【論　　文】

小学６年生を対象にした自殺予防講話

小　野　貴美子

別府大学大学院文学研究科臨床心理学専攻

湯　浅　玲　子

別府市健康づくり推進課

【要　　旨】

自殺予防教育はその必要性から、その内容や方法やプログラム編成について論じられている。筆者らは「こころの健康づくり出前授業」を別府市内の希望する中学校を対象にこれまで協働で行ってきた。新たな「自殺総合対策大綱」では、子ども若者の自殺対策を更に推進する取り組みが求められており、対象を小学校高学年に広げて行うことにした。事前に小学校との打ち合わせを行い、授業では別府市健康づくり推進課の役割や保健師の仕事の紹介と併せて、教師の体験談、もやもや度チェックリスト、教師と講師のロールプレイを取り入れた授業を行った。外部講師による授業ではあったが、児童も興味をもって参加し、事後、担任へ多くのフィードバックを行うことができた。

【キーワード】

自殺予防教育、出前授業、協働、小学生、ストレス対処

１．はじめに

我が国の自殺者数は平成10年に３万人を超え、自殺は社会問題となった。その後、自殺対策基本法が平成18年に制定され、その指針にしたがって政府、地方公共団体、関係団体、民間団体等による自殺予防の取組みの結果、平成22年以降は減少が続き、平成30年の速報値では、２万人台となっている。しかし、若年層の自殺死亡率は平成10年以降おおむね横ばいであり、20歳代や30歳代における死因の第一位は自殺であった。また、自殺死亡率も他の年代に比べてピーク時からの減少率が低いことも明らかになった。これらのことから、平成29年の自殺対策基本法の見直しにより策定された自殺総合対策大綱では、自殺総合対策における当面の重点施策として、子ども・若者の自殺対策を更に推進することが掲げられた。これまでの基本法ではこころの健康づくり推進事業がすすめられたが、これに加えて対象をさらに絞った自殺対策が求められている。また、子ども・若者の自殺対策推進のポイントとしては、いじめを苦にした子どもの自殺の予防、学生・生徒への支援充実、ＳＯＳの出し方に関する教育の推進、子どもへの支援の充実、若者への支援の充実、若者の特性に応じた支援の充実、知人等への支援があげられている。そして、自殺は「誰にでも起こり得る危機」として、自殺対策は、保健医療分野だけでなく、学校教育

との連携や協働での取組みが期待されている。

改正自殺対策基本法により、都道府県・市町村は、それぞれ都道府県自殺対策・市町村自殺対策計画を定めることになり、別府市においても「別府市自殺対策計画（仮称）」の策定が平成31年に完成予定である。この計画は、「別府市総合計画」を上位計画とする個別計画であり、市民の健康および地域福祉を掲げた「別府市地域福祉計画」に包括されるものである。別府市自殺対策計画では、１．地域におけるネットワークの強化　２．自殺対策を支える人材の育成　３．住民への啓発と周知　４．生きることの促進要因への支援　５．児童生徒のＳＯＳの出し方に関する教育の5点が基本施策として掲げられた。このように、学校における自殺予防教育で教える内容も具体的に示されている。自殺予防教育は自殺対策基本法の成立からその必要性が論じられており、実施案の公開や教材開発がなされている。また、地方自治体での取組みもホームページで閲覧することができる。しかしながら、学校での予防教育は学習指導要領には組み込まれておらず、それぞれの学校目標や学年目標にしたがって必要であれば実施されるというのが現状である。

別府市においては、別府市健康づくり推進課が主体となり、2014年より「こころの健康づくり研修会」として市内中学校に研修会の募集をよびかけ、毎年２校から３校の中学校で自殺予防教育を行ってきた。中学校における実践報告は2015年に小野が行っている（小野2015）。2018年に第４次青少年インターネット環境整備基本計画が策定され、インターネット上の有害環境から若者を守る対策が加えられた。インターネットの安全利用の教育もさることながら、会員制交流サイト（ＳＮＳ）の普及により自殺関連の書き込みも懸念されることから、より早期の予防教育が必要ではないかとの考えから、別府市健康づくり推進課では、2018年度より小学校へも研修会の募集を広げることにした。その結果、１校が応じ、６年生を対象に行うことになった。単発で、外部講師による実践ではあるが、地域の別府市健康づくり推進課との協働は学校と地域の公共施設とをつなぐ役割を果たすと思われる。本稿では、本邦の自殺予防教育を概観し、別府市の小学校での実践報告を行う。

２．日本における自殺予防教育

自殺者が3万人を超えた翌年に、高橋（1999）は学校における自殺予防プログラムを提案し、自殺予防教育の必要性を述べた。このプログラムは教師、生徒、親を対象とした3つの部分からなっている。教師を対象としたプログラムでは、自殺予防に関する正しい知識を持つことに力点をおいており、できるだけ多くの学校関係者に参加をよびかけることや、教師の役割の限界について教師自身が把握し、教師の役割は生徒が適切な治療を受けられるようにサポートすることと述べている。生徒を対象としたプログラムでは、自殺に関する認識テストを用いて自殺について正しい理解を促し、深刻な問題としてうつ病を取り上げ、回復可能であることも伝えている。また、自分自身のストレス対処法や同級生に自殺の危険が迫っていると気づいた場合の対処法を提示し、かつ地域資源についても学習するようになっている。親を対象としたプログラムは、教師を対象としたものとほぼ同様であるが、短時間で強調すべき項目を絞り込むことが求められている。実施にあたっては、堅苦しくない雰囲気づくり、親の不安への対応、家庭と学校との協力関係を築いておくこと、進行役は教師と専門家であること、わかりやすい内容にするなどの注意点が述べられている。高橋は精神科医の立場から、青少年の自殺の実態や危険因子、対応法について、正確な理解を促し、対応できるように述べている。ただ、プログラムの対象学年については明記されておらず、その内容から中学校高学年から高校生とその保護者を対象にしたものと察せられる。

小学校教諭による自殺予防教育の取組みとして、阪中（2008）は授業者を教師にして５時間のプログラムを組んだ。授業全体を「いのちの授業」と題し、「生と死（自殺予防プログラムの基盤となる学習）」を５時間、「大切ないのちを守るために」を２時間、「今を生きる（自殺予防プログラムのまとめ）」を2時間行い、段階的にプログラム化されている。助産師や医療現場からの話やグループワーク、自死遺族の家族の話が組み込まれ、「死のイメージ」を豊かにし、将来を見通した自殺予防の正しい知識と理解を促している。また、阪中のプログラムを素地にして、それぞれの学校で工夫され、スクールカウンセラーや養護教諭、保健体育教師を授業者にした取り組みを紹介している（阪中 2016）。坂中のプログラムは、①価値の押しつけを避ける　②グループワークを重視する　③自己の気づきを促す、ことを特徴としてこれまで行われてきている。

川野・勝又（2018）は、学級で担任が行う自殺予防教育プログラムＧＲＩＰを開発している。ＧＲＩＰは、Gradual approach　段階的アプローチ、Resilience　抵抗力・回復力を身につける、In a school setting　学校環境の中で、Prepare scaffolding　足場づくりの頭文字をとって名付けられている。授業者は担任であり、学級において重篤な自殺関連行動の代わりに援助が成立することを目標にしている。プログラムは教員向けにゲートキーパー研修を行った後に、５時間のプログラムで構成されている。すなわち１時間目「マインド・プロファイリング（自分の感情に気づく）」、２時間目「マインド・ポケット（対処方法を理解し、適切に判断できる）」、３時間目「ＫＩＮＯ（自分の感情を他者に伝え、相談の仕方を知る）」、４，５時間目「シナリオコンテスト（話の聞き方を理解し、対処困難な状況で大人につなぐ判断ができる）」である。開発当初は中学生対象だったが、小学生や高校生にも応用開発されている。このプログラムは児童生徒が多くの時間をすごす学校、そして学級こそが予防教育に最適であると考えられ、プログラムからは学級づくりの要素も含まれている。

自殺予防教育の教材開発は、阪中（2008）川野（2013）らが学会誌や学会で発表している。その後、平成20年に児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議が文部科学省内に発足して以来、現在まで自殺予防教育に関する研究検討が引き続き行われている。この協力者会議を経て、文部科学省ホームページでは、「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（2009）、「子どもの自殺が起こった時の緊急対応の手引き」（2010）、「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」（2014）が公開されている。さらに、窪田（2016）や上述した川野・勝又（2018）による著書も発刊され、学校でより実践しやすい状況である。また、研究者によるものだけでなく、東京都教育委員会の「ＳＯＳの出し方に関する教育」を推進するための指導資料、北海道教育委員会の「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」がインターネット上に公開されている。なお、京都府教育委員会は「いのちと心のコミュニケーション事業」を鳴門教育大学と連携して行っているが、資料の公開はされていない。

以上述べた予防教育の方法は、教師主導によるものである。これらに対して、窪田（2016）は、授業者は担任一人で行うものではなく、教師とスクールカウンセラーとの協働で行うことを前提としている。そして、自殺予防教育を　①生涯を通じたメンタルヘルスの基礎作り　②ゲートキーパーの養成　③誤った情報や言説から子どもたちを守るという視点から、すべての子どもを対象に行うことの必要性を説いている。授業の主担当（Ｔ１）と副担当（Ｔ２）は教師でもスクールカウンセラーでもどちらでも良いように工夫されている。基本プログラムは、①教職員研修による学校の合意形成　②授業実施のための打ち合わせ　③事前アンケート　④授業実施　⑤授業後の感想や観察の流れで構成され、小学校高学年以上で実施できるようになっている。基本プログラムの実施が難しい場合には、ストレス対処法や相談することや友だちの話を聴くことに焦点をしぼった部分プログラムを行うことでも、自殺予防教育は可能だと述べている。

３．具体的実践

筆者らは窪田のプログラムを基に、外部講師による1回のみのプログラムを構成、実施した。その手続きと方法は以下のとおりである。

⑴ 対象

別府市立Ａ小学校６年生48人

別府市健康づくり推進課による心の健康づくり研修会の募集に応じたものである。この学校では、「学校以外のいろいろな人の話を聴く」という学年の運営方針があり、その方針に合致しての応募であった。

⑵ 目的

授業の目的を援助希求とストレス対処におき、以下のように設定した。

① こころが苦しい状態にある自分自身や友だちへの対応を学ぶ。

② こころが苦しい時に“信頼できる人”へ相談することができるようになる。

⑶ 授業までの手続きとプログラムの内容

教員との事前打ち合わせは、筆者らが学校に出向き、授業の趣旨説明とアンケートをとることの了承を得て、後日アンケート文言の確認と修正を行った。修正した文言は「死にたい」を「いなくなりたい」である。アンケートの質問項目は、１．朝、学校に行きたくないなあと思うことがあるか。あるとしたら、どんな時かの自由回答、２．こころがくるしくなった出来事を・家族や一緒に暮らしている人が亡くなった・いなくなりたいと思ったことがある・自分を傷つけた・友人にいなくなりたいと言われたことがある・そのほか　から選択（複数回答可）、３．こころが苦しくなった時、誰かに相談するか。相談するとしたら誰かの自由回答、４．こころがくるしくなった時、どのようにしているかを、がまんする・ゲームをする・家族と話す相談する・寝る、等の選択肢から複数回答、５．講師に聞きたいことやつぶやきの自由記述、である。

事前アンケートは授業実施１カ月前に担任が教室にて行った。結果は、別府市健康づくり推進課が集計を行い、資料（図１－１、１－２）を作成した。また、授業の中で先生方の体験談を伺うため、その準備もお願いした。そして、授業内容に合わせて授業名を「いのちを守る授業 in Ａ小学校」とした。授業の場所は多目的ホールにした。

授業で準備した資料は、事前アンケートの結果資料、北九州市立精神保健福祉センター発行「こころのもやもや度チェック」（図２）、別府市健康づくり推進課資料（図３－１、３－２）である。なお、「こころのもやもや度チェック」の使用については北九州市精神保健福祉センターの承諾を得てコピーした。これらを全員に配布した。

授業のながれは、表１のとおりである。まず、保健師の仕事紹介に始まり、講師による講話と先生の体験談、こころがくるしい時の対処法、こころのもやもや度チェック、相談することの意義の理解、伝えたい３つのメッセージ、話の聴き方のロールプレイ、相談できる人や場所の紹介を行い、学習のまとめと振り返りを行った。事後アンケートは教室で実施され、別府市健康づくり推進課に送られた。事後アンケートは、１．講演の内容についての理解を、よくわかった・ふつう・わかりにくかった、の三択と理解の内容について自由記述、２．講話を聞いて感じたことや考えたことの自由記述を求めた。

平成30年　月　日（金）２時限

いのちを守る授業 in A小学校

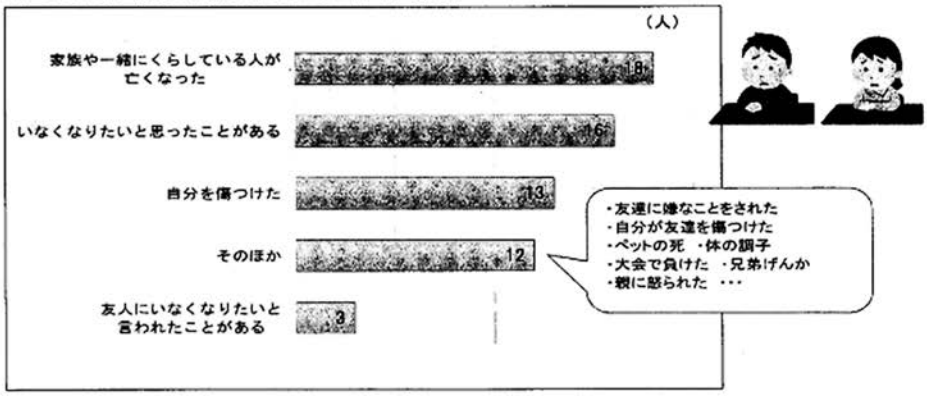
どうする？
こころがくるしくなったとき。

A小学校6年生48人のアンケート結果に沿って、こころがくるしいときにどうしたらよいか考えよう！

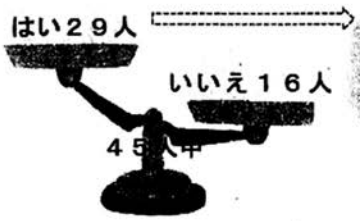
1．朝、「学校にいきたくないなあ」と思うことがありますか？

－それはどんな時？－
- 学校がだるいとき、きついとき、めんどくさいとき
- ねむたいとき　・休み明け　・つかれているとき
- 勉強がいや　・苦手な授業があるとき
- 前の日に嫌なことがあったとき
- 友達にいじわるされたり、言われたとき
- 友達とケンカしてなかなおりをしていないとき

2．こころがくるしくなったできごと（ふくすう回答）



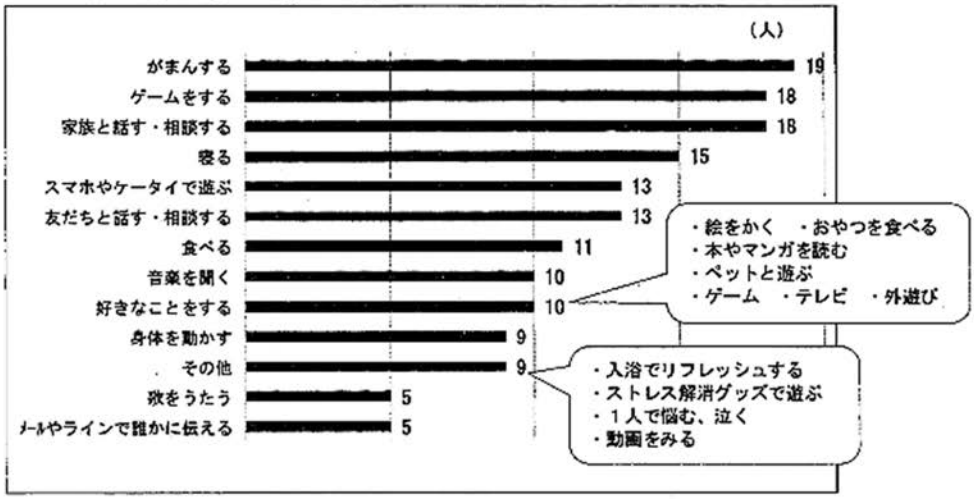
3．こころがくるしくなった時、だれかに相談しますか？



－だれに相談する？－
- 友だち　１１人　・母親　１０人　・家族、親戚　９人
- 先生　６人　・親　５人　・信頼できる人　１人

図１－１　アンケート結果配布資料

4．こころがくるしくなった時、どのようにしていますか？



5．こころがくるしい時、友だちから相談された時

✧ だれにでもくるしいときはあります。そんな時は思いきってだれかに話すと気持ちが楽になります。

✧ 友だちの話をきくときは、友だちの気持ちになって、うなずきながらゆっくりききましょう。
意見やアドバイスより、きいてくれることでこころはかるくなります。
きいた友だちの話は軽い気持ちでほかの人にしゃべってはいけません。それはあなたを信用して話してくれたことですから。

✧ でも、「死にたいくらいくるしい」と相談された時は、かならず信頼できる大人に話しましょう。「誰にも言わないで」とたのまれたとしても、その友だちの命を守るためには、「あなたのことが大切だから」と伝えて、かならず大人に話しましょう。
つたえる大人とは…家族、学校の先生、ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ、ｽｸｰﾙｻﾎﾟｰﾀｰ、親戚、塾の先生、相談電話

別府市役所の保健師　など

✧ こころをほぐす方法をご紹介します！
①カメ（肩の上げ下げ）…肩をぎゅ～と耳につけてみよう。まるでカメが頭をコウラに隠すみたいにやってみよう。そして、ふわ～っと力を抜いてみよう。じわ～っと温かくなってくるよ。

②10秒呼吸法…姿勢をととのえて、1, 2, 3, とはなから息をすいながらお腹に入れる。4で止めて
5, 6, 7, 8, 9, 10と口からゆっくりはき出してみよう。

連絡先：別府市健康づくり推進課　保健師（Tel　21-1117）

図１－２　アンケート結果配布資料

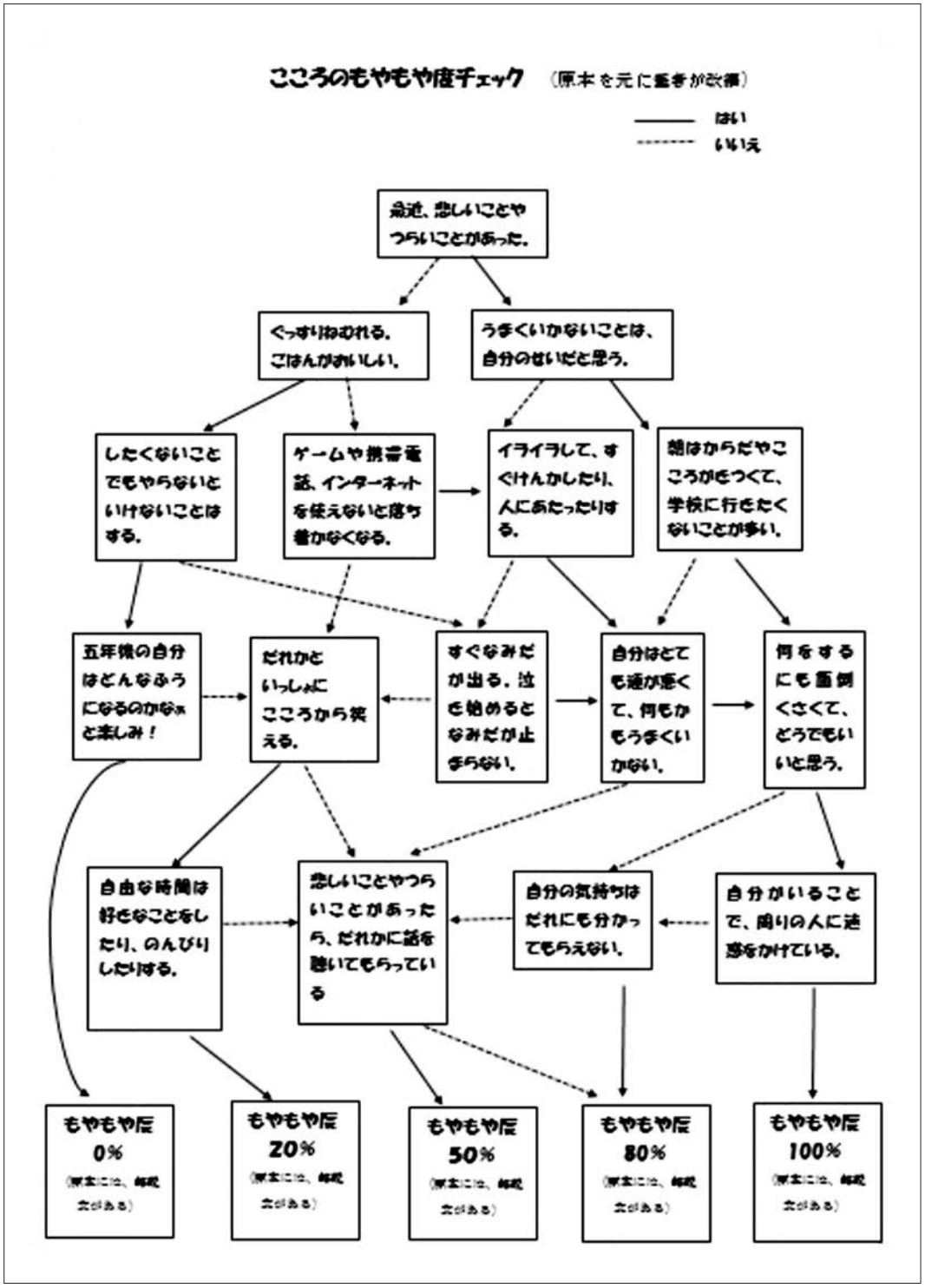
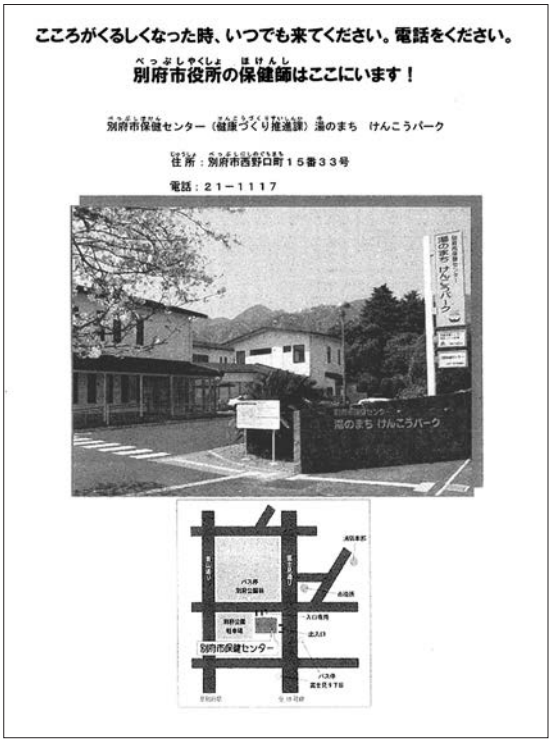


図２　こころのもやもや度チェック



こころがくるしくなった時、いつでも来てください。電話をください。

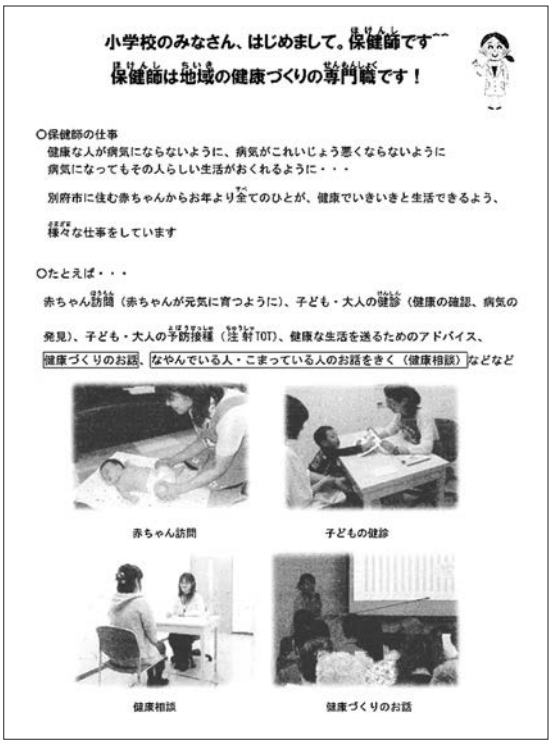
別府市役所の保健師はここにいます！

別府市保健センター（健康づくり推進課）湯のまち　けんこうパーク

住所：別府市西野口町１５番３３号

電話：２１－１１１７

図３－１　別府市健康づくり推進課配布資料



小学校のみなさん、はじめまして。保健師です^^

保健師は地域の健康づくりの専門職です！

○保健師の仕事

健康な人が病気にならないように、病気がこれいじょう悪くならないように
病気になってもその人らしい生活がおくれるように・・・

別府市に住む赤ちゃんからお年より全てのひとが、健康でいきいきと生活できるよう、

様々な仕事をしています

○たとえば・・・

赤ちゃん訪問（赤ちゃんが元気に育つように）、子ども・大人の健診（健康の確認、病気の

発見）、子ども・大人の予防接種（注射TOT）、健康な生活を送るためのアドバイス、

健康づくりのお話、なやんでいる人・こまっている人のお話をきく（健康相談）などなど

赤ちゃん訪問

子どもの健診

健康相談

健康づくりのお話

図３－２　別府市健康づくり推進課配布資料

表１　授業のながれ

平成３０年度　心の健康づくり研修会（○小学校）運営要領（案）

１．日　時　　平成３０年　月　　日（金）９：４０～１０：２５（４５分）
２．対象者　　Ａ小学校６年生　４９人
３．研修会目的　　自殺予防対策
　　１）こころが苦しい状態にある自分自身や友だちへの対応を学ぶ。
　　２）こころが苦しい時に“信頼できる人”へ相談することができるようになる。
４．従事者　　別府大学　小野、別府市健康づくり推進課　湯浅
５．事前準備　机１台（講壇用）、マイク２本、資料５５部（事前に送付）

時間	内容	留意事項
9:40~9:44 （4分）	開会挨拶（市健康づくり推進課　湯浅） ・保健センターや保健師の仕事内容の紹介 ・出前授業の目的説明 講師紹介	
9:44~9:51 （7分）	講話（別府大学　小野） ・授業の目当ての確認 ・配布物の確認 （1）学校へ行きたくない気持ち （2）心が苦しくなるようなこと （3）先生の体験談※紹介（　　）先生　3分	・アンケート結果を載せた資料に沿って ・事前アンケートから、誰にでも心が苦しくなる時があることを伝える
9:51~9:55 （4分）	（4）友達への対応方法	・心が苦しい時の対処法のレパートリーを増やす
9:55~10:02 （7分）	（5）心のもやもや度チェック ・引用リーフレット使用	・今のこころの状態を意識させ、気づかせる ・心の状態は時間の経過や環境、周囲の支援で変化することを強調する
10:02~10:06 （4分）	（6）誰かに相談できているか	・相談することの意義を理解できるようにする
10:06~10:09 （3分）	（7）伝えたい３つのメッセージ ・引用リーフレット使用	
10:09~10:16 （7分）	（8）話の聴き方 講師と（　　）先生とのロールプレイ	・良い聴き方と悪い聴き方をロールプレイ
10:16~10:17 （1分）	（9）相談できる人、場所について	・信頼できる大人、総合教育センター等の電話相談
10:17~10:22 （5分）	（10）学習のまとめと振り返り	
10:22~10:25 （3分）	閉会挨拶（市健康づくり推進課　湯浅） ・保健師の仕事について再度紹介	アンケートは後日クラスで実施

⑷ 結果

授業の理解については、47人中36人の児童が「よくわかった」、10人が「ふつう」、１人が「わかりにくかった」と回答した。

事前打ち合わせでは、学年は大変落ち着いており、児童も明るく素直で、もやもや度チェックの得点は低いだろうと教員は予測していた。しかし、実際のもやもや度チェックでは、数値の高い児童もおり、自ら声を出して「おれ、もやもや度80％」と開示する児童やそれにつられて何人かが開示していた。もやもや度チェック中は教員や講師が巡視しながら様子を見るにとどめた。

講話の理解内容は概ね3つに分類することができた。すなわち、①こころの苦しさとその対処法の理解　②講演内容の実演・実践の分かりやすさ　③自分の心や思いの認知、である。それらの具体的記述を以下に抜粋する。

① こころの苦しさやその対処法の理解

・こころの中が苦しくなったり、つらかったりした時、どうしたらいいか分かった。
・悩みごとがあった時に、人に相談したり気分転換をしたりすることが良いと分かった。
・どのように友達の話を聞けばいいのか、悩みを相談すればいいのかが分かった。
・一人で何でもがまんせずに友達に相談。
・信頼している人に相談する意味がわかった。

② 講演内容の実演・実践の分かりやすさ

・実演で目をみて話すとか、うなずきながら聞いてくれたりすると、とてもいいことだと思った。
・相談を受けたとき、どうやって聞いてあげればいいのか分かりやすかった。
・こころがもやもやするときには、カメや10秒呼吸法をしてリラックスしたい。
・説明をゆっくり丁寧にしてくれたので、すごく分かりやすかった。
・劇がわかりやすかった。

③ 自分の心や思いの認知

・自分はこんなことを思っていたか分かった。
・自分の中にある黒いものがどれだけ深かったのかがわかった。

講話後の感じたことや考えたことも以下の３つに分類できた。①こころのもやもや対処法の理解　②相談をうける心がまえ　③気持ちや考えの変化　③いじめや暴力についての気づきである。以下、具体的記述を抜粋する。

① こころのもやもや対処法の理解

・講話を聞いて、友達にまだ話してなかったことを話したいなと思った。
・悩んだりしたときに誰にも話せなかったから、これからは信頼できる人に相談したい。
・これからストレスがたまったら、深呼吸や音楽を聴きたいと思った。
・悲しいときは泣けた方がいいということが分かってよかった。
・がまんしない。
・もっとつらい時は工夫して早めに対処できるといいなと思った。

② 相談をうける心がまえ

・人が相談するときに、しっかり相手の気持ちになって考えるということが分かった。
・もしも自分に「誰にも言わないで」と言われたりしたら、相手は自分を信じてその話をしてくれているということだから、約束を破って相手のこころにもやもやができないようにちゃんと守りたい。
・友達から相談されたら、うなずいてあげたい。

・友だちが悲しいことやつらいことがあったら、話を聴いてあげて、つらくないようにしたい。

③ 気持ちや考えの変化

・友達の悩みを聞くときにあまり真剣に聞かなかったりしたので、今日から考えていきたい。
・表よりも人のこころの中をしっかり感じ取れるようになりたいと思った。
・みんなに相談して、自分も相談してあげる人になる。
・今まではいつまで悩みが終わるか不安だったけど、いつか終わるときいてほっとした。
・今日の話を聞いて、少しだけすっきりした感じがあるので良かった。

③ いじめや暴力についての気づき

・いじめをするとこんなことになってしまうんだと分かって、いじめはいけないと思った。
・いやなことで「死にたくなるくらい」というと、いじめや暴力はだめだと思った。

４．まとめと課題

地域の保健師との協働で小学校において自殺予防教育を試みた。伝えたい内容は中学生と同じく、ストレス対処の方法と人に相談をすること、相談を受けた時の聞き方であるが、より積極的に授業参加できるようプログラムの中にもやもや度チェックを取り入れた。教師の体験談と教師と講師による話の聞き方ロールプレイは中学生対象のプログラムと同じである。窪田（2016）は、単回の外部講師による自殺予防教育を効果的かつ安全に実施するために、事前の学校実態の把握と適切な内容にカスタマイズすることを求めている。これに従ってプログラムの構成は、事前に小学校の担当学年教諭に学年の様子などを伺い、筆者らで考えていった。この小学校からのこころの健康づくり出前授業への応募は、当初は「学校以外のいろいろな人の話を聞く」という動機からであった。子どもたちの学校での様子は落ち着いており、おそらく自殺予防教育にはあまり関心がなかったと思われる。しかし、これまでの中学校での実践や出前授業の趣旨を話していくうちに、教師の同意が得られ、協力してくださったのではないかと感じている。教師の体験談では、子どもたちが知らなかった先生の小学校時代の悩みが語られた。子どもたちは先生の小学校時代と自分を重ね合わせ、より先生を身近に感じ、また誰かに話すことの大切さをその体験談からも学んだと思われる。また、アンケートから「劇がわかりやすかった」「劇とかあったし、楽しかった」という感想が寄せられた。劇とはロールプレイのことである。この話の聞き方ロールプレイはシナリオロールプレイではなく、即興性の高いものである。打ち合わせでは、最近身近にあったことを話してほしいと伝えているだけである。教師から話された話題に対し、講師が即興でいくつかの受け答えを示し、教師も即興でそれに応じようとする。この即興性とそこに伴う現実感も子どもたちの関心を引き、効果的であったと考える。小学校6年生の発達は個人差が大きく、取り巻く環境の違いも考慮せねばならない。しかし、文字や言葉で理解を促すだけでなく、ロールプレイを見せることにより、理解が深められると考えた。

講話後、ほとんどの児童が話を理解することができたとのアンケート結果であった。この要因として、上述したチェックリストの実施や教師の体験談、ロールプレイによる講話の分かりやすさがあったと思われる。また、自由記述からはもやもや対処法の理解や体得のほかに、これまでの話の聞き方を振り返ったり、将来に向けて人の内面を感じ取れるようにと他者への思いやりや人間関係の成長を思わせる記述があった。また、悩みはいつかは終わると聞いてほっとした子どもや、この講話を聞いただけで少し安心したという子どもがいたことは、現在悩みを抱える子どもの支援になったと思われる。教員からは、「もやもやしている子どもがこんなにいるとは思わなかった。」

「後で話をきいてみます。」といった感想が述べられた。授業の中に子ども自身によるチェック作業や事後アンケートを組み入れることで、外部講師による単回の授業であっても担任にフィードバックでき、今後の指導に役立つことが明らかになった。また、地域の別府市健康づくり推進課の役割や保健師の仕事の紹介をすることで、今後のフォローや何かあった時の相談場所の一つとして理解を促すことができたと考える。

以上のことから、小学校6年生に対する保健師との協働によるストレス対応と援助希求を目的とした自殺予防教育は、その目的を達することができたと考える。

しかし、予防教育は継続しての実施が必要であり、学校関係者の理解が必須となる。課題として、学校の理解と実施者の養成があげられる。自殺予防教育において先進的地域である北九州市は、2010（平成22）年度より自殺予防教育の教職員研修が行われ、2014（平成26）年度はすべての市立学校において教職員研修が開催されている。このような取り組みが地域において必要である。単発ではあるが、各学校でスクールカウンセラーと教員とが特別活動など何らかの授業時間を使って行えるよう、筆者らは市学校教育課の担当者に申し出を行った。この申し出が実現できるように、スクールカウンセラーや学校教員に自殺予防教育の意義や視点、授業の持ち方を伝えていきたい。また、この拙論では中学校での単発自殺予防教育の方法と小学校での方法や注意すべき点について触れていない。今後の検討課題として、小学校での実践を積み重ねて研究していきたい。

引用参考文献

小野貴美子（2015）　中学生を対象にした自殺予防講話　別府大学短期大学部紀要　第34号　43－53

川野健治　勝又陽太郎　川島大輔　荘島幸子（2013）　中学校における自殺予防教育プログラムGRIP　日本心理学会第77回大会発表論文集　ss13

川野健治　勝又陽太郎編（2018）　学校における自殺予防教育プログラムGRIP －グリップ－　新曜社

窪田由紀編（2016）　学校における自殺予防教育のすすめ方　だれにでもこころが苦しいときがあるから　遠見書房

阪中順子（2008）　学校における自殺予防教育 －自殺予防プログラム－　広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要　第7巻　27－29

阪中順子（2015）　学校における自殺予防教育の実践からみえてきたもの　精神医学57（7）539－545

阪中順子（2016）　学校における自殺予防教育　精神科治療学　31（4）　471－477

髙橋祥友（1999）　青少年のための自殺予防マニュアル　金剛出版

東京都教育委員会（2018）　ＳＯＳの出し方に関する教育
www.kyoiku.metro.tokyo.jp/school/content/sos_sing.html

鳴門教育大学（2014）　予防教育科学センター
http://www.naruto-u.ac.jp/docs/2014072800015/

北海道教育委員会（2018）　児童生徒の自殺を予防するためのプログラム
http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.htm

文部科学省ホームページ
「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（2009）
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm

「子どもの自殺が起こった時の緊急対応の手引き」（2010）
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1408018.htm
「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」（2014）
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm
山崎勝之　戸田有一　渡辺弥生（2013）　世界の学校予防教育　金子書房