

「SOS の出し方に関する教育」の実践

～ 児童・保護者を対象とした「自殺予防教育」の研究～

埼玉県上尾市立東小学校 教諭 大久保 裕 和

I 研究題目設定の理由

令和2年度の児童生徒自殺者数は、499名を記録した。これは、過去5年間の記録の中で最多人数である。下記の表は、校種別における自殺者数の推移である。

	小学生(人)	中学生(人)	高校生(人)
2021	14	146	339
	10.4倍	2.3倍	
2020	8	112	279
	14倍	2.5倍	
2019	7	124	238
	17.7倍	1.9倍	
2018	9	100	269
	11.1倍	2.7倍	
2017	12	81	196
	6.6倍	2.4倍	

引用：「児童生徒の自殺者数に関する基礎資料集」【文部科学省】

上記のように、中学生になり、自殺者数が大幅に増加していることが分かる。

(※ 倍率においては、小数点第二位を四捨五入)
次に、児童の自殺の原因・動機について考察した。

【2021年】		
小項目	人数	大項目
親子関係の不和	3人	家庭問題
家族からのしつけ・叱責	3人	家庭問題
学業不振	2人	学校問題
病気の悩み・影響(その他の精神疾患)	1人	健康問題
その他交際をめぐる悩み	1人	男女問題
いじめ	1人	学校問題
【2020年】		
小項目	人数	大項目
その他学友との不和	3人	学校問題
家族からのしつけ・叱責	3人	家庭問題
その他進路に関する悩み	1人	学校問題
学業不振	1人	学校問題

上記の表を見ると、過去2年の自殺原因・動機の上位は、「学校問題」となり、次いで「家庭問題」であることが分かる。厚生労働省が作成した「自殺の統

計：各年の状況」を見ても、小学生における自殺の原因・動機は、「家庭問題」が2017年～2019年も上位を占めている。

こうした状況から、

- 1 小学生から「自殺予防教育」を行うことは、児童生徒の自殺者数を減らすことにつながる。
- 2 児童生徒の自殺者数を減らすために、保護者への啓発を行う取組が必要である。

と考え、研究題目を設定した。

II 「SOS の出し方に関する教育」とは

「自殺総合対策大綱(文部科学省)」に

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。

とある。また、「Ts 2019～いじめ・自殺・暴力行為対応ハンドブック～(埼玉県教育委員会)」に、自殺予防教育とは、

- ア 命の大切さを実感できる教育
 - イ 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を出す教育)
 - ウ 心の健康の保持に係る教育
- (波線、太字は、大久保加筆)

と定義されている。アとウは、道徳や保健の学習で取り扱う。イにおいては、実践されている学校は極めて少ない。今回の実践では、学級活動に位置付け、

- 1 自分が危機に直面した時に、他者に助けを求めることのできる力の育成
- 2 友達の危機に気付いた時に、傾聴し心配していることを伝え、大人につなげる力の育成

をねらいとした。この二つの力を「Ts 2019」では、「援助希求的態度」と定義している。

「SOS の出し方に関する教育」とは、自殺予防教育の一環を担う「援助希求的態度の育成」をねらいとした教育である。児童の自殺の原因・動機の結果から、対象を児童のみならず、保護者も含め実践した。

III 調査研究

1 質問調査の結果

<児童対象(6年生:N=141 5年生:N=128)>

(1) もし、困った時や悩みがあるときに、自分から誰かに相談しますか。

必ずする・・・**27.9%**

ときどきする・・・**61.3%**

しない・・・**10.8%**

(2) 一人でいる友達を見つけた時に、声を掛けようと思いますか。

思う・・・**42%**

どちらかと言えば思う・・・**37.2%**

どちらかと言えば思わない・・・**13.4%**

思わない・・・**7.4%**

(3) 一人でいる友達を見つけた時に、声を掛けることができますか。

できている・・・**32%**

どちらかと言えばできている・・・**32.7%**

どちらかと言えばできていない・・・**21.2%**

できていない・・・**9.7%**

そのような場面を見たことがない・・・**4.5%**

(4) 親といると安心しますか。

とても安心する・・・**68%**

どちらかと言えば安心する・・・**28.6%**

どちらかと言えば安心しない・・・**2.6%**

全く安心しない・・・**0.7%**

(5) 悩みごとや困ったことを、相談機関に相談したことはありますか。また、これから相談しようと思いますか。(6年生N=81 5年生N=61)

※ 相談機関を知っている児童のみを対象とした。

相談したことがある・・・

2.8%

<保護者対象(N=79)>

(1) 悩みごとが相談できる相手として、誰が該当しますか。【複数回答可】

家族・・・**92.4%** 友人・・・**69.6%**

ご自身の親・兄弟・姉妹・・・**59.5%**

相談機関・・・**15.2%**

誰にも相談しない・できない・・・**2.5%**

(2) 困ったことや悩みごとを抱えたら、相談機関を利用しようと思いますか。(N=70)

※ 相談機関を知っている保護者のみを対象とした。

利用したい・・・**31.4%**

どちらかと言えば利用したい・・・**57.1%**

どちらかと言えば利用したくない・・・**10%**

(3) 子供の不登校・非行行動・自殺・自傷行為等の予防対策として効果的だと思うことは何ですか。

家庭でのしつけ・・・**74.1%**【複数回答可】

子供とのコミュニケーション・・・**98.7%**

学校における教育活動・・・**62%**

相談機関の周知・活用・・・**31.6%**

その他・・・**5.1%**

○問題を抱える子供のためのサークル活動

○担任との信頼関係

○周りの大人や友達とのコミュニケーション

○周囲の気付き

2 調査研究結果における考察

<児童対象>

○ 困った時や悩みがある時に、必ず誰かに相談すると回答した児童は30%未満だった。また、「しない」と回答した児童もいる。

○ 一人でいる友達に対し、自分から声を掛けることができていない児童がいる。

○90%以上の児童が「親といると安心する」と感じている。一方、「どちらかと言えば安心しない」「安心しない」と感じる児童もいる。

○ 相談機関に「相談したい気持ちはあるが相談しない」「相談しない」と感じている児童が半数以上を占めている。

<保護者対象>

○ ほぼ全員、相談相手を挙げることができていた。相談相手は、家族など身近な人が多く、相談機関を利用する保護者は少ない。

○ 多くの保護者が困ったときに相談機関を利用したいと感じている。一方、利用したくないと感じている保護者も少数いる。

○ 子供の健やかな成長に「子供とのコミュニケーション」が大切であることに多くの保護者が気付いているが、回答率100%に達しなかった。また、「相談機関の周知・活用」については、約30%であった。

3 仮説

調査研究で明らかになったことを基に、高学年児童対象の授業と保護者への啓発を行う上で、以下の仮説を立てた。

<児童>

1 「子供同士の良好な人間関係の構築」を目指した学級経営を行うことで、一人でいる友達に声を掛けようとする意識を高め、行動に移す態度を育成することができるであろう。

2 専門相談機関の方に、行っている援助方法を話してもらうことで、専門相談機関を利用しようとする意識を高めることができるであろう。

<保護者>

- 1 「子供の自殺原因と」「コミュニケーションを深める声の掛け方」を伝えることで、子供の孤立を防ぐ意識を高めることができるであろう。
- 2 専門相談機関の方をゲストティーチャーに招き、実施している相談援助方法について話してもらうことで、専門相談機関を利用しようとする意識を高めることができるであろう。

IV 実践研究

1 児童対象

(1) 学級経営実践

子供の援助希求態度を育成する上で、子供同士の好ましい人間関係を構築させる学級経営は、極めて重要となる。川野健治氏が、『学校における自殺予防教育GRIP』で、自殺予防教育は「予防教育と子供相互の人間関係」と主張している。さらに、「子供に伝えたい自殺予防（文科省）」に、自殺予防教育の土台として、「下地づくりの教育」を挙げており、この中に「温かい人間関係を築く教育」を入れている。

そこで、早稲田大学教育学部教授河村茂雄氏による「学級集団形成理論」を基に計画的に学級経営を行った。

学級集団形成理論

第1段階 混沌・緊張期

第2段階 小集団形成期

第3段階 中集団形成期

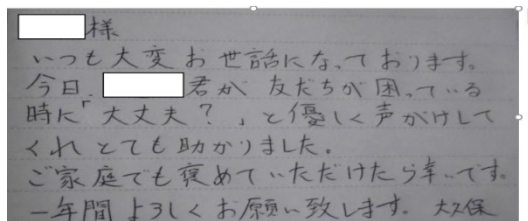
第4段階 全体集団成立期

第5段階 自治的集団成立期

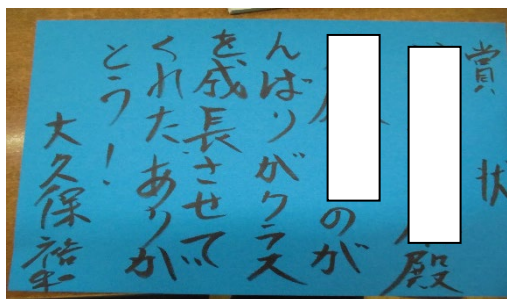
第1段階 「混沌・緊張期」（4月）

この時期、「個を褒める」よう努める。4月、子供たちは、まだ一人一人がバラバラな状態で不安な心境にある。一筆箋やミニ賞状で個人を褒めた。

一筆箋



ミニ賞状（画用紙に筆ペンで記入。短時間で書ける）



また、この時期に、「ルールの明確化」「いじめに対する決意表明」をした。「いじめは許さない」「こそこそ話はしない」など、趣意説明を行いながら朝の会や道徳の時間を使って語った。

第2段階 「小集団形成期」（5月～7月）

5月から、3名程度の仲良しグループができ始める。この時期から、小集団を褒めた。小集団とは、生活班や会社（係活動）などである。効果的な褒め方として、

写真や動画を活用し、良い行動を具体的に伝える

ことである。朝の会や隙間時間、道徳の終末に扱った。写真や動画等を活用して語った。また、子供たちの良い



行動を見つけた時に瓶の中にビー玉を入れていく「ビー玉貯金」も並行して行った。（左写真）

良い行動をすると、瓶の中にビー玉が貯まっていく。子供たちは、瓶の中にビー玉が貯まっていく様子を見て、意欲が高まっていく。この時期からみんなで協力し合

ってクラスを良くする経験を増やしていった。

第3段階 「中集団形成期」（7月下旬～11月）

2学期明けの8月・9月は、1学期に身に付けたことを再度確認し、定着させることから始めた。

10月辺りから「10人程度で協力できる時期」に入る。「グループで褒める」から「中集団を褒める」へ発展させた。また、自分の行動を振り返らせるため、「学校生活ふり回りカード」を活用した。

学校生活 ふり回りカード		年 組
		名前
こま 目	日 ち	
①休み時間や授業中などに、自分から友だちに3回以上声かけができた。 3回以上・・・◎ 2回・・・○ 1回以下・・・△		
②友だちが話をしている時、いつもうなずいたり反応したりしながら、最後まで聞くことができた。		
③先生が話をしている時、最後まで静かに聞くことができた。		
④友だちと楽しく学校生活を送ることができた。		
⑤友だちと協力し、そうじや当番の仕事に取り組むことができた。		
⑥学校、学級のきまりを守って生活することができた。		

第4段階 「全体集団成立期」（12月～1月）

全員で協力できる時期に入る。「子供同士で声掛けができる空気作り」や「友達との関わりを増やす」ことに心がけた。教師が児童に渡していた「ミニ賞状」を子供同士のやり取りに変えた。教師が指示するのではなく、児童が主体的に企画し実行するようにさせた。

第5段階 「自治的集団成立期」(2月～3月)

この時期は、「自治的活動を増やす段階」である。児童の主体的な態度を褒めていった。クラスの解散に向け、団結しみんなで楽しい思い出を作る支援をした。

(2) 「SOS の出し方に関する教育」実践

勤務校の高学年は、5年生4クラス、6年生4クラスの計8クラスである。9月28日～11月19日に渡って、各クラス1回一斉授業を行った。本検証授業は、11月19日に6年生を対象に行った。

題材名：「SOS の出し方に関する教育」

～ひとりぼっちの友達にできること～

教科：学級活動 内容(2)

日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

本時のねらい：「ゲートキーパー」の役割を理解し、日頃の生活に生かそうとする態度を育てる

〈題材のあらすじ〉

級友からいじめを受けていたさくらさんは、先生や友達、家族にその悩みを相談せずにいた。その様子を見ていた同じクラスのひなたさんは、さくらさんのことを心配しながらも、やはり誰にも相談することはできなかった。しかし、ひなたさんはある日家族と担任の先生に思い切って相談した。その結果、さくらさんへのいじめはなくなった。

発問①：「あなたなら、さくらさんに何ができますか。」

さくらさんが、級友からいじめを受けている場面の動画を見せた後の発問である。ここで勇気を出していじめを止めることも大切であるが、助ける方法はそれだけではないことに気付かせたいと考えた。授業では「(さくらさんに)声を掛ける」「(さくらさんの)話を聴く」「誰かに相談する」などの意見が出た。

発問②：「自分なら、誰に相談しますか。」

全クラスにおいて、児童から相談相手の候補として「親」「友達」「担任の先生」という意見が出たので、

A:自分の親 B:友達 C:担任の先生 D:その他

の四つの選択肢から1つ選ばせ、理由も書かせた。本検証授業(N=36)の結果は、以下のとおりである。

親(N=11)

＜理由＞(意見が多かったものを抜粋)

- ① 親を一番信頼しているから
- ② 親に相談したら、先生に伝えてくれるし、家族でサポートしてくれるから
- ③ 相談したことが加害者に伝わりにくいから
- ④ 先生に言ってもばれたらいじめられるから

友達(N=8)

＜理由＞(意見が多かったものを抜粋)

- ① 一番相談しやすいから
- ② 親や先生より心配をかけないから

担任の先生(N=16)

＜理由＞(意見が多かったものを抜粋)

- ① 子供だけではどうにもならないから
- ② 親や友達より話しやすいから
- ③ 先生に相談すればなんとかなるから
- ④ 先生は、クラスの様子を知っているから

その他(N=1) 「信頼している人」

＜理由＞

- ① 信頼している人が一番安心するから

話し合い活動：「友達の意見に対し、賛成意見を言ったり、質問したりしましょう。」

コロナ禍で対話活動が制限されていたため、Chromebook を使用した。Chromebook を使用したことで、クラス全員の意見を理解することができた。

出た意見は次のとおりである。(抜粋したもの)

賛成意見

- ① Sさんの「自分の親、一番信頼できるから」に賛成です。親は産んでくれた人だからです。
- ② Oさんの「担任の先生、相談しやすいから」に賛成です。いじめのことなど相談しやすいからです。
- ③ Tさんの「友達、安心して相談できるから」に賛成です。友達なら距離も近いし、安心できるからです。
- ④ Uさんの「担任の先生、学校で起きていることだから」に賛成です。親より先生の方が近くにいるからです。

質問内容

- ① Wさんの「自分の親、先生に言ったらもっといじめられるから」に質問です。なぜ、もっといじめられるのですか。
＜回答＞先生に言ったことでチクったとか言われ、もっといじめられると思ったからです。
- ② Sさんの「自分が一番信頼している人、安心できるから」に質問です。一番信頼している人とは具体的に誰ですか。
＜回答＞家族や先生、仲の良い友達です。

発問③：「ひとりぼっちの友達にできることは何ですか。」

この発問に対し、児童がワークシートに記述した意見と割合である。「誰かに相談する」では、相談相手を記述している児童もあり、「先生」「専門相談機関」「友

達」を挙げていた。【表1】

声を掛ける	22名(61.1%)
誰かに相談する	19名(52.8%)
一緒に考える	4名(11.1%)
話を聴く	3名(8.3%)
遊びに誘う	3名(8.3%)
寄り添う	1名(2.8%)
かげで助ける	1名(2.8%)

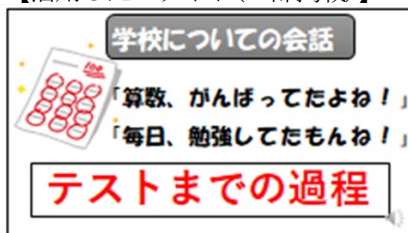
【表1】

2 保護者対象

(1) 動画配信

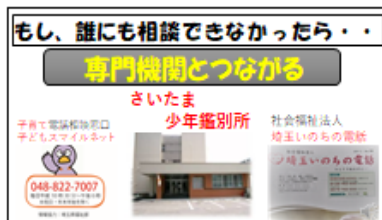
夏季休業中に高学年児童の保護者を対象に配信した。子供の自己肯定感を高める声掛けや「死にたい」と言われた時の対応について、親自身が悩みを抱えた時に、誰かに相談することの大切さについて、埼玉県内の専門相談機関の方にご協力をいただき、支援方法を話していただいた。

【活用したスライド(一部掲載)】



学校についての会話を例に、子供の自尊心を高める声掛けを紹介した。(左図)

保護者に、悩みを抱えた時相談機関とつながることも大切ということを伝えた。(右図)



(2) 地域学校保健委員会

12月上旬に、本校の保護者と学区内中学校の保護者を対象に、地域学校保健委員会にて、啓発活動を行った。動画配信とほぼ同じ内容としたが、専門相談機関の方に来校していただき、具体的な支援方法について、お話をいただいた。

【地域学校保健委員会の様子】



小学生の自殺の原因・動機は「家庭問題」が上位を占めていることや子供の自尊心を高める声掛けや家族での触れ合いの大切さを伝えた。



専門相談機関の方から、「支援を行う上で大切なのは、アドバイスではなく、傾聴と寄り添い」とのお話をいただいた。

V 成果と課題

1 質問調査の結果における成果

<児童対象 (6年生: N=141 5年生: N=128)>

【数値は、授業前→授業後の割合】

(1) もし、困った時や悩みがあるときに、自分から誰かに相談しますか。
「必ずする」 **27.8%→33.1%<5.3%UP>**
「ときどきする」 **61.3%→56.9%<4.4%DOWN>**
「しない」 **10.8%→10%<0.8%DOWN>**

(2) 一人での友達を見つけたときに、声を掛けようと思いますか。
「思う」 **42%→44.6%<2.6%UP>**
「どちらかと言えば思う」 **37.2%→50.6%<13.4%UP>**
「どちらかと言えば思わない」 **13.4%→3.7%<9.7%DOWN>**
「思わない」 **7.4%→1.1%<6.3%DOWN>**

(3) 一人での友達を見つけた時に、声を掛けるとができていますか。
「できている」 **32%→35.7%<3.7%UP>**
「どちらかと言えばできている」 **32.7%→39%<6.3%UP>**
「どちらかと言えばできていない」 **21.2%→3.7%<17.5%DOWN>**
「できていない」 **4.5%→2.6%<1.9%DOWN>**
「そのような場面を見たことがない」 **9.7%→19%<9.3%UP>**

(4) 親といると安心しますか。
「とても安心する」 **68%→68.4%<0.4%UP>**
「どちらかと言えば安心する」 **28.6%→30.5%<1.9%UP>**
「どちらかと言えば安心しない」 **2.6%→1.1%<1.5%DOWN>**
「全く安心しない」 **0.7%→0%<0.7%DOWN>**

(5) 悩みごとや困ったことを、相談機関に相談したことはありますか。また、これから相談しようと思いますか。

授業前(N=142)※相談機関を知っている児童のみ対象
「相談したことがある」 **2.8%(4人)**
「相談するかもしれない」 **24.6%(35人)**
「相談したい気持ちはあるが相談しない」 **10.6%(15人)**
「相談しない」 **62%(88人)**

授業後(N=269)※全児童が対象
「相談したことがある」 **5.2%(14人)**
「相談するかもしれない」 **56.9%(153人)**
「相談したい気持ちはあるが相談しない」 **5.2%(14人)**
「相談しない」 **32.7%(88人)**

<動画視聴における保護者対象(N=79)>

【数値は、動画視聴前→動画視聴後の割合】

(1) 悩みごとが相談できる相手として、誰が該当しますか。【複数回答可】

「家族」 **92.4%→96.2%<3.8%UP>**
「ご自分の親・兄弟・姉妹」 **59.5%→64.6%<5.1%UP>**
「友人」 **69.6%→69.6%**
「相談機関」 **15.2%→59.5%<44.3%UP>**

(2) 困ったことや悩みごとを抱えたら、相談機関を利用しようと思いますか。

視聴前(N=70)※相談機関を知っている保護者のみ対象

「利用したい」 **31.4%(22人)**
「どちらかと言えば利用したい」 **57.1%(40人)**
「どちらかと言えば利用したくない」 **10.1%(7人)**
「利用したくない」 **1.4%(1人)**

視聴後(N=79)※全保護者が対象

「利用しようと思った」 **50.6%(40人)**
「どちらかと言えば利用しようと思った」 **41.8%(33人)**
「どちらかと言えば利用しないと思った」 **3.8%(3人)**
「利用しないと思った」 **3.8%(3人)**

(3) 子供の不登校・非行行動・自殺・自傷行為などの予防対策として効果的だと思うことは何ですか。【複数回答可】

「コミュニケーション」 **98.7%→100%<1.3%UP>**
「相談機関の周知・活用」 **31.6%→59.5%<27.9%UP>**
「学校における教育活動」 **62%→68.4%<6.4%UP>**
「家庭でのしつけ」 **24.1%→17.7%<6.4%DOWN>**
「その他」 **5.1%→0%<5.1%DOWN>**

2 観察における成果の一例

(1) 友人関係のことで悩みを抱えた児童Aの変容

9月上旬、Aの表情が暗いことに気付いた担任がAに声を掛けるが、「何もない」と返答した。10月上旬辺りから、Aが一人ではいると、声を掛けてくれる友達が増えていった。授業後(11月下旬)に、Aは悩みを養護教諭に相談をもちかけた。今までの悩みを全て打ち明けた。養護教諭に相談した後に、親と担任にも相談した。SNSを活用し、同じクラスの仲の良い友達にも相談した。担任は、すぐに親と面談し、学年の先生や養護教諭と連携しながら、解決の方向に取り組んだ。その結果、問題の改善が見られた。

(2) 児童Aの保護者の変容

年度当初の親子関係は、良好とは言えない状況であったが、11月下旬の面談では、Aに寄り添う様子が見られた。Aの話に耳を傾け、励ましの言葉や問題解決に向け、行動する様子が見られた。保護者との関係も改善され、Aから「家族が話を聞いてくれるように

なった。家にいると安心するようになった。」との言葉を聞くことができた。

3 課題

<児童について>

- (1) 調査研究から、困ったときや悩みがあるときに自分から「相談しない」と回答した児童が10%いた。理由には、「相談することへの抵抗感」「悩みが解決しない」という意見が多く挙がった。そのため、「相談することで気持ちが楽になるなど相談することの意味」を学習する指導計画を作成する。
- (2) 調査研究から、4.8%の児童が一人でいる友達に声を掛けようと「どちらかと言えば思わない・思わない」と回答していた。子供同士の良好な人間関係を構築するための工夫を一層行う必要がある。
- (3) 調査研究による「相談機関に相談したい気持ちはあるが相談しない・相談しない」と回答した理由を考察すると、知らない人に相談する抵抗感を感じていることが予想される。今後、相談機関と連携した取組が必要と考える。

<保護者について>

- (1) 調査研究にて、「悩みごとを誰にも相談できない・しない」と回答している保護者が1名いた。理由は、「言ってもどうにもならない」だった。一方、相談機関の利用については、「どちらかと言えば利用したい」と答えている。今後、相談機関と連携し、挙がった理由を踏まえた講話が必要となる。
- (2) 調査研究にて、相談機関の利用を説明したところ6名の保護者が「どちらかと言えば利用しないと思った・利用しないと思った」と回答した。「個人情報の漏洩が心配」や「解決策の提示やアドバイスへの抵抗感」が理由として多く挙がったため、相談機関の支援方法について理解できる取組を行う。

VI 参考・引用文献

<参考文献>

- 「学校における自殺予防プログラム—GRIP—」
川野健治 編 新曜社
- 「学級づくり(小学校高学年)」河村茂雄 著 図書文化
- 「道徳を核にする学級経営」山本東矢 著 学芸みらい社
- <引用文献>
- 「児童生徒の自殺者数に関する基礎資料集」文部科学省
- 「自殺予防大綱」文部科学省
- 「Ts 2019〜いじめ・自殺・暴力行為対応ハンドブック〜」
埼玉県教育委員会
- 「科学的に考える子育てエビデンスに基づく10の真実」
和久田学 著 緑書房