

子どもたちの命と心を守るために ～今、学校でできること～

茨城県公認心理師協会 スクールカウンセラー専門部会

1. 子どもたちの自殺の連鎖を防ぐ

昨年から現在に至るまで、10代の子どもの自殺が全国的に増加傾向となっています。県内においても同様の傾向があることが考えられることから、子どもたちに関わる周囲の大人たちが知恵を出し合っ、自殺の連鎖を防ぐ対応をしていく必要があります。

2. 学校が予防対策をすることの意義

子どもが毎日のように通い、友だちや教職員と一緒に生活する場としての学校は、心理的な危機に陥っている子どものサインを最もキャッチしやすい場所でもあるといえます。教職員が子どものSOSを受けとめるゲートキーパーとなる場合もありますし、友だちの危機を察知した子どもが教職員に助けを求めてくる場合もあります。心理的な危機の原因が学校に関係するか否かに関わらず、助けを求める子どもたちに「つながり」、必要な支援へ「つなげる」ことができる可能性が、学校にはあります。

3. 学校で効果的に対策を行っていくために必要なこと

①職員研修の実施や各種資料の活用

《教職員一人一人が子どもの心のSOSを受けとめられるように》

大人がSOSを受けとめてくれないと、子どもたちも安心してSOSを発することができません

- ・教職員それぞれが、「TALKの原則 (Tell Ask Listen Keep Safe)」や「自殺に追い詰められる子どもの心理」、「自殺の危険因子」等の知識や傾聴スキルを備えておくことが大切です。
- ・文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のリーフレット等を各教職員にご一読いただくのもおすすめです。

* 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」文部科学省 平成21年3月

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm

- ・短時間でも良いので自殺予防についての職員研修を行うことも有効です。
- ・何よりも「先生は自分の話をちゃんと聞いてくれる」「不用意に傷つけられないから安心して話ができる」という信頼感を子どもたちに持ってもらうことが肝要です。

② SOS の出し方教育や自殺予防教育の実施 《子どもたちが SOS を出せるように》

苦しい時には誰かに助けを求めてもいいことや助けの求め方を子どもたちに知ってもらいましょう

- ・SOS の出し方や自尊感情、レジリエンス等についての授業プログラムを適時実施することも効果的です。（各学校のスクールカウンセラーに依頼することもできます。）
- ・児童生徒の心身の状況や生活全般について等のアンケートを実施し、SOS のサインを見つけて、子どもを支援できるようにしましょう。

③校内の体制作り 《子どもたちの SOS に迅速に対応するために》

SOS を出している子どもについて関係者で情報を共有し、速やかに適切な支援につなげましょう

- ・日頃から、リスクのある児童生徒については職員間で情報を共有しておきましょう。
- ・児童生徒の小さな変化にも目配り心配りをしましょう（健康観察や行動観察等）。
- ・SOS に気づいた教職員が他の関係者や管理職にすぐに報告連絡相談ができるような体制を整備しておくことが大切です。
- ・緊急の場合は、学年等の枠を越えて、関係者でケース会議を開くなど、組織的に対応することが必要です。さらに緊急性の高い場合には、速やかにスクールカウンセラーや外部専門機関につなげる等、何らかの対応が必要となります。

④子どもたちに各種情報が届くような工夫 《命を守ろうという雰囲気づくりのために》

学校全体が本気で子どもたちの命と心を守ろうとしていることを発信しましょう

- ・学校全体の雰囲気を作るために、自殺予防の啓発に関するポスター等の掲示物を、子どもの目に触れやすいところに掲示する方法もあります。
- ・助けを求めている子どもが、スクールカウンセラー等の相談にアクセスできるように、申し込み方法などについて、案内や掲示を改めて行うことも効果的です。
- ・子どもたちが利用しやすいように、学校外の相談先の情報についても、同様に、案内をすることも大切です（「いばらき子ども SNS 相談」「子どもホットライン」「茨城いのちの電話 SNS 相談」など）。

学校は、昨年からの新型コロナウイルスへの対応もあり、様々な業務が重なりご多忙のことと思います。しかし、今だからこそ子どもたちの SOS を受け止める取組みは重要です。

ここに記載した内容は、自殺予防の基本的な原則をもとにしたものです。各学校の状況や児童生徒の様子によって、優先してとるべき対策や、追加すべき対策も異なります。

各校のスクールカウンセラーと先生方が一緒に知恵を出し合いながら、より良いアイデアを盛り込み、効果的な対策を実施していくことが大切です。子どもたちの命と心を守るために、共に取り組んでいきたいと思っております。