

自殺予防教育学習プログラム

(中学校編)

岡山県教育庁人権教育課

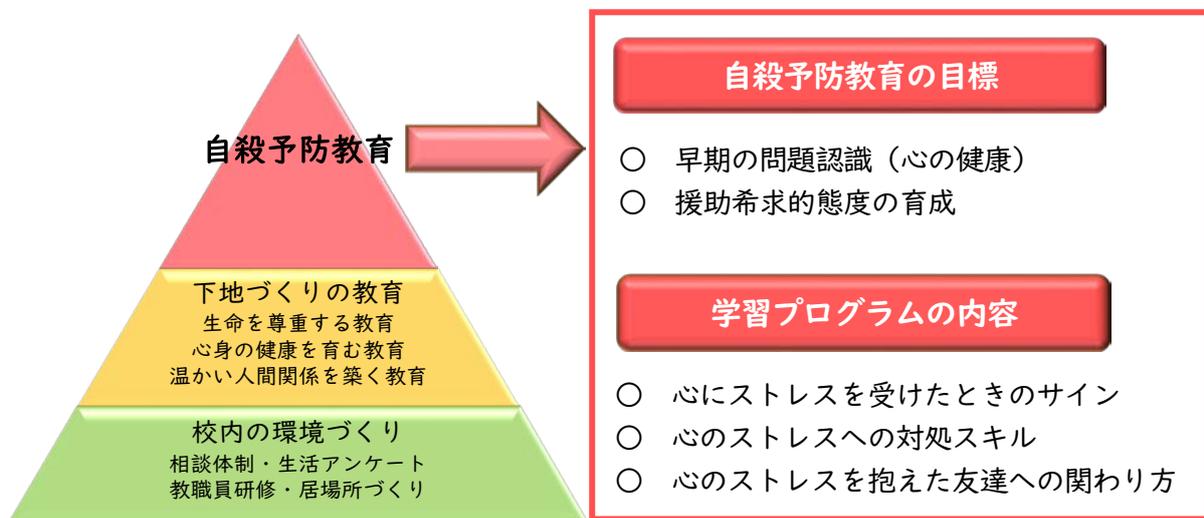
令和2年4月

自殺予防教育学習プログラムの目標と内容

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識(心の健康)」、「援助希求的態度の育成」です。そのための学習プログラムとして、次の3つの内容で構成した授業展開例を提示しました。各学校においては、本学習プログラムを参考にして、生徒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と考えています。なお、授業を行う際には、「自殺予防」を学習テーマにするなど、「自殺」という言葉を生徒に明示する必要はありません。

(学習プログラムの内容)

- 強い心理的負担を受けた時(心のストレス)の心身の状態を理解すること
- 心のストレスに対する対処法を身に付けることや地域の援助機関を知ること
- 心のストレスを感じている友達への関わり方を理解すること



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、子ども及び教職員の抵抗感を少なくすることにつながると思われます。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、自殺予防についての正しい理解を図ることも大切です。

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ます。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から個々の状況や心理状態を推し量ることができる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「校内の環境づくり」も重要になります。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す。

中学校における自殺予防教育学習プログラムの例

- 1 題材名 困ったら助けを求めよう、困っている友達の助けになろう
特別活動〔学級活動〕
(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 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応

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、内省的な傾向が顕著になり、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。しかし、固有の悩みや不安は、人に話せない自分だけの心の秘密であることから、誰にも相談できず、一人で抱え込んでしまい、問題が深刻化してしまったり、時には自殺に追い込まれてしまったりすることもある。

悩みを抱え込んで追いつめられてしまう前に、誰かに相談すること、周囲の人は様子がおかしいことに気付いたら声をかけてあげること、相談されたら誠実な態度で相手に関わること、さらに信頼できる大人に相談する(つなぐ)ことは、生涯を通じてのメンタルヘルスの基礎をつくるうえで重要なスキルとなる。

そのため、この学習プログラムは、第1時で、まず、様々な感情を表している人物の表情から、その人物はどんな感情や気持ちを抱いているのかを考え、同じ表情でも人によって解釈が違うことや、心情を全て表しているものでもないことを理解する。次に、これまでに相談してよかったことを振り返ったり友達の体験を聴いたりして、悩みや不安を抱えたときには誰かに相談することのよさを理解する。

第2時では、どんな時にどんな気持ちになっているのか自分を振り返り、それを言葉で表現し、友達の気持ちを傾聴したり、第三者としてその様子を観察したりする体験を通して、傾聴の大切さを理解する。最後に、深刻な悩みや友達の相談を受け止めきれない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知らせ、悩みや不安への適切な対応ができる行動力・実践力を身に付けられ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、グループワークを重視している。対話やアクティビティを行うことで、誰でも不安や悩みを抱えることがあることや、人によって感じ方や考え方に違いがあることなどを理解したり、互いの気持ちを伝え合って仲間との絆を深めたりすることが可能になると考えられる。そのことによって、心の危機に際しての問題解決能力を高めることが期待できる。

相談体験カードをもとにした話合いでは、相談したときの安心感を共有することによって、相談することのよさを理解する。その際、生徒が安心して学習活動に参加できるよう、発表を強要したり友達の意見を否定したりしない等のルールを確認する。他にも、話合いで知った内容については、本人の同意なく他人に伝えないことを設定しておくことも大切である。また、悩みや不安は、体の病気やけがと異なり見えにくいいため、放っておくと深刻な事態になることもある。誰かに伝えて見えるように(可視化)することが適切な処置や治療等につながり、少なくとも現在より良くなる可能性があることを伝え、相談することのよさをより深く理解できるようにする。

傾聴のアクティビティでは、気持ちを言葉にして表現することの難しさを感じたり、自分の話を聴い

てもらえる安心感を得られたりすることができる。あらかじめ話を切り出すときの言葉を知ること、誰かに相談するときの抵抗感を和らげる。また、友達の話に傾聴することが話し手の話しやすさや気持ちを言葉にする助けになることを、客観的に対話の様子を観察することで体験的に理解する。

3 評価規準

	集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識理解
評価規準	気持ちを言葉で伝えることに関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組み、今後の生活に役立てようとしている。	体験や話合いから相談することのよさや、友達の相談を聴くときに大切なことは何か考えることができる。	悩みや不安があるときには誰かに相談すればよいことを理解するとともに、深刻な悩みや不安は信頼できる大人に相談することの大切さを理解する。

4 本時の目標

- 思春期には誰もが様々な不安や悩みを抱くことがあることを知り、連帯感を高めるとともに、悩みや不安を抱えた時には誰かに相談するとよいことを理解できる。(第1時)
- 自分の気持ちを言葉にして表現する力や友達の悩みや相談の聴き方を身に付けるとともに、深刻な悩みや不安は信頼できる大人につなげること大切さを理解できる。(第2時)

5 事前指導

自殺予防教育学習プログラムの内容が意味を持つためには、生徒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前提となる。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が育っていることも求められる。そうしたことがない中で、悩みや不安を抱えたときに相談することの大切さを伝えても、自他を信頼できない生徒の孤立感を深めることになり、第1時の体験を語り合うことが傷付き体験となる危険性もある。

そこで、自殺予防教育学習プログラムの実施前には、生徒や学級集団の状態を把握し、必要な準備を行うこととしている。

(1) 学級集団の状態把握と配慮

学級集団の雰囲気や生徒同士の自主的・自発的交流の様子、学習規律や生活規律の状況等について、担任だけでなく学年主任や生徒指導、教育相談等の担当、養護教諭も加わってチームとして検討する。その際、学校生活アンケートや心理検査・質問紙等の結果を活用する。このようなアセスメントの段階で、自殺予防教育学習プログラムの実施する前に下地づくりの教育を行うことも想定される。

(2) 生徒個人の状態把握と配慮

身近な人を自殺で亡くしている生徒、自殺未遂の経験や自傷などがある生徒についてはあらかじめ抽出し、本人、保護者と話し合っ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生徒やリスクを抱える生徒についても同様の配慮を行う。

6 授業展開例

《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
<p>1 導入(10分)</p> <p>班別にアクティビティをして、どんな時にどんな気持ちになるのか話し合う。</p>	<p>○資料1アクティビティ「どんな時、どんな気持ち」を配付し、やり方を説明する。</p> <p>○感情の表情カードを1つ提示し、班で出た意見を発表させる。</p> <p>○同じ人物の表情が多様に解釈され得ることや、表情が必ずしも人の心の全ての面を表しているわけではないことを押さえる。</p>	
<p>悩みや不安を誰かに相談するよさにはどんなことがあるか考えよう。</p>		
<p>2 展開(30分)</p> <p>誰かに相談した経験について伝え合い、感想等を共有する。</p>	<p>○資料2「相談体験カード」に、悩み事・心配事やいやなことがあったとき、誰かに相談してよかった体験を想起し記入させる。時間は様子を見ながらしっかりとる。</p> <p>○話し合いの方法やルールを伝え、班ごとに体験カードをもとに話し合わせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 言いたくないことは言わなくてもよい ・ 発表に対して否定することなく、頷いたり同意を示したりする。 ・ 分からないことは質問してもよい ・ 一人の話が終わったら、その人の気持ちについて感想を伝える。 <p>○生徒の表情等に留意しながら机間巡視を行い、気になる生徒には必要に応じて、授業後に教育相談等適切なフォローを行う。</p> <p>○カードを模造紙に貼り、話し合いでの気付きや感想、相談するよさなどについて余白に記入させる。</p> <p>○いくつかの班に発表させ全体で共有する。</p>	<p>誰かに相談することのよさについて、話し合いから考え、伝えている。 (思考・判断・表現)</p> <p><観察></p>
<p>3 終末(10分)</p> <p>話し合いの内容を整理し、相談するよさについて理解する。</p>	<p>○相談することのよさについて、発表を踏まえて板書する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちが軽くなる。 ・ 聴いてくれる人がいるだけで勇気がわく。 ・ その人とのつながりが強くなる。等 <p>○悩みや不安は、誰かに相談することによってけがのように可視化され、適切な対応を受けられ、良くなる可能性が高いことを押さえる。</p> <p>○本時の感想を班ごとに伝え合わせる。</p> <p>○誰かに相談するときどんな声掛けから始めるかを尋ね、次時は、友達の相談をどのように受けたらよいか学習することを伝える。</p>	<p>自分の気持ちを誰かに伝えたり、悩みや不安を感じたときには相談したりしようとしている。 (関心・意欲・態度)</p> <p><観察></p>

《第2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
<p>1 導入(5分)</p> <p>前時の学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。</p>	<p>○前時の学習を振り返り、相談することのよさについて想起させる。</p> <p>○友達が悩みや不安を持っているとき、どんなことから気付くことができるか、発表させる。</p> <p>○本時は、友達から悩みを相談されたときの話の聴き方について学習することを知らせる。</p>	
<p>友達の助けになる話の聴き方を考えよう。</p>		
<p>2 展開1(15分)</p> <p>どんな時にどんな気持ちになっているのか自分を振り返り、それを人に伝えるときには、どんな言葉を使えばよいか考える。</p>	<p>○ワークシート「今日の私」「この数日の私」を記入させる。それぞれの場面について、できるだけ書くように指示する。</p> <p>○誰かに話を聴いてほしい時の最初の言葉は、どんな言葉を使えばよいか思いつく言葉を発表させ、板書する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ちょっと聴いてほしいことがあるんだけど… ・ あの、ちょっと聴いてくれる？ ・ 実は、昨日(この前)のことなんだけど… 等 <p>○どんな時にその言葉を使っているのか想起させ、「私の気持ち」によって言葉や声音が違うことがあることを確認する。</p>	
<p>3 展開2(25分)</p> <p>アクティビティ「心で聴く」を体験する。</p>	<p>○アクティビティ「心で聴く」の方法を説明する。</p> <p>○話し手になったときに話す「今日の私」「この数日の私」を自己決定させ、アクティビティを始めさせる。</p> <p>○時間を計って、アクティビティを円滑に進行する。</p> <p>○アクティビティを全員で振り返り、3つの役割を経験しての気付きや感想を共有する。</p> <p>《振り返りの視点》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 話し手(話したいことが十分伝えられたか、その助けとなったものは何か) ・ 聴き手(聴きながらどのような気持ちが高じたか、難しいと感じたことは何か) ・ 観察者(聴き手の態度や行動で、話し手にとって話しやすいと感じたのはどんなことか) 	<p>話し手が話しやすくするために大切なことについて考え、伝えている。</p> <p>(思考・判断・表現)</p> <p><観察・ワークシート></p>
<p>4 まとめ(5分)</p> <p>友達の助けになる聴き方や相談窓口について理解する。</p>	<p>○振り返りを踏まえて、自分の気持ちを話すことの難しさや心で聴くことの大切さについて確認する。</p> <p>○深刻な悩みを聴いたり、話を聴いたことで自分が悩んだりすることもあるが、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知らせる。</p> <p>○学校や地域の相談窓口等を紹介する。</p> <p>○授業の感想をワークシートに記述させる。</p>	<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している。</p> <p>(知識理解)</p> <p><ワークシート></p>

7 事後指導

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生徒には、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。

<アンケート例>

「困ったら助けを求めよう、困っている友達の助けになろう」の授業を受けて

年 組 番 氏名

1 この授業を受け次のことが分かったか、当てはまるものに○をつけましょう。

- ① 悩みや不安を相談することのよさ (よく分かった・あまり分からなかった)
- ② 自分から相談する時の話の切り出し方 (よく分かった・あまり分からなかった)
- ③ 友達の相談を受ける時の話の聴き方 (よく分かった・あまり分からなかった)

2 この授業を受けて次のことをどう思うか、当てはまるものに○をつけましょう。

- ① 悩みや不安がある時に誰かに相談しようと思えますか？ (はい・いいえ)
- ② 悩みや不安がある時に相談したいと思える大人は3人以上いますか？ (はい・いいえ)
- ③ 自分や友達のことについて相談する必要がありますか？ (はい・いいえ)

→③で「はい」と答えた人は、誰に相談したいですか？

3 この授業を受けて、気付いたこと・考えたこと・感じたことはどのようなことですか。

<資料1>

➤ アクティビティ「どんな時、どんな気持ち」のやりかた(第1時使用)

- ① 表情カードを裏返して混ぜ、山札にする。または机上に広げる。
- ② 誰か一人が一番上のカードを(机上に広げた場合は、一枚を選んで)表にして、それがどんな場面で、その人物はどんな感じや思いを抱いているかについて、順番に意見を言い、そう考える理由も述べる。

➤ 表情カード



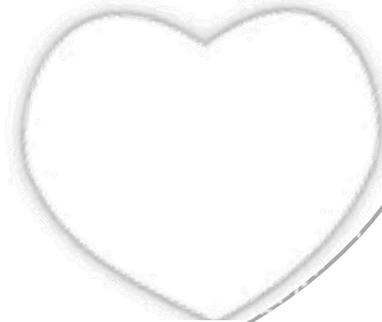
<資料2>

相談体験カード

悩み事・心配事やいやなことがあったとき、
誰かに相談してよかったなと思ったのは

_____に_____を相談したとき

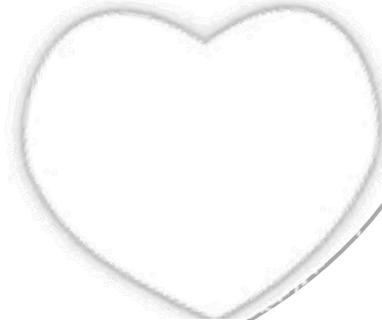
その時、かけてもらった言葉、してもらったことは・・・ その時 わたしの気持ちは



悩み事・心配事やいやなことがあったとき、
誰かに相談してよかったなと思ったのは

_____に_____を相談したとき

その時、かけてもらった言葉、してもらったことは・・・ その時 わたしの気持ちは



<ワークシート>

「困ったら助けを求めよう、困っている友達の助けになろう」

年 組 番 氏名()

1 「今日の私」「この数日の私」を振り返って、それぞれの感情を抱いた場面を思い出して書いてみましょう。

「かなしい」と感じたのは、

「はずかしい」と感じたのは、

「さみしい」と感じたのは、

「しんどい」と感じたのは、

「たのしい」と感じたのは、

「すき」と感じたのは、

「きらい」と感じたのは、

「緊張する」と感じたのは、

「不安だ」と感じたのは、

「かなしい」は大切なものを失ったときの気持ち

「はずかしい」は私の存在を慈しむ気持ち

「さみしい」は人を求める気持ち

「しんどい」は私の無理を知らせる気持ち

「たのしい」は私を温かく楽にする気持ち

「すき」は人や物事に関わっていく気持ち

「きらい(イヤだ)」は人や物事と適切な距離をとる気持ち

「緊張(ドキドキ)」は力を十分出せるように応援する気持ち

「不安」は期待の大きさと釣り合う気持ち



感情には、よい、わるいはない

ただしいか、まちがっているか(その感情を行動に表したとき、適切/不適切がある)

からだの内側から湧き上がってきた感情をそっと手のひらにのせて見つめてみよう

名前をつけて呼んでみよう

感情は私に大切な心のメッセージを伝えてくれる

2 アクティビティ「心で聴く」をしてみましょう。

- ① 3人一組となり、話し手、聴き手、観察者になる。(役割は交代する。)
- ② 話し手は、「1」の中から「今日の私」「この数日の私」から場面を選び、それについて3分間話をする。聴き手は、相づちを打ったりオウム返しをしたり、詳しく尋ねたりしながら聴く。観察者は、聴き手がどんなことをしたり言ったりしているかを観察し、記録する。会話には口を挟まない。
- ③ 3分たったら、観察者は気付いた点を他の2人に伝え、3つの役割を経験するまで繰り返す。

アクティビティを振り返って、気付いたことや感じたことを書きましょう。

役割	気付いたこと・感じたこと(振り返りの視点)
話し手	(話したいことが伝えられたか、話しやすさの助けとなったこと)
聴き手	(聴いていた時の気持ち、難しいと感じたこと)
観察者	(聴き手の態度や言動で、話し手にとってよかったこと)

3 今日の学習の感想を書きましょう。

参考資料

- 人権教育指導資料Ⅴ「人権学習ワークシート集上」
(岡山県教育庁人権教育課 平成20年2月)
- 人権教育指導資料Ⅷ「こころ ～いじめ・自殺等の未然防止に向けて～」
(岡山県教育庁人権教育課 平成26年3月)
- 自殺予防教育校内研修資料 (岡山県人権教育推進マトリックス会議 平成31年1月)
- 「子どもに伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引」
(文部科学省 児童生徒の自殺予防に関する調査研究会議 平成26年7月)