

教職員研修資料

SOSの出し方に関する教育についての啓発リーフレット
基礎編

県教育委員会では、SOSの出し方に関する教育を推進しており、全ての学校において、SOSの出し方に関する教育の授業を実施していただくようお願いしています。

そこで、今回のリーフレットでは、基礎編として、全国の自殺に係る状況や自殺予防教育の必要性などを確認してもらうとともに、宮崎県教育振興基本計画における位置付けのほか、全国や県などの現状、授業における具体的な指導方法の概要について紹介します。

宮崎県教育振興基本計画における
「いのちを大切にせる教育」の位置付け

令和5年に策定しました宮崎県教育振興基本計画において、「いのちを大切にせる教育」を以下のように定めております。

基本目標Ⅰ 多様性を認め合い、一人一人を大切にせる教育の推進

施策Ⅰ いのちと人権を守り、豊かな心を育む教育の推進

Ⅰ いのちを大切にせる教育の推進

取組Ⅰ-Ⅰ 宮崎県いのちの教育週間における取組の更なる充実

- 県下一斉に「いのち」について、改めて考える機会としている「宮崎県いのちの教育週間（7月1日から7日まで）」に関する取組を更に充実させ、子供自身の意識を高めることで、自分やほかの人のかけがえのない「いのち」を大切にせる子供の育成を目指します。

取組Ⅰ-Ⅱ SOSの出し方に関する教育の推進

- 子供たちがいのち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具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育を推進します。

県教育委員会の施策としては、いのちに関わる内容として、基本目標Ⅰの施策Ⅰに位置付けている大変重要な取組です。

今年度も7月1日から7日を「いのちの教育週間」として、地域や学校、児童生徒たちの実態に応じて、取り組んでいただきました。

昨年度の取組の事例については、県教育研修センターのホームページに掲載していますので、御覧ください。

<https://mkkc.Miyazaki-c.ed.jp/iinkai/jindoukyouiku/>



SOSの出し方に関する教育ってどんな教育なのかな？

どうして、SOSの出し方に関する教育をしないといけないのかな？

SOSの出し方に関する教育ってどんなことに気を付けて指導するのかな？

自殺について、現状はどうなっているのかな？

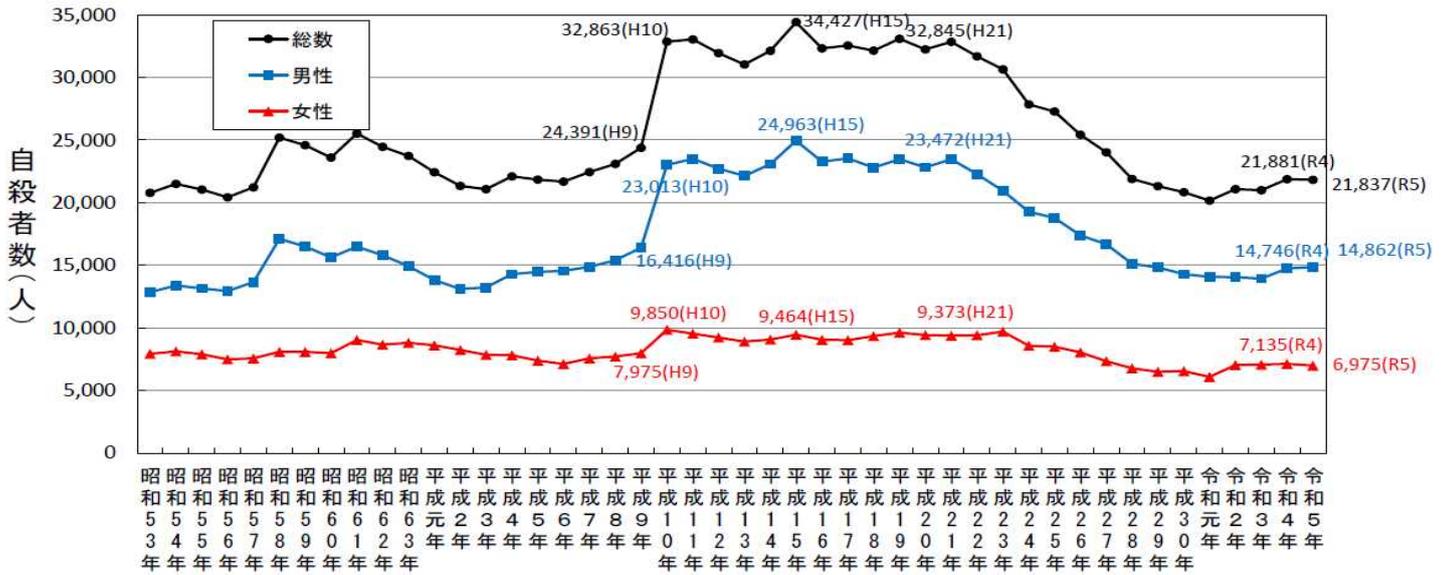


SOSの出し方に関する教育をするときに参考になる資料などあるのかな？



自殺に関する現状

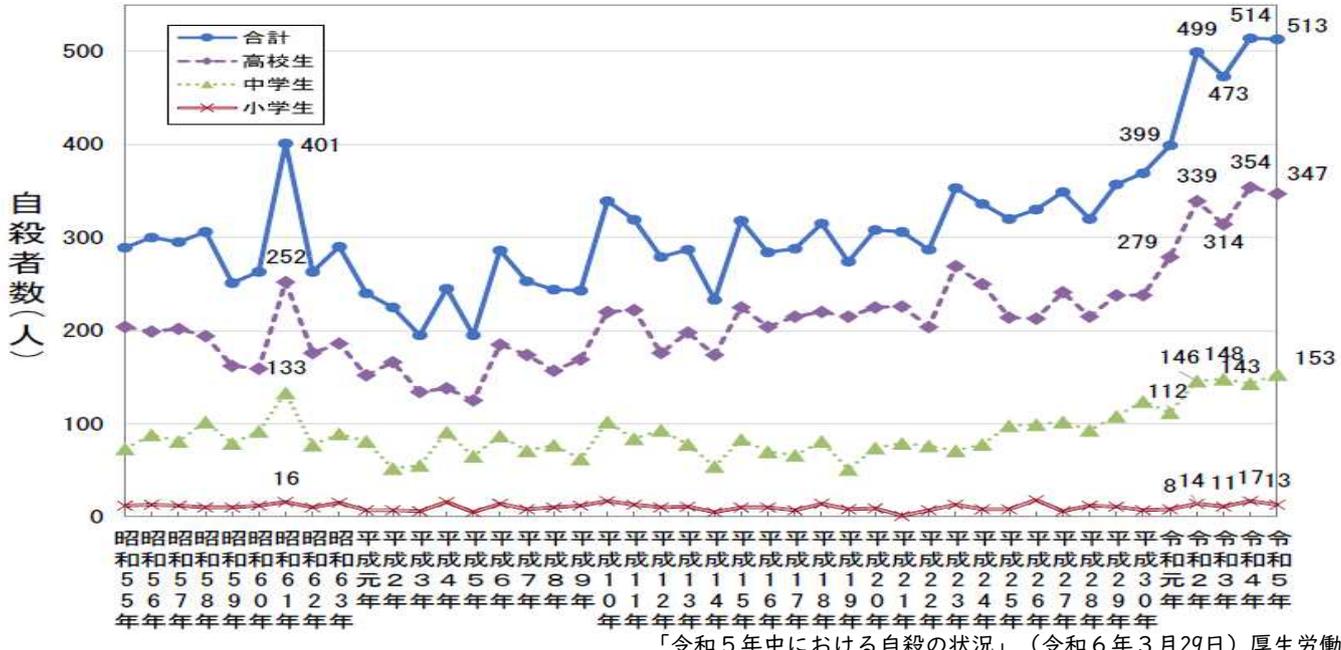
グラフ1：自殺者数の推移（昭和53年～令和5年）



「令和5年中における自殺の状況」（令和6年3月29日）厚生労働省・警察庁

平成9年から平成10年にかけて急激に増加し、平成21年まで3万人以上の高止まりの状態であった。平成18年に「自殺対策基本法」が策定され、国、全国の自治体で自殺対策に取り組み始めた結果、平成22年から令和元年まで年々減少してきたが、現在は横ばいの状況であり、令和5年は約2万2千人の方が亡くなっている。

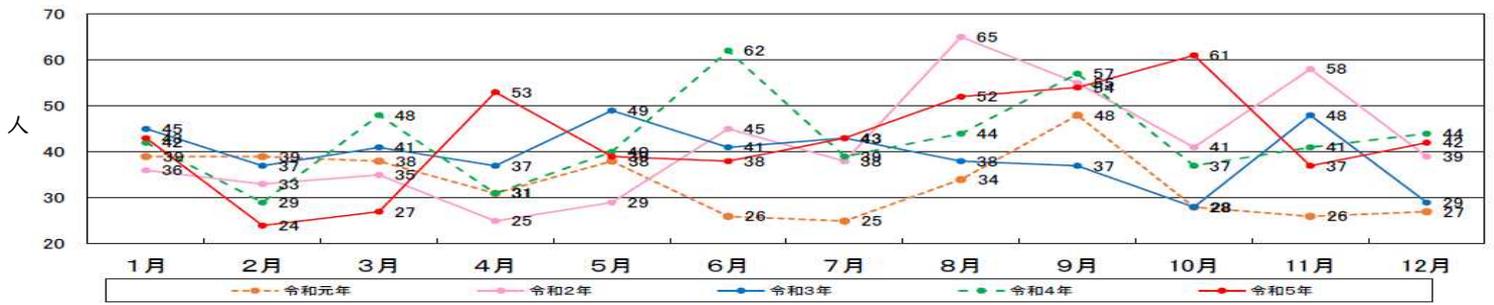
グラフ2：小学生、中学生、高校生の自殺者数の推移（昭和55年～令和5年）



「令和5年中における自殺の状況」（令和6年3月29日）厚生労働省・警察庁

平成10年ごろから年間300人を前後する数値であったが、令和2年のコロナ禍において、急激に増加し、令和5年は、過去2番目の513人の子どもたちが自ら命を落としている状況であり、憂慮すべき事態である。自殺者全体の総数は減少傾向にあるものの、自殺した子どもたちが急増している現状である。このような中で、子どもたちの命を守る「SOSの出し方に関する教育」の推進が急務となっている。

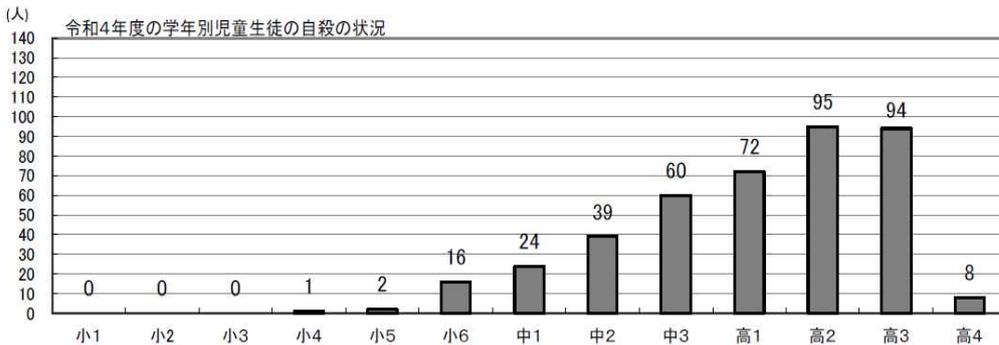
グラフ3：小・中・高生の月別自殺者数の推移（令和元年～令和5年）



「令和5年中における自殺の状況」（令和6年3月29日）厚生労働省・警察庁

令和5年の月別自殺者数は、10月が最も多い61人であった。夏休み明けの8月や9月に多くなる傾向にあるが、年間をとおして、自殺者が出ている現状から、**自殺はどの時期でも起こる可能性**がある。

グラフ4：令和4年度の学年別児童生徒の自殺の状況



学年が上がるにつれて、多くなる傾向であるが、小学生、中学生、高校生の校種を問わず自殺で亡くなる子どもたちがいる。

「令和4年度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結果について」（令和5年10月14日）文部科学省

表：自殺した児童生徒が置かれていた状況（令和4年度）

	小学校		中学校		高等学校		計	
	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)
家庭不和	2	10.5%	20	16.3%	21	7.8%	43	10.5%
父母等の叱責	1	5.3%	22	17.9%	11	4.1%	34	8.3%
学業等不振	0	0.0%	19	15.4%	3	1.1%	22	5.4%
進路問題	0	0.0%	18	14.6%	19	7.1%	37	9.0%
教職員との関係での悩み(体罰、不適切指導を除く)	0	0.0%	0	0.0%	1	0.4%	1	0.2%
教職員による体罰、不適切指導	1	5.3%	0	0.0%	1	0.4%	2	0.5%
友人関係での悩み(いじめを除く)	1	5.3%	14	11.4%	17	6.3%	32	7.8%
いじめの問題	1	5.3%	4	3.3%	0	0.0%	5	1.2%
病弱等による悲観	0	0.0%	5	4.1%	7	2.6%	12	2.9%
えん世	0	0.0%	6	4.9%	8	3.0%	14	3.4%
恋愛関係での悩み	0	0.0%	3	2.4%	6	2.2%	9	2.2%
精神障害	2	10.5%	6	4.9%	18	6.7%	26	6.3%
不明	14	73.7%	72	58.5%	169	62.8%	255	62.0%
その他	1	5.3%	7	5.7%	15	5.6%	23	5.8%

どの校種においても、「不明」が最も多いが、「不明」以外の状況は様々である。

例えば、中学校においては「父母等の叱責」「家庭不和」「学業等不振」の順に多く、高等学校においては、「家庭不和」「進路問題」「精神障害」の順に多くなっている。

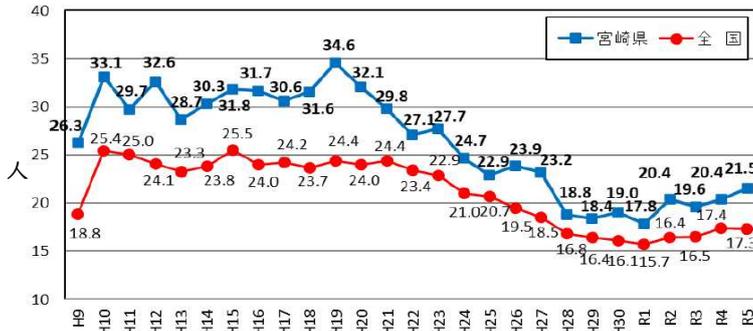
いろいろな状況で亡くなっているんだね。
これはどうにかしなくちゃ！



「令和4年度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結果について」（令和5年10月14日）文部科学省

グラフ4：全国と本県の自殺死亡率の推移（平成19年～令和5年）及び都道府県別の自殺死亡率の比較（令和5年）

■全国と本県の自殺死亡率の推移（平成19年～令和5年）



本県の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、全国平均を一貫して上回っており、令和5年は21.5となっている。
都道府県別で比較すると、本県は全国2位（九州では1番目）で高い状況である。

■都道府県別の自殺死亡率の比較（令和5年）

本県の全国順位	H19	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
	2位	3位	3位	11位	9位	7位	8位	2位	5位	3位	2位

厚生労働省「人口動態統計（概数）」から県が作成



宮崎県「いのちを大切にする教育」

SOSの出し方に関する教育について

「SOSの出し方に関する教育」とは

「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具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育」です。

「SOSの出し方に関する教育」を行う上でのポイントは？

- ① 「**自殺**」という言葉を使用しません。「不安」「悩み」「ストレス」等を使用しましょう。
- ② 不安や悩みがあるのは、**自然なこと**であることを伝えましょう。
- ③ 不安や悩みを**解消する（軽減する）方法**があることを伝えましょう。
- ④ **相談することの大切さ**を伝えましょう。
※ 身近な人に相談しづらいときは、**多くの相談窓口**（例えば、24時間子供SOSダイヤル、宮崎県子どもSNS相談、ひなた子どもネット相談等）**があることを周知**してください。
- ⑤ **自分（子供）だけで解決できない不安や悩みは、信頼できる大人につなぐ**ことが大切であることを伝えましょう。

「自殺予防教育」の構造

SOSの出し方に関する教育

下地づくりの教育

校内の環境づくり

援助希求的態度の促進（**相談する力**を育む）

- ・ 他者に相談することの大切さを知る。
- ・ 友人、教員、家族のほか、相談機関等の相談先を知る。
- ・ 友人の危機に気付いたときの対処方法について知る。

・ 「生命尊重に関する教育」（道徳科等）

- ・ 「心身の健康を育む教育」
- ・ 「温かい人間関係を築く教育」
- ※ 自己肯定感の醸成、ピア・サポート活動等
- ※ 日頃の授業や学級活動、学校行事等の取組

健康観察、相談体制、生活アンケート

※子どもたちが**SOSを出しやすい環境づくり**

普段、行っている活動も自殺予防教育につながっているんだね！



「SOSの出し方に関する教育」はどの時間で行うの？

学級活動（特別活動）や保健体育科などが中心になります。

学習指導要領との関連

小学校	学級活動	(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ
	体育科 (G保健)	第5学年(1)心の健康及び不安や悩みの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること (ア) (イ) (ウ)
中学校	学級活動	(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ、エ
	保健体育科	第1学年(1)ア健康な生活と疾病
高校	ホームルーム活動	(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ア、エ、オ

「SOSの出し方に関する教育」の授業展開例（小学校）

1 題材名 「不安やなやみへの対処方法」

2 ねらい

- 不安やなやみがあることは自然なことであることを理解する。
- 不安やなやみへの様々な対処方法を知る。
- 困っている友人への関わり方について考える。
- 子どもだけで解決できない問題は、信頼できる大人に相談することの大切さを理解する。

3 本時の展開

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点
導入	1 本時の学習内容や活動を知り、本時のめあてを確認する。 不安やなやみがあるときは、どのようにするとよいか考えよう。	・ 事前アンケート等を用いて、不安やなやみがあることは自然なことであることを伝え、対処方法について考えていくことを確認させる。
展開	2 不安やなやみを感じたときのことを考え、発表する。 3 不安やなやみを感じたとき、どのように対処しているかを考え、発表する。 4 友人がつらそうにしているとき、どのように接すると良いかを考え、話し合う。	・ 不安やなやみがあることは、自然なことであることを理解させる。 ・ 友達の対処方法を聞くことで、多くの対処方法があることに気付かせる。 ・ つらそうにしている友人への対応を考えさせることで、自分もつらいときには相談してもよいことに気付かせる。
まとめ	5 感想を聞き、学習のまとめをする。 不安やなやみがあるときは、さまざまな方法で軽くすることができます。もし、子どもだけで解決できない問題があるときは、信頼できる大人に相談しよう。	・ 子どもだけで解決できない問題は、信頼できる大人に相談することを理解させる。 ・ 相談窓口を紹介することで、身近な人に相談できない不安や悩みも解決することができることを



このような授業の流れをもとに、目の前の子どもたちに合わせた指導をお願いします。



上記の指導展開例や中学校、高校の展開例等は、各学校に配付している『SOSの出し方に関する教育ハンドブック』に掲載しています。また、特別支援学校においても、子どもたちの実態に合わせたSOSの出し方に関する教育の指導が必要になります。

子どものSOSの受け止め方や子どものサイン

子どもたちと日々接している学級担任や養護教諭などの教職員に対して、子どもたちへSOSの出し方を教えるだけでなく、**子どもたちがSOSを出しやすい環境を整えることが重要です。**

そこで、SOSを発したときに、**教職員がそれを察知し、受け止め、適切な機関等につなぐことができる**ことが必要になります。

また、子どもが自殺に追いつめられる前に、教職員を含めた周りの大人は自殺の危険性に気付くようにしたいものです。右上のような特徴が数多く認められた子どもには、潜在的な自殺のリスクが高いと考える必要があります。

また、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意をはらう必要があります。

【どのような子どもに自殺の危険が迫っているのか】

- (1) 自殺未遂
- (2) 心の病
- (3) 安心感の持てない家庭環境
- (4) 独特の性格傾向（極端な完全主義、二者択一的思考、衝動性 など）
- (5) 喪失体験（離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗 など）
- (6) 孤立感（とくに友だちとのあつれき、いじめ など）
- (7) 安全や健康を守れない傾向：（最近、事故や怪我を繰り返す）

「教師が知ってほしい子どもの自殺予防」（平成21年3月）文部科学省より抜粋

【自殺直前のサイン】



◆その他のサイン例

- ・これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ・注意が集中できなくなる。
- ・いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- ・成績が急に落ちる。
- ・不安やイライラが増し、落ち着きなくなる。
- ・投げやりな態度が目立つ。
- ・身だしなみを気にしなくなる。
- ・健康や自己管理がおろそかになる。
- ・不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- ・自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ・学校に通わなくなる。
- ・友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ・家出や放浪をする。
- ・乱れた性行動に及ぶ。
- ・過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- ・自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。

「教師が知ってほしい子どもの自殺予防」（平成21年3月）文部科学省から抜粋
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm



参考にしてほしい資料等

(1) 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き－」及び「子供の自殺等の実態分析」（平成26年7月）

https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm



「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、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の推進について（通知）」
（平成30年1月23日）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1408025.htm



文部科学省メッセージ「～不安や悩みがあったら話してみよう～」

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/mext_00003.htm



(2) 県教育委員会

SOSの出し方に関する教育について（県教育研修センターホームページから）

※ 小学校、中学校、高等学校での展開例、ワークシート、スライド、SOSチェックシート、上手な聴き方など

<https://mkkc.miyazaki-c.ed.jp/page-3965/>



SOSの出し方に関する教育指導啓発動画（県教育研修センターホームページから）

<https://www.youtube.com/watch?v=HzBQdcNI6bg&feature=youtu.be>

