



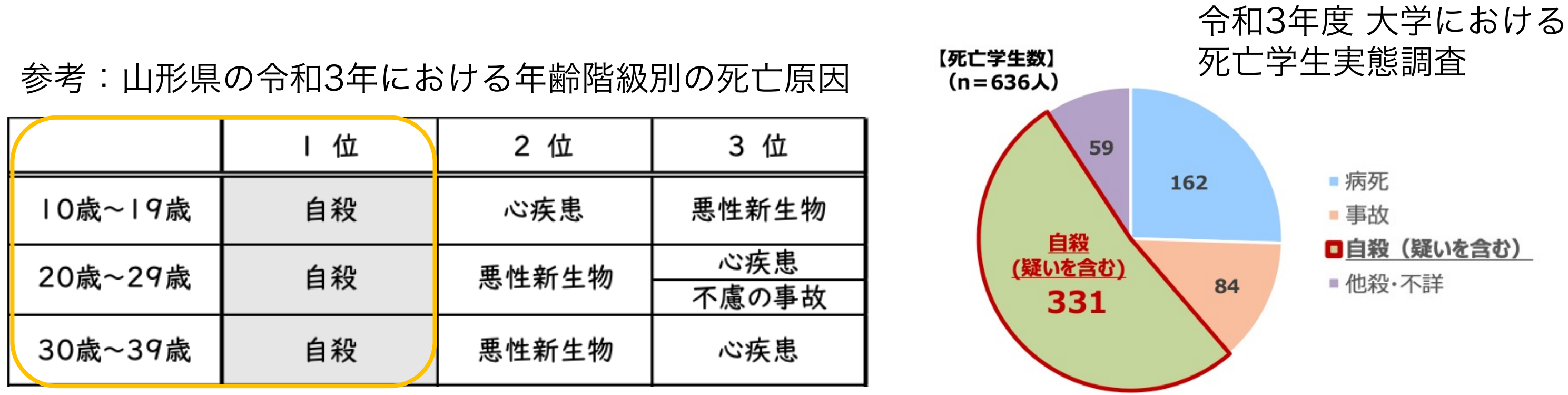
自殺予防のための SOS 教育推進及び調査研究事業

大杉尚之・本多薫・阿部晃士・小林正法（山形大学人文社会科学部）

背景

山形県の自殺対策の現状

若い世代の自殺対策は喫緊の課題。
いのち支える山形県自殺対策計画（第2期）の開始。
山形県と山形大学との連携事業
自殺予防のためのSOS教育推進及び調査研究事業を実施。
実施体制：上記教員＋学生研究員4名



目的：自殺予防のためのSOS教育推進及び調査研究事業で行われた研究成果を公表・周知すること。

SOSの出し方教育シナリオの作成

SOSの出し方教育

命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいかの具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、辛いときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育

小中学生に対しては市町村を軸として展開可能。
高校/大学ではほとんど実施されていない。

- ・時間枠と講師確保の難しさ(高橋, 2021)
- ・日本では死や自殺を教育することへの抵抗感 (Motohashi et al., 2019)

→ **SOSの出し方教育の簡易版を作成して実践，効果検証。**

授業用スライド(30分版)

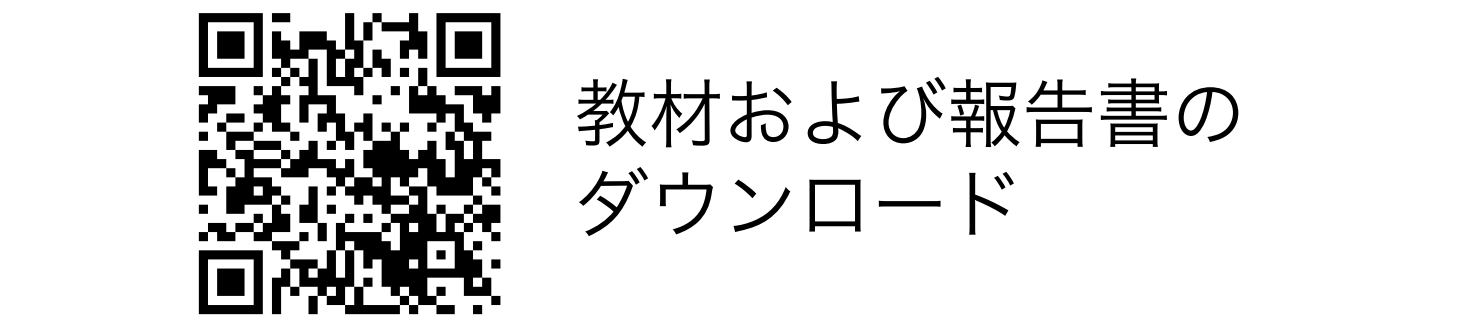
スライドを画面投影し，授業形式で実施。

今日の内容

1. ストレスの対処法をできるだけたくさん持つ。
2. 相談をする（SOSを出す）ことは大切なストレス対処法！
 - ・話を聞いてもらうことで気持ちが整理され、苦しさが軽くなる。
 - ・相談相手が解決策と一緒に考えてくれる。
 - ・言葉にすることで自分の気持ちに気づき、自分を客観的に見ることができる。
 - ・自分にどんな手当てが必要か考えることができるようになる。
3. 最低3人までは相談しよう。
4. SOSを受け止めるときは「きづいて」、「よりそい」、「うけとめて」、「しんらいできる人に」、「つなげる」。

30分版：
1年生向け必修授業のガイダンスで講義形式で実施(2023年4月)。
対象者：約90人。
直後感想，3ヶ月後アンケート(7月)で検証。

10分版：
後期オリエンテーション(同年9月末)で，チラシまたはPDFファイル配布で実施。
対象者：各学年290人(計1,160人)。
直後・3ヶ月後アンケート(2024年1月～2月)で検証。



教材および報告書のダウンロード

教育効果と課題

60%～70%の学生が心の健康について意識したと回答。
いつもと違う様子の友人への声かけ，解決できない悩みや困りごとの相談は，大部分が出来そうと回答。
→ **「心の健康についての意識を高める」ことに効果あり。**
複数の相談相手を候補に入れる，専門相談窓口に行くのは困難。

実施上の利点と限界

30分版：教員が授業ガイダンス内で実施可能。
10分版：オリエンテーションで配布して実施可能。
→ **大学カリキュラム内で実現可能性が高い。**
ただし，うつ病や自殺の兆候の早期認識，治療や援助につなげるには，より専門的な教育が必要。

若年層の自殺対策に関する意識調査

若者の自殺対策における課題検討のための基礎資料の収集。

調査の概要

分析対象者：山形県在住の20-39歳のクラウドワーカー410人（男性225人，女性183人，その他2人）
調査時期：2023年9月
調査方法：Google Formで作成したアンケートをクラウドワークスで実施。

- 調査内容：
1. 抑うつ／自殺念慮に関して
 2. あなた自身に関して
 3. 援助要請について
 4. 心理学の知識に関する確認
 5. 普段の生活について
 6. 友人関係について
 7. ストレスの原因と対応について
 8. 自殺に関することについて
 9. 基本属性（年齢，性別，住まい等）やご家族について

抑うつ／自殺念慮への対処行動

抑うつや自殺念慮状態でも約60%が他者への相談意図なし。
相談意図があっても，実行できない人が20%前後。
→ **抑うつや自殺念慮で，実際に相談する人は20%しかいない。**

ストレス，自殺念慮と相談

ストレスの主な原因は，学校，職場，家庭内の人間関係。
男女とも67%が過去に自殺したいと思ったことがあると回答。
最近1年以内では男性10%，女性15%と女性の方が深刻。
→ **多くの人が自殺念慮を抱いた経験あり（特に女性）。**
自殺を考えた時に相談しやすい方法として，男女とも対面や電話といった直接会話できる方法を選択。
→ **気軽に相談できる環境の整備が必要。**

自殺念慮の背景要因

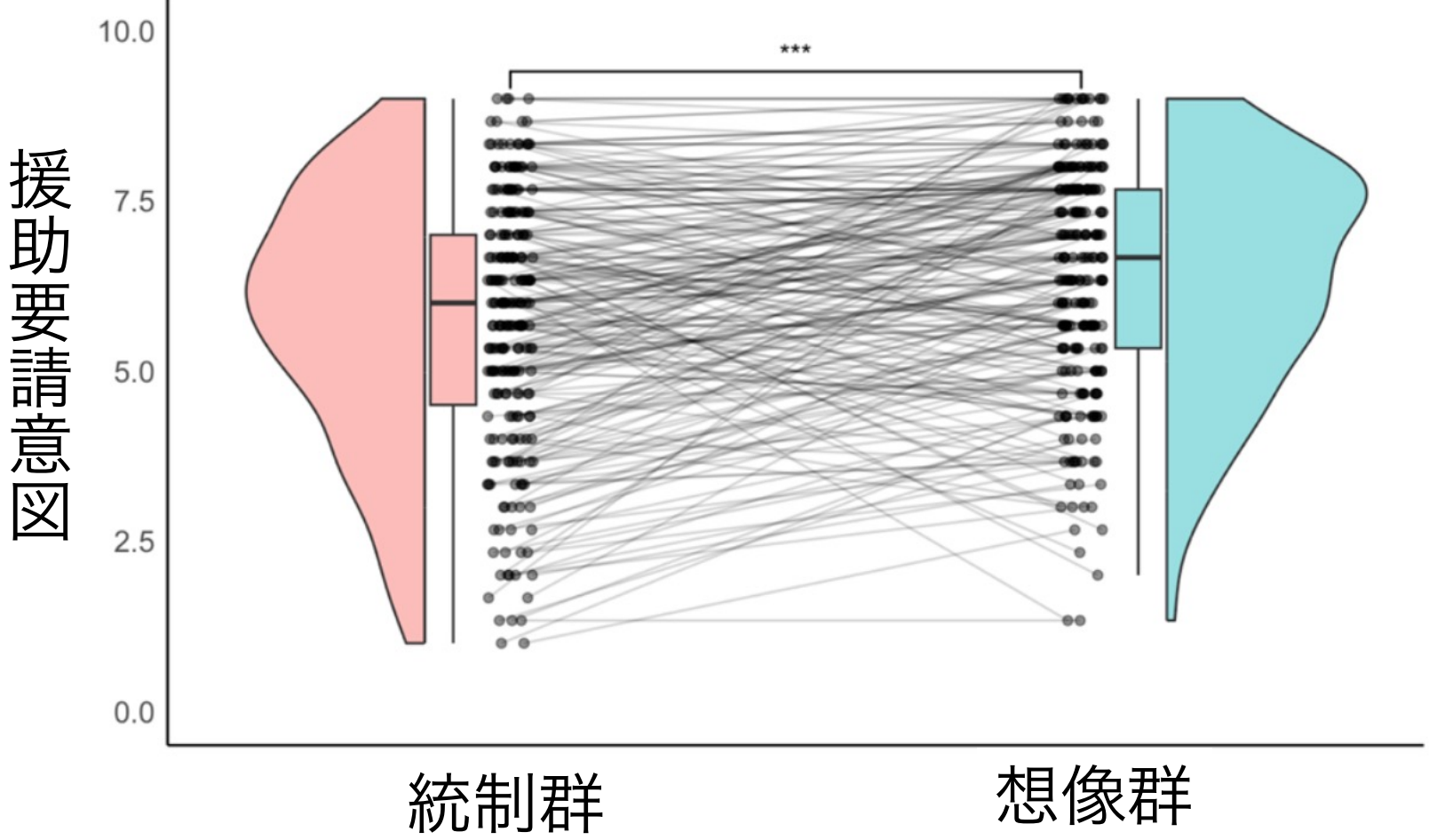
非正規，失業可能性がある人は相対的に精神的健康の状態が悪く，自殺念慮の経験がある傾向。
友人と会う頻度が年に数回以下の人は，精神的健康の悪化割合，5年および1年以内に自殺念慮を抱く割合が大きい（一人暮らし，配偶者がいない人はこの傾向が強い）。
→ **若者が安定した職業につけること，孤立しない社会が必要。**

想像による援助要請意図の促進

援助要請を行うという想像により援助要請意図が高まるか？

研究の概要

分析対象者：227人(平均年齢42歳，男性121人，女性95人，その他2人)クラウドワークスで募集(2月)。
援助が必要な場面を描写した文章（例：電車の中で貧血になり，座りこんでしまっています）を画面呈示。
想像群：自身がこの状況で援助を求める想像を行う。
統制群：文章の情報源と修正点を考える。



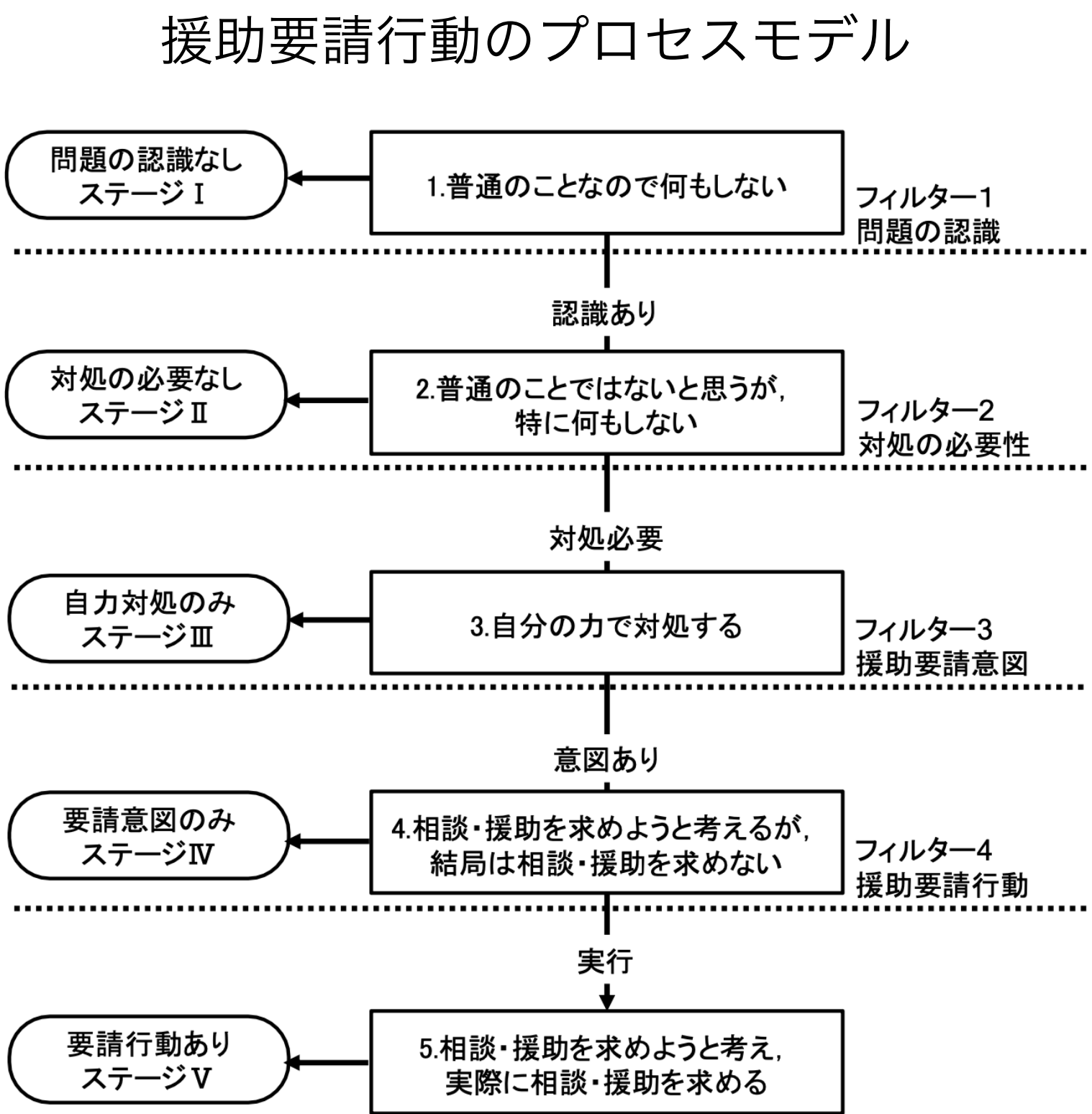
援助要請意図得点： 統制群 < 想像群
→ **援助要請を行うという想像をすることで援助要請意図を高める。**

若者の援助要請プロセスに影響する関連要因の検討

援助要請のプロセスの各段階の関連要因は？

分析対象者：クラウドワーカー408人（同上），大学生204人(10月～11月)

問題の深刻度の認識が，対処の必要性の認識，援助要請の検討・実行のためには必要。
→ **抑うつ／自殺念慮の症状，早期治療の有効性の理解が重要。**
家族，友人知人，専門家，（教員）への援助要請。
→ **専門的な心理的援助への肯定的態度が関連。**



まとめ

SOSの出し方教育シナリオの作成と効果測定，若者の自殺対策における課題，援助要請行動の規定要因の検討を包括的に実施。教員（研究者）と学生が連携し，山形県の課題に取り組む体制を構築した。