

# 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

令和3年4月

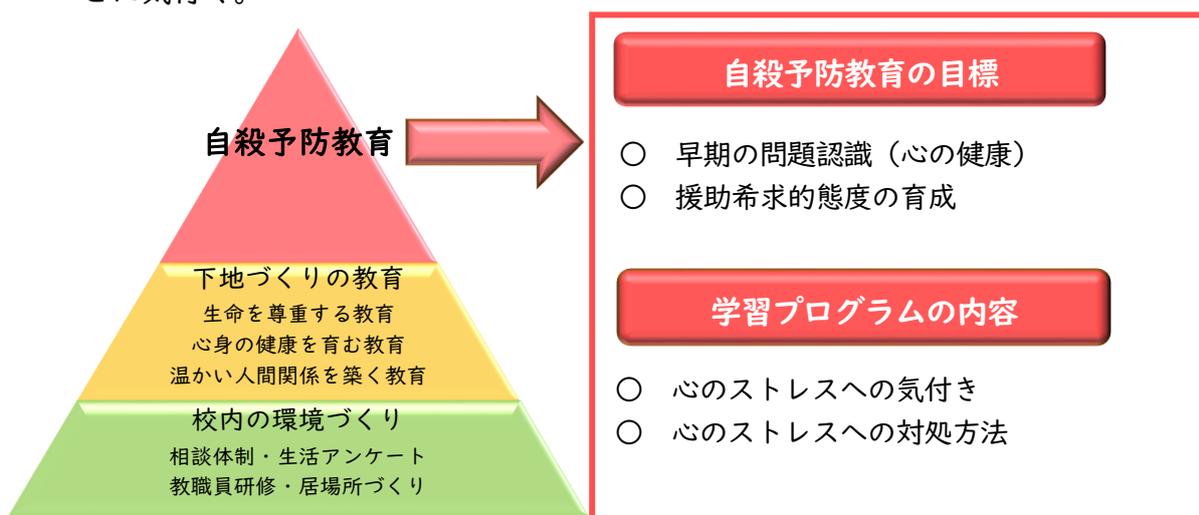
## 自殺予防教育学習プログラムの目標と内容

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ますが、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す。

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ました。心のストレスを「心の痛み」や「心が苦しい時」など、児童に分かりやすい言葉に置き換えるなど、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と考えています。なお、授業を行う際には、「自殺」という言葉を児童に明示しません。

(学習プログラムの内容)

- 気持ちを言葉で表現することが、自分自身の心のストレスへの気付きにつながることを理解する。
- 心のストレスに対する対処方法を知るとともに、身近に助けを求められる人がいることに気付く。



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、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、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。

---

## 小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 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、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。この時期の小学生は、思春期の入り口に当たり、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いがちである。

この心のストレスは、体の病気やけがと異なり、児童自身にも身のまわ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。悩みや不安を抱いた時には、誰かに伝えて見えるように（可視化）することによって適切な処置や治療等につなげることが大切である。

そのため、この学習プログラムでは、気持ちを表現する言葉やその言葉がどんな場面で使われるのか考えることを通して、気持ちを言葉で表現することが心のストレスへの気付きにつながることを理解する。そして、心のストレスを感じているときや心理的不調の時に、自分を支えたり回復させたりする人やもの、方法をたくさん出し合うことを通して、多くの対処方法を身に付けるとともに、誰かに助けを求められ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、グループワークを重視している。気持ちを表す言葉やその言葉を使う場面につい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られる。

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、音楽や絵画、読書、スポーツ、動物、思い出の写真、ぬいぐるみなど、好きなことや他者とのかかわり、身近なもの等で気分転換していること、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、相談した大人に受け止めてもらえなくても3人までは相談してほしいこと、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を伝える。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づき、適切に対処することが大切であることを理解している。	悩みや不安等による心のストレスを表現する言葉や適切な対処方法を考え、話し合っている。	悩みや不安等による心のストレスを言葉で表現して状況を整理したり、誰かに相談したりするなど適切に対処しようとしている。

### 4 本時の目標

自分の気持ちを言葉にして表現することが心のストレスへの気づきにつながることを理解するとともに、心にストレスを感じた時には適切な対処方法を実践することができる。

### 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、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児童の孤立感を深めることにつながりかねない。

そこで、自殺予防教育学習プログラムの実施前には、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児童同士の自主的・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) 児童個人の状態把握と配慮

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、保護者と話し合っって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。

## 6 授業展開例

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>体の病気やけがが、治療につながりやすい理由を考え、本時のめあてをつかむ。</p>	<p>○体の病気やけがをしていることに、どうやって気付いているか、また、どういう対処をしているか想起させる。 (例) 発熱、出血、顔が青ざめる、元気がない 等 病院に行く、休む、薬を飲む、栄養を取る 等</p> <p>○体の病気やけがは、その様子から周囲の人も気付くことができるが、心の調子が悪い時についてはどうか考えさせ、本時のめあてにつなげる。</p>	
<p>悩みや不安で心にストレスを感じた時は、どうすればよいのだろう。</p>		
<p>2 展開(30分)</p> <p>(1) 気持ちを表す言葉について話し合う。</p> <p>(2) 心にストレスを感じた時の対処方法を話し合う。</p>	<p>○気持ちを表す言葉として思いつく言葉を発表させ、分類しながら板書する(板書例参照)。 (例) うれしい、悲しい、苦しい、むかつく、つらい等</p> <p>○心にストレスを感じた時の気持ちを表す言葉を選び、どんな時に当てはまるか、ワークシートに記述させる。</p> <p>○言いたくないことや知られたくないことは書かなくてよいことを知らせる。</p> <p>○各自の考えを班で発表し合った後、全体で共有する。</p> <p>○心にストレスを感じている時の自分の態度について尋ねる。教師自身の話をしてよい。</p> <p>○心に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るとともに、周囲に気付いてもらえて、適切な支援につながることを伝える。</p> <p>○心にストレスを感じた時に頼りにしている(できそうな)人やもの、行動等、ブレインストーミングで出し合う。</p> <p>○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。 (予想される意見) 家族、友達、音楽、スポーツ、睡眠、食事、ぬいぐるみ 友達と遊ぶ、誰かに相談する等</p> <p>○出された方法の中から、自分が使おうと思う方法を3つ選ばせ、班で伝え合う。</p> <p>○どんな意見が出たか、いくつかの班に発表させ、全体で共有する。</p>	<p>ワークシート</p> <p>心のストレスを感じている時に使う言葉や状況を考え、伝えることができる。 (思考・判断・表現) &lt;観察・ワークシート&gt;</p> <p>グループシート・付箋</p> <p>心のストレスを感じた時、誰かに相談するなど適切に対処しようとしている。 (主体的な態度) &lt;観察・ワークシート&gt;</p>
<p>3 終末(5分)</p> <p>話合いの内容を整理し、悩みや不安による心のストレスへの対処方法についてまとめる。</p>	<p>○今日の学習で分かったことをワークシートに記述させる。</p> <p>○何人かに発表させ、まとめをする。 ・悩みや不安は、言葉にして伝えることが大切(相談)。 ・心にストレスを感じた時には、いろいろな方法で手当てをしてあげよう。</p> <p>○友達からの相談も含めて、悩みや不安を一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談してほしいと伝える。</p>	<p>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を理解している。 (知識・技能) &lt;ワークシート&gt;</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。

<アンケート例>

「心のストレスへの手当て」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 悩みや不安を言葉で表現することのよさ (よく分かった・あまり分からなかった)
- ② 心のストレスへの手当ての方法 (よく分かった・あまり分からなかった)
- ③ だれかに相談するのも方法の一つであること (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したいことがありますか? (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。

板書例

心のストレスへの手当て めあて **不安や悩みで心にストレスを感じたときには、どうすればよいのだろう。**

体の調子が悪い時

病気 発熱 せき 顔色	けが 出血 はれ あざ
----------------------	----------------------

見てわかる  
助けようとする

↓

**病院で診てもら  
薬を飲む  
ゆっくり休む  
しっかり栄養をとる**

心の場合？

○気持ちを表す言葉

悲しい 苦しい つらい うざい むかつく ...	うれしい 楽しい しあわせ すっきり ...
-----------------------------------	------------------------------------

気持ちを言葉で表現すると、

- 原因がわかって、気持ちが整理できる。
- 心のストレスに気付くことができる。
- 周りの人に正しく伝わり、理解・共感されやすい。助けてもらえるかも。

○どんな時に当てはまるか

友達とけんかしてつらい  
親に怒られてうざい  
失敗してむかつく  
いじわるされて悲しい  
...

○心にストレスを感じたときには？  
(アクティビティで出た意見を板書)

- 大声を出す。
- 思いっきり泣く。
- 好きな運動をして体を動かす。
- だれかに話を聞いてもらう。
- ...

まとめ **気持ちを言葉で表現することが大切。  
解決方法はいろいろあって、自分に合う方法をやってみる。  
信頼できる大人に相談する。**

ブレインストーミングのグループシート例

心にストレスを感じた時、助けてくれるのは？

もの	人	行動

多くの方法があることに気付かせたい場合は、このようなシートを用意し、「もの」「人」「行動」に分けて考えさせるとよい。

まとめでは、シートから身近に信頼できる大人がいることに気付かせ、相談することの大切さにつなげる。

人とのつながりが心の回復につながることに気付かせたい場合は、このようなシートを使って、考えさせるとよい。

まとめでは、心のストレスを一人で抱え込む必要はなく、いろいろな人が助けてくれることに気付かせ、相談することの大切さにつなげる。

心にストレスを感じた時、助けてくれるのは？

一人ですること	だれかと一緒にすること

<ワークシート>

## 「心のストレスへの手当て」

年 組 番 氏名( )

1 それぞれの気持ちが当てはまる場面を思い出して書いてみましょう。

「 \_\_\_\_\_ 」気持ちになるのは、

「 \_\_\_\_\_ 」気持ちになるのは、

「 \_\_\_\_\_ 」気持ちになるのは、

2 心にストレスを感じた時に使ってみたい方法を、みんなの意見を参考に考えましょう。

3 今日の学習で分かったことや感想を書きましょう。

「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」は私の存在をいつくしむ気持ち

「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」は期待の大きさとつり合う気持ち

～自分の気持ちに気づき、ありのまま受け止めることができると、

人の気持ちに気づき、きちんと受け止めることもできるようになるよ。～

学習の終わりに、  
心の中で読んでみよう。



## 参考資料

- 「教師にできる自殺予防 子どものSOSを見逃さない」  
(中央大学客員研究員 高橋聡美 著 教育開発研究所 令和2年12月)
- 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)