



厚生労働大臣指定法人・一般社団法人

いのち支える自殺対策推進センター

Japan Suicide Countermeasures Promotion Center (JSCP)

まとめ

「SOSの出し方に関する教育」を含む 自殺予防教育

<授業をする上でのポイント>

- ◆授業の準備・事前の打ち合わせ
- ◆事後のフォロー（アンケート等の活用）
- ◆ワークシートの活用

長野県健康福祉部・長野県教育委員会 作成

「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き～ SOS を出していいんだよ ～

授業をする上でのポイント

<授業をする前に>

- ・だれを講師とするか、どの時間をどのくらい活用して行うか、学年集会で行うか学級単位で行うか等、事前に計画しておく必要があります。そのため、学校では年間教育計画に位置づけておくことが望ましいと考えます。
- ・保健師等の外部講師が授業を行う場合は、授業の進め方や授業会場、準備品等について学校と打ち合わせをするとともに、ハイリスク等配慮の必要な生徒について情報交換や支援のあり方等の検討をしておく必要があります。
- ・生徒が授業に集中できるよう、プロジェクターでスライドを上映する方法が望ましいと考えられます。資料は授業終了後に配布してください。スライドで上映しただけでは、冊子が手元に残らないため効果が半減するおそれがあります。
- ・生徒が問題意識を持って授業に臨めるよう、授業の趣旨を説明しておくことが望ましいと考えます。(その場合、冊子を事前配布し、授業には持参させない方法も考えられます。)

長野県健康福祉部・長野県教育委員会 作成

「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き～ SOS を出していんだよ～

(2) 『核となる授業』の実施についての留意点（事前の確認）

特に、心の危機を直接扱う『核となる授業』を実施する場合は、

事前に生育歴も含めて児童生徒の状況を把握し、リスクが高いと予想される児童生徒は無理に授業に参加させないなどの配慮を行うとともに、

児童生徒が心の危機を訴えたときに、学級・ホームルーム担任や養護教諭、SC、SSW、管理職などが役割分担し、子どものSOSをしっかりと受け止めることのできる教育相談体制を整えておくことが求められます。

なお、養護教諭や学校医等を通じて、医療機関との連携を事前に図っておくことも大切です。

【留意点】

- ①実施に先だって、教職員間で自殺予防教育の必要性についての共通理解を図る。
- ②保健体育科の教員や学級・ホームルーム担任と養護教諭やSC、SSW等が協働で授業づくりを行うなどの工夫が必要。
- ③保護者や地域の人々、関係機関等の理解や協力を得て、合意形成を進める。

授業をする上でのポイント

<アンケートの活用（授業の評価）>

- ・事前に「心の健康に関するアンケート（別添）」を実施しておくことで、悩みのある生徒の割合、悩みの内容、心のSOSのサインが出ている割合など、長野県の生徒との比較や自校の生徒の状況を踏まえて授業を展開できます。
- ・事前と事後の「アンケート」を比較して、授業効果を把握することができます。

（例：授業を受けて相談しようと思う生徒が増えたか、相談しようとする相手が増えたか等）
- ・相談したいことがあると回答した生徒のアフターフォローを行うことが大切です。

長野県健康福祉部・長野県教育委員会 作成

「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き～ SOS を出していいんだよ ～

授業をする上でのポイント

<ワークシートの活用>

- ・聞くだけの授業では、生徒は退屈してしまいます。生徒が自分の考えを持ちながら取り組めるように、ワークシートを活用します。
- ・ワークシートは、選択肢方式と記入方式の2種類があります（別添）。選択肢方式の方が答えやすく、時間を節約できるメリットがありますが、じっくり自分の内面を考える時間は少なくなります。メリットとデメリットを比較して、学校と講師が相談するなど、生徒に合った方式を採用してください。
- ・ワークシートの記入時間は、必要に応じて臨機応変に延長してください。

長野県健康福祉部・長野県教育委員会 作成

「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き～ SOS を出していいんだよ ～

授業をする上でのポイント

<授業展開の工夫>

- ・保健師等外部講師が授業をする場合、先生への相談の仕方、保健室や SC の活用方法等、担任や養護教諭から説明してもらうと、生徒には分かりやすいと考えられます。
- ・生徒が自分の長所や悩みごとを発表することに抵抗がある場合は、先生に自分の長所や中学生時代に悩んだことを話してもらう等の工夫も考えられます。

授業をする上でのポイント

<授業展開の工夫>

- ・様々なストレス解消法があることを知ってもらうため、学級単位で授業を行う場合は生徒同士で話し合い、発表する機会を設けると効果的です。学年単位で授業を行う場合でも、挙手を促して考えを発表する場面を設定することは可能です。
- ・生徒同士が SOS の受け止め方をロールプレーしたり、SOS の受け止め方の実例を寸劇（よい例、悪い例）で先生に演じてもらうことを通して、どこがよかったのか、悪かったのか等を意見交換することで、生徒が自分事として考えるきっかけとなることが期待できます。時間の都合で意見交換の場面を設定できない場合は、寸劇を演じた先生にどのように感じたかを聞いてもよいでしょう。

授業をする上でのポイント

<指導上の留意点>

- 1 生徒が「自らを大切な存在」とであると認識することができる。
- 2 ストレスを感じることは自然なことで、適度なストレスは成長に必要なものであることを理解する。
- 3 ストレスに適切に対処するための自分に合ったセルフケアの方法を身につける。
- 4 悩みを一人で抱え込まず、信頼できる第三者に助けを求めることができる（SOSの発信）。
- 5 友だちの悩みを真剣に受け止めるとともに、信頼できる大人につなげようとする。

本手引きでは、授業のねらいとして上記 5 点をあげていますが、

「4 悩みを一人で抱え込まず、信頼できる第三者に助けを求めることができる（SOS の発信）。」について、次のことに留意する必要があります。

- ① 生徒は、「自分自身が抱えているストレス」に気づいていない場合もある。
- ② ストレスに気づいていたり、悩みを抱えていたりしてもコミュニケーションの苦しさや、周囲への不信感等から、相談できない（しない）場合もある。

長野県健康福祉部・長野県教育委員会 作成

「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き～ SOS を出していいんだよ～

授業をする上でのポイント

<指導上の留意点>

- ・「自殺総合対策大綱」では、SOS の出し方に関する教育の推進とともに子どもの出した SOS について、周囲の大人が気づく感度を高めることの重要性が指摘されています。
- ・それらを踏まえ、「言葉として SOS を出せなくても、周りの大人が一生懸命みんなを見守り、SOS に気づけるようにしていくよ!」というメッセージを伝えることが必要です。

※ ワークシートやアンケート記入の際に、のぞき見できない環境への配慮も必要です。

「SOSの出し方に関する教育」のポイント

■目的の確認と計画性

「SOSの出し方に関する教育」を実施する際は、学校や学級の実態に合わせ、何を目的に授業を行うべきであるか、SC等の専門家も交えつつ協議を行い、計画的に実施することが望ましいと考えられます。その際、**「SOSの出し方に関する教育」を単発、もしくは単年度で捉えるのではなく、中・長期的な目標をたて、授業を行っていく必要があります。**

■地域連携の重要性

重層的支援の視点から、**「SOSの出し方に関する教育」を実施する上で、学校と家庭以外にも頼れる人・場所の存在を児童生徒に伝えることは重要です。**そのため、市町村教育委員会がコーディネート役を務めるなどし、各自治体の保健師や精神保健福祉士等の専門家を外部講師として招き、直接授業を行うことも有益な方法となります。