

【事例 H26-02-03】東京都足立区

若者向け自殺対策（一次予防）の取組
 = SOSの出し方教育「自分を大切にしよう」=

教育委員会と衛生部が連携し、若者向け自殺対策の取り組みとして区内小・中・高校で、思春期向け特別授業「自分を大切にしよう」を実施。自己肯定感を高めるメッセージや SOS・援助を求め具体的なスキルを伝え、将来にわたる自殺予防を目指している

【実施主体】 東京都足立区

【大綱の分類】 2) 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

【事業予算】 623 千円 (H. 25 年度)

【利 点】

- ▼思春期という多感な時期に授業を受けることによって、その後の人生でもつらいことがあったときに適切に対処でき、援助希求行動がとりやすくなる
- ▼教育委員会、学校と連携することにより自殺を考えている生徒へアプローチできる機会が増える
- ▼区から派遣された保健師が授業を実施するため、学校側の負担が軽減できる

【実施に至るまで】

【背景・必要性・理由の概要・等】

生徒を対象にする理由

- ①若いうちから自分を大切にせる教育を受けることで、将来の自殺予防にもつながる
- ②自分を大切に思えない子どもたちは、いじめなどの問題行動や、援助希求行動をとれず問題を抱え込むなど、将来の自殺のハイリスク者になりかねないため
- ③青少年期のこころの健康を放置するとその後の人生に大きな影響を与えることもあり、予防に資する教育をすることが重要である

運営体制

- ・こころとからだの健康づくり課こころといのち支援係が中心となり、企画、運営を行っている
- ・教育委員会と区衛生部が連携し授業の、指導案を共同作成している
- ・足立区では、保健総合センターの保健師が学校との連携事業を展開している事も多いため、保健師と連携しながら学校にアプローチしている

計画を立てる上での工夫

- ①「自分を大切に」というシンプルで温かみのあるメッセージで、「あなたは大切な存在である」と伝えている
- ②「SOSの出し方」を教えるだけでなく、授業後生徒からの相談が増加する場合は想定して、養護教諭等と事前に打ち合わせを行い、相談の受け入れ態勢を整えている
- ③教員が気づきを深められる様、生徒たちが相談したい内容を記すカードを配布している
- ④学校種に応じた内容としている。小学生には「爪を切ろう」「歯を磨こう」「お風呂に入ろう」といった分かりやすい表現で自分の健康管理に目を向ける内容を盛り込み、中学ではいじめの被害者と加害者双方へ語り掛け、高校ではデートDVの対処法を盛り込んでいる
- ⑤区内の都立高校のうち、中途退学者や進路未決定者の多い9校と連携して実施している
- ⑥小中学校は教育委員会と、都立高校は学校と連携。いじめ問題に深いかわりのある教育機関と、自殺対策に強い足立区とが連携することで、効果的な自殺予防活動につながっている
- ⑦特別授業時に配布している相談窓口カードは、高校生に携帯してもらえるように表紙を白にし、エンボス加工にするなどデザインを工夫している
- ⑧生徒に興味を持ってもらいやすい様に、手紙や歌ワカバの「あかり」（下記※参照）を活用している

※ワカバの「あかり」＝内閣府「いのち支える(自殺対策)プロジェクトのキャンペーンソング。悩める人を勇気づける「生きる人へのメッセージ」が歌詞に込められている。

具体的な内容

▼区の保健師が区内の学校へ出向き、児童・生徒を対象に特別授業を行う

▼目的

自己肯定感が持てる様なメッセージを送るとともに、将来起きうる危機的状況に対応するため、

援助を求める大切さと具体的な方法を伝える

▼内容（所要時間は45分～50分）

- ①講演：つらいときの対処法・信頼できる大人を見出す視点・SOSの出し方・ころろが折れそうな児童生徒に寄り添う言葉（音声で流す）・その他学校種に応じた内容（「計画を立てる上での工夫」参照）
- ②手紙の朗読（雑誌から抜粋）：雨宮処凛・香山リカ氏より心が折れそうな君へ
- ③DVD視聴：自殺対策プロジェクトキャンペーンソング ワカバ「あかり」

④終了後アンケートを記入してもらい、内容を見て生徒への事後フォローを行なっている

▼配布物

①サイレントボイスカード（思春期向け相談窓口一覧）および啓発ペン（写真参照）



抵抗感無く手に取ったり携帯しやすい工夫がされている。手のひらに収まるサイズで目立たず、吹き出しの形で表紙を白にし、カード表面には「誰にも話せないことを、話せる場所がある」とエンボス加工（文字を浮き彫りにする加工）で記載。中に相談窓口を、ペンには相談ダイヤルを掲載。

②相談したい内容を記すカードを生徒に配布。教員らが子どもの悩みに気づける様になっている

▼アンケートと事後対応

終了後アンケートを実施。アンケート内で悩みを打ち明けた生徒に対し、学校や区の保健師等が相談に当たる

【成果】

▼H. 22～26年6月までの実施学校数：高校8、中学校1、小学校1（受講生徒数：延べ4,333人）

▼生徒の感想の一部

・「相手にどう接したらいいか考えさせられた。もっといい形の愛情表現を見つけたい。」

・「リストカットしたい時は、友達などに相談すれば良いんだと思いました。」

▼区保健部門と学校との顔と顔が見える連携が強化され、子どもを含めた家族支援など個別支援においても連携が活かされている

▼生徒からの相談割合が授業後増加している

【補足】

【課題】

・衛生部と学校との連携の強化により、養護教諭を中心とした子どもたちのこころの健康づくりのしくみが築かれると良い

・いじめ対策と連動した子どもの自殺予防対策の構築が必要である

・教師の負担を軽減させる為に、ソーシャルワーカーの拡充など行政の後押しが必要である

【事業種別】研修実施（小・中・高校生対象）

【準備期間・人数】

【予防段階】 0次予防、1次予防

【自治体規模】人口 669,000人 財政規模 263,159,795千円

【自治体負担率】なし（地域自殺対策緊急強化基金）

【事業対象】 学生（小学生～高校生）

【支援対象】 学生（小学生～高校生）

【実施主体・問合せ先】

東京都足立区衛生部こころとからだの健康づくり課こころといのち支援係

TEL:03-3880-5432 kenkou@city.adachi.tokyo.jp

【参考資料・文献】

(ア) [地域における自殺対策取組事例集：平成26年6月](#)

(イ) [厚生労働省：死因順位別にみた年齢階級・性別死亡数・死亡率（人口10万対）・構成割合](#)

(ウ) [自殺対策プロジェクトキャンペーンソング ワカバ「あかり」](#)

(エ) [サイレントボイスカード（思春期向け相談窓口一覧）](#)