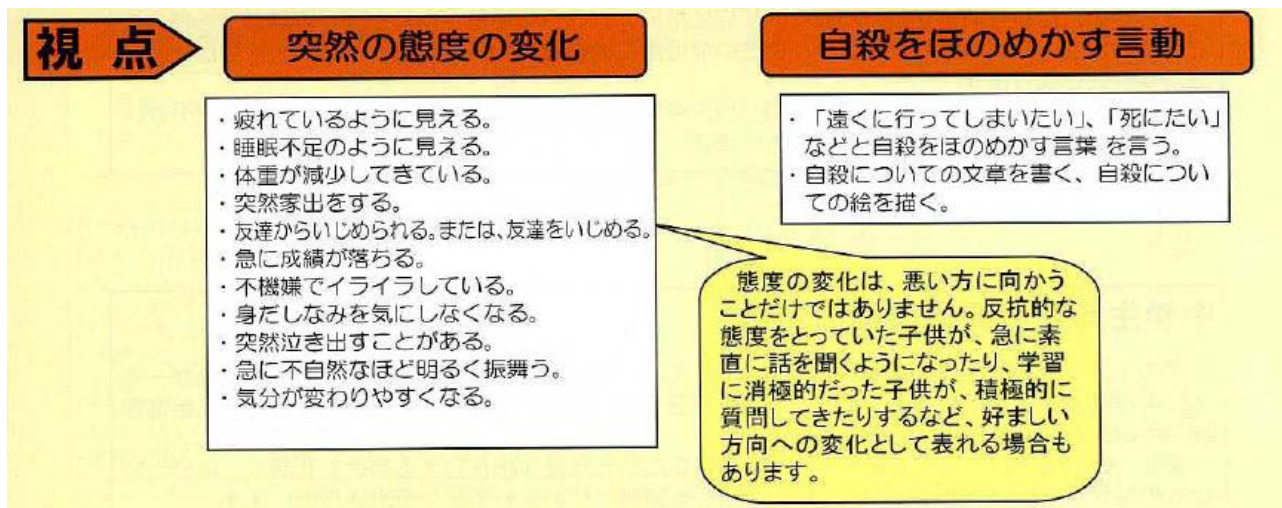


子供の命を守ろう① 「いじめ等防止指導資料」都教委より

あなたは、自殺に対する正しい認識をもっていますか？

- 問 1：自殺者総数は、交通事故死者数よりも少ない。
問 2：自殺をほのめかす人は、実際には死なない。
問 3：自殺を考えている人は、死ぬ覚悟が確固としているので自殺予防は不可能である。
問 4：自殺について話すと、かえって自殺の危険を高める。
問 5：自殺は、ある日突然に何の前触れもなく起きることがほとんどである。
問 6：自殺の前に事故を繰り返したりけがをしたりすることが多くなる。
問 7：自殺の危険性が高い人は、いつも抑うつ的である。
問 8：実際に死ぬ危険が低い方法で自殺を図った人（手首を浅く切る、薬を数錠余分に飲む。）は、その後、自殺によって生命を失う危険は低い。
問 9：自殺の流行現象等はない。単なる偶然の一致にすぎない。
問10：いったん自殺の危険が過ぎたら、二度とそのような行為を繰り返すことはない。

自殺につながる危険性のある子供が発するサインの例



子供への対応はどうすればよいでしょうか。

子供に声をかけましょう。 子供が発するサインに気付いたら、声をかけて落ち着ける場所で話を聴きましょう。 「どうしたのかな、元気がないようだけど」 「何か、困っていることがあるのかな」 「辛いことがあったようだけど、よかったら話してくれるかな」 「気持ちを強くもって」	子供の気持ちの中に、死にたいほどの何が隠されているのかを理解するよう努めましょう。 子供が死にたいと思わざるを得ない状況、どうにもならない気持ちや苦しさを丁寧に聴きましょう。 「どうしてそのように思うようになったのかな」 「そんなこと考えたらだめだよ」	子供の気持ちを受け止め、安易に励まさないようにしましょう。 安易な励ましや慰めをする、子供はかえって「分かってもらえない」と思ってしまう。留意しましょう。 「あなたはそういうことを経験して、辛くなったんだよね」 「よく話してくれたね、あなたは、これまで本当に大変だったんだね」 「大丈夫だよ、考え過ぎじゃない」 「皆も同じだよ」	教職員の相談の心構え 「受容」と「共感」を原則とします。 ・ 丁寧に話を聴きましょう。 ・ 子供の話を聴くことに徹しましょう。 ・ 救いを求める叫びをしっかりと受け止めましょう。 ・ 話してくれた内容を否定することや安易な励ましや助言は、二度と話してくれないばかりか、自殺を決定してしまう危険性があります。
すぐに関係機関と連携して対応する。 保護者に専門機関を紹介する前に、学校が専門機関と事前に連絡を取っておくと保護者は利用しやすくなります。 ・ 教育相談センター、精神保健福祉センター、医療機関（精神科、心療内科など） など			
教職員の気持ちを伝えましょう。 自殺をほのめかす言動が見られたら、まず子供の気持ちを受け止め、次に少し落ち着いたところで「私は、あなたに死んでは欲しくはない」と教職員自身の気持ちを誠心誠意伝えます。そして、次につながる言葉を忘れずに伝えましょう。 「また、一緒に考えていこう」 「じゃあ、また明日」 「命を粗末にははいけないう」 「ばかなことを考えるな」			

○→好ましい言葉かけの例
×→好ましくない言葉かけの例

児童の様子の変化・サインに気付くために

「生命にかかわる事件・事故を防ぐために ～都立高等学校における危機対応と気がかりな生徒への対応～」(平成22年3月 東京都教育相談センター)より

気になるサインの例

日ごろから児童の様子を丁寧に観察し、以前の行動との変化や児童が発するサインに気付くことが大切です。また、サインの表われ方は個々により違います。

身体に見られるサイン

- ☐ 疲れている、睡眠不足のように見える。
- ☐ 食欲が急に落ちているように見える。
- ☐ 最近、極端に痩せてきた、または太ってきた。
- ☐ 様々な身体の不調、体がだるい等の不定愁訴を訴える。

行動・態度に現れるサイン

- ☐ 遅刻や欠席が目立ってきた。
- ☐ 成績が急激に下がった。
- ☐ 課題等の提出物を出さなくなった。
- ☐ 集中できていない様子で、いつもなら簡単にこなせる課題が達成できない。
- ☐ 関心のあったことに興味をなくす。
- ☐ 保健室を頻繁に利用する。
- ☐ ぼんやりした態度が目立つ。
- ☐ おどおどした態度や落ち着きのない態度が目立つ。
- ☐ 不機嫌でイライラしている。
- ☐ 攻撃的・衝動的な行動が多くなる。
- ☐ 投げやりな態度が目立つ。
- ☐ 急に服装が派手になったり、挑発的な行動等が見られるようになった。
- ☐ 家出や放浪、無謀なけんかをする。
- ☐ 教師を避けたり、教師と視線を合わせなかったりする。
- ☐ 用事がないのに職員室に入ったり、トイレ等に閉じこもったりする。
- ☐ 突然泣き出す、急に大声を出すなど、情緒不安定である。
- ☐ 顔の表情が乏しい。
- ☐ だらしなく、身だしなみに気を配らなくなっている。
- ☐ ブツブツ独り言を言う。
- ☐ 不潔恐怖や、書いたり消したりを繰り返すなど強迫的である。
- ☐ リストカット、過剰服薬、飛び降り等のそぶり等を見せる。
- ☐ 自殺や死についての文章や絵を書いたり、自殺予告の電話、メール等への書き込みをする。
- ☐ 自殺サイト等へのアクセスが見られる。
- ☐ 具体的に自殺の計画を立てる。
- ☐ 遺書を書いたり、お別れのプレゼントを渡したりする。

対人関係に現れるサイン

- ☐ 視線が合いにくい。または、合ったときの印象に違和感がある。
- ☐ 自分勝手な思い込みが強い。別の考えは受け入れにくく、融通がきかない。
- ☐ 場の雰囲気や暗黙のルールを理解しにくいところがある。
- ☐ 登下校時に、一人だけである。または友達に避けられている。
- ☐ ほとんど誰ともしゃべらない、関係をもたない。または、一方的にしゃべる。
- ☐ 友達とのトラブルが絶えない。または孤立している。
- ☐ 恋愛関係や性に関する悩み(トラブル)が見られる。