『生きる取組』

1.児童生徒・保護者向けハンドブック（PDF・動画）2.子供たちの自殺予防に取り組むための企画・実践研修　3.「生きる取組」出前講座

（実施期間）
平成 26 年度

（基金事業メニュー）
人材養成事業

（実施経費）
１ 児童生徒・保護者向けﾊﾝﾄﾞﾌﾞｯｸ（ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ含む）：9,968 千円
（ 9,969 千円 ）
２ 出前講座：909 千円　３ 意見交換会・研修会： 3,754 千円
（ 909 千円 ）　（ 3,754 千円 ）
計 14,632 千円
（ 14,632 千円 ）

（実施主体）
北海道

【事業の背景・必要性・目的】

北海道では、平成 24 年度から、若年者の自殺予防対策として、教職員対象のゲートキーパー研修を開催し、25 年度に、自殺予防対策の専門家や教育関係者による意見交換会を設置し、子供たちの SOS に気づくための方策について意見交換している。さらに、25 年度には「ゲートキーパー手帳」「DVD」「研修開催のための手引き書（虎の巻）」を作成し、配布や研修を実施している。26 年度は、新たな取組として、①保護者及び児童生徒向けのハンドブック、周知用ポスター・動画の作成とインターネット配信、②子どもたちの自殺予防に取り組むための企画・実践研修、③地域の学校に出向いて実施する「生きる取組」出前講座を開催し、かけがえのない命を守る知識やスキルなどを全道に発信した。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

北海道における自殺者数は、平成 10 年に前年から 403 人増加して 1,517 人になって以降毎年 1,500 人前後で推移していたが、21 年以降は減少傾向にある。一方で、若年者の自殺については、15 歳から 39 歳までの死亡順位で上位を占め、全死亡者数における、自殺が占める割合も増加傾向にある。

総人口	年齢3区分別人口割合		
	年少（0～14 歳）	生産（15～64 歳）	老年（65 歳以上）
5,431,000	630,000	3,332,000	1,469,000

（出典：平成 25 年 10 月 1 日住民基本台帳年齢別人口　※札幌市を含む）

【事業目標・事業内容】

1　保護者及び児童生徒向けのハンドブック・ポスター・インターネット配信

（１） 作成目的

全道の児童生徒の保護者が子供の SOS に気づき適切な対応ができること、また、児童生徒が自分自身や友だちの気持ちに気づき、援助希求行動ができることを目的に、保護者及び児童生徒向けのパンフレット等を作成するとともに、資料の概要や入手先などを掲載したポスターを、道内の小学校・中学校・高等学校・高等養護学校・市町村（教育委員会・保健部局）などに配布するとともに、インターネットで配信した。

（２） ハンドブック・ポスター・電子書籍内容・部数

区分		部数	内容
ハンドブック	児童・生徒用	480,000	本人用：一人で悩んでいませんか？心が苦しくなるのはどんなとき？ そっとそばにいてくれる人がいたらどうでしょう、あきらめないで相談を 友だち用：友だちの SOS に気づいて、よりそい、うけとめて、信頼できる大人につなげよう　本人・友だち共通：相談電話・情報入手方法など
	保護者用	322,000	子供たちの心の苦しさ、自殺の実態、SOS のサイン、話を聴くことと、話を聴いてもらえる意味、ストレスマネジメント、伝えたい大切なこと等
電子書籍（CD）		60	ハンドブック内容（PDF・動画）
ポスター		3,000	ハンドブック内容・相談先の周知

（３） インターネット広告掲出・実績内容

紙媒体の資料では、保護者等も見ないとの意見を受け、インターネット業者４社６種類で、ハンドブックの情報を提供した。さらに、道ホームページ（Hokkai・Do・画）でも配信したところ、道の人気動画ランキングのトップ 10 で１位となり、多くの道民にみていただいている。

（平成 27 年４月７日現在　広報広聴課掲載）

掲出期間	内容	実績（４社６種類）
平成 27 年 ２月～３月	ハンドブックの内容を動画・PDF によりコンパクトに紹介し、道 Web サイトに誘導	表示回数：17,144,909 回 クリック数：27,071 回

URL：https://sites.google.com/site/hokkaidouchotv/　※Hokkai・Do・画の動画は、永久に発信。

２　子どもたちの自殺予防に取り組むための企画実践研修会

（１） 目的：ゲートキーパーとしての知識や支援方法を修得し、校内全体で取り組む指導者の養成

（２） 対象者：道内の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の教諭、養護教諭、管理職、教育相談員、スクールカウンセラー、市町村教育委員会職員及び保健師等で、校内研修を企画したい方

（３）開催日・受講人数　平成 27 年１月 11 日・12 日／43 名受講

（４）研修プログラム

9:30	9:50	10:00		11:30	12:30		14:00	14:10	15:10	15:20	17:00
1月11日	受付	開会・オリエンテーション	講義・演習「子どもの自殺の実態・教員研修のポイント」	昼食	事例検討Ａコース「インシデントプロセス法」 事例検討Ｂコース「思春期の自殺関連行動とそのかかわり」		休憩	講義「子ども向け自殺予防教育の企画のポイント」	休憩	講義・演習「ストレスマネジメント教育と企画のポイント」	

9:30	9:45	10:45	10:55	11:30	12:30	14:30	14:40	15:30	16:00
12日	受付	講義・演習「傾聴の実際と企画のポイント」	休憩	演習「校内研修企画」 Ａ班子ども向け自殺予防教育 Ｂ班教員向け研修	昼食	演習「校内研修企画」※午前の続き※各グループの企画の発表･全体の共有	休憩	講義・演習「教員自身のメンタルヘルスを保つには」	全体振り返り

（３） 評価

研修受講者は、校長・教頭、養護教諭、教諭、スクールカウンセラー、保健師等幅広く、実際に研修を企画する方が受講されていた。また、子供たちに「死にたい」と相談された経験を、43%の受講者が持っていた。研修の理解状況をみると、ほぼ全員が「良く理解できた」「まあまあ理解できた」と回答していた。

３　「生きる取組」出前講座

（１） 目的

『子どもの自殺予防』について校内全体で共有し、子供の命を守られるような理解を浸透する。

（２） 募集と決定方法

平成 26 年７月～８月開催の子供の SOS に耳を傾けるための実践研修受講者に対し、出前講座の希望者を募り、希望された 32 名に調整し希望校 11 校全てに出前講座を実施した。

（３） 実施内容

区分	【児童生徒向け】自殺予防教育	【教育関係者向け】子供の自殺予防	【教育関係者向け】「リラックス法」	【教育関係者向け】「子どもの自殺を防ぐために」
講師	四天王寺学園中学校　阪中先生		教育大　安川先生	教育大　三上先生
小学校		１校　５名	１校　15 名	
中学校	１校　121 名	１校　30 名程度		
高等学校	３校　147 名	５校　80 名程度		１校　60 名程度
特別支援学校		１校　40 名程度	１校　100 名程度	
計	４校　268 名	11 校　330 名程度		

（４） 実施結果

・各学校の希望動機・希望内容により派遣する講師を調整した。講師は意見交換会のメンバーで、学校のニーズに添った講義や演習がされたため、満足度は高かった。教育関係者向けの研修は、自殺願望を持つ子供への対応を、校内全体で共有する貴重な機会となった。

・児童・生徒を対象に事前事後のアンケートを実施し、研修中や終了後の子供たちをサポートした。

《児童生徒アンケート結果》

■研修前アンケート（４校）重複回答

区分	計	家族・親戚をなくす経験あり	自分を傷つけたことがある	死にたいと思ったことがある	友だちに「死にたい」といわれたことがある	その他に心がくるしくなることがある
人数	268	111	51	76	69	86
割合	100%	41.4%	19.0%	28.3%	25.7%	32.1%

■研修後アンケート　※未提出あり

区分	計※	新しく学んだこと				いのちについて考えたか				いのちについて相談したい	
		たくさんあった	少しあった	あまりなかった	なかった	よく考えた	少し考えた	あまり考えなかった	なかった	あり	なし
人数	268	151	86	14	５	154	87	12	３	23	233
割合	100%	56.3%	32.1%	5.2%	1.9%	57.5%	32.5%	4.5%	1.8%	8.6%	86.9%

《参考》「生きる取組」事業の概要

時期	継続事業（平成 24 年度～）（平成 25 年度～）		新規事業（平成 26 年度～）		
	子供の SOS に耳を傾けるための実践研修	教育関係者向け自殺対策意見交換会	保護者及び児童生徒向けのハンドブック・ポスター・インターネット	子供たちの自殺予防に取り組むための企画実践研修	「生きる取組」出前講座（児童生徒・教員向け）
４～６月		６月第１回	意見交換会意見聴取	意見交換会意見聴取	意見交換会意見聴取
７～９月	７～８月４会場（釧路・函館・北見・札幌）計 226 名出席		SOS 実践研修受講者からハンドブックにかかる意見聴取		SOS 実践研修受講者に道の企画への協働した取組の意向を把握。
10～12 月		10 月第２回	意見交換会で意見聴取 10 月原案作成		希望者へ調査 意見交換会で意見聴取 11 月２校（道央）
１～３月		３月第３回	２月完成・納品 ２～３月インターネット配信開始	１月１会場（札幌） 43 名出席	１月３校（道北・道央） ２月３校（道央・道南） ３月３校（オホーツク）

【事業実施にあたっての運営体制】

① ハンドブック：意見交換会等で意見聴取し当課が作成　②企画実践研修会：当課及び北海道教育委員会で企画・周知・運営を実施。③出前講座：当課が希望校とマッチする講師を調整し開催。

【事業の工夫点】

◎ 保護者及び児童生徒向けのハンドブック・ポスター・インターネット配信

意見交換会や、研修受講者の意見等を元に原案を作成し、子供や保護者に校正段階でみてもらい修正した。また、内容を見る前に捨てられる危惧もあり、ほのぼのとしたメッセージ性の高いイラストとした。さらに、動画にしてインターネットで配信することで、紙媒体では読まない方にも目に触れるよう工夫した。

◎ 子どもたちの自殺予防に取り組むための企画実践研修会

対象者を校内研修企画者と限定し、定員を設け少人数とし、各コマには企画上のポイントを入れ、企画の実現を図った。受講者の様々なニーズに対応するよう、事例検討や取組は選択制とし、２コース用意した。

◎ 「生きる取組」出前講座

研修受講者の中から希望校を絞り込んだことにより、モチベーションの高い学校を選択した。あらかじめ、各学校に希望動機、学校の状況、希望内容等を事前に調査し、学校のニーズに合うよう努めた。また、児童生徒に事前と事後に記名式アンケートを実施し、リスクの高い子供を教員とスタッフ間で共通認識し、授業中や終了後もサポートできるよう配慮した。傾聴のロールプレイ役は、担任の教諭に依頼し、「死にたい子」「話しかける子（励ます、叱る、傾聴する）」役で演じ、子供たちは、興味津々で耳を傾けていた。教員向けの研修では、周辺の学校へも周知し、複数校が参加するとともに、保健師も参加し顔見知りの関係をつくるよう配慮した。

【事業成果、その他特筆すべき点】

・ハンドブックは、発送時に追加希望用紙を貼付けしたところ、292 校から希望があった（４月 17 日現在）。感想では、「思春期にいる生徒の中には自殺企図する生徒もおり、面談しながらゲートキーパーになりたいと願う毎日です。また、本校では、トレーニングをとおしてピア・サポーターを養成する活動を行っており、ハンドブックの内容はまさに「ピア・サポート」なので、研修会でも使用したいです。」「とてもわかりやすいパンフレットなので、全校生に配布したい」といった意見があり活用の可能性が高い。

・「ハンドブックを渡すときにどのように渡すと良いのか、そのガイドがあると効果的で良い」との意見もいただいており、配布上の配慮については今後の課題であった。

・研修内容では、「自殺は交通事故の６倍もいることを初めて知った」「こころと身体に関係する呼吸法・動作法・ペアリラクゼーションはすぐにも実践したい」等の感想が多数あり、自殺に関する情報提供は有用であった。

・出前講座では、校内の教員が一緒に学ぶことが可能となり、リスクの高い子供に対し、チームで支えるきっかけとなった。また、リスクの高い子供を支えている教員は、（出前講座で）自分自身がエンパワーメントされたとの感想があった。

・子供たちのアンケートでは、「死にたいと思った」28.3%、「友だちに『死にたい』といわれた」25.7%であり、リスクの高さを関係者で共通認識した。また、授業後の感想では、新しく学んだことが「たくさんあった」「少しあった」88.4%、いのちについて「よく考えた」「少し考えた」が 90.0%と、子供たちにも多くの学びがあった。本取組が、子供たちが『生きる力』を育む上での一助になれば幸いである。

（問合せ先）北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課　精神保健グループ

TEL: 011-204-5279

E-mail: kobayashi.hiroyuki@pref.hokkaido.lg.jp

URL：http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/seishin/kodomosos.htm