

「SOSの出し方に関する教育」を含む
自殺予防教育
＜他県での例＞

学校・教育機関向け資料集

[#学校](#)[#教育機関](#)[#子ども・若者への対策](#)[#自殺予防教育](#)[#SOSの出し方に関する教育](#)[#文部科学省資料](#)

このページは、学校や教育委員会に向けて**自殺対応に関わる資料や動画コンテンツ**を集めています。

随時、新規情報を取り入れ更新して予定です。

文部科学省により「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年3月）が発行されてから10年以上経過し、こどもたちの自殺に関わる状況はどうかというと、減少するどころか、令和4年には小中高校生の自殺者数が514名にも達する状況となり、令和5年にも513名と高止まりしています。

令和5年には、政府が「こどもの自殺対策緊急強化プラン」を取りまとめ、文部科学省も、1人1台端末等を活用した「心の健康観察」の導入および「SOSの出し方に関する教育」を含めた自殺予防教育を一層推進し、厚生労働省が「こども・若者の自殺危機対応チーム事業」を開始しました。こども・若者の自殺対策について、学校と連携した取組を、一層強化しているところです。

ぜひ、各自治体、学校でこのサイトをご活用いただき、自殺対策に関する情報を収集いただきますとともに、このようにマニュアルを改善してみたなどのお声をお寄せいただき、さらに共有しあうことで、全国の児童生徒の自殺対策の一助となれば幸いです。

学校における自殺関連
対応マニュアル集

『SOSの出し方に関する教育』
を含む自殺予防教育 関連資料

研修用動画
その他

『子供の自殺が起きたときの
背景調査』 関係資料

保護者向け
自殺予防教育に関するコンテンツ集

以下、こども・若者にかかわる施策や児童生徒のSOSの出し方に関する教育の具体的な事例も紹介しています。

▶ 北海道教育委員会資料

※クリックすると北海道教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、北海道教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 札幌市教育委員会資料

※クリックすると札幌市教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、札幌市教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 岩手県立総合教育センター資料

※クリックすると岩手県立総合教育センターのサイトへのリンクだけでなく、岩手県教育委員会作成のコンテンツへのリンクが表示されます

▶ 福島県教育委員会資料

※クリックすると福島県教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、福島県教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 福島県精神保健福祉センター資料

※クリックすると福島県精神保健福祉センターのサイトへのリンクだけでなく、福島県精神保健福祉センター作成のコンテンツも表示されます

▶ 茨城県・笠間市教育委員会資料

※クリックすると笠間市教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、笠間市教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 東京都教育委員会資料

※クリックすると東京都教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、東京都教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 東京都保健医療局 資料

※クリックすると東京都保健医療局のサイトへのリンクだけでなく、東京都保健医療局作成のコンテンツも表示されます

▶ 新潟県教育委員会資料

※クリックすると新潟県教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、新潟県教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 長野県教育委員会資料

※クリックすると長野県教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、長野県教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 岐阜県教育委員会資料

※クリックすると岐阜県教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、岐阜県教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 愛知県教育委員会資料

※クリックすると愛知県教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、愛知県教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 岡山県教育委員会資料

※この文字をクリックすると岡山県教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、岡山県教育委員会作成のコンテンツも表示されます

▶ 宮城県教育委員会資料

※クリックすると宮城県教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、宮城県教育委員会作成のコンテンツも表示されます

「SOSの出し方に関する教育」

▼ 東京都教育委員会資料

※クリックすると東京都教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、東京都教育委員会作成のコンテンツも表示されます

【東京都教育委員会 資料ページ】

◆「SOSの出し方に関する教育」を推進するための指導資料について

＜映像編＞

(1) 自分を大切にしよう（東京動画）

初等編 [写真なし](#) / [写真あり](#)

中等編 [写真なし](#) / [写真あり](#)

高等編 [写真なし](#) / [写真あり](#)

＜資料編＞

(1) 授業に関する資料

ア 活用ガイド [PDF 659.9KB](#)

イ 学習指導案

初等編 [PDF 245.8KB](#)

中等編 [PDF 246.4KB](#)

高等編 [PDF 251.8KB](#)

ウ ワークシート

初等編（友達の手紙の読み方記入欄あり） [PDF 117.3KB](#)

初等編（友達の手紙の読み方記入欄なし） [PDF 116.6KB](#)

中等編 [PDF 115.9KB](#)

高等編 [PDF 135.3KB](#)

エ スライドデータ

初等編 [PDF 742.2KB](#)

中等編 [PDF 805.6KB](#)

高等編 [PDF 800.9KB](#)

オ 相談窓口連絡先一覧 [PDF 837.8KB](#)

カ 相談する時、受け止める時の言葉例 [PDF 119.7KB](#)

キ 保健館等の授業への派遣依頼文例 [PDF 254.9KB](#)

▼ 茨城県・笠間市教育委員会資料

※クリックすると笠間市教育委員会のサイトへのリンクだけでなく、笠間市教育委員会作成のコンテンツも表示されます

【笠間市自殺予防教育指導マニュアル】

◆一括ダウンロード [PDF形式/11.69MB](#)

-【印刷】全紙・年間指導計画 [PDF形式/3.76MB](#)

-【印刷】小学校単年 [PDF形式/2.64MB](#)

-【印刷】小学校中・高学年 [PDF形式/2.67MB](#)

-【印刷】中学校高学年 [PDF形式/3MB](#)

-【印刷】中学校 [PDF形式/1.15MB](#)

-【印刷】後資料 [PDF形式/2.34MB](#)

岐阜県教育委員会「SOSの出し方に関する教育」のねらい

対象学齢等	授業のねらい
小学校1～3年生	授業で利用できる動画資料
小学校4～5年生	様々な場面における自分の 気持ちの伝え方 について考えることを通して、自分と相手の双方を尊重した効果的な気持ちの伝え方を身に付けることができる。
小学校6年生	心と身体の関係性について学び、 ストレスへの上手な対処 を身に付けることを通して、困難な状態に陥った際、だれかに相談することが大切であることに気付くことができる。
中学生～高校生 (主に中学生)	思春期の心について理解する と共に、自分自身のことを見つめることを通して、 不安やストレス等との上手な付き合い方 を身に付けることができる。
中学生～高校生 (主に高校生)	つらく苦しい状況に対処するためには、 誰かに相談すると気持ちが楽になるなどのよい効果 があることを学ぶことを通して、今後の 援助希求態度を育成 することができる。
中学生～高等生 (アニメーション動画を利用)	悩みを抱えている 友達への声のかけ方 や 話の聞き方 について動画を基に考えることを通して、相談者の心理状態も考慮しながら、 互いに支え合うことの大切さ に気付くことができる。
特別支援学校/学級	様々な不安やストレスを抱えたとき、どのような気持ちになるのかを理解するとともにそれらに対処する方法を練習することを通して、相談も含め、適切な行動をとることができる。
直近で児童生徒の死亡事案が発生した学校	直近で児童生徒の死亡事案が発生した学校においては、児童生徒を強い刺激を与えたり、 「死」を連想したりするような内容のSOSの出し方に関する教育は避けることが望ましい。 そのため、「命を大切に」「自分を大事に」「何かあったら相談を」といった内容は避け、 自尊感情や自己肯定感の高める活動 を行う。
専門職と連携した専門職主体による授業	ストレスに関する学習 、及び 相談の有益性 について学ぶと共に、 地域の相談先を紹介 することで、様々な人たちが自分たちを支えてくれていることに気付くことができる。
専門職と連携した学校主体による授業	悩みを抱えている友達への声のかけ方や話の聞き方について動画を基に考えることを通して、 友達へのサポート方法を理解し、互いに支え合うことの大切さに気付くことができる。

岐阜県教育委員会 授業案①(小学校4・5年生)の概略

ねらい

様々な場面における自分の気持ちの伝え方について考えることを通して、自分と相手の双方を尊重した効果的な気持ちの伝え方を身に付けることができる。

よりよい自分の気持ちの伝え方について考えよう。

岐阜県教育委員会 授業案②(小学校6年生)の概略

ねらい

心と身体の関係性について学び、ストレスへの上手な対処を身に付けることを通して、困難な状態に陥った際、だれかに相談することが大切であることに気付くことができる。

ストレスと上手に付き合う方法を考えよう。

岐阜県教育委員会 授業案③（中学生～高校生）の概略

ねらい

思春期の心について理解すると共に、自分自身のことを見つめることを通して、不安やストレス等との上手な付き合い方を身に付けることができる。

不安やストレスと上手に付き合う方法を身に付けよう。

岐阜県教育委員会 授業案④（中学生～高校生）の概略

ねらい

つらく苦しい状況に対処するためには、誰かに相談すると気持ちが楽になるなどのよい効果があることを学ぶことを通して、今後の援助希求態度を育成することができる。

誰かに「相談」することのよさについて考えよう。

岐阜県教委 授業案⑧-1（専門職主体の授業）の概略

中学生～高校生（全般）

ねらい

ストレスに関する学習、及び相談の有益性について学ぶと共に、地域の相談先を紹介することで、様々な人たちが自分たちを支えてくれていることに気付くことができる。

ストレスと上手に付き合う方法を考えよう。

岐阜県教委 授業案⑧-2（学校主体の授業）の概略

中学生～高校生（全般）

ねらい

悩みを抱えている友達への声のかけ方や話の聞き方について動画を基に考えることを通して、友達へのサポート方法を理解し、互いに支え合うことの大切さに気付くことができる。

困っている仲間への関わり方について考えよう。

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

本巣市版 SOSの出し方・気付き方に関する教育 年間プログラム

ねらい
学習活動例



対応の原則

子どもだから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子どもに出会ったとき、教師自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それではせっかく開き始めた心が閉ざされてしまいます。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、右のようなTALKの原則が求められます。

（引用・参考：「教師が知っておきたい 子供の自殺予防」 文部科学省 平成21年3月）

TALKの原則

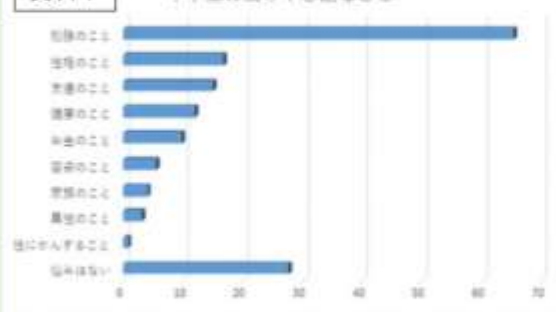
- (1) **Tell**：言葉に出して心配していることを伝える。
- (2) **Ask**：「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。
- (3) **Listen**：絶望的な気持ちを傾聴する。
- (4) **Keep safe**：安全を確保する。

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

第1回 みんなが抱える悩みを知ろう

○／○ みんなが抱える悩みを知ろう

資料1 中学生の悩みや心配なこと



内閣府 小学生・中学生野一色に関する調査（平成26年7月）

- ・みんな勉強のことで悩んでいる。
- ・自分も最近勉強で困っている。
- ・悩みがない人も結構いることが分かった。
- ・自分は悩みがあるけど、
ない人もたくさんいて驚いた。
- ・人によっていろんな悩みがあることが分かった。

課題

中学生の悩みや心配事について考えよう。

学習

- ・中学生になって内容が難しくなった。
- ・卒業後の進路について考えるようになった。
- ・成績が下がって親に怒られる…。

友達

- ・一人だけ携帯がなくて仲間に入りにくい。
- ・仲のいい友達と違うクラスになった。
- ・まだ学級の仲間のことをよく知らない。

部活

- ・なかなかレギュラーになれない。
- ・練習が厳しい。

家族

- ・勉強しろとうるさい。
- ・下の弟には甘い。
- ・すぐに怒る。

資料2 他にも…（補足資料例）

- ・周りの友達と比べてしまう（成績、部活）
- ・なんとなく不安を感じる。
- ・周りの目が気になる。

- ・悩みや心配は人によって違っている。
- ・自分以外にも悩んでいる仲間がいる。
（自分だけじゃない！）
- ・自分には悩みがなくても、周りの仲間は、悩んでいるかもしれない。

《短学活で実施する場合》

事前のアンケートで、「悩んでいることや心配なこと」（**つかむ**の内容）と、「なぜ悩んでいるのか」（**さぐる**の内容）の両方を聞いておく。

両方を資料として提示し、内容を確認した後、自分はどのようなことを感じたのか、まとめを書く。

つかむ

発問：この資料みて、どんなことに気づきましたか。

- ・「中学生の悩みや心配なこと」の資料を提示することで、自分以外の中学生も悩みがあることに気付けるようにする。
- ・上記の例では、内閣府の資料を提示してあるが、事前に学級でアンケートを取り提示すると、より自分たちの問題として捉えられるようになる。
- ・自分の悩みと比べたり、人によって悩みが多様であったりなど、様々な視点から発言できるようにする。
- ・悩みが多様であることを押さえ、課題化する。

さぐる

発問：どうして、中学生はこんないろいろな悩みが出てくるのだろう。

- ・「あなたはどのように悩んでいるの。」と問うと、自分のことを話すことに抵抗がある子は話しにくくなってしまふこともあるので、「どうして中学生は、こんなに悩みがあるのだろう。」と問いかける。
- ・生徒が気付かない視点もある場合は、補足の資料を出してもよい。
- ・生徒から出た意見は、構造的にまとめると生徒の思考を促すことができる。

見出す

まとめる

発問：いろいろな人の悩みの理由を聞いて、どんなことを思いましたか。

- ・以下の内容を押さえてからまとめを書く。
 - 悩みや心配は多様である。
 - 自分以外にも多く悩んでいる仲間がいる。（「悩みがない」と発言した生徒に対しては…）
 - 自分は悩みがなくても、周りの仲間は悩んでいることもある。
- ・ワークシートを用意して感想を書く。書くことで自分の考えがまとまるだけでなく、自分の悩みなども表出しやすくなる。

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

第2回 体に現れるサインを知ろう + 第3回 不安な時の対処法を考えよう

○/○ 不安な時の心のサインを知り、
対処法を考えよう

不安になったり、イライラしたとき
心や体、行動にどんなサインがでるだろう。

- ・落ち着かない。 ・集中できない。
- ・何も手につかない。
- ・家族に八つ当たりしてしまう。

とてもつらいことがあったり、一人で悩みを抱えていると、こんなサインが出ることもあります。



資料1

不安やイライラと関係なさそうに見えても
実は SOS のサイン！

課題

SOS のサインが出た時に、
どうすればよいか考えよう！



SOS への対処法は、いろいろある。
状況や相手によって使い分ける。
いろんな方法を知っておくことが大切。

自分の対処法！

- ・お風呂に入って大声で歌う。
- ・紙にイライラを書いて思い切り破る
- ・親友に相談をする。

《短学活で実施する場合》

前半の「不安な時のサイン」(つかむの内容)の内容と、後半の「SOS への対処法」(さぐる以降の内容)で内容を分けて実施する。

前半は、みんなでどのようなサインが出るかを出し合っていく。後半は、みんなで対処法を考え、「自分だったらどうするか」を考える。

つかむ

発問：不安になったり、イライラしていると、心や体にどのようなサインが出ると思いますか。

- ・子どもから出てこない内容は、教師が補足資料として資料1を提示をする。
- ・資料1の内容を確認し、「眠れない」「お腹が痛い」などの直接不安やイライラと関係なさそうなことも、実は心のSOSの可能性あることを押さえる。
- ・自傷行為(リストカット)等は、SOSの発信として実際に起こりうるサインの一つだが、副作用が大きいことを考慮して、あえて資料には掲載しない。

さぐる

発問：SOSのサインが出た時に、どんな対処方法が考えられますか。

- ・ここでは、SOSの対処法は多様であることに気付かせたい。そのため、子どもから出てきた発言は基本的には許容していくが、大前提として「自分や人を傷つけない」というものとする。
- ・黒板に意見をまとめるときに、マッピング等を使用しながら、構成的にまとめていけるとよい。

見出す

決める

発問：これから自分が不安になったり、イライラしたりしたら、どんな対処をしますか。

- ・対処法について以下の内容を押さえてからまとめを書く。
 - 方法は多様である。
 - 相手や状況によって使い分ける。
- ・みんなで出し合った対処法を基にして、「自分だったら」という視点で考える。
- ・最後に全体で交流をしてもよいが、内面に関わることなので、あえて聞かず一人一人じっくり考えさせる時間をとってもよい。

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

第4回 相談できる人はいるか考えよう

○／○ 困ったときどんな人に相談をするか
考えよう

身の回りの相談できる人



課題

それぞれの相談相手は、どのような
相談しやすい特徴があるだろう？

- 家族 ○いつでも相談できる。
○自分のことをよく知っている。
- 友達 ○いつでも相談できる。
○同じ立場で話せる。
○クラスの様子も分かっている。
- 先生 ○話しやすい先生がいる。
○学校のいろんなことが分かっている。
○「心のアンケート」でも相談できる。
- カウンセラーの先生
○たまにしか会えないからこそ話せる。
○聞き上手。

いつでも相談できる相手は、自分のことを
よく分かっている。
いつも側にいないからこそ、相談できる
人もいる。

自分だったらこの人に相談！

- ・これまでもずっと友達に話していた。
これからも相談すると思う。
- ・○○先生は、話しやすいからいろいろ
話してみたい。

《短学活で実施する場合》

「身の回りにいる相談者」と、「その
人に相談したい理由」を一緒に聞き、黒
板に書いていく。(つかむ～さぐるの
内容)

最後に自分が困ったらどんな人に相
談したいか理由を含めてまとめる。

つかむ

発問：もしも、みんなが悩んだり、困ったりしたときは、
誰に相談をしますか。思いっただけ挙げましょう。

- ・様々な立場の相談相手がいることが分かるように、思い
っただけたくさん挙げていく。
- ・板書計画では、それぞれの相談相手がどのような立場な
のかわかるように「相談できる頻度」と「相手の立場(年
齢)」の2軸で分けたが、それ以外の視点でもよい。
- ・相談相手の特徴を整理しておく、と、「第8回 相談の仕
方」の相手に合わせた相談の仕方内容につながる。

さぐる

発問：身の回りにはたくさんの相談者がいることが
分かったけど、それぞれの相談者には、どん
な相談しやすい特徴があるだろう。

- ・つかむで挙げられた具体的な相談者を「家族」「友
人」「先生」のように簡単なカテゴリわけをして、
それぞれの特徴を交流する。
- ・カテゴリの分け方に応じて「いつでも相談できる
身近な存在」のよさや、「たまにしか相談する機会
がない相手」のよさなどを問い返してもよい。

見出す

決める

発問：みんなの周りには多くの相談者がいるこ
とが分かったけど、今後困ったことがあ
ったら、誰に相談したいですか。また、
どうしてそう思いましたか。

- ・以下の内容を押さえてからまとめを書く。
○近くにいる相談者のよさ
○普段は近くにはいない相談者のよさ
- ・最後に全体で交流をしてもよいが、内面に関
わることなので、あえて聞かずに一人一人に
じっくり考えさせる時間をとってよい。

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

第5回 ゲームやSNSのトラブルの対処法を考えよう + 第6回 夏休みに困ったらどうすればよいか考えよう

○／○ 夏休み中に困ったら…

資料1

ゲームやSNSで嫌なことを言われた。



友達とけんかをした。嫌なことをされた。



親とけんかした。



久しぶりに学校に行くのが心配。



他にも…

- ・宿題が終わらずに困ってしまう。
- ・買い物に行ったら、お金を取られた。

課題

夏休み中に困ったことが起こったら、どのように対処すればよいだろう。



ゲーム・SNS

- ・相手にしない。無視をする。
- ・別の友達と遊ぶ。
- ・家族に相談する。
- ・ゲームをやめる。



友達

- ・先生に相談する。
- ・その子とは距離をとるようにする。遊ばない用にする。
- ・「やめて。」と伝える。



家族

- ・自分が悪かったら謝る。
- ・自分の部屋に行く。
- ・時間がたって、怒りが収まるのを待つ。



学校再開の不安

- ・宿題をためない。
- ・1週間前から生活のリズムを整えていく。
- ・友達に相談する。

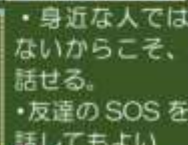
しかし、自分なりの解決方法を試しても、うまく解決しないこともある！

一人で悩んでも解決できないこともある。
一人で抱え込まずに、いろいろな人に相談することが大切！

〇〇中学校 058-□△〇-×〇□△

北方警察署 058-〇〇△-×〇△〇

資料2



《短学活で実施する場合》

他の時間に情報モラルの学習を行っている場合は、「SNSトラブル」の内容は割愛してもよい。導入で事例提示を行って、対処方法（さぐるの内容）の時間をかけるとよい。

つかむ

発問：学校が長期の休みになると、どんな悩みや困ったことが起こると思いますか。

- ・資料1等も合わせて提示しながら、夏休みになるとどんな悩みやトラブルが起きそうか考える。
- ・板書では4つの例を資料1として提示しているが、学校や学級の実態に応じて、変えてもよい。

例）情報モラルに特化する場合なら、「SNSのやりとりから誤解が生じてけんかになった。」「危ないサイトにつながってしまった」等

さぐる

発問：もしも、困ったことや悩んでいることがあった時に、どのような対処すればよいだろう。

- ・それぞれの視点で、自由に「自分だったら、こうやって解決する。」という方法を交流する。
- ・あまり困ったことがない子にとっては、悩みの内容がイメージしにくいので、表面的な解決方法しか出てこないこともあるが、一人ひとりの意見を尊重する。
- ・自分一人では解決できない悩みがあることを伝え、困ったらまずは「一番相談しやすい相手」に話すことが大切であることを伝える。

見出す

まとめる

- ・学校は「どんなことでも相談してもよい」「いつでも連絡してくれてよい」「誰に相談してもよい」ことを伝える。
 - ・外部の相談機関は、「身近な人でないからこそ、本音で話せたり、自分のことを受け入れてもらえたりするよさがある」ことを伝える。
 - ・外部の相談機関は内容によって相談先を変えろとよいことを伝える。
- 警察署 金品たかりや暴力行為など犯罪に関わること
相談センター いじめ、不登校、家族

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

第7回 相談できる人はいるか見つめ直そう +

第8回 相談の切り出し方について考えよう

○/○ 相談できる人はいるか見つめ直そう

資料1

第4回の板書の写真



《相談できる人》

- ・クラスの友達
- ・担任の先生
- ・母親
- ・お姉ちゃん
- ・カウンセラーの先生

以前と比べて

- ・担任の先生に相談できるようになった。
- ・クラスの相談できる友達が増えた。



課題

悩み事を相談をするときに、どのように切り出せばよいのか考えよう。

家族

「相談があるんだけど、聞いてくれる？」
「ちょっと聞いてほしいことがあるんだけど…」

友達

「悩んでいることがあるんだけど、聞いてくれる？」
「相談したいことがあるんだけど、いいかな？」

- ・真剣な話しであることが伝わるように
- ・秘密にしてほしいことが伝わるように

先生

「相談したいことがあるんですが、今いいですか。」
「今、困っていることがあります。聞いて下さい。」

生活の記録など

「最近、悩みごとがあり、相談したいと思ったので、ここに書きました。」
「直接話すタイミングがなかったので、書くことにしました。」

「だれに」「なにを」「どのように」相談するかによって、相談の切り出し方を使い分けよう。

自分だったら…

誰に相談する？

どのような方法で相談する？

「相談するときの言葉の例」を参考に見よう！

《短学活で実施する場合》

前半の「相談できる人を見つめ直す」(つかむの内容)の内容と、後半の「相談の切り出し方」(さぐる以降の内容)で内容を分けて実施する。

前半は、相談できそうな相手をできるだけたくさんイメージする。後半は、具体的な切り出し方を考える。

つかむ

発問：もしも、みんなが悩んだり、困ったりしたときは、誰に相談をしますか。思いっただけ挙げましょう。

- ・第4回「相談できる人はいるか考えよう」の学習を実施していた場合は、そのときの板書の写真を映したり、生徒が書いたプリントを返却したりして、自分にとって「相談できる人」は誰か想起できるようにする。また、前回と比べて相談できる人に変化はあったか考える。
- ・「自分が相談できる人」について考えるのが初めての場合は、様々な立場の人を自由に思い浮かべ考えるようにする。(第4回の板書参照)

さぐる

発問：相手に相談するとき、どのような切り出し方をすると「真剣さ」や「秘密にしてほしい」という思いが伝わるとおもいますか。

- ・「家族」や「友達」のように相手に応じた切り出し方を考えるだけでなく、電話、手紙など、伝える手段に合わせた切り出し方を考えてもよい。
- ・具体的な事例を挙げて想像させてもよい。

例：あなたは学校で友達から「キモイ」「こっちにくるな」など嫌なことを言われて困っています。
例：家に帰ると毎日お母さんに怒られて、だんだん家に帰るのが嫌だと思えるようになりました。

見出す

決める

発問：自分だったら、「誰に」「どのように」相談するかを考えて、書いてみましょう。

- ・「だれに」…友達、家族、先生など「どのように」…対面、手紙、電話などのように、具体的な視点を提示し、一人一人が相談する状況を明確にして、どのように相談するか考える。
- ・さぐるで提示した例を使って、共通の内容で考えてもよい。
- ・別紙資料1「相談するときの言葉の例」を配付してもよい。

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

第9回 周りの仲間が困っていたらどうすればよいか考えよう

○／○ 周りの仲間がこまっていたら

いつもと違う様子 資料1

イライラしてる ため息をついている やたら元気がいい



一人になる

元気がない

他にも…



- ・うわのそら
- ・欠席が増えた
- ・ぼーっとしてる
- ・表情が暗い

周りの友達のちょっとした変化に気付くことが
仲間のSOSを受け止めるための第一歩！

課題

周りの仲間の様子がおかしいと思っ
たら、どうすればいいのだろう。

どうする？

- ・相談にのる。
声をかける。
- ・先生に伝える。

・様子を見る。

・黙って近くにいる

・一緒に遊ぶ。

理由

・悩みがあるのかも。
聞けば元気になるかも。

・何か知っているかも！

・自分の考えすぎか？

・話したくないかも…
でも、いつでも聞けるように

・元気付けてあげたい。

まずは、一言声をかけてみよう！

困っている仲間は相談したくても、
できないのかもしれない。心配な仲間が
いたら、まずは何か行動を起こすことが
大切！

ただし、
声のかけ方にも気を付けるとよい！

「受け止めるときの言葉の例」を
参考に見よう！

それでも困ったときは先生に話して！

《短学活で実施する場合》

「こんな様子が見かけたら、声を
かけてみよう」と伝え、資料1をみ
みんなで確認する。その後、別紙資料
2を確認しながら、どのような言葉
かけをしながら相談にのればよいか
各自で考える。

つかむ

発問：周りの仲間の様子が「悩んでいるのかな？」と感じ
るのは、どんなときですか？

- ・たくさんの「変だな？」という様子を思いつくことが、
仲間を救うチャンスが広がることにつながることを伝
え、些細なものでも構わないので、どんどん挙げるよう
に伝える。

さぐる

発問：周りの仲間の様子がおかしかったら、あなた
はどうしますか。その理由も教えて下さい。

- ・相手を気遣う行為だけでなく、その理由も一緒に
考えることで、みんなの優しい思いにふれさせる。

補助発問：自分が辛いときに、どうしてもらおうと
うれしいですか？

- ・立場を変えて考えさせることで、SOSの発信者の
立場になり、独りよがりな方法にならないように
する。ここで出た意見には○をつけるなど、目印
をつけると分かりやすい。

見出す

決める

発問：誰にでもできることは、まずは一声かけ
ることです。では、あなただったらどの
ように声をかけるか、書いてみましょう。

- ・心配な仲間がいたらまずは声をかけることが
大切であることを押さえる。ただし、声のかけ
方にも気を付けるとよい。
- ・別紙資料2「受け止めるときの言葉の例」を
配付してもよい。
- ・自分だけでは難しい場合は、「一緒に先生の所
に行く」など、相談された側も抱え込まない
ようにすることを伝える。

岐阜県本巣市版「SOSの出し方に関する教育」概略

第10回 相談してもうまくいかないときはどうすればよいだろう

○／○ 相談してもうまくいかないときは…

相談したい…。でもなかなかできない…。

- ・相談したのに、真面目に聞いてもらえない。
- ・言いふらされたりしたら…。不安
- ・「そんなことくらい」と軽く扱われそう。
- ・ダメだしをされそう。
- ・分かってもらえなかったら、返って傷つく。
- ・話すタイミングがつかめない。

資料1

自分の悩みを分かってもらえない！



うわさをされたり、言いふらされたりしどう…



課題

相談する人とされる人は、それぞれどんな思いなのだろう。

相談する人

- ・あなたしか相談する相手はいない。
- ・話しだけでも聞いてほしい。
- ・何か話さないと潰れてしまいそう。
- ・信頼しているよ。

十分頑張ってるよ！

軽い反応…。真剣に聞いてくれない

がっかり…。聞いてほしい

相談される人

- ・自分がなんとかしなくては！
- ・話してくれてありがとう。
- ・一緒に考えよう。
- ・安心させたい。
- ・悩んでいるのは、あなただけじゃないよ。

頑張れ！

誰にでもあるよ！

たいしたことじゃないよ！

励まし わざと軽い感じ
何かしてあげたい！

相談された人も相手のことを考えて言葉をかけるが、うまく伝わらないこともある。

解決策

- ・真剣さが伝わるように、言い方を変えてみる。(「相談するときの言葉の例」参照)
- ・他の友達や先生に相談してみる。
- ・外部の相談機関に連絡してみる。

《短学活で実施する場合》

導入(つかむ)は教師の方で場面を押さえ、「相談する人」と「相談される人」の思いのすれ違い(さぐる～見出すの内容)を考える時間に重点を置く。

終末(決める)の内容は、子どもが考える時間を取れるとよいが、教師の方から様々な解決策があることを教えてもよい。

つかむ

発問：自分の悩みがなかなか相談できない時って、どのような時だろうか。(何が心配なのだろうか。)

- ・友達や家族のことで悩んでいる子は、「相談したいけど、なかなかできない…」という思いを抱えていることを伝え、なぜ相談できないのかその子の立場に立って考える。

さぐる

発問：思い切って友達や家族、先生に相談するとき、どんな思いで悩みや不安を話すのだろう。

- ・相談する人の思いを考えることで、本当に困っていること、悩んでいることを話すときは、思い詰めているんだということに気付くようにする。

発問：相談された人は、どんな思いで悩みや不安を聞いているだろう。

- ・相談される人も、真剣な気持ちで聞いていることを交流をとして押さえる。
- ・一方で、よかれと思って言ったことが、返って逆効果になることもあることに気付かせる。

見出す

決める

発問：相談してもうまくいかないと感じたときは、どうすればいいだろう。

- ・解決策を子どもに考えさせることは大切だが、子どもだけでは十分に考えられない場合は、教師の方から解決策を補足して提示する。
- ・相談される側の解決策が出てくることも考えられる。その場合は、そうした立場の解決策も考えるとより深まりが出る。
- ・これまでの学習を振り返り、「相談するときの言葉の例」「受け止めるときの言葉の例」「外部の相談機関」などを想起させてもよい。