

2016.1.14 自殺対策東京会議若年層対策分科会報告

東京都多摩小平保健所

小学校高学年向け自殺予防啓発媒体「もやもやしたら・・・相談しようよ!」について

◆ 背景

多摩小平保健所では、平成 23 年度から市や学校と連携して、子供の自殺予防に向けた情報提供や普及啓発に取り組み、中学 1 年生向けの自殺予防教材を作成し、平成 24、25 年度に圏域内の全中学 1 年生に対して配布しました。この取組は、平成 26 年度からは都の補助事業として各区市町村が実施することとなっています。

その後、当保健所で設置している「学校保健と地域保健との連携会議」において、思春期に入る前の心が不安定になる時期である小学校高学年に対しても、授業等で活用できる媒体が必要と確認されました。

そのような意見を受け、平成 26 年度から子供自身が早期に相談できるようになる力、自分を大切にできる力“ライフスキル”を獲得し、様々な課題によりよく対応できるようになることを目指し、小学校高学年に向けた媒体の作成に取り組みました。

◆ 経緯

- 各市教育委員会へ出向き、小学生に向けた自殺予防啓発媒体作成について説明し、関係機関の推薦等の協力を依頼。
- 管内小中学校の養護教諭や市の保健師等で構成する「学校保健と地域保健との連携会議分科会」に、地域の児童分野や精神保健分野、教育等の専門家を専門委員として加え（裏面参照）、具体的内容の検討や普及啓発の方法について検討。
- 東村山市立回田小学校において、模擬授業及び内容に関するアンケートを実施し、内容に反映。

◆ 作成した媒体

1 小学校 6 年生向け小冊子「もやもやしたら・・・相談しようよ!」

子供が悩みや心配なことを一人で抱えこまず、困ったら信頼できる大人や相談機関に相談できる力を身につけられるようにするための冊子

2 保護者向けリーフレット

小冊子についての保護者に向けた説明及び対応について伝えるリーフレット。

3 教職員向け解説書

授業等において小冊子を活用する場合のポイントなどについて、具体的に解説したもの

4 教職員向け解説書別冊

子供、保護者への対応において、教職員が困った時に読むためのより細かな解説書

◆ 小冊子等の活用方法

- ・小冊子は、配布するだけでなく担任の先生に授業等で活用
- ・授業等での活用に当たっては、解説書を参考にしてもらう。
- ・学齢期を対象とした心の健康づくりは、先生や保護者も一体となって考え、取り組む必要があることから保護者向けリーフレットも作成。子供に配布する日に併せて保護者に配布する。

◆ 今後の予定

- ・各市教育委員会・校長会・養護教諭部会等への小冊子についての説明
- ・各学校へ配布
- ・模擬授業の実施
- ・配布した学校へアンケート実施

◆ 学校保健と地域保健との連携会議分科会委員及び専門委員

<学校保健と地域保健との連携会議分科会委員> (※委員の所属は平成27年3月時点のもの)

所属等	氏名	所属等	氏名
東村山市立回田小学校長	曾我部 多美	東久留米市福祉保健部健康課保健師	荒野 順子
東京学芸大学教授	渡邊 正樹	西東京市健康福祉部健康課保健師	野口 かおり
小平市立小平第九小学校養護教諭	衛藤 郷美※	小平市立花小金井小学校養護教諭	谷田 さおり
東村山市立回田小学校養護教諭	杉井 美紀子※	東村山市立野火止小学校養護教諭	吉越 和江
清瀬市立清瀬第三小学校養護教諭	奥山 結花子※	清瀬市立清瀬第六小学校養護教諭	榎本 千夏
東久留米市立第二小学校養護教諭	佐藤 由美子※	西東京市立芝久保小学校養護教諭	宗像 美智子
西東京市立向台小学校養護教諭	中田 加奈子※	小平市健康福祉部健康推進課保健師	松尾 美智子
小平市健康福祉部健康課保健師	釘宮 由紀子※	東村山市子ども家庭部子育て支援課保健師	大塚 知香
東村山市子ども家庭部子育て支援課保健師	橋本 良子※	清瀬市健康福祉部健康推進課保健師	高瀬 恵子
清瀬市健康福祉部健康推進課保健師	吉村 晶子※		

<専門委員>

所属等	氏名
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 自殺予防総合対策センター室長	川野 健治※
東京都多摩総合精神保健福祉センター副所長	平賀 正司※
東京都小平児童相談所 児童心理司	栗原 敦子
清瀬市教育相談センター 教育相談室主任	清水 勇
東久留米市子ども家庭支援センター	小泉 賀子
小平市立小平第二中学校スクールソーシャルワーカー	小林 秀祐
東村山市立回田小学校スクールカウンセラー	船木 紫音

※は、中学校1年生向け小冊子作成時の委員

もやもやしたら...

相談してみようよ!



1655-6575 (フリーダイヤル)

受付時間 9:00~17:00

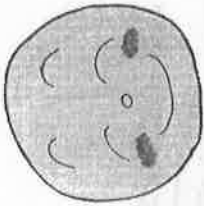
もやもやしたら…

相談してみようよ!

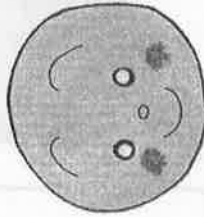


- ① いま、どんな気持ちかな? P1
- ② もやもやすることもあるよね! P3
- ③ もやもやした時、みんなこんなことをしているよ! P5
- ④ こんな気持ちの時には相談しよう! P7
- ⑤ もし、友だちから相談されたらどうしよう? P9
- ⑥ 身近な大人に相談してみよう! P11
- ⑦ もし、身近に相談できる人がみつからなかったら…
ここでも相談できるよ! P13
- ⑧ X 毛 P15

いま、どんな気持ちかな？



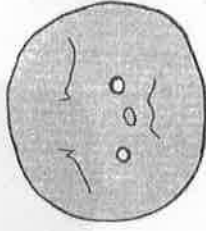
うれしい
楽しい
元気
いい気持ち



ふつう
落ち着いて
いる

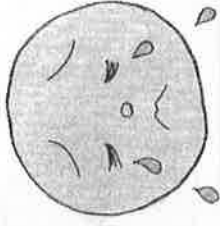
調子が
いいんだね。

でもね、
元気がない
時もあるかも
しれない...
→P3をみてね。



ちょっと
もやもや...
イライラ

ちょっと元気が
ないのかな？
→P5をみてね。



かなしい
泣きそう
さみしい
苦しい

つらいんじゃない？
→P7をみてね。

もやもや することもあるよね!

6年生って、体だけじゃなく心も大人になっていくんだ…。

学校にいけない…

勉強わがな～い!

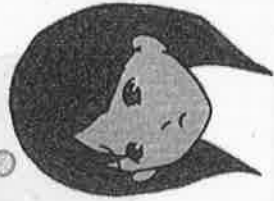
背が高くなりたいよ

お父さんとお母さん、
けんがばっかり

だれもわかって
くれない

かいてみよう!

あなたはどんなときに もやもやするかな?



友だち、勉強、家のこと……いろんなことがあるね

中間にいい
もらえない…

テスト

できなかつた…

いじめられてる
んだ…

学校では最上級生!

いろいろ

大変なんだよね～

やせたい!

おこられて
ばっかり…



メールで傷ついちゃった



いろいろのことを考えて、

いろんな気持ちになることがあるね!

もし、友だちから 相談されたらどうしよう？

がいてみよう！

友だちに話を聞いてもらえたら、どんな気持ちになるかな？

友だちから相談されたら、どんな気持ちができるかな？

相談って、どんなふうにきけいいの？



- 真けんにしつかり聞こう。
- うなずきながら、ゆっくり聞こう。
- あいづちを打つとよいよ。
- 「こうしたら？」というよりも、聞いてくれることがうれしいよ！
- 聞いた話は軽い気持ちで他の人に話さないよ。

こんな時はどうしよう？

聞いた話がとても深刻で、友だちがとてこまっていたら…。

- ◎ 信頼できる大人に相談するようすすめたり、一緒に相談しに行こう。
- ◎ 「だれにも言わないで」と言われたとしても、「あなたのことがか心配だから、一緒に相談に行こう」と伝えてみよう。



相談されたあなたがこまってしまった時は…。

- ◎ あなたがつらい気持ちになる前に、大人に相談しよう！

身近な大人に相談してみよう!

お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃん…
今は大人でも、むかしはみんな小学生。
こまっていたことがあったかもしれないよ。

かいてみよう!

身近な大人に相談するって、どんな気持ちかな?



「こまっているんだけど…」
「解決したいことがあるんだ」
って、話してみたらどうかな?

学校の先生も聞いてくれるよ!

担任の先生、保健室の先生、音楽・図工の先生、前に担任
だった先生や校長先生だって!
あなたと話しやすい先生に相談してみよう。

学校にはスクールカウンセラーさんもいるよ!

スクールカウンセラーさんは相談の専門家なんだ。
学校の相談室にいくと会えるよ。

かいてみよう!

スクールカウンセラーさんが来る日