

# 児童生徒の自殺を予防 するためのプログラム

本プログラムでは、各学校において、

- 児童生徒が、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいかの具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育
- 児童生徒が、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育（SOSの出し方に関する教育）

を進められるよう、指導案やワークシート等を掲載しています。

平成30年3月  
北海道教育委員会

## 「発刊に寄せて」

近年、自殺者全体の総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあり、SNSを利用し自殺願望を投稿するなどした高校生等の心の叫びに付け込んで、言葉巧みに誘い出し殺害したという極めて卑劣な事件も発生しています。

平成29年7月25日に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱では、学校において、①つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということなどを学ぶ教育（SOSの出し方に関する教育）を推進すること、②問題の整理や対処方法を身に付けること、③孤立を防ぐための居場所づくり等を推進していくこと、などが示されており、各教科等の授業の一環として積極的に推進することが求められています。

北海道教育委員会では、大綱に示された児童生徒の自殺予防の取組に先駆けて、これまでも自殺対策基本法（平成18年法律第85号）等に基づき、道徳や保健体育等において、各教科等の特性に応じた取組等を進めてきたところですが、平成28年度から、文部科学省の指定を受け、自殺予防教育を進める際の参考となるよう、「援助希求的態度の育成」「早期の問題認識（心の健康）」「ストレス対処スキルの育成」に関するプログラムの作成を行ってきました。

本プログラムでは、中学校や高等学校における実践事例等を掲載しておりますので、今後、道内の各学校で積極的に活用され、自殺予防教育の取組が一層推進されることを期待しております。

結びに、本プログラムの作成に御協力をいただいた有識者（検討委員）の皆様、並びにプログラムを実施していただいた中学校及び高等学校の皆様に対して深く感謝申し上げます。

平成30年3月

北海道教育庁学校教育局参事（生徒指導・学校安全）

川 端 雄 一



巻頭言 「発刊に寄せて」

第 1 章 解説編

I 国、北海道における自殺に係る現状 . . . . . 1  
II 自殺総合対策大綱で示された学校における自殺予防教育 . . . . . 8  
III 学習指導要領で示された学校における自殺予防教育 . . . . . 10

第 2 章 実践編 ープログラム（指導案等）の作成ー

I 3 種類の「プログラム」  
1 自殺予防教育の実施に向けて . . . . . 12  
2 自殺予防教育プログラムの概要 . . . . . 16  
3 指導案等の例  
A 援助希求的態度の育成 . . . . . 18  
B 早期の問題認識(心の健康) . . . . . 30  
C ストレス対処能力の育成 . . . . . 42

II 高等学校、中学校における実践例

1 A 援助希求的態度の育成  
・「望ましい人間関係の確立～相談しやすい関係性のある学級づくりをめざして」特別活動  
(F 高等学校) . . . . . 55  
・「援助希求的態度の育成（心の健康と自己実現）」保健体育  
(E 高等学校) . . . . . 58  
・「思いやりの心（主として人との関わりに関すること 思いやり）」道徳  
(B 中学校) . . . . . 60  
2 B 早期の問題認識（心の健康）  
・「かっこういいじぶんになろう！」特別活動  
(H 高等学校) . . . . . 63  
・「生徒と教師が共にコミュニケーション能力を高めるために」校内研修（教員対象）  
(J 高等学校) . . . . . 64  
・「いのちを育むプログラム」特別活動  
(K 高等学校) . . . . . 70  
3 C ストレス対処能力の育成  
・「相談する力を身に付ける」特別活動  
(L 高等学校) . . . . . 76  
・「心身の発達と心の健康（欲求不満やストレスへの対処）」保健体育  
(A 中学校) . . . . . 77  
・「心身の発達と心の健康（欲求やストレスの対処と心の健康）」保健体育  
(B 中学校) . . . . . 81

- ・「心身の発達と心の健康（欲求やストレスの対処と心の健康）」保健体育  
(C中学校)・・・・・・・・・・・・・・ 87
- ・「心身の発達と心の健康（欲求やストレスの対処と心の健康）」保健体育  
(D中学校)・・・・・・・・・・・・・・ 94

#### 4 学校が独自に作成したプログラム

- ・「心と体の健康」保健体育 (G高等学校)・・・・・・・・・・・・・・ 98
- ・「上手な聴き方」特別活動 (I高等学校)・・・・・・・・・・・・・・ 102
- ・「よいところ探し」特別活動 (J高等学校)・・・・・・・・・・・・・・ 105
- ・「3年後の自分」特別活動 (J高等学校)・・・・・・・・・・・・・・ 107
- ・「100万回生きたねこ」道徳 (A中学校)・・・・・・・・・・・・・・ 110
- ・「このあと どうしちゃおう」道徳 (A中学校)・・・・・・・・・・・・・・ 114
- ・「電池が切れるまで」道徳 (A中学校)・・・・・・・・・・・・・・ 119
- ・「監察医の涙」道徳 (A中学校)・・・・・・・・・・・・・・ 126



# 第1章

## 解説編

第1章では、国や北海道における自殺に係る現状と、「自殺総合対策大綱」や「学習指導要領」で示された自殺予防教育について解説します。

# 第1章 解説編

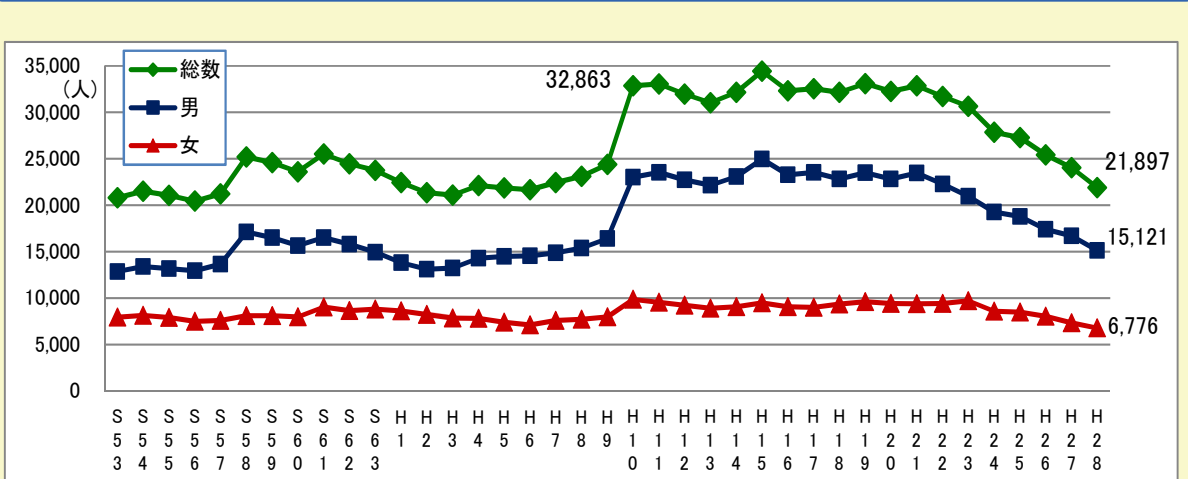
## I 国、北海道における自殺に係る現状

平成10年以降年間3万人を超えていた日本における自殺者数は、平成24年には2万人台になるなど減少傾向にあります。また、19歳以下の自殺者数の全体に占める割合は比較的小さいものの、軽視してよい問題ではありません。

### 1 全国における自殺者数の推移

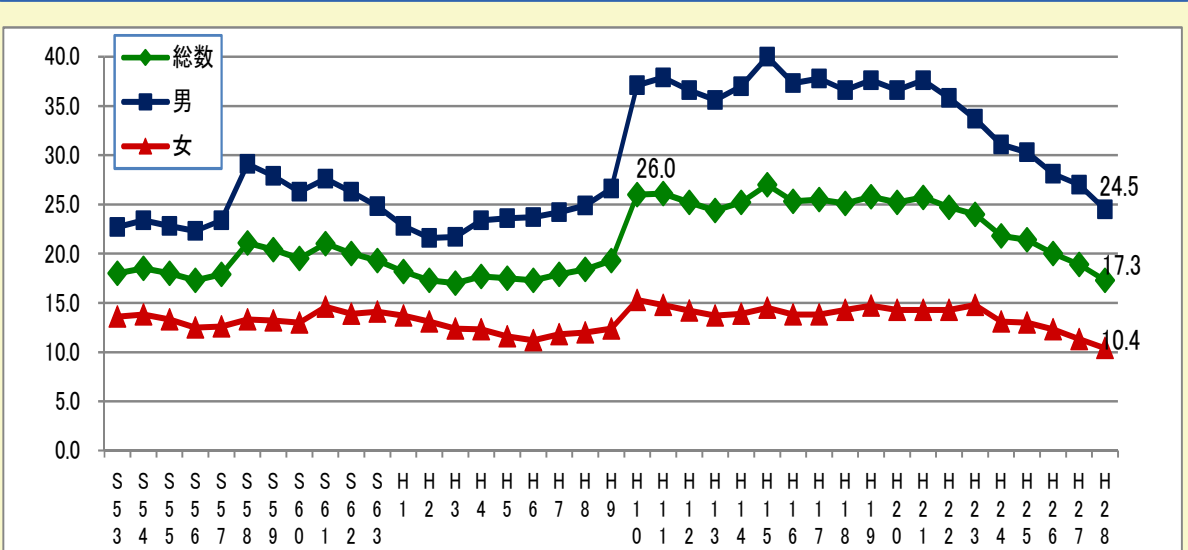
全国における自殺者数は、平成10年に3万人(32,863人)を超えましたが、平成24年には2万人台になり、平成28年は21,897人と減少傾向が続いています。また、人口10万人当たりの自殺者数も、平成28年は17.3人であり、平成10年の26.0人を下回っています。

#### ① 自殺者数の推移（昭和53年～平成28年）



出典データ：「平成28年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

#### ② 人口10万人当たりの自殺者数の推移（昭和53年～平成28年）

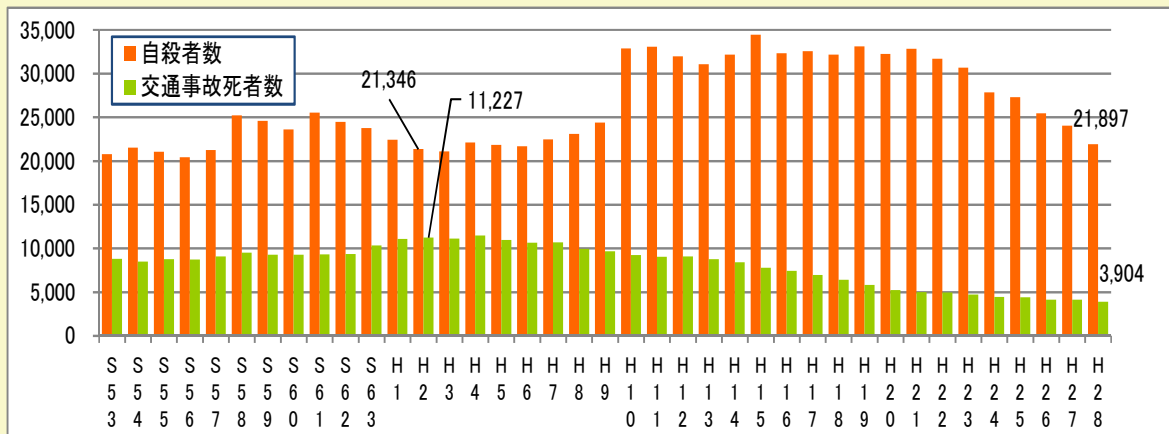


出典データ：「平成28年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 2 自殺者数と交通事故死者数の比較

かつては交通戦争といわれ、交通事故死者数は1万人を超えていたこともありますが、幼稚園から高等学校に至るまで交通安全教育が実施されるとともに、道路整備、自動車の性能向上、交通法規の厳正化などが実施された結果、年間交通事故死者数は3,904人（平成28年）まで減少しています。一方の自殺者数は、減少傾向にはあるものの、平成2年は交通事故死者数の1.9倍が平成28年は5.6倍となっています。自殺者数と交通事故死者数は一概に比較はできませんが、自殺予防の取組を一層進めなければならないことは明らかです。

### 自殺者数と交通事故死者数の比較（昭和53年～平成28年）

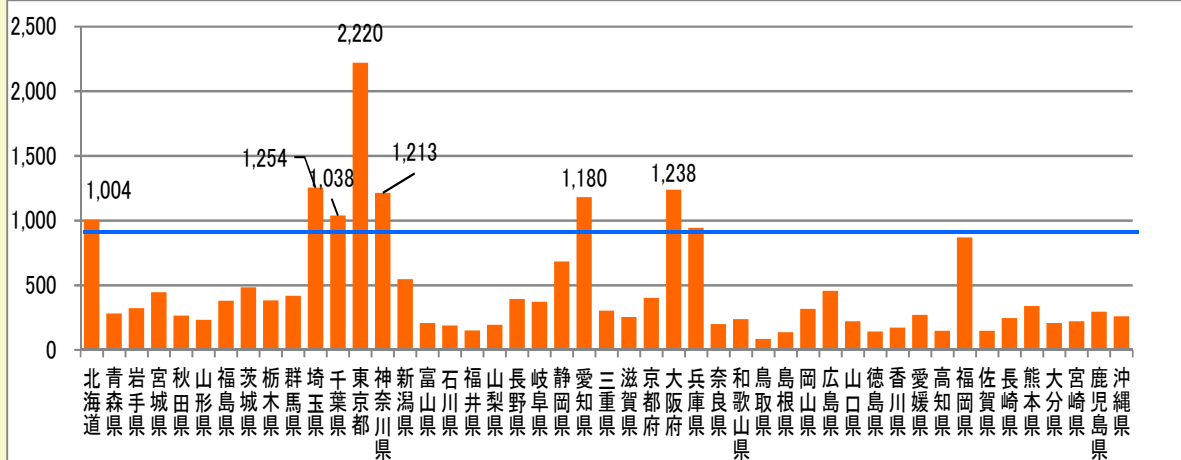


出典データ：「平成28年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 3 都道府県別に見る自殺者数

都道府県別に自殺者数を見ると、平成28年における北海道の自殺者数は1,004人で7番目、人口10万人当たりの自殺者数は18.7人と全国で19番目に多くなっています。

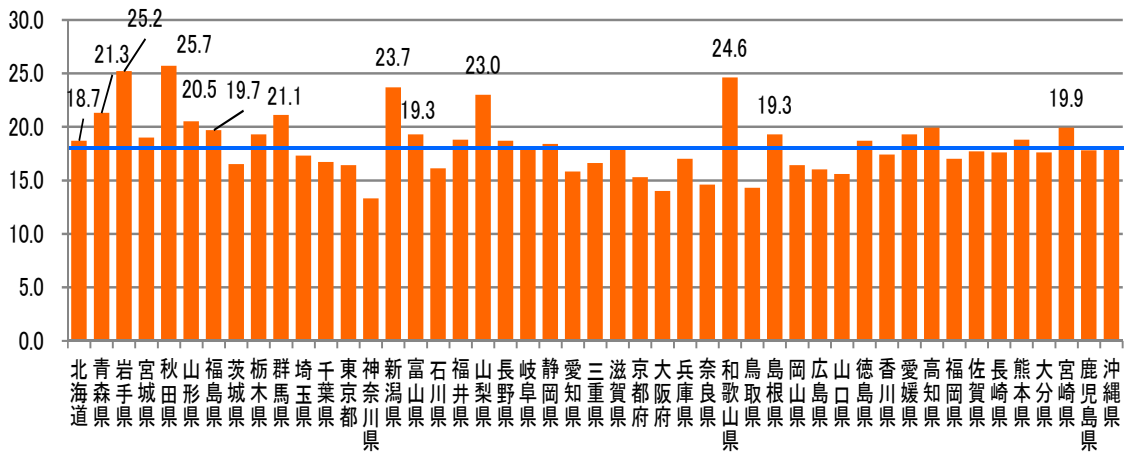
### ① 都道府県別の自殺者数（平成28年）



出典データ：「平成28年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）



## ② 都道府県別の 10 万人当たりの自殺者数（平成 28 年）



出典データ：「平成 28 年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

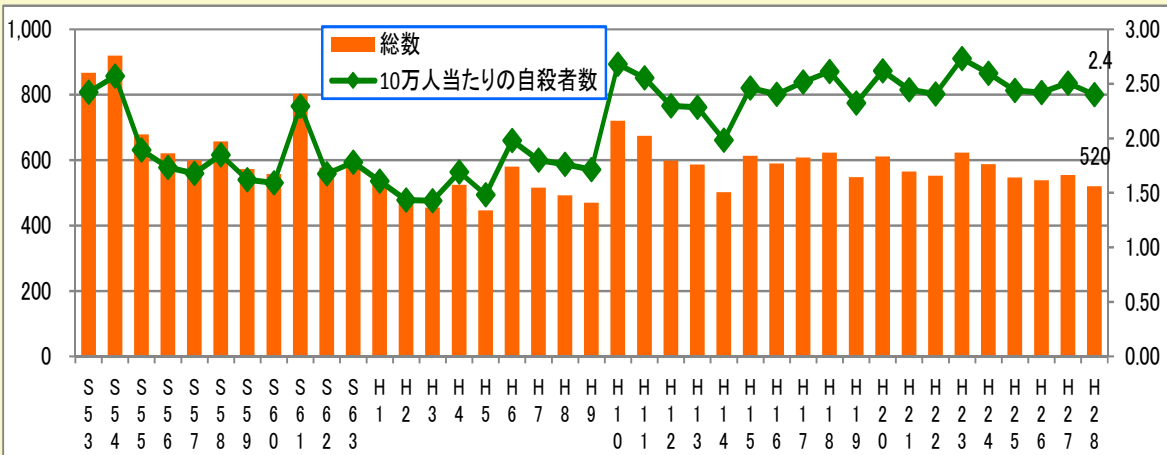
### 4 19 歳以下の自殺者数

全国における 19 歳以下の自殺者数の推移を見ていくと、平成 10 年以降 500 人を超えており、ここ数年は 500 人から 600 人の間で推移しています。人口 10 万人当たりの自殺者数で見ると、平成 28 年は前年に比べ 0.1 人減少の 2.4 人となっています。自殺者数全体は減少傾向にあるものの、19 歳以下の自殺者数は増減を繰り返しており、学校での自殺予防教育の必要性が分かります。

また、19 歳以下の自殺者数（平成 28 年は 520 人）が自殺者数全体（平成 28 年は 21,897 人）に占める割合は 2.4% となっています。

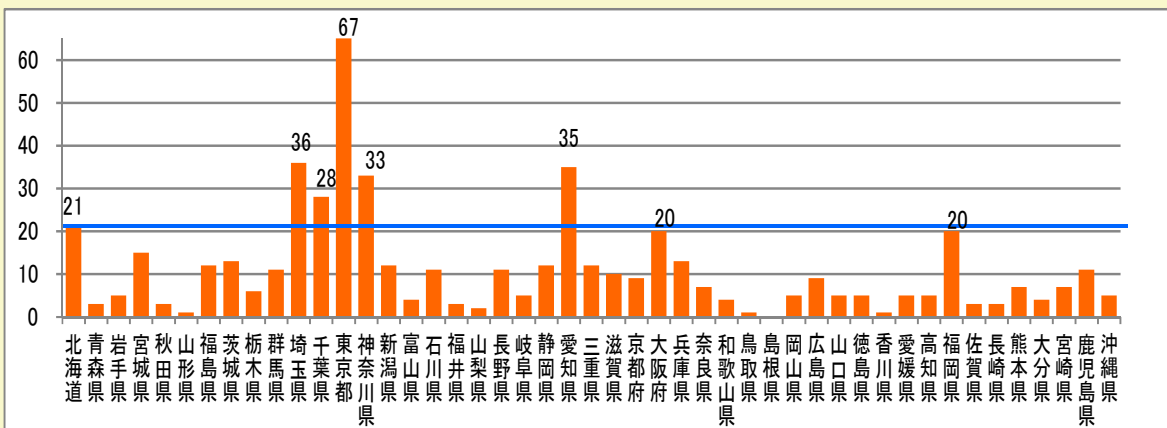
なお、平成 28 年の都道府県別の 19 歳以下の自殺者数は、北海道は 21 人であり、東京都、埼玉県、愛知県、神奈川県、千葉県に次ぐ 6 番目の多さとなっています。

## ① 19 歳以下の自殺者数と人口 10 万人当たりの自殺者数（昭和 53 年～平成 28 年）



出典データ：「平成 28 年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## ② 都道府県別の19歳以下の自殺者数（平成28年）

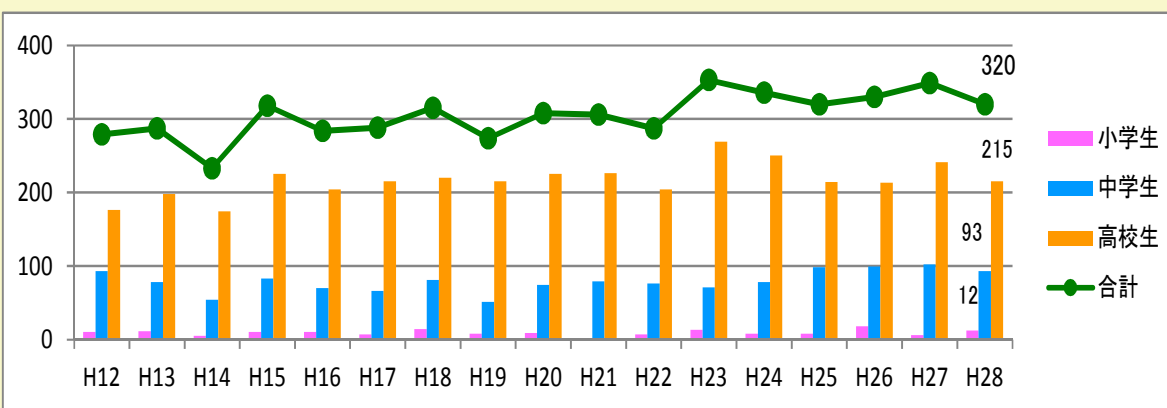


出典データ：「平成28年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 5 小学生、中学生、高校生の自殺者数

小学生、中学生、高校生の自殺者数は、平成15年以降その合計人数が300人前後で増減を繰り返しており、平成23年以降は300人を超えて推移しています。学校種別に見ると、高校生の自殺者数が最も多く、次いで中学生となっています。このような実態から、児童生徒を対象とした自殺予防教育が必要であり、その中でも高校生を対象とした取組が重要であることが分かります。

## 小・中・高等学校の自殺者数（平成12年～平成28年）



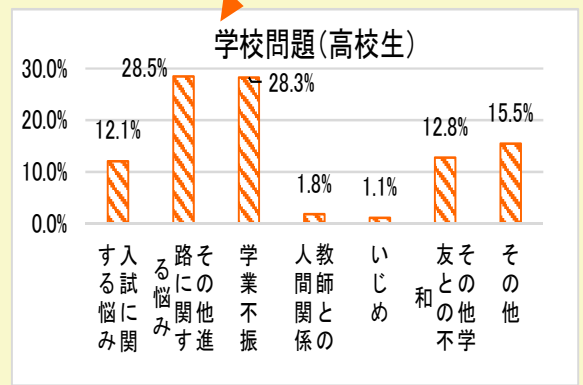
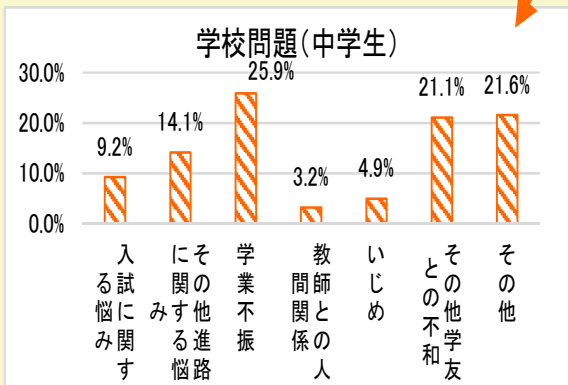
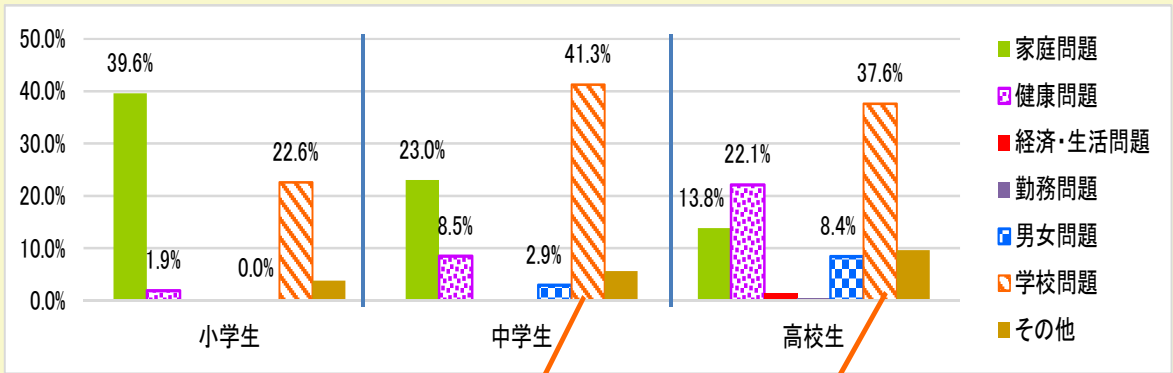
出典データ：「平成28年中における自殺の状況」（警察庁生活安全局生活安全企画課）

## 6 小学生、中学生、高校生の自殺の原因・動機等

小学生、中学生、高校生の自殺の原因・動機は、小学生では「家庭問題」が最も多く、中学生・高校生では「学校問題」が最も多くなっています。また、学校種が上がるにつれて「健康問題」や「男女問題」の割合が増加しています。

中学生・高校生の「学校問題」の内訳を見ると、中学生は「学業不振」、「その他」、「その他学友との不和」が多く、高校生では「その他進路に関する悩み」、「学業不振」、「その他」の割合が多くなっています。

# ① 小学生、中学生、高校生における自殺の原因・動機（警察庁統計）



(注1：上段) 平成23年～平成27年の自殺の原因・動機の数値をそれぞれ合計し、当該5年間の自殺者数(小学生53名、中学生448名、高校生1,187名)で割った数値を表示している。

(注2：下段) 下段は、中学生、高校生の自殺の原因・動機のうち、「学校問題」内における各項目の割合を表示している。

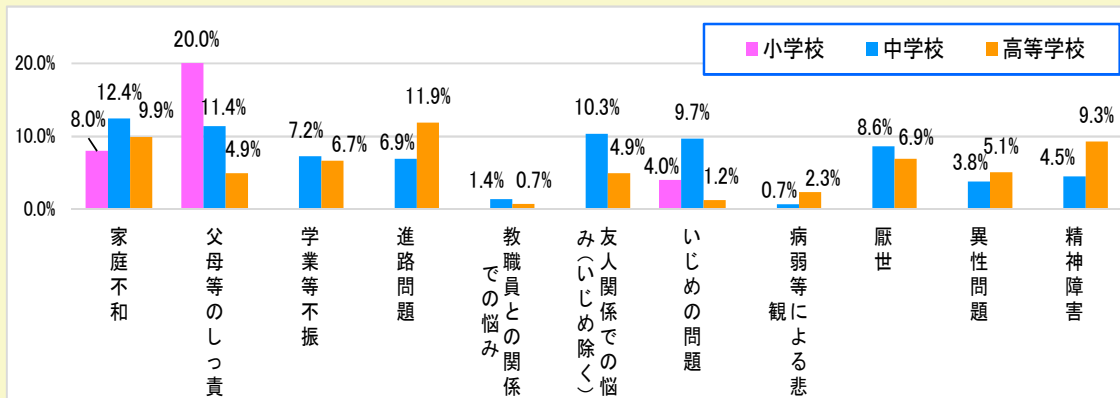
出典データ：「自殺統計」(警察庁生活安全局生活安全企画課)

また、文部科学省では、「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」において、「自殺した児童生徒が置かれていた状況」を把握しています。文部科学省のデータと警察庁のデータでは、項目のほか、調査対象が「年度」と「年」で異なるなど、一概には比較できませんが、同様の傾向があると考えられます。

小学校は「父母等のしつ責」、「家庭不和」といった「家庭問題」が占める割合が多くなっています。中学校は、小学校と同様に「父母等のしつ責」、「家庭不和」が上位2項目となっていますが、「学業等不振」や「進路問題」、「友人関係での悩み(いじめを除く)」、「いじめの問題」など「学校問題」の占める割合が多くなっています。高等学校は、「進路問題」が最も多く、「精神障害」、「家庭不和」、「厭世」が続いています。

また、学校種が上がるにつれて「進路問題」、「異性問題」、「精神障害」の割合が増加しています。

## ② 自殺した児童生徒が置かれていた状況（平成 28 年度、文部科学省統計）



- (注1) 本データは、今までの警察庁データではなく、文部科学省が実施している「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」のデータを使用している。
- (注2) 平成 24 年度～平成 28 年度の「自殺した児童生徒が置かれていた状況」の数値をそれぞれ合計し、当該 5 年間の自殺者数（小学生 25 名、中学生 290 名、高校生 810 名）で割った数値を表示している。
- (注3) 状況を示す項目には「不明」「その他」もあるが、ここでは非表示としている。

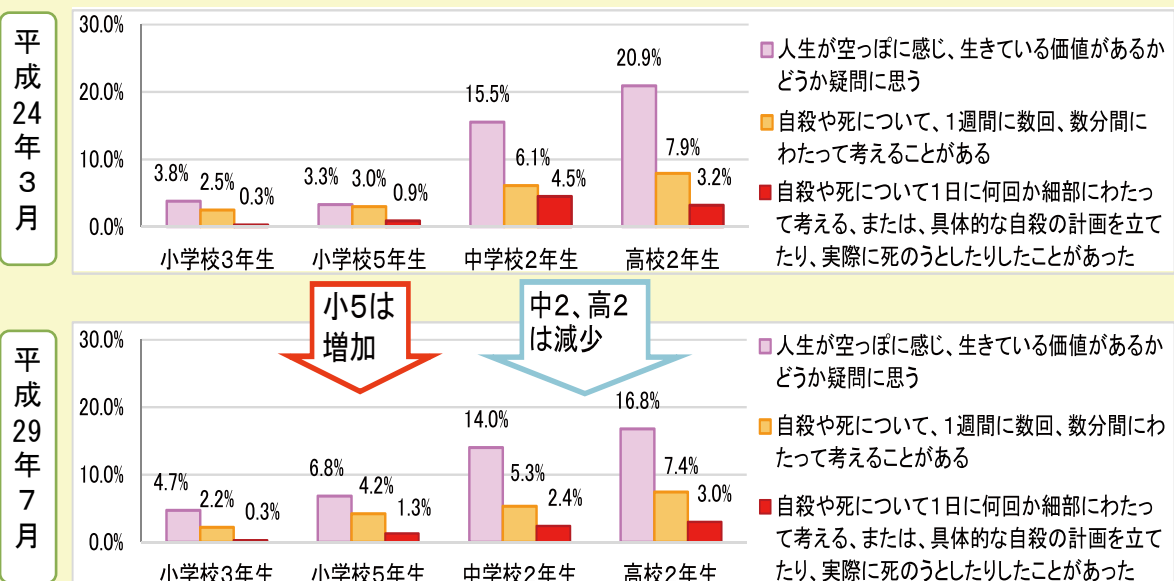
出典データ：「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」（文部科学省）

## 7 死や自殺についての児童生徒の考え

北海道学校保健審議会が作成した「児童生徒の心の健康に関する調査報告書」（平成 24 年 3 月、平成 29 年 7 月）によると、本道において、「自殺や死について、1 週間に数回、数分間にわたって考えることがある」や「自殺や死について 1 日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった」と回答した児童生徒の割合は、小学校 3 年生で 0.3 ポイント減少、小学校 5 年生で 1.6 ポイント増加、中学校 2 年生で 2.9 ポイント減少、高校 2 年生で 0.7 ポイント減少しています。一方、「死について考えることはない」と回答した割合は、学年が進むにつれて減少しています（小 3：92.8%、小 5：87.7%、中 2：78.3%、高 2：72.8%）。

このような実態を踏まえると、児童生徒を対象とした自殺予防教育に取り組む必要があると言えます。

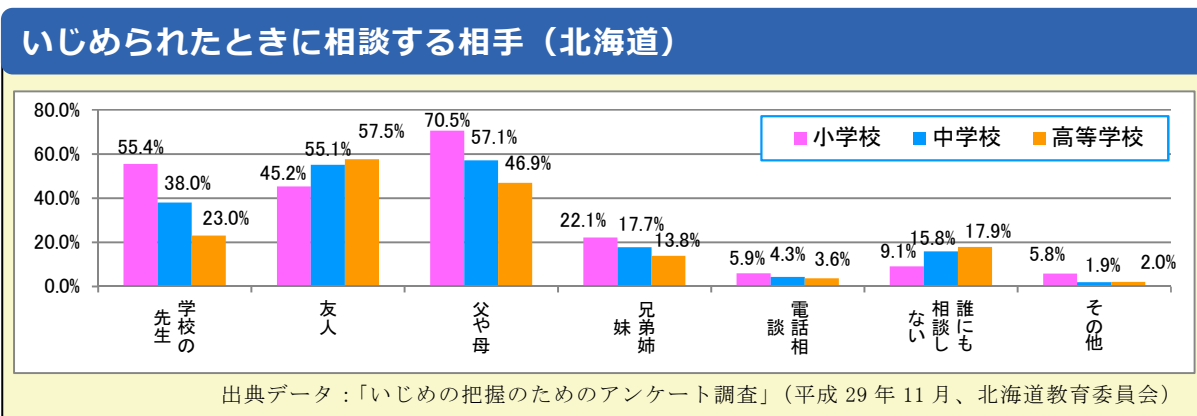
## 死や自殺についての考え（北海道学校保健審議会「児童生徒の心の健康に関する調査報告書」）



## 8 児童生徒が相談する相手

北海道教育委員会では「いじめを把握するためのアンケート調査」を実施していますが、「あなたは、嫌な思いをした時、誰に相談しますか。」という質問があります。「学校の先生」、「父や母」といった大人に相談する割合は、学校種が上がるにつれて減少する一方、「友人」と答える割合は増加しています。また、「誰にも相談しない」と回答した割合は学校種が進むにつれて増加し、高等学校では約2割の生徒が該当します。

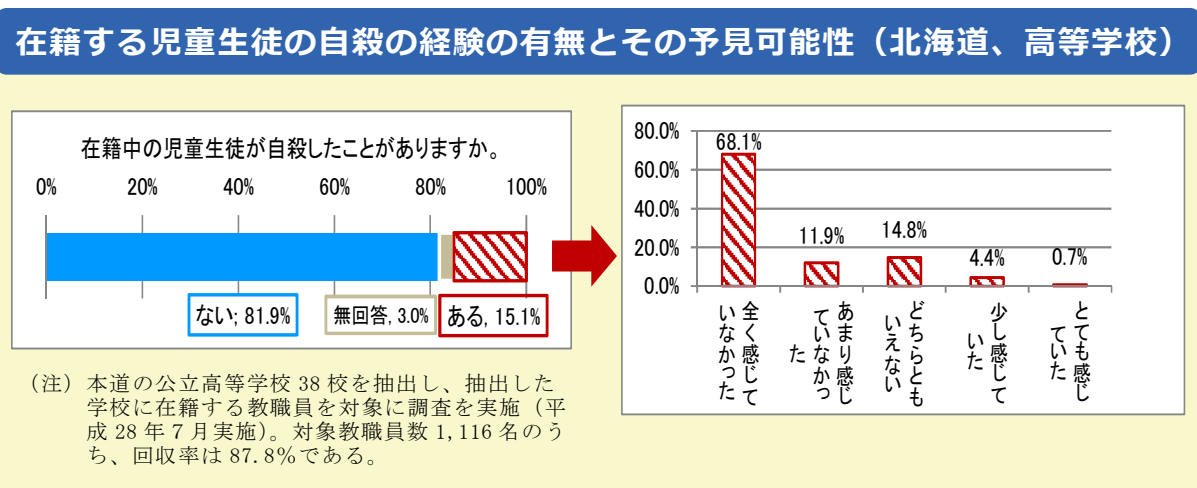
このような実態を踏まえると、他者に相談する力を児童生徒に育成する必要があると言えます。



## 9 児童生徒の自殺に対する経験と予見可能性

北海道教育委員会では、自殺予防教育に関する現状を把握するため、全道の小学校、中学校、高等学校に在籍する教職員を対象とした意識調査を実施し、その中で、在籍中の児童生徒の自殺の経験の有無とその予見の可能性について把握しました。高等学校においては、15.1%の教職員が在籍中の児童生徒の自殺を経験しており、経験した教職員のうち自殺する可能性を感じていたのは5.1%であることが分かりました。

このような実態を踏まえると、児童生徒が出すサインに気付く力を育成するほか、予見が困難であるからこそ、児童生徒に自殺を企図させないための自殺予防教育に取り組む必要があると言えます。



## Ⅱ 自殺総合対策大綱で示された学校における自殺予防教育

平成 29 年 7 月 25 日に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、児童生徒の自殺予防について示された箇所を次のとおりまとめますので、各学校における取組の参考としてください。(以下、下線は北海道教育委員会が強調のために引いたもの)

(P. 5)

地域の相談機関や抱えた問題の解決策を知らないがゆえに支援を得ることができず自殺に追い込まれる人が少なくないことから、学校において、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいかの具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育（SOS の出し方に関する教育）を推進する。問題の整理や対処方法を身につけることができれば、それが「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」となり、学校で直面する問題や、その後の社会人として直面する問題にも対処する力、ライフスキルを身につけることにもつながると考えられる。

また、SOS の出し方に関する教育と併せて、孤立を防ぐための居場所づくり等を推進していく。

(P. 11)

(2) 児童生徒の自殺対策に資する教育の実施

学校において、体験活動、地域の高齢者等との世代間交流等を活用するなどして、児童生徒が命の大切さを実感できる教育に偏ることなく、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOS の出し方に関する教育）、心の健康の保持に係る教育を推進するとともに、児童生徒の生きることの促進要因を増やすことを通じて自殺対策に資する教育の実施に向けた環境づくりを進める。【文部科学省】

18歳以下の自殺は、長期休業明けに急増する傾向があることから、長期休業前から長期休業期間中、長期休業明けの時期にかけて、小学校、中学校、高等学校等における早期発見・見守り等の取組を推進する。【文部科学省】

さらに、メディアリテラシー教育とともに、情報モラル教育及び違法・有害情報対策を推進する。【内閣府、総務省、文部科学省】

(P. 18)

(3) 学校における心の健康づくり推進体制の整備

保健室やカウンセリングルームなどをより開かれた場として、養護教諭等の行う健康相談を推進するとともに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等の配置、及び常勤化に向けた取組を進めるなど学校における相談体制の充実を図る。また、これらの教職員の資質向上のための研修を行う。【文部科学省】

また、学校と地域が連携して、児童生徒がSOSを出したときにそれを受け止めることのできる身近な大人を地域に増やすための取組を推進する。【文部科学省、厚生労働省】

(P. 27)

(16) 性的マイノリティへの支援の充実

性的マイノリティは、社会や地域の無理解や偏見等の社会的要因によって自殺念慮を抱えることもあることから、性的マイノリティに対する教職員の理解を促進するとともに、学校における適切な教育相談の実施等を促す。【文部科学省】

(P. 30)

(6) 学校、職場等での事後対応の促進

学校、職場で自殺未遂があった場合に、その直後の周りの人々に対する心理的ケアが的確に行われるよう自殺未遂後の職場における対応マニュアルや学校の教職員向けの資料の普及等により、適切な事後対応を促す。【文部科学省、厚生労働省】

(P. 31)

(2) 学校、職場等での事後対応の促進

学校、職場で自殺があった場合に、その直後の周りの人々に対する心理的ケアが的確に行われるよう自殺後の職場における対応マニュアルや学校の教職員向けの資料の普及等により、適切な事後対応を促す。【文部科学省、厚生労働省】

(P. 33)

(1) いじめを苦しめた子どもの自殺の予防

いじめ防止対策推進法、「いじめの防止等に関する基本的な方針」（平成25年10月11日文部科学大臣決定）等に定める取組を推進するとともに、いじめは決して許されないことであり、「どの子どもにも、どの学校でも起こり得る」ものであることを周知徹底し、全ての教育関係者がいじめの兆候をいち早く把握して、迅速に対応すること、またその際、いじめの問題を隠さず、学校・教育委員会と家庭・地域が連携して対処していくべきことを指導する。【文部科学省】

子どもがいつでも不安や悩みを打ち明けられるような24時間の全国統一ダイヤル（24時間子供SOSダイヤル）によるいじめなどの問題に関する電話相談体制について地方公共団体を支援するとともに、学校、地域、家庭が連携して、いじめを早期に発見し、適切に対応できる地域ぐるみの体制整備を促進する。また、地方公共団体による取組を支援する等、子どもに対するSNSを活用した相談体制の実現を図る。【文部科学省】

### Ⅲ 学習指導要領で示された学校における自殺予防教育

小学校及び中学校の新しい学習指導要領解説の総則編に、従前では見られなかった「自殺」という言葉が記されていますので、各学校における取組の参考としてください。(以下、下線は北海道教育委員会が強調のために引いたもの)

なお、各学校においては、学習指導要領に基づき、道徳教育において生命を尊重する心等の育成を行うことはもとより、「自殺対策基本法」(平成18年制定、平成28年一部改正)に基づき、「各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発、その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努める」ことが求められています。

#### 【小学校】

(P. 29)

#### ④ 道徳教育を進めるに当たっての留意事項(第1章第1の2の(2)の4段目)

ア 人間尊重の精神と生命に対する畏敬の念を家庭、学校、その他社会における具体的な生活の中に生かす

生命に対する畏敬の念は、生命のかけがえのなさに気付き、生命あるものを慈しみ、畏れ、敬い、尊ぶことを意味する。このことにより人間は、生命の尊さや生きることのすばらしさの自覚を深めることができる。生命に対する畏敬の念に根ざした人間尊重の精神を培うことによって、人間の生命があらゆる生命との関係や調和の中で存在し生かされていることを自覚できる。さらに、生命あるもの全てに対する感謝の心や思いやりの心を育み、より深く自己を見つめながら、人間としての在り方や生き方の自覚を深めていくことができる。これは、自殺やいじめに関わる問題や環境問題などを考える上でも、常に根本において重視すべき事柄である。

(P. 138)

いじめによる自殺などが社会的な問題となっている現在、児童が生きることを喜ぶとともに、生命に関する問題として老いや死などについて考え、他者と共に生命の尊さについて自覚を深めていくことは、特に重要な課題である。

(P. 142)

いじめは、児童の心身の健全な発達に重大な影響を及ぼし、ともすると不登校や自殺などを引き起こす背景ともなる深刻な問題である。

#### 【中学校】

(P. 29)

#### ④ 道徳教育を進めるに当たっての留意事項(第1章第1の2の4段目)

生命に対する畏敬の念は、生命のかけがえのなさに気付き、生命あるものを慈しみ、畏れ、敬い、尊ぶことを意味する。このことにより人間は、生命の尊さや生きることのすばらしさの自覚を深めることができる。生命に対する畏敬の念に根ざした人間尊重の精神を培うことによって、人間の生命があらゆる生命との関係や調和の中で存在し生かされていることを自覚できる。さらに、生命あるもの全てに対する感謝の心や思いやりの心を育み、より深く自己を見つめながら、人間としての在り方や生き方の自覚を深めていくことができる。これは、生徒の自殺やいじめに関わる問題、環境問題などを考える上でも、常に根本において重視すべき事柄である。



(P. 139)

(2) 生命を尊重する心や自分の弱さを克服して気高く生きようとする心を育てること  
近年、生徒を取り巻く社会環境や生活様式も変化し、自然や人間との関わりの希薄さから、いじめや暴力行為、自殺・自傷行為など生命を軽視する行動につながり、社会問題になることもある。

(P. 142)

(3) 道徳教育の指導内容と生徒の日常生活

ア いじめの防止

いじめは、生徒の心身の健全な発達に重大な影響を及ぼし、ともすると不登校や自殺などを引き起こす背景ともなる深刻な問題である。

## 【高等学校】

### 現行 学習指導要領 総則

2 道徳教育（第1章第1款の2）

(2) 道徳教育の目標

総則第1款の2に示された道徳教育の目標は、学校における教育活動全体を通じて行われる道徳教育の目標であり、各教科・科目、総合的な学習の時間及び特別活動の指導を通じて道徳教育は、常にこの目標を目指して行われる。

ア 人間尊重の精神と生命に対する畏敬の念を培う

生徒の内面に形成されていく自己及び他者の人格に対する認識を普遍的な人間愛の精神へと高めると同時に、それを具体的な人間関係の中で実践し、それによって人格の内面的充実を図るという趣旨に基づいて、広く「人間尊重」という言葉を使っている。

生命に対する畏敬の念は、人間存在そのものあるいは生命そのものの意味を深く問うときに求められる基本的精神であり、生命のかけがえのなさに気付き、命あるものを慈しみ、畏れ、敬い、尊ぶことを意味する。このことにより人間は、自他の生命の尊さや生きることのすばらしさの自覚を深めることができる。

また、ここでいう生命は、人間のみではなく、すべての生命を含んでいる。生命に対する畏敬の念に根ざした人間尊重の精神を培うことによって、人間の生命が、あらゆる生命との関係や調和の中で存在し生かされていることを自覚できる。そしてさらに、生命あるものすべてに対する感謝の心や思いやりの心をはぐくみ、より深く自己を見つめながら、人間としての在り方生き方の自覚を深めていくことができる。生徒の自殺やいじめ、暴力の問題、環境の問題などを考えるとき、このことが一層重要になる。