

## 思春期の自殺予防の取組

○本村友里恵 宮里しのぶ 押川由美子 成松久美子 木原美輝男 西田敏秀 (宮崎市保健所)

### I. はじめに

自殺死亡率は、全国、宮崎県、宮崎市において年々低下傾向を示しているものの、20歳未満の自殺死亡率は増加傾向となっている。また、平成28年4月の自殺対策基本法の改正、自殺総合対策大綱の見直しに伴い、教職員に対する普及啓発等、児童生徒の自殺対策に資する教育の実施が重点施策として示されたところである。

本市においては、平成28年に中学生が自殺するという事態が発生し、児童生徒に対する自殺対策の重要性が改めて認識された。身近な支援者である教職員や保護者等の大人が、子どものSOSに気づくことができる力、対応できる力を備えるとともに、子ども自身がSOSを発信しやすい環境の整備を早急に進める必要があると考えた。本市の思春期の自殺予防の取組について報告する。

### II. 事業内容・結果

#### 1. 中学校教職員向け自殺予防教育

(1) 対象：市内全公立中学校25校の教職員775人

(2) 内容：講義とデモンストレーション(1時間)

ゲートキーパーについて・思春期の自殺の現状・自傷行為について・思春期のうつ病・話を聞くときのポイント・自殺の危険の高い子どもへの対応・自殺直前のサインと対応・デモンストレーション(元気がない生徒への声かけ等)・感想タイム

(3) 講師：市民活動団体ヘルプラインいのち 産業カウンセラー1人+補助スタッフ1~3人/校

(4) 方法：事前に市教育委員会主催の校長会にて事業内容を説明、教育内容については講師と3回打ち合わせを行い、夏季休暇中(7/31~8/28)に各学校を巡回して実施した。

(5) 結果：

教職員775人のうち、参加者は499人で、参加率は64.4%であった。アンケート回収は461枚で、回収率は92.4%であった。性別は男性228人(49.5%)、女性232人(50.3%)であった。年代は20代28人(10.4%)、30代64人(13.9%)、40代127人(27.5%)、50代203人(44.0%)、60代15人(3.3%)、回答なし4人(0.9%)であった。

表1 自殺予防に関する研修会への参加回数(人)

初めて	385	(83.5%)
2回目	47	(10.2%)
3回目	19	(4.1%)
4回目	2	(0.4%)
5回目	1	(0.2%)
数回	4	(0.9%)
計	461	

表2 生徒の“自殺”“自傷”に関する相談の有無(人)

あり	206	(44.7%)
なし	238	(51.6%)
回答なし	17	(3.7%)
計	461	

表3 講話の理解度(人)



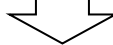
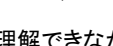


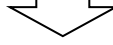
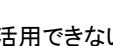
①理解できた	1	(0.2%)
② 	186	(40.3%)
③ 	191	(41.4%)
④ 	63	(13.7%)
⑤ 	20	(4.3%)
⑥理解できなかった	0	(0.0%)
回答なし	0	(0.0%)
計	461	

表4 今後に活用できるか(人)

①活用できる	2	(0.4%)
② 	189	(41.0%)
③ 	155	(33.6%)
④ 	92	(20.0%)
⑤ 	17	(3.7%)
⑥活用できない	4	(0.9%)
回答なし	2	(0.4%)
計	461	

受講後の感想には、「必ずしも指導するのではなく、ただ聴いてあげることも大事だと分かった」、「自殺の危険因子が多いことを知り、アンテナを高くして生徒を見守らなければならないと思った」、「デモンストレーションが分かりやすかった」、「生徒から話を聴いた後の対応について研修が必要だと思う」等の意見があった。

## 2. 自殺予防啓発パンフレット及びステッカーの作成・配付

(1) 作成：関係機関で構成する宮崎市思春期のこころの健康づくりパンフレット作成委員会を4回開催（8/23、10/2、10/26、11/13）し、意見交換を行いながら作成した。

構成員：精神科医師、臨床心理士、精神保健福祉士、相談機関代表、中学校養護教諭、市教育委員会職員、健康支援課職員

(2) 配付物：①子ども向けパンフレット：市内全公立中学校 25 校の生徒対象

②保護者向けパンフレット：市内全公立中学校 25 校の生徒の保護者及び教職員対象

③解説書：市内全公立中学校 25 校の教職員対象

④ステッカー：市内全公立小学校 48 校、中学校 25 校のトイレ個室等に貼付

(3) パンフレット（解説書）掲載内容について

子ども向けのパンフレットは、対象を小学 5 年生からとし、“自殺”という言葉は用いず、文字数を減らし、その分イラストを増やした。また、人気漫画の主人公の台詞を盛り込むなど興味を持ってもらえるよう工夫した。さらに、一人で問題を抱え込みがちな思春期の子どもたちが“相談”を特別なことと思わず行動できるようになることに重きを置いた。保護者向けのパンフレットは、子どもの SOS サインや、気づいた場合の具体的な声のかけ方等を掲載した。加えて、教職員に、パンフレットの内容の意味や作成の意図を深く理解して配付してもらえるよう解説書を添付した。それぞれのパンフレットは、広く活用できるよう市のホームページに掲載した。

名称	【子ども向け】 世界にたった一人しかいない大切なあなたへ・・・ ～こころの整理ハンドブック～	【保護者向け】 ご家族や大人の方々へ ～子どものこころを守るために～
内容	ストレスのサイン・伝えたい 3 つのメッセージ・相談することで得られる効果・ミニミニ名言集・相談カード・友達が悩んでいたら・セロトニンについて・電話相談機関一覧	子どもの SOS のサイン・日頃からできる対応のコツ・自殺の危険性を示す SOS のサインと関わり方・話を聴いてもらえる効果・10 代にもあるこころの病気・ストレスと上手につきあうために（栄養・睡眠）・宮崎市内の相談機関一覧

(4) ステッカーについて

人目を気にせず見ることができる、記憶に残る、劣化しにくいという効果を期待して、全市立小中学校のトイレの個室等への貼付を依頼した。

【掲載機関】こども家庭支援センターつぼみ、チャイルドライン、子どもの人権 110 番

(5) 配付方法

12/14 の市教育委員会主催の校長会にて説明後、各中学校には、直接搬入し、パンフレットの配付方法・解説書の使い方、ステッカーの貼付場所などを説明。生徒には学級単位に、保護者には参観日等の折に、それぞれ解説書を活用し説明を加えて配付すること、来られなかった保護者に届ける際には解説書に掲載している保護者用の説明文書を添付することなどを依頼した。なお、市内公立小学校へのステッカーは、学校毎に郵送した。

## III. 考察

今回、緊急的に 2 つの思春期の自殺予防事業に取り組んだ。長期休業明けの自殺が多いといわれているため、中学校教職員向けの自殺予防教育は、夏季休暇中に実施した。参加者の半数は 50 代以上で、自殺予防に関する研修の受講は初めてという人が多かったが、事後アンケートで、教育内容の理解度は高く、活用できるという回答が得られた。一方、急な実施で日程調整が難しかったためか、参加率は 64.4%にとどまった。

パンフレット、ステッカーは関係機関で協議して作成したことが、課題を共通認識する機会となった。教職員向けの解説書は、ポイントを押さえて説明するのに役立ったのではないと思われる。

学校における自殺予防教育を進めるには、まず、学校・教職員の不安感・抵抗感を和らげることが重要であると言われている。教育の実施後にパンフレットを配付するという今回のやり方は、そういう意味では、効果があったのではないかと考える。

平成 30 年度は小学校教職員向けの自殺予防教育を予定している。教職員の関わる対象が生徒から児童となることを考慮して、内容の見直し、出席率の向上策など具体的な方法の検討が必要である。

## IV. おわりに

今回の取り組みの背景に、中学生の自殺という悲しい現実があった。自殺対策基本法が施行されて約 10 年、本市の思春期の自殺予防の取組はまだ始まったばかりである。子どもを対象とした自殺予防教育は、その時期に限らず、生涯を通じたメンタルヘルスの基礎作りとしての意味を持つといわれている。今後も、様々な方法を模索し、市教育委員会など関係機関と連携しながら取り組んでいきたい。