

日本語	英語
第 326 号	
P2-3	
<p>特集 いのちの大切さを考える健康教育Ⅲ (全5回予定)</p> <p>子どものいのちを守るために～包括的な心の健康教育の中で 名古屋大学大学院 教授 窪田 由紀</p> <p>はじめに</p> <p>子どもが自らのいのちを絶つほど痛ましいことはない。子どもの自殺予防は国として取り組むべき最優先課題の一つであり、昨年、制定・施行された自殺対策基本法の一部を改正する法律や、それを受けて策定される新たな自殺対策大綱においても、児童生徒の自殺対策に資する教育の実施が明確に謳われた。</p> <p>1 児童生徒対象の自殺対策に資する教育とは</p> <p>ところで、児童生徒対象の自殺対策に資する教育とは具体的にどのようなものなのだろうか？新たな自殺対策大綱には、1) いのちの大切さを実感できる教育、2) 社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育 (SOS の出し方に関する教育)、3) 心の健康の保持に係る教育、4) 児童生徒の</p>	<p>Special Issue “Health Education to Consider the Preciousness of Life” III (Total of 5 editions planned)</p> <p>To protect the lives of children: In the context of comprehensive mental health education Professor Yuki Kubota, Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University</p> <p>Introduction</p> <p>There is nothing as heartbreaking as a child taking their own life. Prevention of suicide in children is one of the most urgent challenges with which Japan must now engage, and the implementation of education which contributes to measures to address suicide among elementary, junior high, and high school students are specifically emphasized in legislation to partially revise the Basic Act on Suicide Prevention, which was enacted and enforced last year, and also in the new framework of measures to discourage suicide which have been formulated in the light of this.</p> <p>1. What is education which contributes to measures to discourage suicide for school children?</p> <p>At this point we must ask what exactly constitutes education to contribute to measures to discourage suicide for school children. The new framework of measures to discourage suicide includes: 1) Education which imparts a genuine sense of the preciousness of life; 2) Education to equip school children with the tools to deal with various difficulties and stresses which they will potentially encounter in society (Education on how to send out SOS signals); 3) Education on maintenance of mental health; and 4)</p>

生きることの促進要因を増やすことを通じて自殺対策に資する教育が列挙されている。大綱においては、生きることの促進要因として自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等が示されている。

今回特に強調されているのが、2)で、いわゆる「SOS の出し方に関する教育」と称されている狭義の自殺予防教育である。

2 児童生徒対象の自殺予防教育

(1) 児童生徒対象の自殺予防教育の意味

児童生徒対象の自殺予防教育は、早期の問題認識と援助希求的態度の促進をその構成要素としている（高橋，2014）。すべての児童生徒が、人生においては種々の困難に遭遇して危機的な状況に陥る可能性があること、そのような場合には周囲に援助を求めることで解決に向かうことを知り、地域の相談機関についての知識を得ておくことは、子ども時代の自殺予防に留まらず、その後の人生で何らかの困難に直面した際の心身の健康維持にもつながる。そういう意味で、児童生徒対象の自殺予防教育は「生涯を通してのメンタルヘルスの基礎作り」と位置付けられている。また、子どもが正しい知識を身に着けることで、身近な友人の危機に気づき、信頼できる大人につなぐゲートキーパーとしての役割を果たすことも、児童生徒対象の自殺予防教育がねらいとするところである。思春期以降の子どもが悩みを抱えた際に相談相手は友人であることが多く、児童生徒の力を借りることなしに子どものいのちを守ることは難しいからである。

Increases in effective factors to encourage school children to live. Feelings of self-approval, trusting interpersonal connections and the capacity for crisis avoidance are some of the factors indicated as effective factors in encouraging school children to live within this framework.

This essay mainly concerns itself with 2), so-called “education on how to send out SOS signals,” which constitutes suicide prevention education in the narrow sense of its meaning.

2. Education to prevent suicide for school children

(1) Significance of education to prevent suicide for school children

Education to prevent suicide for school children is comprised of the elements of encouragement towards early awareness of issues and a stance of willingness to be of assistance (Takahashi, 2014). If school age children acquire the knowledge that everybody faces the possibility that they will encounter various types of difficulties in their lives and find themselves in crisis situations, the awareness of the potential to seek help in order to resolve such difficulties and situations from those in their immediate sphere should they arise, and knowledge of the existence of local consulting bodies, these will all feed into the prevention of suicide during childhood. This will also facilitate the maintenance of mental and physical health when school children thus equipped are directly confronted with some sort of difficulty in their subsequent life. In this sense, education for the prevention of suicide among school children is positioned as “Creating the foundation for lifelong mental health.” The acquisition of accurate knowledge by school children also allows them to take heed of crises affecting their close acquaintances, and thus to play the roles of gatekeepers to connect to trustworthy adults. This is another of the intended goals of education to prevent suicide. Oftentimes the persons in whom an anxious schoolchild will choose to confide after they have entered puberty

<p>(2) 児童生徒対象自殺予防教育の実際</p> <p>児童生徒対象自殺予防教育は、数年来全国で様々な形で展開されてきている。その中から筆者自身がプログラム開発過程から関わった例（窪田，2016）を紹介する。</p> <p>1) 教材の開発：A市では、自殺対策の担当部署が臨床心理士会に委託して、小学校高学年から高校生を対象とした自殺予防教育のために用いる教材として6ページからなるリーフレットを開発した。その内容は、①今の自分のこころの状態を知るための「こころのもやもや度」チェックと対処方法、②友だちの話の聴き方、③友だちの深刻な悩みを聞いた時の対処、④児童生徒が利用できる相談機関からなり、「だれにでもこころが苦しいときがある」、「どんなに苦しくても、必ず終わりがある」、「だれかに相談できる力を持つ」という3つのメッセージを伝えようとするものである。</p>	<p>are close acquaintances, and this signifies the fact that it is difficult to protect the lives of children without the lending hand of other school children.</p> <p>(2) Actual status of education to prevent suicide for school children</p> <p>Education to prevent suicide for school children has been deployed in various forms for the last several years throughout Japan. I will introduce one example of the development process for a program in which I myself was involved (Kubota, 2016).</p> <p>1) Development of teaching materials In City A, the municipal department responsible for measures to discourage suicide outsourced development of teaching materials to a society of certified clinical psychologists. They formulated leaflets comprising six pages each of teaching materials to be used in suicide prevention targeting from upper grades of elementary school students to high school students. Their content attempted to get across the three messages that: “Everyone experiences times of suffering,” “However tough this might be, it will end,” and “Know you can confide in and consult with somebody.” The content comprised: (1) Checking on students “Internal strife levels” in order to become aware of their own mental states and the means to deal with these; (2) Ways to listen to what their friends are talking; (3) Ways to react when they hear serious concerns from their friends; and (4) Consulting bodies that school age children can use.</p> <p>2) Class programs in practice Takahashi (2014) alludes to consensus building among concerned persons, appropriate approaches, and screening and follow-up for high-risk school children as preconditions for measures to discourage</p>
---	--

2) 授業プログラムの実際

高橋（2014）は、児童生徒対象の自殺予防教育実施の前提条件として、関係者の合意形成、適切なプログラム、ハイリスク児童生徒のスクリーニングとフォローアップを挙げている。シャルマ（2016）は、それらを踏まえて中学生対象に実施した授業の例を示している。

授業に先立ち、教職員研修による合意形成、学年教師とスクールカウンセラー（SC）との打ち合わせ、事前アンケートを行い、日頃の生徒の様子をよく知り、最も身近な支え手である担任と学校における心の専門家であるSCとのチームティーチングで実施するのが効果的である。

suicide among school children. Sharma (2016) provides the example of a class held for junior high school students based on these preconditions.

It is effective to conduct consensus building by means of training sessions for teachers, meetings with school year teachers and school counselors (SCs), then conduct preliminary questionnaire surveys and become intimately acquainted with the day-to-day demeanor of students, and hold team teaching sessions involving the homeroom teachers, who are closest to the children, and SCs, as experts in the mental status of children.

表1 授業プログラムの実際 (シャルマ, 2016)

1. 事前アンケート結果の提示	事前アンケートから「学校に行きたくないと思ったことがある人」「死にたいと思うくらいところが苦しくなったことがある人」がどのくらいいたか提示 ⇒ <u>だれにでもところが苦しくなる時があることを知る(クラスの実態を知る)</u>
2. 学習の「めあて」を確認	「ところが苦しくなった時にどうしたらいいかを学習しよう」
3. 「ところのもやもや度」チェック	リーフレットを配布し、各自でチェック
4. いろいろな「もやもや攻略法」を紹介	事前アンケート結果を提示 「あなたのもやもや攻略法は？」 ⇒ <u>自分にあった攻略法を見つけることが大切</u> 「ところが苦しくなったときは誰かに相談しますか？ それは誰？」 ⇒ 「相談する」「友達に話す」ことも攻略法のひとつであることを知る ⇒ <u>相談することの意義を理解する</u>
5. 「3つのメッセージ」を学習	リーフレット 3ページ ⇒「教員の体験談」(ところが苦しくなった体験)
6. 「話の聴き方」を学習	リーフレット 4ページ ⇒「聴き方のポイント」 (教員話し手・SC聴き手でモデルを示した後、子ども同士でロールプレイ)
7. 「消えたいくらい苦しい」と相談されたときの対応を学習	リーフレット 4ページ ⇒ 信頼できる大人に相談する
8. 相談できる人・窓口を知る	リーフレット 6ページ ⇒ 具体的な相談先を説明
9. まとめ	感想を記入し回収(事後アンケート)

Table 1. Class programs in practice (Sharma, 2016)

1. Presentation of results of preliminary questionnaire survey	From the preliminary questionnaire, present the extent of the presence of: “Children who at times do not want to go to school,” “Children who have suffered mental distress to the extent that they have wanted to die” ⇒ <u>Realize that everyone experiences times of suffering (learn the real status of the class)</u>
2. Affirm learning guides	“Let’s learn about what we should do when we are suffering inside”
3. Check internal levels of strife	Distribute a leaflet and have everyone complete this themselves
4. Introduce various strategies to combat internal strife	Present the results of the preliminary survey “What are your strategies to combat internal strife?” ⇒ <u>It is most important to find strategies to combat internal strife suited to you</u> “When you are suffering inside, will you consult with somebody?”; “Who will that be?” ⇒ Learn that when you are suffering consulting and talking with friends are strategies for combating internal strife ⇒ <u>Understand the merits of consulting with somebody</u>
5. Learn the Three messages	Page three of the leaflet ⇒ Recounting of personal experiences by teachers (Experiences of internal strife)
6. Learn how to listen to what people are talking	Page four of the leaflet ⇒ The keys for listening to what a person is talking (Children complete <u>roleplays</u> together after model example where teachers speak/SCs listen)
7. How to respond when you have been confided in to the effect that “I am suffering so much I want disappear”	Page four of the leaflet ⇒ Confide in a trustworthy adult
8. Get to know persons and the help desk you can consult with	Page six of the leaflet ⇒ Explanation of specific places for consultation
9. Summary	Record and collect impressions (post program questionnaire survey)

3 包括的な心の健康教育の中で

ところで、今日学校現場ではさまざまな予防教育が行われている。多くの中学校で薬物乱用防止教育、性教育が実施されている。一方で、児童生徒の人間関係作りやコミュニケーション能力の育成のための社会的スキルトレーニング、構成的グループエンカウンター、ストレスマネジメント教育等も、広がってきている。しかしながら、所謂狭義の予防教育と人間関係作り教育などを体系づけて実施されるケースは殆どない。周囲の支援が乏しいために自尊感情が低く、衝動コントロールが困難な子どもたちに、薬物の危険やいじめ被害の深刻さを伝えてもなかなか心に響かない。危険だと知っていても唯一声をかけてくれた仲間からの誘いを断ることは容易ではない。これらの問題行動の予防のためには、まずは周囲の支援の認知、自身の価値の受容、衝動のコントロール、対人スキルの獲得が前提であり、その上で特定の問題を予防する知識やスキルを身に着けるといったように、包括的な心の健康教育として小学校段階から体系的に実施していくことが望まれる。そうすることで、問題の予防にとどまらず心身の健康を基礎とした生涯を通じてのウェルビーイングの実現が期待される。

3. In the context of comprehensive mental health education

Various preventative educational activities are being practiced at schools today. At most junior high schools, anti-drug abuse and sex education is held. Meanwhile, social skills training, structured group encounters and stress management education to nurture interpersonal connections and foster communications skills of school children is gaining scope. Nevertheless, there are very few examples of preventative education—in what might be thought of as the narrow meaning of the term—or of education to nurture interpersonal connections being implemented in a structured way. Even if the seriousness of the dangers of drugs and the harm caused by bullying is explained to children with low self-esteem and difficulties with impulse control, it does not easily resonate with them as the support from their immediate sphere is lacking. Even if they are aware of the dangers, it is not easy for them to refuse invitations from friends who talk to them. Prevention of these problem behaviors is presumed firstly on their awareness of the support available from their immediate sphere, embracing their own self-worth, controlling their impulses, and acquiring the skills to deal with others. After these are achieved, it is desirable that they acquire the knowledge and skills to prevent specific issues, with systematic implementation from elementary school of comprehensive mental health education. Through this, it can be anticipated that lifelong well-being grounded in mental and physical health and not limited to prevention of these issues could be realized.

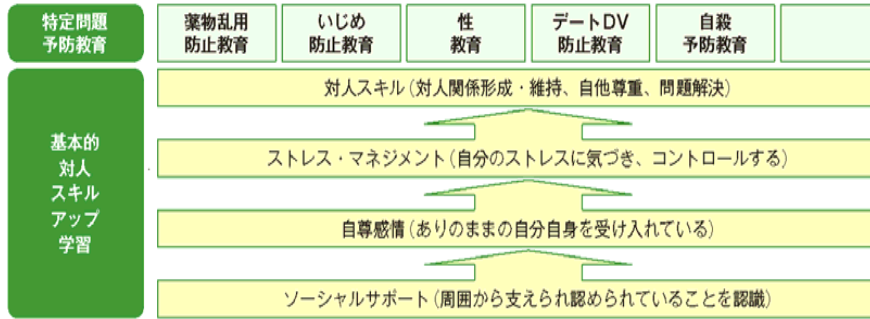


図1 包括的な心の健康教育のイメージ図 (窪田, 2013)

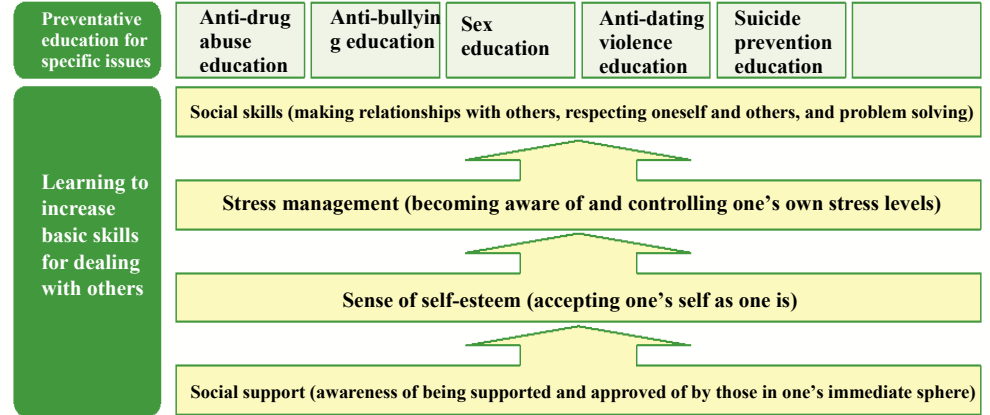


Figure 1. Conceptual visualization of comprehensive mental health education (Kubota, 2013)

参考文献

窪田由紀 (2013) . 学校に迫る危機. 速水敏彦 (編著). 教育と学びの心理学. 名古屋大学出版会, pp.265-280

窪田由紀 (編) 窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子 (著) (2016) . 学校における自殺予防教育のすすめ方—だれにでもころが苦しいときがあるから. 遠見書房.

Bibliography

Kubota, Yuki (2013), *Gakko ni Semaru Kiki [The Crisis Threatening Schools]*. Hayamizu, Toshihiko (author and editor), *Kyoiku to Manabi no Shinrigaku [The Psychology of Education and Learning]*. The University of Nagoya Press, pp. 265-280.

Kubota, Yuki (ed.) Kubota, Yuki; Sharma, Naomi; Nagasaki, Akiko; Taguchi, Hiroko (authors) (2016), *Gakko ni okeru Jisatsuyobo-Kyoiku no Susumekata: Daredemo Kokoro ga Kurushii Toki ga Arukara [Approaches to Education on Suicide Prevention in Schools: Because Everyone*

<p>シャルマ直美 (2016) . 授業プログラムの実際. 窪田由紀 (編). 窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子 (著) 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, pp102-132.</p> <p>高橋祥友 (2014) 児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会の経緯と子供を直接対象とした自殺予防教育を実施するうえでの前提条件</p> <p>文部科学省 (2014) 子供に伝えたい自殺予防 6-9</p>	<p><i>Experiences Times of Suffering</i>], published by Tomishobo.</p> <p>Sharma, Naomi (2016), <i>Jugyo Puroguramu no Jissai [Class Programs in Practice]</i>. Kubota, Yuki (ed.). Kubota, Yuki; Sharma, Naomi; Nagasaki, Akiko; Taguchi, Hiroko (authors), <i>Gakko ni okeru Jisatsuyobo-Kyoiku no Susumekata: Daredemo Kokoro ga Kurushii Toki ga Arukara [Approaches to Education on Suicide Prevention in Schools: Because Everyone Experiences Times of Suffering]</i>, published by Tomishobo, pp. 102-132.</p> <p>Takahashi, Yoshitomo (2014). “Preconditions for implementing education on suicide prevention directly targeting children and for study groups relating to initiatives towards the prevention of suicide in school children.”</p> <p>Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (2014). “Suicide prevention which should be conveyed to children.” pp. 6-9.</p>
---	--