



新潟県立〇〇高等学校（令和7年5月14日）職員研修会

ゲートキーパー研修

PSYCLA サイクラ 代表 土田謙吾



PSYCLA サイクラ



土田 謙吾

公認心理師、臨床心理士、情報処理安全確保支援士

1978年生まれ。公立高等学校の教員として17年、県立教育センターと教育庁に6年勤める。

児童生徒への心理教育コンテンツの制作に本腰を入れたいという願いのもと、2024年3月に退職して起業。



本日の内容

- 1 自殺の危機の早期発見
- 2 生徒からの話の聴き方
- 3 死にたいほどのつらさの聴き方
- 4 組織的対応

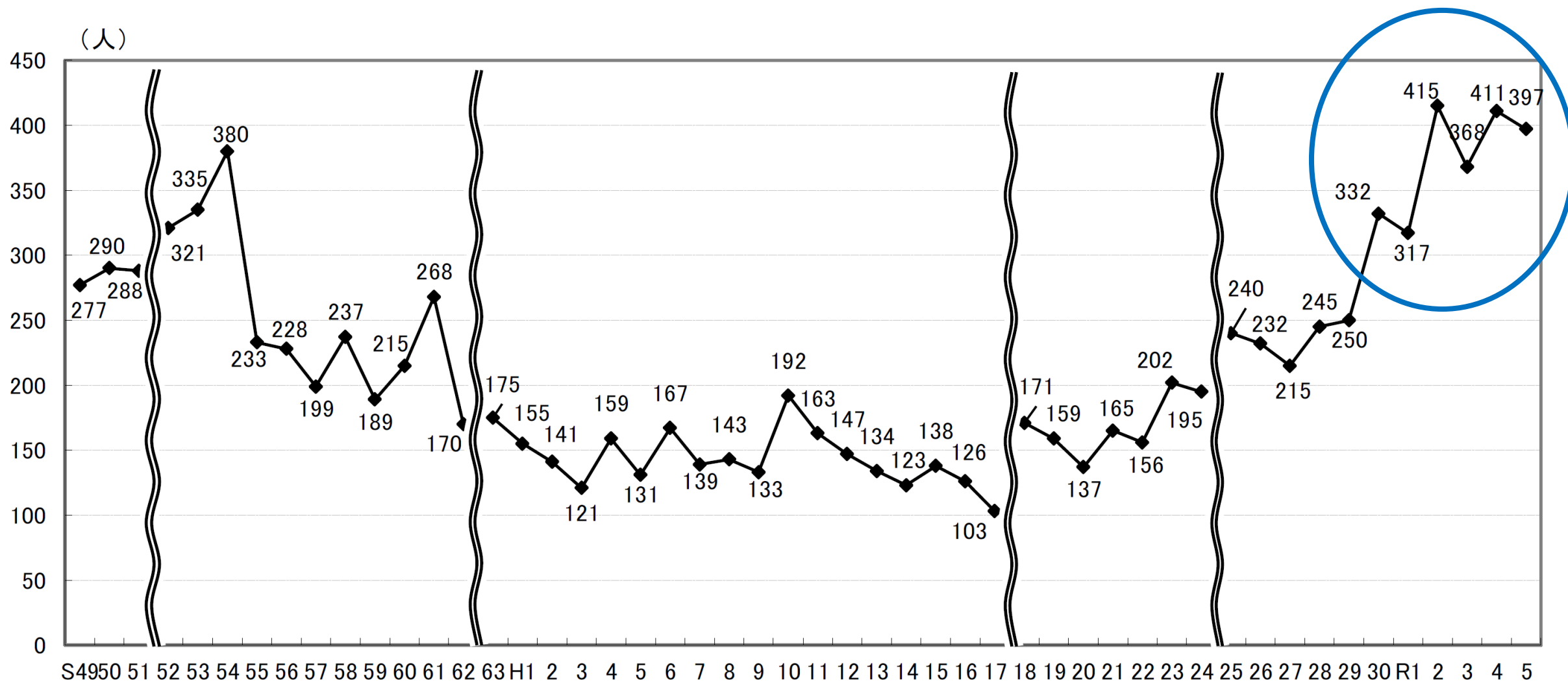
(質疑応答)

※体調が心配になられた方は、無理なさらず、途中でも退室して休んでください。

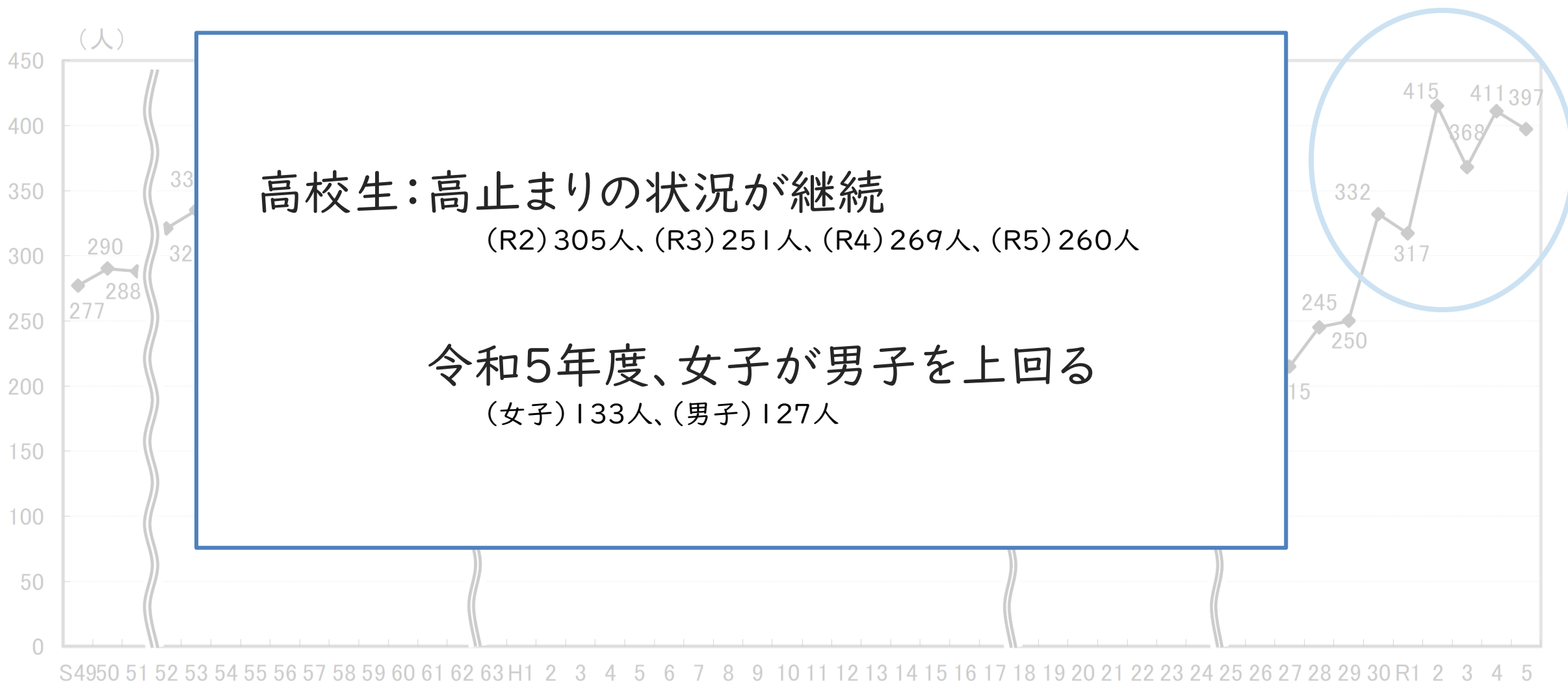
自殺の危機の早期発見



児童生徒の自殺の状況



児童生徒の自殺の状況



どのような状況や様子の生徒に
自殺の危険があるのでしょうか？



自殺の危険因子

- ☐ 自殺未遂の経験、自傷行為（リストカット、過量服薬など）
- ☐ 心の病（うつ病など）
- ☐ 安心感のもてない家庭環境（被虐待経験、貧困など）
- ☐ 独特の性格傾向（極端な完全主義、衝動性など）
- ☐ 喪失体験（死別、失恋、病気、急激な学力低下など）
- ☐ 孤立感（友だちとのあつれき、いじめ、性的マイノリティなど）
- ☐ 安全や健康を守れない傾向（事故や怪我を繰り返すなど）

自殺した児童生徒が
置かれていた状況
(国公立)

	小学校	小学校	中学校	中学校	高等学校	高等学校	計	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	3	27.3	25	19.8	37	14.2	65	16.4
父母等の叱責	2	18.2	22	17.5	18	6.9	42	10.6
学業等不振	0	0.0	11	8.7	9	3.5	20	5.0
進路問題	1	9.1	14	11.1	23	8.8	38	9.6
教職員との関係での 悩み(体罰、不適切指導を除く)	0	0.0	1	0.8	2	0.8	3	0.8
教職員による体罰、 不適切指導	0	0.0	0	0.0	1	0.4	1	0.3
友人関係での悩み (いじめを除く)	0	0.0	16	12.7	15	5.8	31	7.8
いじめの問題	0	0.0	5	4.0	2	0.8	7	1.8
病弱等による悲観	0	0.0	4	3.2	5	1.9	9	2.3
えん世	0	0.0	8	6.3	17	6.5	25	6.3
恋愛関係での悩み	0	0.0	6	4.8	14	5.4	20	5.0
精神障害	0	0.0	14	11.1	47	18.1	61	15.4
不明	7	63.6	58	46.0	121	46.5	186	46.9
その他	1	9.1	13	10.3	13	5.0	27	6.8

文部科学省(2024). 令和5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

自殺した児童生徒が
置かれていた状況
(国公立)

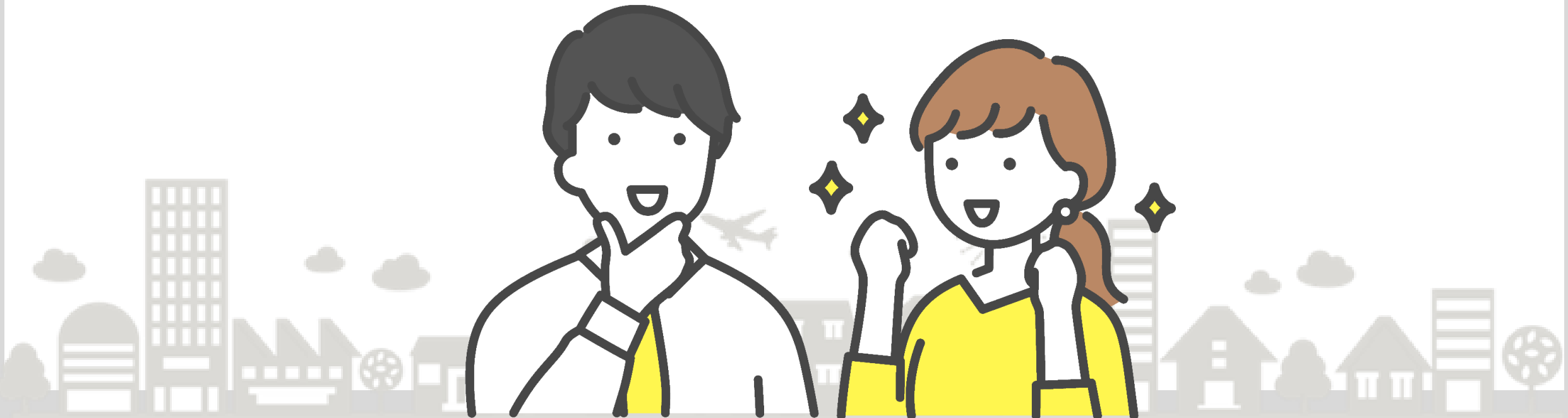
	小学校		中学校		高等学校		計	計
	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)	人数 (人)	構成比 (%)
家庭不和	45.5%		37.3%		21.1%		65	16.4
父母等の叱責							42	10.6
学業等不振	9.1%		33.7%		20.1%		20	5.0
進路問題							38	9.6
教職員との関係での悩み(体罰、不適切指導を除く)							3	0.8
教職員による体罰、不適切指導							1	0.3
友人関係での悩み(いじめを除く)							31	7.8
いじめの問題							7	1.8
病弱等による悲観	0	0.0	4	3.2	5	1.9	9	2.3
えん世	0	0.0	8	6.3	17	6.5	25	6.3
恋愛関係での悩み	0	0.0	6	4.8	14	5.4	20	5.0
精神障害	0	0.0	14	11.1	18.1%		61	15.4
不明	63.6%		46.0%		46.5%		186	46.9
その他	1	9.1	13	10.3	13	5.0	27	6.8

文部科学省(2024). 令和5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

自殺前のサイン（主なもの）

- ☐ 自殺に関する言葉（ほのめかし）
- ☐ 自殺計画の具体化（道具の準備）
- ☐ 別れの用意（整理整頓、大切な物を他者にあげる）
- ☐ 投げやりな態度（わがまま）
- ☐ 怪我を繰り返す ☐ 家出や放浪 ☐ 自傷行為
- ☐ 関心のあったものへの興味を失う
- ☐ 身だしなみを気にしなくなる
- ☐ 不眠、食欲不振、体重減少など身体の不調

生徒からの話の聴き方



(朗読)

子どもの話を聴くときは

兵庫県教育委員会 防災マニュアルに基づいて

文 篠原久美子

演習

どの言葉に一番 心が動きましたか？
その理由は？



2分間

子どもの話を聴くときは

兵庫県教育委員会 防災マニュアルに基づいて

文：篠原久美子

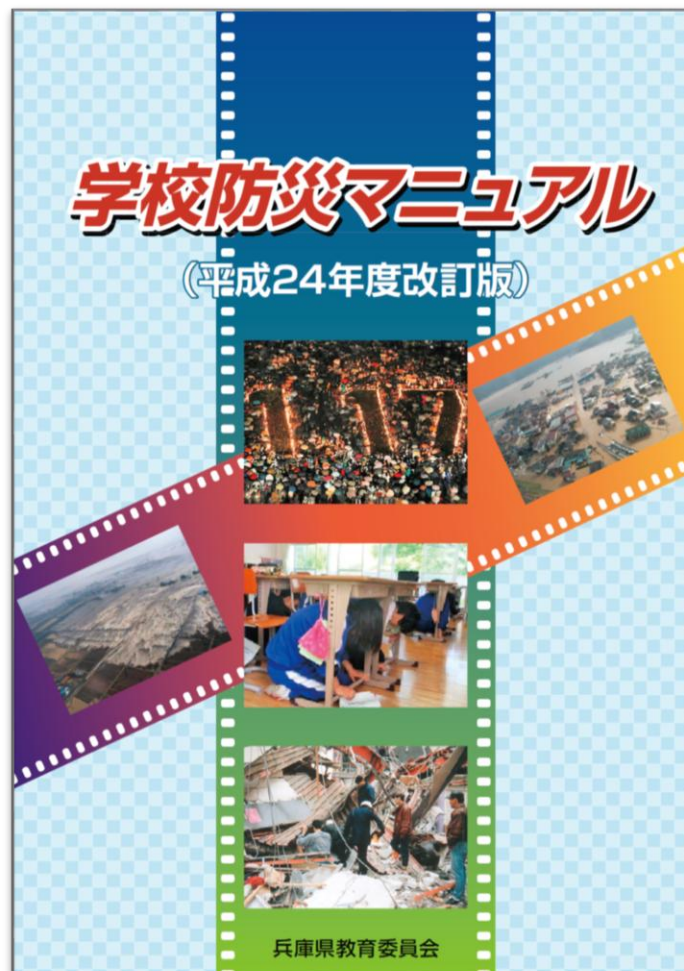
朗読：根岸季衣

キーボード：浜浦巖

協力：佐々木健二

企画：チーム「子どもの話を聴くときは」

子どもの話を聴くときは



死にたいほどのつらさの 聴き方



聴き方の基本（^{トーク}TALKの原則）

Tell 心配していることを言葉に出して伝える

Ask 死にたい気持ちについて率直に尋ねる

Listen 絶望的な気持ちを傾聴する

そう思わざるを得ない状況を理解しようとする

Keep safe 安全を確保する

危険と判断したら、一人にしないで、
他からも適切な援助が求められるようにする

Tell

心配していることを伝える

「最近の様子が〇〇で心配しています」

Listen

絶望的な気持ちを否定せずに聴く

「とてもつらいね」

Ask

死にたい気持ちについて質問する

「こういった悩みがあると『生きているのがつらい』と思う人もいるけど、〇〇さんはそう思ったことある？」

「自分を傷つけたりして、つらい気持ちを紛らわそうとする人もいるけど、あなたにもそういうことはある？」

<事例>

高校2年女子のAさんは、以前“家庭内の居場所のなさ”についてH R担任に相談したことがある。

5月中旬のある朝、Aさんが登校しなかったため、H R担任が保護者（母親）に電話したところ、普段どおりの時間に家を出たと報告を受けた。教職員で学校周辺を探して間もなく、近くの橋の上にいるAさんを発見した（橋はAさんの通学路ではない）。

H R担任は、Aさんと共に学校に戻り、保護者への電話連絡後、教育支援担当と2人でAさんから事情を聴くことにした。

【家庭環境：Aさん、母親、養父、弟（2歳）の4人家族】

面談の開始時、
Aさんにどのような言葉をかけますか？



<対応例>

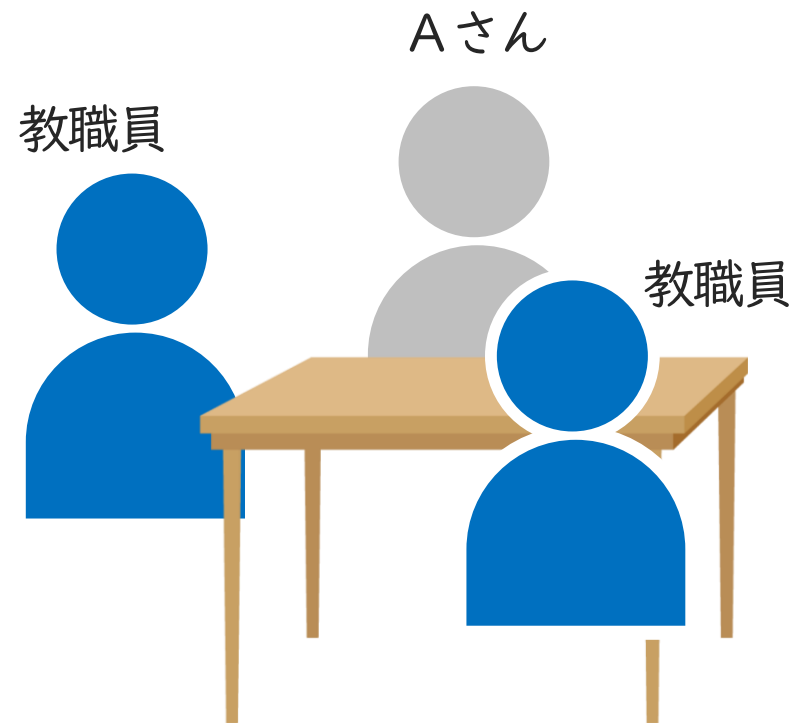
Tell 心配していることを言葉に出して伝える

「心配していたよ」

「寒かったでしょう」

「よく登校してくれたね」

「よかったら、少し話を聞かせて」



「死にたい気持ち」について
どのような言葉で質問しますか？



<対応例>

Ask 死にたい気持ちについて率直に尋ねる

「Aさんのような悩みがあると『生きているのがつらい』
と思う人もいるけど、Aさんはそう思ったことがある？」

「『帰りたくない』と思ったことはある？」

→「そう・・・、『死にたい』は？」

うなずきで答えられるクローズド・クエスチョン

「死にたい」と言われたら

「死にたい」は「死にたいほどつらい」

生きていてくれて
良かった



自分を信じてくれた

まずは・・・自分の気持ちを落ち着かせる

望ましくない対応

✕ 教えを説く

「人生にはそういう時もある」「親の気持ちを考えて」

✕ とがめる

「そんなこと言わず、前向きに考えて」

「命を大切に」「どうして死にたいと思うの？」

✕ 過小評価、安易な励まし

「死ぬほどの問題じゃない」「大丈夫だよ、どうにかなるよ」

✕ すぐに解決策を出そうとする

Tell

告白に感謝する、ねぎらう

「話してくれてありがとう」「よく話してくれたね」

Ask

背景にある悩みについて聴く

「どんなときに、その気持ちは強くなるの？」

「どんなことがあったのか教えて…」

自殺企図歴、計画や準備について聴く

「実際に行動に移したり、試したりしたことってあるの？」

「どのように死のうかと考えたことはある？」

Listen

死にたいほどつらい気持ちを受け容れる

「死にたいほどつらいんだね」

「消えたい・・・、それぐらい苦しい気持ちなんですね」

「そんな気持ちを一人で抱えていたんだね」

Keep safe

安全を確保したいことを伝える

「あなたが心配だから、これだけつらい思いをしていることを、おうちの人にも知ってもらっていいかな？」

次に会う約束をする

「明日も少し話を聴いていいですか？」

組織的対応

（校内連携型危機対応チーム）



<事例>

高校１年女子のＢさんは、入学してから特に心配な様子が見られていない生徒だった。

５月下旬、Ｂさんは登校してすぐ保健室に入り、リストカットの傷の手当を求めた（左腕に５本ほど、古い傷は１０本以上）。養護教諭が話を聴いたところ、自傷行為は中学生の時にも行っており、中学校から保護者に連絡されたことで、嫌な思いをしたことがあったと言っている。Ｂさんは「消えてしまいたい」「自分は生きるのに向いていない」と話した。

【家庭環境：Ｂさん、母親、父親、弟（中２）の４人家族】

Bさんの命を守るために、
学校が当日取るべき対応（その日のゴール）は？



組織による初期対応

当日のうちに

☐ 校長、副校長、教頭へ即時に報告

組織による検討・対応を始める

ランプス

☐ RAMPSの実施

※1人1台端末等を利用した心の健康観察

リスク評価に必要な情報を聴き取り、危険度を把握する（連携時の根拠資料とする）

☐ 保護者に連絡し、本人の安全確保を図る

保護者に本人の状態を説明し、協力関係を構築する

本人へのかかわり方、家庭での見守り、危険な物（ロープ類、包丁等）の管理等を依頼する

翌日の登校や、登下校の安全確保について打ち合わせ、一緒に下校していただく

＜保護者面談で活用する資料＞



教師が知っておきたい子どもの自殺予防リーフレット
(文部科学省)

保護者向け「子どもの自殺予防リーフレット」
(新潟県教育委員会)

□ 必要に応じて、医療機関への受診を勧める
スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを活用する

本人の希望を確認した上で、保護者の協力を得ていく

「誰にも言わないで」の理解



本人は、言われることよりも、言われた後の反応が心配

「誰にも言わないで」の対応

✕ 「わかった」等の約束 → ◎ 約束しない

◎ 本人が何を心配しているのかを丁寧に聴く

「（保護者、他の教職員に）言ったら、どうなると思うの？」

→「それが心配なんだね」「そう考えたら、それは・・・言ってもほしくないよね」

「私から、そうならないように伝えようと思うよ」

「〇〇さんが、とてもつらい思いをしていることだけは、知ってもらってもいいんじゃないかな・・・」

組織による短期的な対応例

翌日以降

□ 本人との個別面談

告白への感謝を伝える、体調を労う、本人の気持ちを確認する

昨日の下校後の様子や、今朝の様子を聴く

次回の相談日時を決める（本人が希望する場合は、この面談で話を聴く）

□ 保護者との電話連絡

昨日と今朝の家庭での様子を聴き、学校での様子を伝える

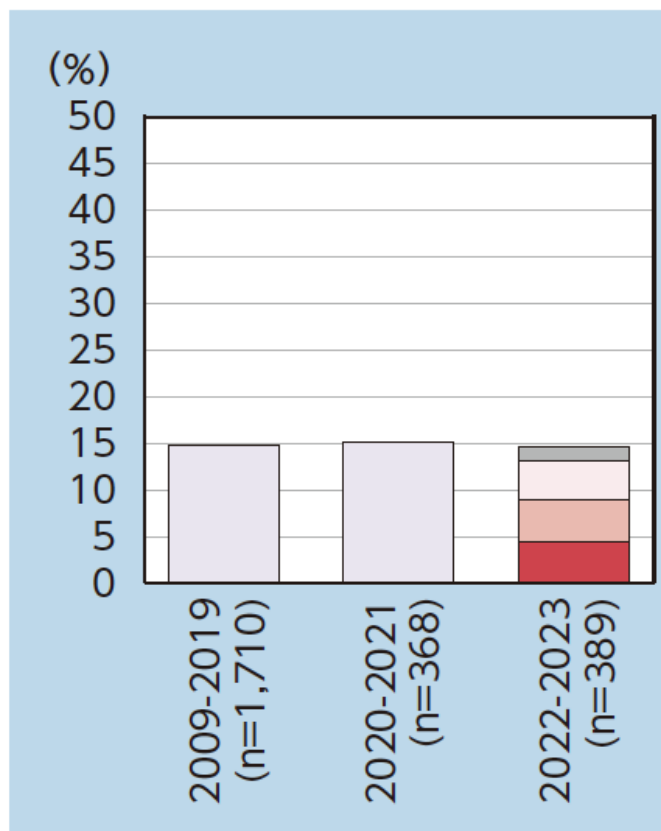
□ 出身中学校から、改めて支援に関する情報を得る

過去の連携先、上手くいった支援等は、今後の対応のヒントとなる

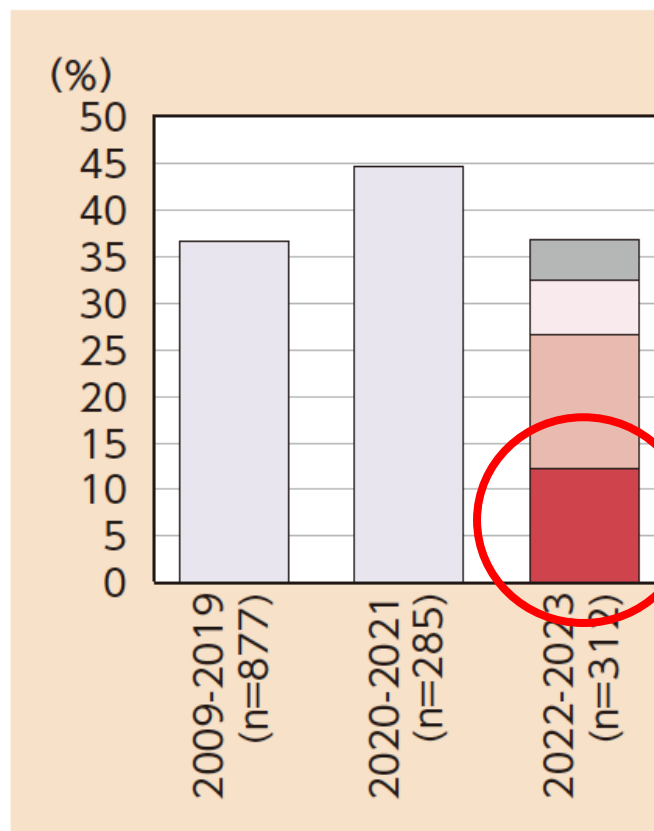
高校生の自殺者に占める自殺未遂歴ありの割合

参考

高校生男子



高校生女子



1か月以内に
再企図

あり あり (1か月以内) あり (1年以内) あり (1年より前) あり (時期不詳)

組織による中長期的な対応例

数か月間

□ 安全確保の維持

できる限り一人にしない、危険な物を遠ざけるなど

□ 主訴に対する支援

主訴によって、具体的な支援や連携機関（医療、福祉、警察等）は異なる

ケース会議で、アセスメントと対応、役割分担を決める

□ 全教職員による観察の強化

違和感や変化を感じたときには、即時にチーム対応する



□ 定期的な希死念慮の確認

希死念慮が無くなることを期待するのではなく、

継続していることや強くなったことを教えてもらう姿勢が重要

□ 継続的な相談先の確保

本人の希望に沿って、相談相手や時間を設定する

必要に応じて、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを活用する

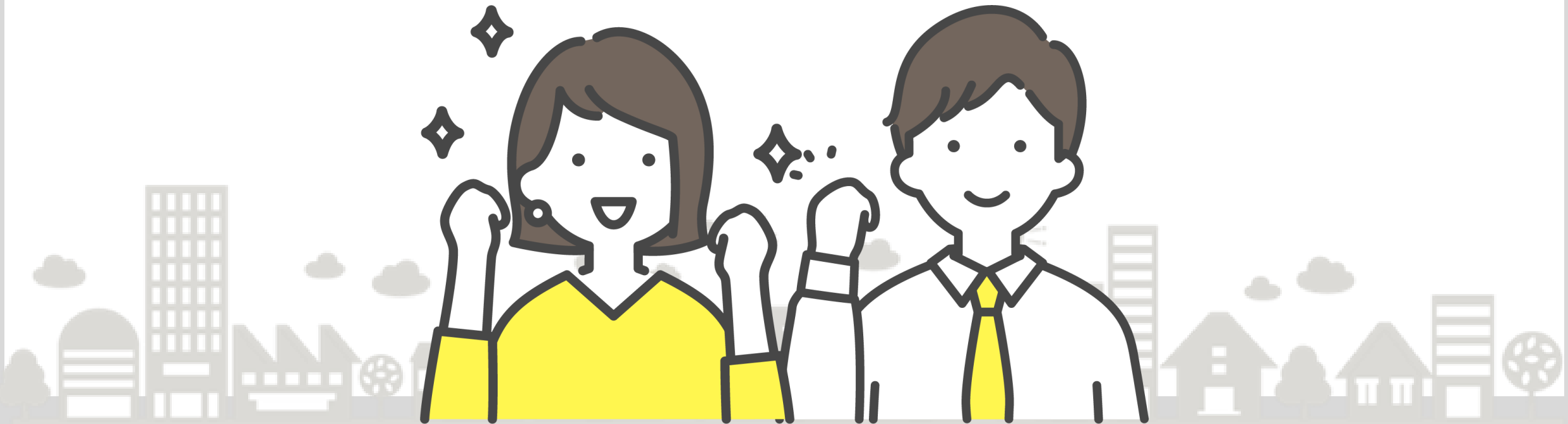
□ 自殺の防御因子の強化

自殺を防ぐ因子（例：心身の健康、安定した対人関係、周囲の理解）を増やす

孤立感（居場所がない）、負担感（迷惑になっている感覚）を減少させる

最後に

**先生ご自身の
心身のケアを大切に**



(参考) 文部科学省の手引き

教師が知っておきたい
子どもの自殺予防



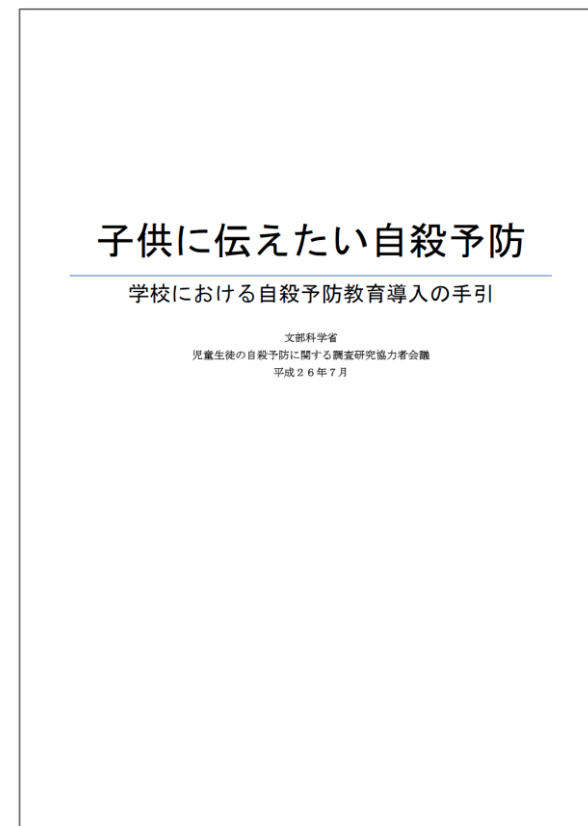
平成21年3月

子どもの自殺が起きたときの
緊急対応の手引き



平成22年3月

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—



平成26年7月

参考・引用文献

川野健治・勝又陽太郎(2018). 学校における自殺予防教育プログラムGRIP—5時間の授業で支えあえるクラスをめざす— 新曜社

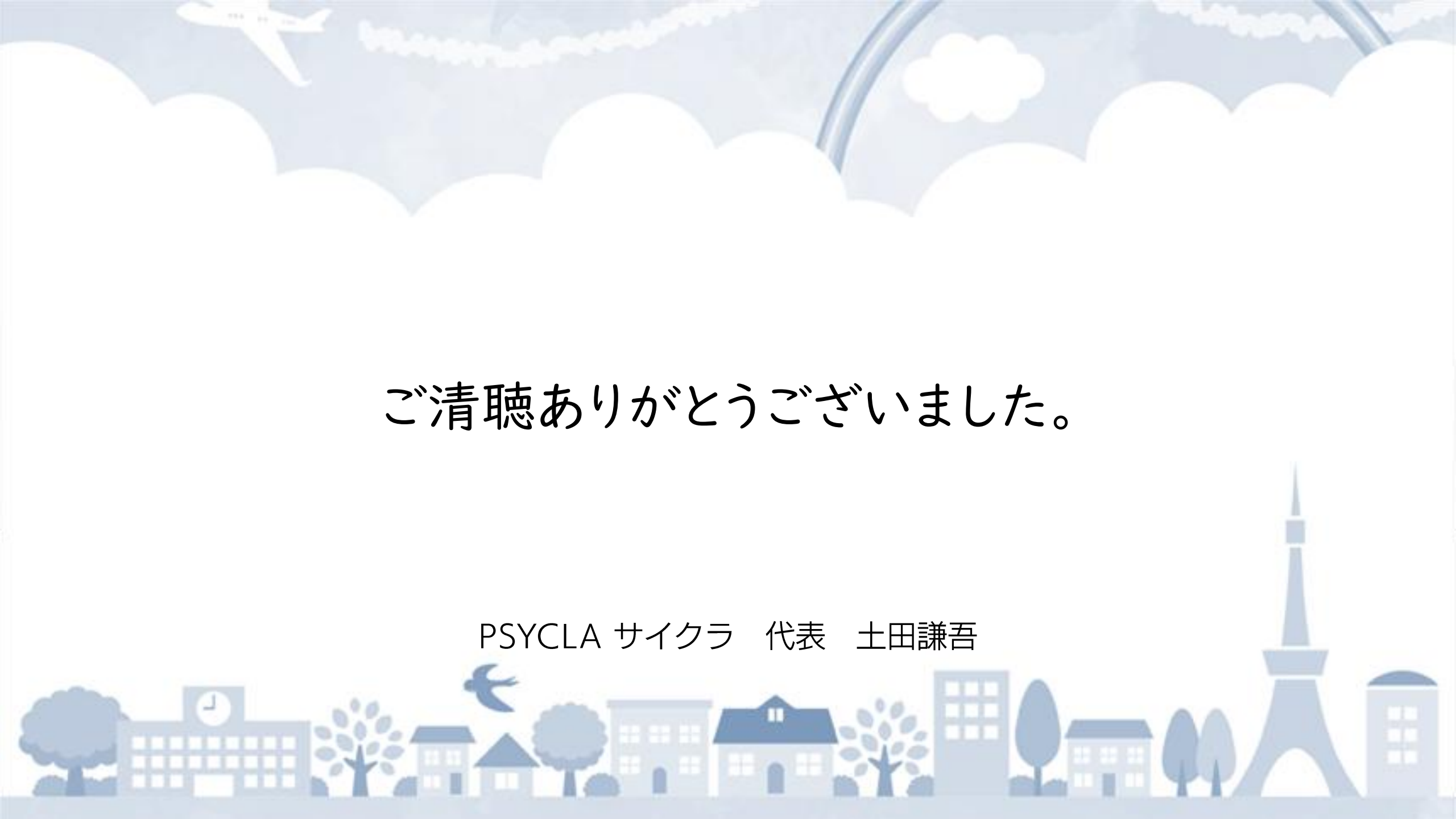
文部科学省(2009). 教師が知っておきたい子どもの自殺予防

文部科学省(2010). 子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き

松本俊彦(2015). もしも「死にたい」と言われたら 自殺リスクの評価と対応 中外医学社

内閣府(2013). ゲートキーパー養成研修用テキスト(第3版)

新潟市(2018). 自殺予防のためのゲートキーパー養成テキスト



ご清聴ありがとうございました。

PSYCLA サイクラ 代表 土田謙吾