

教 生 学 第 7 4 8 号
令和 6 年（2024年） 8 月 28 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（札幌市を除く）
（ 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 大 槻 直 広

令和 6 年度「自殺予防週間」の実施及び自殺予防に向けた取組の徹底について
(通知)

このことについて、文部科学省初等中等教育局児童生徒課長、高等教育局学生支援課長及び総合教育政策局生涯学習推進課長から、別添写しのとおり通知がありましたので、通知します。

つきましては、本週間の趣旨を確認し、児童生徒の自殺対策に一層配慮いただくようお願いします。特に、今年度、S O S の出し方に関する教育をまだ実施していない学校については、別添「S O S の出し方に関する教育をはじめましょう！」を参考に、9 月中に少なくとも 1 回は実施するようお願いします。

また、令和 6 年（2024年）7 月 18 日付け教生学第 598 号通知「児童生徒の自殺予防に係る取組について」においては、18 歳以下の自殺は、学校の長期休業明けにかけて急増する傾向があることから、学校における早期発見に向けた取組、家庭や地域での見守りの促進、校内研修の実施についてお願いしたところであり、同通知も併せて確認し、児童生徒の自殺予防に向けた取組を確実に行うとともに、必要に応じて GIGA スクール構想で整備する 1 人 1 台端末等も活用しながら、児童生徒に対しても大臣メッセージや相談窓口紹介動画等を周知するようお願いします。

なお、次の当課 W e b ページに「自殺予防教育ポータルサイト」を掲載しておりますので、御活用ください。

記

○ 自殺予防教育ポータルサイト

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyobou-portal.html>



（生徒指導係）

9月10日～16日は自殺予防週間です。「児童生徒の自殺予防に係る取組について」
(令和6年7月12日付け6初児生第9号児童生徒課長通知)等を踏まえ、引き続き、児童生徒及び学生等の自殺対策に一層御配慮くださるようお願いいたします。

6 初児生第 11 号
令和 6 年 8 月 27 日

各都道府県教育委員会指導事務主管課長
各指定都市教育委員会指導事務主管課長
各都道府県私立学校主管課長
附属学校を置く各国立大学法人担当課長
附属学校を置く各公立大学法人担当課長 殿
小中高等学校を設置する学校設置会社を
所轄する構造改革特別区域法第12条
第1項の認定を受けた各地方公共団体の担当課長
各 国 公 私 立 大 学 担 当 課 長
各 公 私 立 短 期 大 学 担 当 課 長
各 国 公 私 立 高 等 専 門 学 校 担 当 課 長
各都道府県専修学校各種学校主管課長
各都道府県教育委員会専修学校各種学校主管課長
厚生労働省医政局医療経営支援課長
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部企画課長

文部科学省初等中等教育局児童生徒課長
千々岩 良 英
(公 印 省 略)
文部科学省高等教育局学生支援課長
桐 生 崇
(公 印 省 略)
文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課長
中 安 史 明
(公 印 省 略)

令和6年度「自殺予防週間」の実施について(通知)

令和6年7月12日付け参自発 0712 第1号により厚生労働省から依頼のあった、「令和6年度「自殺予防週間」に向けた啓発活動等の推進について(依頼)」(別添1)についてお知らせします。

「自殺対策基本法」(平成18年法律第85号)第7条第2項において、9月10

日から9月16日までの1週間は「自殺予防週間」と位置づけられています。また、同条第3項に基づき、国及び地方公共団体は、この期間に啓発活動を広く展開するとともに、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとされています。

あわせて、「自殺総合対策大綱」（令和4年10月14日閣議決定）において、自殺予防週間には、国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して『いのち支える自殺対策』という理念を前面に打ち出し「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の浸透も含めて啓発活動を推進すること、また、啓発活動によって援助を求めるに至った悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、支援策を重点的に実施することとされています。貴職におかれては、これらの趣旨を踏まえ、児童生徒及び学生等の自殺対策に一層御配慮くださるようお願いいたします。

また、児童生徒及び学生等の自殺は、8月下旬から9月上旬等の学校の長期休業明けにかけて増加する傾向があること等を踏まえ、別添のとおり、文部科学大臣、厚生労働大臣、こども政策担当大臣、孤独・孤立対策担当大臣の連名メッセージ（別添2）及び児童生徒や学生等への文部科学大臣メッセージ（別添3）を掲載いたしましたので、お知らせいたします。

なお、厚生労働省において、自殺予防週間の広報ポスター及びリーフレットを作成しておりますので、適宜御活用いただきますようお願いいたします（別添4及び別添5）。

所管の学校（専修学校及び各種学校を含む。以下同じ。）及び域内の教育委員会等に周知される際には、必要に応じてGIGAスクール構想で整備する1人1台端末等も活用しながら、児童生徒等に対しても大臣メッセージや相談窓口紹介動画等が周知されるようお願いいたします。

また、各大学、短期大学、高等専門学校、専修学校及び各種学校（以下「大学等」という。）におかれては、各大学等のホームページやSNSを活用するなど、一人一人に情報が行き渡る手段を確保しつつ、各種相談窓口や相談方法に係る情報等と併せて、在籍する学生等に対して周知されるようお願いいたします。

なお、先般、文部科学省より発出した「児童生徒の自殺予防に係る取組について」（令和6年7月12日付け6初児生第9号児童生徒課長通知）において、学校として、保護者、地域住民、関係機関等と連携の上、長期休業明けにおける児童生徒の自殺予防に向けた取組を積極的に実施するよう依頼したところであり、併せて、同通知では昨年度に引き続き、1人1台端末等を活用して、無償・有償で利用できる健康観察・教育相談システムの一覧とともに、Google フォーム又はMicrosoft Forms を活用して同様のアンケートフォームを作成するためのマニュアルをお示ししておりますので、同通知を再度確認し、児童生徒の自殺

予防について御対応をお願いいたします。

については、このことについて、都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県にあっては所轄の学校法人及び私立学校に対して、附属学校を置く国立大学法人及び公立大学法人にあっては附属学校に対して、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体に対しては認可した学校に対して、厚生労働省にあっては所管の専修学校に対して、周知を図るとともに、適切に御対応いただきますよう御指導をお願いします。

【添付資料】

- ・別添1：「令和6年度「自殺予防週間」に向けた啓発活動等の推進について（依頼）」（令和6年7月12日付け参自発0712第1号厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）通知）
- ・別添2：文部科学大臣、厚生労働大臣、こども政策担当大臣、孤独・孤立対策担当大臣の連名メッセージ
- ・別添3：児童生徒等に向けた自殺予防に係る文部科学大臣のメッセージ
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm



- ・別添4：令和6年度「自殺予防週間」広報ポスター
 - ・別添5：令和6年度「自殺予防週間」リーフレット
- ※なお、厚生労働省において、相談窓口「まもろうよこころ」を周知する動画を作成しておりますので、御参照下さい。

<https://youtu.be/X8Agiprw5-E>

【参考資料】

- 「児童生徒の自殺予防に係る取組について」（令和6年7月12日付け6初児生第9号児童生徒課長通知）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1414737_00008.htm
- こどもの人権SOSチャット（令和6年9月2日から運用開始）
https://kodomochat.jinken.go.jp/browser_chat/jinken/users/sign_in



【本件担当】

＜児童生徒の自殺予防に関する事＞
初等中等教育局児童生徒課生徒指導室
生徒指導企画係

電 話：03－5253－4111（内線：3298）

E－mail：s-sidou@mext.go.jp

＜大学・短期大学・高等専門学校における自殺予防に関する事＞
高等教育局学生支援課厚生係

電 話：03－5253－4111（内線：2522）

E－mail：gakushi@mext.go.jp

＜専修学校・各種学校における自殺予防に関する事＞
総合教育政策局生涯学習推進課専修学校教育振興室

電 話：03－5253－4111（内線：2915）

E－mail：syosensy@mext.go.jp

参自発 0712 第 1 号
令和 6 年 7 月 12 日

文部科学省 初等中等教育局 児童生徒課 御中

厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）

令和 6 年度「自殺予防週間」に向けた啓発活動等の推進について（依頼）

自殺対策の推進につきましては、平素より格別の御高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、「自殺対策基本法」（平成 18 年法律第 85 号）第 7 条第 2 項において、9 月 10 日から 9 月 16 日の 1 週間は「自殺予防週間」と位置づけられています。また、同条第 3 項に基づき、国及び地方公共団体は、この期間に啓発活動を広く展開するとともに、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとされています。

あわせて、「自殺総合対策大綱」（令和 4 年 10 月 14 日閣議決定）において、自殺予防週間には国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して『いのち支える自殺対策』という理念を前面に打ち出し「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の浸透も含めて啓発活動を推進すること、また、啓発活動によって援助を求めるに至った悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、支援策を重点的に実施することとされています。

これらの趣旨を踏まえ、厚生労働省では関係府省庁、地方公共団体、関係団体及び民間団体等とともに、支援策及び啓発活動を強力に推進することとしており、特に長期休暇明け前後にはこどもの自殺リスクが高まることから、自殺予防週間に先駆けて長期休暇期間中から啓発活動を行っていくこととしています。

ついては、貴府省庁におかれても、自殺予防週間に向けて各種相談支援及び啓発事業等に積極的に取り組んでいただくとともに、貴府省庁所管の関係機関、関係団体等に自殺予防週間に向けた取組を呼びかけていただくようお願いいたします。あわせて、下記についてご協力をお願いいたします。

記

1 広報ポスターの掲示及び広報動画の活用について

今年度も引き続き、啓発活動の一環として自殺予防週間に関する広報ポスターを作成いたしますので、掲示のご協力をお願いいたします。

ポスターは、7 月下旬を目途にお送りする予定ですが、夏季休暇の時期も考慮し、

自殺予防週間を迎える前（８月）から掲示いただくことが効果的と考えるので、準備が整い次第、早めに掲示いただくようお願い致します。

併せて、自殺予防週間に関する広報動画も作成しますので、SNS等での情報発信や関係機関、関係団体への周知につきましてもご協力をお願い致します。

2 自殺予防週間に実施する取組の登録について

貴府省庁が令和６年度「自殺予防週間」にあわせて実施する取組について、別添「登録様式」により７月 29 日（月）までにメールにて登録をお願いいたします。

なお、登録いただいた取組については今後実施する各種会議や記者発表等の場で取組事例一覧として配布するほか、厚生労働省ホームページ等での公開を予定しています。

<登録いただく際にご留意いただきたい点>

（１）自殺予防週間に向けて、貴府省庁が主体で実施される取組の登録をお願いいたします。（通年で実施されている取組については登録不要です。）

（２）貴府省庁の関係団体等に関する取組についても、前記（１）と同様に登録をお願いいたします。

なお、後日公表します取組事例一覧には関係団体等の取組として掲載させていただきます。

（３）複数の出先機関（関係団体等の取組をとりまとめていただく場合も同様）等が共同で実施される場合は、以下のようにまとめて記載をお願いいたします。

（記載例）

事業名 自殺予防週間における全国一斉相談会

概 要 各地で様々な困りごとに対する無料相談会を実施

（実施箇所：全国 47 箇所の地方■■局）

【本件連絡先】

〒100-8916

東京都千代田区霞が関 1－2－2

厚生労働省 社会・援護局 総務課自殺対策推進室

電 話：03-5253-1111（内線 2837）

担当者：宮本、若松、金谷、井上

E-mail：jisatsutaisaku@mhlw.go.jp

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ がっこう はじ なん ころ
夏休みが明け、学校が始まりますね。何となく心がもよもやした
り、ざわついたりしていませんか。進路や友人、家族に関する悩み
かか
を抱えたりしていませんか。

とき しんこきゅう からだ うご
そんな時は、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど、体を動かしたり
することで、気持ちの切り替えができるかもしれません。

だれ はな き も らく かぞく
誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。家族や
ゆうじん みちか ひと はな とき えすえぬえす でんわ そうだん
友人など身近な人に話しづらい時には、SNSや電話の相談
まどぐち じぶん なまえ い だいじょうぶ
窓口もあります。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、スマホか
ら相談できます。一人で抱え込まないで、気軽に悩みや気持ちを
つた
伝えてみてください。

ようす ちが かん ひと こえ
もし、あなたのまわりで様子がいつもと違うと感じる人がいたら、声
をかけて、信頼できる大人につないでください。その一歩が、不安
なや すこ
や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

れいわ ねん がつ にち
令和6年8月27日



こうせいろうどうだいじん たけ み けいぞう
厚生労働大臣 武見敬三
もんぶか がくだいじん もりやまきひと
文部科学大臣 盛山正仁
せいさくたんとうだいじん
こども政策担当大臣
こどく こりつたいさくたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

か どうあゆ こ
加藤 鮎子

こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう わ しょうかい
▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたりしていませんか。そんな時は、深呼吸をしたり、体を動かしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。ご家族やご友人など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ相談してみてください。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

特に、こどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあるかと思います。こどもたちと関わる皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに気づき、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。

令和6年8月 27 日



厚生労働大臣 武見敬三

文部科学大臣 盛山正仁

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

加藤 鮎子

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>





しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょう
 か。学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強したりでき
 るのが楽しみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に
 困ったことや嫌なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるか
 もしれません。

みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。
 不安やなやみがあるときは、一人でかかえこまず、家族や先生、学校の
 スクールカウンセラー、友達など、信頼できる人になやみを話してみま
 せんか。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで
 相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいこと
 ではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず
 は相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでも
 あなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声を
 かけて、しんらいできる大人につないであげてください。また、身近に
 相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口のしょうかい動画

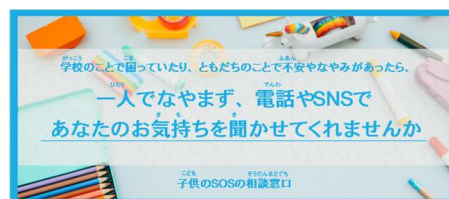


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネットなどの相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



令和6年8月

文部科学大臣

もりやま まさひと
盛山 正仁

中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。学校で久しぶりに友人と話をしたり、一緒に授業を受けることが楽しみな人もいれば、もしかすると、進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がずっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

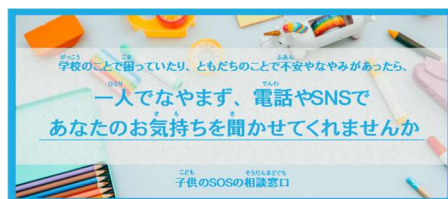


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



学生等のみなさんへ

長期休業中は、自己研鑽を積んだり、友人と過ごしたりするなど、有意義な時間を過ごすことはできたでしょうか。

これから長期休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業について、あるいは人間関係等について、悩んだり、不安を感じたりすることもあるかもしれません。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などでも相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

○まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

○若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

○全国精神保健福祉センター一覧

（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



令和6年8月

文部科学大臣 盛山 正仁

保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数は過去最多であった令和4年の514人に次ぐ513人となり、引き続き、大変憂慮すべき状況にあります。特に高校生の女子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加しております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

長期休業明けには、児童生徒の自殺者数が増加する傾向にあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることも考えられます。

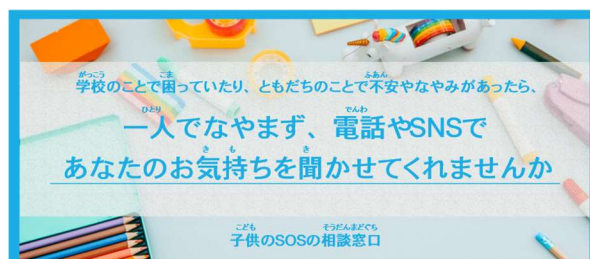
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(自殺直前のサインの例)

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

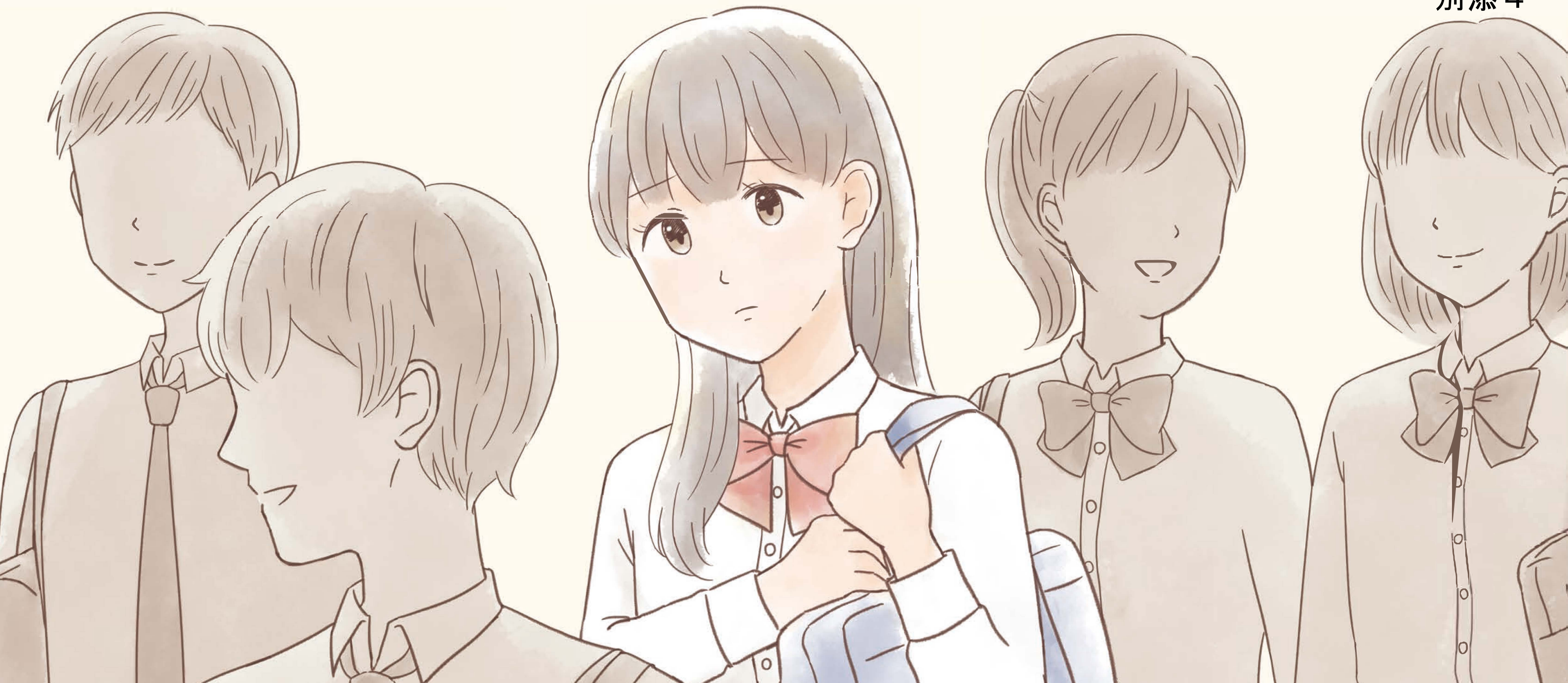
電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)

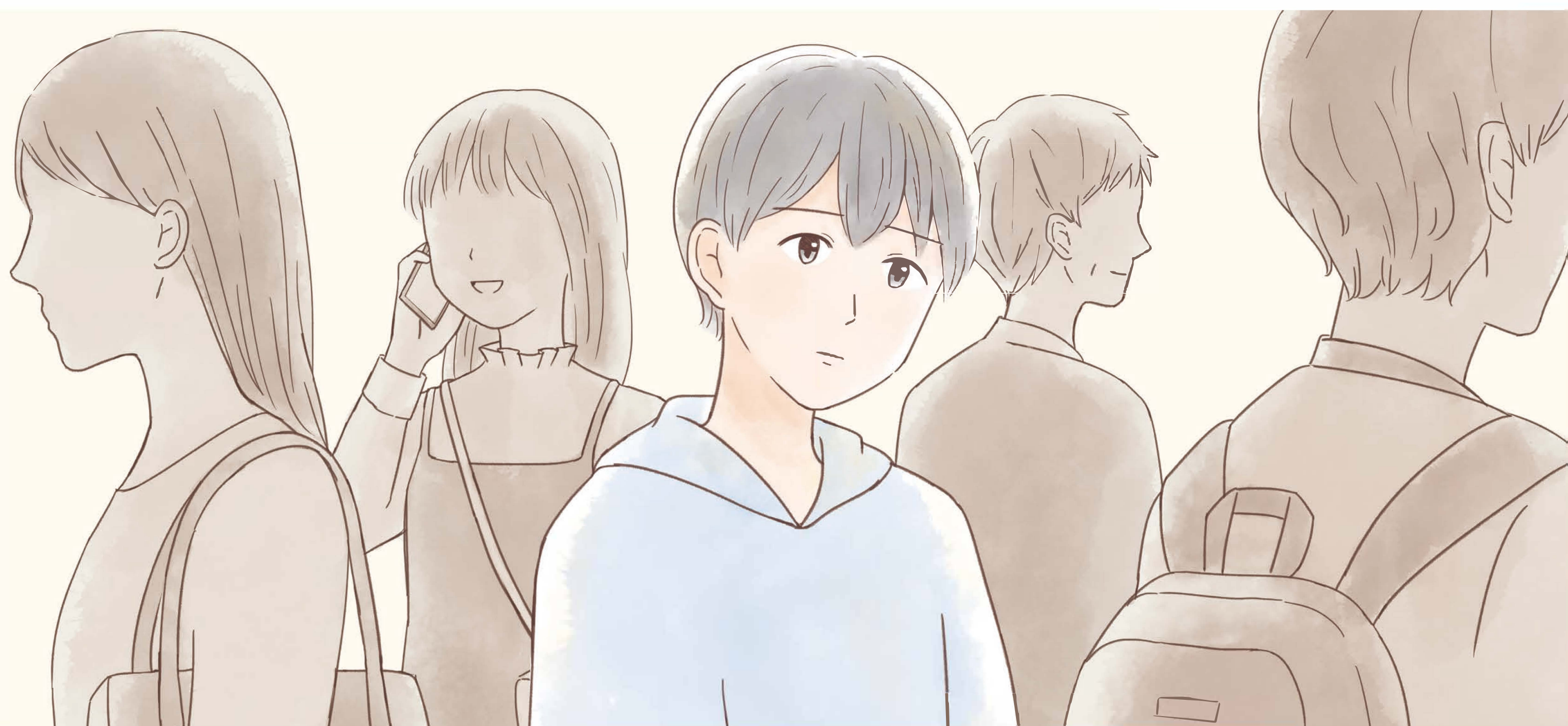


https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和6年8月
文部科学大臣 盛山 正仁



ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



いのち
支える



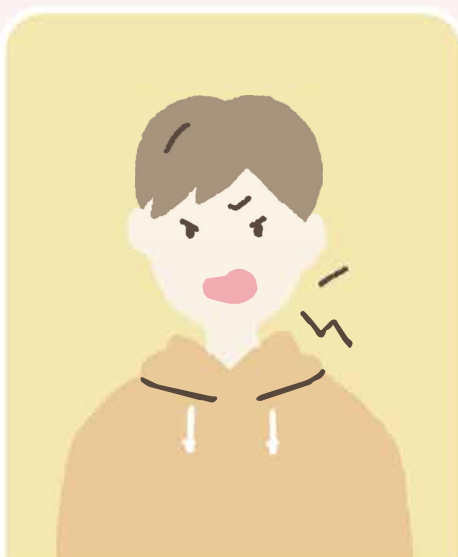
ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。

こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



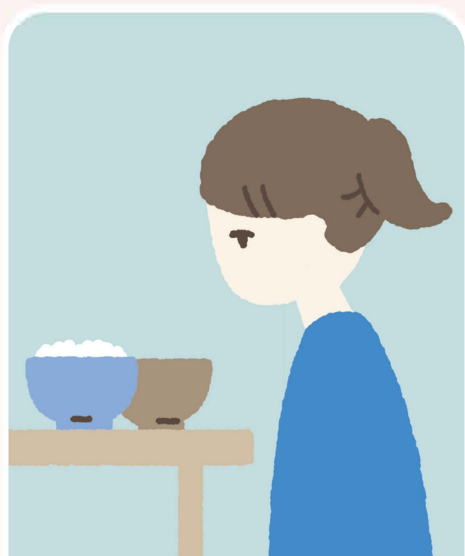
眠れない



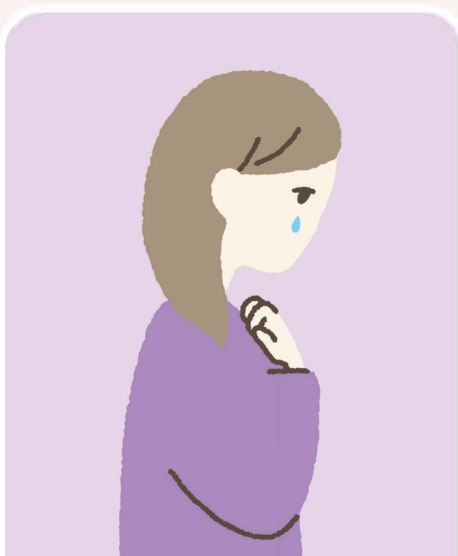
怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338**

月・木・金 0時～24時(24時間) 火～水/土～日 6時～24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

 **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

 **0120-783-556**

毎日 16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時～22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索



SOS の出し方に関する教育 を始めましょう！

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！

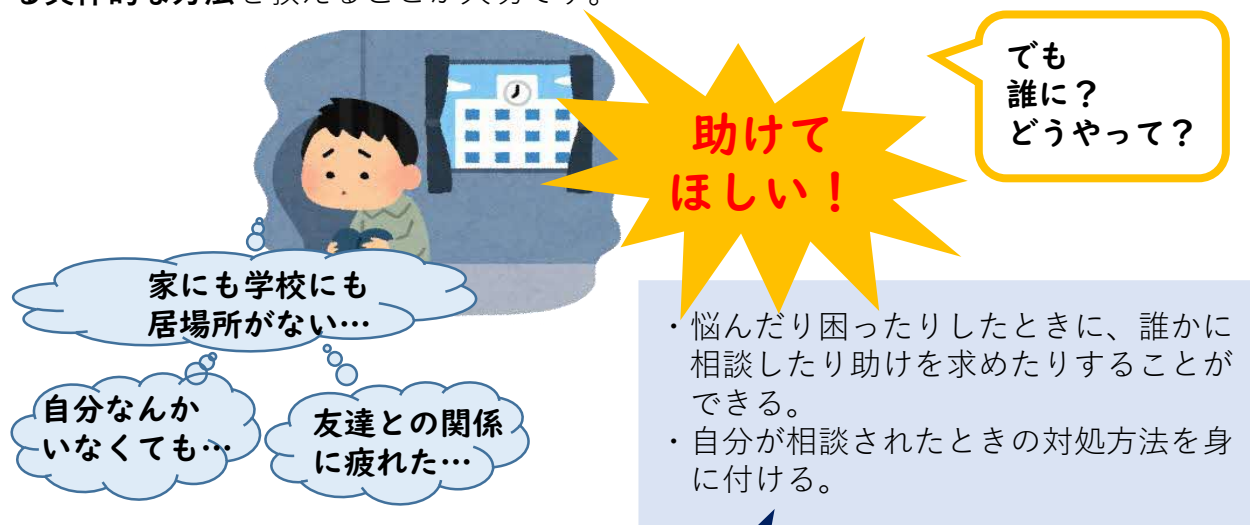
- ・助けを求める実践的な方法を学びます。
- ・具体的な相談窓口を理解します。

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

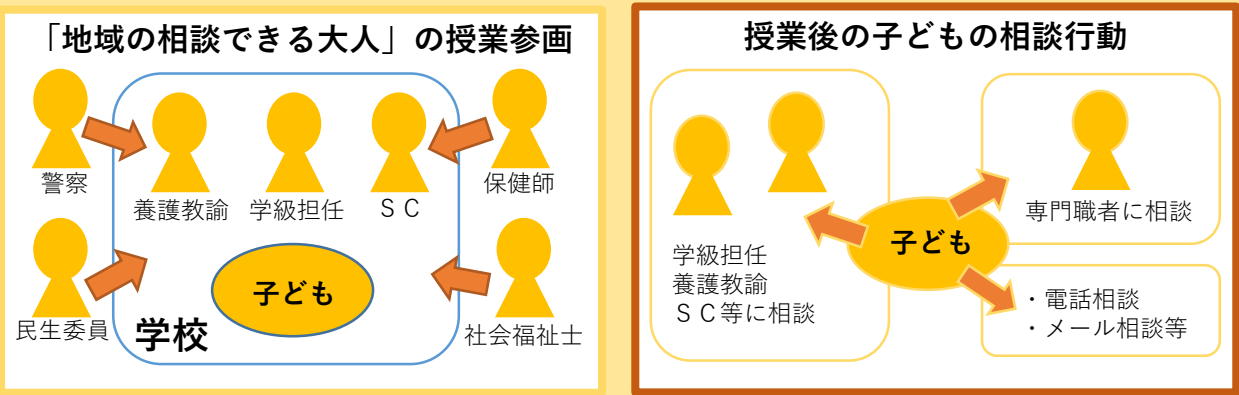
校種	小学校	中学校	高等学校
学習 内容 例	学級活動2（2）イ よりよい人間関係の形成	学級活動2（2）ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成	HR活動（2）ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成
		学級活動2（2）ウ 思春期の不安や悩みの解決、 性的な発達への対応	HR活動（2）エ 青年期の悩みや課題とその 解決

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	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。 2 本時の学習課題を確認する。 【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。	○ 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。 ○ 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。
展開	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。  4 ロールプレイを通して考える。 【活動の手順】 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。 ②記入した内容についてグループで話し合う ・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」 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） ④身近な大人への相談について考える。	○ 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。 【発問】 みんなは、どのような時に、相談しよう決心し（期待感）、相談することを迷う（抵抗感）のだろうか。 ○ 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 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。
終末	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。 【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。	○ 本時を振り返り、これからの行動について考えさせる。
備考	○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。 ○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。 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	

相談窓口一覧

北海道保健福祉部
webページ



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のでしょうか？

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。

教 生 学 第 7 4 8 号
令和 6 年（2024年） 8 月 28 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（札幌市を除く）
（ 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 大 槻 直 広

令和 6 年度「自殺予防週間」の実施及び自殺予防に向けた取組の徹底について
(通知)

このことについて、文部科学省初等中等教育局児童生徒課長、高等教育局学生支援課長及び総合教育政策局生涯学習推進課長から、別添写しのとおり通知がありましたので、通知します。

つきましては、本週間の趣旨を確認し、児童生徒の自殺対策に一層配慮いただくようお願いします。特に、今年度、S O S の出し方に関する教育をまだ実施していない学校については、別添「S O S の出し方に関する教育をはじめましょう！」を参考に、9 月中に少なくとも 1 回は実施するようお願いします。

また、令和 6 年（2024年）7 月 18 日付け教生学第 598 号通知「児童生徒の自殺予防に係る取組について」においては、18 歳以下の自殺は、学校の長期休業明けにかけて急増する傾向があることから、学校における早期発見に向けた取組、家庭や地域での見守りの促進、校内研修の実施についてお願いしたところであり、同通知も併せて確認し、児童生徒の自殺予防に向けた取組を確実に行うとともに、必要に応じて GIGA スクール構想で整備する 1 人 1 台端末等も活用しながら、児童生徒に対しても大臣メッセージや相談窓口紹介動画等を周知するようお願いします。

なお、次の当課 W e b ページに「自殺予防教育ポータルサイト」を掲載しておりますので、御活用ください。

記

○ 自殺予防教育ポータルサイト

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyobou-portal.html>



（生徒指導係）

9月10日～16日は自殺予防週間です。「児童生徒の自殺予防に係る取組について」
(令和6年7月12日付け6初児生第9号児童生徒課長通知)等を踏まえ、引き続き、児童生徒及び学生等の自殺対策に一層御配慮くださるようお願いいたします。

6 初児生第 11 号
令和 6 年 8 月 27 日

各都道府県教育委員会指導事務主管課長
各指定都市教育委員会指導事務主管課長
各都道府県私立学校主管課長
附属学校を置く各国立大学法人担当課長
附属学校を置く各公立大学法人担当課長 殿
小中高等学校を設置する学校設置会社を
所轄する構造改革特別区域法第12条
第1項の認定を受けた各地方公共団体の担当課長
各 国 公 私 立 大 学 担 当 課 長
各 公 私 立 短 期 大 学 担 当 課 長
各 国 公 私 立 高 等 専 門 学 校 担 当 課 長
各都道府県専修学校各種学校主管課長
各都道府県教育委員会専修学校各種学校主管課長
厚生労働省医政局医療経営支援課長
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部企画課長

文部科学省初等中等教育局児童生徒課長
千々岩 良 英
(公 印 省 略)
文部科学省高等教育局学生支援課長
桐 生 崇
(公 印 省 略)
文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課長
中 安 史 明
(公 印 省 略)

令和6年度「自殺予防週間」の実施について(通知)

令和6年7月12日付け参自発 0712 第1号により厚生労働省から依頼のあった、「令和6年度「自殺予防週間」に向けた啓発活動等の推進について(依頼)」(別添1)についてお知らせします。

「自殺対策基本法」(平成18年法律第85号)第7条第2項において、9月10

日から9月16日までの1週間は「自殺予防週間」と位置づけられています。また、同条第3項に基づき、国及び地方公共団体は、この期間に啓発活動を広く展開するとともに、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとされています。

あわせて、「自殺総合対策大綱」（令和4年10月14日閣議決定）において、自殺予防週間には、国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して『いのち支える自殺対策』という理念を前面に打ち出し「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の浸透も含めて啓発活動を推進すること、また、啓発活動によって援助を求めるに至った悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、支援策を重点的に実施することとされています。貴職におかれては、これらの趣旨を踏まえ、児童生徒及び学生等の自殺対策に一層御配慮くださるようお願いいたします。

また、児童生徒及び学生等の自殺は、8月下旬から9月上旬等の学校の長期休業明けにかけて増加する傾向があること等を踏まえ、別添のとおり、文部科学大臣、厚生労働大臣、こども政策担当大臣、孤独・孤立対策担当大臣の連名メッセージ（別添2）及び児童生徒や学生等への文部科学大臣メッセージ（別添3）を掲載いたしましたので、お知らせいたします。

なお、厚生労働省において、自殺予防週間の広報ポスター及びリーフレットを作成しておりますので、適宜御活用いただきますようお願いいたします（別添4及び別添5）。

所管の学校（専修学校及び各種学校を含む。以下同じ。）及び域内の教育委員会等に周知される際には、必要に応じてGIGAスクール構想で整備する1人1台端末等も活用しながら、児童生徒等に対しても大臣メッセージや相談窓口紹介動画等が周知されるようお願いいたします。

また、各大学、短期大学、高等専門学校、専修学校及び各種学校（以下「大学等」という。）におかれては、各大学等のホームページやSNSを活用するなど、一人一人に情報が行き渡る手段を確保しつつ、各種相談窓口や相談方法に係る情報等と併せて、在籍する学生等に対して周知されるようお願いいたします。

なお、先般、文部科学省より発出した「児童生徒の自殺予防に係る取組について」（令和6年7月12日付け6初児生第9号児童生徒課長通知）において、学校として、保護者、地域住民、関係機関等と連携の上、長期休業明けにおける児童生徒の自殺予防に向けた取組を積極的に実施するよう依頼したところであり、併せて、同通知では昨年度に引き続き、1人1台端末等を活用して、無償・有償で利用できる健康観察・教育相談システムの一覧とともに、Google フォーム又はMicrosoft Forms を活用して同様のアンケートフォームを作成するためのマニュアルをお示ししておりますので、同通知を再度確認し、児童生徒の自殺

予防について御対応をお願いいたします。

については、このことについて、都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県にあっては所轄の学校法人及び私立学校に対して、附属学校を置く国立大学法人及び公立大学法人にあっては附属学校に対して、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体に対しては認可した学校に対して、厚生労働省にあっては所管の専修学校に対して、周知を図るとともに、適切に御対応いただきますよう御指導をお願いします。

【添付資料】

- ・別添1：「令和6年度「自殺予防週間」に向けた啓発活動等の推進について（依頼）」（令和6年7月12日付け参自発0712第1号厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）通知）
- ・別添2：文部科学大臣、厚生労働大臣、こども政策担当大臣、孤独・孤立対策担当大臣の連名メッセージ
- ・別添3：児童生徒等に向けた自殺予防に係る文部科学大臣のメッセージ
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1302907.htm



- ・別添4：令和6年度「自殺予防週間」広報ポスター
 - ・別添5：令和6年度「自殺予防週間」リーフレット
- ※なお、厚生労働省において、相談窓口「まもろうよこころ」を周知する動画を作成しておりますので、御参照下さい。

<https://youtu.be/X8Agiprw5-E>

【参考資料】

- 「児童生徒の自殺予防に係る取組について」（令和6年7月12日付け6初児生第9号児童生徒課長通知）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1414737_00008.htm
- こどもの人権SOSチャット（令和6年9月2日から運用開始）
https://kodomochat.jinken.go.jp/browser_chat/jinken/users/sign_in



【本件担当】

＜児童生徒の自殺予防に関すること＞
初等中等教育局児童生徒課生徒指導室
生徒指導企画係

電 話：03－5253－4111（内線：3298）

E－mail：s-sidou@mext.go.jp

＜大学・短期大学・高等専門学校における自殺予防に関すること＞
高等教育局学生支援課厚生係

電 話：03－5253－4111（内線：2522）

E－mail：gakushi@mext.go.jp

＜専修学校・各種学校における自殺予防に関すること＞
総合教育政策局生涯学習推進課専修学校教育振興室

電 話：03－5253－4111（内線：2915）

E－mail：syosensy@mext.go.jp

参自発 0712 第 1 号
令和 6 年 7 月 12 日

文部科学省 初等中等教育局 児童生徒課 御中

厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）

令和 6 年度「自殺予防週間」に向けた啓発活動等の推進について（依頼）

自殺対策の推進につきましては、平素より格別の御高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、「自殺対策基本法」（平成 18 年法律第 85 号）第 7 条第 2 項において、9 月 10 日から 9 月 16 日の 1 週間は「自殺予防週間」と位置づけられています。また、同条第 3 項に基づき、国及び地方公共団体は、この期間に啓発活動を広く展開するとともに、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとされています。

あわせて、「自殺総合対策大綱」（令和 4 年 10 月 14 日閣議決定）において、自殺予防週間には国、地方公共団体、関係団体及び民間団体等が連携して『いのち支える自殺対策』という理念を前面に打ち出し「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」「自殺対策とは、生きることの包括的支援である」という認識の浸透も含めて啓発活動を推進すること、また、啓発活動によって援助を求めるに至った悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、支援策を重点的に実施することとされています。

これらの趣旨を踏まえ、厚生労働省では関係府省庁、地方公共団体、関係団体及び民間団体等とともに、支援策及び啓発活動を強力に推進することとしており、特に長期休暇明け前後にはこどもの自殺リスクが高まることから、自殺予防週間に先駆けて長期休暇期間中から啓発活動を行っていくこととしています。

ついては、貴府省庁におかれても、自殺予防週間に向けて各種相談支援及び啓発事業等に積極的に取り組んでいただくとともに、貴府省庁所管の関係機関、関係団体等に自殺予防週間に向けた取組を呼びかけていただくようお願いいたします。あわせて、下記についてご協力をお願いいたします。

記

1 広報ポスターの掲示及び広報動画の活用について

今年度も引き続き、啓発活動の一環として自殺予防週間に関する広報ポスターを作成いたしますので、掲示のご協力をお願いいたします。

ポスターは、7 月下旬を目途にお送りする予定ですが、夏季休暇の時期も考慮し、

自殺予防週間を迎える前（８月）から掲示いただくことが効果的と考えるので、準備が整い次第、早めに掲示いただくようお願い致します。

併せて、自殺予防週間に関する広報動画も作成しますので、SNS等での情報発信や関係機関、関係団体への周知につきましてもご協力をお願い致します。

2 自殺予防週間に実施する取組の登録について

貴府省庁が令和６年度「自殺予防週間」にあわせて実施する取組について、別添「登録様式」により７月 29 日（月）までにメールにて登録をお願いいたします。

なお、登録いただいた取組については今後実施する各種会議や記者発表等の場で取組事例一覧として配布するほか、厚生労働省ホームページ等での公開を予定しています。

<登録いただく際にご留意いただきたい点>

- （１）自殺予防週間に向けて、貴府省庁が主体で実施される取組の登録をお願いいたします。（通年で実施されている取組については登録不要です。）
- （２）貴府省庁の関係団体等に関する取組についても、前記（１）と同様に登録をお願いいたします。

なお、後日公表します取組事例一覧には関係団体等の取組として掲載させていただきます。

- （３）複数の出先機関（関係団体等の取組をとりまとめていただく場合も同様）等が共同で実施される場合は、以下のようにまとめて記載をお願いいたします。

（記載例）

事業名 自殺予防週間における全国一斉相談会
概 要 各地で様々な困りごとに対する無料相談会を実施
（実施箇所：全国 47 箇所の地方■■局）

【本件連絡先】

〒100-8916

東京都千代田区霞が関 1－2－2

厚生労働省 社会・援護局 総務課自殺対策推進室

電 話：03-5253-1111（内線 2837）

担当者：宮本、若松、金谷、井上

E-mail：jisatsutaisaku@mhlw.go.jp

わか せだい
若い世代のみなさんへ

なつやす あ がっこう はじ なん ころ
夏休みが明け、学校が始まりますね。何となく心がもよもやした
り、ざわついたりしていませんか。進路や友人、家族に関する悩み
かか
を抱えたりしていませんか。

とき しんこきゅう からだ うご
そんな時は、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど、体を動かしたり
することで、気持ちの切り替えができるかもしれません。

だれ はな き も らく かぞく
誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。家族や
ゆうじん みちか ひと はな とき えすえぬえす でんわ そうだん
友人など身近な人に話しづらい時には、SNSや電話の相談
まどぐち じぶん なまえ い だいじょうぶ
窓口もあります。自分の名前を言わなくても大丈夫ですし、スマホか
ら相談できます。一人で抱え込まないで、気軽に悩みや気持ちを
つた
伝えてみてください。

ようす ちが かん ひと こえ
もし、あなたのまわりで様子がいつもと違うと感じる人がいたら、声
をかけて、信頼できる大人につないでください。その一歩が、不安
なや すこ
や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

れいわ ねん がつ にち
令和6年8月27日



こうせいろうどうだいじん たけ み けいぞう
厚生労働大臣 武見敬三
もんぶか がくだいじん もりやまきひと
文部科学大臣 盛山正仁
せいさくたんとうだいじん
こども政策担当大臣
こどく こりつたいさくたんとうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

か どうあゆ こ
加藤 鮎子

こうせいろうどうしょう
厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

でんわ えすえぬえす そうだんまどぐちとう わ しょうかい
▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



あなたの声を聞かせてください

何となく不安を感じたりしていませんか。そんな時は、深呼吸をしたり、体を動かしたり、人と話をしたりすることで、気持ちの切り替えができることもあります。

悩みをお持ちの方、困っている方は、どうか一人で抱えこまないでください。ご家族やご友人など、身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあると思います。身近な人に相談しづらい時には、電話やSNSでの相談窓口もありますので、ぜひ相談してみてください。匿名でも大丈夫です。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。その声かけが、不安や悩みを少しでもやわらげることにつながるかもしれません。

特に、こどもは、長期休暇明け前後に、不安を感じたり、悩んだりすることがあるかと思います。こどもたちと関わる皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに気づき、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。

令和6年8月 27 日



厚生労働大臣 武見敬三

文部科学大臣 盛山正仁

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

加藤 鮎子

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

▶電話やSNSの相談窓口等を分かりやすく紹介

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>





しょうがくせい

小学生のみなさんへ

～ 不安や悩みがあったら話してみよう ～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょう
 か。学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強したりでき
 るのが楽しみな人もいれば、もしかすると、いつもの生活や学校生活に
 困ったことや嫌なことがある人、学校が始まるのが不安な人もいるか
 もしれません。

みなさんだけではなく、だれにでも不安やなやみはあるものです。
 不安やなやみがあるときは、一人でかかえこまず、家族や先生、学校の
 スクールカウンセラー、友達など、信頼できる人になやみを話してみま
 せんか。

どうしても周りの人に話しづらいときには、電話やメール、ネットで
 相談できる窓口もあります。人に相談することは決してはずかしいこと
 ではなく、生きていくうえでとても大切なことです。ためらわずにまず
 は相談してみましょう。以下で紹介している相談窓口では、いつでも
 あなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声を
 かけて、しんらいできる大人につないであげてください。また、身近に
 相談できる場所としてどんなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口のしょうかい動画

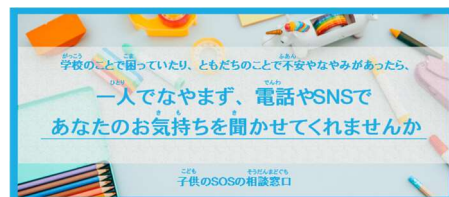


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネットなどの相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和6年8月

文部科学大臣

もりやま まさひと
盛山 正仁

中学生・高校生のみなさんへ ～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休みが明け、学校が始まりますが、みなさんはどんな気持ちでしょうか。学校で久しぶりに友人と話をしたり、一緒に授業を受けることが楽しみな人もいれば、もしかすると、進路の問題で悩んだり、お父さん、お母さんなどご家族との関係、あるいは友人関係などで、不安や悩みを抱えている人もいるかもしれません。

みなさんだけでなく、誰にでも悩みや不安はあります。悩みや不安を一人で抱え込まず、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達など、信頼できる人にあなたの悩みを話してみませんか。話を聞いてもらうだけでも、心がずっと軽くなることもあります。

周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。人に相談することは決して恥ずかしいことではなく、生きていく上でとても大切なことです。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

もし、あなたの周りに元気がない友達がいたら、積極的に声をかけて、信頼できる大人につないでください。また、自分や友人が悩みや不安を抱えた時に相談できる機関として身近なところにどのようなところがあるのか調べてみましょう。

相談窓口の紹介動画

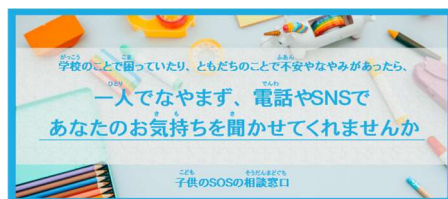


<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm



学生等のみなさんへ

長期休業中は、自己研鑽を積んだり、友人と過ごしたりするなど、有意義な時間を過ごすことはできたでしょうか。

これから長期休業明けにかけて、自身の将来のキャリアや学業について、あるいは人間関係等について、悩んだり、不安を感じたりすることもあるかもしれません。そんなときには、家族、友人、学校の教職員等、誰かにあなたの悩みを話してみてください。一人で悩んで解決しないことも、誰かに相談することで悩みの解消につながります。一人で悩みを抱え込みつづけないようにしてください。

各大学等にはみなさんの支えになるための相談窓口があります。また、各地域には電話や SNS などでも相談できる窓口があります。身近な人には話しにくいことも、大学等や地域の窓口になら相談できるかもしれません。悩みや不安があるときは、ぜひ利用してみてください。以下で紹介している相談窓口では、いつでもあなたの悩みを聞いてくれる人がいます。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声がけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

○まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

○若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

○全国精神保健福祉センター一覧

（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



令和6年8月

文部科学大臣 盛山 正仁

保護者や学校関係者等のみなさまへ

厚生労働省・警察庁の統計によると、令和5年における児童生徒の自殺者数は過去最多であった令和4年の514人に次ぐ513人となり、引き続き、大変憂慮すべき状況にあります。特に高校生の女子生徒の自殺者数は、前年に比べて大きく増加しております。また、学生の自殺者数も増加傾向にあります。

長期休業明けには、児童生徒の自殺者数が増加する傾向にあり、この時期には、不安や悩みを抱える児童生徒等が増えることも考えられます。

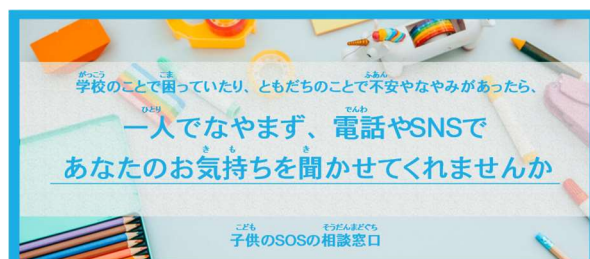
保護者や学校関係者、地域のみなさまにおかれましては、以下のような児童生徒等の態度に現れる微妙なサインに注意を払っていただき、不安や悩みの声に耳を傾けて適切に受け止めていただくとともに、学校、家庭、地域、警察や医療機関などの関係機関等で緊密に連携し、不安や悩みを抱える児童生徒等が孤立することのないよう、地域全体で支援していただきますようお願いいたします。

(自殺直前のサインの例)

- ・ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・ 成績が急に落ちる
- ・ 注意が集中できなくなる
- ・ 身だしなみを気にしなくなる
- ・ 健康管理や自己管理がおろそかになる
- ・ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える

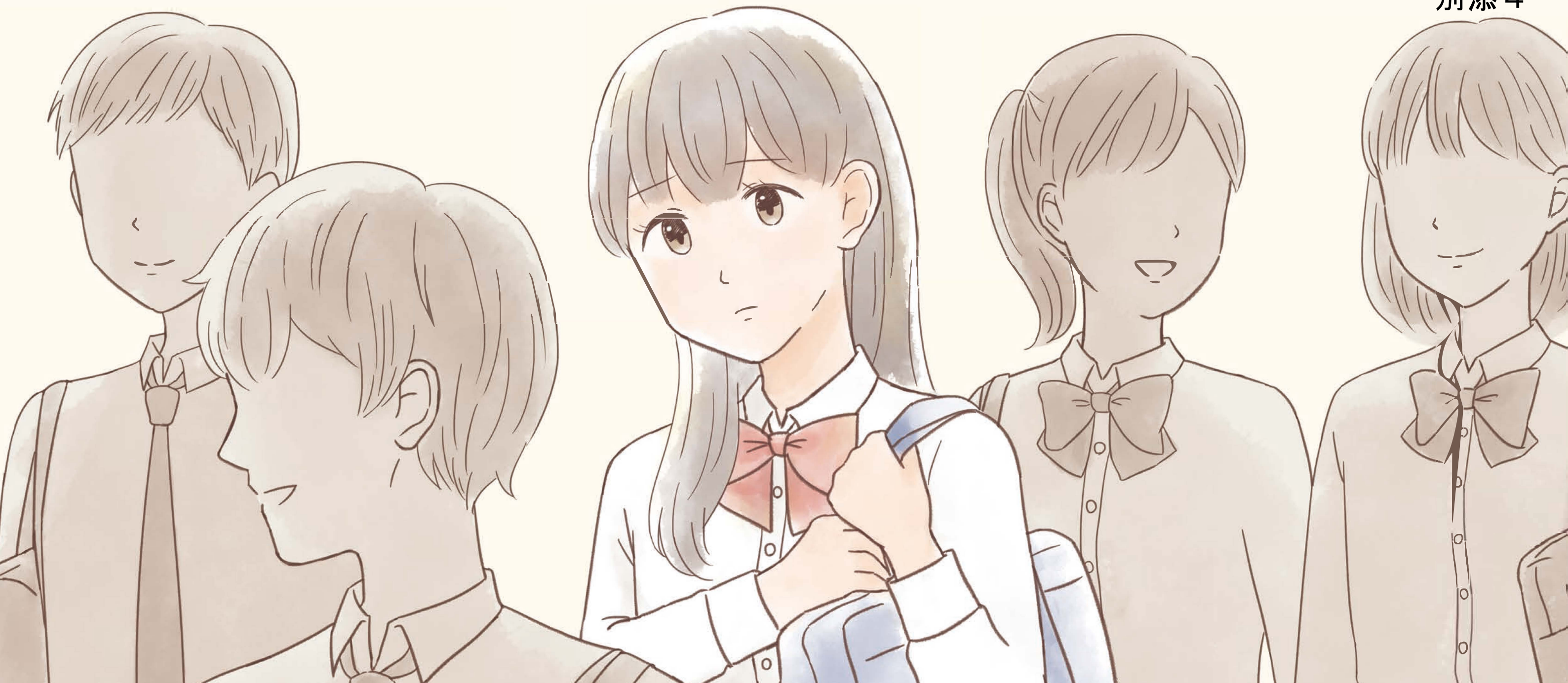
電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先には警察、児童相談所、法務省などの相談窓口一覧もあります。)

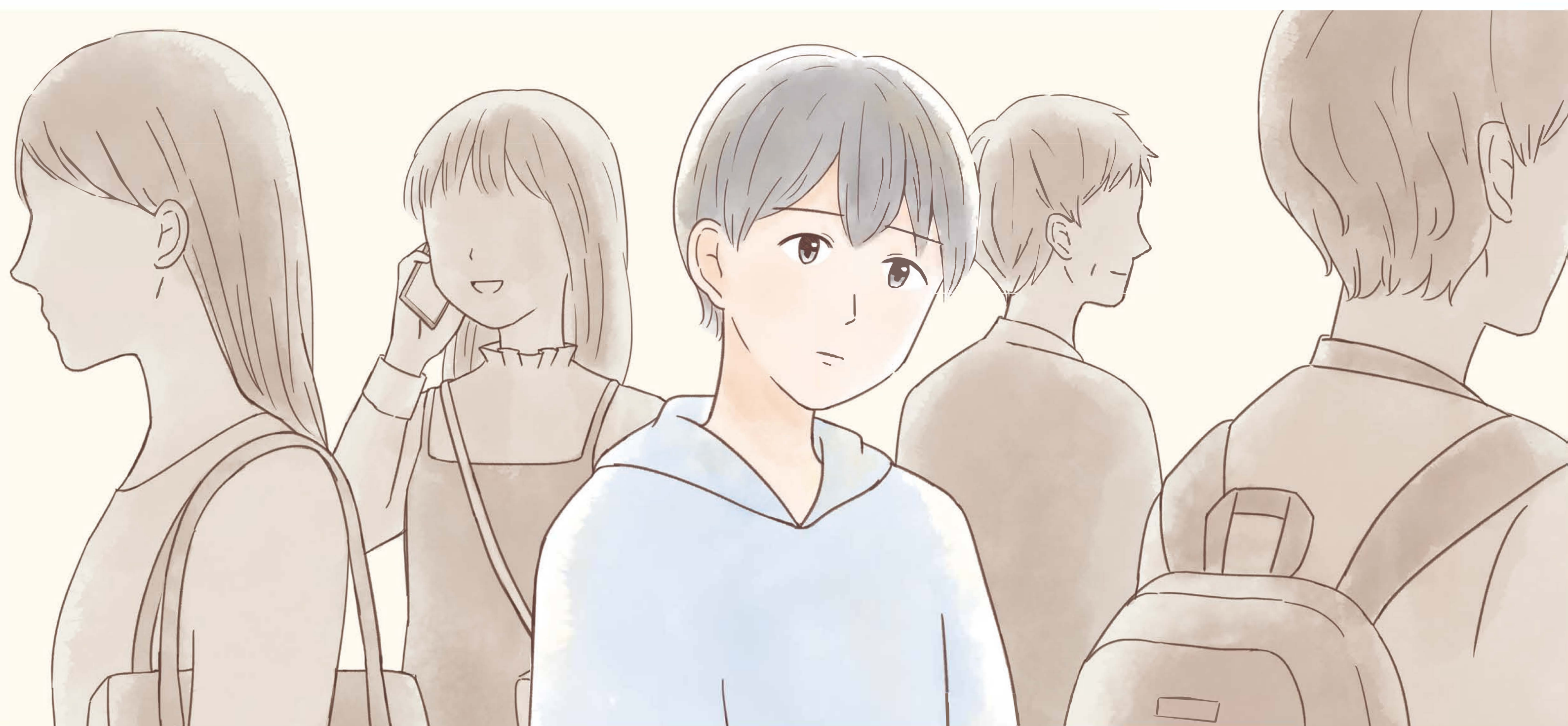


https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和6年8月
文部科学大臣 盛山 正仁



ひとりで悩んでいるあなたへ。
知らせてほしい、心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



いのち
支える



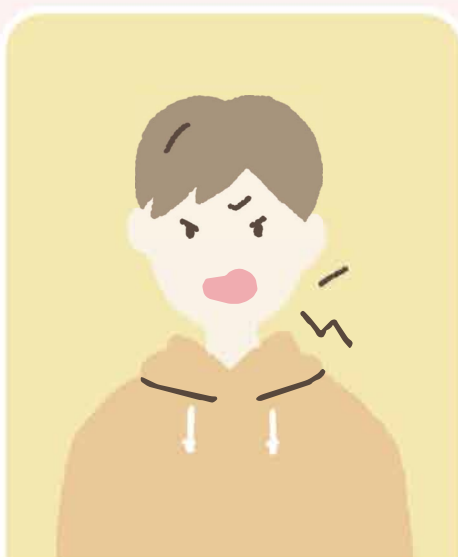
ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。

こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



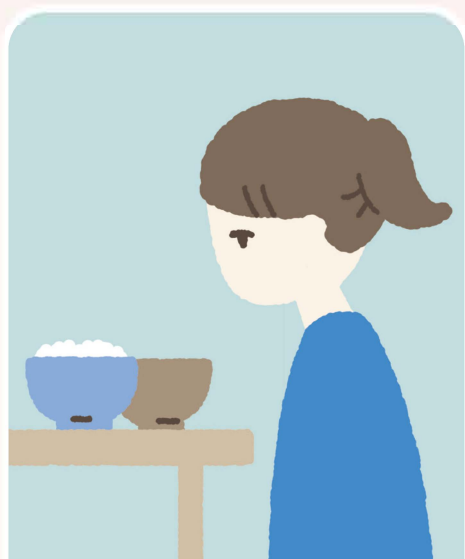
眠れない



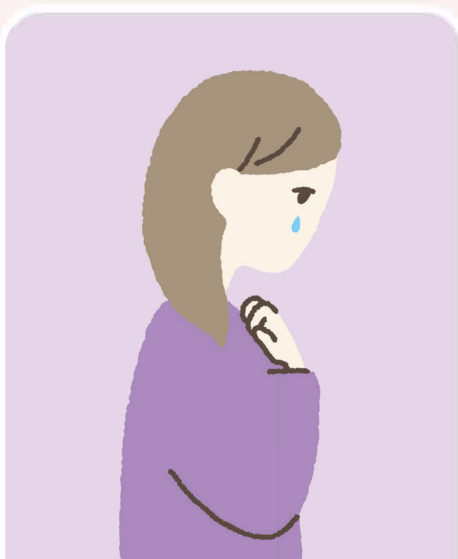
怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)



0120-061-338

月・木・金

0時～24時(24時間)

火～水 / 土～日

6時～24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)



0120-279-338 (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)



0120-783-556

毎日

16時～21時

毎月10日

8時～翌日8時(24時間)



0570-783-556

毎日

10時～22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)



0570-064-556

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索



SOS の出し方に関する教育 を始めましょう！

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！

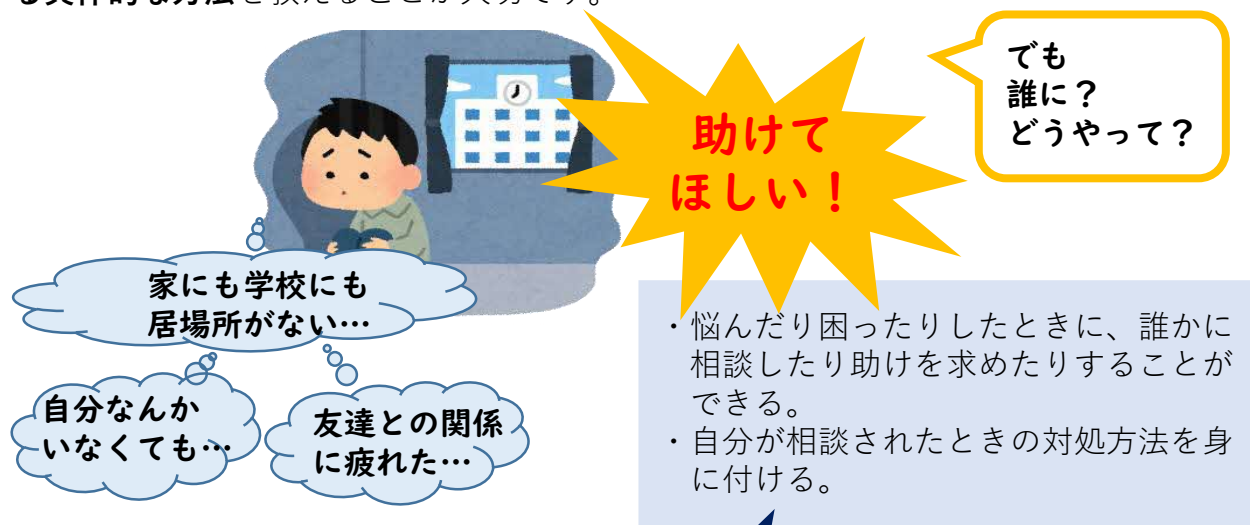
- ・助けを求める実践的な方法を学びます。
- ・具体的な相談窓口を理解します。

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

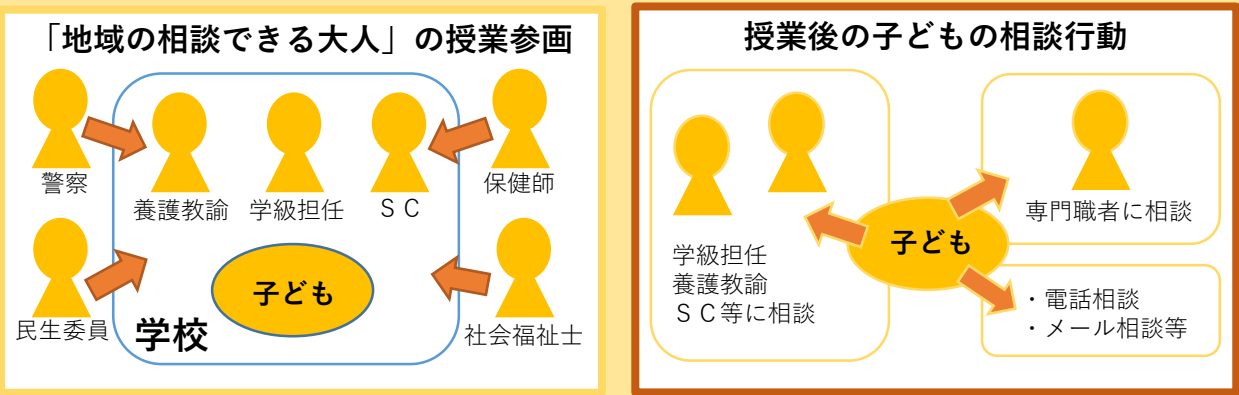
校種	小学校	中学校	高等学校
学習 内容 例	学級活動2（2）イ よりよい人間関係の形成	学級活動2（2）ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成	HR活動（2）ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成
		学級活動2（2）ウ 思春期の不安や悩みの解決、 性的な発達への対応	HR活動（2）エ 青年期の悩みや課題とその 解決

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	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。 2 本時の学習課題を確認する。 【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。	○ 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。 ○ 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。
展開	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。  4 ロールプレイを通して考える。 【活動の手順】 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。 ②記入した内容についてグループで話し合う ・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」 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） ④身近な大人への相談について考える。	○ 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。 【発問】 みんなは、どのような時に、相談しよう決心し（期待感）、相談することを迷う（抵抗感）のだろうか。 ○ 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 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。 ○ 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。
終末	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。 【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。	○ 本時を振り返り、これからの行動について考えさせる。
備考	○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。 ○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。 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	

相談窓口一覧

北海道保健福祉部
webページ



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のでしょうか？

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。