



東京大学  
THE UNIVERSITY OF TOKYO



埼玉県のマスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」

東京大学大学院  
教育学研究科  
健康教育学研究室

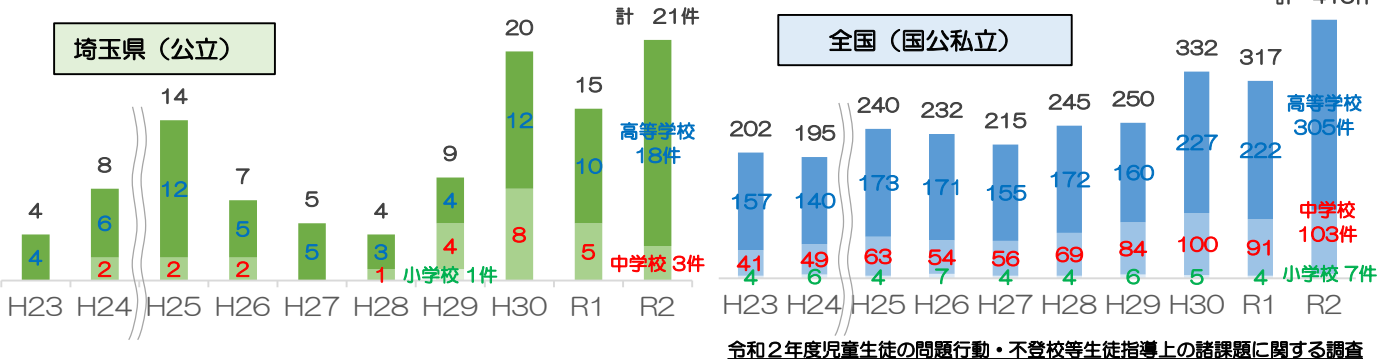
× 埼玉県教育委員会

メンタルヘルスリテラシー向上のための教職員向け研修資料①

# 児童生徒の「死にたい」という言葉を聞いたら ～希死念慮(自殺念慮)編～

## 1 児童生徒の自殺の現状

児童生徒の自殺が疑われる事案の件数の推移(件)



## 2 希死念慮(自殺念慮)について

希死念慮(自殺念慮)と一言で言っても、自殺のリスクの高さは様々です。対応は、リスクの高さを評価して考える必要があります。時期や手段等、自殺の計画を具体的に考えたり準備したりしているほどリスクは高いと考えられます。

### 具体的計画性

- 時期を設定している(夏季休業中に、明日、文化祭が終わった後等)
- 場所を設定している(マンション、学校、自室、〇〇駅で電車で飛び込む等)
- 手段を調べている・準備している(自殺サイトの検索・ロープ・薬等)
- 予告している(友人との会話、SNSの投稿等)       死後の準備をしている

## 3 自殺を考えるまで

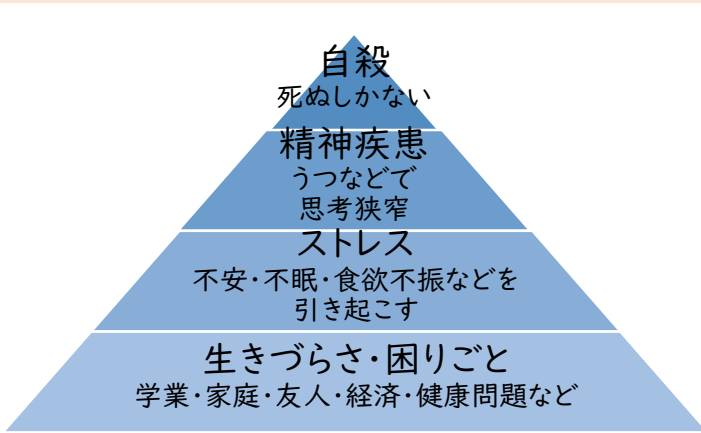


図 生きづらさの要因

中央大学客員教授/防衛医科大学校教授 高橋 聡美 氏

希死念慮は、普通の「生きづらさ」や「困りごと」から始まることも多いため、児童生徒が日々の「困りごと」等を周りに相談できる環境にあるかが重要です。教職員との信頼関係、子供同士の温かい人間関係を育むことは、相談しやすい環境作りに不可欠です。そのため、SC等の専門家を活用した研修会等を実施し、教職員の資質向上を図ることも必要です。これは、自殺だけでなく、いじめや不登校の防止にも通じます。

## 4 自殺のサイン・予兆

自殺のサインは様々です。思ってもみなかった児童生徒が自殺にいたるケースも稀ではありません。日頃から、以下のような行動・態度の出現や変化に注意しましょう。

- 自殺をほのめかす
- 自殺の具体的な計画を立てる
- これまで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
- いつもなら楽に達成できるような課題が達成できない
- 学校に通わなくなる
- 乱れた性行動に及ぶ
- 家出や放浪をする
- 不眠、食欲不振、体重減少等さまざまな体の不調を訴える
- 健康や自己管理がおろそかになる

- 年下の子供や動物を虐待する
- 投げやりな態度が目立つ
- 友人との交際をやめて引きこもりがちになる
- 別れの準備（整理整頓・大切なものを友人にあげる等）をする
- 最近の喪失体験や大切な人の自殺があった
- 成績が急に落ちる
- 身だしなみを気にしなくなる
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- 自殺の思いにとらわれ、自殺について文章を書いたり、絵を描いたりする
- 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする

## 5 児童生徒の「死にたい」という言葉を聞いたら

### TALKの原則 - 自殺の危機に気づいたときの対処法 -

**Tell** 言葉にして心配していることを伝える **Ask** 「死にたい気持ち」について率直に尋ねる

**Listen** 絶望的な気持ちを傾聴する **Keep safe** 安全を確保する

### ポイント① 話を聴く Tell/Listen

まずは丁寧に話を聴き、「あなたのことを心配している」ことを伝えましょう。叱責や、安易な励ましは控えて下さい。

- 落ち着いた態度で
- 正直に告白してくれたことをねぎらう  
例：話してくれてありがとう、よく話してくれたね
- 死にたいくらい辛いことがあったことに共感する  
例：死にたいくらい辛いことがあったんだね

- 安易な励ましをする  
例：大丈夫だよ
- 批判、叱責をする  
例：だめ！言われた方の気持ちになってみてよ
- 強引な説得をする  
例：死んではいけないよ、大切な人のために死なないで

参考：松本俊彦著「自傷・自殺する子どもたち」

いざというときに備えて役割演技等で体験するなどして練習しておくといいですね。



## ポイント② 「死にたい気持ち」について尋ねる Ask

「死にたい気持ち」について尋ね、どれくらいリスクが高いか把握します。「尋ねることで自殺を促してしまうのでは」と心配する人もいますが、「死にたい気持ち」を尋ねて自殺が促されるというエビデンスは全くありません。

自分からSOSを出せない児童生徒には、こちらから尋ねない限り自殺リスクは把握できません。管理職や養護教諭と連携し、尋ねやすい質問から尋ねてください。

### 【質問例】

※ まずは、尋ねやすい質問から尋ねます。

- このごろ調子はどう？
- 学校に来るのは楽しい？
- 何か辛いことがあったら相談に来てね
- よく眠れている？

上記の質問に心配な回答が返ってきた場合、さらに詳しく聞きます。



※ 下記の質問を順番に聞き、Yesの場合次の質問に進みます。

- ① 最近、生きていても仕方ないと思うことがある？
- ② 最近、死にたいと思うことがある？
- ③ 死ぬ計画を立てたことがある？
- ④ 準備しかけたことはある？
- ⑤ 実行しかけたことはある？
- ⑥ 過去に、死にたい気持ちが強かったときはなかった？
- ⑦ 過去に、自殺しかけたことはない？

「児童生徒のメンタルヘルス  
～養護教諭がもつべき基本知識～」  
講義動画  
東京大学大学院教育学研究科教授  
教授 佐々木 司 氏

## 自殺リスクの高さが推測できたら

### ポイント③ 校内で組織的に対応する Keep safe

- (1) 自殺リスクが高いと推測された児童生徒は、自殺の実行が実際に迫っている可能性があります。通常の生徒指導上の組織的対応と合わせて、緊急体制の確認等を行ってください。
- (2) 児童生徒から「誰にも言わないで」「親に知られたくない」などと言われても、教職員一人では絶対に抱え込まないでください。自殺リスクの高い人や自殺未遂者への支援では、守秘義務を頑なに守って事故を防げないことの方が問題です。「あなたの命にかかわる重大な問題」「あなたの命は何よりも大事」「あなたの命を守りたい」などと伝え、必要な関係者との情報共有について、同意を得るよう努めてください。それで同意が得られなかった場合も、「あなたを守りたい」という決意を伝え、必要な対応をとることが重要です。
- (3) 「親に知られたくない」などの場合、その理由を確認してください。家族の反応（頭ごなしの叱責など）を恐れている児童生徒もいます。

## 自殺リスクを把握したときの対応チェックポイント

- ※1 このチェックリストは、自殺リスクを把握したとき、即時に確認すべき対応を示しています。児童生徒一人一人の状況に応じて御活用ください。
- ※2 自殺予防教育や自殺が起こってしまったときの対応については最終ページの参考資料に掲載した資料を御覧ください。

### 【対象児童生徒とその保護者に対して】

- 具体的計画性の有無は確認されたか
- 下校後や通学中一人にしない等の体制を確認したか
- 「誰にも言わないでほしい」と言われた場合は「あなたの命に関わること」「あなたの命は何よりも大事」等を伝え、関係の人や機関と連携することについて同意を得ているか（虐待等の疑いがある場合は関係機関等と連携し慎重に対応する）
- 家庭での見守り体制を確認したか
- 対象児童生徒や保護者の医療機関の受診に対する意向を把握しているか
- 対象児童生徒や保護者のスクールカウンセラー等との面談に対する意向を把握しているか

### 【友人等に対して】

- 友人に打ち明けているか（SNS等含む）

### 【校内支援体制について】

- 管理職への報告、関係教職員との情報共有はしているか
- 校内での見守り体制の役割分担を明確にしているか
- 担任や養護教諭等、校内のキーパーソンの確認とキーパーソンの負担が過重とならない（特定の教職員で抱え込まない）体制が構築されているか

### 【環境面について】

- 刃物やロープ等の道具を遠ざけているか
- 校舎の2階以上の窓にストッパーを設置してあるか、屋上入口は施錠されているか
- 学校以外の相談窓口を案内しているか

- Q 「死にたい」とほのめかす生徒がいますが、本人の様子はひっ迫しているようには見えません。本当は死ぬ気はないのに、大人にかまって欲しくて言っているのではないですか？
- A 「かまってほしいのではないか」「甘えているのではないか」と安易に捉えるのは大変危険です。実際に自殺によって亡くなった児童生徒の中には、周囲の大人が自殺リスクが高いことを捉えていなかったケースが多くあります。決めつけずに、焦らず、まずじっくりと話を聴くことが大切です。また、心配なサインは児童生徒それぞれ異なります。「かまってほしい」「甘えている」というように見える場合でも、「死にたい」とまで言って教職員に甘えてくる理由は何か、悩みや困りごとを抱えていないかなど、行動の裏側にある背景を理解するよう努めてください。
- Q 近隣に精神科等の受診先が少なく、予約を取ることが難しいのですがどうしたらよいですか？
- A 心療内科、精神科等や小児精神科医は確かに少なく、予約が取りにくいのが現状です。しかし、医療機関の予約が取れなくても、周囲の大人は対象児童生徒に対して支援を継続していかなければなりません。受診するまでの間、スクールカウンセラーとの面談を継続的に行ったり、県立精神保健福祉センター、市町村の保健センターや保健所に相談するという方法もあります。県立精神保健福祉センター、保健センターや保健所では保健師や医師、精神保健福祉士に相談できます（治療施設ではありませんが、受診が必要な状況か、どの病院にかかったらよいかなどの相談先として活用できます）。
- Q 医療受診に理解が得られない保護者にどのように対応したらよいのでしょうか？
- A 日頃から信頼関係構築に努めることが大前提ですが、保護者のこれまでの苦労や我が子への思いを丁寧に聴いていく中で、何を心配しているのかなどを理解することが大切です。そこを切り口にして、初めから精神科を受診することに抵抗があるようであれば、かかりつけ医や内科をまず受診し、そちらから精神科等を紹介してもらう方法も考えられます。
- Q 児童生徒が精神科に通院中です。学校で配慮することを医師に聞きたいのですが、どうしたらよいですか？
- A 保護者の同意があれば、医師から学校への助言は可能です。保護者を通じて質問したり、保護者の同意があれば直接訪問したりすることもできます。その際、学校での様子や困りごと等の情報を医師に伝えると、治療に役立つ可能性があります（学校での様子は保護者や子供からはなかなか伝わらないため）。ただしその際、プライバシーの問題と医師の多忙な状況に十分配慮してください。治療は月単位以上の長期間かかることが多く、学校が医師と連携・協働していくことが必要です。

- 埼玉県教育委員会 生徒指導課ホームページ

<https://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/f2209/>

「学校教育における自殺予防」（埼玉県教育委員会）

「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）」

「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（文部科学省）



- 生徒指導ハンドブック I's2019

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/handbook/handbook-is.html>

- 児童生徒のメンタルヘルス～基礎知識とポイント～ 動画配信

<https://youtu.be/Zsvu44EdJA4>



- 子供たちのメンタルヘルスについて リーフレット

- 子供たちと向き合う先生方へ リーフレット

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/cocoronocea/cocoronocea.html>



- 小学生用啓発教材「わたしの健康」

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/08060506.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08060506.htm)

- 中学生用啓発教材「かけがえのない自分 かけがえのない健康」

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/08111804.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111804.htm)

- 高校生用啓発教材「健康な生活を送るために」

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/08111805.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/08111805.htm)



- 子どもの心相談医検索（公益社団法人日本小児科医会ホームページ）

[https://www.jpeda.or.jp/cgi/web/index.cgi?c=member-counseling\\_list&sk=0&name=&pref=11](https://www.jpeda.or.jp/cgi/web/index.cgi?c=member-counseling_list&sk=0&name=&pref=11)



- 埼玉県 疾病対策課ホームページ

多様な精神疾患等ごとの医療機関の医療機能一覧表

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/seisin/tayounaiseisinnshikkantou.html>

※発達障害、高次脳機能障害、てんかんに対応できる医療機関については、同ホームページに別途URLを掲載しています。



- 文部科学省ホームページ

スクリーニングによる児童虐待、いじめ、経済的問題の早期発見

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1302910.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302910.htm)

