

<本教材をご利用いただく前に>

【本教材を読まれる方へ】

本教材は死や自殺などのセンシティブな話を扱っているため、人によっては辛い気持ちになる、過去の辛い出来事を思い出す（フラッシュバックやパニックを起こす）など、心の痛みや不調が生じる可能性があります。使用・活用の際はご注意ください。もし、少しでも不安や心配がある場合は、以下のような代替コンテンツをご活用ください。

- ・当団体ブログの翻訳記事「[29年の生涯を生きた女性が遺した希望](#)」

※この記事も自殺を扱っていますが、故人の自殺に関する詳細は一切記載していません。

- ・翻訳書「[ウェルビーイングな暮らしをおくるためのヒント集](#)」

※容量が大きいので、パソコンまたはタブレット端末かつWi-fi環境でご覧ください。全部で216ページありますので、目次を見て気になった章・ページをピックアップしてご覧ください。

【本教材を授業・講義・研修などで活用される方へ（留意事項・一例）】

（自殺予防教育に限らず、心に関する話題を多人数が集まる場で扱う場合、）個人の背景や特性、大きな災害・事故・事件の発生や、著名人の訃報・自殺から日が浅いなどの状況によって、途中で過去の辛い出来事を思い出したり、故人や希死念慮を有している人の心情・状況に強く共感したり、既に抱えているネガティブな感情が増幅したりして辛い気持ちになる、パニック状態になるなどの反応を示す方もいらっしゃいます。

特に、リストカットやオーバードーズなどの自殺リスクを既に有している、精神疾患に罹患しているまたは罹患した経験がある、身内に自殺者がいる方、大きな喪失体験から日が浅い方などは、死や自殺に関する話を見聞きすることで、フラッシュバックを起こしたり、メンタルヘルスや自殺リスクを悪化させてしまったりする可能性もあります。

自殺予防教育が自殺や心の病の引き金になってしまう事態を招かぬよう、以下の留意事項や、文部科学省HPの「[教師が知っておきたい子どもの自殺予防のマニュアル及びリーフレットの作成について](#)」（特に第3章以降）のほか、所属されている組織・自治体などで策定・公開されているマニュアルやガイドラインなどを必ずご確認ください、必要な対応・対策を行ったうえで本教材をご活用ください。

・参加を強制しない

精神的な負荷の大きな内容のため、「話を聞くのが辛い」と感じることはごく自然な反応です。そのため、本教材を使用した授業・講義への参加を希望しない児童・生徒がいるか否かを必ず実施前に確認し、参加を希望しない児童・生徒のために自習などの別の内容や、授業の内容が聞こえない別の場所を設けるなどの配慮が必要です。

・参加中でも途中退出可とする

授業・講義中でも児童・生徒が精神的に辛くなり「これ以上聞きたくない」という反応を示すことがありますので、途中退出もできることを児童・生徒へ都度伝達するようにしてください。また、途中退出を希望した児童・生徒は放置（一人にさ）せず、実施者（教員・養護教諭・カウンセラーなど）が寄り添ったり、気持ちを聞いたりするフォローをお願いいたします。

なお、こうした「辛い」という反応は、授業に対して否定的な言葉を発したり、居眠りをしたりするなど、一見するとネガティブに受け取れる行動としてあらわれることもありますので、頭ごなしに叱責したり、無理に参加させたりしないように注意しましょう。

・実施者も複数人を配置する

詳細は後述しますが、授業・講義中に児童・生徒が辛くなって途中退出を申し出る可能性もあります（時に実施者本人も辛くなってしまいう可能性もあるでしょう）。途中退出を希望した児童・生徒への対応・ケア・フォローなどができるよう、実施者側も必ず2人以上を配置した状態で授業・講義・研修などの実施をお願いいたします。

・支援に向けた連携体制の構築・確認

実施中、直後に高い自殺リスクを抱える児童・生徒の存在が明らかになった場合に備え、高い自殺リスクを抱える児童・生徒を、誰が・どのようにご家庭、相談窓口、専門家や公的機関などの関係先へ連絡・報告し、連携していくのか、連絡・連携体制を予め構築または確認しておきましょう。

・痛みを感じるリスクが想定される児童・生徒への事前対応

本教材の使用前に、本人と保護者に教材の趣旨を説明し、参加は強制ではないことを伝え、どんなに小さな変化でも何らかの不調が生じた場合は情報共有するなど、家庭内・教育機関内双方において継続的なフォロー・支援ができるような関係を確保しておきましょう。

ただし、児童・生徒の自殺因子が本人に内在するものではなく、家庭や犯罪が関わっている場合の対応は、所属されている自治体及び教育委員会などの公的機関や専門家などへご相談ください。

・事後のフォロー

メンタル面の不調は、身体の怪我と異なり、顕在化するまでに時間・日数を要することが少なくないため、授業・講義実施後、時間が経ってから児童・生徒の心身に何らかの不調が生じる可能性もあります。そのため、授業・講義の最後に振り返りのアンケートを行ったり、自殺リスクが疑われる児童・生徒との対話・面談を行って話を聴いたりするなどの事後対応策も予め用意・想定しておくことが重要です。

・教える立場の皆様自身のセルフケア

実施・事前対応、事後フォローにおいて、教える立場の皆様自身も精神的に負担を感じたり、辛くなったりする可能性がありますので、セルフケアも忘れずに行ってください。また、本教材の使用を機に、職場環境の整備・改善も併せて実施いただければ幸いです。

本編で解説していますが、日本国内の子ども・若者の自殺問題は極めて深刻な状況が続いており、自殺を止めることだけでなく、自ら防ぐ術を習得・会得する「自殺予防教育」の必要・重要性・緊急性が日々高まっています。

自ら命を絶つ最悪の選択を1件でも減らすことができれば幸いです。

【参考文献】

- ・文部科学省HP「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）」及び「子供の自殺等の実態分析」について」（2014年7月1日）
- ・千葉県教育委員会HP「教職員用「児童生徒の自殺防止対策啓発リーフレット」児童生徒を自殺の危機から救うために」（2022年4月19日）
- ・兵庫県教育委員会HP「自殺予防に生かせる教育プログラム」（第1章・2017年3月）
- ・新潟県教育委員会「新潟県自殺予防教育プログラム」（小中学校編）（2022年3月）

2024年9月10日

制作：S.S

【補足：本編内の「世界ではおよそ40～45秒毎に1人が自殺している」という表記の計算過程・根拠について】

（365日×24時間×60分）（1年＝31,536,000秒）÷世界の年間自殺者数約720,000人＝45秒/人

なお、WHOは2019年の世界自殺予防デーのページに「40秒毎に1人が自殺している」と明記しており、自殺問題のファクトシートで「データの質」を課題・障壁に挙げている（世界の年間自殺者数はWHOが集計できた人数よりも多い可能性が高い）ことから、40～45秒/人と幅を持たせています。



2003年に世界保健機関と国際自殺予防学会が、スウェーデン・ストックホルムで「世界自殺防止会議」を開催したことにちなみ、「自殺は証拠に基づいたアクションを通じて防げる」というメッセージを世界へ発信し、自殺対策を啓発する日です。

世界では毎年およそ□秒毎に1件の自殺が起きている

世界保健機関（WHO）のファクトシートによると、世界では毎年少なくとも72万人あまりが自殺していると推計されています。2021年の自殺者数は、転落・転倒や乳がんの死者数と同等だったと推計されており、自殺は病気や事故と並ぶ深刻な社会課題であることが浮き彫りになっています。

子ども・若者世代の自殺問題

心が発達途上で敏感な子ども・若者世代にとって、複数の原因・要因が複雑に絡み合って発生する自殺は特にリスクが高い・多い問題です。WHOのファクトシートによると、2021年の15～29歳（若者世代）の死因第3位が自殺でした。

特に、日本の子ども・若者世代の自殺問題は世界でも特に深刻で、コロナ禍が始まった2020年に小学～高校生の年間自殺者数が急増し、2022年に過去最多の514人、2023年も513人と減らない状況が続いています。また、先進国（G7）のうち2021年の10代・20代の死因第1位が自殺だったのは日本だけでした。（なお、ほか6カ国も10・20代の死因の上位に自殺が入っています。）

最悪の選択をしない・させないためには

死にたいという感情は特異なことではなく、誰もが感じる可能性があります。自殺対策には様々な見方、考え方、方法、理論がありますが、全てに共通しているのは、自殺という最悪の選択を自分が「しない」こと（予防）、身近・大切な人や周囲の人に「させない」こと（防止）の2点です。

ワーク：以下の問いについて考えてみよう。

Q1：あなたはどんな時に「心が疲れている」と感じますか？

Q2：あなたは、自分の心をどのように大事にしていますか？

Q3：あなたが苦しい・辛い気持ちになった時、誰・どこに、どのような方法・言葉で相談したいですか？

Q4：あなたにとって大切な人が落ち込んでいるなど、ネガティブな様子に見える時、その人に対しどのように行動したいですか？

※不安を感じる・悩んでいる・苦しいことがあれば、当団体の翻訳書「[ウェルビーイングな暮らしをおくるためのヒント集](#)」P.208～210に相談窓口を掲載しています。ためらわずに活用してみてください。助けを求めることは恥ではなく、自分を大切にする強みです。

※空欄があっても構いません。「まだ知らない」「これから知る」と捉え直し、ほかの人と相談してみましょう。なお、ほかの人と回答を共有する場合は、共有できるものだけを共有し、相手の回答を無理に見たり聞き出したり、否定したりしないようにしましょう。

参考・引用

・国際自殺予防学会（IASP）HP「[World Suicide Prevention Day](#)」（英語）・厚生労働省HP「[広報の取り組みへのちを支える自殺対策](#)」
・世界保健機関（WHO）自殺問題ファクトシート、「[Global health estimates: Leading causes of death](#)」及び
ページ下部「[Global summary estimates](#)」（xlsxファイル）（いずれも英語）

Together, We Can CHANGE the World はじめてみよう！あなたにできること。

もっと国際デー！

関連情報を調べてアクションをおこしてみよう！

FTCJはあなたの好きなこと・特技を活かした国際協力をおすすめしています。あなただからこそできる国際協力を一緒に探しませんか？全国のメンバーが様々なアクションを起こしています。アクションのヒントはコチラで検索！

FTCJ 活動ヒント 検索

©認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン