

子のSOS気づけるように

柏市の小学校で研修

柏市立豊小学校で5月20日、校内研修会が行われ、生きづらさを抱える子どもたちの声を代弁するシンガーソングライター・悠々ホルンさんが講師を務めた。

昨年、自ら命を絶った全国の中高校生が過去最多の538人に上り、予防対策の強化が急務となっている。2月に同テーマのホルンさんの講演を聴いた同学校長が、「学校が安全安心の場となり、いち早く児童のSOSに気づいて対応できるよう、他の先生にも聴いてもらいたい」と企画した。



豊小学校の音楽室で講演を行う悠々ホルンさん

研修では、悩みを打ち明けやすくなる「関係づくりの方法」、子どもの異変に気づく「スクールゲートキーパー」の役割、「異変の例」について語られた。

子どもが自分から周囲の大人に悩みを打ち明けることは、容易ではない。「家族に知られたくない」「噂になったらどうしよう」といった気持ちの部分でのしづらさもある。うつ症状の影響で相談できない状態に陥る場合もある。そこで重要になるのが、周囲の人が異変に気づいて声をかけることである。学校内でその役割を果たすのが「スクールゲートキーパー」だ。ホルンさん自身も高校生の頃、身体症状などの異変に気づいた担任教師の声かけによって命を絶たずに済んだ経験があるという。

安心を育む「挨拶」「雑談」

日常の何気ない挨拶や雑談には「いつもとの違い(異変)に気づく」「話しやすい関係性を築く」といった意味がある。さらに、話をする際の脳内の働きが心のケアにも一定の効果をもたらす。「●先生と話したら、ホッとした」と感じられる小さな体験の積み重ねが、いざ悩

みを抱えた際に「●先生なら気持ちを分かってくれ、もらえるかもしれない」との見通しに繋がるのだ。雑談の中でポロッと悩みを打ち明ける子どもも少なくないという。

豊小学校では、「ほかほかあいさつ」をキーワードに、挨拶が持つ良さや挨拶をし合えるようになる工夫について、教職員で話し合いを重ねている。

「挨拶は、心の安全安心にもつながる大切なことだと改めて感じた。ほかほかあいさつを重点目標にして良かった。」



※こちらの写真はイメージです

「忙しい中でも時間を見つけて雑談したい。その積み重ねが、自殺を踏みとどまることにもつながると思った。」
「紙やパソコンを使うなど、各先生の得意分野を活かす雑談方法もあると気付いた。」
「悩んでいる教員もいる。教員同士、大人同士の声かけも大切だと思った。」

そのような感想を参加された教職員から聞くことができた。

文部科学省の「令和6年度公立学校教職員の人事行政状況調査」によると、精神疾患によって1カ月以上休んだ公立学校の教員は、令和6年度には1万3310人(在職者の1.44%)と過去最多である。子どもたちに寄り添うためにも、教職員の心身の健康を守ることは重要だ。

異変は声にならないSOS。子どもたちの小さな異変に気づける大人が増えるよう地域へも広く普及啓発の輪を広げたい。

子の異変に保護者もSOS

子の異変夏休み終わりに

学校再開に向けて、夏休みが終わりに近づく頃から心身の調子を崩す子が少なくありません。登校が困難になる子もいます。子ども本人はもちろん、保護者も対応に悩むことと思います。

【子どもに起こり得る異変の例】

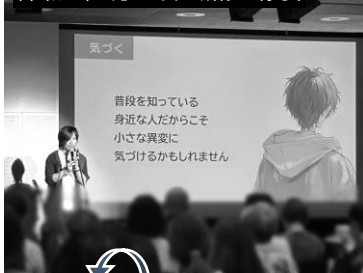
- ・朝、ベッドから起きられなくなる
- ・学校を行きしがる様子が見られる
- ・情緒不安定で泣いたり暴れたりする
- ・「しにたい」と無気力につぶやく

もし身近な子に異変が起きたら、安心してさせてあげて話を聴いてみてください。心や命を守るために休む選択も重要です。対応に困った時は、相談窓口の情報が市ホームページに公開されているので「柏市 子どもが学校に行けない・行かないその時は」と検索してください。

あなたもゲートキーパー

柏市主催市民向けゲートキーパー養成研修が、令和8年度も開催されます。詳しくは、市ホームページの「柏市の自殺対策」ページをご覧ください。広報かしわでもお知らせします。ご参加をお待ちしています。

(令和7年9月28日の研修の様子)



ゲートキーパー関連情報は
柏市ホームページ
「柏市の自殺対策」ページを
ご覧ください