

総 説

児童生徒の SOS の出し方に関する教育：全国展開に向けての 3 つの実践モデル

金子善博^{*1}、井門正美^{*2}、馬場優子^{*3}、本橋豊^{*1}

要旨 「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」は、自殺総合対策大綱において「社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育」と位置づけられ、児童生徒の生きることの促進要因を増やすことで自殺対策に資する施策とされている。また、地域自殺対策の政策パッケージにおいては、すべての自治体で必ず実施することが望ましい基本パッケージの施策とされたことから、地域自殺対策計画策定においても特に重視されるべき施策となっている。本論文では、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」が取り上げられた経緯と意義を解説した上で、3 つの先進的な実践モデルを提示し、教育内容の具体的内容を示す。すなわち、(1) プロトタイプとしての東京都足立区モデル（一回完結式外部講師活用型）、(2) 社会実装の促進をめざす東京都モデル（1 回完結式ティーム・ティーチング DVD 活用型）、(3) 命の教育プロジェクトとして絵本を活用した授業を行う北海道教育大学モデル（1 回完結式教師担当絵本活用型）の 3 つである。最後に、さまざまな困難・ストレスの対処方法を身につけるための教育（SOS の出し方に関する教育）の取組みを東京都教育委員会の指導資料を引用する形で紹介する。以上により、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の具体的内容について、関係者が大局的理解を得られるようにするものである。

Keywords：児童生徒の SOS の出し方に関する教育、自殺対策、足立区、東京都、北海道教育大学教職大学院

1. 児童生徒の自殺予防教育から「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」へ

児童生徒の自殺の問題はいじめ自殺報道などで社会的に強い関心を引くことから、これまでも自殺対策の中では注目されてきた課題だった。しかし、平成 18 年の自殺対策基本法の施行以後、自殺対策がまず重点を置いてきたのは中高年の社会経済的問題と関連した自殺であり、啓発活動や相談体制の整備などについても中高年世代を対象とした対策といった印象が強かった¹⁾。その後、わが国の自殺対策が一定の効果を挙げ、日本全体の自殺者数の減少がみられるようになった平成 22 年以降、若年層向けの自殺対策の重要性があらためて指摘されるようになった。平成 26 年 6 月 27 日、自殺対策を推進する議員の会は、内閣官房長官あてに「若者自殺対策に関する緊急要望」を提出した。この緊急要望書の中で「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」につながる提言が以下のような文言でなされた。

「すべての子どもに“生活上の困難・ストレスに直面

したときの対処方法”を教える。命や暮らしの危機に陥った若者が、“助けの求め方が分からない”“相談機関や支援策の存在を知らない”ために、自殺に追い込まれるケースが相次いでいる。そうした事態を防ぐため、義務教育の過程ですべての子どもに、“日々の暮らしの中で、あるいは将来的に、生活上の困難やストレスに直面しても適切な対処ができる力”を身に付けさせる。具体的には、“心が苦しいときの対処方法”“職場で理不尽な要求をされたときの対処方法”“性暴力被害を受けたときの対処方法”“自殺の危機にある人への対処方法”などについて、“自殺の 0 次予防”として、各学校で全生徒を対象に毎年実施する。あわせて教員向け研修、講習の充実強化をはかる。」

自殺対策基本法が改正される前年の平成 27 年 6 月 2 日、参議院厚生労働委員会にて「自殺総合対策の更なる推進を求める決議」が採択された。決議の内容は民間団体を中心になって開催された「自殺総合対策の更なる推進を求める院内集会」で提出された要望書に基づいたものとなった。決議では、自殺対策を「地域レベルの実践的な取組」による「生きる支援」として再構築し、自殺総合対策の更なる推進を図ることが提

*1 自殺総合対策推進センター

*2 北海道教育大学教職大学院

*3 東京都足立区衛生部こころとからだの健康づくり課

言され、具体的な要望項目として全ての児童生徒を対象に「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を実施することが盛り込まれた。

平成 28 年 4 月の自殺対策基本法改正では、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の必要性が改正法第 17 条に盛り込まれることになった。自殺対策基本法第 17 条「心の健康の保持に係る教育・啓発の推進等」において「学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする」との文言が記載されることになった。

平成 29 年 7 月に閣議決定された自殺総合対策大綱では、児童生徒の自殺対策を強化するため、新たに「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を全国的に推進するための具体的方策が示された²⁾。まず、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の目的は、「学校において児童生徒が命の大切さを実感できる教育に偏ることなく、社会において直面する可能性のある様々な困難やストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOS の出し方に関する教育）、心の健康の保持に係る教育を推進するとともに、児童生徒の生きることの促進要因を増やすことを通じて自殺対策に資する教育の実施に向けた環境づくりを進める」ということである。

ところで、文部科学省はこれまでも「子供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）」（平成 26 年）などを公表し、その普及に努力してきたが、全国的な普及に課題があった。平成 29 年 6 月に実施した調査によると、「死ぬこと」や「自殺」を明示的に取り上げる自殺予防教育プログラムを保護者等との合意形成を図ったうえで実施した割合は全体の約 1.8%にとどまり、十分な取り組みが行われているとは言い難い状況だった³⁾。この教育プログラムでは「死ぬこと」や「自殺」を明示的に取り上げることから、

事前に保護者や関係機関との合意形成を図ることを強調していたが、調査結果を見ると、このような厳しい前提条件が学校現場では馴染まなかったことが理解できる。うつ病や自殺の基礎知識を、特別な配慮のもと保護者の同意を得て教育することよりも、様々な困難やストレスに直面したときに身近な信頼できる大人等に SOS を出すスキルを、まずは児童生徒に身に付けさせることを優先させた方が良いという方向性に転換が図られた背景にはこのような事情がある。自殺に関する特別な知識を児童生徒に教えるのでなければ、保護者の厳格な同意は必要とされない。「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を全国的に展開していくためには、専門家の指導のもとに保護者等の同意を前提とする特別な授業としての「自殺予防教育」を行うのではなく、「生きることの包括的な支援」として「困難やストレスに直面した児童生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられる」ということを授業の目標とした方が良いのである。

以上のような経緯から、日常の学校の教育活動として「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を位置づけ、保健師などの外部講師が授業を行うという形式で実施していくことが重要であると考えられる（東京都足立区などの先進的事例）。また、3、4 時間といった長い時間をかけて教える単元としてではなく、1 回 45～50 分の授業の中で SOS の出し方や信頼できる大人に相談することが望まれる。足立区の事例では、外部講師として地区保健師が 1 回完結式の授業を行う形式となっており（1 回完結式外部講師活用型）、キーメッセージは、①自尊感情を涵養する、②信頼できる大人を見つけて話してみる、③信頼できる大人が見つからなかったら、地域の相談窓口相談する、④SOS の出し方を身につけるという 4 点である。このような先進的事例を参考にして、地域の実情に合った取組を推進することが望まれる。

図 1 に、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の 4 つのキーワードを示す。



図1 「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」
4つのキーワード

文部科学省初等中等教育局児童生徒課長と厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）の連名で「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について（通知）」（平成30年1月23日、29初児生大38号、社援総発0123第1号）という通知文書が都道府県教育委員会担当課長等宛てに发出された。この通知の要点は以下の5点である。

- ①「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」では、従来の教師主体のティーム・ティーチングの形に加えて、保健師・社会福祉士・民生委員等を教育に参画させることも有効性があること。
- ②「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を実施する際には、「24時間子供 SOS ダイヤル」や「チャイルドライン」などの相談窓口の周知を行うことが望ましいこと。
- ③「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の実施にあたっては、児童生徒の発達段階に応じた内容とすることが重要であることを踏まえ、各学校の実情に合わせて教材や授業方法を工夫することが考えられること。
- ④SOS の出し方のみならず傾聴の仕方（SOS の受け止め方）についても児童生徒に教えることが望ましいこと、また電話相談事業を行っている民間団体等に協力を依頼することが考えられること。
- ⑤「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」は地域自殺対策強化事業実施要綱に規定する「普及啓発事業」、「若年層対策事業」、「地域特性重点特化

事業」に該当しうることから、積極的に本事業を活用するよう、市町村に周知を図ること。

最後に、「自殺予防」という用語についてコメントする。平成18年に施行された「自殺対策基本法」という法律名が示すように、日本の自殺対策においては「予防 (prevention)」という用語を敢えて明示しないという社会的コンセンサスが得られている。「予防」という用語は医学領域で主として用いられる用語であり、疾病（病気）を予防するための医学的方策を考えるということが「予防」の意味するところであり、「自殺予防」という用語は自殺対策を医学モデルとして取り扱うことを暗黙の了解としている。20世紀後半以来、世界の自殺対策は医学者や公衆衛生学者が中心になって発展してきたという背景があるために、自殺対策も医学モデルとして取り扱うことが当たり前のように入れられてきたのである。

医学モデルには一定の有効性があるが、一方でその限界も多く指摘されている。対策において、自殺で遺された親族等の対策は予防医学モデルに馴染まないこと、「予防」という言葉が明示されると自死遺族の中には「自死を防ぐことができなかった」という違和感を覚えるという意見があること、病気中心の臨床医学的発想では自殺の原因をうつ病などの病気に求めがちになり病気の背景に潜む社会経済的要因等への考慮が十分でなくなることなどが限界として指摘されている。そのため「予防」という医学モデルではなく、社会経済的要因等も十分に組み入れた包括的な生活モデルとして自殺対策を重層的に捉えていくべきであるとの見解が重要視されることになったのである⁴⁾。保健医療分野においても1980年代半ばから、疾病モデルとしての予防医学の考え方（一次予防、二次予防、三次予防）の限界を乗り越えるヘルスプロモーションモデルが主流となった。社会的な健康決定要因を多面的に捉え、疾病モデルを乗り越えた生活モデルとして、対人支援、地域連携、社会制度の三層からなる重層的構造を念頭に人々の幸福（well-being）を実現していこうという考え方である。「自殺予防」から「自殺対策」へ、「事前対応・危機介入・事後対応」という予防医学モデルに基づく自殺対策のモデルから、「三階層自殺対策連動モ

デル」という包括的支援モデルへのパラダイムシフトがなされたのは、このような背景があるのである。

自殺総合対策大綱において示されたこの「三階層自殺対策連動モデル」を児童生徒の自殺対策に適用したものが図2である。なお、「事前対応・危機介入・事後

対応」という予防医学のモデルは三階層対策連動モデルの対人支援のレベルの中に包含されていると考えれば良く、自殺対策の現場において当然ながら念頭において進めることが重要であることに変わりはない。

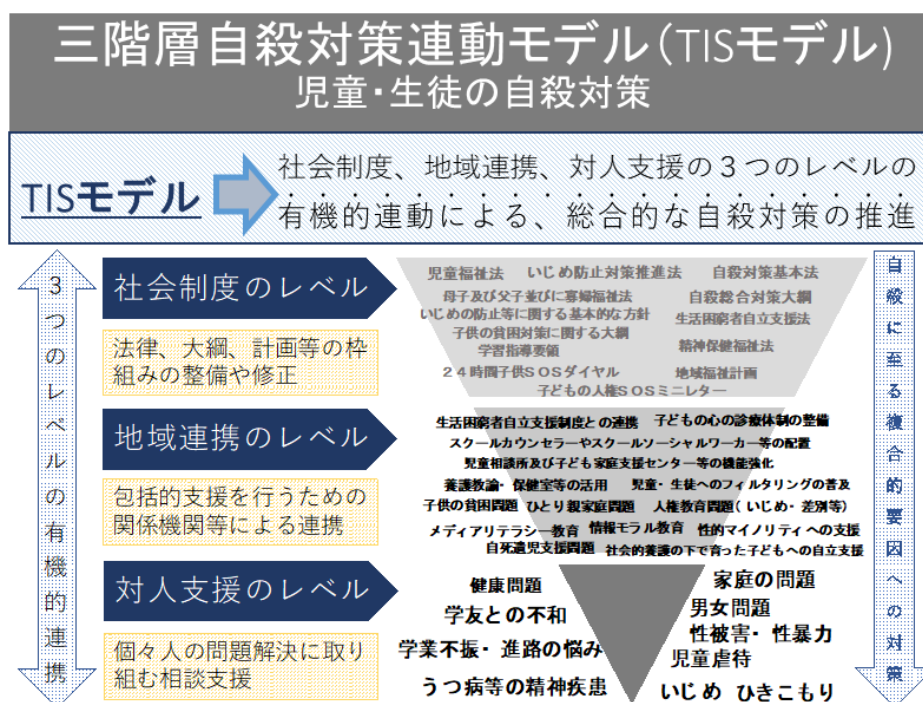


図2 三階層自殺対策連動モデル (TIS モデル)：児童生徒の自殺対策

2. 「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」—3 つの実践モデル—

自殺総合対策大綱で示された「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」は、従来の自殺予防教育とはコンセプトを異にするものであるため、モデル的な事業として言及できるものは多くはない。本論文では、自殺総合対策推進センターが関与した3つの実践モデルについて紹介する¹⁾。プロトタイプとなるモデル的事业として、東京都足立区で平成21年度から実践されてきた外部講師である保健師が授業を実施する「1回完結式外部講師活用型」の「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を挙げることができる。その後、東京都教育委員会が足立区モデルをもとにしつつ、東京都におけるすべての公立の中小高及び特別支援学校において授業を展開することができる、いわば「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の社会実装の迅速な普及

をめざす教育モデルを開発した（平成30年2月）。授業内容をDVDにまとめ、教師が授業を進めながら、保健師などの外部講師や養護教諭、スクールカウンセラー等が授業に関わるティーム・ティーチングの形にすることを推奨している。東京都の学習指導案では、小中高及び特別支援学校のいずれの校種においても、特別な訓練を受けていなくても教師が実践できるようにしている。最後に、北海道教育大学の実践モデルについてであるが、同大が提唱している「命の教育プロジェクト」の中で重点プロジェクトとして開発した実践モデルである。同大が従来から実践してきたストレスマネジメント教育などを踏まえて、足立区モデルを取り入れた上で絵本を教材として活用し、自尊感情を高める「共有体験」に関するステージと SOS の出し方を教えるステージを設け、1時限（45～50分）で授業実践ができる教育モデルを開発した。

以上の3つのモデルは、いずれも大綱が想定している「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の中核要素（コア・コンセプト）である、「SOS の出し方を身に付ける」、「信頼できる大人を見つけて話してみる」、「信頼できる大人が見つからなかったら、地域の相談窓口相談する」を実装しており、さらに1時限（45～50分）の1回完結式で授業を行うという条件を満たしている。授業の実践者は、外部講師（保健師）、ティーム・ティーチング（教師、保健師、養護教諭、スクールカウンセラー等）、教師が担当するが外部講師の地域の保健師等が必ず参加するといったバリエーションがあるが、学校や地域の現場の実情に合わせて授業の実践者を選択できるようにすれば良いと考えられる。以上の3つの実践モデルが、現時点で「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の実践モデルとして強く推奨できるものである。

表1 「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の3つの実践モデル

(1) プロトタイプとしての東京都足立区モデル (1回完結式外部講師活用型) 学校と地域が連携して保健師が授業を行うモデル
(2) 社会実装の促進をめざす東京都モデル (1回完結式ティーム・ティーチングDVD活用型) 教師が養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等と連携してティーム・ティーチングで授業を担当するモデル
(3) 命の教育プロジェクトとして絵本を活用した授業を行う北海道教育大学モデル (1回完結式教師主導絵本活用型) 絵本を活用してのちの大切さと共有体験の重要性を学ぶ教師主導型のモデル。保健師等の外部講師が必ず参加する。

「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を全国的に展開していくためには、自殺予防の知識を授ける特別なプログラム（専門家の指導のもとに保護者等の同意を前提とする特別な授業）として位置づけるのではなく、「生きることの包括的な支援」として「困難やストレスに直面した児童・生徒が信頼できる大人に助けの声をあげられる」ことを目標として、学校の教育活動として位置づけ、保健師などの外部講師が授業を行うという形で実施していくことが考えられる。

東京都足立区で実践されている教育モデルは、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」をすべての地域

で広げていくために参考となる事例である。具体的には、外部講師として地区保健師が1回完結式の授業を行う形式である（1回完結式外部講師活用型）。東京都足立区の「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」に込められているキーメッセージは、①自尊感情を涵養する、②信頼できる大人を見つけて話してみる、③信頼できる大人が見つからなかったら、地域の相談窓口相談する、④SOS の出し方を身に付けるの4点である。このような先進的な事例を参考にして、地域の実情に合った取組を推進することが望まれる。

(1) プロトタイプとしての東京都足立区モデル（1回完結式外部講師活用型）

東京都足立区では、平成26年度から区教育委員会と連携して小中学校の児童生徒を対象とした「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を実施している。このような先進的な取組が開始された経緯にはいくつかの背景がある。まず、施策立案時に足立区の自殺率が東京都の中で相対的に高かったことと、平成21年から衛生部を中心に組み込まれてきた特別授業「自分を大切にしよう」のプログラムが先駆的に実施されてきたこと、「足立区いじめ防止対策基本方針」が平成26年2月に策定され、いじめ対策と連動した自殺予防教育の必要性が認識されたことなどが挙げられる。事業の構築にあたっては、若年者の自殺対策の一環として足立区衛生部が企画し、教育委員会および学校との連携を強化することで、子ども・家族を支援するだけでなく、養護教諭を中心とした子どもたちのこころの健康づくりにつなげることをめざしている。

足立区の「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」は1回完結式外部講師活用型の特別授業と位置づけられている。まず、事前打ち合わせとして担当する外部講師（保健師）と学校側担当者が打ち合わせを行う。

「自分を大切にしよう」、「信頼できる大人に相談しよう」という簡潔なメッセージを児童生徒に伝えることを授業の目標として設定し、自殺の実態や予防の知識、自殺のリスク要因などを知識として教えるというような自殺予防を強調する要素は省いている。最も重要なことは、授業の実施にあたり保護者への事前の同意を求める必要がないということである。ただし、自死遺児等への配慮等も通常の範囲内で行うことになってい

る。児童生徒を対象とした自殺予防教育のように、自殺予防や精神医学の特別の知識を有する者（特別な外部講師や臨床心理士等）が行う必要はなく、地区保健師等が通常の研修においてスキルを身につけて外部講師として授業を行う点に特徴があり、また大きな利点となっている。以下に、授業実践例及び図3に学習指導案を示す。

【授業内容】

授業時間は 45～50 分である。特別講師の地区担当保健師がパワーポイントを活用して授業を行い、終盤部ではDVDを活用して、内閣府の「いのち支える（自殺対策）プロジェクトのキャンペーンソングを視聴する⁵⁾。

＜導入部＞「自分が恵まれない育ちをしてきたからと自分に自信がもてない人もいるかもしれないこと」、「生まれてきた環境、育ちの中で大変なこともあったかもしれないこと」、「しかしながら、赤ちゃんの頃からここまで生き抜いてきた皆さん一人ひとり、それぞれとても大切な存在であること」をまず子どもたちに伝える。

＜展開部＞心が苦しかったときの対処方法を伝える。深呼吸、運動、氷を握りしめるなどの具体的な対処方法を伝えたあと、「一番のおすすめは、信頼できる大人に話すこと」と伝える。信頼できる大人に辿り着くために、少なくとも3人の大人に話してみることを提案する。その中で、批判や否定をしないで話を聞

いてくれる大人があなたの信頼できる大人であり、その人に悩みや困っていることをしっかりと聞いてもらうことを伝える。もし、そのような信頼できる大人が見つからなかったら、地域の相談窓口につながってみるのが良いということを教える。目の前で授業を実施している地区担当保健師は地域の信頼できる大人の一人であることを、授業を実施することで児童生徒に実感してもらうことも授業の重要な主眼である。その他に、友達がつらそうだったら、いじめを受けていたら、あなたがいじめをしたら、といった具体的な対処方法を伝えて、「世の中には信頼できる大人もいて、苦しい時、大変な時は助けを求めて良いのだよ。誰にも相談できない人は、相談機関に電話することも解決方法のひとつであること、自分では抱えきれない心の痛みを相談する場所は必ずある。自分を大切に、相手を大切に、一人ひとりを大切に」と伝えて、身近な相談機関を紹介する。そして、地域の相談窓口一覧が書かれたカード等を配布する。

＜まとめ＞授業の後半では手紙の朗読（「かけっこでいつもビリの君へ」、「両親の不和に心を痛めている君へ」など）を行い、最後にJ-POP グループワカバの「あかり」のDVDを視聴する。このDVD「あかり」は内閣府の「いのち支える（自殺対策）プロジェクトのキャンペーンソングで、曲と同時にメッセージ性の高い動画がついている。

足立区小・中学校向け特別授業 学習指導案

平成 26 年 5 月

足立区では、若年者の自殺対策（一次予防）の一環として、区内小中学校を対象に出張授業「自分を大切にしよう」をモデル的に実施しています。平成 26 年から 29 年までに、区内全小・中学校での実施を目指しています。足立区衛生部と学校との連携を強化することで、子ども・家族を支援するだけでなく、養護教諭を中心とした子どもたちのこころの健康づくりにつなげることを目指しています。

【特別授業概要】

- 1 題材名 「自分を大切にしよう」
- 2 おらい 自己肯定感がもてるようにメッセージするとともに、将来起きるかもしれない危機的状況に対応し、援助希求行動がとれるようにする。

図 3-1 足立区小・中学校向け特別授業における学習指導案

3 題材設定の理由

若年者の自殺は、中高年の自殺と比較して数は多くないが、大きな社会問題となっている。青少年期のこころの健康を放置することは、その後の人生に大きな影響を与えかねない。また、自分を大切に思えない子どもたちは、いじめなどの問題行動だけでなく、援助希求行動をとれず問題を抱え込むなど、将来のハイリスク者になりかねない。

こうしたことから若年者の自殺対策は重要な課題であり、青少年の心の健康の保持・増進や良好な人格形成、生活上の困難・ストレスに直面したときの対処方法を身に付けることへの支援を行うこと等、児童生徒の自殺を未然に防止し、予防に資する教育を実施することが重要である。

加えて、児童生徒が自ら命を絶ち、その背景にいじめの問題がある事案が依然として発生していることを深刻に受け止め、このような痛ましい事案を繰り返すことのないよう、継続的・中長期的な取組みを行っていくことが必要である。

4 内容（詳細は【実践例】参照）

PPT による講義、PV 視聴、アンケート

5 所要時間 約 45 分から 50 分

6 担当者

足立区：管轄の保健総合センター保健師、こころとからだの健康づくり課

学 校：担当教諭、養護教諭等

7 事前打ち合わせ

実施にあたり、担当者で事前打ち合わせを実施

【実践例】

1 題材名 自分を大切にしよう

2 題材設定の理由

若年者の自殺は、中高年の自殺と比較して数は多くないが、大きな社会問題となっている。青少年期のこころの健康を放置することは、その後の人生に大きな影響を与えかねない。また、自分を大切に思えない子どもたちは、いじめなどの問題行動だけでなく、今後起きるかもしれない危機的状況に対応できないなど、将来のハイリスク者になりかねない。

それらの状況から、こころの健康づくり、いじめとその対処について、そのメカニズムも含めて伝える。

3 ねらい

自己肯定感がもてるようにメッセージするとともに、将来起きるかもしれない危機的状況に対応し、援助希求行動がとれるようにする。

4 人権教育の視点

- ・不安や悩みがあるときには、人に相談をしたり相談機関に行ったりするなど対処の仕方を理解する。
- ・いじめのメカニズムを理解するとともに、相手の立場に立って人を大切にする気持ちを育てる。

図 3-2 足立区小・中学校向け特別授業における学習指導案

5 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入	○本時の学習を知る。 メッセージ 自分を大切にしよう 今までを生き抜いてきたあなたは大切なひとだから	□以下の3点を押さえる。 ①自分が恵まれない育ちをしてきたからと、自分に自信が持てない人もいるかもしれないこと。 ②生まれてきた環境、育ちの中で、今まで大変なこともあったかもしれないこと。 ③赤ちゃんのころから、ここまで生き抜いてきた皆さん一人ひとは、それぞれとても大切な存在であること。
展開	○不安や悩みがあると答えた中学生の割合 ○もし、こころが苦しかったら ・こんな気持ちになることがありますか。 ・つらい思いをした時は、こんな方法もあるよ。 ・自分でできる方法を知っていることはとても大事である。 <u>・一番のおすすめは、信頼できる人に話すこと</u> 信頼できる人の探し方、相談の仕方 ○友達がつらそうだったら ・まずは、批判しないでよく話を聞く。 ・落ち着いたら、力になってくれそうな大人を探す。 ・自分を大切に、相手を大切に、一人ひとりを大切にする。 ○相手を大切に（いじめバージョン） ・こんなことはありませんか？ いじめのチェック項目（11項目）を各自、指を折ってチェック	□不安や悩みがあると答えた中学生の割合は81.2%であり、悩んでいるのは、自分だけではないという安心感を与える。 □「こんな気持ち」の例として、今の自分に自信がもてない、ほかの人と比べて自分はダメだ、「消えたい」など10例を表示する。 □対処方法として深呼吸、筋トレ、氷を握り締めるなど7例を表示する。 □相談の方法として、少なくとも、3人の大人に話してみることを紹介する。 その中で、否定や批判をしないで話を聞いてくれる大人が、あなたの信頼できる大人であり、その人に、話を聴いてもらうように伝える。 □いじめのチェックを紹介し、いやなあだ名をつけられる、いじられキャラをやらされる、無視されるなど11項目を紹介する。 もし、一つでもチェックがついたら、いじめの可能性あることを伝える。

図 3-3 足立区小・中学校向け特別授業における学習指導案

○ いじめを受けていたら ・あなたは悪くありません。 ・どんな理由があろうと、いじめを受けてよい人はいません。 ・あなたにできること、それは信頼できる大人に相談することです。 ○ 友達がいじめを受けていたら ・友達の話をはじめに聴いてください。そして、友達を心配していることを伝えましょう。 ・さらに、信頼できる大人に相談するように伝えましょう。 ○ あなたがいじめをしていたら ・あなたは、いじめをやめることができます。 ・いじめは、あなたが選んだ行動です。 ・いじめ以外の行動をあなたは選ぶことができます。 ・信頼できる大人に相談してみましょう。 ○ 自分では抱えきれないこころの痛みを相談する場所はある。自分を大切に、相手を大切に、一人ひとりを大切に。 手紙の朗読 こころの折れそうな君へ 1 「かけっこでいつもビリの君へ」 富山 Y M C A フリースクール所長 上村 香野子より 2 「両親の不和に心傷めている君へ」 作家 雨宮 処凛より	□いじめを受けた場合は、一人で、悩まないこと、身近にいる大人に相談すること、相談機関に相談すること、を伝える。 □友達がいじめを受けていたら、理由はどうであれ「いじめを受けていい人はいない。いじめの行為が間違っている。」と伝えることの大切さを理解させる。 □いじめのメカニズムを説明する。 いじめや暴力は、癖になる。慣れるとエスカレートする。最初はドキドキして、人を傷つけた後スカッとするかもしれないが、徐々に他人を傷つけても何も感じなくなる。いずれ、あなたの身近な大切な人をも平気で傷つけることになる。それは、最終的にはあなた自身を傷つけることになる。 □だれにも相談できない人は、相談機関に電話することも解決方法の一つであることを伝える。 <内容> 挫折を味わった人は、だからこそ上手くいった時、「うれしい」と感じられたり、「悔しい」「もっと上手になりたい」と闘志を燃やすことができる。また、それらを乗り越えたうれしい気持ちを知っている人は、とても強く生きていくことができる。 <内容> 子どものころ、一番つらかったのは両親のケンカ。お母さんが泣きながら食器を洗い、洗っている途中の茶碗をシンクの中で、次々と割り始める。
---	--

図 3-4 足立区小・中学校向け特別授業における学習指導案

		今、両親がケンカをするたびに自分を責めたり、自分はどうなるんだろう、とたまらなく不安になっているあなたへ。まずは、その正直な気持ちを両親に伝えてみて。ケンカはやめてほしいと伝えよう。
終 末	○ 世の中には信頼できる大人もいて、苦しいとき、大変なときには助けを求めているんだよ。 ○ ワカバ「あかり」視聴 ○ 感想を記入する	□サイレントボイスカード（相談窓口一覧）、ペンを配布する。 □DVDを用意する。 □歌詞カード配布する。 □内閣府「いのち支える（自殺対策）プロジェクト」キャンペーンソングであることを伝える。 □ワークシートを用意し、今日の学習で分かったことやこれから気をつけていくことなどを記入させる。

図 3-5 足立区小・中学校向け特別授業における学習指導案

(2) 社会実装の促進をめざす東京都モデル（1 回完結式ティーム・ティーチング DVD 活用型）

東京都教育委員会では、足立区の先進事例を参考に、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を展開できるよう、ティーム・ティーチング方式で教師が授業を実施する「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の教材作成を行う自殺予防教育推進委員会を立ち上げ、平成 30 年 2 月に DVD を含む教材を作成し、都内公立学校に配布した⁶⁾。足立区の取組をもとに、1 回完結式授業を教諭、養護教諭、地区保健師等がチームを組むティーム・ティーチング方式（保健師の参加を推奨）で実施することが特徴である。また、DVD の視聴とグループワークを活用した授業が推奨され、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校のすべての児童生徒を対象とした授業の実施を目標としている。

指導目的としては 3 点ある。すなわち、①子どもがストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、現在起きている危機的状況または今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人に SOS を出すこと）ができるようにすること、②身近にいる大人がそ

れを受け止め、支援ができるようにすること、③周囲に心の危機に陥っている友人等がいた場合、相手の感情を受け止め、考えや行動を理解しようとするなど、傾聴の仕方（SOS の受け止め方）について学ぶことができるようにすることである。

授業の実施方法としては、子どもにとって最も身近な存在である学級担任が中心となって実施することを基本だが、同じ学年を担当する他の教員、養護教諭、スクールカウンセラー等によるティーム・ティーチングで指導することが望ましいとされている。また、子どもに対し、地域には様々な相談相手になり得る人々がいることを直接伝えるためにも、学校と自治体の福祉関係部署等が連携し、地域の保健師等の参画を得て指導を行うことが有効であるとしている。

「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の授業の実施と指導にあたっては、東京都教育委員会が平成 30 年 2 月に作成した DVD 教材（映像、学習指導案、ワークシート、活用ガイド等）を適切に活用して行うものとされている。また、DVD 教材は、児童生徒の発達段階に対応して、初等編、中等編、高等編の 3 編から選択して活用できるよう構成されている。授業を通し

て、改めて子どもに対し、東京都教育相談センターが実施している「24 時間子供 SOS ダイアル」や各自治体の相談窓口の電話番号等を周知することも必要であるとされている。

以下に、中等編の授業展開案を示す。また、図 4 に、東京都教育委員会による「SOS の出し方に関する教育を推進するための指導資料 活用ガイド」の抜粋を示す。

【授業内容】

1. 題材 「自分を大切にしよう～ストレスへの対処～」
2. ねらい 自分がかげがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するための援助希求行動について考えることができる。

<導入部>

1. 題材を知る

<展開部>

2. DVD（前半）を視聴する。
 - (1) 一人一人が大切な存在であることに気付く。
 - (2) ストレスの概要について知る。
3. つらい気持ちになった時に、どのような対処をしているかを伝え合う。

発問 1 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。

発問 2 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。

- ・ ワークシートに書く。
- ・ グループの中で、それぞれの対処方法を伝え合う。
- ・ 友達の対処方法をワークシートに書き、対処方法の幅を広げる。

4. DVD（後半）を視聴する。

危機的状況（大きなストレス）に対応するための援助希求行動の在り方を考える。

<まとめ>

5. 教師やスクールカウンセラー、保健師等の話を聞く。
6. 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。

[指導上の留意点等]

- ・ 自殺に関する用語は使用しない。
- ・ DVD を観ながら自分の過去のつらい出来事などを思い出す生徒もいるため、授業はティーム・ティーチングで行うことが望ましく、複数の教職員等で、生徒の様子を観察する。
- ・ 自分以外にもつらい気持ちになっている友達がいることに気付くことが大切である。学級全体に発表して、対処方法をまとめるなどの必要はない。
- ・ 資料編（CD）に「相談する時、受け止める時等の言葉例」があるため参考にしてほしい。「頑張れ」ではなく、「力になりたい」等の話をするとうい。
- ・ 相談機関の連絡先がわかる資料を配布する。
- ・ 養護教諭やスクールカウンセラー等が相談機関の活用方法等について話すとうい。
- ・ 保健師等が参加する場合は、自らが相談相手になり得ることを直接伝えてもらう。
- ・ 教師は親身になって生徒の相談に応じるので、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいなどのメッセージを伝える。

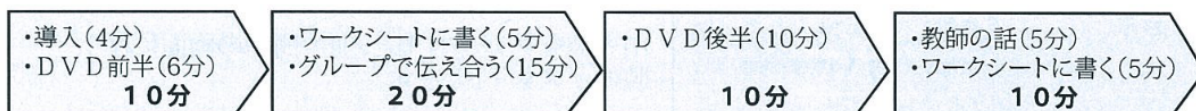
ア 題材 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

ここでは、学級活動で授業を行うことを想定して「題材」としています。

イ ねらい

自分がかけがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するための援助希求行動について考えることができる。

ウ 本時の流れ



エ 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入 (4)	1 本時の題材を知る。 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」	☐ 教師は、本時の題材を板書し、本時の流れを説明する。 自殺に関する用語は使用しません。
展開 (36)	2 DVD (前半) を視聴する。 (1)一人一人が大切な存在であることに気付く。 (2)ストレスの概要について知る。	☐ 大型テレビやプロジェクター等を活用して、DVD (前半) を上映する。 DVDを観ながら、自分の過去のつらい出来事などを思い出す生徒もいます。授業は、チーム・ティーチングで行うことが望ましく、複数の教職員等で、生徒の様子を観察します。
	3 つらい気持ちになった時に、どのような対処をしているか伝え合う。	
	発問1 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。	
	発問2 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。	
まとめ (10)	○ワークシートに書く。 ○グループの中で、それぞれの対処方法を伝え合う。 ○友達の対処方法をワークシートに書き、対処方法の幅を広げる。	☐ ワークシートを配布する。 ☐ 教師が発問と活動の指示をする。 自分以外にも、つらい気持ちになっている友達がいることに気付くことが大切です。学級全体に発表して、対処方法をまとめるなどの必要はありません。
	4 DVD (後半) を視聴する。 (1)危機的状況(大きなストレス)に対応するための援助希求行動の在り方を考える。	☐ DVD (後半) を上映する。 資料編(CD)に「相談する時、受け止める時等の言葉例」がありますので参考にしてください。「頑張れ」ではなく、「力になりたい」等の話をするとういいます。
	5 教師やスクールカウンセラー、保健師等の話を聞く。 6 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。	☐ 相談機関の連絡先が分かる資料を配布する。 ☐ 養護教諭やスクールカウンセラー等が相談機関の活用方法等について話すとうい。 ☐ 保健師等が参加する場合は、自らが相談相手になり得ることを直接、伝えてもらう。 ☐ 教師は、親身になって生徒の相談に応じるので、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいなどのメッセージを伝える。

図4 「SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料 活用ガイド」(東京都教育委員会)より

(3) 命の教育プロジェクトとして絵本を活用した授業 を行う北海道教育大学モデル(1 回完結式教師担当絵 本活用型)

北海道教育大学教職大学院が中心になって「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の手法の開発が平成 28 年度から行われている⁷⁾。この事業は、厚生労働科学研究「学際的・国際的アプローチによる自殺総合対策の新たな政策展開に関する研究」(代表・本橋豊、平成 26～28 年度)及び厚生労働科学研究「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」(代表・本橋豊、平成 29 年から)の一環として実施されたもので、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の手法の開発とともに、教職大学院における正規カリキュラムに自殺対策の授業を組み入れること、及び教員免許状更新講習時に自殺対策の授業を組み込むことにより、すべての教員が自殺対策の基本を理解する人材育成システムの構築をめざすことを目標としている。

北海道教育大学教職大学院の実践モデルでは、東京都足立区の「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の授業展開などを参考にし、現場の教師のモチベーションを保ちつつ教師の関与を考慮した学習指導案と教育手法を開発することになった。北海道教育大学教職大学院では、「命の教育プロジェクト」を立ち上げ、命を守る方法についての学習を 6 本の柱を立てて総合的に進めている。このプロジェクトの中で、自殺対策の喫緊の課題として「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」を位置付けて実践している点が特色である。また、研究実践活動の成果は同大学のホームページで公開している。さらに、ホームページでは「命の教育 Yes/No カード学習」サイトを構築し、ネット上で命の教育や SOS の出し方に関する学習ができるようになっている。

北海道教育大学教職大学院の「命の教育プロジェクト」として、命に関する絵本と本棚を整備したこともあり、「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」においても児童生徒の興味を喚起するために、授業の導入部において命の大切さなどを考えさせる絵本の内容を紹介し、児童生徒に感想を書かせるという手法を取り入れている。授業の流れの作成においては、足立区や

東京都の授業展開と同様に、STARS (「自尊感情の涵養」、「信頼できる大人に SOS を出す」、「地域の相談窓口」に相談する)、「SOS の出し方を身に付ける」)の中核要素を踏まえた授業展開としている。北海道教育大学教職大学院における授業指導案を、図 5 に引用する。

3. 様々な困難・ストレスの対処方法を身に付けるための教育 (SOS の出し方に関する教育) の取組 : 東京都教育委員会の指導資料より

平成 30 年 2 月に公表された東京都教育委員会の「SOS の出し方の出し方に関する教育を推進するための指導資料(活用ガイド)」には、学習指導要領との関係で「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」のわかりやすい記述がなされており、今後全国の学校で、実務レベルで実践していく上で大変参考になる。そのため、以下に引用し、読者への情報提供を行いたい⁸⁾。

「SOS の出し方に関する教育の目的は、子供が、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動(身近にいる信頼できる大人に SOS を出す)ができるようにすること、及び身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすることです。

不安や悩み、ストレスへの対処については、学習指導要領において、小学校の高学年段階から高等学校段階に至るまで、体育科及び保健体育科の中で指導すべき内容として示されています。

各学校では、保健の授業等を通して、子供がストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、子供が当面する諸課題への対応に資する活動や、生活上の諸問題の解決を図ることを目的とした体験活動等を通して、援助希求行動を身に付けられるようにする必要があります。

また、SOS の出し方に関する教育では、心の危機に陥った友達への関わり方を学ぶことも重要です。SOS の出し方のみならず、そうした友達の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの傾聴の仕方(SOS の受け止め方)についても、指導します。

心の健康の保持に係る教育については、学習指導要領において、体育や保健体育及び特別活動の中で、関連した内容を指導することになっています。」

北海道教育大学教職大学院「SOSの出し方を学ぼう」指導案

「命の教育プロジェクト」チーム

対象学年 小学校高学年から高校生

目標 ○困ったときや苦しいときに信頼できる人にSOSを発進する方法を知る。
○自分自身が大切だと思う自尊感情は、家族や友だち、周りの人たちとの共有体験¹⁾によって
培われることを知る。

準備 パソコン、プロジェクター、DVD「つみきのいえ」、学習プリント(プレゼンスライド)

授業展開(50分例)

	内容構成	授業内容	備考
導入	心待ちにしている年賀状 5分	「教師による語り」(5分) T先生には、毎年楽しみにしているある年賀状がある。 11年前に札幌市内の中学校で教頭をしていた時、朝練習をしていた女子生徒のAさんが突然倒れた。当時、学校にAEDが設置された関係で、救命講習を受けていた先生方が素速く対応し、病院に搬送された彼女は一命を取り留めた。医師からは先生方の救命措置の知識と技能が命を救ったと褒められた。 その後、Aさんはアメリカで移植手術を受け健康を取り戻している。年賀状はそのAさんの家族からのもので、今年は「社会人一年目です」と書き添えられていた。 この話は、「他の人の命を救う知識と技能」を私たちが身に付けていることの大切さを象徴する話であることを伝える。 そしてもう一つ重要なことは「自分自身の命を守る知識と技能」を持っていること、今日は、その方法として「SOSの出し方」を学びましようとする。	学習プリントを配布する。 導入の話は、「他の人の命を救う知識と技能の大切さ」と共に「自分の命を守る知識と技能の大切さ」について話す。 他の題材を用いても良い。
展開	展開1 DVD「つみきのいえ」 ²⁾ 視聴 25分	「つみきのいえ」の一部視聴させる場合 ①物語前半のストーリーをプレゼンスライドにシーン静止画を入れて概説する。概説(2分) 海面の上昇で沈んでいく街。しかし、その土地にこだわり家を積み上げては暮らし続けている一人暮らしの老人が主人公である。住まいは最上階だけが海面の上にある。ある時、彼は床に開けた穴にパイプを落としてしまい、海中に沈んでいった。 ②DVDの視聴(8分) *視聴後に感想を記入するよう指示する。 〈視聴内容概説〉 おじいさんは、潜水服を身に付けパイプを取りに海面下にある沈んだ家に潜っていく。すると、「あつ…」と昔のことが思い出された。3年前に亡くなった妻のこと、わが子と遊ぶ妻と自分、妻に愛を告白した場面、幼なじみの妻と語り合っている自分…潜れば潜るほど過去へ過去へと辿るように思い出がよみがえってくる。物語の最後は、老人が一番上の家に戻ってきて、テーブルに亡き妻の写真を置き、2つ並べたグラスにワインを注いで安らかな表情をしているシーンで終わる。 ③視聴後の感想記入と発表(13分) 感想を記入させた上で、学習者から発言をしてもらう。教師	映像は14分ある。時間の都合で短縮する場合には、落としパイプを拾いに行くシーン前までを概説し、それ以降を視聴させる。 視聴後に学習プリントに感想を記入数させる。 共感的対話的話し合いを心がける。

図 5-1 北海道教育大学教職大学院における「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の授業指導案

		は発言に共感的に応答する。 ④教師による「共有体験」の話(2分) 「共有体験」とは、仲間や家族と経験や感情を共有する体験であり、これは自分がかげがえのない存在であるという自尊感情や自己肯定感を強くすると言われていること。物語の主人公も今は亡き妻や家族との共有体験を思い巡らしたことで、改めて生きている喜びや生き甲斐を取り戻したようだと言ふ。その上で、家族や友だちとの共有体験を日常生活で大切にしたいと訴える。	「共有体験」について説明し、自尊感情を高めることの大切さを理解させる。
展開 2		「SOSの出し方」(15分) ①誰もがこころの調子が悪くなることがある一事例紹介(5分) 「朝起きるのがつらい、いつも疲れている」「いろいろなことが上手にいかない、楽しくない」「自信が持てなくなった」等々、誰もが、心の調子が悪くなることを伝える。通常のストレス状態を 50 とした時に、「テストを受ける」が 58 点であることを示した上で、「友達と喧嘩する」「大学入試」「失恋」「大きなけがや病気」が何点になるのか、生徒に質問する。生徒から予想を発言をさせた後で、各々が「59 点」「65 点」「68 点」「69 点」であることを紹介し、「こころの調子」は日常生活の中で誰でも悪くなる時があると話す。	「こころの調子が悪くなる」ことは誰にでもある点を抑える。 事例の紹介をする。時間がない場合は、質問を省く。
SOS の出し方 15分		②こころの調子が悪くなった時の対処策(10分) 1)「深呼吸」や「運動」、「好きなこと」をする。 体を動かしたり、すき誠に没頭したりすること、ストレス回避方法などもあることを伝える。 2)「SOSを発信する」 一番良い方法は、一人で抱え込み、考え込んだり、苦しんだりせずに「信頼できる人・親しい人」に「相談すること」「SOSを発信すること」が大切だと伝える。 保護者、先生、スクールカウンセラー、友だち、周囲にいる信頼できる大人に頼ることの重要性を訴える。公的機関で電話や SNS での相談を受け付けているところもあることを伝え、相談窓口の一覧表を見させて紹介する。 相談を受ける立場になった場合についても触れ、まずは、相談相手の話をじっくり聴いて、その気持ちに寄り添い、心配してあげる対応が肝心であること、必ず適切な相談先(窓口)を紹介することなどを伝える。 特に、先生や保護者に相談しにくい場合には、身近に保健師さんがいることを伝える。	ストレスマネジメント 一人で悩まないこと信頼できる人に相談すること。信頼できる公的機関への相談、特に身近な保健師さんへの相談を促す。
まとめ 5分	学びのまとめ	「学んだことをまとめる」(5分) 学習プリントの最後にある振り返りカードに学習のまとめを書かせる。*時間があれば何人かに発表をさせる。	学びの確認

*¹ 共有体験とは、他の人たちと共に行動する経験を通して、肯定的一体的な感情を共有しアイデンティティを形成すること。

*² 加藤久仁生監督の短編アニメーション映画(2008 年)で、2009 年にアカデミー賞を受賞している。この映像は、「津波の連想」や「喫煙・受動喫煙」の観点から指導上配慮する必要がある。こうした点を配慮した場合『旅立つ日～完全版』(JULEPS、UNIVERSAL J)に集録されている DVD「象の背中」を代替動画として活用することも 1 つの方法である。

図 5-2 北海道教育大学教職大学院における「児童生徒の SOS の出し方に関する教育」の授業指導案

付記 開示すべき COI 状態はない。

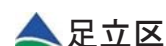
（ 受付 2018.7.20
受理 2018.8.28 ）

参考文献

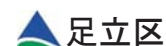
- 1) 本橋 豊. 今後に向けた自殺対策の取組. 法律のひろば 2018 ; 71 (6) : 36-43.
- 2) 本橋 豊. 自殺総合対策大綱のポイント. 地域保健 2018 ; 平成 30 年 5 月号 : 8-13.
- 3) 文部科学省初等中等教育局児童生徒課. 平成 28 年度自殺対策基本法第 17 条第 3 項に定める教育又は啓発の実施状況調査結果概要 平成 29 年 6 月.
- 4) 本橋 豊・渡邊直樹 (編著). 自殺は予防できる. 埼玉 : すびか書房 2005 ; 20-34.
- 5) 馬場優子. 「自分を大切にしよう」足立区における児童生徒への SOS の出し方教育—保健の立場から. 法律のひろば 2016 ; 69 (10) : 25-28.
- 6) 東京都教育委員会. 学校における児童・生徒の自殺対策の取組及び東京都教育委員会から子供たちへのメッセージについて.
http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/press/press_release/2018/release20180222_02.html (2018 年 7 月 13 日閲覧)
- 7) 北海道教育大学教職大学院 命の教育プロジェクト
<http://www.ido-labo.com/edu4life/suicideprevention/>
(2018 年 7 月 13 日閲覧)

自分を大切にしよう！

足立区
〇〇保健センター
こころとからだの健康づくり課



今まで生き抜いてきた
あなたは大切な人だから



生まれたての赤ちゃん

体重: 3000グラム

身長: 50cm



 足立区

みんな、けっこう悩んでいるんだね

不安や悩みがあると
答えた中学生の割合

81.2%



《不安や悩みごとの種類》

「勉強・進路」「顔や体形」「自分の性格」「学校生活」など

(H21年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果)

 足立区



もし、こころが苦しかったら...



こんな気持ちになることが
ありますか？

- 今の自分に自信がもてない
- 自分なんてどうでもいい人間だ
- 他の人がうらやましい
- 他の人と比べて自分はダメだ
- 誰かに迷惑をかけている気がする



こんな気持ちになることが
ありますか？

- 心配なことがあって、食事が取れない
- 「消えたい」と思ったり...
- イライラがずっと消えない
- イライラして人に当たったり...
- 時に、自分自身を傷つけてみたり...



あなたの
こころの声
かもしれない



つらい思いをしたときは こんな方法もあるよ

- 深呼吸をする
- 筋トレや適度な運動をする
～こころの疲れをからだの疲れに変える～
- 気持ちを文章にあらわしてみる

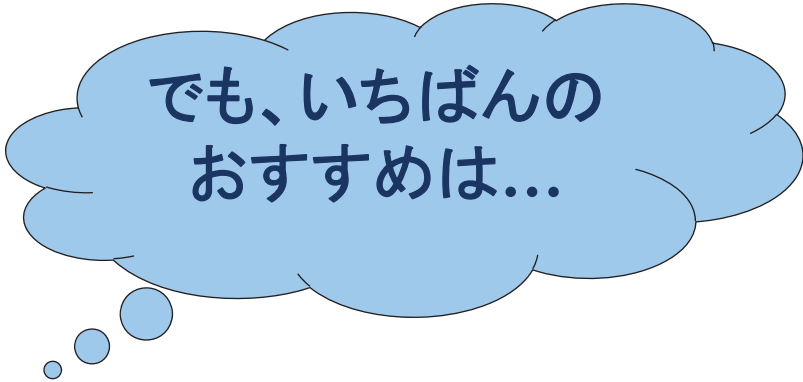


つらい思いをしたときは こんな方法もあるよ

- いらない紙や雑誌を破る
- 大声で叫ぶ・歌う
- 氷を握りしめる
- せんべいをバリバリ食べる



自分でできる方法を
知っていることはとても大事



でも、いちばんの
おススメは...



信頼できる大人に 話すこと

あなたの信頼できる大人って？

自分の悩みを話すって けっこうキツイ

こんなこといったら、
笑われちゃうかな...

ダメな子と思われるん
じゃないか...

でも...少しだけ勇気を出して話してみよう！



あなたの話を真剣に受け止めてくれる大人が
います。その人が、あなたの信頼できる大人
です。

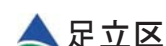
たとえば学校の中なら..
保健室の先生、スクールカウンセラー、担任の先生など

*もし、信頼できる大人がいなくても、相談できるところ(相談機関)があるよ。



ともだちがつらそうだったら

- 「どうしたの？」と、こちらから声をかけて、
批判しないでよく話を聞く。
- 落ち着いたたら、力になってくれそうな人・助け
てくれそうな大人を探す。





自分を大切に
相手を大切に
一人一人を大切に

相手を大切に
していますか？

こんなことはありませんか？

～チェックしてみてください！～

- イヤなあだ名をつけられたり、人前でからかわれる
- いじられキャラをやらされる
- 物をとられたり、隠されたり、こわされたり
- 無視される

こんなことはありませんか？

～チェックしてみてください！～

- 悪口やデマを流される
- 服を脱がされるなど恥ずかしいことをされる
- お金や物を要求される
- 「死ね」と言われたり、葬式ごっこをされたりする

こんなことはありませんか？

～チェックしてみてください！～

- なぐられたり、けられたり、水をかけられたり、しばられたり、火を押し当てられたりする
- 「高いところから飛び降りろ」とか、「川に飛び込め」などの危ないことをしろと言われる
- 万引きや人のお金をとるなどの悪いことをやれと言われる

答えは...

もし、ひとつでもチェックがついたら、いじめの可能性あります。



あなたはいじめを受けているのですか？
それとも、いじめを行っているのですか？



いじめを受けていると

- 自分が悪いと思い込んだり、自信がなくなったり、相手の顔色をうかがうようになったりします。
- そして、その関係から離れられないと思いこまされてしまいます。



もし、いじめを受けていたら...

- あなたは悪くありません。
- どんな理由があろうと、いじめを受けてよい人はいません。
- あなたにできること
それは

信頼できる大人に相談すること

です。

友達がいじめを受けていたら...

- 「どうしたの？」と、こちらから声をかけて、友達の話をまじめに聴いてください。
そして、友だちを心配していることを伝えましょう。
- そして、信頼できる大人に相談する
ように伝えましょう。

あなたがいじめをしていたら...

- あなたはいじめをやめることができます。
 - いじめは、あなたが選んだ行動です。
いじめ以外の行動をあなたは選ぶことができます。
- 信頼できる大人に相談してみましょう。

自分では
抱えきれない
こころの痛みを
相談する場所
はあるんだよ。
私たちにも。



自分を大切に
相手を大切に
一人ひとりを大切に





こころの折れそうな君へ

「かけっこでいつもビリの君へ」

富山YMCAフリースクール所長

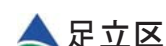
上村 香野子 より



こころの折れそうな君へ

「両親の不和に
心傷めている君へ」

作家 雨宮 処凛 より

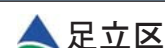


今日みんなに一番
伝えたいこと



世の中には信頼できる
大人もいて、苦しい時、
大変な時には助けを求めて
いいんだよ！

一人で悩みを抱えないで
SOSを出していいんだよ。

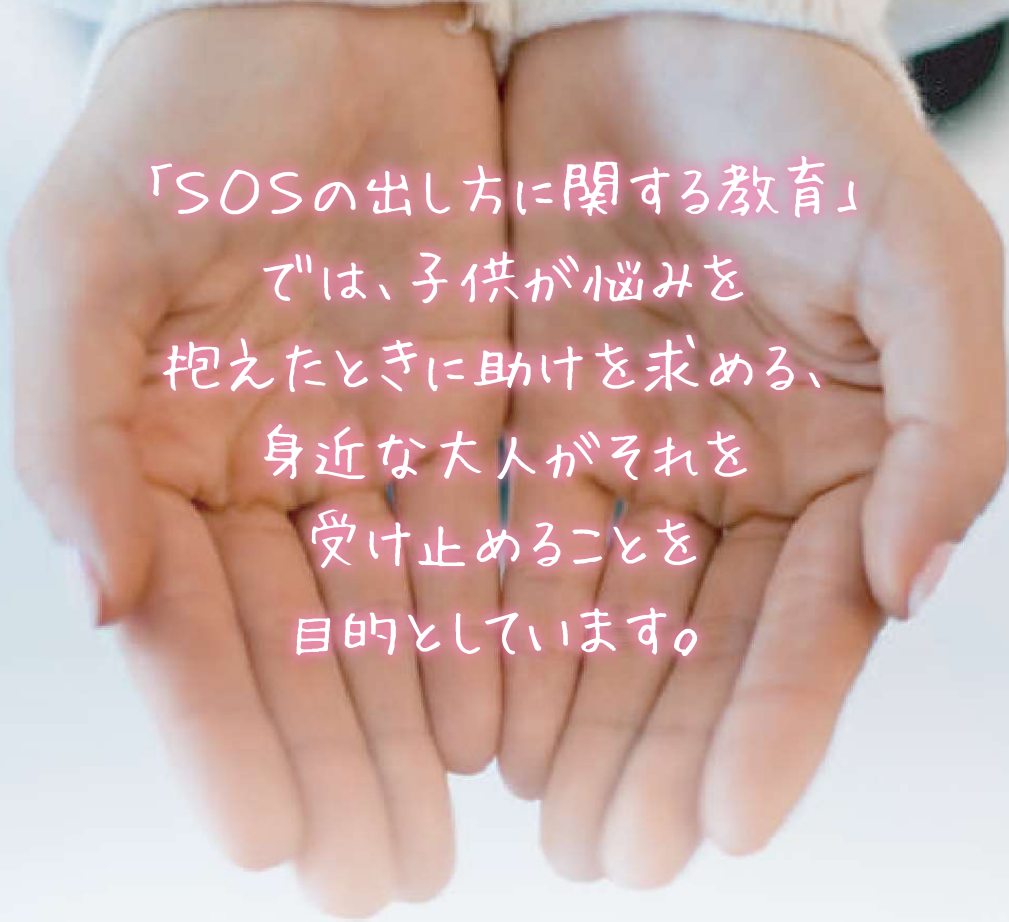


ワカバ

あかり

提供：株式会社喝采





「SOSの出し方に関する教育」
では、子供が悩みを
抱えたときに助けを求める、
身近な大人がそれを
受け止めることを
目的としています。

SOSの出し方に関する教育を 推進するための指導資料

活用ガイド

平成30年2月 東京都教育委員会

1 自殺対策に資する教育の内容

(1) 学校が推進すべき教育内容

自殺総合対策大綱に学校が推進すべき自殺対策に資する教育が3点示されています。

- 命の大切さを実感できる教育
- 様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育
(SOSの出し方に関する教育)
- 心の健康の保持に係る教育

(2) 命の大切さを実感できる教育の取組

小・中学校の学習指導要領には、特別の教科 道徳（以下「道徳科」という。）の中で、小学校の低学年段階から中学校段階までの全ての段階で指導すべき内容項目として、「生命の尊さ」が示されています。

また、高等学校の学習指導要領には、特別活動のホームルーム活動の内容の一つに、「生命尊重」等が示されています。

各学校では、全ての教員が、生命を尊重する心の育成が自殺予防につながることを十分に理解し、学校の教育活動全体を通じて行う道徳教育との関連の中で、道徳科等の授業等を通して、子供が命の大切さを実感できるよう、計画的に指導します。

(3) 様々な困難・ストレスの対処方法を身に付けるための教育 (SOSの出し方に関する教育)の取組

SOSの出し方に関する教育の目的は、子供が、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人にSOSを出す）ができるようにすること、及び身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすることです。

不安や悩み、ストレスへの対処については、学習指導要領において、小学校の高学年段階から高等学校段階に至るまで、体育科及び保健体育科の中で指導すべき内容として示されています。

各学校では、保健の授業等を通して、子供がストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、子供が当面する諸課題への対応に資する活動や、生活上の諸問題の解決を図ることを目的とした体験活動等を通して、援助希求行動を身に付けられるようにする必要があります。

また、SOSの出し方に関する教育では、心の危機に陥った友達への関わり方を学ぶことも重要です。SOSの出し方のみならず、そうした友達の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの傾聴の仕方（SOSの受け止め方）についても、指導します。

(4) 心の健康の保持に係る教育の取組

心の健康の保持に係る教育については、学習指導要領において、体育や保健体育及び特別活動の中で、関連した内容を指導することになっています。

各学校において、学校保健計画等との関連を図りながら、心の健康の保持に係る教育を、計画的に実施します。

【参 考】

学習指導要領等との関連（主なものを抜粋）

以下に、上記（１）の教育内容と学習指導要領等との関連を示します。

※小・中学校（特別支援学校の小学部・中学部の準ずる課程を含む）は新学習指導要領（平成 29 年 3 月告示）、高等学校は現行の学習指導要領（平成 21 年 3 月告示）による。特別支援学校は知的障害者である児童・生徒に対する特別支援学校の内容（小学部・中学部は新学習指導要領（平成 29 年 4 月告示）、高等部は現行の学習指導要領（平成 21 年 3 月告示））による。

	命の大切さを実感できる教育	様々な困難・ストレスの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）	心の健康の保持に係る教育
小学校・小学部	道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。 [生命の尊さ] 第1学年及び第2学年 生きることのすばらしさを知り、生命を大切にすること。 第3学年及び第4学年 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること。 第5学年及び第6学年 生命が多くの生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し、生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 第5学年及び第6学年 よりよく生きようとする人間の強さや気高さを理解し、人間として生きる喜びを感じる。	学級活動 (1) 学級や学校における生活づくりへの参画 ア 学級や学校における生活上の諸問題の解決 体育（G保健） 第5学年（1） ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (イ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。 特別支援学校 体育（G保健） 3段階 イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。	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 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 体育（G保健） 第3学年（1） ア 健康な生活について理解すること。 (ア) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。 第5学年（1） ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (ア) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。 (イ) 心と体には、密接な関係があること。
中学校・中学部	道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。 [生命の尊さ] 生命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 人間には自らの弱さや醜さを克服する強さや気高く生きようとする心があることを理解し、人間として生きることの喜びを見いだすこと。	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 保健体育（保健分野） 第1学年（2） ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 (イ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。 特別支援学校 保健体育 2段階 イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。	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 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 保健体育（保健分野） 第1学年（1） ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。
高等学校・高等部	ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ケ 生命の尊重と安全な生活態度や規律ある習慣の確立 公民「現代社会」 (2) 現代社会と人間としての在り方生き方 ウ 個人の尊重と法の支配 公民「倫理」 (3) 現代と倫理 ア 現代に生きる人間の倫理 イ 現在の諸課題と倫理 人間と社会（東京都教育委員会） 第1章 人間関係を築く 第11章 支え合う社会	ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ア 青年期の悩みや課題とその解決 保健体育（保健） (1) 現代社会と健康 ウ 精神の健康 人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。 特別支援学校 保健体育 2段階（3） 心身の発育・発達に応じた適切な行動や生活に必要な健康・安全に関する事柄の理解を深める	ホームルーム活動 (2) 適応と成長及び健康安全 ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立

2 SOSの出し方に関する教育の授業の進め方

(1) 指導計画について

平成 30 年度から、都内の全公立学校（小学校・中学校・義務教育学校・高等学校・中等教育学校・特別支援学校）において、本指導資料にある教材を活用又は参考にしたSOSの出し方に関する教育の授業を、年間1単位時間以上、実施してください。

体育、保健体育、道徳、特別活動（学級活動・ホームルーム活動）等で扱うこととし、各学校において、実施学年や実施時期、実施教科等を検討して、年間指導計画に位置付けてください。

- 校内研修等を通して、全ての教職員がSOSの出し方に関する教育の目的や内容を理解できるようにしてください。
- 子供が悩みを抱えた時に助けを求めるといった指導は、校長講話や学級指導、相談窓口連絡先一覧の配布時などに、全学級の子供を対象に毎年度繰り返し、実施するようお願いします。
- 本教材を活用又は参考にした授業は、各学校で年間1単位時間以上（例：小学校6年間の中で1単位時間以上）とします。長期休業明けに18歳以下の自殺が増加する傾向を踏まえ、子供の実態に合わせ、4月から7月までの適切な時期に実施することが望ましいと考えます。

(2) 教材について

本指導資料にある教材（映像資料、学習指導案、ワークシート）は、子供の発達段階等に応じて、初等編、中等編、高等編の3種類から選択できるよう構成しています。SOSの出し方に関する教育について、既に教材を作成している自治体もあります。どちらを活用していただいても構いません。

また、学校で独自に教材を開発したいという場合は、Disc2資料編（CD）にスライド（パワーポイント）がありますので、加工していただくことも可能です。

- 初等編は小学校体育の学習内容、中等編、高等編はそれぞれ中学校保健体育、高等学校保健体育の学習内容を踏まえ、作成しています。
- 特別支援学校では、準ずる教育課程で学ぶ子供や知的障害の程度が軽い子供に対して、教材を選択して授業を行ってください。知的障害の程度が中・重度の子供に対しては、教員の見取り等により、日常生活指導において適切に対応してください。
- 本教材では、「自殺」や「自殺予防」という用語を使用していません。これは、「自殺」という言葉に過敏に反応する子供がいることが想定されることなどによります。SOSの出し方に関する教育は、いじめや不登校等の未然防止や早期発見にもつながる取組です。授業を行う際にも、指導者等から自殺に関する発言がないよう、配慮をお願いします。

(3) 授業形態について

授業は、学級・ホームルーム担任、同じ学年を担当する他の教員、教科担任、養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等によるチーム・ティーチングで行うことが望ましく、組織的な対応をお願いします。このことにより、子供が、学級・ホームルーム担任以外の教職員等にも相談しやすくなるというメリットがあります。

- 授業のまとめの段階で、子供に相談窓口連絡先一覧を配布します。その際に、相談の仕方等について、養護教諭やスクールカウンセラー等から説明をすると、より効果的です。
- 地域の保健師等の専門職がSOSの出し方に関する教育に参画することにより、子供に対して自らが必要に応じて相談相手になり得ることを直接伝えることができることや、保護者も含めた世帯単位での支援が可能になること、学校と地域の専門家との間での協力・連携関係の構築につながることを期待されます。しかし、都内の全公立学校が一斉に授業への参画を要請した場合、同時期には対応しきれない状況が想定されます。近隣の学校等とも連携をとって計画的に要請するなどの配慮をお願いします。

(4) 授業展開について（例：中等編）

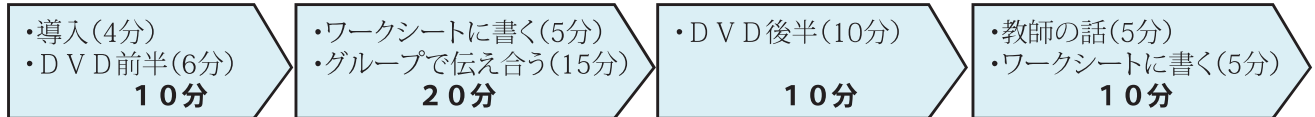
ア 題材 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

ここでは、学級活動で授業を行うことを想定して「題材」としています。

イ ねらい

自分がかげがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するための援助希求行動について考えることができる。

ウ 本時の流れ



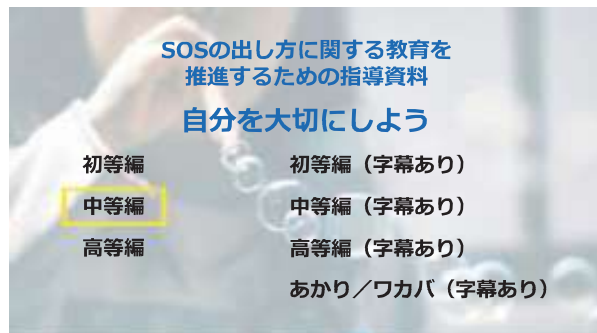
エ 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入 (4)	1 本時の題材を知る。 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」	☐ 教師は、本時の題材を板書し、本時の流れを説明する。 自殺に関する用語は使用しません。
展開 (36)	2 DVD (前半) を視聴する。 (1)一人一人が大切な存在であることに気付く。 (2)ストレスの概要について知る。 3 つらい気持ちになった時に、どのような対処をしているか伝え合う。	☐ 大型テレビやプロジェクター等を活用して、DVD (前半) を上映する。 DVDを観ながら、自分の過去のつらい出来事などを思い出す生徒もいます。授業は、チーム・ティーチングで行うことが望ましく、複数の教職員等で、生徒の様子を観察します。
	発問1 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。	
	発問2 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。	
	☐ ワークシートに書く。 ☐ グループの中で、それぞれの対処方法を伝え合う。 ☐ 友達の対処方法をワークシートに書き、対処方法の幅を広げる。	☐ ワークシートを配布する。 ☐ 教師が発問と活動の指示をする。 自分以外にも、つらい気持ちになっている友達がいることに気付くことが大切です。学級全体に発表して、対処方法をまとめるなどの必要はありません。
まとめ (10)	4 DVD (後半) を視聴する。 (1)危機的状況(大きなストレス)に対応するための援助希求行動の在り方を考える。	☐ DVD (後半) を上映する。 資料編 (CD) に「相談する時、受け止める時等の言葉例」がありますので参考にしてください。「頑張れ」ではなく、「力になりたい」等の話をするとよいです。
	5 教師やスクールカウンセラー、保健師等の話を聞く。 6 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。	☐ 相談機関の連絡先が分かる資料を配布する。 ☐ 養護教諭やスクールカウンセラー等が相談機関の活用方法等について話すといふ。 ☐ 保健師等が参加する場合は、自らが相談相手になり得ることを直接、伝えてもらう。 ☐ 教師は、親身になって生徒の相談に応じるので、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいなどのメッセージを伝える。

詳細については、Disc 2 資料編 (CD) に、初等編、中等編、高等編それぞれの学習指導案、ワークシートを収録していますので、確認をしてください。

3 Disc 1 映像編（DVD）の操作方法（例：中等編）

●初期画面（メニュー画面）



七つのボタンがあります。

初等編
中等編
高等編

初等編（字幕あり）
中等編（字幕あり）
高等編（字幕あり）
あかり／ワカバ（歌詞字幕あり）

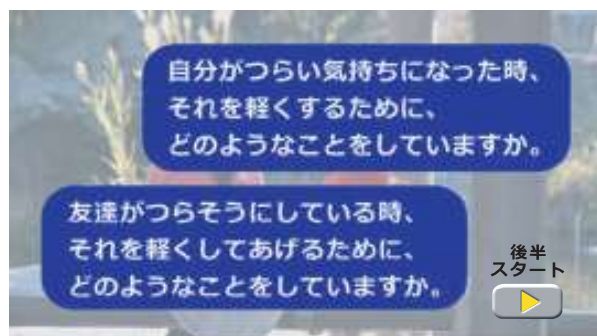
中等編をクリックすると、前半開始の画面に移り、映像がスタートします。

●前半開始の画面



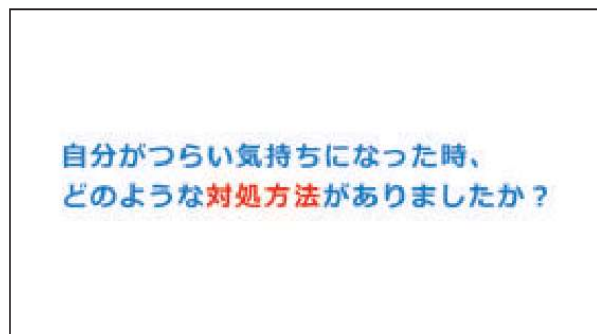
中等編の前半の映像は、約6分間です。
連続して視聴します。
初等編は約4分間、高等編は約6分間です。

●前半終了時の画面



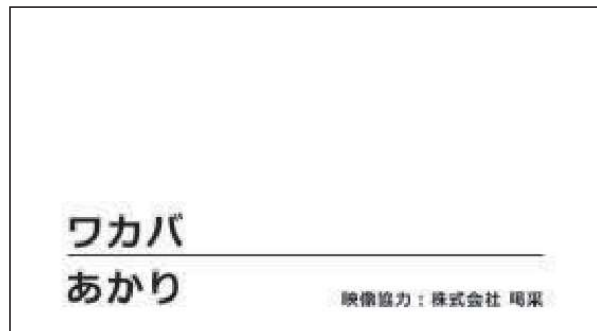
初等編、中等編、高等編ともに、前半の映像の最後に発問があり、映像が一時停止になります。
ここで、ワークシートを配布してください。
話し合い活動が終わったら、画面右下の「後半スタート」というボタンをクリックしてください。後半開始の画面に移り、映像がスタートします。

●後半開始の画面



後半の映像は、初等編、中等編、高等編ともに約10分間です。
連続して視聴します。

●後半終了時の画面



初等編、中等編、高等編ともに、後半の映像の最後に、「ワカバ」というJポップグループの曲「あかり」の音楽映像が流れます。
初期画面に「あかり／ワカバ」のボタンを設定していますので、音楽映像だけの視聴もできます。「ワカバ」の「あかり」は、2011年の内閣府「いのち支える（自殺対策）プロジェクト」キャンペーンソングです。

4 Disc2 資料編（CD）に収録されているデータ

- 活用ガイド
- 学習指導案（初等編・中等編・高等編）
- ワークシート（初等編 友達の対処方法記入欄あり/なし・中等編・高等編）
- 映像コンテ（初等編・中等編・高等編）
- スライドデータ（初等編・中等編・高等編）
- ワカバ「あかり」歌詞カード
- 自殺対策基本法 平成18年法律第85号 平成28年4月一部改正
- 自殺総合対策大綱 平成29年7月閣議決定
- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のマニュアル及びリーフレット
文部科学省 平成21年3月
- 子供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 平成26年7月
- いじめ総合対策【第2次】掲載資料 東京都教育委員会 平成29年2月
 - ・いじめ発見のチェックシート
 - ・生活意識調査
 - ・いじめ発見のためのアンケート質問項目例
- 東京都教育委員会からの通知
 - ・「いじめ防止及び自殺予防等に関する取組の徹底について（通知）」 平成29年9月26日
 - ・「児童・生徒の自殺予防に係る取組について（通知）」 平成29年12月11日
 - ・「児童・生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について（通知）」平成30年1月25日
- 相談窓口連絡先一覧「いじめなど、困ったときの相談は…」（区市町村立学校用・都立学校用）
- 相談する時、受け止める時等の言葉例
- 保健師等の授業への派遣依頼文例

参考文献・引用文献等

- 自殺対策基本法 平成18年法律第85号 平成28年4月一部改正
- 自殺総合対策大綱 平成29年7月閣議決定
- 小学校学習指導要領 文部科学省 平成29年3月
- 中学校学習指導要領 文部科学省 平成29年3月
- 高等学校学習指導要領 文部科学省 平成21年3月
- 特別支援学校小学部・中学部学習指導要領 文部科学省 平成29年4月
- 特別支援学校高等部学習指導要領 文部科学省 平成21年3月
- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のマニュアル及びリーフレット
文部科学省 平成21年3月
- 子供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 平成26年7月
- 健康問題について総合的に解説した啓発教材（「わたしの健康（小学校5年生用）」、「かけがえのない自分、かけがえのない健康（中学生用）」、「健康な生活を送るために（高校生用）」 文部科学省
- 地域自殺対策政策パッケージ 自殺総合対策推進センター 平成29年12月
- 東京都における自殺総合対策の取組方針 東京都 平成25年11月
- いじめ総合対策【第2次】 東京都教育委員会 平成29年2月
- 足立区における児童生徒へのSOS出し方教育 足立区 平成26年5月
- 中高生のためのメンタル系サバイバルガイド 松本俊彦 平成24年7月

この「S O S の出し方に関する教育を推進するための指導資料」は、東京都教育委員会が設置した自殺予防教育推進委員会での検討を踏まえ、東京都教育委員会が作成したものです。

自殺予防教育推進委員会委員名簿

区 分	氏 名	所 属 等	備 考
医 療	本橋 豊	国立精神・神経医療研究センター 自殺総合対策推進センター長	委員長
心 理	柴田 恵津子	臨床心理士 都公立学校スクールカウンセラー	
保健・福祉	中山 佳子	東京都福祉保健局保健政策部 事業調整担当課長	
保健・福祉	馬場 優子	足立区衛生部こころとからだの健康づくり課長	
教 育	江原 敦史	足立区立梅島小学校 校長	
教 育	宮田 正博	板橋区立向原中学校 校長	
教 育	岡田 正治	都立飛鳥高等学校 校長	
教 育	堀江 浩子	都立白鷺特別支援学校 校長	
教 育	建部 豊	教育庁指導部 指導企画課長	

〔事 務 局〕

指導部教育計画担当課長	小寺 康裕
同 主任指導主事(生徒指導担当)	青海 正
同 主任指導主事(教育相談担当)	斎藤 一裕
同 指導企画課統括指導主事	渡辺 浩一
同 指導企画課指導主事	西 和昌
同 指導企画課指導主事	澁谷 哲宏
同 指導企画課主任	田中 大輔

S O S の出し方に関する教育を推進するための指導資料

東京都教育委員会印刷物登録 平成29年度 第211号
平成30年2月 発行

企 画 東京都教育庁指導部指導企画課
所在地 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電 話 03(5320)6888(直通)
制 作 株式会社 エンターオン
映像協力 株式会社 喝采



SOSの出し方を学ぼう

北海道教育大学 教職大学院
命の教育プロジェクトチーム



本日の流れ

1. イン트로ダクション: 命の大切さ
2. 自分の「共有体験」を振り返ってみよう
3. 「こころの調子」について考えよう
4. アンケート記入





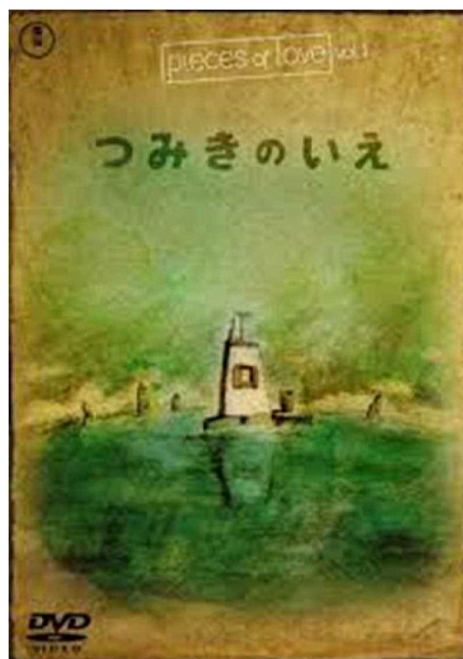
イントロダクション～命の大切さ

- ❖ 毎年楽しみにしている1枚の年賀状
- ❖ 知識を学ぶことの意味



共有体験を振り返る

- ❖ **DVD「つみきの家」**を見て、自分の「共有体験」を振り返ってみよう





視聴してみてくださいか？

- ❖ ビデオを見ての感想はありますか？また、ビデオの内容からどんなことを思い出しましたか？思いつままに、↓の余白に書いてみましょう。



共有体験とは

- ❖ 「共有体験」とは、他人と経験や感情を共有することのことです。家での生活、学校生活、部活、学習塾、色々なところで人間は「共有体験」を重ねています。
- ❖ この「共有体験」は自分がかげがえのない存在である(自己肯定感と言います)という思いを強くします
- ❖ 人生で戸惑いや困難と向き合ったときに、この自己肯定感が、あなたを勇気づけてくれるのです。





❖ 通常のストレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のストレスは何点だと思いますか？（夏目、2008を参照）

- テストを受ける
- 友だちと喧嘩する
- 大学入試
- 失恋する
- 大きなけがや病気



❖ 通常のストレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のストレスは何点だと思いますか？（夏目、2008を参照）

- テストを受ける 58点
- 友だちと喧嘩する 59点
- 大学入試 65点
- 失恋する 68点
- 大きなけがや病気 69点





こころの調子が悪くなると

こころの調子は誰でも悪くなる可能性がある

- ❖ 朝、起きるのがつらい／いつも疲れている
- ❖ いろいろなことがうまくいかない、楽しくない...
- ❖ 自分に自信が持てなくなる
- ❖ ほかに人と比較して悲しくなってしまう
- ❖ ほかに人に迷惑をかけている気がする



こころの調子が悪くなったら

- ❖ 深呼吸をする、運動をする
- ❖ 好きなことをする、いらいらを発散する
- ❖ でも一番良いのは？

信頼できる人に話してみることに

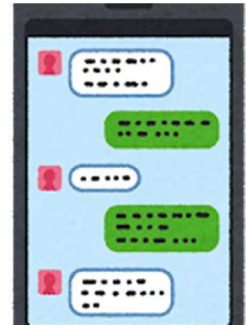
- ❖ 相談するところから始めれば、かならず回復します





信頼できる人に話そう

- ❖ 信頼できる人に、今の気持ちを伝えると解決方法が見えてきます
- ❖ 助けてほしいサイン、**SOS**を出して良いんです！
- ❖ 保護者、（保健室の）先生、スクールカウンセラー友だち
- ❖ 地域にいる信頼できる大人に会う
- ❖ 電話して相談してみる
- ❖ メールしてみる、**LINE**で、**Twitter**で



もし相談されたら？

- ❖ まずは良く聴いて、心配してあげてください
- ❖ そして、誰かほかの人に相談してみないか、すすめてみましょう
 - 次に紹介する連絡先が使えるよ！





相談先がたくさんあります

❖ 相談をするところもたくさんあります

- こころの調子にかんする電話相談先
 - ・ こころの健康相談統一ダイヤル(011-622-0556 (平日9時～17時)、0570-064-556、平日17時～21時、土日祝日10時～16時)
 - ・ チャイルドライン(0120-99-7777、月～土曜の午後4～9時)
 - ・ 子どもの人権110番(0120-007-110、平日午前8時半～午後5時15分)
- 「SNS相談を行う団体」で検索すると厚生労働省のWebサイトに繋がります(手元の資料に連絡先を一部のせました)



それでも話を十分に聞いてもらえないのなら・・・

❖ 今日、授業に来てくれた保健師さんに相談してみて

❖ 地域にいる信頼できる大人は、身近にいるよ！

- 保健師さんからメッセージ。連絡先を記入しましょう!!



つらい気持ちになったときに、困ったら、私たちがいることを忘れないでね

電話： ○○－○○○○





私たちのWebサイトもご覧下さい

❖ <http://www.ido-labo.com/edu4life/>

❖ 「井門、命の教育」で検索！

- ❖ こころを育てる読書
- ❖ ストレスマネジメント
- ❖ 教職大学院取り組み
- ❖ 色々な情報あります！



引用文献、参考文献

- ❖ 近藤卓(2013) 子どもの自尊感情をどう育てるか
そばセット (SOBA-SET) で自尊感情を測る ほ
んの森出版
- ❖ 望月美紗子(2014) 自尊感情を育む授業に取り
組んで 中学校編 近藤卓編著 基本的自尊感情
を育てるいのちの教育—共有体験を軸にした理論
と実践 金子書房
- ❖ 加藤久仁生(2008) つみきのいえ (pieces of
love Vol.1) [DVD] 株式会社ロボット

