

山形市における児童・生徒のSOSの出し方教育の効果について

山形市保健所 精神保健・感染症対策室

○鈴木 真由香、高橋 萌、森 万琴、熊谷 玲美、大津 菜月、
安藤 さゆり、佐藤 香、奥山 泰子、加藤 裕一、山下 英俊

【はじめに】

全国の自殺者数は全体として減少傾向にあるものの、こどもについては増加傾向にあり、令和6年の小中高生の自殺者数は過去最多の529人であった。こどもの自殺対策が課題となる中、「SOSの出し方に関する教育（以下、SOSの出し方教育）」が推進されている。

山形市では、平成31年3月に策定した「いのち支える山形市自殺対策計画（第1期）」においてSOSの出し方教育を市内の全小中学校で実施することを目標の1つに掲げ、令和4年度より事業を開始した。令和6年3月に策定した第2期計画においても「児童生徒への心の教育等の推進」を強化項目に掲げ、継続して取り組んでいる。

今回は山形市で実施しているSOSの出し方教育について取り組み状況と令和6年度に実施したアンケートの結果から児童・生徒のSOSの出し方教育の効果について検討したため、報告する。

【SOSの出し方教育について】

SOSの出し方教育とは「こどもが現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人にSOSを出す）ができるようにすること」を目的とした教育である。

【山形市内の小中学校での授業内容】

(1) 紙風船を用いてストレスモデルとレジ

リエンスの概念について説明

(2) 「大きなかぶ」の話を例示し、援助希求行動の必要性と相互支援について説明

(3) 援助希求行動の演習、相手にSOSが伝わらなかった時の対処法と地域の相談窓口を紹介

(4) セルフコンパッションについて説明

【取り組みの経過】

(1) 令和4年度から事業開始。市内小学校2校で外部講師による授業実施。

(2) 令和5年度は小学校2校で外部講師による授業実施。その後、希望校調査を実施し、希望があった小学校5校と中学校1校で山形市職員が授業実施。

(3) 令和6年度は希望校調査の上、小学校11校、中学校5校に実施。（4校は外部講師、12校は山形市職員による授業）

【授業の実施方法、対象者】

- ・小学校は45分授業、中学校は50分授業。
- ・学習指導要領に基づき、小学5年生、中学1年生を対象としたが、学校の希望や生徒数に応じて他学年にも実施した。
- ・外部講師による授業の中で、地域にある相談窓口紹介は山形市職員が行った。
- ・山形市職員での授業は、保健師、精神保健福祉士が2名1組となり、実施した。

【授業前後のアンケート調査】

(1) 調査方法

授業を受ける学年の児童生徒に対し、山形市電子申請サービスを活用し、児童

生徒がタブレットにて回答する無記名回答式アンケート調査を実施した。

(2) 調査時期

令和6年6月～12月の期間に授業前(授業1週間前～授業当日)と授業後(授業直後～授業後1週間)に実施した。

(3) 調査内容

- ・授業前のアンケート:「普段のストレス対処法」「相談相手」「相談意識の有無」「(相談しようと思わない場合)理由」「つらそうな友人への対処行動」の5項目。
- ・授業後のアンケート:「授業理解度」「相談相手」「相談意識の有無」「(相談しようと思わない場合)理由」「授業の感想(自由記述)」「授業後の実践意向」の6項目。
- ・項目ごとに単純集計を行った。
- ・授業前後の相談意識の変化については、統計ソフトR/EZRを用いて分析した。(有意水準 $p < 0.05$)

(4) アンケート回答者

- ・市内小学校11校の小学4～6年生、授業前:426人、授業後:393人(授業参加者444人)授業後の回収率88.5%
- ・市内中学校5校の中学1～3年生、授業前:658人、授業後:614人(授業参加者:649人)授業後の回収率94.6%

(5) 調査結果

①授業前のアンケート結果(表1)

「悩んだり困ったりして、自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どんなことをしますか。(複数回答可)」では、小学校、中学校ともに「テレビや動画を見る」「ゲームをする」「音楽を聞く」「寝る」と回答した者の割合が多かった。「誰かに話す」と回答した者は小学校160人(37.6%)、中学校251人(38.1%)であった。

表1) 授業前アンケートの質問項目

対象者数 n (%)	小学校		中学校	
	n=426	%	n=658	%
問) 悩んだり困ったりして、自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どんなことをしますか。(複数回答可)				
寝る	185	43.4	446	67.8
食べる	107	25.1	222	33.7
音楽をきく	186	43.7	454	69.0
テレビや動画を見る	227	53.3	462	70.2
ゲームをする	206	48.4	329	50.0
運動する	104	24.4	194	29.5
読書をする	99	23.2	95	14.4
勉強する	27	6.3	46	7.0
誰かに話す	160	37.6	251	38.1
特にない	36	8.5	36	5.5
その他	41	9.6	47	7.1
問) 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。(複数回答可)。				
そっとしておく	119	27.9	243	36.9
声をかけ、話を聞く	322	75.6	478	72.6
メールやLINEをする	39	9.2	233	35.4
遊びにさそう	125	29.3	164	24.9
いっしょにいる	190	44.6	280	42.6
相談できる人(先生、友達、親など)に相談する	94	22.1	70	10.6
その他	7	1.6	6	0.9

「友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか(複数回答可)」という質問では、小学校、中学校ともに「声をかけ話を聞く」と回答した者が一番多かった。

②授業の理解度(表2)

授業後のアンケートで「今日の授業は理解できましたか」という質問に対して、「よくわかった」と回答した者の割合が小学校70.2%、中学校60.7%、「だいたいわかった」と回答した者の割合が小学校27.7%、中学校36.0%であった。小学4～6年生、中学1～3年生と対象を幅広く実施したが、授業後のアンケートで「よくわかった」「だいたいわかった」と回答した者の割合が95%以上であり、理解が難しい授業内容ではなかったと考える。

表2) 授業理解度

対象者数 n (%)	小学校		中学校	
	n=393	%	n=614	%
問) 今日の授業は理解できましたか。				
よくわかった	276	70.2	373	60.7
だいたいわかった	109	27.7	221	36.0
あまりわからなかった	4	1.0	13	2.1
わからなかった	4	1.0	7	1.1

今後、小学校で1回授業を受けている生徒が中学校で再度授業を受けることが想定されるため、今後も授業内容の検討が必要だと考える。

③授業前後の相談意識の変化 (表3)

「あなたは悩んだり困ったりして、つら気持ちを感じた時、誰かに相談しようと思えますか」という質問に対し、「相談しようと思う」と回答した者の割合が、授業前は小学校58.2%、中学校53.3%であったが、授業後は小学校80.4%、中学校72.8%と、授業後に「相談しようと思う」と回答した者の割合が増加した。

また、授業前後の相談意識の変化について、「相談しようと思う」「相談しようと思わない」と回答した者の2群で比較したところ、小学校、中学校ともに、授業後は授業前と比べ、「相談しようと思う」と回答した者が有意に多かった。

(小学校: $p=1.75e^{-4}$ 、中学校: $p=1.26e^{-10}$)

Fisher の正確確率検定)

④授業前後の相談相手の変化 (表4)

「あなたがつらい気持ちになったときの相談先として思いつく人や場所を教えてください。(複数回答可)」という問いでは、小学校、中学校ともに授業後に「思いつかない」以外の全ての項目で回答者が増加した。授業では「3人、3か所への相談」を勧めており、相談相手を具体的に考えたことで、相談先が広がったと考えられる。

⑤相談しようと思わない理由 (表5)

つらい気持ちの時に「相談しようと思わない」理由は、授業前後で共通して、小学校では「心配や迷惑をかけたくない」、中学校では「面倒くさいから」という理由が一番多かった。

表3) 授業前後の相談意識の変化

	小学校				中学校			
	授業前		授業後		授業前		授業後	
対象者数 n (%)	n=426	%	n=393	%	n=658	%	n=614	%
問) あなたは悩んだり困ったりして、つらい気持ちを感じた時、誰かに相談しようと思えますか。								
相談しようと思う	248	58.2	316	80.4	351	53.3	447	72.8
相談しようと思わない	75	17.6	44	11.2	156	23.7	73	11.9
わからない	103	24.2	33	8.4	151	22.9	94	15.3

表4) 授業前後の相談相手の変化

	小学校				中学校			
	授業前		授業後		授業前		授業後	
対象者数 n (%)	n=426	%	n=393	%	n=658	%	n=614	%
問) あなたがつらい気持ちになったときの相談先として思いつく人や場所を教えてください。(複数回答可)								
親	323	75.8	307	78.1	406	61.7	411	66.9
きょうだい	89	20.9	103	26.2	136	20.7	153	24.9
その他の家族	33	7.7	39	9.9	47	7.1	75	12.2
学校内の友達	234	54.9	259	65.9	396	60.2	430	70.0
学校以外の友達	48	11.3	65	16.5	113	17.2	130	21.2
担任の先生	117	27.5	138	35.1	107	16.3	174	28.3
担任以外の学校の先生	12	2.8	28	7.1	49	7.4	89	14.5
その他	8	1.9	14	3.6	11	1.7	13	2.1
思いつかない	30	7.0	18	4.6	80	12.2	51	8.3

表5) 相談しようと思わない理由

	小学校				中学校			
	授業前		授業後		授業前		授業後	
対象者数 n (%)	n=75	%	n=44	%	n=156	%	n=73	%
問) 「相談しようと思わない」と回答した人は、その理由を教えてください。(複数回答可)								
相談しても解決しないと思うから	23	30.7	18	40.9	65	41.7	35	47.9
面倒くさいから	18	24.0	4	9.1	75	48.1	39	53.4
自分で解決するから	21	28.0	19	43.2	60	38.5	35	47.9
小さな悩みだと思うから	25	33.3	17	38.6	51	32.7	22	30.1
誰に相談したらいいかわからないから	7	9.3	10	22.7	24	15.4	6	8.2
相談方法がわからないから	7	9.3	5	11.4	27	17.3	9	12.3
心配や迷惑をかけたくないから	47	62.7	29	65.9	69	44.2	24	32.9
怒られそうだから	10	13.3	7	15.9	26	16.7	11	15.1
その他	7	9.3	10	22.7	6	3.8	2	2.7

授業前と比較し、授業後に回答者の割合が減少した項目は、小学校では「面倒くさいから」、中学校では「小さな悩みだと思うから」「誰に相談したらいいかわからないから」「相談方法がわからないから」「心配や迷惑をかけたくないから」「怒られそうだから」であった。これは、授業内で相談の仕方を具体的に示したこと、つぶれた紙風船になる前に相談してほしいことを伝え、児童生徒同士の相互支援についても触れることにより効果であると考えられる。

⑥授業後の実践意向 (表6、7)

授業後にできそうだと思う項目について、小学校は、「心が疲れている時は、信頼できる人に話して助けてもらう」「友だちから相談されたら、その話を聞く」「友だちが、いつもとちがう暗い顔をしていたら『元気? 昨日はねむれた?』などと声をかける」「自

分にとって安心できる場所や時間をつくる」を選択した者の割合が高く、「相談できる相手がない時、相談窓口相談する」「自分にとって負担な時は『自分には難しい。できない』などと伝える」を選択した者の割合が低かった。中学校は、「友だちから相談されたら、その話を聞く」「自分にとって安心できる場所や時間をつくる」「毎日の生活の中で、友だちや家族と会話するように心がける」「自分や友だちをねぎらう。『大変だったね。よくやったね。』と伝える」を選択した者の割合は高く、「相談できる相手がない時、相談窓口相談する」「悩んでいる時、最低3人まではあきらめずに相談する」を選択した者の割合が低かった。

小学校、中学校ともに「相談できる相手がない時、相談窓口相談する」の項目で、できると回答した者が少なかった。相談窓口への相談は容易にできるものではないと推測されるが、地域の相談窓口を授業内で紹介することで今後の相談先の1つになることを期待している。

表6) 授業後の実践意向 (小学校)

	小学校	
	n = 393	%
問) 今日の授業で教わったことをこれからの生活の中でできそうですか。できそうだと思うものを全て選んでください。		
心が疲れている時は、信頼できる人に話して助けてもらう。	339	86.3
悩んでいる時、最低3人まではあきらめずに相談する。	196	49.9
自分をいたわる(大事にする)方法を持つ。	216	55.0
相談できる相手がない時、相談窓口相談する。	104	26.5
友だちが、いつもどちらがうまい顔をしていたら「元気?昨日はねむれた?」などと声をかける。	296	75.3
友だちから相談されたら、その話を聞く。	321	81.7
友だちの悩みを解決できるよう、いっしょに相談に行く。	244	62.1
自分や友だちをねぎらう。「大変だったね、よくやったね」と伝える。	222	56.5
自分にとって安心できる場所や時間をつくる。	290	73.8
自分にとって負担な時は「自分にはむずかしい。できない。」などと伝える。	147	37.4
毎日の生活の中で、友だちや家族と会話するように心がける	247	62.8

表7) 授業後の実践意向 (中学校)

	中学校							
	n = 614		%		n = 614		%	
問) 今日の授業で教わったことをこれからの生活の中でできそうですか。当てはまる数字に○をつけてください。								
			1	2	3	4		
			1	2	3	4		
心が疲れている時は、信頼できる人に話して助けてもらう。	270	44.0	270	44.0	57	9.3	17	2.8
悩んでいる時、最低3人まではあきらめずに相談する。	205	33.4	239	38.9	137	22.3	23	3.7
自分をいたわる(大事にする)方法を持つ。	362	59.0	206	33.6	38	6.2	8	1.3
相談できる相手がない時、相談窓口相談する。	137	22.3	168	27.4	204	33.2	105	17.1
友だちが、いつもどちらがうまい顔をしていたら「元気?昨日はねむれた?」などと声をかける。	337	54.9	210	34.2	55	9.0	12	2.0
友だちから相談されたら、その話を聞く。	533	86.8	70	11.4	10	1.6	1	0.2
友だちの悩みを解決できるよう、いっしょに相談に行く。	408	66.4	158	25.7	34	5.5	14	2.3
自分や友だちをねぎらう。「大変だったね、よくやったね」と伝える。	443	72.1	137	22.3	28	4.6	6	1.0
自分にとって安心できる場所や時間をつくる。	445	72.5	131	21.3	33	5.4	5	0.8
自分にとって負担な時は「自分にはむずかしい。できない。」などと伝える。	273	44.5	205	33.4	116	18.9	20	3.3
毎日の生活の中で、友だちや家族と会話するように心がける。	445	72.5	133	21.7	32	5.2	4	0.7

【おわりに】

SOS の出し方教育の授業前後のアンケート結果より、SOS の出し方教育が児童・生徒の援助希求行動の意識を高めることが示唆された。山形市内の小・中学校で効果的な児童・生徒の SOS の出し方の授業を継続していくために今後もアンケートの分析を行い、授業の内容の検討を重ねながら、SOS の出し方教育を推進していく。

【参考】

- 1) 警察庁「自殺統計」
- 2) 東京都教育委員会『『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』