

教 生 学 第 2 2 7 号
令和4年（2022年）6月6日

各 教 育 局 長
各 道 立 学 校 長 様
各市町村教育委員会教育長（札幌市除く）
（各市町村立学校長）

北海道教育庁学校教育局生徒指導・学校安全課長

児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）

このことについては、令和4年(2022年)3月23日付け教生学第2101号通知を踏まえ対応いただいているところですが、児童生徒の中には教育環境や家庭環境の変化等を背景とした、様々な不安やストレスを抱えている場合もあることが考えられます。

つきましては、各学校において、次の事項について、校長のリーダーシップの下、改めて全教職員で共通理解を深め、家庭や地域の関係機関・団体等との緊密な連携により、児童生徒の命と心を守る取組に万全を期すようお願いします。

記

1 学校における取組

- (1) 学級担任や養護教諭等を中心とした健康観察や教育相談をもとに、児童生徒の状況を把握し、スクールカウンセラー等による支援も含め、教育相談体制の充実に努めること（別添1を参照）。
- (2) 別添2及び3の研修資料を活用し、「SOSの出し方に関する教育」に取り組み、自殺予防教育の推進に努めること。
- (3) 自殺を企図する兆候が見られた場合は、教職員で抱え込まず、スクールカウンセラー等の専門家や医療機関等と連携し、迅速かつ組織的に対応すること。

2 家庭や地域での見守りの促進

- (1) 不登校または感染不安により登校していない児童生徒については、家庭や関係機関と連携し、教育相談を実施するなど、きめ細かに児童生徒の心のケアに努めること。
- (2) 保護者や児童生徒が気兼ねなく相談することができるよう、学校の相談窓口や「児童生徒の相談窓口一覧」（別添4）を全ての児童生徒に周知すること。また、中学校・高等学校等においては、「ほっかいどうこどもライン相談」（別添5）の相談窓口も周知すること。
- (3) 地域における児童生徒の見守り活動については、学校と警察署等の関係機関・団体等との連携を強化し、実施すること。
- (4) 学校や市町村教育委員会で実施するネットパトロールについては、実施頻度を上げるなど、集中的に実施すること。

（生徒指導係）

<研修に活用できる資料>

- 北海道教育委員会「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」
<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.htm>



- 「SOSの出し方に関する教育」を始めましょう！
- 子どものSOSに気づくために～校内の教育相談体制を確認しましょう～
- 子どもたちのSOSを受け止めるために
<https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/shiryu.html#chapter-5>



<相談機関>

- 子ども相談支援センター
<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/ijimedenwasoudan.htm>
 - ・電話相談 0120-3882-56
 - ・メール相談 sodan-center@hokkaido-c.ed.jp



- ほっかいどうこどもライン相談
<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/snssoudan.htm>



子どものSOSに気付くために ～校内の教育相談体制を確認しましょう～

北海道教育庁学校教育局生徒指導・学校安全課

令和2年9月

悩みを抱える子どものSOSに気付き、手を差し伸べることができるよう、次のチェックリストを活用し、校内の教育相談体制を確認しましょう。

校内の教育相談体制のチェックリスト

①	問題に気付いた人が、問題を全体に投げかけられる雰囲気がありますか。 子どもの変化に気付いた人が、職員室で話し合ったり、学年会で話題として取り上げたりするような雰囲気づくりが大切です。	<input type="checkbox"/>
②	話合いが継続的に行われるようなシステムができていますか。 管理職を含め、教職員がチームとなって情報交換を定期的を実施し、情報の共有化を図ることが大切です。	<input type="checkbox"/>
③	事例検討会を実施していますか。 定期的に事例検討会を実施し、子どもの心理についての理解や自殺予防の対応についての検討を重ね、自殺に関する問題意識を高めることが大切です。	<input type="checkbox"/>
④	スクールカウンセラーや学校医との連携はとれていますか。 教員とは異なる関わりができ、子どもが心を許して相談できる存在として校内体制に位置付け、十分な連携を図ることが大切です。	<input type="checkbox"/>
⑤	学校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ますか。 警察や保健センターなど地域の専門機関と日常的に連携し、顔見知りの関係になることで、自殺の危機が高まった際などいざという時の迅速な対応につながります。	<input type="checkbox"/>

★教育相談活動の充実に向けたワンポイント

相談しやすい雰囲気づくり

教育相談週間を設けて子どもが先生と話しやすい雰囲気をつくったり、アンケートを実施して子どもや保護者の声が学校に届くようにしたりすることが大切です。

言葉にならない声への気付き

子どもの行動の背後にある心の変化や危機を敏感にとらえ、子どもの言葉にならない声にも耳を傾けるようにすることが大切です。

多角的な視点を生かした子ども理解

「学校全体で子どもを教育している」という認識をもち、きめ細かい対応を行うことができるよう、教職員間で情報を共有することができるよう体制を構築することが大切です。

SOS の出し方に関する教育 を始めましょう！

北海道教育庁学校教育局
生徒指導・学校安全課
令和2年10月

Q. 「SOSの出し方に関する教育」とは、どのようなものですか？

A. 子どもが不安や悩みを抱え、命の危機に直面したとき、誰に、どのように助けを求めればよいか、具体的かつ実践的な方法を学ぶことが「SOSの出し方に関する教育」の目的です。子どもが「困ったら相談してもいいんだ！」「相談されたら聞いてあげる！」ことを理解し行動できる態度を身に付けることを目指しています。

困ったら相談していいんだ！

- ・助けを求める実践的な方法を学びます。
- ・具体的な相談窓口を理解します。

相談されたら聞いてあげる！

- ・友人の感情を受け止め、理解しようとする方法を学び、行動します。

Q. 「SOSの出し方に関する教育」が、なぜ、必要なのですか？

A. 子どもは、ストレスを感じる困難な場面に直面しても、自ら助けを求めることができず、命を絶つことで解決しようとする場合があります。子どもには、助けを求める具体的な方法を教えることが大切です。



【参考】「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（H30.3月 道教委）

「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」では、こうした態度を「援助希求的態度」として育成を目指しています。

【補足】全国的には自殺した児童生徒数は、高止まりしており、憂慮すべき状況です。国の「自殺対策総合大綱」には「SOSの出し方に関する教育の推進」が示されています。

Q. 「SOSの出し方に関する教育」を実践する授業時数がありません。どのように対応するとよいですか？

A. 現在の学級活動・HR活動の年間指導計画で対応できます。現在の「よりよい人間関係の形成」「不安や悩みの解決」の指導時間で実施することができます。

また、短学活などで「悩んだときは、誰かに助けを求めること」などについて、教師が子どもたちに折に触れて話しかけることも大切です。

特別活動（学級活動・HR活動）で実施する場合

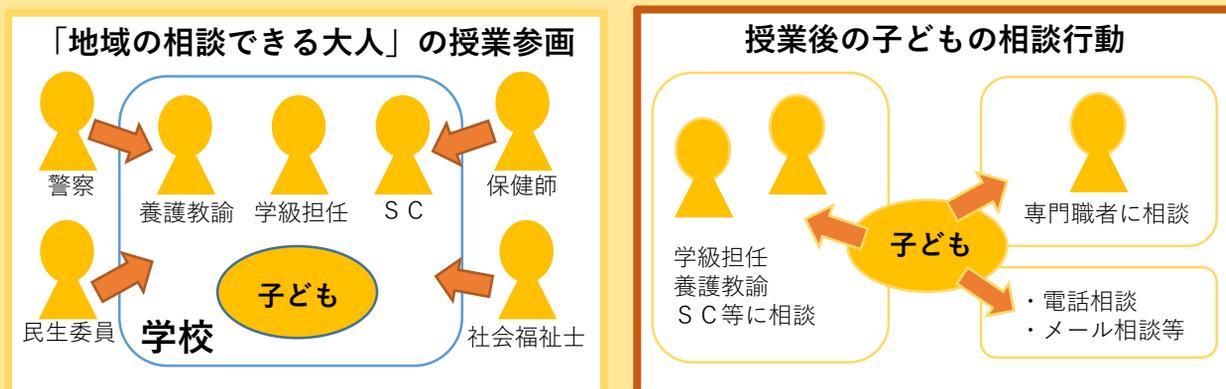
校種	小学校	中学校	高等学校
学習内容例	学級活動2(2)イ よりよい人間関係の形成	学級活動2(2)ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成 学級活動2(2)ウ 思春期の不安や悩みの解決、 性的な発達への対応	HR活動(2)ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成 HR活動(2)エ 青年期の悩みや課題とその 解決

Q. 「SOSの出し方に関する教育」は、子どもの様子を知っている学級担任が実践するとよいですか？

A. 子どもの身近な存在である学級担任が、養護教諭やスクールカウンセラーと連携することが効果的です。また、子どもにとって「地域の相談できる大人」として、保健師、社会福祉士、民生委員等と連携した取組も効果的です。

- 子どもに、「地域には相談できる大人がいる」ことを伝えます。
- 学校は、地域の相談できる大人（保健師、社会福祉士、民生委員）と協力・連携することで、子どもだけではなく、保護者へ支援が可能になります。

「地域の相談できる大人」と学校の連携



Q. 「SOSの出し方に関する教育」の授業は、具体的にどのように指導するとよいですか？

A. 学級活動の指導例 (参考：児童生徒の自殺を予防するためのプログラム)

- (1) 本時の目標
相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。
- (2) 本時の評価
～略～

※児童生徒の自殺を予防するためのプログラム 詳しくはこちら！→



過程	主な学習活動	○教師の主な働きかけ
導入	<p>1 「相談しようか迷ったとき」の経験について、グループで話し合い、ワークシートに記入する。</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p> <p style="text-align: center;">【課題】 自分が悩んだ時に、誰に、どのように相談したらよいだろうか。</p>	<p>○ それぞれの経験をもとに、本時の課題を示し、学習の見通しをもたせる。</p> <p>○ S C、民生委を紹介し一緒に考える機会であること理解させる。</p>
展開	<p>3 相談できるときと、相談を迷うときはどのような場合なのか考える。</p>  <p>4 ロールプレイを通して考える。 【活動の手順】</p> <p>①個人で、期待感、抵抗感などの観点から考えや行動について分類し、ワークシートに記入する。</p> <p>②記入した内容についてグループで話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よいこと（期待感） 「話を聞いてくれるだけでいい」 「一緒に解決方法を考えてくれそうだ。」 ・心配なこと（抵抗感） 「相談されたら友達が嫌な思いをする」 「こんなことで悩んでいるのが恥ずかしい」 <p>③相談の期待感、抵抗感を踏まえ、ワークシートの内容について交流する。（約10分）</p> <p>④身近な大人への相談について考える。</p>	<p>○ 相談する際の気持ちには期待感と抵抗感があることについて伝える。</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">【発問】 みんなは、どのような時に、相談しようかと決心し（期待感）、相談することを迷う（抵抗感）のだろうか。</p> <p>○ 活動の手順と留意点を説明する。 ・ワークシートや事例は、「児童生徒の自殺を予防するためのプログラムA②」を参照</p> <p>○ 友達との関係に悩んだ、勉強がわからないなど、困った時に助け合える人間関係に気付かせる。</p> <p>○ グループでの話し合いの際は、 ・友達の考えは、受け止める、批判しない ・相手の方を見て相手の意見を聴く。 ことを指導する。 ※授業で発言がない子どもの様子に留意する。 ※「分からない」「思いつかない」という子どもの声を否定しない。</p> <p>○ 具体的な相談方法のほか、相談しない場合に、代わりにすることについても気づかせる。</p> <p>○ S C、民生委員が交流内容をもとに、相談することの大切さについて話しをする。</p>
終末	<p>5 本時の活動を振り返る。 振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。</p> <p style="text-align: center;">【まとめ】 悩んだら「友達や親、先生、身近な大人に相談してもいいんだ！」「相談されたら聞いてあげる！」ことを、みんなで理解し行動を始めよう。</p>	<p>○ 本時を振り返り、これからの行動について考えさせる。</p>
備考	<p>○保健師、社会福祉士、民生委員等、授業づくりに参加した専門職を相談できる大人として紹介する。</p> <p>○児童生徒の悩みや相談を広く受け止める相談窓口を周知する。</p> <p>子ども相談支援センター 0120-3882-56 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 北海道いのちの電話 011-231-4343</p>	<p>相談窓口一覧</p> <p>北海道保健福祉部 webページ</p> 

Q. 子どもから「死にたい」と訴えられたら、どのように対応するとよいでしょうか？

A. 子どもから「死にたい」と訴えられた場合、教師自身が不安になり、その気持ちを否定したくなる場合があります。このような場合、教師はTALKの原則で子どもの心に寄り添うことが大切です。次に、教師一人で抱え込まず、チームによる対応を進めましょう。

【TALKの原則】

- T e l l : 言葉に出して教師が心配していることを伝える。
A s k : 「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。
L i s t e n : 子どもの気持ちを傾聴する。
K e e p s a f e : 子どもを一人にせず、安全を確保し寄り添う。

安易な励まし、叱責は避けます！

- ・「大丈夫、がんばれば元気になる」▶ 安易な励まし
- ・「死ぬなんてばかなことを考えるな」▶ 叱責



「先生ならきっと助けてくれる！」
信頼関係を築くことが大切です。

Q. 子どもの中には、言葉で「SOS」を出せない子どもいます。このような子どもには、どう対応するとよいですか？

A. 言葉以外でも、SOSのサインが出ています。教師は、子どもの変化を見逃さないという意識で、日常の児童生徒観察を大切にしましょう。SOSのサインがみられたら、教師一人で抱え込まず、チームによる対応を進めましょう。

自殺直前のSOSがでるときの子どもの様子（例）

- 関心のあったことに興味を失う。
- 集中できなくなり、いつもならできる課題が達成できない。
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 成績が急に落ちる。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 不眠、食欲不振、体重減少などの身体の不調がみられる。
- 自分より年下の子どもを攻撃したり、動物を虐待したりする。
- 登校を渋っている。
- 友人との交際を避け、引きこもりがちになる。
- 自殺に関するネット情報を集めたり、自殺についての絵を描いたりする。

子どもたちのSOSを受け止めるために

危機に直面した子どもには心身の健康問題が現れます。悩みを言えない子どものSOSに気付くため、次のチェックリストを活用し、できるだけ多くの機会子どもたちを観察し、子どもたちの心身の変化を見逃さないようにしましょう。

場面別の観察チェックリスト

場面1 登校時、下校時

- ・登下校を渋る
- ・遅刻や早退が増加する
- ・挨拶に元気がない
- ・友達と一緒に登下校したがない

場面2 朝や帰りの会

- ・体調不良をよく訴える
- ・朝夕の健康観察に変化がある
- ・朝から眠いと訴える
- ・表情や目つきがいつもと違う

場面3 授業場面

- ・学習に取り組む意欲がない
- ・学習用具の忘れ物が多い
- ・教師の話が聞けない
- ・ぼんやりしている
- ・友達と関わる場面でも参加しない

場面4 休み時間

- ・友達と遊びたがない
- ・一人で過ごすことを好む
- ・外で遊ぶことを嫌がるようになる
- ・保健室に行きたがる
- ・他学年の子どもとばかり遊ぶ

場面5 給食（昼食）時

- ・食べる量が極端に減る
- ・食べる量が極端に増える
- ・食欲がないと訴える
- ・友達との会話が減る

場面6 学校行事

- ・参加を拒む
- ・参加への不安を訴える
- ・行事が近づくと体調不良になる
- ・行事への欠席が多い

場面7 部活動

- ・休みがちになる
- ・練習等への意欲が乏しい
- ・友達と関わろうとしない

場面8 その他

- ・保健室への来室が増える
- ・今までできていたことができなくなる
- ・用事もないのに職員室に来る

※学校における健康観察は、教職員同士の連携の下で実施する必要があります。複数の教職員がチェックしなかった項目についても協議するなど、全教職員の共通認識のもと、子どもたちのSOSを受け止められるよう、本チェックリストを活用してください。

子どもの自殺は、学校の長期休業明けの直後に増加する傾向があります。それらの時期に本チェックリストを活用するなど、できるだけ多くの機会をとらえて、子どもの心身の状況を把握することが大切です。

主な相談窓口（北海道）

別紙 1

名称	所管等	電話番号	受付	概要
子ども相談支援センター (24時間子供SOSダイヤル) (メール相談)	北海道教育委員会 (文部科学省)	0120-3882-56 (0120-0-78310) sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	毎日24時間対応	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、LGBT、性被害、家庭の事情で自分の時間がとれない、ヤングケアラーに関する事など、様々な悩みを相談できます。
児童相談所虐待対応ダイヤル「189」	北海道保健福祉部 (厚生労働省)	189 (いちはやく)	毎日24時間対応	虐待の疑いがあるなど、虐待に関する悩みを児童相談所に通告・相談できます。
少年サポートセンター 「少年相談110番」	北海道警察	0120-677-110	平日8:45～17:30	いじめ・犯罪等の被害に悩む子どもやその家族が警察に相談できます。
子どもの人権110番	法務省	0120-007-110	平日8:30～17:15	いじめ・体罰等について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。
チャイルドラインほっかいどう	認定NPO法人 チャイルドライン支援センター	0120-99-7777	毎日16:00～21:00 (12/29～1/3除く)	18歳までの子どもが電話・チャットで様々な悩みについて相談できます。
性暴力被害者支援センター 北海道 (SACRACH さくらこ)	北海道、札幌市	050-3786-0799 または #8891 sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp	平日10:00～20:00 (土日祝、12/29～1/3除く)	子どもや大人が性暴力の被害について相談できます。
こころの電話相談	北海道立精神保健福祉センター	0570-064-556	平日9:00～21:00 土日祝10:00～16:00	様々な悩みを相談できます。
北海道いのちの電話	社会福祉法人 北海道いのちの電話	011-231-4343	毎日24時間対応	様々な悩みを相談できます。

令和4年（2022年）4月
北海道教育委員会

「ほっかいどうこどもライン相談」

生徒及び保護者の皆様へ

北海道教育委員会では、道内の中学校・高校等の生徒を対象に、スマートフォン等で気軽に相談できる「LINE」を活用した相談窓口「ほっかいどうこどもライン相談」を開設します。

2022年5月16日～2023年3月27日までの月曜のみ	} 毎日 17:00～22:00
2022年5月1日～5月14日	
2022年8月8日～9月19日	
2023年1月9日～2月1日	

「ほっかいどうこどもライン相談」は、専門の相談員が対応します。

- 相談内容などのプライバシーは守られます。
- 相談者の生命、身体などの安全が害されるおそれのある場合や、相談者に関連して犯罪行為が行われている疑いがある場合は、相談者を守るため、学校や関係機関と情報共有しながら対応することがあることを御理解ください。
- 「ほっかいどうこどもライン相談」の開設期間も、「北海道子ども相談支援センター」による電話やメールでの相談を受け付けております。

令和4年度 ほっかいどうライン相談

北海道教育委員会

- LINEを活用した教育相談です。
- あなたの心が楽になるよう抱えている思いや悩みを専門相談員に相談してみませんか。

生徒
の皆さん!



アカウント名
「令和4年度ほっかいどうこどもライン相談」

- 2次元バーコードで友だち登録をします。
- 名前や学校名の登録は必要ありません。
- 相談内容の秘密は守ります。

相談受付スケジュール



どんな相談でも聴かせてね。

自分のことで
困っている。
悩んでいる...

家庭のことで
誰かに聞いて
ほしい...

友だちのことで
悩んでいる...

進路や将来
のことで悩ん
でいる...

電話やメールの相談はこちらです。

- 電話相談（24時間対応・無料）
0120-3882-56（子ども相談支援センター）

- メール相談
sodan-center@hokkaido-c.ed.jp

北海道教育委員会

