

教 生 学 第 7 4 3 号
令和 7 年（2025年） 9 月 5 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 森 田 靖 史

令和 7 年度「自殺予防週間」の実施について（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、本週間の趣旨を踏まえ、児童生徒の自殺対策に一層御配慮いただくようお願いいたします。また、必要に応じて 1 人 1 台端末等を活用し、児童生徒等に対して、大臣メッセージ等を周知するようお願いいたします。

なお、児童生徒の自殺予防につきましては、令和 7 年（2025年） 7 月 7 日付け教生学第 421 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、早期発見に向けた取組や相談窓口の周知、自殺予防教育の実施など、長期休業明けの前後における児童生徒の自殺予防に係る取組に努めるようお願いしたところであり、引き続き、当課Webページ「自殺予防教育ポータルサイト」に掲載の別添資料「SOSの出し方に関する教育を始めましょう！」などを活用するなどして、取組の充実を図るようお願いいたします。

記

○ 自殺予防教育ポータルサイト

<https://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssajisatuyobou-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(通知)」
(令和7年6月30日付け7初児生第7号初等中等教育局児童生徒課長通知)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。

写

7初児生第22号
令和7年8月29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
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 殿
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
春山浩康
(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7年度「自殺予防週間」の実施について(通知)

令和7年6月30日付け参自発0630第1号により厚生労働省から依頼のあった、「令和7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)」(別添資料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。

文部科学省では、学校の長期休業明けの前後において自殺者数が増加する傾向にあることから、令和７年８月１８日に児童生徒や学生、保護者等への文部科学大臣メッセージを送付（参考１）したところですが、今般、「自殺予防週間」の実施に合わせて、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（別添資料２）を公表いたしましたので、お知らせいたします。

また、厚生労働省においては、自殺予防週間のポスターや広報動画を作成しておりますので、こちらも併せてお知らせいたします（別添資料３、参考２）。

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１人１台端末等も活用し、児童生徒等に対しても大臣メッセージ等が周知されるようお願いいたします。

なお、児童生徒の自殺予防については、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（通知）」（令和７年６月３０日付け ７初生第７号 初等中等教育局児童生徒課長通知）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、長期休業の開始前から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いただくよう依頼したところですので、同通知も再度御確認いただき、長期休業明けの前後における児童生徒の自殺予防に係る取組の充実に努めていただくようお願いいたします（参考３）。

また、各大学、短期大学、高等専門学校、専門学校（以下「大学等」という。）におかれては、学生等から相談しやすい体制の構築、カウンセラーや医師等の専門家との連携等により、学生等の悩みや不安に寄り添ったきめ細かな支援等の実施をお願いいたします。さらに、各種相談窓口や各大学等における支援の取組に関する情報等について、ホームページや SNS の活用等により、一人一人に情報が行き渡る手段を確保しつつ、在籍する学生等に対して周知いただくなど、学生等の自殺対策に一層取り組んでいただくよう、改めてお願いいたします。

については、これらのことについて、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あっ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、周知を図るよう、特段の御配慮をお願いいたします。

【添付資料】

- ・別添資料1：「令和7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7年6月30日付け参自発0630第1号厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）通知）
- ・別添資料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
- ・別添資料3：令和7年度「自殺予防週間」ポスター

【参考資料】

- ・参考1：文部科学大臣メッセージ ～不安や悩みがあったら話してみよう～
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/mext_00003.html



- ・参考2：まもろうよこころ（厚生労働省HP）
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/sasaeai/>
※ポスター・広報用動画等が掲載



- ・参考3：「児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」（令和7年6月30日付け 7初児生第7号 初等中等教育局児童生徒課長通知）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1414737_00020.htm



(本件連絡先)

○児童生徒の自殺予防に関すること

文部科学省初等中等教育局 児童生徒課生徒指導室 生徒指導企画係

電話番号 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

電話番号 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

電話番号 03-5253-4111 (内線 2915)

E-mail syosensy@mext.go.jp

参 自 発 0630 第 1 号
令和 7 年 6 月 30 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 7 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ます。なお、北海道・東北地方において小中高生の自殺者数の日別推移をみると、夏休み明け前後で自殺者数が特に増加する時期は、「その他地域」よりも 2 週間ほど早くなっています。北海道・東北地方はその他の地域よりも夏休みの期間が短く、夏休み明けが 1～2 週間早い傾向にあることと関連があると考えられ、地域特性を捉えた対応も重要と考えています。

令和 6 年の自殺者総数は 20,320 人となっており、貴府省庁におかれましても、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ますので、準備が整い次第、早いうちからご掲示いただくようお願いいたします。

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いたします。

※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、若者に相談窓口に気づいてもらうことを目的としたポスターと動画を作成予定です。

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7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18日（金）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 HP 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）

（参考）令和6年度自殺対策強化月間の主な取組（厚生労働省 HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/r6_jisatsutaisakugekkan.html

以上

【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：佐藤、五十嵐、渡邊、山本

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 しんがっき はじ ふあん かん ねむ
夏休みが明け、新学期が始まりますね。不安を感じて、眠りづら
くなったりしていませんか。学校のこと、将来のこと、友人や家族の
ことなやで悩んだりしていませんか。

なや ふあん ことば だれ はな きも
悩みや不安を言葉にしたり、誰かに話したりすることで、気持ちが
らく かな けぞく ゆうじん みぢか ひと はな とき
楽になることもあります。家族や友人など身近な人に話しづらい時
には、SNSや電話で相談できます。自分の名前を言わなくても
だいじょうぶ ことば だいじょうぶ ひとり かけ こ
大丈夫ですし、うまく言葉にならなくても大丈夫です。一人で抱え込
まないで、あなたの気持ちや悩みをありのまま伝えてください。

もし、あなたのまわりでいつもと様子が違うと感じる人がいたら、声
をかけて、信頼できる大人に伝えてください。その一歩が、悩んでい
る人にとっては、大きな支えとなります。
こころ えすおーえす し
心のSOSをどうか知らせてください。



れいわ ねん がつ にち
令和7年8月29日

こうせいろうどうだいじん ふくおか たかまる
厚生労働大臣 福岡 資麿

もんぶか がくだいじん としこ
文部科学大臣 堀江 菜穂子

せいさくたんどうだいじん
こども政策担当大臣
こどく こりつ たいさくたんどうだいじん
孤独・孤立対策担当大臣

みはら こ
三原 じゅん子

こうせいろうどうしやう
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/>



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、心がもやもやしたりしていませんか。心の不調が身体の不調につながっていませんか。

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、身近な人に話してみることで、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、匿名で相談できる電話やSNSでの相談窓口もあります。

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。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ります。こどもたちと関わる大人の皆様は、こどもの態度に現れる小さなサインに注意してみてください。

心のSOSをどうか知らせてください。皆さんが不安や悩みを一人ひとりで背負わなくていいような環境を一緒に作っていきます。



令和7年8月29日

厚生労働大臣 福岡 資麿

文部科学大臣 みづほ子

こども政策担当大臣

孤独・孤立対策担当大臣

三原 じゅん子

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/>



話を聞いてもらった。
心が少し落ち着いた。

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



9月10日～16日は自殺予防週間です。

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！

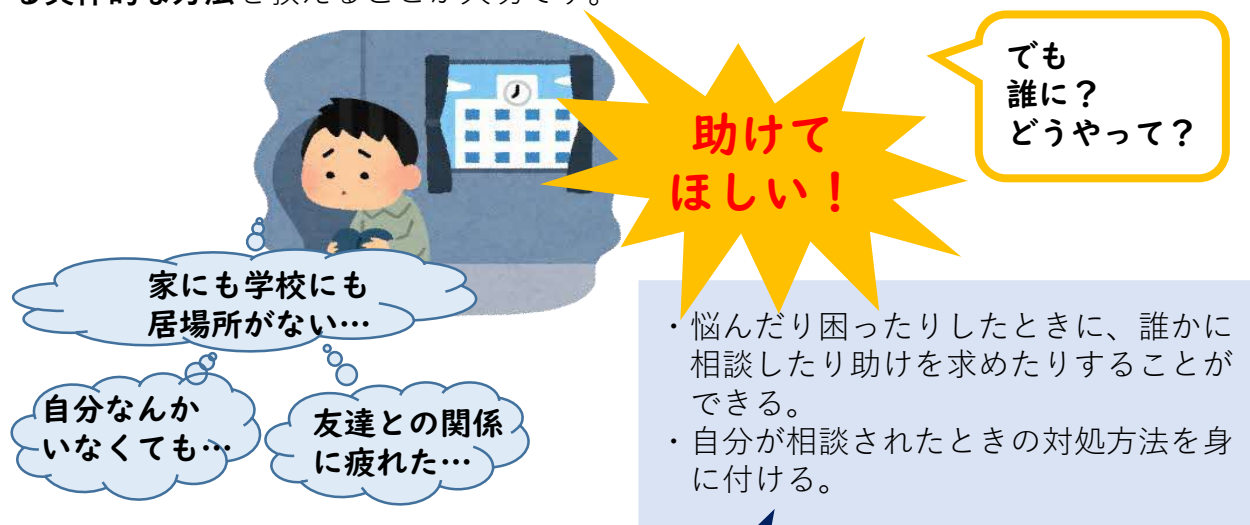
- ・助けを求める実践的な方法を学びます。
- ・具体的な相談窓口を理解します。

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

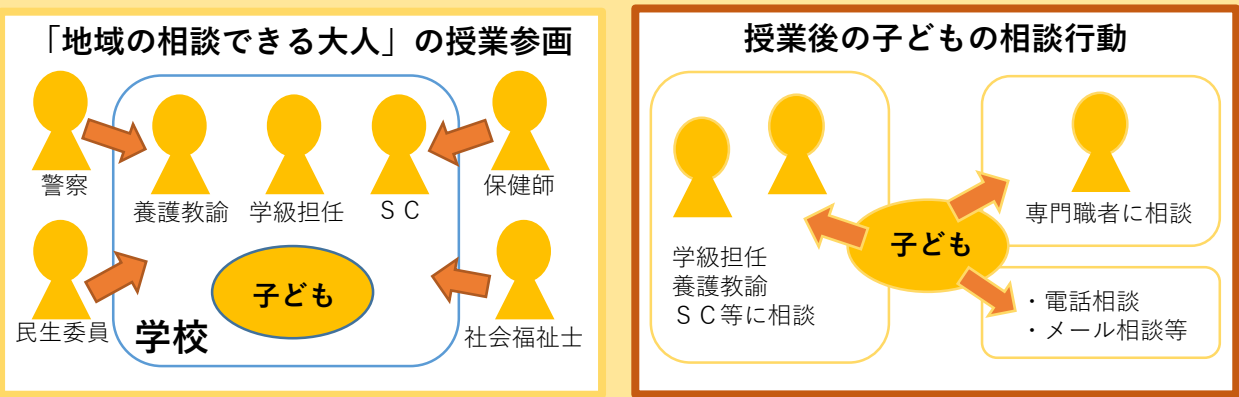
校種	小学校	中学校	高等学校
学習 内容 例	学級活動 2（2）イ よりよい人間関係の形成	学級活動 2（2）ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成	HR活動（2）ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成
		学級活動 2（2）ウ 思春期の不安や悩みの解決、 性的な発達への対応	HR活動（2）エ 青年期の悩みや課題とその 解決

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。 ○ SC、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、相談しよう的决心し（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。 ○ SC、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。