

# 自殺予防教育の必要性と方向性

関西外国語大学教授  
新井肇

## 要 旨

★児童生徒の深刻な自殺の実態と国の施策の動向をふまえ、すべての児童生徒を対象にした自殺予防教育の具体化を図ることが各学校に求められている。実施にあたっては、「①安全・安心な学校環境」を土台として整えたうえで、生と死の教育・ストレスマネジメントなど「②下地づくりの授業」を積み重ね、心の危機理解と相談する力の育成をめざす「③核になる授業」の三段階で展開されることが望まれる。

## 1 児童生徒の自殺の現状

一九九八年に自殺者数が三万人を超えて以降、日本の自殺に関する状況はきわめて深刻であったが、二〇〇六年の「自殺対策基本法」の制定により、中高年のうつ病対策を中

心にさまざまな取り組みが進められた結果、二〇一二年にいたるまで三万人を超えつづけてきた自殺者数が、もう少しで二万人を切るころまで減少している（二〇二〇年の自殺者数は、前年より4・5%増えて二万一〇八一人）。

しかし、全体の自殺者数が減少しているなかで、若い世代の自殺は増加傾向にある（図1、次ページ）。ここ一〇年間の小・中学校生の自殺者数は年間三〇〇人から四〇〇人の間で推移してきたが、コロナ禍の影響もあり、二〇二〇年には四九九人に上り（警察庁の発表によれば、小学生一四人、中学生一四六人、高校生三三九人で、前年比25・0%増）、一〇歳〜一九歳の自殺率（人口一〇万人に対する自殺者数）も7・0人と過去最悪の数字を示した。

## 2 自殺予防教育の必要性

このような状況のなかで、二〇一六年に施行された「改正自殺対策基本法」において、若い世代への自殺対策が喫緊の課題であるという認識に基づき、各学校が自殺予防教育に取り組むことが努力義務として課せられた。また、二〇一七年には新たな「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、そのなかで「SOSの出し方に関する教育」の推進、「大学や専修学校等と連携した自殺対策教育」の実施が、同じく努力義務として示された。文部科学省も、二〇一四年に児童生徒を直接対象とする自殺予防教育の具体化を提言した『子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引）』を全国の学校に配布し、

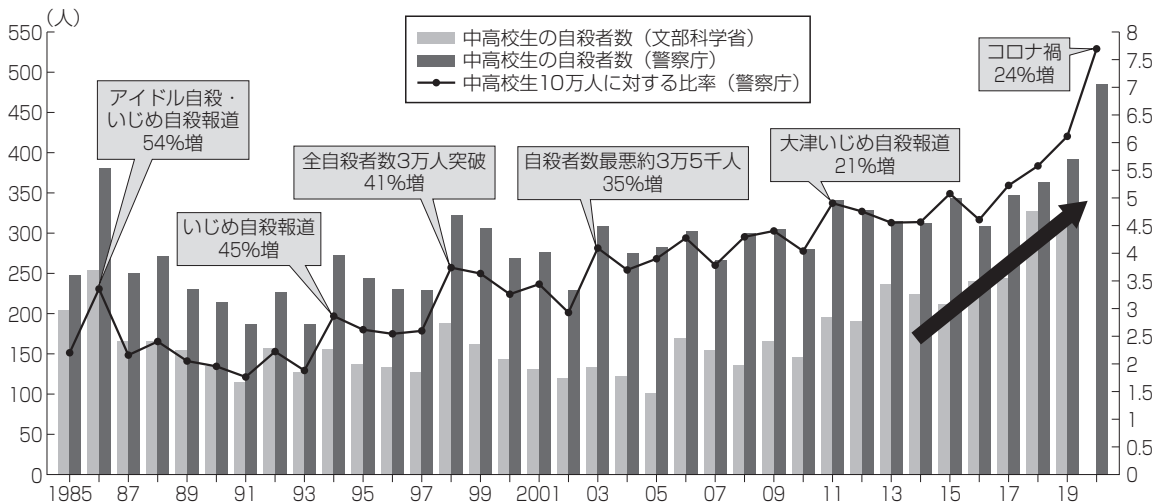


図1 中学生・高校生の自殺者数と自殺率の推移(阪中, 2021)

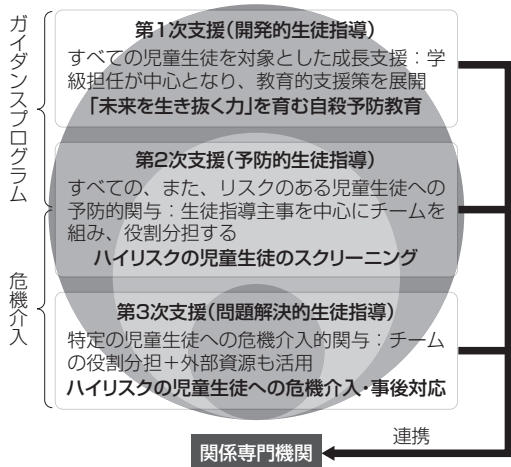


図2 生徒指導の階層的支援構造と自殺予防(新井, 2020)

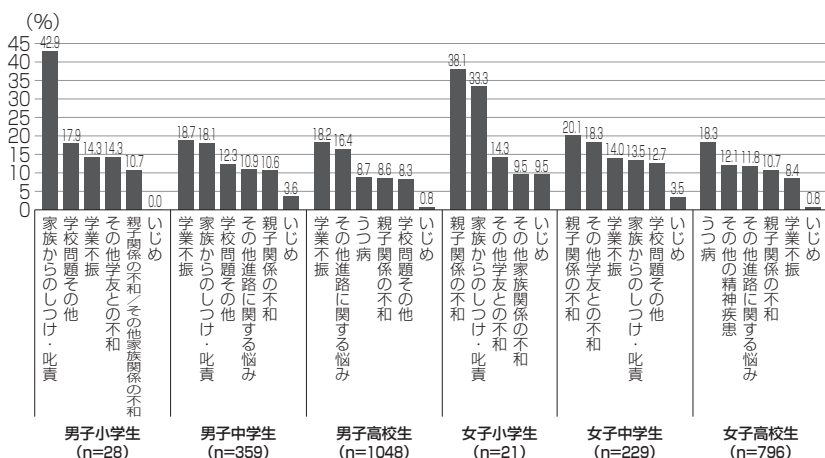
自殺予防教育の浸透を図っている。児童生徒の深刻な自殺の実態と国の施策の動向をふまえたとき、自殺の危険の高い児童生徒への支援(危機介入)とあわせて、生涯にわたる精神保健の観点からすべての児童生徒を対象にした自殺予防教育を実施することが、各学校にとつての急務であると考えられる。危機にある児童生徒への問題解決的生徒指導にとどまらず、すべての児童生徒の成長支援をめざす開発的生徒指導の視点に立つて、「児童生徒に未来を生き抜く力を育むために、学校ができることは何か」という問いが投げかけられているのである(図2)。

### 3 児童生徒の自殺の原因から考える自殺予防教育の方向性

厚生労働省(二〇一九)が警察庁の原因・動機別自殺者数をまとめた結果(二〇〇九～二〇一八年の累計)によると、小学生では「親子関係の不和」、「しつけ・叱責」など「家庭問題」の比率が高く、中学生では「学業不振」や「学友との不和」など「学校問題」が五割を超えている。高校生も「進路に関する悩み」など「学校問題」が多いことは変わらないが、うつ病や統合失調症などの精神疾患に関する「健康問題」が、女子を中心に急増する点に特徴がみられる(図3、次ページ)。「学校問題」というと真っ先に「いじめ」が思い浮かぶが、実際には「学業不振」や「進路に関する悩み」などの比率が高いことにも留意すべきである。

以上のことから、自殺予防教育を進めるにあたっては、児童生徒の発達段階に応じた取り組みを体系的に展開することが求められるであろう。とくに小学生においては家庭への働きかけが不可欠であり、地方自治体や保健所等と連携し、児童のみならず保護者を対象とした自殺予防教育を進める方向性を探ることが必要であると思われる。中学生においては、長期の休み明けに自殺が多くみられるこ

ともあわせて考えると、環境変化に伴う不安やストレスを軽減させるプログラムを用意し、人間関係の不調や学業不振に起因する学校不適応を未然に防ぐことが重要であろう。高校生に関しては、新しい学習指導要領に盛り込まれた保健体育の「精神疾患の予防と回復」の単元を自殺予防の観点から「心の健康



資料：警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

図3 小・中・高校生における自殺の原因・動機の計上比率(厚生労働省、2019)

の保持に係る教育」として位置づけ、養護教諭やスクールカウンセラー、校医等と連携して充実を図ることが望まれる。

#### 4 自殺に追いつめられる心理から考える 自殺予防教育の方向性

自殺は、本人の心理的・身体的・家庭的要因や学業、友人関係などの学校生活上の問題、進路問題などが複雑に絡み合って自殺の危険が高まったところへ、直接動機となる事柄が引き金となって実行されると考えられる。自殺予防教育の方向性を考えるうえで、直接動機以外のさまざまな心理的危機に目を向ける必要がある。

自殺に追いつめられる心理は、次のようにまとめられる(文部科学省、二〇〇九)。

- ① 強い孤立感…「誰も自分のことなんか考えていない」としか思えなくなり、現実には援助の手が差し伸べられているにもかかわらず、頑なに自分の殻に閉じこもってしまう。
- ② 無価値感…「自分なんか生きていても仕方がない」と自己否定感情が高まる。愛される存在として認められた経験が乏しく、自尊心が低い児童生徒にみられがちな感覚である。
- ③ 怒りの感情…自分の置かれているつらい状

況を受け入れることができず、やり場のない気持ちや他者への攻撃性として表す。その怒りが自分自身に向けられると、自殺の危険が高まる。

- ④ 苦しみが永遠に続くという思いこみ…今抱えている苦しみはどう努力しても解決できないという絶望的な感情に陥る。
- ⑤ 心理的視野狭窄…問題解決策として自殺以外の選択肢が思い浮かばなくなる。

このような危機の心理に陥らないような、また、陥ったとしても抜け出せるような思考や態度を身につけるために、①困ったとき、

- ② 自己有用感を高め、自己を受け入れることができる、③怒りをコントロールすることができる、④ゆがんだ認知を柔軟にすることができるといった力を育むアプローチが自殺予防教育の方向性として考えられる。

#### 5 自殺予防教育の目標と構造 「未来を生きぬく力を育む教育」として

文部科学省(二〇一四)の『子供に伝えたい自殺予防』において、自殺予防教育の目標として示されているのは、「早期の問題認識(心の危機理解)」と「援助希求的態度の育成(相談する力)」の二点である。心の健康についての正しい理解をもち、困

ったときに人に相談する援助希求的な態度がとれるようになれば、自分自身の危機の克服と友人の危機への支援が可能となり、生涯にわたる精神保健という観点からの自殺予防にもつながることになる。『子供に伝えたい自殺予防』においては、前述二点に焦点化したプログラムを「核となる授業」と位置づけ、①心の危機のサインを理解する、②心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ、③地域の援助機関を知る、といった具体的な内容を示している。児童生徒の発達段階や実態に応じては、心の危機として希死念慮や自殺企図についてふれる場合も考えられる。

自殺予防教育を進めるにあたっては、「核となる授業」を突出した形で行うのではなく、これまでに示してきた自殺予防教育の方向性にそった内容を含む授業や教科外の活動と「核となる授業」を連動させることが重要である。各学校ですでに実施されている「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」、「ストレスマネジメント」や「アンガーマネジメント」などを「下地づくりの授業」として教育課程に位置づけ、「レジリエンス（危機に陥っても折れない心）」を育むことを包括的な目標として、体系的に展開することが求めら

れる。

また、これらの教育活動を進めていくためには、児童生徒が安心して学び、生活できる学校環境を整えることが不可欠である。自殺予防教育の「土台」として、困ったときには何でも相談できる児童生徒と教職員の信頼関係づくり、保健室や相談室などを気軽に利用できる場とする居場所づくりなど、「安心安全な学校環境」づくりが求められる。加えて、教職員が児童生徒のちょっとした言動の変化からその心理状態を見取る感性を高めることや、カウンセリング的な姿勢をもつことも、「土台」として重要である。

自殺予防教育の目標と学習内容について示

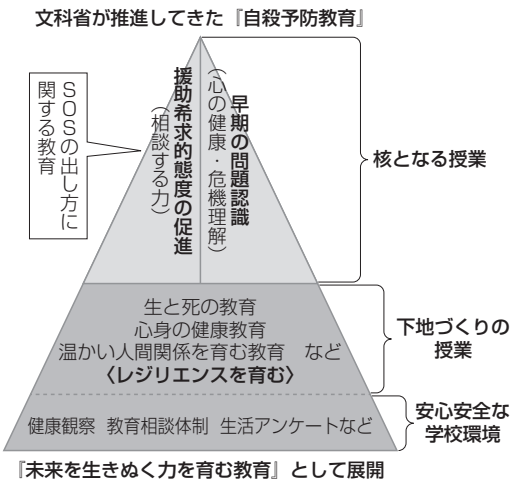


図4 自殺予防教育の構造

(文部科学省(2014)、阪中(2015)を参考に作成)

した概念図が図4である。小学校から系統立った「生と死の教育」などの実践を「下地となる授業」として積み上げたうえで、中学・高校において、自殺予防のための「核となる授業」を学校全体の教育活動として位置づけることが期待される。その際、自殺予防教育を「未来を生きぬく力」を育むための開発的生徒指導という視点から、各教科、生徒指導・教育相談・キャリア教育・特別活動・健康教育等を横断する最重要課題として位置づけ、教科の学習及び教科外の活動を通じて知識と体験の融合を図りながら、全校体制で取り組むことが望まれる。

引用文献

- ・阪中順子「令和三年度児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会資料」二〇二一年。
- ・文部科学省「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引）」二〇一四年。
- ・新井肇「自殺予防教育の構造と実践の方向性」いのちと死の授業の位置づけ、相馬誠一・伊藤美奈子編著『子どもたちに、いのちと死』の授業を、学校で行う包括的自殺予防プログラム』四八～五八頁、学事出版、二〇二〇年。
- ・厚生労働省『令和元年版自殺対策白書』二〇一九年。
- ・文部科学省『教師が知っておきたい子どもの自殺予防』二〇〇九年。
- ・阪中順子『学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブック―いのちの危機と向き合って』金剛出版、二〇一五年。