



SOSの出し方教育と教育相談体制の充実 児童生徒の自殺予防に係る取り組みについて

警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等（厚生労働省）によると、平成21年度から令和元年度にかけて、我が国の自殺者総数は年々減少した一方、「小学生、中学生、及び高校生（以下、児童生徒という）」では減少傾向が見られず、平成28年度からは増加傾向となっています。また昨年度の子供生徒の自殺者数は、過去最多だった一昨年と同程度となり、依然として極めて深刻な状況が続いています。御存じのとおり、18歳以下の自殺は、8月下旬から9月上旬等の学校の長期休業明けにかけて増加する傾向があります。そのため、これからの時期にかけて、学校として児童生徒の自殺予防について以下の資料を活用したり、周知したりしながら相談体制を整え、組織的、計画的な取り組みを強化することは、児童生徒の尊い命を救うことにつながります。

【参考資料】（令和5年8月23日付け教児安第445号、子親セ第251号で通知したものです。）

○「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－」（文部科学省 HP）

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm

○「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（文部科学省 HP）

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm

○「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」（文部科学省 HP）

http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/11/11/1304244_01.pdf

○小学生用啓発教材「わたしの健康」、中学生用啓発教材「かけがえのない自分かけがえのない健康」

高校生用啓発教材「健康な生活を送るために」（文部科学省 HP）

http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm

○「あなたのこころ元気ですか？」（千葉県 HP）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/genki-booklet.html>

【電話相談窓口】

○「こころの健康、悩みなどの相談窓口」（千葉県 HP）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/soudanitiran.html>

○「子供のSOSの相談窓口」（文部科学省 HP）

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

【SNS相談窓口】

○「そっと悩みを相談してね～SNS 相談@ちば～」（千葉県 HP）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/jisei/seitoshidou/sns/index.html>

○「いのちを支えるSNS相談窓口（LINE相談）」（千葉県 HP）

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/inotisns.html>

○「SNS相談窓口一覧」（厚生労働省 HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html



ネット・ゲーム依存の現状と治療



6月21日に第1回南房総地区教育相談ネットワーク連絡協議会が開催されました。合計60名(南房総教育事務所職員含む)の方が参加され、「ネット・ゲーム依存の現状と治療」について久里浜医療センターの三原聡子先生にご講演いただきました。講演で教えていただいたことをここで少し紹介いたします。

三原先生は、久里浜医療センターで2011年のネット依存専門治療外来開設時よりネット依存の治療・研究に携わっており、国内外の学会にてネット依存に関する発表も多数行っていらっしゃいます。

<ゲーム障害の定義> (WHO(世界保健機構)は2018年にゲーム依存をゲーム障害と認定)

- (1)ゲームをする時間や頻度を制御できない
 - (2)ゲームが他の関心事や行動に優先する
 - (3)問題が起きても続ける
 - (4)個人、家庭、学業、仕事などに重大な支障が出ている
- 上記の4つが12カ月以上続く場合にゲーム障害とみなす。



三原先生によると、ゲーム・ネット依存症が問題なのは、ゲームの時間を確保することがその人の生活において最優先になり、生活が乱れることである。食事や睡眠、排せつといった生きていくうえで必要な行為でさえもゲームやネットより優先順位が下になる。これは他の依存症(たばこ、お酒、覚せい剤、ドラッグ、ギャンブルなど)と同様に依存症状であり、病気として治療に向かわせることが大切だと説明されていました。

改善させるのに最も必要なことは「**本人に動き出させる**」ことだと三原先生は言います。周囲がいくらゲームやネット使用の制限をしても、抜け道はいくらでもあり、効果が期待できません。そこで専門機関で治療を受けることが必要なのですが、依存の方は自分自身がネット・ゲーム障害を抱えているとは思いません。また、治療をするとなると自分がやっていること(ネット・ゲーム)を否定されるように感じ治療に応じようとは思わないそうです。しかし、そういう人でも食事や睡眠を後回しにしているので体のこと、健康状態のことであれば心配し、検査だったら受けてもよいと思うそうです。そこから健康で暮らすには今の生活で見直さなければならないことを理解してもらい、治療につなげることができるようです。

<まずは、相談>

医療機関・相談機関への相談が大切です。その際の注意点が、次の3点です。①保護者が主治医の先生と話をしてから本人を連れていく。

②ゲームをやめろと言われたり、取り上げられたりしないと伝える。③保護者が専門機関を信頼している態度を見せる。何かお困りのことがあれば南房総教育事務所にもご相談ください。

<治療に向けて>

久里浜医療センターではネット・ゲーム依存でセンターに相談のあった方が参加できる通常のキャンプと治療を組み合わせた Self-Discovery Camp を行っています。また、家庭でのネット依存問題に苦慮されているご家族が参加できるネット依存家族ワークショップもあります。詳しくはこちらでご確認ください。

医療機関・相談機関への効果的な誘い方

体や健康が心配
→体からのアプローチ

同じ趣味の友達をつくりたい
→話せる/友達出来る

将来・進路のこと相談したい
→進路相談できる

人と話す機会が欲しい
→話をするだけでも良い

