

改訂 自殺予防教育学習プログラム

小学校編

岡山県教育庁 人権教育・生徒指導課

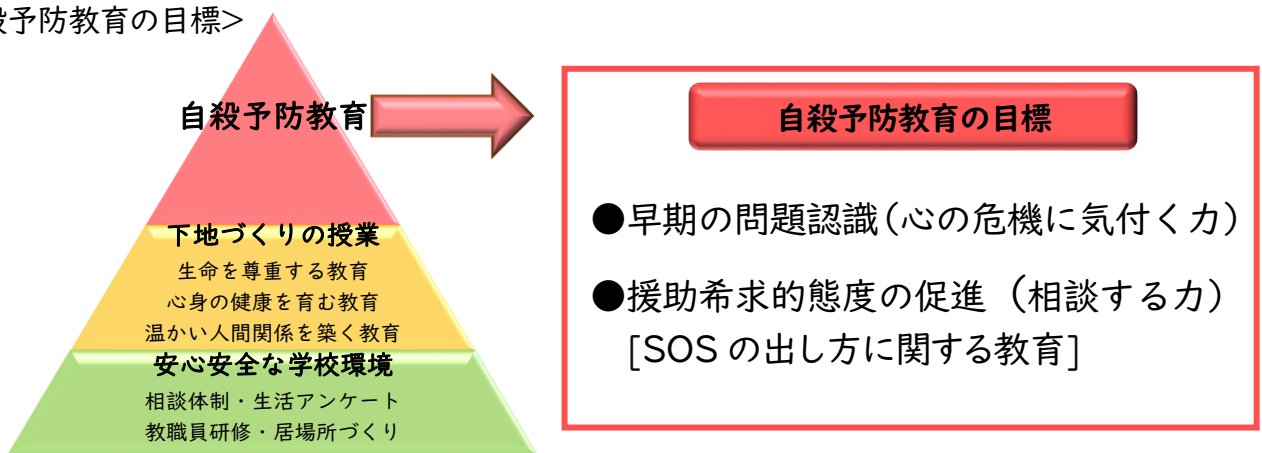
<監修> 中央大学客員研究員 高橋 聡美

自殺予防教育について(小学校)

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識(心の危機に気付く力)」、「援助希求的態度の促進(相談する力)」「[SOS の出し方に関する教育]」であり、中学生・高校生を対象に行うことが望ましいと考えられるが、困難に直面した際に相談することの大切さは、可能な限り早い段階から伝えておきたいことである。

そのための学習プログラムとして、次の2つの内容で構成した授業展開例を提示した。本学習プログラムを参考にして、児童の実態や地域の実情に応じた自殺予防教育を実施していただきたい。心のストレスを「心の痛み」など、児童に分かりやすい言葉に置き換えることもできると考える。また、本プログラムの授業を行う際には、「自殺」という言葉を児童に明示しないようにしている。

<自殺予防教育の目標>



<学習プログラムの内容>

① 早期の問題認識(心の危機に気付く力)

心のストレスを感じた時の心身の状態について知るとともに、心のストレスへの対処方法を考えたり、身近に助けを求められる人がいることに気付いたりする。

② 援助希求的態度の促進(相談する力) [SOS の出し方に関する教育]

困った時の周りの人への関わり方や、友達の話の聴き方について体験を通して理解する。

<実施に当たって>

日頃実施している教育活動の中に自殺予防教育の下地づくり(基盤)となる内容が多く含まれていることを認識し、自殺予防教育と連動させて行うことが大切である。

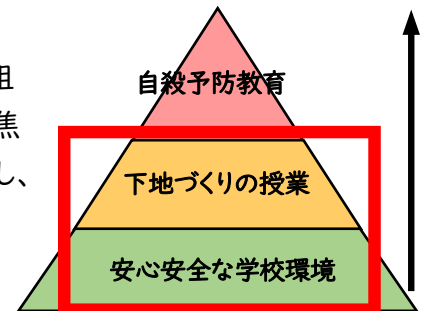
下地づくり(基盤)となる既存の教育活動としては、「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」などを挙げることができる。また、これらの教育活動を充実させるためには、子どもの些細な言動の変化からその心理状態に気付けるように教職員の感性を高めることや、困った時には何でも相談できる子どもと教職員との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室などを気軽に利用しやすい所にする居場所づくりなど、子どもの心に寄り添う「安心安全な学校環境」も重要になる。下地づくりとなる教育活動の充実は、全ての子どもが生き生きと学校生活を送るためにも大切である。

また、学習プログラムの実施に当たっては、校内研修等を実施して、子どものSOSの受け手となる教職員に、SOSの受け止め方についての正しい理解を図ることも大切である。

自殺予防教育 指導の具体的イメージ(小学校)

1 下地づくりの授業、安心安全な学校環境

学校や子どもの実態に合わせて、自殺予防教育につながる様々な取組を行うことが求められる。日頃実施している教育活動の中に自殺予防に焦点化した教育の下地づくり(基盤)となる内容が多く含まれることを認識し、自殺予防教育と連動させて行う。



< 下地づくりの授業 >

「生命を尊重する教育」、「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」など

(例) 生命を尊重する教育 …… 理科、社会、体育(保健)、道徳、総合的な学習の時間、学級活動など

心身の健康を育む教育 …… 体育(保健)、学級活動など

温かい人間関係を築く教育 …… 総合的な学習の時間、学級活動、校外学習など

< 安心安全な学校環境 >

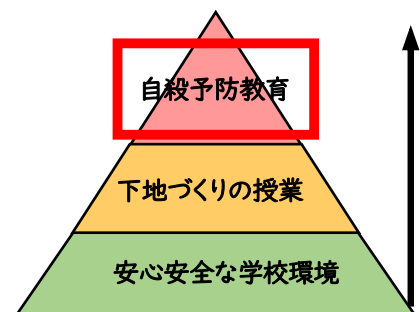
困ったときには何でも相談できる子どもと教師との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室など気軽に利用しやすい所にする居場所づくり、児童の些細な言動の変化からその心理状態に気付けるように教職員の感性を高める、児童に対して受容傾聴の態度で接する など

2 自殺予防教育

◆実施回数

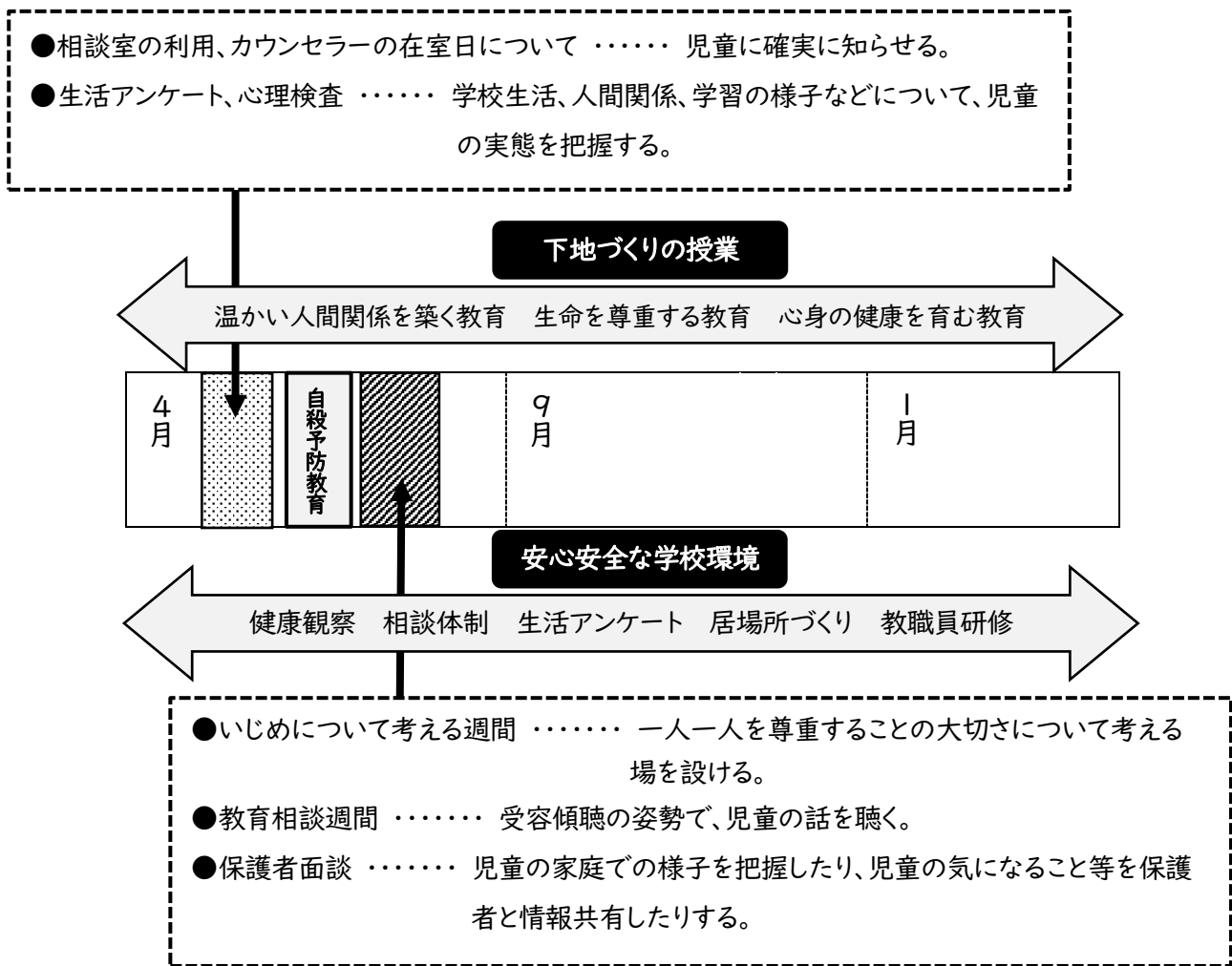
各学校の実態に合わせて、5年生・6年生で年1回は実施する。
<本プログラムを活用>

児童にとっては、心のストレスによる危機的状況にいつ直面するかわからない。そこで、学校の教育課程に位置付けて、計画的に自殺予防教育を実施する。



※「SOS の出し方に関する教育」は年1回以上の実施が努力義務になっている。

3 自殺予防教育実施のイメージ



◆より効果的な実施に向けて

- ・自殺対策白書（厚生労働省作成）の資料でも指摘されているとおり、18歳以下の自殺は、学校の長期休業明けにかけて増加する傾向がある。そこで、自殺予防教育の授業を実施する場合、長期休業前までに実施する。新しい学年になり、新しい環境に適応できにくい児童がいるため、できる限り1学期の実施が望ましい。
- ・自殺予防教育の授業のみを実施するよりも、各教科の学習内容や学校行事等と絡めながら実施することが大切である。
- ・暑すぎる・寒すぎる教室、騒がしい環境などは避け、集中して学習できるよう配慮する。
- ・大きな行事の直前や直後など、児童が落ち着かない時期は避けるようにする。

自殺予防教育 学習指導案(小学校)

- 1 題材名 心のストレスへの手当て
特別活動〔学級活動〕 第6学年または第5学年
(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2 題材について

○ 題材設定の理由

思春期は、心身ともに大きな変化が訪れる時期で、自意識も強まることから、他者との関わり方や生き方についての悩みや、様々な不安を抱くようになる。この時期の小学生は、思春期の入口に当たり、自分自身で心のストレスに気付かなかったり、ストレスを感じても適切に言葉にして伝えることができなかつたりするため、誰にも相談できず、一人で抱え込んでしまうこともある。この心のストレスは、体の病気やけがと異なり、児童自身にも周りの人にも見えにくいいため、放っておくと深刻な事態になることもある。

この学習プログラムでは、心のストレスを感じているときや心理的不調の時に、自分で乗り越える方法を出し合うことを通して、多くの対処方法を知るとともに、誰かに助けを求めることができるよう本題材を設定した。

○ 本題材で工夫する点や手立て

この学習プログラムでは、ペア・グループ活動を設定している。自分の生活を振り返って話し合うことを通して、誰もが様々な状況の中で悩みや不安を抱え、心にストレスを感じることを知り、互いに共感や安心感を得られると考える。

また、ブレインストーミングで心のストレスへの対処方法を出し合う中で、音楽を聴く、絵画を描く、読書をする、スポーツをするなど、好きなことをすることや他者と関わることで、気分転換ができることに気付かせたい。また、家族や友達、先生など助けを求められる存在がいることなどに気付くことによって、様々な対処方法への関心・意欲の向上が期待できる。

相談することについては、自身の心のストレスや友達から受けた相談を児童自身が抱え込むのではなく、信頼できる大人につなげることの大切さを確認する。心のストレスを言葉にして伝えることで多くの支援を得ることができ、状況を改善できることを理解させたい。

3 評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	悩みや不安等による心のストレスに気付き、適切に対処することが大切であることや、人に相談したり人の話を聴いたりすることの大切さについて理解している。	心のストレスへの対処方法について考えたり、相談の仕方や話の聴き方について話し合ったりしている。	悩みや不安等による心のストレスへの対処方法について進んで考え、相談の仕方や聴き方について話し合おうとしている。

4 指導計画(特別活動)

【第1時】<早期の問題認識(心の危機に気付く力)>

- ・心のストレスを感じた時の心身の状態について理解する。
- ・心のストレスへの対処方法について考え、自分に合った対処方法を選択する。

【第2時】<援助希求的な態度の促進(相談する力)>[SOSの出し方に関する教育]

- ・困った時の周りの人への声のかけ方や、友達の話の聴き方について体験を通して考える。

5 事前指導

学校では児童が自分自身を他者から援助を得る価値のある存在と認識し、周囲の人々へ信頼感を持っていることが大切である。また、学級集団や友達関係においては、互いに安心感を抱き相互にサポートし合う雰囲気も重要である

そこで、自殺予防教育の実施前には、児童や学級集団の状態を把握し、必要な準備を行うことも大切である。具体的には、身近な人を自殺で亡くしている児童、自殺未遂の経験や自傷などがある児童についてはあらかじめ抽出し、本人、保護者と話し合って合意形成を図り、授業への参加の仕方を検討する。他にも、日頃から様子の気になる児童やリスクを抱える児童についても同様の配慮を行う。また、「自殺予防教育 校内研修資料」(岡山県教育委員会)を合わせて活用するとともに、必要に応じて、養護教諭、スクールカウンセラー等と連携を図るようにする。

6 授業展開

【第1時】<早期の問題認識(心の危機に気付く力)>

本時の目標

心のストレスを感じた時の心身の状態について知るとともに、心のストレスへの対処方法について考えたり、自分に合った対処方法を選択したりすることができる。

<<第1時の流れ>>

学習活動	指導・援助上の配慮事項	評価規準・方法等
1 導入(5分) どんな時にどんな気持ちになるのか話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○表情カード【喜んでいる表情】を提示し、どんな時に、うれしい気持ち、楽しい気持ちになるかを考えさせ、多くの児童に発表させることで、主体的な雰囲気をつくれるようにする。 ○児童の実態に合わせて、ペアやグループでの話し合いの場を設けることで、多くの児童の発表機会を確保する。 ○表情カード【悲しんでいる表情】を提示し、どんな時に、いやな気持ち、つらい気持ちになるかを問いかけ、本時のめあてにつなげる。その際に、「心のストレス」という表現を確認するようにする。 	
心のストレスを感じた時は、どうすればよいだろう		
2 展開 (1) 心のストレスについて考える。 (15分)	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が心のストレスを感じる時(いやな気持ち、つらい気持ち)はどんな時か、ワークシートに記述させる。知られたくないことは書かなくてよいことを知らせる。 ○グループをつくり、記述したことをもとに、心のストレスを感じる時について話し合いができるようにする。その時に、言いたくないことは言わなくてもよいことや、友達の意見を否定しないことを確認する。 ○グループで話し合った後、全体で共有する。その際に、心のストレスを放っておくと心身の不調につながることを押さえる。 	
(2) 心のストレスを感じた時の対処方法について考える(15分)	<ul style="list-style-type: none"> ○心のストレスを感じた時、解決するためにどのような対処方法があるかについて、ワークシートに記述させる。 ○グループで、自分で考えた対処方法について意見を紹介し合うようにする。その際、どんな意見も否定しないことを伝え、できるだけたくさんの意見を出すように指示する。 ○必要に応じて、グループの意見をまとめるためのミニホワイトボードやグループプリント等を用意し活用させる。 ○どんな意見が出たか、グループごとに発表させ、全体で共有する。 	心のストレスに対処する方法について考えたり話し合ったりすることができる (思考・判断・表現) <観察・ワークシート>

<p>3 終末(10分)</p> <p>心のストレスへの対処についてまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○出された対処方法の中から、自分に合った対処方法を3つまで選択させることで、自分事として考えられるようにする。 ○児童の考えた対処方法の中から、大人や家族、友達などに相談するという意見について、教師が意図的に取り上げ相談することの大切さについて触れるようにする。 ○心のストレスを感じた時には、気持ちを言葉にして表現すると気持ちや状況を整理できたり、周囲に気付いてもらうことで適切な支援につながったりすることを伝える。また、心の不調を感じた時は、心の手当や無理をせず休むことが必要であることにもふれる。 ○今日の学習の感想や分かったことをワークシートに記述させる。 	<p>心のストレスについて知り、自分なりに対処することが大切であることを理解することができる。</p> <p>(知識・技能)</p> <p><ワークシート></p>
---	---	--

【第2時】<援助希求的な態度の促進(相談する力)>[SOS の出し方に関する教育]

本時の目標

困った時の周りの人への声のかけ方や、友達の話の聴き方について、体験を通して考え、理解することができる。

学習活動	指導・援助上の配慮事項	評価規準・方法等
<p>1 導入(5分)</p> <p>アイスブレイキングで雰囲気づくりをし、本時のめあてをつかむ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ペアやグループになり、私の好きなこと、うれしいこと、幸せを感じることをお互いに紹介する「プチハッピー紹介」を行い、意見を言いやすい雰囲気をつくる。 ○「プチハッピー紹介」を通して、自分の考えを伝えることができたか、友達の話の聴くことができたかを振り返った上で、困った時の話し方や聴き方はどうすればよいかを問い、本時のめあてにつなげる。 	
<p>困った時の相談の仕方や話の聴き方について考えよう</p>		
<p>2 展開</p> <p>(1)相手をイメージして、相談の仕方について考える。(15分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の気持ちを言葉にすると、心のストレスを整理できたり、気持ちが軽くなったりする効果があることを伝え、相談することの大切さを確認する。 ○具体的な相談相手を思い浮かべ、心のストレスについて相談する時の最初の言葉は、どんな言葉を使えばよいかを考え、ワークシートに記入する。 ○ペアになり、自分の考えを互いに紹介させる。 ○クラス全体で、相談相手や相談の言い方について発表させ、いろいろな言い方があることに気付けるようにする。 ○ペアになり、相談する側と相談される側を体験し、相談する時の具体的なイメージをもてるようにする。 	<p>心のストレスを感じた時の相談の仕方を具体的に考え、進んで活動しようとしている。</p> <p>(主体的態度)</p> <p><観察・ワークシート></p>

<p>(2) 話の聴き方について考える。(20分)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○最近の好きなこと、楽しいこと、がんばっていることなどをイメージさせ、「最近の私」について、ワークシートに記入させる。できるだけ詳しく書いたり、複数の内容を書いたりするよう指示をすることで、児童がワークシートに書いた内容をもとに1分程度話をするができるようにする。 ○アクティビティ「心で聴く」の方法を説明する。 <ul style="list-style-type: none"> (1) ペアになり、話し役と聴き役の役割を決める。 (2) 話し役は、自分のワークシートに記入した内容について相手に話す。 (3) 役割を交代して活動を行う。 ○活動前に、聴く時の態度を具体的に考えさせ、児童の意見をもとに聴く時の大切なポイントを決める。その時に、聴き役が無反応の場合を実際に体験させることで、聴き役の態度によって話しやすさが違うことを実感できるようにする。 <聴くポイントの例> <ul style="list-style-type: none"> ・話し人を見る ・うなずきながら聴く ・最後まで聴く ○活動を行ってみたい感想を交流し、話を聴く時のよりよい態度や大切にしたいポイントについて確認する。その上で、周りの人が「いやな気持ち」「つらい気持ち」を感じた時の話の聴き方についても考えさせ、「心で聴く」ポイントが同じように大切であることを確認する。 ○「受容・傾聴」「共感」という言葉を押さえ、話を聴く時に大切な態度であることを確認する。 	<p>悩みを打ち明けられた時の適切な関わり方について、自分なりに考え、ペア活動で表現することができる。</p> <p>(思考・判断・表現) <観察・ワークシート></p>
<p>3 終末(5分) 相談方法、話の聴き方についてまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○話をしっかり聴いてもらうと、どんな気持ちになったかなどの感想を発表させる。そして、話を聴いてもらうと、気持ちがすっきりするなど心地よさにつながるという意見を教師が取り上げ、相手の立場に立って話を聴くことの大切さを確認できるようにする。 ○誰もが心のストレスを感じたり、悩みをもったりすることがあるが、そんな時には一人で抱え込まずに信頼できる大人に相談することが大切であることを押さえる。 ○学校や地域の相談窓口等を紹介する。 ○授業の感想をワークシートに記述させる。その際に、相談の有無について選択させ、相談が必要な生徒の支援につなげられるようにする。 	<p>誰かに相談することのよさや、深刻な悩みや不安は信頼できる大人に相談すればよいことを理解することができる。</p> <p>(知識・技能) <ワークシート></p>

7 事後指導

本学習プログラム実施後には、相談したいことの有無、相談しようと思う相手、授業の感想などを記入するアンケートを実施する。そのアンケートにおいて、悩みや不安を記述していたり、友達の悩みを抱え込んでいたりする児童には、担任や養護教諭、スクールカウンセラーとの面談を実施したり、必要に応じて保護者の理解を図りながら地域の専門機関につなげたりする。

心のストレスへの手当て①

年 組 番 氏名()

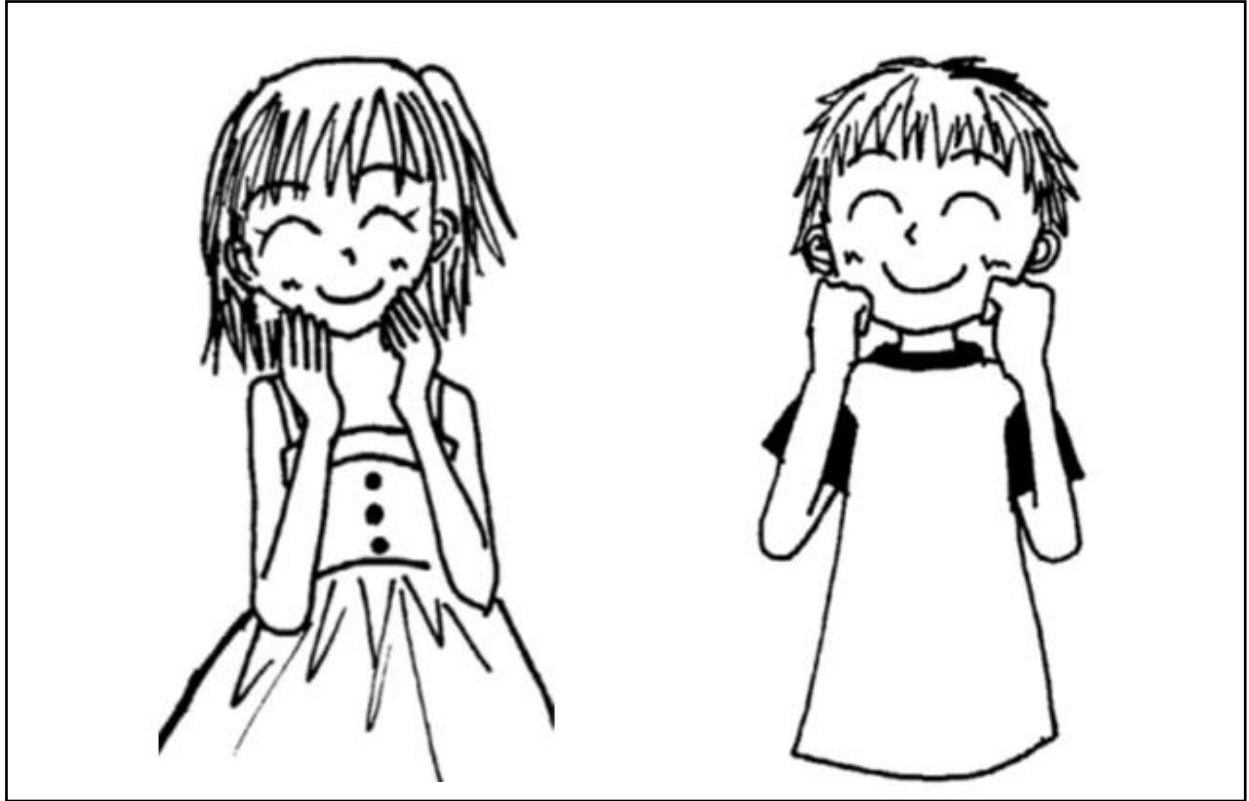
(1) あなたが心にストレスを受ける(いやな気持ち、つらい気持ちになる)のは、どんな時ですか。

(2) 心にストレスを受けた(いやな気持ち、つらい気持ちになった)時、解決するためにどのような方法があると思いますか。できるだけたくさん書きましょう。

自分に合った 方法	•
	•
	•

(3) 今日の学習の感想を書きましょう。

< 表情カード 1 >



< 表情カード 2 >



心のストレスへの手当て②

年 組 番 氏名()

(1) 自分が相談するとしたら、誰に相談したいと思いますか。また、その相手に相談するとき、どのように話しかけますか。

相談する相手	話しかける時の最初の一言
	「 」
	「 」

(2) 最近好きなこと、楽しいこと、がんばっていることなど、「最近の私」について、書いてみましょう。

(3) 聴くポイントに気を付けて、友達の話をお聞きしましょう。 ➡ 「心で聴く」ポイントをチェック

(4) 今日の学習の感想を書きましょう。

◆ 次のどちらかに○をつけてください。

() 自分自身や友達、勉強、家庭のことなどについて、話や相談したいことがある。

相談したい先生 …… 【 】先生

() 今は相談したいことがないが、話したいことができれば相談したいと思う。

◆ 「心で聴く」ポイント（例）

- 1 …… 話す人を見る
- 2 …… うなずきながら（相づちを打つ）聴く
- 3 …… 最後まで聴く



できたポイントには「✓」を試みよう

◆ 学校や地域の相談窓口

- ・○○○○学校 ○○○-○○○-○○○○
- ・教育相談担当（ ）先生
- ・スクールカウンセラー（ ）先生
- ・24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310
- ・いのち SOS 0120-061-338
- ・いのちの電話 0120-783-556
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもほっとライン 086-235-8639