

悩みや不安を抱える児童・生徒への支援

特集について

令和7年の児童生徒の自殺者数は、532人（令和6年確定値：529人）と過去最多となりました。これを受けて文部科学省は令和8年2月に「児童生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」を発出しました。若者の自殺者数については、依然として高止まりの傾向にあり、特に、増加傾向にある若年女性の自殺については、自殺未遂が大きなリスク因子となっています。学校として、正しく児童・生徒自身やその取り巻く状況を理解し、保護者、地域住民、関係機関等と連携して自殺予防に取り組む必要があります。

本特集では、特に悩みや不安を抱えている児童・生徒の現状と児童・生徒がSOSを出すための支援について説明します。

令和8年度 多摩教育事務所の事業の紹介



多摩事務の授業改善支援訪問

従来から多摩教育事務所で行っていた「指導訪問」について、「各学校の主体的な学びを支援する」事業として充実を図るため、名称を変更しました。本事業は、多摩地区の小・中学校等の校内研修や校内研究、市町村の教育研究会の御要望により、授業改善を伴走支援するものです。

以下のような内容で行っていますので、まずは電話でお気軽に御相談ください。

派遣回数

- ✓ 各学校 原則1回
 - ✓ 各市町村 教育研究会 原則1回
 - ※ 複数回御希望の場合は要相談
- 詳しい内容は [こちら](#) を御覧ください。



事後アンケートより

講義と演習のバランスがよく、部員全員が自分事として捉え研修に臨むことができた。
今後の本校の研究課題に合わせて資料を作成していただいたため大変参考になりました。

研修内容の例

校内研究や市町村の教育研究会の内容に応じた支援

New

多摩推パッケージ型研修

令和7年度の多摩地区教育推進委員会のテーマを基にした研修です。



御案内はこちらから御覧ください。➡





本特集及び過去の
所報解説動画

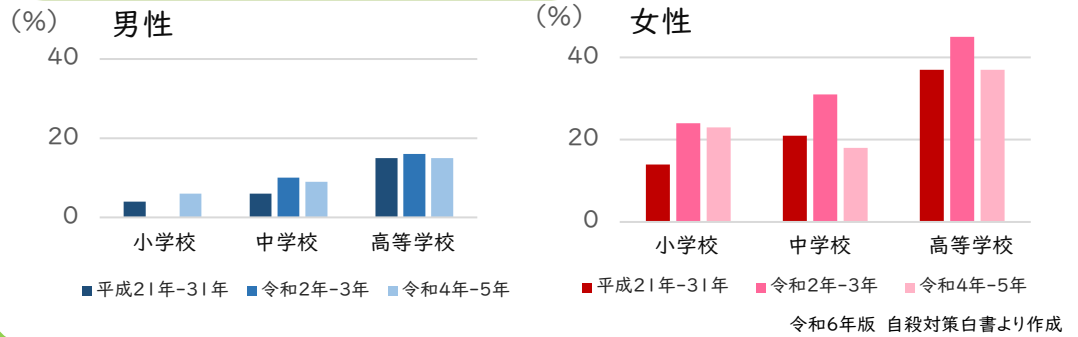
悩みや不安を抱える児童・生徒への支援



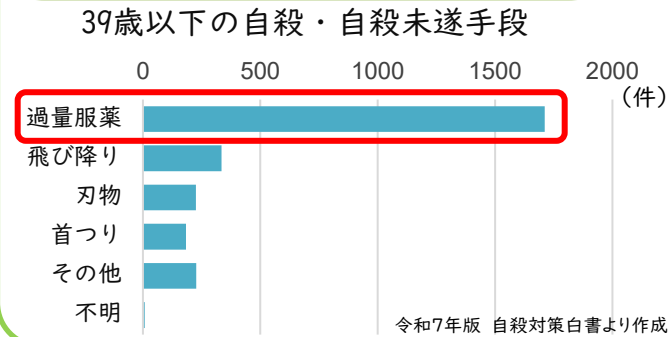
過去の所報
「たまじむ」

悩みや不安を抱える児童・生徒が安心してSOSを出せるようにするとともに、全ての教職員がサインを見逃すことなく、的確に対応できるようにすることが重要です。本特集では、児童・生徒の自殺・自殺未遂の現状と、その背景にある児童・生徒の悩みや不安に教職員が「気付く」ための支援について紹介します。

自殺未遂歴があり自殺に至った女性 は男性の約2倍



自殺・自殺未遂の最も多い 手段は「過量服薬」



● 市販薬を乱用した経験のある高校生の割合は1.6%(約60人に一人)。

● オーバードーズ(過量服薬)経験者は強い孤独感を抱いているケースが多い。

自信が
もてない

見捨てられる
不安が強い

本音が
言えない

● 現実逃避を目的としてオーバードーズ(過量服薬)をしていることが多い。

主な自殺の原因・動機

「家族からのしつけ・叱責」「学業不振」「学友との不和」

悩みはあるけれど、
誰にも相談できない

学校で
できる

悩みや不安を抱える児童・生徒への支援

教職員がSOSを受け止めるための 児童・生徒理解

普段と違った変化やサインの早期発見

児童・生徒の変化(例)



繰り返す
体調不良の訴え



「眠れない」等の
呟き

※ 生成AIにより作成



市販薬の大量所持

SOSを受け止める側のセルフケアも重要

適度な食事と運動、
十分な睡眠

休養など疲労・
ストレスの対処

困ったときには信頼
できる人に相談



児童・生徒がSOSを出すための 関係・環境づくり

安心感・信頼感を高める日々の関係づくり 「〇〇さんのこと、見ていますよ」という、温かなメッセージ

名前を呼ぶ

〇〇さん、
おはよう



褒める>叱る

ごみを
拾ってくれて
ありがとう



ペースを合わせる
(表情も子供の
気持ちに合わせる)



「知っているよ」
をさりげなく



あの本、
面白いよね

組織で取り組む効果的な支援の環境づくり

○一人1台端末を活用した児童・
生徒の心や体調の変化の早期
発見

今の気持ちは



○校内研修会等を通じた
教職員間の共通理解

○保護者会等で保護者の
オーバードーズの理解促進



【参考】
所報たまじむ
104号



参考文献 ○ 児童生徒の自殺予防に係る取組について(通知)(令和8年2月 文部科学省)
○ 令和7年版 自殺対策白書(令和7年10月 厚生労働省)
○ 令和6年版 自殺対策白書(令和6年 厚生労働省)
○ ゲートキーパー養成研修テキスト(令和7年3月 厚生労働省)

○ 薬のオーバードーズって何だろう(令和7年2月 厚生労働省)
○ 【資料5】ICTを活用した悩みや不安を抱えた児童生徒の早期把握・
早期支援の取組について(令和5年11月 文部科学省)
○ すこやかさん44号(令和5年3月 東京都教育相談センター)

「SOSの出し方に関する教育」を
推進するための指導資料について
(令和6年4月更新)

児童・生徒向け動画や
教員用の研修動画等も
閲覧できます。

