
- ▶ 家庭での自殺前の様子について、状況に応じて遺族から聴き取りを行う。
- ▶ 収集された情報を整理し、外部に発信する内容を決定する。

- 学校にとって不都合な内容であるという理由だけで情報発信をためらわない。
- 早い段階で児童生徒等同士のトラブルや教師の不適切な対応などと決めつけない。
- 誤解を招くような断片的な情報発信は避ける。
- 家庭環境などのプライバシーや自殺の連鎖について十分に配慮する。

- ▶ 公表する内容については、あらかじめ遺族の了解を得ておく。
- ▶ 文書で示す内容、口頭で伝える内容、質疑に対する回答内容などに分けておく。

④保護者への説明

保護者会の開催や文書の発行

- ▶ 正確な情報を素早く提供し、憶測に基づく噂の広がりを防ぐ。
- ▶ 児童生徒等を守るために学校と保護者との協力関係を維持する。
- ▶ 児童生徒等への適切な接し方や専門的ケアについて理解を求める。
- ▶ P T Aからの意見と協力を依頼する。

⑤情報の発信

積極的かつ一貫した情報発信

- ▶ 正確で一貫した情報発信を心がけ、プライバシー等への配慮をしつつ、出せる情報は積極的に出す姿勢を持つ。
- ▶ 保護者や報道機関、外部からの問い合わせ担当者を配置する。
- ▶ スマートフォンやSNSによるインターネット等の情報を収集し、誤った情報の拡大を防ぐ手立てを行う。
- ▶ 遺族の了承を得たうえで、児童生徒等や保護者へ説明する。
- ▶ 必要に応じて記者会見を行う。

⑥児童生徒等への対応

全校への報告・メッセージは感情を込めすぎず

- ▶ 全校集会を行う場合は、パニックの伝染を防ぐために短時間で終える。
- ▶ 放送による説明や当該クラスに校長が出向いて説明するなど、状況に応じた方法を工夫する。
- ▶ 校長のメッセージは短くまとめ、感情を込めすぎない。
- ▶ 内容については、事前に緊急対策チーム等で検討するとともに、必要に応じて、スクールカウンセラーなどにチェックを依頼する。
- ▶ 担任等へは前もって原稿を渡しておく。

クラス等での伝達は知・情・意

伝え方や内容については、教員間で十分に打合せを行う。

- ▶ **(知) 事実を伝える。**
 - 打合せに従い、公表する事実について、一人一人の様子を十分に確認しながら話す。
 - 質問があった場合は、質問した児童生徒等の気持ちを十分に受け止めるようなやりとりを心がける。
- ▶ **(情) 感情を表現する。**
 - 個々により感情表現の方法は異なるので、様々で複雑な感情を自然に表現できるよう配慮する。
 - 自責感や怒りなどの強い感情を示す児童生徒等には、スクールカウンセラーにつなぐなど、別の機会に個別に関わる。
- ▶ **(意) 今後について話す。**
 - つらくなったときに相談できる人について話し合い、相談先について情報を提供する。
 - 知っていることや気になることを、信頼できる大人に伝えることについて話す。
 - 悩んでいる友人にどんな配慮ができるか考えさせる。
 - 亡くなった友達のため、遺族のために何ができるかを話す。

クラス等の通夜、葬儀へのかかわり

- ▶遺族の意向を尊重して決定した学校の方針を伝える。
- ▶つらさが増すこともあるので参列を強制せず、校内での弔意の表し方も示す。
- ▶参列マナーなどについても指導する。

葬儀後の対応

- ▶写真や遺品などについては遺族の心情に配慮し、クラスで話し合って対応する。
- ▶卒業するまでのプロセスを考慮し、一緒に卒業する雰囲気をつくる。

⑦心のケア

ケア会議による推進

- ▶養護教諭、教育相談担当、スクールカウンセラー、学年主任などで構成する。
- ▶当初は1日1回以上開催し、必要に応じて関係する担任等や管理職も加わる。
- ▶配慮を必要とする児童生徒等を中心に全体を把握する。
- ▶日ごろから目を留めている児童生徒等への影響に注意を払う。
- ▶影響を受けるかも知れない児童生徒等全体を広く把握する。

配慮が必要なケースのリストアップ

- ▶一般的な反応として、心と身体に次のような反応が現れる。

- 自分を責める「私がああの時に一言声をかえていれば防げたのでは。」
- 他人を責める「〇〇君の態度が追いつめたに違いない。許せない。」
- 死への恐怖感「自分もいつか自殺してしまうのではないか。」
- 集中できない。ひとりぼっちで過ごす。話をしなくなる。気持ちが落ちこむ。
- ひとりであることを怖がる。子どもっぽくなる。
- まるで何もなかったかのように元気にふるまう。反抗的な態度をとる。
- 食欲不振、不眠、悪夢、頭痛、息苦しさ、腹痛や下痢、便秘、身体のだるさ。

- ▶反応の有無にかかわらず次のような人へは配慮が必要となる。

- 自殺した児童生徒等と関係の深い人
親友、ガール(ボーイ)フレンド、同級生、同じ部活動の児童生徒等、担任教師等
- 元々リスクのある人
これまでに自殺未遂に及んだり自殺をほのめかしたりしたことのある児童生徒等
もともと精神衛生上の課題を持つ児童生徒等
- 現場を目撃した人
現場を目撃した人、特に遺体に直接対応した人
- ストレスにさらされている人
終日の対応で強いストレスにさらされている教職員

- ▶健康状態などについてのアンケートは、内容や時期等についてスクールカウンセラーなどの助言を受ける。

気になるケースへのアプローチ

- ▶ スクールカウンセラー等と協議し、必要に応じて家庭訪問や面談、電話連絡を行う。
- ▶ ショックや自責感の強い児童生徒等は、スクールカウンセラーへつなぎ、必要な場合は、医療機関の受診を勧める。
- ▶ 身体症状を訴える児童生徒等も受診を勧める。

相談態勢の整備

- ▶ 配慮を要するケースを優先しつつも、広く希望者の相談が受けられる態勢を用意する。
- ▶ 保護者や児童生徒等からの電話相談に対応する方法を検討する。
- ▶ 気軽に相談できる雰囲気をつくる。
- ▶ 教員はスクールカウンセラー等のアドバイスを受けながら、それぞれの立場で個々のかかわりを続ける。

教職員へのサポート

- ▶ 児童生徒等や保護者だけでなく、教職員もサポートを必要としているので、カウンセリングを受けるなどの対応に配慮する。
- ▶ 最近、身内の死を経験していたり、十分に癒されていないトラウマがあったりする場合などには、負担が荷重とならないよう配慮する。
- ▶ メンタルヘルスに関する研修を早め実施しておく。
- ▶ 体験を言葉にして表現し、仲間同士でわかちあい、支え合うなど、意図的に心身の回復を図るように配慮する。
- ▶ ほとんど眠れない日が3日以上続く場合は、医療機関を受診できるよう手助けする。



「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」（平成22年3月文部科学省）等も参考にすること。

【児童生徒等の自殺発生時の緊急体制の例】

緊急対策チーム

本部

校長・教頭等、随時必要な担当者

学校安全担当

総括の補佐、対応の記録、学校安全対策、警察との連携

個別担当

遺族など個別の窓口

[早急なコンタクト、きょうだいへのサポート、遺族の意向聴取など]

情報担当

情報の集約、聴き取り調査

[情報の収集と整理、遺族の同意による発信内容の明確化など]

学年担当

各学年の統括

[通夜や葬儀参列への対応、統一した対応方針の決定など]

保護者担当

保護者会の開催やPTA役員との連携

[配布文書の準備、スクールカウンセラー等による講話など]

報道担当

報道機関への窓口、記者会見の準備、外部からの問い合わせ窓口

ケア担当

児童生徒等や教職員の心のケアを統括

[ケア会議の開催、スクールカウンセラー等との連携、相談態勢の確立など]

総務担当

学校再開の統括

[全校(学年)集会の計画、児童生徒等への伝達内容の整理など]

庶務担当

事務の統括