

兵庫県版 「自殺予防教育プログラム」



兵庫県教育委員会

令和8年3月改訂

はじめに

2006年の「自殺対策基本法」の成立以降、中高年のうつ病対策を中心に自殺予防の取組が進められた結果、1998年から2011年までは3万人を超え続けてきた日本全体の自殺者数が、コロナ禍で若干の上昇がみられたものの、2025年には2万人を切るところまで減少してきています(2025年の自殺者数は19,097人(暫定値))。しかし、全体の自殺者数が減少している中で、若い世代の自殺は増加傾向にあり、ここ4年続けて、小・中・高校生の自殺者数は500人を超え、2025年は532人(厚生労働省の発表によれば、内訳は小学生10人、中学生170人、高校生352人(暫定値))と、統計のある1980年以降で最多の数字を示しています。

日本全体の自殺者数が減る一方で、児童生徒の自殺が増え続けているということは、これまでの自殺防止対策が児童生徒には十分に届いていないと捉えざるを得ません。「自殺対策基本法」の成立を受けて、文部科学省でも2006年に「児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会」(2008年より「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」)を設置し、学校における自殺予防の取組や、自殺が起きてしまったときの緊急対応の在り方などをまとめ、児童生徒を直接対象とする自殺予防教育のモデル案も全国に発信してきました。更に2016年、2025年には「自殺対策基本法」の一部改正が行われ、学校における自殺予防に係る教育の一層の推進・強化が求められる中で、今日に至っています。

児童生徒に対する自殺予防教育の大きな柱は、「早期の問題認識(心の危機に気付く力)」と「援助希求的態度の促進(相談する力)」です。消えてしまいたいと思うほどの辛い気持ちに自分自身で気付いて自ら「助けて」と声を発せられること、周りの人の危機に気付いて適切な相談や支援を行えること、信頼できる大人や専門機関に危機にある状況を伝えられることが重要だと言えます。ただ、「自殺」を直接的に扱う授業は、学ぶ主体である児童生徒自身が内容を適切に受け止められる基盤を身に付けていなければ意味を持ちません。そこで、文部科学省は自殺予防に焦点化した自殺予防教育の「核となる授業」の実施前に、「生と死の教育」、「心身の健康教育」、「温かい人間関係を築く教育」などを、自殺予防教育の「下地づくり」に当たるものとして位置付け、取組を進めることを求めています。

兵庫県では、2017年に、「早期の問題認識」と「援助希求的態度の促進」をねらいの柱とし、自殺予防教育の「核となる授業」に直接つながる「下地づくりの授業」として活用できる「自殺予防に生かせる教育プログラム」を作成し、中学校・高等学校での活用を促してきました。しかし、教職員の合意形成や教育課程への位置付け等、実施体制づくりに悩む学校もあることから、昨年(2024)度、自殺予防教育に取り組む場合の全体像のモデル及び校内の体制モデルを示すとともに、「生徒指導提要」(文部科学省、2022)の改訂の方向性も踏まえて、同プログラムをより実効性の高い、また、学校でより活用しやすいものにすることをめざして、大幅な改訂を行いました。「自殺予防に生かせる教育プログラム」実践校に対する調査を実施し、これまでの取組の成果と課題を整理した上で、同プログラムを見直し、事前の教職員研修も含めた新たな実践モデルを「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」として

作成し、中学生・高校生を主な対象としたコアプログラムを自殺予防教育の「核となる授業」として位置付けることにいたしました。

そして、今年（2025）度は、小学生を主な対象とした「下地づくりの授業」に当たるエントリープログラムを追加し、小・中・高等学校を通じて活用できる実践モデルとして「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」を改訂いたしました。

実施に当たってクリアしなければならない課題もありますが、本プログラムが多くの学校で活用され、学校における自殺予防教育の普及に少しでも寄与できること、ひいては児童生徒が自ら命を絶つというような不幸な事態がなくなることを切に願っています。

2026（令和8）年3月

自殺予防教育の指導モデル開発事業協議会委員長
関西外国語大学外国語学部教授 新井 肇

目次

第1章 本プログラムについて

(1) 児童生徒の自殺者数の推移と予防対策	1
(2) 自殺予防教育	3
ア 自殺予防教育について	
イ 自殺予防教育の実施に向けて	
(3) 本プログラムの概要	9
(4) コアプログラムの活用について	12
ア 活用時に必ず実施すること	
イ 活用方法	
ウ 活用上の留意点	
(5) 参考	20
ア 教職員への事前研修の概要	
イ 保護者への通知文例	
ウ 「評価アンケート」について	
エ 引用・参考文献	
オ 設置要綱	

第2章 授業案

(1) コアプログラムについて	29
・「こころの苦しさを理解しよう」〔早期の問題認識（心の危機に気付く力）〕	30
・「こころのSOSを発信しよう」〔援助希求的態度の促進（相談する力）〕	44
(2) エントリープログラムについて	56
・「考えよう！心と体」	57
・「なやみを聞いて」	63
(3) ショートプログラムについて	69
・「話を聞かせて」	70
・「どんなのできるかな」	73
・「どっちがいい？」	76
・「4つの線の物語」	79
よくある質問・意見	83

第1章

本プログラムについて

(1) 児童生徒の自殺者数の推移と予防対策

要 点

- 日本の年間自殺者数は減少傾向にあるものの、世界的に見ると自殺率は高い
- 若い世代の死因の1位は自殺であり、児童生徒の自殺者数も増加傾向にある
- 文部科学省作成の自殺予防関係の手引きとして、「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」「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—」がある
- 「自殺総合対策大綱」において、命の大切さ・尊さを実感できる教育、SOS の出し方に関する教育、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、心の健康の保持に関わる教育等の推進が重点施策に位置付けられた
- 「自殺対策基本法」の改正により、子どもの自殺防止に係る学校の責務が明記された

(7) 日本の児童生徒の自殺者数

「令和7年版自殺対策白書」（厚生労働省，2025）によると、2024年の日本の自殺者は20,320人で、統計を取り始めて2番目に少ない数値となりました。2025年の日本の自殺者数は19,097人（暫定値）となり、初めて2万人を下回りました（厚生労働省，2026）。全体としては減少傾向にあるものの、先進7か国の中では、自殺死亡率が最も高くなっています。10歳代の死因の1位が自殺となっているのは、先進7か国では日本のみであり、その死亡率も他国に比べて高いものとなっています。

児童生徒の自殺者数は、2020年に前年比約25%増の499人となり、2024年は529人、2025年は532人（暫定値）と過去最多を更新しました（厚生労働省，2025，2026）。2025年の数値を男女別にみると、男子は2024年以降2年連続で減少していたのが増加に転じ、女子は2024年以降2年連続で増加していたのが減少に転じていますが、2年連続で女子が男子より多くなりました。日本全体では7割近くを男性が占めますが、児童生徒の場合は女子の方が多いという点に特徴が見られます。

(4) 自殺予防に向けた取組

自殺予防対策は社会全体で取り組むべき課題であると宣言した2006年の「自殺対策基本法」の成立を受けて、文部科学省は「児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会」（2008年より「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」）を設置し、2009年に「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」、2010年に「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」、2014年に「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—」（以下、副題省略）を作成し全国に配布しました。まずは教職員が自殺予防に対する

正しい知識を身に付けて、適切に対応すること、そして、子どもたちに自殺予防教育を適切に実施していくことなどの必要性が示されました。

また、本県においては、2012年に「高校生等の自殺予防対策に関する委員会」を設置して、自殺予防の必要性、予防対策の基本的な考え方、自殺予防プログラムの実施の在り方などについてまとめました（兵庫県教育委員会、2014）。その報告を踏まえ、「自殺予防に生かせる教育プログラム作成委員会」を設置して、2017年に「自殺予防に生かせる教育プログラム」を作成し、学校での活用を促してきました。

しかしながら、自殺者の総数が減少傾向となる中においても、児童生徒の自殺者数は増加傾向を示しており、自殺予防対策が十分に届いていなかったと言えます。こうした状況を受け、2022年に閣議決定された「第4次自殺総合対策大綱」（p. 25 参照）では、子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化が柱の一つとされています。また、2023年には「こどもの自殺対策緊急強化プラン」が取りまとめられ、全ての子どもが「SOS の出し方に関する教育」を年1回受けられるようにすること、子どもがSOSを出した際に受け止められるよう、教職員や保護者が受け止め方を学ぶ機会を設定すること等の取組の推進が記載されました（p. 26 参照）。さらに、2025年に「自殺対策基本法」が改正され、子どもに係る自殺対策に社会全体で取り組まなければならないことが基本理念に追加されるとともに、関係者と連携した子どもの自殺防止の取組が学校の責務であると明記されました（p. 24 参照）。これらの自殺予防対策を、実効性のある、子どもたちに届く取組にしていくことが切実に求められています。

(2) 自殺予防教育

ア 自殺予防教育について

要 点

- 「自殺予防教育」は「寝た子を起こす」ことにはならない
- 自他の心の危機に気付いたときに、適切に対処する姿勢を身に付けることが必要
- 自殺予防教育の目標は「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」
- 「自殺予防教育」を実施する前提条件として、「関係者間の合意形成」「ハイリスクな子どものフォローアップ」「適切な教育内容」が必要

(7) 自殺予防教育の必要性

子どもの深刻な自殺の実態と国の施策の動向を踏まえたとき、自殺の危険の高い子どもへの個別的な支援（「危機介入」）と並んで、生涯にわたる精神保健の観点から全ての子どもを対象にした自殺予防教育の実施が喫緊の課題であると考えられます。

自殺予防教育を行うことで「寝た子を起こす」のではないかという懸念が示されることは少なくありません。しかし、自殺に関する情報に、様々なメディア、殊にインターネット等を通して毎日のように触れている今の子どもたちにとって、自殺予防教育の実施は決して「寝た子を起こす」ことにはなりません（文部科学省，2014）。むしろ、様々な情報が氾濫しているからこそ、適切な教育を行うことによって、それらの情報を整理し、正しい理解に基づく判断ができる力を子どもたちが身に付けることが望まれます（窪田他，2016）。

なお、思春期になると、悩んだときの相談相手は大人よりも友人が圧倒的に多くなります。阪中（2008）の調査によれば、友人から「死にたい」と打ち明けられたことのある中学生・高校生は2割に上ると報告されています。また、自殺のリスクの高い子どもは、同じようなリスクを抱えた子どもに相談する傾向が見られるとも指摘されています。

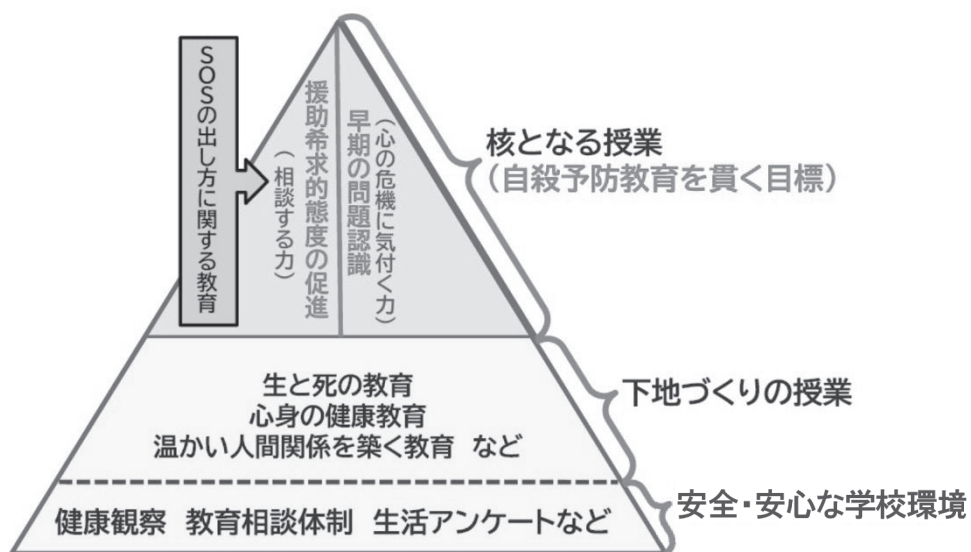
子どもの自殺事案を検証すると、身近な友人が自殺の危機にあることを察知し、そのことを真剣に受け止め、周囲の信頼できる大人に助けを求めていれば、不幸な事態を防げていたのではないかと思われる事案も少なくありません。子どもの自殺を防ぐには、本人が危機を乗り越える力を身に付けるとともに、子ども同士が互いの危機に気付いたときに、大人や相談機関に伝えるなど適切な対応ができるようになることが重要です。友人の危機に適切に対処することができる姿勢を身に付けるという視点からも、学校における自殺予防教育の必要性は高いと言えます。

(イ) 自殺予防教育の目標と学習内容

「生徒指導提要」(文部科学省, 2022)において、児童生徒を対象とする自殺予防教育の目標として示されているのは、「早期の問題認識(心の危機に気付く力)」と「援助希求的態度の促進(相談する力)」です。心の健康について正しく理解し、困ったときに相談することができるようになれば、自殺予防に限らず、生涯にわたる心の健康(メンタルヘルス)の保持につながると考えられます。この目標に焦点化して取り組む授業を「核となる授業」と呼び、自殺予防教育の中核をなすものとして位置付けています。

国を挙げて青少年の自殺予防に取り組んできたオーストラリアでは、心の健康への気付きと心の危機への対処を重要視しています。具体的には、精神疾患の理解やストレスマネジメント、ピアサポートや葛藤解消などの活動が健康教育や心理教育として実施されています。日本においても、同じような内容の授業や体験活動に取り組んでいる例が見られますが、自殺予防と関連付けながら「精神疾患の理解」まで踏み込んでいる取組は、それ程は多くないように思われます。「令和6年版自殺対策白書」(厚生労働省, 2024)によると、2009～2021年の警察庁自殺統計原票データをまとめた結果、自殺の原因・動機として、高校生では、「学業不振」や「進路に関する悩み」などの「学校問題」に加えて、うつ病や統合失調症などの精神疾患に関する「健康問題」の比率が高いことが分かっています。今後、子どもの自殺予防においても「心の病の問題は避けては通れない」という視点を持つことが必要であると考えられます。

「生徒指導提要」(文部科学省, 2022)においては、「核となる授業」に取り組むには、「その前段階として、広く『生命』や『心の健康』などに関する学びを通じて、下地をつくっておくことが不可欠」であると指摘されています。既に各学校で取り組まれている、生命尊重に関する教育や心身の健康の保持増進に関する教育、温かい人間関係を築く教育などを、自殺予防教育の下地づくりに当たるものと意識して取組を進めることが求められています。



図表1 自殺予防教育の構造(「生徒指導提要」(2022) p. 198)

これらの取組を、全校体制で自殺予防教育と連動させて行うことが、「児童生徒及び教職員の自殺予防教育への不安感や抵抗感を少なくする」（同書 p. 197）ことにつながると考えられます。

自殺予防教育の目標と学習内容について示した構造図が図表 1 です（同書 p. 198）。「安全・安心な学校環境を整えた上で、小学校から『下地づくりの授業』を積み上げ、基本的には中学・高校において『核となる授業』を展開する」という構造が示されています。下地づくりに当たる教育活動の充実が、全ての子どもたちが生き生きと学校生活を送るためにも大切です。

（ウ）自殺予防教育の前提条件

自殺予防教育の「核となる授業」を実施する場合、仮に自殺という言葉を使わないにしても、背景に様々な経験を持つ子どもたちに対して自殺予防を主題として授業を行うことになるため、慎重に取組を進めることが求められます。授業時はもとより、授業の事前・事後も含めて十分な配慮を行うことが欠かせません。

「生徒指導提要」（文部科学省，2022）では、自殺予防教育の「核となる授業」（兵庫版『自殺予防教育プログラム』コアプログラムは、これに該当します）の実施の前提条件として、「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とともに、保護者や地域の人々、関係機関等の理解や協力を得て、合意形成を進めることの必要性」が指摘されています。また、事前・事後でアンケートを実施するなどして、「事前に生育歴も含めて児童生徒の状況を把握し、リスクの高い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て受け止めることのできる体制を整えておくこと」（同書 p. 199）も不可欠です。その際、養護教諭や学校医等を通じて、医療機関との連携を図っておくことも必要です。

なお、授業の教育内容自体が、子どもにとって適切なものでなければならないとは言いません。自殺予防教育の目標である「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」を見据えたものであること、自殺予防の正しい知識と理解を身に付けられる発達段階に応じた内容であることが求められます。できるだけ、保健体育の時間や総合的な学習（探究）の時間、学級活動・ホームルーム活動などに実施できるようにカリキュラムに位置付け、時間を確保することが望まれます。授業づくりを、担当教職員だけでなく、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー、スクールソーシャルワーカー等と協働で進めることによって、教職員自身の認識の幅が広がり、内容の偏りを防ぐことも可能になります。また、授業者となることで、自殺予防に関する理解の深化と子どもの SOS を受け止める力の向上が期待されます。

イ 自殺予防教育の実施に向けて

要 点

- 自殺予防教育の土台として「安全・安心な学校環境」をつくる
- 教職員全員で「予防活動（プリベンション）」に取り組む
- 子どもがSOSを大人に発信できるようにする
- 子どものSOSを教職員が確実に受け止められるようにする

(7) 安全・安心な学校環境づくり

① 安全・安心な土台をつくる

自殺予防教育に全校的に取り組むためには、子どもが安心して学び、生活できる学校環境を整えることが不可欠です。自殺予防教育を進めるための「土台」として、ちょっとしたことでも困ったときに相談できる子どもと教職員との信頼関係づくり、保健室や相談室などを気軽に利用できる場とする居場所づくりなど、「安全・安心な学校環境」づくりが求められます。加えて、子どもの些細な言動の変化からその心理状態に気付けるように個々の教職員の感性を高めることや、アンケートや面談等を通じて子どもの心の危機を早期に発見し対応できる教育相談体制を整備することも、自殺予防教育の「土台」と言えます。

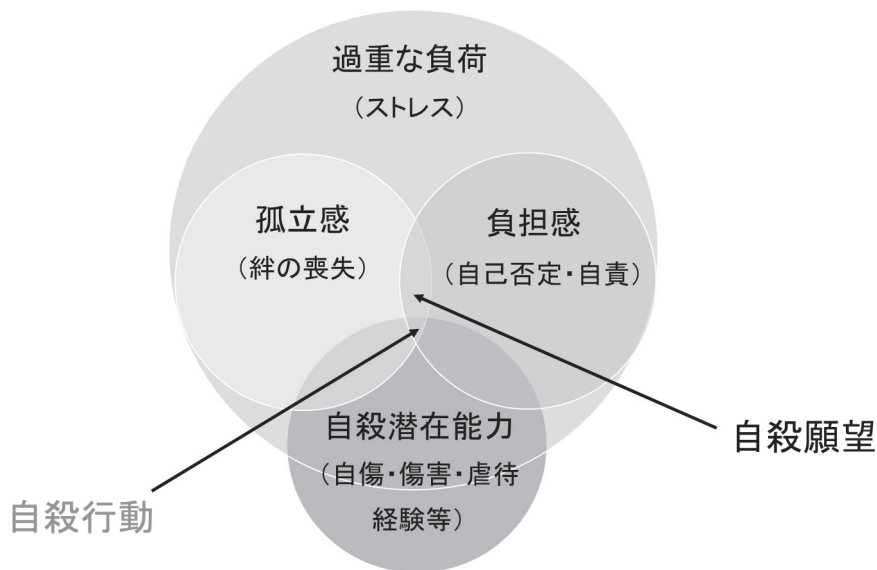
過重なストレスにさらされている状況において自殺が行動化する要因として、「自殺の対人関係理論―予防・治療の実践マニュアル」（トーマス・E・ジョイナー他著、北村俊則監訳、日本評論社、2011）によれば、次の三つのことが指摘されています。

- ① 所属感の減弱（居場所がない、誰にも必要とされていない、孤独であるという孤立感）
- ② 負担感の知覚（自分は周りの人の負担になっている、自分がいない方が周りの人は幸せになれる）
- ③ 自殺潜在能力（暴力や自傷行為、アルコールや薬物依存など、自分の身体を破壊する行動に慣れてしまう）

これらの条件がそろると、自殺行動への心理的な抵抗が弱くなり、死のハードルを越えやすくなってしまうと考えることができます（図表2）。

したがって、学校を子どもにとって「安全・安心な環境」とするためには、教職員が次の点に留意して働き掛ける必要があります。

- a. 競争をあおったり、序列を付けたりするなどして、過度なストレスをかけないように配慮する
- b. 困らないように、弱音を吐いたり気軽に相談したりできる体制・雰囲気をつくる
- c. 誰かに必要とされているという実感を持つような経験を通して、子ども一人一人の自己肯定感を高めるようにする
- d. 同調圧力を緩めて、程よい距離でつながり、誰一人孤立させない共感的人間関係を築く
- e. 自他の心身を大切にできる態度や能力を身に付けられるように支える
- f. 多様性に配慮し、子どもが互いの個性を認め合えるような学校・学級づくりを進める



(参考: 松本俊彦, いじめはいつ自殺に転じるのか, 臨床心理学 96,2016)

図表 2 自殺の行動化の要因

② SOS を受け止める教職員の力を高める

子どもが、自殺予防教育の目標である「早期の問題認識 (心の危機に気付く力)」と「援助希求的態度の促進 (相談する力)」の大切さを理解したとしても、SOS を出すことができれば、その知識を生かすことはできません。自殺のリスクが高まる思春期以降の子どもにとって、最も身近で相談しやすい存在が友人であることは様々な調査において示されています。しかし、自殺につながりかねないような深刻な悩みを友人に相談することをためらう子どもがいてもおかしくありません。相談された友人も、どのように対応すればよいのか分からなかったり、相手の悩みの大きさに圧倒されてしまったりすることがあるでしょう。更には、相手の辛さに共感するあまりに、同調した行動化につながってしまうこともありえます。

これらのことを考えると、深刻な悩みの SOS の発信先として、大人という選択肢があることを子どもが実感できるようにすることが必要です。最初の発信先が友人であったとしても、そこから大人につなげることを躊躇させないためには、大人が子どもにとって信頼できる相手となることが不可欠です。教職員は、学校における身近な大人として、普段からの観察や声掛けを通して子どもとの関係を良好に保つことや、誰もが安心して SOS を出せる安全・安心な学校環境づくりを行うことが、子どもの SOS を発信する力を引き出すことにつながります。また、そのような教職員の働き掛けは、教職員が子どもの小さな変化も見逃さず、きめ細かな支援の実行を可能にするでしょう。

そして、子どもが発信した SOS を教職員が確実に受け止めることができこそ、「予防」につながると言えます。教職員の力を高めるためには、「生徒指導提要」(文部科学省, 2022) に示された学校における自殺予防の 3 段階の中でも「予防活動 (プリベンション)」に取り組む必要があります。予防活動 (プリベンション) では、全ての子どもを対象とする自殺予

防教育を行う前提として、全ての教職員を対象とした校内研修会においてゲートキーパー研修等を実施し、基礎的な知識とスキルを向上させることが求められます。

「生徒指導提要」(文部科学省, 2022)では、「第1章 生徒指導の基礎」の中で「生徒指導の取組上の留意点」として「児童生徒の権利の理解」を明記しています。平成6年に批准した「児童の権利に関する条約」に掲げられた四つの原則の第三は「児童生徒の命や生存、発達が保障されること」です。子どもの命を守ることは教職員のみならず社会全体で担うべきものであるのは当然ですが、全ての子どもが在籍する小・中学校、そして高等学校進学率が95%を超えている現代においては、子どもが自らの命を大切にすることを身に付けることに対して、教職員が果たし得る役割は非常に大きいでしょう。

(イ) 教育活動への位置付け

自殺予防教育の「核となる授業」を実施するに当たっては、「各教科等の特質を踏まえた上で、自殺予防教育の目標や内容との関連から効果的に実施できる教科等を決定し、学校の実情、児童生徒の実態に合わせて、組織的、計画的に取組を進める」(「生徒指導提要」(文部科学省, 2022) p.198) が必要です。例えば、「早期の問題認識(心の危機に気付く力)」に関しては、高等学校保健体育科の「精神疾患の予防と回復」や中学校保健体育科「欲求やストレスへの対処と心の健康」、あるいは総合的な学習(探究)の時間等において実施することが考えられます。その際、保健体育科の教員や学級担任・ホームルーム担任と養護教諭やスクール(キャンパス)カウンセラー、スクールソーシャルワーカー等が協働で授業づくりを行うなどの工夫が求められます。

また、多くの子どもにとって、生や死の意味について真剣に考え、命の掛け替えのなさを理解するとともに、生きる喜びを実感するような機会を得ることが必要であると思われます。急激な社会変化に伴い、ヴァーチャルな世界が提供する情報が肥大化する一方で、子どもが出産や家族の死など命に関わる大切な場面に直接触れる機会が失われ、命の重みに関する感受性が弱まっていることが懸念されます。そのため、自殺予防に焦点化した「核となる授業」を展開する前段階として、学級活動・ホームルーム活動や総合的な学習(探究)の時間、道徳科などで行われてきた「生と死の教育」、「心身の健康教育」、「温かい人間関係を築く教育」などを発達段階に応じて系統立て、自殺予防教育の「下地づくりの授業」として教育課程に位置付けることも必要です(図表1参照)。

自殺予防教育を生徒指導・教育相談・キャリア教育・健康教育・道徳教育を横断する重要課題と捉え、教科の学習をはじめ教育活動全体を通じて知識と体験の融合を図りながら、全校体制で展開することが望まれます。

(3) 本プログラムの概要

要 点

- 「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」を身に付けることが目標
- 「大人につなげる」大切さの実感を伴った理解や、「うつ病」等の精神疾患に対する正しい理解を持つように働き掛ける
- 自殺予防教育の「核となる授業」であるコアプログラムと、自殺予防教育の「下地づくりの授業」として活用できるエントリープログラム・ショートプログラムを掲載

(ア) 本プログラムの目標

本プログラムのコアプログラムのねらいは、「生徒指導提要」（文部科学省，2022）において自殺予防教育の目標とされている「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」を身に付けることです。

このねらいを達成するためには、自他の心の危機に敏感に気付く感性を醸成するとともに、気軽に相談できる環境の整備を進める必要があります。さらに、相談者・被相談者となる子どもが一人で抱え込もうとすることがないよう、「大人へつなげる」大切さを実感できるようにすることが望まれます。

また、厚生労働省・警察庁（2025）によると、令和6年中の日本の自殺者のうち、何らかの精神疾患が原因と考えられるのは約34%、19歳以下においては約30%となっています。そして、小・中・高校生の中では、女子高校生が多くなっています（2025年のデータでは、うつ病20.5%、統合失調症0.2%、その他の精神疾患14.6%）。精神疾患に対する正しい知識を身に付けたり、罹患者に対する理解を深めたりすることも必要です。

一方で、上記のような自殺予防を直接テーマとする教育を実施するためには、それに先立って子どもの実態に合わせて、自殺予防教育につながる様々な環境づくりや基盤づくり（下地づくりの授業や活動）を進めておくことが求められます（図表1）。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いくことが、自殺予防教育への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。

「下地づくりの授業」に当た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ていくためには、子どもの些細な言動から個々の置かれた状況や心理状態を推し量ることができるように教職員自身の感性を高めていくことや、困らないように何でも相談できる子どもや教職員との信頼関係づくりなども重要になります。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なもの

であると言えます。

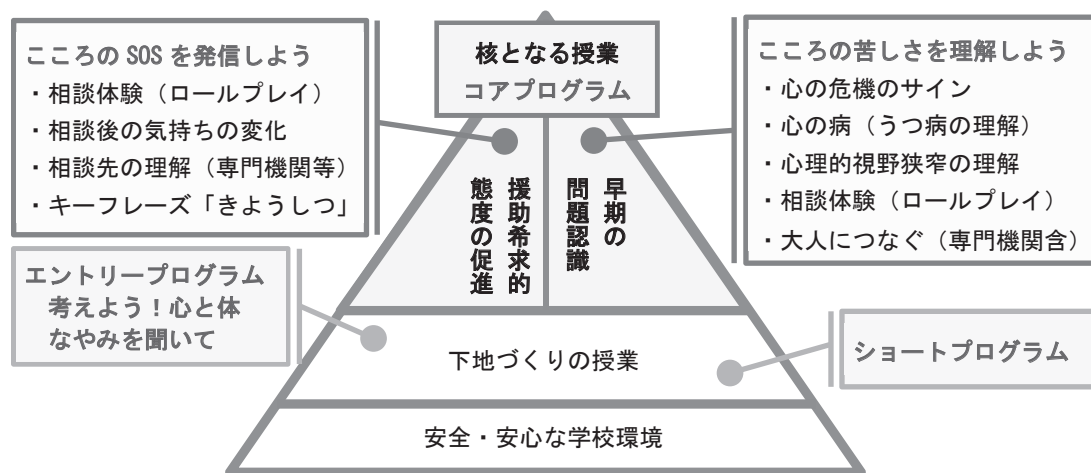
本プログラムのコアプログラムでは「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」を身に付けること、エントリープログラムではその基盤となる力を培うこと、ショートプログラムでは表現力やコミュニケーション力を伸ばして受容的・支持的な人間関係づくりに寄与することを目標としています。

(イ) 本プログラムの構成

「自殺予防に生かせる教育プログラム」（2017）は、中学校・高等学校の校種別に三つのSTEPで構成されていましたが、本プログラムは、自殺予防教育の「核となる授業」に当たる「こころの苦しさを理解しよう」（早期の問題認識）及び「こころのSOSを発信しよう」（援助希求的態度の促進）の二つのコアプログラムと、「下地づくりの授業」として活用できる二つのエントリープログラム及び四つのショートプログラムから構成されています。

コアプログラムの対象は、主に中学生・高校生です。校種や子どもの実態に応じて、各学校の裁量で、内容を取捨選択して実施してください。どちらの授業案から実施しても構いません。エントリープログラムの対象は主に小学生です。中学校・高等学校でも、子どもの実態に応じてワークシートの事例を変更するなど、適宜アレンジすることにより実施が可能です。ショートプログラムについては、校種を問わず活用することができます。

また、本プログラムや、文部科学省（2014）「子供に伝えたい自殺予防」にある「自殺予防教育プログラム」の授業案や取組の在り方などを参考に、各学校の実情に合わせて教材や授業方法を工夫してもよいでしょう。



図表3 「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」の構成

① コアプログラム

自殺予防教育の「核となる授業」に相当するプログラムです。「こころの苦しさを理解しよう」は、心が苦しくなることは誰にでもあるということに気づき、心の病である「うつ病」や、自殺に追い詰められるに至る「心理的視野狭窄」について理解を深める内容となっています。また、友人の心の危機に気付いて声を掛けるロールプレイや、友人から「誰にも言わ

ないで」と言われた際の対応を話し合うことを通して、友人に寄り添って相談に乗ったり、大人につなげたりするといった対応の仕方について、実感を伴って理解することをめざしています。

「こころのSOSを発信しよう」は、他者に相談する体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感し、相談することへの抵抗感を軽減することを目的としています。友人や先生、保護者に相談することが難しい場合には、スクール（キャンパス）カウンセラーをはじめとする専門家がいることや様々な相談機関があることを紹介します。「きょうしつ」というキーワードを学習することを通して、自他の心の危機に対して一人で抱え込まずに大人につなぐという意識や態度を身に付けるように働き掛けます。

「自殺」という言葉を使わないで実施できるプログラムになっており、子どもや保護者、教職員の心理的負担を軽減することができます。一方で、自殺という言葉避けすぎると、ねらいが伝わりにくい、話合いが深まらないといった結果になる可能性があります。そうならないように、授業の初めに、命に関わるような心の危機に対処するためにはどうすればよいか考える時間であることを伝え、授業のねらいを共有した上で、子どもの状況や授業の流れに応じて（子どもから自殺や自傷という言葉が出てきたときなど）、自殺という言葉を使い、皆で考えることがあってもよいでしょう。その場合、危機に際しての相談先を伝えるとともに、授業後に再度、フォローや相談窓口の案内をすることが考えられます。そのために、授業者は、事前に養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー、専門家と連携して言葉の選び方や進め方について検討し、模擬授業などをしておくことが望ましいでしょう。

② エントリープログラム

心の健康の保持に関する内容を主に扱っており、自殺予防教育の「下地づくりの授業」に相当するプログラムです。不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培うことをねらいとしています。自他の心の危機に敏感に気付くことができる感性の醸成をねらいとした「考えよう！心と体」、気軽に相談できる環境づくりのための「なやみを聞いて」の二つの授業案を提供しています。

コアプログラムでは、保護者への通知や教職員研修会、事前・事後アンケート、チーム・ティーチングでの授業の実施を求めています。エントリープログラムでは必須ではありません。ただし、教職員の共通理解や授業評価、安全・安心な学校環境づくりのためには、事前の研修会やアンケート、チーム・ティーチングを取り入れることが望ましいでしょう。

③ ショートプログラム

自殺予防教育の「下地づくりの授業」として活用できるプログラムです。より良い人間関係づくりに向け、自分の気持ちを適切に表現できるようにするための「思いや考えを表現する力」と、互いに意思を通い合わせるために必要な「コミュニケーション力」の獲得を重視しています。それぞれ10分程度の活動であり、どの校種でも、朝や終わりのSHRの時間等を活用して実施できます。自殺予防教育の下地づくりの活動として、また、自殺予防につながる発達支持的生徒指導の取組の一つとして、日々の教育活動に取り入れてください。

(4) コアプログラムの活用について

ア 活用時に必ず実施すること

要 点

- コアプログラムを活用する際には、図表4の①～⑨を必ず実施すること
 - 全教職員が実施の意図を正しく理解しておく
 - 気になる反応を示す子どものスクリーニング・対応の体制を整えておく
 - 家庭と連携した組織的な早期対応・継続観察を行う

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラムを活用する際に必ず実施することを図表4にまとめています。自殺予防教育の実施に際しては様々な配慮や環境整備を進めておく必要があります。

<実施前>

- ① 評価アンケートを実施する。
- ② 自殺予防に関する教職員研修会を実施する。
- ③ リスクの高い子どもへの配慮を行う。
- ④ 「命について考える教育を実施する」旨を保護者へ知らせる。
- ⑤ 授業の実施体制や、気になる子どもへの対応体制を整備しておく。

<授業時>

- ⑥ チーム・ティーチングで実施、または複数の教職員で授業中の子どもの様子を観察する（養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー等と協力して実施することが望ましい）。
- ⑦ 振り返りシートを記入させる。

<実施後>

- ⑧ 実施後速やかに子どもの様子を整理し、対応等の検討を行う。適宜評価アンケートを実施し、子どもの認識の変容を確認する。
- ⑨ 子どもへの対応は組織的に行う。保護者とも連携して対応する。

図表4 コアプログラム活用時に必ず実施すること

① 評価アンケート

コアプログラム実施前の子どもの状況把握や、事後の評価には、「評価アンケート(こころの健康に関するアンケート)」(p.22 参照)を活用できます。

評価アンケートは、図表5の10項目から構成されています。自他についてそれぞれ「早期

認識」「援助希求（行動）」を問うものの他、「大人へつなぐ」態度、助けてもらうことへの肯定的な感情「被援助肯定感」に関する因子を想定しています。

アンケートを実施した結果、リスクのある子どもが把握できた場合には、できるだけ早期に、個別で話を聞く機会をつくりま

す。子どもの状況や気持ちを聞き取り、授業に参加できるかどうか、どのような参加の仕方をするかについて子ども自身に確認します。また、子どもの要望に沿った授業参加の方法を具体的に考えます。その際、担任等授業者が一人で抱え込まず、組織的に対応することが大切です。それまで気付いていなかった自傷行為等を把握した場合、動揺することがあるかもしれませんが、子どもへの理解を深める機会と捉え、しっかりと話を聞くことが望まれます。

② 教職員研修会の実施

このような授業を行うことで逆に「寝た子を起こす」ことにはならないだろうか、子どもから自殺に関わるような深刻な相談を受けたら適切に答えることができるのだろうかなど、コアプログラムの実施を不安に感じる教職員がいるかもしれません。そのような不安を解消しないまま実施しても子どもに正しい知識は伝わらず、かえって危険です。まず教職員が、自殺や自殺予防に関する正しい知識を学び、なぜ今、実施が必要なのかについて十分に話し合い、全教職員で合意しておく必要があります。そのために事前の教職員研修会は不可欠です。研修の内容については、「教職員への事前研修の概要」（p. 20）を参照してください。兵庫県立総合教育センターでは、事前の教職員研修会を支援するために、自殺予防教育に関するサポート研修を実施しています。また、自殺予防教育の必要性や内容に関する解説動画やコアプログラムの進め方に関する解説動画を用意していますので、研修会等で活用してください。

③ リスクの高い子どもへの配慮

例えば、自死遺族の子どもや、大きな喪失体験のある子ども、自傷行為を繰り返す子どもなどは、苦しみや死などのテーマに対して、他の子どもよりも敏感に反応しやすい傾向にあります。このようなリスクの高い子どもが、この授業を受けることによって辛くなったり、悲しくなったりする可能性は十分にあります。事前に、本人とその保護者に対して授業の目的と内容を十分に説明し、授業の参加の仕方について話し合っ、合意した上で参加するような配慮をする必要があります。

（リスクの高い子どもの把握の仕方の例）

- ・前担任等からの申し送り事項や家庭訪問時の保護者からの話など、既に知り得ている情報から

想定因子	項目内容
早期認識(自分)	(1) 自分の心の健康に、積極的に関心を持つと思う
	(2) 自分の心の SOS に早く気付こうと思う
援助希求(自分)	(3) 自分自身を、傷つけないようにしたいと思う
	(4) 自分の心が苦しいとき、誰かに話そうと思う
早期認識(他者)	(5) 友達の心の健康に、積極的に関心を持つと思う
	(6) 友達の心の SOS に、目を向けようと思う
援助行動(他者)	(7) 友達を、傷つけないように気を付けようと思う
	(8) 友達の心が苦しそうなとき、声を掛けようと思う
大人へつなぐ	(9) 友達の心がとても苦しそうなとき、そのことを信頼できる大人に相談しようと思う
被援助肯定感	(10) 困ったときには、いろいろな助けを借りようと思う

図表 5 評価アンケートの項目

- ・いじめに関する調査等の既の実施済みの調査結果や、ストレスチェック等の心や体に関するアンケート（p.22 参照）を行って得られた結果から
- ・コアプログラムを実施する旨を聞いた保護者の相談から

④ 保護者との共通理解

③で述べたように、命をテーマとした授業を受けることに不安のある子どもや保護者とは、授業の参加の仕方等について事前に話し合っておく必要があります。また、事後に気になる反応を示す子どもが出てきた場合には、学校だけではなく、家庭においても早期対応・継続観察を行ってもらう必要があります。中には、家庭内だけで何らかの反応を見せる子どもがいるかもしれません。

これらへの配慮のためにも、コアプログラムを実施するに当たって、気になることがあれば連絡してもらうことなどを、事前に実施対象の子どもの保護者に知らせておく必要があります。

ただし、本プログラムは、授業内で「自殺」という言葉を使わずに実施できます。無用に不安だけをあおらないためにも、保護者に伝える際には、あえて「自殺」という言葉を使わず、「命について考える教育」「心の危機への対処について学ぶ授業」等の表現を用いるとよいでしょう。

（通知方法の例）

- ・保護者会や学級懇談会、三者懇談会等の際に直接口頭で伝える
- ・保護者向けの通知文を作成し、紙面等で伝える
- ・既存の学校通信や学年通信等を利用して、紙面等で伝える

（通知文の例）（p. 21 参照）

日時やねらい、授業の概要等を分かりやすく伝えると同時に、リスクの高い子どもの把握が行えるように工夫するとよいでしょう。

「〇月〇日（〇）の〇校時に、『命について考える教育』を実施します。心の健康への理解を深め、様々な悩みを相談しようという気持ちを高める学習活動を通して、辛い気持ちになったときの対処法を身に付けるとともに、自他の命を大切にしようとする心を育むことを目的としています。本授業の実施に際して、気になることや予め相談しておきたいことなどがありましたらお知らせください。授業後に気になることが生じた場合も御相談ください。」

自殺予防教育を進めるには、家庭との連携が不可欠です。そのために、授業実施を知らせるだけではなく、子どもに心配な様子が見られた際の関わり方等について、予め啓発資料により周知しておくこと等が考えられます。兵庫県立総合教育センターWeb サイトから、保護者向けの啓発資料をダウンロードできますので活用してください。

⑤ 体制の整備

コアプログラムは「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」をねらいとしているため、何らかの気になる反応を示す子どもが現れることは自然なことであり、むしろそれは子どもの様子を知ることができるといった効果の現れで

もあるということを、学校全体で十分に理解しておくことが必要です。さらに、実施前に養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーなどの専門家と共に、授業の実施の仕方や、リスクの高い子どもや気になる反応を示した子どもへの対応の仕方を共通理解するようにし、様々な事態が生じた際にも迅速に対応できるような組織体制を事前に整備しておくことも必要です。

⑥ 複数の教職員による実施

授業中に子どもから発せられた小さなつぶやきや、ちょっとした表情や態度の変化は心の危機のサインとして重要なものですが、一人の授業者だけではどうしても見落とししてしまう可能性が高くなります。そこで、複数の教職員が授業に関わるようにして、別の教職員が授業に参加あるいは観察している状態で授業を進めるような条件整備を進めることが大切です。特に気になる子どもが授業に出席していることが事前に分かっている場合など、できるだけ専門的な視点を持った養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーなどとのチーム・ティーチングによる実施の形をつくるようにします。子どもの様々な反応を見落とさないようにすることは、気になる子どものスクリーニングという視点だけでなく、授業内容の深まりといった面からも重要な意味を持っています。

⑦⑧⑨ 実施後の情報共有・対応・連絡

授業時・授業後に何らかの反応を示した子どもに対しては、早期に対応する必要があります。そのため、授業後速やかに、授業に関わった教職員の間で情報交換の時間を設けたり、回収したワークシートや振り返りシートの記述内容をチェックしたりして、早期対応の検討や課題の整理を組織的に行うことが必要です。また、対応が必要な場合は、必ず保護者にも連絡し、家庭と連携して早期対応・継続観察を行うようにする必要があります。具体的な対応については、「反応を示した子どもへの対応例」（p. 19）を参照してください。

イ 活用方法

要 点

- 「自殺予防教育プログラム実行委員会」を組織する
- 実行委員会にはPTAの代表者を加えることが望ましい
- 十分な事前準備と体制づくりを行った上で実施する
- 「評価アンケート」等を用いて、事前・事後で取組の評価を行うとよい
- エントリープログラムを活用する際にも、本項を準用してアンケート・教職員研修会等を実施することが望ましい

(7) 体制づくり

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラムの実施に際し、実行委員会を設置します(図表6)。校長、教頭、教務主任、生徒指導担当、教育相談担当、研修担当、学年代表、養護教諭、スクール(キャンパス)カウンセラー等に、PTAの代表者を加えたメンバーなどで構成します。必ずしも新たな機関として設置する必要はなく、既存の委員会を活用しても構いません。実行委員会は本プログラム実施の企画・立案・統括などを行うことに加え、気になる反応を示した子どもへの対応時(p.19参照)の本部組織としての役割も担います。また、実施に際しては、対象となる子どもの保護者に本プログラムを実施する旨を周知する必要があります(p.14参照)。本プログラム実施には保護者の理解と協力が欠かせないことから考えても、PTAの代表者に実行委員会に加わってもらうことが望まれます。

(4) 実施の流れ

本プログラムの実施方法の一例を図表6に示します。

① 事前の準備

事前アンケートの実施

まず、本プログラムに添付している「評価アンケート(こころの健康に関するアンケート)」(p.22参照)等を用いて、事前にアンケートを実施し、個々の子どもの様子を把握します。

個別面談の実施

必要に応じて子ども及び保護者に個別面談等を行い、「命について考える授業」への参加の仕方等について十分に話し合いの機会を持つようにします。

教職員研修会の実施 (p.20参照)

教職員研修会を実施し、自殺予防教育の意義や必要性の確認、プログラムの内容や実施方法の検討及び事前アンケートの分析などを進めつつ、実施に向けた教職員間の意識の統一を十分に行います。その他、「活用時に必ず実施すること」(p.12~15)に示したような準備を整えた上で授業を実施します。

② 授業の実施

コアプログラムの授業案は、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」の二つです。どちらから実施しても構いませんが、原則としては、「早期の問題認識」を初めに実施することが望まれます。子どもや学校の実情に合わせて、実施方法や時期を検討してください。「早期の問題認識」を保健体育の心の健康に関する単元の授業として行う場合には、中学校・高等学校ともに第1学年の学習範囲となります。

③ 事後の取組

反応を示した子どもへの早期対応

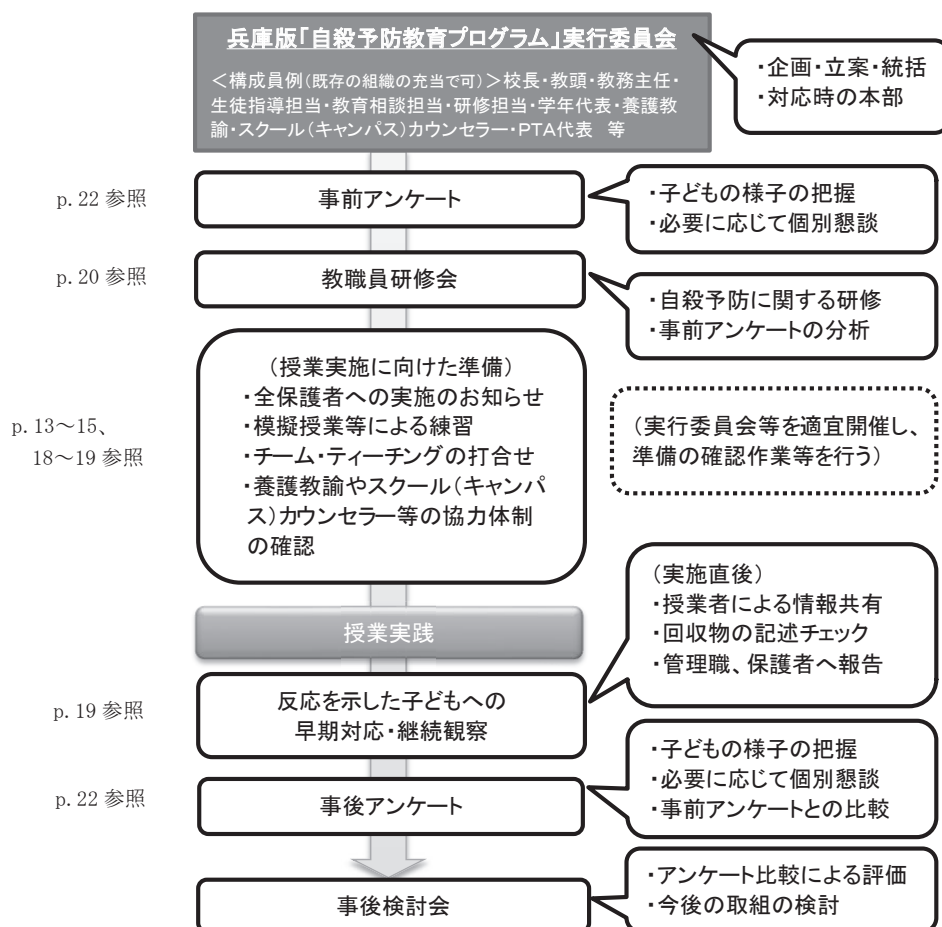
授業実施後、極力その日のうちに、授業時の子どもの様子や、ワークシートをチェックした結果等について検討する会議を実施します。気になる子どものリストアップと、対応方法の検討、情報の共有などを行い、必要な子どもには早急に対応を行います。

学校と家庭の連携

対応に際しては、必ず保護者に連絡し、家庭と協力しながら早期対応・継続観察を進めるようにします。

事後アンケートの実施

事後アンケートを実施し、個々の子どもの様子を確認するとともに、事前アンケートと比較して取組の評価を行い、今後の取組内容について検討します。



図表6 実施の流れ(例)

ウ 活用上の留意点

要 点

- リスクの高い子どもとは、事前に十分相談しておく
- 授業への参加を強制しない
- 反応を示した子どもに対する体制を十分に整えておく

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラムを活用する際の主な留意点を示します。

○授業実施に対してリスクの高い子どもは、事前に十分相談しましょう（再掲）

例えば、自死遺族の子どもや、大きな喪失体験のある子ども、自傷行為を繰り返す子どもなどは、苦しみや死などのテーマに対して、他の子どもよりも敏感に反応しやすい傾向にあります。このようなリスクの高い子どもが、この授業を受けることによって辛くなったり、悲しくなったりする可能性は十分にあります。事前に、本人とその保護者に対して授業の目的と内容を十分に説明し、授業の参加の仕方について話し合っ、合意した上で参加するような配慮をする必要があります。

○授業への参加を無理に強制しないようにしましょう

コアプログラムでは、できるだけ体験を取り入れ、実感を伴った理解につながる構成を採用しています。つまり、頭で分かるだけでなく、心で分かるプログラムをめざしました。そのため、参加を強制するような形での実施は望ましくないとと言えるでしょう。また、机に伏せていたり、寝ていたり、授業に否定的な言葉を発してみたりする子どもの態度そのものが、「辛くて聞きたくない」という反応を表しているのかもしれませんが、他者に迷惑を掛けない限り、そのような態度を頭ごなしに注意したり、参加を強制したりするのではなく、教職員がそっと寄り添ったり、その子どもの気持ちを後で聞いたりするようにしてみましょう。また、授業への参加が難しいことが前もって分かっている子どものために、別の内容の授業や自習の場を設けるなどの配慮があるとよいでしょう。

○反応を示した子どもに対する体制を十分に整えておきましょう

繰り返しになりますが、コアプログラムは「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」をねらいにしています。つまり、自分の辛い気持ちに気付けるようになることや、その気持ちを他者に相談できるようになることが、実施後のめざす子どもの姿となります。ですから、プログラムの実施によって「しんどくなった」や「辛かった出来事を思い出した」という言葉が出てくるとも、むしろ授業の成果の一つであると捉えられるような姿勢を、まずは全教職員で十分に共通理解しておきましょう。また、それらの反応を子ども自身がポジティブな効果に昇華させていくためには、教職員がそのような反応を示した子どもの思いを傾聴し、適切な対応と一緒に考えるようにする態度が必要です。

そのためにも、実行委員会で十分協議して体制づくりを行うとともに、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーなどと具体的な打合せを行いながら、リスクの高い子ども、授業中に反応を示した子ども、実施後の情報交換で出された子どもなどへの対応や、状況に応じた各教職員の役割の整理、理解を進めておくことが重要です。例えば、授業中に泣き出した子どもがいた場合、その子どもに誰がどのように対応するのか、別室に連れて行く場合、誰がどこに連れて行くのか、その結果教室に教職員が1名になってしまった場合、誰がその教室に加わるのか、管理職や保護者にはいつ誰がどのように報告するのか…というように具体的にその場面をイメージしながら協議しておくとうよいでしょう。

○反応を示した子どもへの対応

「ふりかえりシート」に「辛かった出来事を思い出した」と書いた子どもを例に、対応の流れの一例を紹介します。

- ① 授業に関わった教職員は、授業後速やかに「ふりかえりシート」等の記述内容をチェックし、気になる子どもをピックアップする。
- ② 実行委員会等で、授業の観察結果とともに、①の結果を報告し、対応を検討する。
- ③ 速やかに（極力その日のうちに）対象の子どもと面談を行い、まずは記述内容について気になっているということを伝え、子どもの気持ちを聞く。いつでも相談に乗ることが十分に伝わるように心掛ける。大切なことだから保護者にも知っておいてもらう必要があるということ伝える。
- ④ 速やかに（極力その日のうちに）保護者に報告をする。事実の報告をするだけでなく、学校と家庭の両方で対象の子どもを見守るために具体的な対応策を相談する。その後、子どもに目立った変化がなかったとしても、しばらくの間は家庭と継続的に情報交換を続け、些細な変化でも知らせ合える関係を築いておく。
- ⑤ 必要に応じて、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー、また、医療機関等の外部の専門機関につなぐ。
- ⑥ 早期対応で終わることなく、継続的な観察や、長期的なフォローアップ体制を整え、些細な変化にすぐに対応できるようにしておく。

※兵庫県立総合教育センターでは、気になる反応を示した子どもへの対応等について、本プログラムを実施した学校の教職員を対象とした相談や支援の活動を行っています。

(5) 参考

ア 教職員への事前研修の概要

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラムでは、必ず事前に自殺予防に関する教職員研修会と、リスクの高い子どもを把握するためのアンケートを実施することを求めています。教職員研修会はコアプログラムを実施する学年だけではなく全教職員が参加できるようにします。これは、子どもが本プログラムで「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」や「援助希求的態度の促進（相談する力）」を学んだ後に自分の悩みや辛さに気付いた場合、それを打ち明ける相手は担任や学年の教職員だけに限らないからです。また、未然防止の観点からは、全ての教職員が悩みの深刻さのレベルに関係なく、子どものSOSを受け止めることができるよう、教職員側が準備することが重要です。これらのことから、全教職員による研修会を実施することが必要です。

教職員への事前研修では、(ア)子どもの自殺の現状の理解、(イ)「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」の概要の理解、(ウ)悩みを抱えた子どもへの寄り添い方、といった内容を含めることが望まれます。以下では、その概要を説明します。なお、兵庫県立総合教育センターでは、事前の校内研修に対するサポートも行っています。

(ア) 子どもの自殺の現状について

子どもの自殺の現状については、文部科学省の「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」や厚生労働省の「自殺対策白書」において毎年報告がなされています。これらの統計資料では、人数だけでなく背景要因や動機等についてもまとめられています。このような資料に向き合うことで気持ちが穏やかでなくなる場合もあるかも知れませんが、どの子どもにとっても無関係ではないという現状を教職員で共有し、自校における取組を確認します。

(イ) 「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」の概要

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」は兵庫県立総合教育センターのWebサイトにおいて、理論的な枠組みと具体的な内容を公開しています。それぞれのプログラムにおける指導の要点や留意点、配慮事項等を必ず確認してください。

(ウ) 悩みを抱えた子どもへの寄り添い

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラムを実施するに当たって、学校における最大の不安は、「リスクの高い子どもがかえって不安定になるのではないか」ということでしょう。そのようなリスクの高い子どもを事前に把握し、対応を準備するために、本プログラムでは「評価アンケート」（p.22 参照）を用意しています。このアンケートは、自分と友人の心の危機に早期に気づき、誰かに相談しようとする態度を子どもに自己評価させ

るものです。アンケート結果を確認し、プログラム実施中のみならず今後の子どもへの対応においてどのような働き掛けをしていくのか、研修において具体的に考えます。子どもに寄り添うための傾聴技法や TALK の原則を確認し、体験する研修は、教職員の不安の軽減にもつながります。

イ 保護者への通知文例

年 月 日

第〇学年保護者の皆様

立 学校長

命について考える教育の実施について

平素は本校の教育に御理解、御協力をいただきありがとうございます。

標記のことについて、下記のとおり実施します。

心の健康への理解を深め、様々な悩みを相談しようという気持ちを高める学習活動を通して、辛い気持ちになったときの対処法を身に付けるとともに、自他の命を大切にしようとする心を育むことを目的としています。

本授業の実施に際して、気になることや予め相談しておきたいことなどがありましたらお知らせください。授業後に気になることが生じた場合も御相談ください。

記

- 1 日時 〇月〇日〇校時
- 2 内容 ころろが苦しなくなったときの対応を知ろう
 - ・心の危機のサインを理解する
 - ・心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ
 - ・地域の援助機関を知る

問合せ：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

ウ 「評価アンケート」について

コアプログラム実施前の子どもの状況把握や、事後の評価に活用できるアンケートです。

こころの健康に関するアンケート

年 組 番 名前: _____

次のそれぞれの項目は、あなたの今の考えにどれくらい当てはまりますか。「全くそう思わない」から「とてもそう思う」までの中でいちばん当てはまるところに○をつけてください。

	全く そう 思わ ない	そう 思わ ない	やや そう 思わ ない	い え な い	ど ち ら と も	やや そう 思 う	そう 思 う	と と も そ う 思 う
(1)自分のこころの健康に、積極的に 関心を持つと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(2)自分のこころのSOSに早く気づ こうと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(3)自分自身を、傷つけないように したいと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(4)自分のこころが苦しいとき、誰か に話そうと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(5)友だちのこころの健康に、積極 的に関心を持つと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(6)友だちのこころのSOSに、目を 向けようと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(7)友だちを、傷つけないように気 をつけようと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(8)友だちのこころが苦しそうな とき、声をかけようと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(9)友だちのこころがとても苦し そうとき、そのことを信頼できる 大人に相談しようと思う	0	1	2	3	4	5	6	
(10)困ったときには、いろいろな 助けを借りようと思う	0	1	2	3	4	5	6	

エ 引用・参考文献

(7) 引用文献

- ・窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子, 「学校における自殺予防教育のすすめ方―だれにでもこころが苦しいときがあるから―」, 遠見書房, 2016
- ・厚生労働省, 「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」, 2022
- ・厚生労働省, 「令和6年版自殺対策白書」, 2024
- ・厚生労働省, 「令和7年版自殺対策白書」, 2025
- ・厚生労働省, 「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等」, 2026
- ・厚生労働省・警察庁, 「令和6年中における自殺の状況 参考」, 2025
- ・こどもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議, 「こどもの自殺対策緊急強化プラン」, 2023
- ・阪中順子, 「中学生の自殺予防」, 現代のエスプリ, 488, 2008
- ・高橋祥友, 「自殺のサインを読みとる」, 講談社文庫, 2008
- ・トーマス・E・ジョイナー他著, 北村俊則監訳, 「自殺の対人関係理論―予防・治療の実践マニュアル」, 日本評論社, 2011
- ・松本俊彦, 「いじめはいつ自殺に転じるのか」, 臨床心理学 96, 2016
- ・文部科学省, 「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―」, 2014
- ・文部科学省, 「生徒指導提要」, 2022

(4) 参考文献

- ・キース ホートン・カレン ロドハム・エマ エヴァンス著, 松本俊彦・河西千秋監訳, 「自傷と自殺 思春期における予防と介入の手引き」, 金剛出版, 2008
- ・阪中順子, 「学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブック―いのちの危機と向き合って―」, 金剛出版, 2015
- ・長岡利貞, 「自殺予防と学校 事例に学ぶ」, ほんの森出版, 2012
- ・日本学生相談学会, 「学生の自殺防止のためのガイドライン」, 2014
- ・兵庫県教育委員会, 「高校生等の自殺予防対策に関する委員会報告書」, 2014
- ・松本俊彦編著, 「『助けて』が言えない SOS を出さない人に支援者は何ができるか」, 日本評論社, 2019
- ・文部科学省, 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」, 2009
- ・文部科学省, 「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」, 2010

(ウ) 法令等

① 自殺対策基本法（2006年、改正法2025年）

（基本理念）

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、関係機関、関係団体その他の関係者の連携と協働により、社会的な取組として推進されなければならない。

3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。

4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。

5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

6 自殺対策は、デジタル社会の進展を踏まえ、情報通信技術、人工知能関連技術等の適切な活用を図りながら展開されるようにするとともに、自殺の防止においては、インターネット等を通じて流通する自殺に関連する情報が及ぼす影響に関し適切な配慮がなされるようにするための取組の促進について特に留意されなければならない。

7 こどもに係る自殺対策は、こどもが自立した個人としてひとしく健やかに成長することができ、心身の状況、置かれている環境等にかかわらず、その権利利益の擁護が図られ、将来にわたって健康で心豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指し、社会全体で取り組むことを基本として、行われなければならない。

（学校の責務）

第五条 学校は、基本理念にのっとり、関係者との連携を図りつつ、こどもの自殺の防止等に取り組むよう努めるものとする。

（心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等）

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 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、及び困難な事態、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を行うとともに、自殺の防止等の観点から、心の健康の保持のための健康診断、保健指導等の措置のほか、精神保健に関する知識の向上その他の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。

(協議会の設置等)

第二十三条 地方公共団体は、第十九条及び第二十条の施策でこどもに係るものを実施するに当たっては、単独で又は共同して、学校、教育委員会、児童相談所、精神保健福祉センター（精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（昭和二十五年法律第百二十三号）第六条第一項に規定する精神保健福祉センターをいう。）、医療機関、当該地域を管轄する警察署等の関係機関、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者をもって構成する協議会（次項及び次条において「協議会」という。）を置くことができる。

2 前項の規定により協議会を設置する地方公共団体は、協議会において次条第一項の規定によりこどもの自殺の防止のための対処、支援等の措置に関し協議を行うときは、あらかじめ、協議会を構成する者に、当該協議を行う事項を通知するものとする。

3 前項の規定による通知を受けた者は、正当な理由がある場合を除き、当該通知に係る事項の協議に応じなければならない。

② 自殺総合対策大綱（2022年改訂版）

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

2. 国民一人ひとりの気付きと見守りを促す

(2) 児童生徒の自殺対策に資する教育の実施

学校において、体験活動、地域の高齢者等との世代間交流及び心理・福祉の専門家や自殺対策に資する取組を行う関係団体との連携などを通じた児童生徒が命の大切さ・尊さを実感できる教育や、SOSの出し方に関する定期的な教育を含めた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、精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育を更に推進するとともに、自尊心や自己有用感が得られ、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。

児童生徒の自殺は、長期休業明け前後に多い傾向があることから、長期休業前から長期休業期間中、長期休業明けの時期にかけて、児童生徒向けの自殺予防の取組に関する周知徹底の強化を実施したり、GIGAスクール構想で配布されているPCやタブレット端末の活用等による自殺リスクの把握やプッシュ型の支援情報の発信を推進したりするなど、小学校、中学校、高等学校等における早期発見・見守り等の取組を推進する。

③ こどもの自殺対策緊急強化プラン（2023年）

3. 取り組むべき施策

（2）自殺予防に資する教育や普及啓発等

- ・SOSの出し方に関する教育を含む自殺予防教育について、各教科等の授業等において、地域の保健師等も活用しつつ、すべての児童生徒が、「SOSの出し方に関する教育」を年1回受けられるよう全国の教育委員会等に周知するとともに、学校が行うSOSの出し方に関する教育を含む自殺予防教育のモデル構築や啓発資料を国において作成・周知を行う。また、こどもがSOSを出した際に、教員や保護者といった周囲の大人が受け止められることが求められるため、こどものSOSをどのように受け止めるかについて学ぶ機会の設定などの取組を確実に進める。
- ・小中高等学校において、学習指導要領に基づき、心身の機能の発達や、不安、悩み、ストレスへの対処、精神疾患の予防と回復など、「心の健康」に関する内容について、発達段階に応じて系統性をもって指導する。児童生徒が、自身の心の状態を見つめ対処できるよう、小中学生を対象とした「心の健康」に関する啓発資料を作成・周知する。

オ 設置要綱

自殺予防教育の指導モデル開発事業協議会 設置要綱

(設置)

第1条 学校における自殺予防教育の指導モデルを開発するため、「自殺予防教育の指導モデル開発事業協議会」（以下「協議会」）を設置する。

(組織)

第2条 協議会は、次に掲げる業務を行う。

- (1) 自殺予防教育の実践に関する調査・研究
- (2) 自殺予防教育担当者研修会の開催
- (3) 自殺予防教育の実践に向けた啓発
- (4) その他事業の推進に必要な業務

(構成)

第3条 協議会の委員は8人とし、別表に掲げる者をもって構成する。

(運営)

第4条 協議会の議事を進行するため、委員の互選により委員長を選任する。

(庶務)

第5条 協議会の庶務は、兵庫県立総合教育センターにおいて処理する。

(謝金・旅費)

第6条 委員が第2条に掲げる業務に従事する際には、旅費を支給する。

- 2 謝金の支給については別に定める。
- 3 旅費の額は、職員等の旅費に関する条例（昭和35年兵庫県条例第44号）の既定により算出した額に相当する額とする。

(補則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関して必要な事項は、兵庫県立総合教育センター長が別に定める。

附 則

この要綱は、令和6年12月23日から施行する。

別表（第3条関係）

区 分	名 前	役 職
学識経験者	新井 肇	関西外国語大学教授
	松本 剛	神戸親和大学教授
	秋光 恵子	兵庫教育大学大学院教授
	井澤 信三	兵庫教育大学大学院教授
教育委員会	辻 登志雄	兵庫県教育委員会事務局高校教育課 学校支援推進官
	松岡 克晋	兵庫県教育委員会事務局高校教育課 主任指導主事兼高校生徒指導班長
	横山 恵子	兵庫県立総合教育センター心の教育推進課 課長
	福田 裕子	兵庫県立総合教育センター心の教育推進課 指導主事

第2章

授業案

(1) コアプログラムについて

自殺予防教育の「核となる授業」では、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」を子どもたちが身に付けることをねらいとしています。子どもたち自身が、消えてしまいたいと思うほどの辛い気持ちに気付いて自ら「助けて」と声を発せられること、周りの人の危機に気付いて適切な相談や支援を行えること、信頼できる大人や専門機関に危機の状況を伝えられる力を身に付けることが重要です。これらをねらいとした授業を「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」では「コアプログラム」として、「こころの苦しさを理解しよう（早期の問題認識）」と「こころのSOSを発信しよう（援助希求的態度の促進）」の二つの授業案を提供しています。

コアプログラムは自殺予防教育の「核となる授業」に相当します。「生徒指導提要」（文部科学省，2022）に示された留意点を参考にしながら、本プログラムで示されている「活用時に必ず実施すること」（p.12 参照）を理解した上で実施してください。コアプログラムの実施に当たっては、各教科等の特徴を踏まえた上で、自殺予防教育の目標や内容との関連から効果的に実施できる教科等を決定し、各学校の実情、子どもの実態に合わせて、「自殺予防教育プログラム実行委員会」を中心に組織的・計画的に取組を進めてください。また、事前にリスクの高い子どもを把握したり、研修会等で教職員の共通理解を図ったりするなど、気になる反応を示す子どもに適切な対応ができるよう体制を整えてください。

なお、「コアプログラム」の対象は、主に中学生・高校生です。校種や子どもの実態に応じて、各学校の裁量で内容を取捨選択してください。どちらの授業案から実施しても構いません。

【コアプログラムの構成】

「こころの苦しさを理解しよう」 〔早期の問題認識（心の危機に気付く力）〕	授業名	「こころのSOSを発信しよう」 〔援助希求的態度の促進（相談する力）〕
○ 心が苦しくなることは誰にでもあるという事に気づき、心の病である「うつ病」や、自殺に追い詰められるに至る「心理的視野狭窄」について理解を深める。	指導のねらい	○ 他者に相談する体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感させ、相談をすることへの抵抗感を軽減する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 心の危機のサイン ・ 心の病（うつ病の理解） ・ 心理的視野狭窄の理解 ・ 相談体験（ロールプレイ） ・ 大人につなぐ（専門機関含） 	授業の構成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談体験（ロールプレイ） ・ 相談後の気持ちの変化 ・ 相談先の理解（専門機関等） ・ キーフレーズ「きょうしつ」
○ 友人の心の危機に気付いて声を掛けるロールプレイや、友人から「誰にも言わないで」と言われた際の対応を話し合うことを通して、友人に寄り添って相談に乗ったり、大人につなげたりするといった対応の仕方について、実感を伴って理解する。	授業の概要	○ 友人や先生、保護者に相談することが難しい場合には、スクール（キャンパス）カウンセラーをはじめ様々な相談先があることを紹介し、自他の心の危機に対して「きょうしつ」というキーフレーズを学習させることで、一人を抱え込まずに大人につなぐという意識を高める。

○自殺予防教育の目標

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」である。これらを「核となる授業」として展開する際の具体的な学習内容として、①心の危機のサインを理解する、②心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ、③地域の援助機関を知る、といったことが示されている。

本授業では、心が苦しいときは、誰にでもあることを理解するとともに、「うつ病」が高校生の自殺要因として男女ともに高い割合を占めているという現状に鑑み、「うつ病」などの心の病について知ることで、①自他の心の危機に早く気付く力や、②寄り添い、話を聞き、大人や関係機関につなぐという適切な態度を育成することをめざす。

○指導のねらい

本授業では、心が苦しくなることは、誰にでもあることを理解するとともに、心の病である「うつ病」について学ぶことを通して、心の病への理解を深めるプログラムとなっている。また、自殺に追い詰められるに至る「心理的視野狭窄」についての理解を深めるとともに、ロールプレイを通して、友人に寄り添って、相談に乗ったり、大人になげたりするといった対応の仕方を身に付けさせる。指導の際には、T2（補助的な授業者）が子どもの様子を観察するとともに、ロールプレイ時には T1（主な授業者）と演習を行う等、柔軟に協働するものとする。

○準備するもの

- ・本授業案に付属……ワークシート2枚、パワーポイントデータ、ふりかえりシート
- ・別途準備するもの…パソコン、モニター
- ・必要に応じて準備…役割カード

○教育課程、実施時期

- ・特別活動（学級活動） ・LHR ・保健体育科
- ・進路決定の時期など、心理的に不安定な時期の実施は避ける

○指導のポイント・留意点など

- ・本授業は、「自殺」という言葉を使わずに実施できる。ただし、くだけすぎないように留意し、真面目なトーンで授業を進めることで、大切な内容であるという印象を与えるように留意する。また、子どもから「自殺」という言葉が出てきたときには、否定せず受け止める。
- ・T1 は学級担任や教科担任などの教員が行い、T2 は養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー等を活用する等、常に子どもの様子を複数の目で見ることができるよう配慮する。
- ・本授業は「うつ病」等の心の病に関する内容が盛り込まれているため、気になる反応を見せる子どもが出てくる可能性も考えられる。授業中、授業後の子どもの観察や支援を適切に行えるように、T1・T2 の連携をより一層強化する。
- ・悩んでいる友人の力になることや、相談できる大人につなぐことの大切さを学ばせる。特に、友人の悩みを聞き過ぎて、子ども同士で悩みを抱え込まないよう、大人につなげる大切さを強調したい。友人の話聞き合うロールプレイにおいては、相談者役・聞き役を交代して実施し、両者の気持ちを相互に実感できるようにする。その際に基本のシナリオを活用しつつ、自由に子どもたちの言葉で語れるような言葉掛けを行う。

展開例		学習活動	指導上の留意点
導入 5分	<p>1. 「心が苦しいとき」は誰にでもありうることを実感する【3分】 《スライド2～3》</p> <p>T1 歌詞にもあったような心が苦しい気持ち。心の危機に陥ったとき、どのような気持ちになったり、身体に変化が起きたりするのでしょうか。</p> <p>T1 高熱が続いたり、ケガをしたりした場合、どのように対処しますか。心の危機に陥ったとき、心も病気になる可能性があります。</p> <p>2. 心の危機のサインを知る【2分】 《スライド4》</p> <p>T1 これは心の危機のサインです。自分自身や友人がこういったサインを出している場合は、とても辛い状況にいる可能性があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 途中で、辛くなったり、体調が悪くなったりしたら、すぐにT2に言うように伝えておく。 歌詞を提示し、思春期に起こる心の危機について想起させる。 (例)「手紙～拝啓 十五の君へ～」 心が苦しくなったときの自他の様子を想起させ、交流させる。 病気やケガの場合、病院に行ったり、休養したりしているものの、心が苦しいときに医療機関につながらないという実態もあるため、心も病気になる可能性に気付かせる。 サインそのものよりも、それに気付いたときの行動を考えさせることがねらいなので、あまり深く掘り下げないようにする。 特定の子どもの名前が出ないように配慮する。 	
こころの苦しさを理解しよう			
展開 ① 13分	<p>3. 心の危機が続くと、心も病気になることを知る【5分】 《スライド5》</p> <ul style="list-style-type: none"> 心の病として「うつ病」の主な症状を知り、「うつ病」と「抑うつ気分」の違いや、「うつ病」の辛さを学ぶ。 <p>T1 心の危機が続くと、心も病気にかかってしまいます。今日は、心の病の「うつ病」について少し詳しく学びます。「うつ病」は体や心に様々な症状が現れ、人によって違います。主な症状を見ていきましょう。</p> <p>T1 うつ病は、抑うつ気分をはじめとした、いくつかの症状が長期間持続する病気です。「うつっぽい」気分（抑うつ感）と、「うつ病」の症状は質的に異なります。「うつ病」は大変辛い病気なのです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 心が苦しいときが続くと、命に関わるような危機に陥る可能性があることを伝える。 子ども自身、あるいはその家族などに当事者がいる可能性があることに十分に配慮した説明を心掛ける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> 「抑うつ気分」 気分がふさぐ、落ち込む、笑顔がない、寂しい、情けない 等 「精神運動静止」 つまらない、興味がわかない、面倒くさい 等 「不安・焦燥感」 一人でいるのが怖い、そわそわ落ち着かない 等 「自律神経症状」 眠れない、食欲がない、疲れやすい、便秘、下痢、腹痛 等 </div>	

	<p>4. 心の危機が続くと、心理的視野狭窄に陥ることを知る【3分】 《スライド6～12》</p> <p>T1 歌詞にもあったような心が苦しい気持ち。そんな気持ちが続くと「心理的視野狭窄」という現象が起こります。</p> <p>T1 視野狭窄が心の中で起こると、「普段考えられることが考えられなくなり、解決策が見えなくなる状態」になります。</p> <p>5. 心の危機に気付いたらどうするかを考える【5分】 《スライド13～15》</p> <p>T1 自分や友人の心の危機に気付いたとき、あなたはどのように思いますか。自分の考えを話し合ってみましょう。</p> <p>T1 心理的視野狭窄の状態では、自分で気付くことは難しく、周囲の人がちょっとした変化に気付くことが大切です。</p> <p>・【大切なのは、「気づく」こと】</p> <p>T1 早く気付くこと、休むように勧めること、一緒にいること、必要に応じて適切に声を掛けて相手に寄り添うことが大切です。</p> <p>・【「声をかける」こと】</p> <p>T1 心の危機や心の病に陥っている人は、心がうまく働かない状態になっています。動きたくても動けなかったり、やりたくてもやれなかったりします。だから、「気持ちの持ちようだよ」と説教したり、「頑張れ!」と励ましたりすると、とても辛い気持ちになります。無理強いをせず相手の気持ちに寄り添って、安心できる言葉を掛けましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「視野狭窄」を例に、全体像が分かればすぐに答えが出るにも関わらず、一部分しか見えないことで内容が正確に分からない体験をさせる。 ・心理的視野狭窄に陥っている人の状態をよく想像させ、「助けてほしい」「助けてあげたい」という思いを抱かせる。 ・代表的な意見を何名かに発表させ、全体で共有する。 ・「何もしない」等の意見も取り上げ、どうしていいか分からなかったり、関わられる自信がなかったりする思いも共有できるとよい。 ・心理的視野狭窄の状態を自分で気付くことは難しいことを押さえる。 ・一緒にいたり、必要に応じて適切に声を掛けたりして孤立感を深めないような働き掛けを行ってみるとよいことを伝える。 ・「TALKの原則」を参考に、どのように声を掛ければよいかを伝える。 ・「すぐに動けなかったり、うまくやれなかったりする状態になっていることを、本人が一番分かっており、自分を責めていたり、情けなく感じていたりしている」というように、心の病の罹患者の目線をイメージさせて考えさせるとよい。
<p>展開② 24分</p>	<p>6. 心の危機を乗り越えるために、話を聞くロールプレイを行う【10分】 《スライド16》</p> <p>T1 心理的視野狭窄に陥っている友人に気付いて、声を掛けるときの対応について、ロールプレイをします。グループで役割を分担し、相談者役はBの状況や気持ちを具体的に想像して、役作りをしてください。その後、ロールプレイと感想を伝え合う時間を取ります。</p> <p>T1 グループで出た意見の中から、相談者役の感想を発表してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・T1・T2がロールプレイを実演する。 ・「役割カード」を用いて、「相談者役」「聞き役」「観察役」を決め、役割を交代しながら、明るい雰囲気で行わせる。 ・ワークシート2の場面設定や相談者の悩みをよく読んだ上で、指定されたセリフから始める。続きはアドリブで言わせ、1～2分で交代する。 ・グループ内で感想を伝え合わせる。 ・相談者役をした子どもの感想を全体で共有し、声を掛けてもらえると悩みを話しやすいことを確認する。

	<p>7. 友人に「誰にも言わないで」と言われたとき、どうすればよいか考える【12分】 《スライド17~19》</p> <p>T1 じっくり友人の話を聞いてみると、(例)のロールプレイには続きがありました。「消えてしまいたい」と悩む友人に「誰にも言わないで」と言われたらどうしますか。</p> <p>T1 「友人を裏切りたくない」でも、「友人を助けたい」という思いに、友人の悩みを知った自分も悩むかもしれません。みなさんはどう思いますか。</p> <p>T1 友人のちょっとした失敗談を「秘密」にできることはかっこいいかもしれません。でも、消えてしまいたいという「心のSOS」なら、悩みに寄り添いつつ、解決策を一緒に考えていくことが必要です。気付いて、寄り添って、「一緒に大人に相談しよう」と伝えましょう。</p> <p>8. 「大人につなぐ」ことができるよう、相談できる大人や関係機関を知る【2分】 《スライド20》</p> <ul style="list-style-type: none"> 身近な大人だけでなく、電話や面接で相談できる機関があることを知る。 <p>T1 相談の内容や状況によって、相談できる先が違うこともあります。そこで適切な機関を紹介してくれるので全く心配は要りません。ためらわずに、まずは身近な大人や相談機関に伝えましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> グループ内で互いの意見を発表させ、メリット・デメリットについてワークシート1(1)に記入して話し合う。 「友人を裏切ってはいけない」「友人を救うために言わないといけない」と揺さぶりをかけ、グループ内でディスカッションをさせる。 どちらが正解というものではなく、心理的視野狭窄に苦しんでいる友人のために大人につなぐ大切さを確認する。 グループでの話し合いを踏まえて、改めて「自分にできること」をワークシート1(2)に記入させる。 一人で抱えようとせず、大人に「つなぐ」必要性を実感させる。 身近な大人として、保護者や教職員がいること、公的相談機関があることを紹介する。 相談できる大人は必ずいるので、諦めず何人でも話していくことを確認する。 関係機関等を視覚で提示したり、時間に余裕がある場合は一人一台端末を利用して調べさせたりする。
<p>ま と め 8 分</p>	<p>9. 自分にできることを考える【3分】 《スライド21~23》</p> <p>T1 悩んでいる友人に気付いたら、心理的視野狭窄に苦しんでいる友人の代わりに大人に助けを求めてください。</p> <p>T2 みなさんの周りにはいる家族や先生、そして相談できる機関は、自分で悩みを抱えていたり、友人のために悩んだりしているあなたを絶対に見放したりしません。自分も友人も、相談できる大人に、相談できる機関につなげてください。</p> <p>10. 本時の学習を振り返る【5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> 授業の「ふりかえりシート」を記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が苦しいときには、一人で何とかしようとせず、周りの人に助けをもらうこと、友人が苦しいときにはゆっくり話を聞くこと、相談できる大人につなぐことを押さえる。 友人の悩みを聞く側にも大きな負担があることを伝え、聞いた側も誰かに相談することで、負担が減ることを知らせる。 相談機関に「つなぐ」ことは、責任を放棄することではないことを伝え、相談機関を紹介したり、一緒に相談したりすることで、友人の心の苦しさが軽くなることを押さえる。

○「うつ病」について

自殺の原因として何らかの精神疾患が30%以上であることや、思春期は統合失調症の好発期に近づくことなどからも、正しいデータを示して「うつ病」を正面から取り上げることは大変重要なことである。「うつ病」に対する正しい知識だけでなく、罹患者に対する理解が進むように展開したい。

○「心理的視野狭窄」について

心理的視野狭窄とは、自殺以外の解決方法が全く思い浮かばなくなる心理状態を指す。ここでは、自殺に追い詰められる人の心理状態である「心理的視野狭窄」を実感とともに理解させるようにする。他にも、次のような心理状態がある。

- 1) **ひどい孤立感**：「居場所がない」「皆に迷惑を掛けるだけだ」としか思えない心理に陥る。
- 2) **無価値感**：「私なんかいない方がいい」「生きていても仕方がない」といった考えに陥る。
- 3) **強い怒り**：自分の置かれている辛い状況をうまく受け入れることができず、やり場のない気持ちを怒りとして表す。
- 4) **苦しみが永遠に続くという思い込み**：自分が今抱えている苦しみはどんなに努力しても解決せず、永遠に続くという思い込みにとらわれ絶望的な感情に陥る。

○ロールプレイについて

本授業のロールプレイは「聞き役」に重点を置く。どうすれば相談者が自分の言葉で自分の悩みを表現できるような聞き方ができるのかを考えながら、取り組むようにする。そこで、初めに授業者（T1・T2）が見本を実演し、言い方だけでなく態度や表情についても触れ、その後のロールプレイとつなげるようにする。ロールプレイは3～4人のグループを組ませ、心の危機に気付いた友人（「聞き役」）から声を掛けるところからスタートさせる。ロールプレイのねらいは、言葉のやり取りが続くことや困り事を解決することではなく、相談者役が自分の話を聞いてもらえたという実感を伴った体験をすること、聞き役が聞くことの難しさを感じながらも、相談者役の発言や態度等への気付きなどから、話を聞く際のポイントを理解し、自身の聞き方の良いところを認識できることである。ただし、友人の悩みを聞き過ぎて、子ども同士で悩みを抱え込んでしまわないよう、相談できる大人につなげる大切さを強調し、子どもにゲートキーパーとしての役割を負わせないよう配慮する。

○「誰にも言わないで」について

文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（2009）によると、友人に死にたいと打ち明けられたことのある中学生は2割にも上っているにも関わらず、「話を聞く」という関わりをした中学生は16%、「大人に相談」した中学生は3%にしか過ぎないという結果が報告されている。「死にたい」「消えてしまいたい」と打ち明けられたら、その友人の気持ちを大事にしながら話を聞いて、相談できる大人につなぐことが大切であるという点を強調する。また、日頃から、相談機関についての情報を提示しておき、解決のための選択肢を増やしておきたい。

資料

兵庫県教育委員会 「自殺予防に生かせる教育プログラム」（2017）
 文部科学省 「生徒指導提要」（2022）

アレンジ例

本アレンジ例は、子どもの実態や教育課程等の関連に応じて、各校で実践する際の工夫や軽重のポイントを示すものである。下記に示すものは、一例であり、各校の実情に応じて工夫されたい。なお、各項目の数字は、授業案の学習活動の番号と対応する。

○1. 「心が苦しいとき」は誰にでもありうることを実感する

- ・思春期に起こる心の危機の提示については、発達段階等を考慮して選曲する。提示の仕方についても、曲だけを聞かせたり、歌詞のみを提示したりする工夫が考えられる。また、楽曲以外にも、詩の言葉、中高生に対するアンケート調査の結果等、思春期の心の危機について想起できるよう工夫する。

○3. 心の危機が続くと、心も病気になることを知る

- ・「うつ病」については、高等学校の保健体育科の単元と連動する際には、スライドで示したような主な症状を簡単に復習する。連動しない場合は、スライド〔参考〕にある詳細な説明を加えてもよい。
- ・中学校段階での活用については、必ずしも「うつ病」を取り上げて説明する必要はない。心の危機が長く続くと、心も病気になる可能性があることを押さえる程度でよい。

○5. 心の危機に気付いたらどうするかを考える

- ・心理的視野狭窄に陥ると、自分自身で「選択肢を見る視野が狭くなっている」と気付くことは困難である。そのため、本授業案では「自分自身の心の危機に気付いたとき」については、深く触れていない。自分自身の心の危機への対処法については、一般的な問題焦点型の対処法（スモールステップの解決方法を探る等）や情動焦点型の対処法（気分転換をする等）、ソーシャルサポートの対処法（相談する等）について簡単に触れたり、別途時間を設けて学習したりする等が考えられる。

○6. 心の危機を乗り越えるために、話を聞くロールプレイを行う

- ・ロールプレイの実施時には、どの子どもがどの役割をしているのかが分かるよう、「役割カード」等を用いて可視化することが望ましい。
- ・本授業案のロールプレイでは「観察役」を置き、3～4人のグループで行うことを基本としている。活動時間や学級の状態に応じて、「相談者役」と「聞き役」でペアをつくり、二人で行うことも可能である。その際、主な授業者と補助的な授業者が積極的に机間指導を行い、聞き役の良いところを伝えることで、聞く側の効力感を高めることにつながると思われる。
- ・ロールプレイについては、スライド〔参考〕にある手順を入れ込んで、説明や流れを提示してもよい。
- ・ワークシート2の場面設定については、発達段階や学級の状態に応じて、適宜工夫されたい。



○8. 「大人につなぐ」ことができるよう、相談できる大人や関係機関を知る

- ・本授業案の指導の留意点に示すように、関係機関について、本授業内で端末を用いて調べるだけでなく、子ども自身が関係機関に赴いて調べて報告する等の探究的な学習として広げることができる。特に地域にある関係機関について調べることは、子ども自身が援助資源を知るだけでなく、学校と関係機関の連携に資することが期待できる。

こころの苦しさを理解しよう

年 組 番 名前

(1) ① 友人に「誰にも言わないで」と言われたとき、あなたならどうしますか。

--

② その方法をとった場合のメリット・デメリットを話し合ひましょう。

《メリット》

《デメリット》

(2) グループでの話し合ひを踏まえて、自分にできることを考えてみましょう。

① 自分のこころが苦しいとき

--

② 友人のこころが苦しいとき

--

「こころの苦しさを理解しよう」ロールプレイ

年 組 番 名前

●友人の「心の危機」に気づいて、声をかけるロールプレイをしてみましょう。

・相手が心の中の悩みを打ち明けやすい聞き方を心がけます。

◎心配していることを伝える（「この頃、元気がないから心配しているよ」）

◎率直に尋ねる（「何かあった？」「私でよかったら話をして？」）

◎相手の気持ちを傾聴する（「つらかったね」「よく話してくれたね」）

◎安全を保つ（「自分たちだけでは解決できないから、一緒に誰かに相談しよう」）

【場面設定】放課後、Aが忘れ物を取りに教室に戻ると、休みがちだった友人Bが一人でぼーっと座っている。

【AとBの関係】同じ部活動に入っており、クラスメイトで仲が良い。

【Bの悩み】この頃、何もかもがうまくいっていないと感じている。勉強も手に付かず、テストの点数も思うように取れなかった。家でもやる気が起きず、親から勉強を頑張るように叱られてしまった。気になることが多くあり、夜はなかなか眠れないため、部活動ではミスを連発し、どこにも居場所がないと感じている。

【ロールプレイ】（A：聞き役 / B：相談者役）

A：どうしたの？まだ帰らないの？

B：（落ち込んだ様子で）うん。ちょっと…。帰りたくない。

A：そうなん？…なんかこの頃、ちょっと元気がないみたいだけど。

…何かあった？

B：（少し迷惑そうに）もう嫌！消えてしまいたい…。

《続けてやってみましょう》

「こころの苦しさを理解しよう」

授業のふりかえり

この授業をふりかえってみて、どのように思いますか。当てはまるものを次の0～6から1つ選んで、それぞれ数字に0を記入してください。また、5は感想を書いてください。

年 組 番 名前：

		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	どちらとも いえない	やや そう 思う	そう 思う	とても そう 思う
1	「うつ病」についての理解がすすんだと思う	0	1	2	3	4	5	6
2	「悩み事」が解決できないときに少しずつ追いつめられていく心理（心理的視野狭窄）について理解できたと思う	0	1	2	3	4	5	6
3	自分や友人のこころが苦しくなったときにどうすればよいのか理解できたと思う	0	1	2	3	4	5	6
4	この授業を受けて、良かったと思う	0	1	2	3	4	5	6
5	この授業の感想を書いてください							

こころの苦しさを理解しよう

1

☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

😊 この歌を知っていますか

※思春期の悩みを歌った歌詞を載せる
「心理的視野狭窄」につながるような
歌詞を選択する

※他にも詩、アンケート等が考えられる

2

☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

😊 「心が苦しいとき」はどのような気持ちや
身体の変化が起きるでしょうか

話し合ってみましょう



3

☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

😊 心の危機のサイン

参考：文部科学省（2022）「生徒指導課要」

- ・これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う
- ・注意が集中できなくなる
- ・いつもなら楽々とできるような課題が達成できなくなる
- ・成績が急に落ちる
- ・不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる
- ・投げやりな態度が目立つ
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・行動、性格、身なりが突然変化する
- ・不眠、食欲不振、体重減少など身体の不調を訴える



など

心が苦しいときが続くと、命に関わるような危機になる可能性も

4

☆ 心も病気になる

😊 うつ病の症状

- 抑うつ気分
気分がふさぐ、落ち込む、笑顔がない、寂しい、情けない
- 精神運動静止
つまらない、興味がわかない、面倒くさい
- 不安・焦燥感
一人であるのが怖い、そわそわ落ち着かない
- 自律神経症状
眠れない、食欲がない、疲れやすい、便秘、下痢、腹痛



心が苦しいときが続くと、命に関わるような危機になる可能性も

5

☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

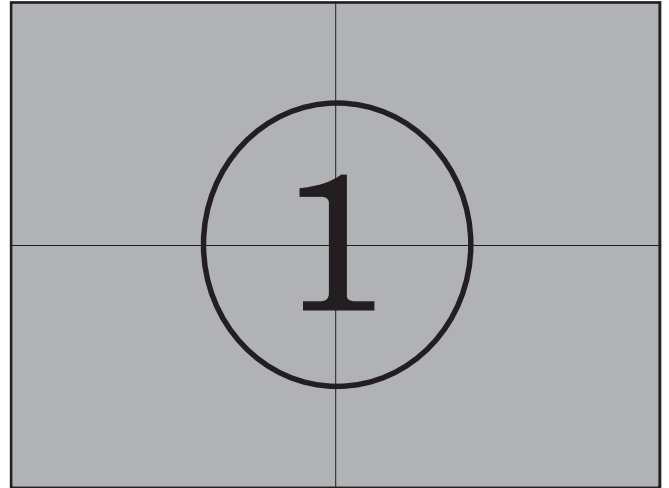


6

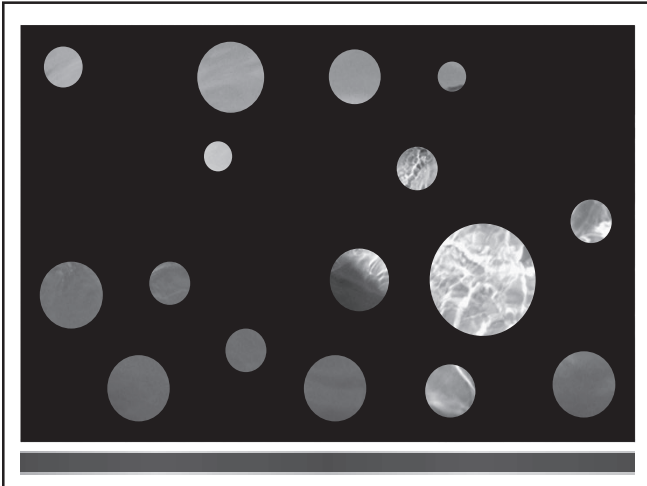
☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

心の働き
||
心理的
視野狭窄
||
見える範囲が狭くなる

7



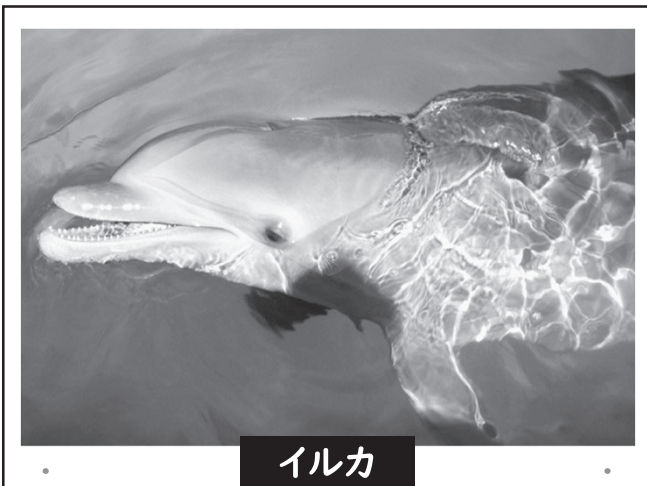
8



9

答え

10



イルカ

11

☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

😊 心理的視野狭窄 = 悩みが長く続くと、普段考えられることが考えられなくなり、解決策も見えなくなる状態

絶望

消えたい

話し合い

うつ

相談

不安

趣味

寝られない

怒り

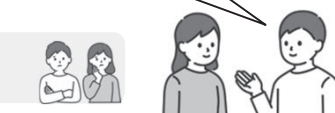
12

☆ 「心の危機」に気づいたら

☹️ 自分や友人の「心の危機」に気づいたとき、あなたはどうしますか

話し合ってみましょう

心理的視野狭窄になると、自分では気づけないかも…




13

☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 大切なのは、「気づく」こと

- ・まずは休養をすすめよう
- ・寄り添ってあげよう




14

☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 「声をかける」こと

相手が心の中の悩みを打ち明けやすい聞き方

- ◎ 心配していることを伝える
→ 「この頃、元気がないみたいだから心配しているよ」
- ◎ 率直に尋ねる
→ 「何かあった?」「私でよかったら話をして?」
- ◎ 相手の気持ちを傾聴する
→ 「つらかったね」「よく話してくれたね」
- ◎ 安全を保つ
→ 「自分たちだけでは解決できないから、一緒に誰かに相談しよう」



15

☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 声をかけるロールプレイをしてみましょう

場面 放課後、Aが忘れ物を取りに教室に戻ると、休みがちだった友人Bが一人では一っと座っている。

AとBの関係 同じ部活動に入っており、クラスメイトで仲が良い。

Bの悩み この頃、何もかもがうまくいっていないと感じている。勉強も手に付かず、テストの点数も思うように取れなかった。家でもやる気が起きず、親から勉強を頑張るように叱られてしまった。気になることが多くあり、夜はなかなか眠れないため、部活動ではミスを連発し、どこにも居場所がないと感じている。

相手の気持ちに寄り添って、相手を否定せずにじっくりと聞きましょう

16

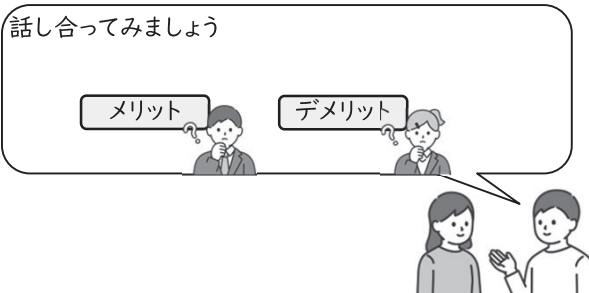
☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 友人の「心の苦しさ」を知った後、「誰にも言わないで」と言われたら…

話し合ってみましょう

メリット

デメリット



17

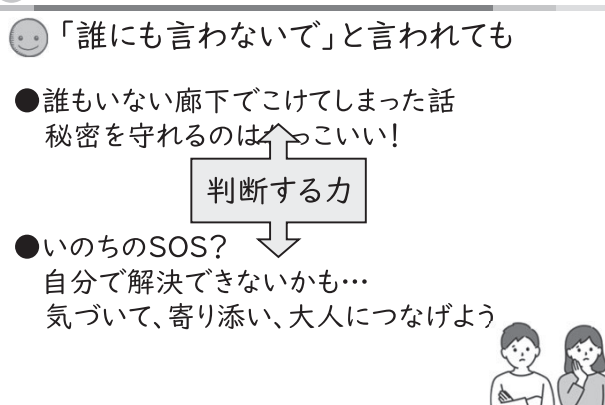
☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 「誰にも言わないで」と言われても

- 誰もいない廊下でこけてしまった話 秘密を守れるのは、こいい!

判断する力

- いのちのSOS? 自分で解決できないかも… 気づいて、寄り添い、大人につなげよう



18

☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☺ 相談できる大人に「つなげる」こと

命にもかかわることだから、
一人で抱えられないよ。
もちろん私にも。

あなたを大切に思うから、
一緒に大人に相談しよう。



19

☆ 私の「相談リスト」

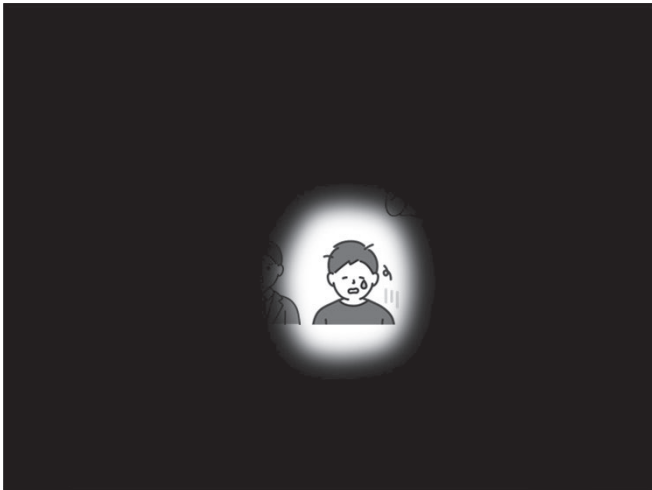
☺ 相談できる大人に「つなげる」こと

家族
学校
カウンセラー
保健所
精神保健センター
ひょうごっ子悩み相談

※必要な相談機関を
適宜追加してください



20



21

☆ 「自分にできること」を考えよう



22

こころの苦しさを理解しよう

23

☆ 心も病気になる

参考
(スライド5 詳細版)

☺ うつ病の症状 ①抑うつ気分

気分がふさぐ、落ち込む、
笑顔がない、寂しい、情けない、
切ない、悲観的、希望がない、
何の役にも立たない、
皆に迷惑をかける、自分を責める




24

☆ 心も病気になる 参考
(スライド5 詳細版)

☹️ うつ病の症状 ②精神運動制止

つまらない、興味がわかない、
面倒くさい、人に会うのが嫌、
何もする気が起きない、
集中できない、成績が落ちる、
決断ができない




25

☆ 心も病気になる 参考
(スライド5 詳細版)

☹️ うつ病の症状 ③不安・焦燥感

ひとりであるのが怖い、
そわそわと落ち着かない、
じっと座っていられない、
部屋中をウロウロと歩き回る、
髪をかきむしる




26

☆ 心も病気になる 参考
(スライド5 詳細版)

☹️ うつ病の症状 ④自律神経症状

眠れない、食欲がない、疲れやすい、
便秘、下痢、腹痛、微熱、頭痛、頭が重い、
目がかすむ、のどが渇く、発汗、
耳鳴り、心臓がドキドキする、
胸が苦しい、息苦しい、
過呼吸、肩こり、関節痛、筋肉痛



27


☆ 話を聞くロールプレイ 参考
(スライド16 説明用)

☹️ ロールプレイの流れ

- ① グループで役割を決めます(相談者役・聞き役・観察役)
- ② 相談者役は書かれている設定で悩んでいる人になりきります

A: どうしたの? まだ帰らないの?
B: (落ち込んだ様子で) うん。ちょっと…。帰りたくない。
A: そうなん? …なんかこの頃、ちょっと元気がないみたいだけど。
…何かあった?
B: (少し迷惑そうに) もう嫌! 消えてしまいたい…。
- ③ 聞き役は、相談者役が話しやすくなるような聞き方をします
※解決策を出すよりも、しっかり聞きましょう
- ④ 観察役は聞き役の良いところを見つけます
- ⑤ 役割を交代します

ロールプレイの後、それぞれの立場の感想を伝え合います



28


☆ 話を聞くロールプレイ 参考
(スライド16 説明用)

☹️ ロールプレイの流れ

- ① ペアで役割を決めます(相談者役・聞き役)
- ② 相談者役は書かれている設定で悩んでいる人になりきります

A: どうしたの? まだ帰らないの?
B: (落ち込んだ様子で) うん。ちょっと…。帰りたくない。
A: そうなん? …なんかこの頃、ちょっと元気がないみたいだけど。
…何かあった?
B: (少し迷惑そうに) もう嫌! 消えてしまいたい…。
- ③ 聞き役は、相談者役が話しやすくなるような聞き方をします
※解決策を出すよりも、しっかり聞きましょう
- ④ 役割を交代します

ロールプレイの後、それぞれの立場の感想を伝え合います



29

○自殺予防教育の目標

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」である。これらを「核となる授業」として展開する際の具体的な学習内容として、①心の危機のサインを理解する、②心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ、③地域の援助機関を知る、といったことが示されている。

本授業では、困ったときや悩みがあるときに、隠して耐えるのではなく、弱音を吐いたり、人に頼ったりすることができる援助希求的態度を身に付けることをめざす。他者に対する相談体験のロールプレイを取り入れることで、①他者に受容されたときの心地良さを実感し、相談動機を高めること、②仲間との絆を確認し孤立を感じない人間関係を形成することが期待できる。

○指導のねらい

本授業では、援助希求的態度を促進することをねらいとしている。他者に相談する体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感できるようにするとともに、相談をすることへの抵抗感を軽減することをめざす。友人や先生、保護者に相談することが難しい場合には、スクール（キャンパス）カウンセラーをはじめ様々な相談先があることを理解することで、子どもの相談先の選択肢を増やす。自他の心の危機に対して「きょうしつ」というキーワードを学習することで、一人で抱え込まずに相談できる大人につながりという意識を醸成させる。指導の際には、T2（補助的な授業者）が子どもの様子を観察するとともに、ロールプレイ時には T1（主な授業者）と演習を行う等、柔軟に役割を配して実施するようにする。

○準備するもの

- ・本授業案に付属……ワークシート、パワーポイントデータ、ロールプレイ用のお悩みカード、ふりかえりシート
- ・別途準備するもの…パソコン、モニター
- ・必要に応じて準備…天気マークのカード、役割カード、相談機関リスト

○教育課程、実施時期

- ・特別活動（学級活動） ・ LHR ・ 保健体育科
- ・教育相談週間の前などに実施できるとよい

○指導のポイント・留意点など

- ・本授業は、「自殺」という言葉を使わずに実施できる。ただし、くだけすぎないように留意し、真面目なトーンで授業を進めることで、大切な内容であるという印象を与えるように留意する。また、子どもから「自殺」という言葉が出てきたときには、否定せず受け止める。
- ・T1 は学級担任や教科担任などの教員が行い、T2 は養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー等を活用する等、常に子どもの様子を複数の目で見ることができるよう配慮する。
- ・子どもの発言に対して受容的に受け止め、安心して発言できる環境をつくるように心掛ける。相談するロールプレイでは、自分の話を受け止めてもらう体験をさせることで、受容的に受け止められる心地良さを実感させ、相談することへの動機を高める。ただし、友人の悩みを聞き過ぎて、子ども同士で悩みを抱え込まないよう、大人につながる大切さを強調する。
- ・身近な相談機関を知らせることで、子どもの相談先を増やす。

展開例		
	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	<p>1. 最近の気持ちを天気マークでワークシートに記入し、発表する【5分】 《スライド2》</p> <p>T1 私たちは日々いろいろな気持ちを感じながら生活をしています。ここ最近の自分の気持ちを天気で表現してみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業者の気持ちを天気マークで例示し、自己開示しやすい雰囲気をつくる。 ・天気に移り変わっていくように、人の気持ちも移り変わっていくものであることに気付かせる。
心の SOS を誰かに伝えてみよう		
展開 ① 28分	<p>2. T1・T2のロールプレイの演説を見て、相談者の気持ちが晴れる話の聞き方のコツを考え、発表する【5分】《スライド3～4》</p> <p>T1 晴れ時々曇りであれば一人で解決できるかもしれません。しかし、大雨や嵐などの気持ちを感じたときには SOS として発信することが必要です。周りに相談することに苦手意識のある人もいます。そこで、今日は相談するという体験をして、相談する良さを実感してみましょう。</p> <p>3. 悩みに良いも悪いもないことを理解する【5分】《スライド5》</p> <p>T1 誰かに相談することが苦手な人もいます。相談できない理由には、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・話をしても解決することにならないから ・悩みが変だと思われたら恥ずかしいから ・面倒くさい人、重たい人と思われるから <p>など様々なものがあると思います。しかし、悩みというものに変なものやおかしなものは一つもなく、人によって感じ方は様々です。感じ方や考え方が違うからこそ相談することが必要です。</p> <p>4. 相談するロールプレイを行う【13分】 《スライド6》</p> <p><ロールプレイの方法></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・相談者役、聞き役、観察役の3人グループで行う。 ・相談者役は選んだ「お悩みカード」に書かれてある設定でロールプレイをする。 ・「なりきりタイム」で相談者の気持ちを考え、悩んでいる人になりきる。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・一人で解決する方法を肯定しながら、相談することも有効な対処方法であることに気付かせる。 ・T1が相談者役、T2が聞き役となり、悪い例、良い例の順に実演して違いを子どもに考えさせる。 ・子どもの意見を取り上げながら、悩みを打ち明けやすい人や打ち明けやすい聞き方についてまとめる。 ・相談することに対する不安や抵抗感について、思いを共有する。 ・子どもの思いを受け止めた上で、どんな悩みであろうとおかしな悩みは一つもないこと、また、悩みを抱えたときの対処方法についても学ぶ大切な時期であることを伝える。 ・お悩みカードを1枚ずつ引き、書かれてある設定のもと、自由にセリフを考えて、相談者役を演じる。 ・相談を切り出す言葉について、例を提示してから行わせるとよい。 ・聞き役は、聞く姿勢や視線に気を付けつつ、うなずきやあいづち、繰り返し等を取り入れるよう指示し、解決策を伝えるよりもしっかり聞くことに徹することを伝える。

	<ul style="list-style-type: none"> ・聞き役は、相談者役が話しやすくなるような聞き方をする。 ・観察役は聞き役の良いところを見付ける。 ・「役割カード」を交換して、役割を交替する。 ・ロールプレイ後、観察役からの助言を含めて感想のシェアを行う。 <p>5. ロールプレイを振り返り、相談した後の自分の気持ちとその後の気持ちの変化を予想し、天気マークでワークシートに記入する【2分】《スライド7》</p> <p>T1 相談後の今の気持ちと、その後の気持ちの変化を予想して天気マークで表してみましょう。</p> <p>6. 自分が描いた天気マークの理由について説明する【3分】《スライド7》</p> <p>T1 悩みを聞いてもらって、雨模様が晴れに変わって、すっきりする人もいるかもしれませんが、でも、ひどく落ち込んだとき、上手く伝えられなかったとき、一人で悩んでいると、そのときの心の天気は、今にも吹き飛ばされそうな大嵐になってしまうかもしれません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「役割カード」を用いたり、タイマーを提示したりして、子どもがロールプレイに入りやすいような工夫を心掛ける。 ・ロールプレイは、役になりきる時間を確保し、ロールプレイを繰り返した後、感想をシェアする。 ・話を聞いてもらって感じた気持ちを天気マークで表現させ、今後の気持ちの変化を天気予報として表現させる。 ・天気マークの理由について、グループ内でシェアさせたり、何名かに全体に発表させたりする。
<p>展開 ② 10 分</p>	<p>7. 友人以外に悩みを相談できる人について考え、身の回りに、多くの相談機関があることを知る【7分】《スライド8～10》</p> <p>T1 自分の悩みを誰かに話すということは、勇気があることかもしれません。「こんなこと言ったら笑われるんじゃないかな」とか、「ダメな子って思われるんじゃないかな」とか、思うかもしれません。でも、少しだけ勇気を出して話してみましよう。あなたが相談できる人を挙げてみましよう。</p> <p>T1 勇気を出して相談しても、軽く受け止められたり、安易にアドバイスをされたりして、「そういうことじゃないんだけどな」と感じた人もいるかもしれません。あなたの話を真剣に受け止めてくれる人は必ずいるので、少なくとも3人の大人に話してみましよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもとのやりとりの中で、先生、保護者、兄弟姉妹、先輩、スクール（キャンパス）カウンセラーなど自分の周りにはたくさんの方がいることを感じさせる。 ・身近な人だからこそ、心配を掛けたくないとか、重い話をしたくないという思いに共感を示しながら、人は誰しも共に支え合って生きていることに目を向けさせる。 ・相談機関リストを配布したり、時間があれば相談機関を調べたりして、相談の意義や相談機関を利用することの有効性を伝える。

	<p>8. 援助希求の「きょうしつ」というキーフレーズについて理解する【3分】 《スライド11》</p> <p>T1 「きょうしつ」の「き」は気付くです。友人の心のSOSに気付いたら、友人の心に寄り添って、悩みを受け止めてください。そして、友人を支えるためにも、自分一人で抱え込まないためにも、「信頼できる大人に」「つなげ」てください。</p> <p>T2 相談しても悩みが解決するわけではないと思ってしまうことがあるかもしれません。でも、人に自分の不調や悩みを言葉で伝えることによって、自分の心の中のモヤモヤした気持ちが整理され、すっきりすることもあります。また、自分とは違った感じ方や考え方をする他者の思いを聞くことで、解決の糸口が見つかることもあるかもしれません。何よりも一人で考えてどんよりした気持ちを抱え込んでしまうよりも、話をするだけで少しでも気持ちが軽くなることもあります。どうしようかなと思ったら、スクール（キャンパス）カウンセラーや身近な相談機関も積極的に利用してみてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・友人の心の天気が嵐で辛そうだと感じたとき、悩み苦しんでいる友人を救うための行動を示した「きょうしつ」というキーフレーズを知らせる。 ・援助希求のキーフレーズ「きょうしつ」を紹介しながら、救いを求める友人への対応について解説する。 <p>⑧ づいて</p> <p>⑨ りそい</p> <p>⑩ けとめて</p> <p>⑪ んらいできる大人に</p> <p>⑫ なげよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この授業で「気付いて」「寄り添い」「受け止めて」「信頼できる大人に」「つなげよう」を順に学んできたことを伝えた上で、T2から「信頼できる大人」について、具体的な相談先を伝え、相談機関やスクール（キャンパス）カウンセラーを身近な存在として感じさせ、専門機関への相談動機を高める。
<p>ま と め 7 分</p>	<p>9. キーフレーズ「きょうしつ」を確認する【2分】《スライド11》</p> <p>T1 友人だけでなく、自分の心の危機のサインに気付いたら、この「きょうしつ」というキーフレーズを思い出しましょう。相談できる人に、そして、信頼できる大人につなげられる人になりましょう。人に相談して、一緒に考えてもらったり、手を貸してもらったりすることは決して恥ずかしいことではありません。自分の心のSOSを発信できる力を付けていきましょう。どんな大嵐でも必ず終わりがあります。嵐の向こう側には、まぶしい太陽が待っていることを忘れないでください。</p> <p>10. 本時の学習を振り返る【5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の「ふりかえりシート」を記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉にして伝えることで新たな気付きが得られることや、たとえ直接的な解決につながらなくても気持ちは楽になることを伝える。 ・相談を受けた子どもがしんどくならないように、大人へつなげる大切さを感じさせる。 ・T1・T2ともにいつでも話を聞く準備があること、相談相手は自分が話しやすいと思う他の先生でも、相談機関でも構わないことを伝える。

参考

○本授業の位置付けについて

本授業のねらいは「援助希求的態度の促進」であり、「SOS の出し方に関する教育」として位置付けられる。思春期になると子どもは悩みを抱えても相談することは少なく、相談したとしてもその相手は友人であることが圧倒的に多いと言われている。自殺を考えるほど追い詰められている場合には、周囲の人とのつながりを実感しにくくなっている。また自分の存在が周囲の迷惑となっていると感じていることが多いため、友人にすら「死にたい気持ち」を打ち明けない場合がある。そのような場合でも、友人の前では比較的ありのままの姿を見せることが多いと考えられることから、周囲の子どもが友人の危機に最初に気付く可能性が高いとも言える（文部科学省，2014）。そこで、本授業では、自分や友人の心の危機に気付いて、適切に大人や相談機関につなげることができるような援助希求的態度の促進をめざす。

○相手が話をしたくなる聞き方について

自分自身が悩んでいることを相談してよかったという気持ちになるためには、話の聞き方が重要である。子どもに次の例を示し、良い聞き方でロールプレイさせるようにする。

良い聞き方

- ・相手の方に体ごと向いて聞く
- ・真剣な気持ちで聞く
- ・うなずきやあいづちを入れながら聞く
- ・相手の伝えたかったことを繰り返す

悪い聞き方

- ・軽く流そうとする
- ・相手の話に反応しない
- ・何か別のことをしながら話を聞く
- ・時計を気にする様子やため息をつく

※このロールプレイは「人に悩みを相談すると、気持ちが少しでも軽くなる」という体験をさせることがねらいであることから、話の聞き方のスキル指導よりも、相談者の気持ちの変化に気付かせる方に重点を置くこと。その際に、言葉のやり取りが続くことや相談での困り事を解決することを目的とせず、聞き役が聞くことの難しさを感じながらも、相談者役の発言や態度等への気付きなどから、話を聞く際のポイントを理解し、自身の聞き方の良いところを認識できるようにする。

○「相談することの難しさ」

思春期の子どもにとって相談するという行動は、大人が想像する以上に難しい。また、自分の悩みを相手が受容してくれるのかという不安を持っていたり、相談の仕方が分からないと感じていたりする子どもも多くいる。相談するときの話の切り出し方について考えさせ、いくつか例を紹介してから、ロールプレイを行う。

【相談を切り出す言葉の例】

- ・「最近、ちょっとしんどくて…」
- ・「実はさあ…」
- ・「まじめな話なんだけど…」
- ・「ちょっと、聞いて…」
- ・「なんか、おもしろくないなあ…」

○ワークシートの記述について

ワークシートの相談後の気持ちの欄が、相談前よりも悪くなっていたり、理由欄に気になる様子を書いていたりする子どもには、授業終了後に話を聞くようにし、必要に応じて適切な対応を検討する。

資料

兵庫県教育委員会 「自殺予防に生かせる教育プログラム」(2017)
土江正司 「こころの天気を感じてごらんー子どもと親と先生に贈るフォーカシングと『甘え』の本ー」(コスモス・ライブラリー, 2008)

アレンジ例

本アレンジ例は、子どもの実態や教育課程等の関連に応じて、各校で実践する際の工夫や軽重のポイントを示すものである。下記に示すものは、一例であり、各校の実情に応じて工夫されたい。なお、各項目の数字は、授業案の学習活動の番号と対応する。

○1. 最近の気持ちを天気マークでワークシートに記入し、発表する

- ・本授業案では、心の健康について視覚的・感覚的に回答できるように、天気マークで表現させている。天気マークに難しさを感じる子どもには、心の健康状態を割合（〇%）や三段階（低・中・高）で表現するなど、発達段階に応じて工夫ができる。

○3. 悩みに良いも悪いもないことを理解する

- ・思春期の子どもたちが感じるであろう相談できない理由について話し合う時間を設けることで、相談することへの苦手意識を持っている人がいることを実感する機会にしてもよい。その上で、一人で対処することが難しい場合にどうするかと問い掛け、他者のサポートを得られることで気持ちが軽くなったり、対処方法を知ったりできるメリットについて触れる等の工夫ができる。

○4. 相談するロールプレイを行う

- ・ロールプレイの実施時には、どの子どもがどの役割をしているのかが分かるよう、「役割カード」等を用いて可視化することが望ましい。
- ・本授業案のロールプレイでは「観察役」を置き、3～4人のグループで行うことを基本としている。活動時間や学級の状態に応じて、「相談者役」と「聞き役」でペアをつくり、二人で行うことも可能である。その際、主な授業者と補助的な授業者が積極的に机間指導を行い、聞き役の良いところを伝えることで、聞く側の効力感を高めることにつながると思われる。
- ・ワークシート「お悩みカード」の場面設定については、発達段階や学級の状態に応じて、適宜工夫されたい。



○7. 友人以外に悩みを相談できる人について考え、身の回りに、多くの相談機関があることを知る

- ・本授業案の指導の留意点に示すように、関係機関について、本授業内で調べるだけでなく、子ども自身が関係機関に赴いて調べて報告する等の探究的な学習として広げることできる。特に地域にある関係機関について調べることは、子ども自身が援助資源を知るだけでなく、学校と関係機関の連携に期待できる。

○8. 援助希求の「きょうしつ」というキーフレーズについて理解する

- ・「信頼できる大人」として、具体的な相談先を伝える際に、校内のスクール（キャンパス）カウンセラーへの申込方法やどのような相談ができるかを具体的に伝えることで、現時点で悩んでいる子どもだけでなく、将来の利用にもつなげたい。特に自分自身の悩みだけでなく、友人の悩みについて相談できる先を示しておくことで、本授業で学んだことの活用が期待される。

こころのSOSを発信しよう

年 組 番 名前

(1) ここ数日の心の天気の変化を天気マークで表してみましよう。

(例)



ここ数日の私の心の天気は

Three empty rounded rectangular boxes connected by right-pointing arrows, followed by the text "です。".

(2) 次の言葉を使って、相談のロールプレイをしてみましよう。話を切り出す他の言葉があればグループで紹介しましよう。

【相談を切り出す言葉の例】

- 「最近、ちょっとしんどくて…」
- 「実はさあ…」
- 「まじめな話なんだけど…」
- 「ちょっと、聞いて…」
- 「なんか、おもしろくないなあ…」

(3) 相談者として、話を聞いてもらった後の気持ちはどのように変化しましたか。相談した後の心の天気を天気マークで書いてみましよう。また、その後の心の天気はどのように変化すると考えられますか。心の天気予報もしてみましよう。

《相談する前》

《話を聞いてもらった後》

《予報》



Empty rounded rectangular box for the weather after the consultation.



Empty rounded rectangular box for the weather forecast.

になるでしょう。

【天気マークを選んだ理由】

T1・T2による演示でのロールプレイにおける場面設定例

テストの点数が思ったより伸びませんでした。自分では一生懸命に取り組んだつもりでしたが、期待していた点数に到底届きませんでした。友だちに勉強の仕方を聞きたい気持ちもありますが、それよりも頑張ったのにできなかったことについての悩みを誰かに話したいと思っています。

ロールプレイ用のお悩みカード（①②③をそれぞれ1枚のカードにして準備）

お悩みカード①【場面設定】

友だちからのSNSの返信の回数が減っています。学校でも友だちとの会話があまりはずまず、友だちから避けられているような気持ちにまでなってきました。

このままでは仲間はずれにされてしまうのではないかと心配で仕方がありません。

（例）「実はさあ、最近友だちから避けられているみたいなんだけど…。」

《カードの文章を読み上げるのではなく、自分の言葉で伝えましょう》

お悩みカード②【場面設定】

最近、部活動に行くのが嫌になっています。休んで顧問の先生に怒られるのも嫌なので、嫌々部活動に参加しています。何をやってもおもしろくありません。気持ちが晴れない日々が続いています。

（例）「実はさあ、最近部活に行くのがしんどいんだよね…。」

《カードの文章を読み上げるのではなく、自分の言葉で伝えましょう》

お悩みカード③【場面設定】

親が毎日顔を見るたびに、「勉強しなさい」と口うるさく言うので、うんざりしています。自分ではやっているつもりなのですが、親は認めてくれません。あまりにしつこく言うので、今朝も口げんかになってしまいました。

イライラおもしろくない日々が続いています。

（例）「実はさあ、親とけんかしちゃったんだよね…。」

《カードの文章を読み上げるのではなく、自分の言葉で伝えましょう》

「こころのSOSを発信しよう」

授業のふりかえり

この授業をふりかえてみて、どのように思いますか。当てはまるものを次の0～6から1つ選んで、それぞれ数字に○を記入してください。また、5は感想を書いてください。

年 組 番 名前：

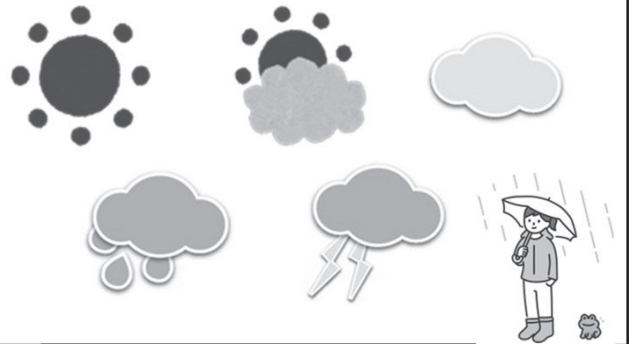
		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	いえ ない	どちら とも	やや そう 思う	そう 思う	とても そう 思う
1	心が晴れないときには、誰かに相談することも大切だと思う	0	1	2	3	4	5	6	
2	自分の身近に相談できる人がいることや、利用できる相談機関があることについて理解できたと思う	0	1	2	3	4	5	6	
3	今後、自分や友だちの心の危機を感じたとき、大人や専門機関に相談しようと思う	0	1	2	3	4	5	6	
4	この授業を受けて、良かったと思う	0	1	2	3	4	5	6	
5	この授業の感想を書いてください								

こころのSOSを発信しよう

1

☆ 心の天気予報

😊 最近の気持ちの天気は？



2

☆ 気持ちが晴れる話の聞き方

😊 悩みを打ち明けやすい人や聞き方について話し合ってみましょう

話し合ってみましょう



3

☆ 気持ちが晴れる話の聞き方

😊 こんな感じで聞いてみましょう

- ・相手の方に体ごと向いて聞く
- ・真剣な気持ちで聞く
- ・うなずきやあいづちを入れながら聞く
- ・相手の伝えなかったことを繰り返す
- ・たとえ自分の考えと違い、「そうじゃない」と言いたくなるようなことでもそのまま受け取る

相談者:「私はみんなに嫌われてると思う」

聞き役:「みんなに嫌われてるような気がするんだ」

- ・話をした後、温かくてやさしい言葉をかける

「1人でつらかったね。私に何かできることないかな」

「今日は話してくれてうれしかった。また話しようよ」

「よく耐えてきたね」「とても心配してる」

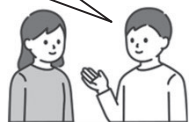


4

☆ 相談すること

😊 悩みを打ち明けることに苦手意識はありませんか

話し合ってみましょう



5

☆ 相談のロールプレイ

😊 ロールプレイの流れ

- ① グループで役割を決めます(相談者役・聞き役・観察役)
- ② 相談者役は「お悩みカード」から話題を選びます
カードに書かれている設定で悩んでいる人になりきります

★相談を切り出す言葉

「実はさあ…」「ちょっと、聞いて…」「最近…」

- ③ 聞き役は、相談者役が話しやすくなるような聞き方をします
※解決策を出すよりも、しっかり聞きましょう
- ④ 観察役は聞き役の良いところを見つけます
- ⑤ 役割を交代します



ロールプレイの後、それぞれの立場の感想を伝え合います

6

🌟 相談後の天気予報

😊 相談後の気持ちの天気は…

相談前 相談後 予報

なぜ、その天気予報になるのか説明しましょう

7

🌟 相談できる先

😊 自分が相談できそうな人や機関を考えてみましょう

話し合ってみましょう

8

🌟 相談できる先のリスト

😊 相談できる大人に話してみませんか

身近にいる相談できる大人

家族 学校の先生 習い事の先生

地域の人 カウンセラー …他にもないか探してみましょう

身近にある相談できる機関

ひょうごっ子悩み相談 24時間子供SOSダイヤル

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル 子どもの人権110番

必要な相談機関を適宜追加してください

…他にもないか探してみましょう

9

🌟 相談できる先を増やそう

😊 話を聞いてくれる大人に出会うために

実は、悩みを分かってくれる人に出会うのは大変なこと

軽く受け止められてしまうかも…

アドバイスされても、できないから困ってる…

だけど…話を聞いてくれる大人は近くにいます

少なくとも3人の大人に話してみましょう

➡ 一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切

10

🌟 こころのSOSを発信する「きょうしつ」

きづいて
よりそい
うけとめて
しんらいできる大人に
つなげよう

11

こころのSOSを発信しよう

12

☆ 相談のロールプレイ

参考
(スライド6 ペア用)

😊 ロールプレイの流れ

- ① ペアで役割を決めます(相談者役・聞き役)
 - ② 相談者役は「お悩みカード」から話題を選びます
カードに書かれている設定で悩んでいる人になりきります
- ★相談を切り出す言葉
「実はさあ…」「ちょっと、聞いて…」「最近…」
- ③ 聞き役は、相談者役が話しやすくなるような聞き方をします
※解決策を出すよりも、しっかり聞きましょう
 - ④ 役割を交代します



ロールプレイの後、それぞれの立場の感想を伝え合います

(2) エントリープログラムについて

自殺予防教育を実践するにあたり、「生徒指導提要」（文部科学省，2022）に示された「自殺予防教育の構造」では、「安全・安心な学校環境を整えた上で、小学校から『下地づくりの授業』を積み上げ」ることを求めています。エントリープログラムは自殺予防教育の「下地づくりの授業」に相当します。発達支持的生徒指導として、心の健康の保持に関する内容を主に扱います。「自殺」という言葉を使わずに、不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、中学校・高等学校で行う自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培うことをねらいとしています。

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」では「エントリープログラム」として、自他の心の危機を敏感に感じようとする感性の醸成をねらいとした「考えよう！心と体」、気軽に相談できる環境づくりのための「なやみを聞いて」の二つの授業案を提供しています。エントリープログラムは「いじめ未然防止プログラム」（兵庫県教育委員会作成）を基に作成しているため、自殺予防教育の「下地づくりの授業」に当たる「心身の健康の保持増進に関する教育」や「温かい人間関係を築く教育」として、発達支持的生徒指導の視点から取組を進めてください。

エントリープログラムの実施に当たっては、各教科等の特質を踏まえた上で、自殺予防教育の目標や内容との関連から効果的に実施できる教科等を決定し、各学校の実情、子どもの実態に合わせて、組織的・計画的に取組を進めてください。また、事前にリスクの高い子どもを把握したり、研修会等で教職員の共通理解を図ったりするなど、気になる反応を示す子どもに適切な対応ができるよう体制を整えておくことも、教職員の自殺予防教育への不安感や抵抗感の軽減に有効です。

なお、「エントリープログラム」の対象は主に小学生ですが、中学生・高校生に対しても、コアプログラムの前段階の「下地づくりの授業」として活用できます。校種や子どもの実態に応じて、各学校の裁量で内容を取捨選択してください。どちらの授業案から実施しても構いません。

【エントリープログラムの構成】

「考えよう！心と体」	授業名	「なやみを聞いて」
○ 心の健康に関する課題を見つけ、より良い対処方法について考える活動を通して、心と体が影響し合っていること、不安や悩みへの対処には様々な方法があることを理解する。	指導のねらい	○ 不安や悩みを相談する体験を通して、不安や悩みを誰かに話すことの良さを実感するとともに、友人の悩みを聞くことへの効力感を高め、大人につなげる大切さを理解する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自他のストレスの感じ方の理解 ・ ストレス対処の理解（グループワーク） ・ 10秒呼吸法の実践（実習） 	授業の構成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談体験（ロールプレイ） ・ 相談後の対処方法（グループワーク） ・ 大人へつなげる意識の醸成
○ 話合いやグループワークを通して、不安や悩みは心身ともに影響を与えること、その対処には様々な方法があること、心の健康を保つには適切に対処する必要があることに気付き、容易にできる対処の仕方を学ぶ。	授業の概要	○ ロールプレイの体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感するとともに、相談することへの抵抗感を軽減する。

○自殺予防教育の「下地づくりの授業」としての位置付け

自殺予防につながる「下地づくりの授業」として、心の健康の保持に関する内容を扱う。不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、中学校・高等学校で行う自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培う。

心の健康に関しては、小学校5年生の体育科（保健領域）で扱うことになっており、教科書で知識を習得した後、本授業案を体育科の授業に位置付けて実施することが考えられる。

○指導のねらい

本授業案では、心の健康に関する課題を見つけ、より良い対処方法について考える活動を通して、心と体が影響し合っていること、不安や悩みへの対処には様々な方法があることを理解することをねらいとする。

グループワークを通して、不安や悩みは心身ともに影響を与えること、その対処には様々な方法があること、心の健康を保つには適切に対処する必要があることに気付き、容易にできる対処の仕方を学ぶ構成になっている。また、一人で対処できない際には他者を頼ることの大切さについて理解できるようにする。指導の際には、T2（補助的な授業者）が子どもの様子を観察するとともに、10秒呼吸法等の実演等、柔軟に協働するものとする。

○準備するもの

- ・本授業案に付属……ワークシート、ふりかえりシート
- ・別途準備するもの…〔個人用〕付箋10枚程度〔グループ用〕模造紙、マジック
- ・必要に応じて準備…相談機関リスト

○教育課程、実施時期

- ・体育科（保健領域）の授業（「心の健康」に関する単元）
- ・特別活動

○留意点など

養護教諭やスクールカウンセラーとのチーム・ティーチング(TT)で行うことが望ましい。

展開例		
	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	<p>1. 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ</p> <p>T1 頭やお腹が痛いとき、どんな気持ちになりますか。落ち込んだり不安に思ったとき、体はどんなふうになるのでしょうか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体が相互に影響し合っている場面を具体的にイメージさせる。具体例を示しながら、明るい雰囲気と考えられるようにする。 (例) 寝不足で授業を受けるとき 皆の前で歌を歌うとき
心と体の関わりについて考えよう		
	<p>2. 具体例から自他の感じ方について考える</p> <p>T1 ワークシートに書いてある場面で自分だったらどんな気持ちになるか書いてみましょう。</p> <p>T1 では、ワークシートに書いた意見をグループで伝え合ってみましょう。その際に、自分と友達の感じ方は同じでしょうか。同じでない場合はどんなふうに違うのかを考えながら話し合ってみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに、具体的な場面を提示して、自分の様子を振り返らせたり想起させたりする。 ・具体的な場面は学級の様子に合わせて変更する。 ・交流の際は、①正解はないこと、②自分と異なる意見でも否定しないこと、③友達の意見を最後までしっかり聞くことを確認する。 ・学級の雰囲気によって、何名かに全体へ発表させてもよい。

<p>展開 25分</p>	<p>3. 心が落ち込んだり不安になったりしたときの工夫や対処方法を考える T1 心が落ち込んだり不安になったりしたとき、何か工夫をしていますか。自分の経験を振り返って、試したことのある工夫をたくさん付箋に書いてください。</p> <p>4. グループで付箋を出し合い、共通する工夫や対処方法をグルーピングし、見出しを考える T1 自分が書いた付箋を大きな紙に出し合って、同じ工夫や似ている部分があるなど、共通点を見つけて付箋を仲間に分け、見出しを付けてみましょう。グループで出された意見の中で、自分も試してみたいと思った工夫があればワークシートに書きながら進めましょう。</p> <p>5. グループごとにグルーピングの結果を発表する T1 グループで考えた心が落ち込んだり不安になったりしたときの工夫を発表します。どんなふうに工夫を仲間分けしましたか。</p> <p>6. 10秒呼吸法を練習する T1 話し合ってもらった工夫を見ると、こんなにたくさんの工夫がありました。では、今すぐできる工夫をみんなと一緒にやってみてみたいと思います。 T2 自分一人ですべて、いつでもできる工夫に「10秒呼吸法」という方法があります。今から一緒に練習して、実際に使えるようになりましょう。 T1 10秒呼吸法をやってみてどうでしたか。心や体はどんな感じになりましたか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教員の工夫や対処法を例示して、具体的にイメージさせる。 (例) ぐっすり眠る 散歩して気分転換する 等 ・やっではいけない工夫（自分や誰かを傷付ける等）を予め押さえておく。 ・付箋を模造紙等の大きな紙に出させながら、直観的にグルーピングの操作ができるようにする。 ・グルーピングが難しい場合は、体を動かす方法、場所や自分一人でする方法などヒントを与える。 ・T1・T2で机間指導をしながら、望ましくない工夫や対処が出された場合は、「こんな方法はどうか」と適宜声掛けをしながら、やっではいけない、やりすぎてはいけない工夫について考えさせる。 ・発表を聞きながら、T1とT2が協働して授業を進める。T1が発表された見出しの具体例を問い返したり、T2が黒板等に見出しと具体例をまとめたりする等して授業を進める。 ・10秒呼吸法は時間や場所を選ばず、一人でできる対処として伝える。 ・できるだけリラックスした状態で行えるよう、音楽を流したり、肯定的なメッセージを添えたりするなどの工夫をするとよい。 ・10秒呼吸法の体験を通じて、心と体の変化について感想を伝え合う。 ・次の活動を円滑に行うためにも、終了覚醒動作を十分に行うよう指示する。
<p>まとめ 10分</p>	<p>7. 本時の学習を振り返り、「ふりかえりシート」を書く T1 心を健康に保つためには、対処方法をたくさん持っておくこと、落ち込んだり悩んだりしたときは誰かに話を聞いてもらうことは効果的な対処法になります。一人で抱え込まず、誰かに聞いてもらいましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な対処方法があること、やっではいけない方法、やりすぎてはいけない方法があることを伝える。 ・相談先として、身近な大人（家族や先生）、スクールカウンセラーや相談機関について紹介し、子どもが相談したいと思ったときに相談できる人や機関を具体的に伝えておく。

本授業は、5年次に学習する体育科の保健領域「心の健康」とのつながりがある。本授業を実施する際は、教科書等との内容の重なりや進め方について確認をしておくことが望ましい。

○「心と体の関わり」について

落ち込んだり不安に思ったりしたときの様子を振り返り、具体的なイメージを持つことができるようにしたり、身体の健康と比較して考えることができるようにしたりするとよい。

(発問例)

- ・「みんなはイライラしたり落ち込んだりしたとき、どんなふうになるかな」
- ・「体が健康でないと元気が出ないよね。では、心が健康でないとどうなるかな」

○「自他の感じ方について考える」について

出来事に対する感じ方や考え方には個人差があり、同じ出来事であっても異なる見方や考え方があることを知ることは、子どもにとって自分の捉え方を見直す契機となる。活動の際には、子ども同士が認め合い、受け入れ合う経験をすることを重視し、子ども同士の受容的な人間関係づくりの視点で行う。そのため、具体的な事例の回答に①正解はないこと、②自分と異なる意見でも否定しないこと、③友達の意見を最後までしっかり聞くことを事前に確認しておく。なお、具体的な事例については、学級の状態に合わせて工夫されたい。

○「共通する工夫や対処方法をグルーピングし、見出しを考える」について

他の子どもの意見を聞くことでイメージを広げ、様々な対処法を出させる。発達段階によっては「自由に分けましょう」と指示すると、どうしていいかが分からない場合も多い。その場合は、具体的に、分ける方法や分類例などを指示するとよい。

(指示例)

- ・「よく似ているとか、同じ部分があるというもので、仲間を作っていきましょう」
- ・「例えば、それを行う場所で分けたり、それを行った後の気持ちで分けたり、体を動かすかどうかとか、一人でできるかどうかとか、他にもあるよね」

ストレス対処法には、次のようなものがあり、最も効果があるのは「問題焦点型」の対処である。しかし、それだけでは心身ともに疲労するため、「情動焦点型」の対処も行うことが必要となる。

- ・「問題焦点型」…テスト前のストレスには「勉強する」、大会前のストレスには「練習する」、ケンカしてしまったときのストレスには「謝る」など
- ・「情動焦点型」…スポーツ、趣味、音楽を聴く、読書、入浴など

※やりすぎではいけない例としては、「ゲームをする、寝る、買い物をする、食べる、インターネットを使う」などがある。一時的には気分転換になる対処法であっても、やりすぎると健康への懸念が生じる場合もあることに留意する。

※やってはいけない例としては、「暴れる、物を壊す、八つ当たりをする、人を叩く」などの例を挙げ、自他への攻撃や物を破壊する等の行為は人間関係等に問題を生じる可能性があるため対処法として望ましくないことを事前に知らせておく。

○「10秒呼吸法を練習する」について

①姿勢の説明を聞く、②腹式呼吸の練習をする、③10秒呼吸法の練習をする、の順で実施する。方法については下記を参照する。音楽を流したり、肯定的なメッセージを添えたりするなどの工夫をすとなおよい。実施に際して、体の緊張が緩み、気持ちが楽になるなど、心と体の変化を体験させることをねらいとする。10秒呼吸法は、子ども自身が主体となり簡便に行うことができる対処法となり、心の健康を保つための初期対応として有効である。

○腹式呼吸

横隔膜を上下させて行う呼吸。吸いながら腹を膨らませ、吐きながらへこませる感じで行うとよい。吸うときは鼻から、吐くときは口をすぼめて、遠くへ細く長く吐く感じで行う。

○10 秒呼吸法<リラクゼーションを目的とする場合>

①姿勢を整える（椅子の背もたれに軽くもたれ、膝は鈍角にし、両手は脚の上に乗せ、首は軽くうなだれる）、②目を閉じられる人は静かに閉じる、③全部息を吐く、④1・2・3と鼻から息を吸って、⑤4で止めて、⑥5・6・7・8・9・10で口から吐き出す。

○10 秒呼吸法<集中を目的とする場合>

①姿勢を整える（椅子に深く座り、背筋を伸ばし、膝は直角にし、両手は脚の上に乗せ、首は真っ直ぐ前を向く）、②目を閉じられる人は静かに閉じる、③全部息を吐く、④1・2・3・4・5・6と鼻から息を吸って、⑤7で止めて、⑥8・9・10で口から吐き出す。

○終了覚醒動作

①腕を前に突き出して手を開いたり閉じたりする、②腕を肘から曲げたり伸ばしたりする、③両手を組んで、思いきり背伸びを2～3回する。

○「本時の学習を振り返り、『ふりかえりシート』を書く」について

悲しいときに涙が出るなど、心の状態が変化すると体の状態も変化することを押さえ、心と体が互いに影響し合っていることを振り返るようにする。特に不安や悩みへの対処は様々な方法があるため、たくさんの対処方法を持っておくことが望ましい。10 秒呼吸法などで気分を変えたり、一人で悩まずに誰かに相談したりするなど、自分の不安や悩みに合った方法で適切に対処することを伝えた上で、一人で解決できないことは相談することの大切さを伝えたい。また、具体的な相談できる人や機関を挙げて、不安や悩みを抱えた際に行動できるよう促す。

資料

兵庫県教育委員会 「いじめ未然防止プログラム」授業プラン

- ・「ご機嫌に過ごすための工夫」（小学校・高学年）
- ・「10 秒呼吸法を使ったストレスマネジメント」（小学校・中学年）

※各授業プランには「教員用映像補助資料」等、参考資料があります。
(<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/ijimemizen/index.html>)

考えよう！心と体

年 組 番 なまえ []

1. こんなとき、どんな気持ちになるか書いてみましょう。

①明日の運動会、リレーで走るけれど、自信がない…。



[わたしの気持ち]

②ケンカした友だちと仲直りしたいけど、友だちはまだおこっているかも。



[わたしの気持ち]

2. 心が落ちこんだり不安になったりしたとき、心を元気にするくふうを書きましょう。

[心を元気にするくふう、友だちのくふうを聞いて、ためしてみたいと思った方法]

「考えよう！心と体」

授業じゅぎょうのふりかえり

この授業じゅぎょうをふりかえってみて、どのように思いますか。当てはまるものを次の0～6から1つ選んで、それぞれ数字に0を記入してください。また、5は感想を書いてください。

年 組 番 名前：

		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	い え な い	ど ち ら と も	やや そう 思う	そう 思う	とても そう 思う
1	心と体はつながっていることを、 理解 <small>りかい</small> できたと思う	0	1	2	3	4	5	6	
2	落ちこんだり不安に思ったりし たときのくふうをたくさん知っ たと思う	0	1	2	3	4	5	6	
3	10秒呼吸法 <small>こきゅう</small> をやってみて、心や 体の変化を感じる事ができた と思う	0	1	2	3	4	5	6	
4	この授業 <small>じゅぎょう</small> を受けて、良かったと 思う	0	1	2	3	4	5	6	
5	この授業 <small>じゅぎょう</small> の感想を書いてください								

○自殺予防教育の「下地づくりの授業」としての位置付け

自殺予防につながる「下地づくりの授業」として、心の健康の保持に関する内容を扱う。不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、中学校・高等学校で行う自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求の態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培う。

心の健康に関しては、小学校5年生の体育科（保健領域）で扱うことになっており、教科書で知識を習得した後、本授業案を体育科の授業に位置付けて実施することが考えられる。

○指導のねらい

本授業案では、不安や悩みを相談する体験を通して、不安や悩みを誰かに話すことの良さを実感するとともに、友人の悩みを聞くことへの効力感を高め、大人につなげる大切さを理解することをねらいとする。

他者に相談するロールプレイの体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感するとともに、相談をすることへの抵抗感を減らすことができるようにする。また、話を聞く側が安心して悩みを打ち明けられる聞き方をすることで、相談を受ける際の効力感が高まるようにする。自分で対処が難しい場合には大人につなげることや、スクールカウンセラーをはじめ自分の周りに様々な相談機関があることを知り、子どもの相談先を増やす。指導の際には、T2（補助的な授業者）が子どもの様子を観察するとともに、ロールプレイ時には T1（主な授業者）と演習を行う等、柔軟に役割を配して実施するようにする。

○準備するもの

- ・本授業案に付属……ワークシート、ふりかえりシート
- ・必要に応じて準備…役割カード、相談機関リスト

○教育課程、実施時期

- ・体育科（保健領域）の授業（「心の健康」に関する単元）
- ・特別活動

○留意点など

養護教諭やスクールカウンセラーとのチーム・ティーチング(TT)で行うことが望ましい。

展開例	学習活動	指導上の留意点
<p>導入 5分</p>	<p>1. 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ</p> <p>T1 ○年生になって、不安だとか困ったなと思ったことはありますか。私たちは誰もが不安や悩み、困り事を経験します。もちろん、今、悩み事がない人も、成長するにつれて、その時々不安や悩みが出てくると思います。もし、不安や悩みがあったら、みんなだったらどうしますか。</p> <p>T1 不安や悩みがあるときは、誰かに話を聞いてもらって気持ちを楽にしたり、解決してもらったりすることがあると思います。でも、中には自分の悩みを相談することが苦手な人、誰かの相談を聞くのが苦手な人もいると思います。そこで、今日は悩んでいる人になりきって、相談する体験をしてみましょう。</p>	<p>・不安や悩みを持つことは自然なことであることを押さえた上で、様々な対処方法があることを具体的にイメージさせる。子どもの対処方法を取り上げながら、明るい雰囲気と考えられるようにする。</p> <p>(例) 散歩をする／音楽を聴く 休養する／誰かに相談する 等</p> <p>・悩みを打ち明けること、相談を受けることに抵抗がある人もいることに触れた上で、悩みを誰かに聞いてもらおうと気分がすっきりするという感覚を実感させ、悩みや不安が出てきたときに、誰かに相談してみようと思えるようになることをめざしたい。</p>
<p>ロールプレイを通して相談する体験をしてみよう</p>		

<p>展開 30分</p>	<p>2. 不安や悩みを相談するときに、相手にどのような態度で聞いてほしいか考える</p> <p>T1 今から先生たちで、「こんな聞き方をされたら嫌だな」と思う例を見せるので、どんなところが嫌なのか近くの人と相談しながら見てください。</p> <p>T1 では、どうやって聞いてもらえたら相談しやすいでしょうか。近くの人と話し合ってみましょう。</p> <p>T1 みんなの意見を聞いて、「やってほしい聞き方」の例を先生たちでやってみます。他にも先生たちが工夫するので、どんな工夫をしているか考えてください。</p> <p>3. グループでロールプレイをする</p> <p>T1 では、「相談カード」を見て、自分がどの「相談カード」を使って、困っている人、悩んでいる人になるか考えてください。選んだら、具体的に相手に相談できるように、困っている内容を詳しく考えてください。</p> <p>T1 グループで役割分担をします。1回目の相談者役、聞き役、観察役を決めます。相談者役は自分が選んだ「相談カード」の内容について聞き役に相談します。聞き役の方は、黒板にある「やってほしい聞き方」で聞くようにします。観察役は聞き役が「やってほしい聞き方」をしている部分を観察して、後でできていた部分を誉めてあげてください。</p> <p>T1 ロールプレイが終わったら交替します。グループ全員ができたなら、観察役のときに気付いた良かった部分、相談者役のときの気持ちの変化について感想を伝え合いましょう。</p> <p>4. ロールプレイの体験を通して感じたことや思ったことをワークシートに記入して発表する</p> <p>T1 ロールプレイをやってみて、相談したときの気持ちの変化や、自分が相談しているときの気持ち、相談を聞いているときの気持ちをワークシートに書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ T1 が相談者役、T2 が聞き役となり、相談を聞く側の演示をする。悪い聞き方を大げさにして見せることで、不安や悩みを打ち明けやすい聞き方について考えさせる。T2 がいない場合は予め子どもを相談者役として指名し、教員が聞き役となって見本を示してもよい。 (例) 無反応／興味なさそうに聞く 相手の言い分を否定する 話を聞かずにアドバイスする等 ・ 「やってほしい聞き方」を子どもから発表させ、黒板等にまとめる。 ・ 「やってほしい聞き方」を演示しつつ、子どもから出なかった聞き方があれば演示した後、黒板に書き足す。 (例) うなづく／繰り返す／聞く姿勢 ゆっくり尋ねる・話す／視線 相談者に多く話してもらう意識等 ・ 相談する人、相談を受ける人の両者の視点に立てるよう丁寧に支援する。 ・ 「やってほしい聞き方」を参考にしながら聞く姿勢に気を付けるよう助言する。 ・ ロールプレイの手順 (例) <ol style="list-style-type: none"> ① 「相談カード」から一つ選ぶ ② 相談の内容を具体的にイメージする ③ 1回目の役割分担をする ④ ロールプレイを行う (2分間) ⑤ 役割を交代する ⑥ 感想を伝え合う ・ 1回のロールプレイの時間は学級の雰囲気や状態によって増減させる。 ・ T1 と T2 は積極的に机間指導を行い、子どもがどの悩みを選択しているか、どのように内容を膨らませているか等、丁寧に観察を行う。 ・ グループでの話し合いを踏まえて、相談者役をした際の気持ち、聞き役をした際の気持ちについて振り返らせる。 ・ 気持ちの変化に関する記述をしている子どもがいれば指名して全体に発表させる。
-------------------	--	---

	<p>5. 友達に相談しても悩みや不安が軽くな ないとき、友達の相談を聞いて自分が困 ったときにどうするか話し合う</p> <p>T1 今、気持ちが軽くなったと発表してくれ ましたが、もし、友達に悩みや不安を相談し ても気持ちが軽くなならないとき、どうしま すか。友達の悩みや不安を聞いて、自分が困 ったと思ったとき、どうしますか。グループ で話し合ってみましょう。</p> <p>T1 いろいろな解決方法がありますね。自分 一人で解決できないときは身近な大人に相 談すると、必ず真剣に話を聞いてくれるの で、「こんなことを相談しても大丈夫かな」 と思わずに、相談してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・相談しても気持ちが軽くなならないと き、相談を聞いて自分が困ったとき を想像させ、どうすればよいかを考 えさせる。 ・様々な解決方法を思い浮かべられる よう、何名か指名して発表させる。 ・大人につなげる意識を持たせるよう に、相談できる身近な大人を具体的 に挙げる。
<p>ま と め 10 分</p>	<p>6. 本時の学習を振り返り、「ふりかえリシ ート」を書く</p> <p>T1 不安や悩みへの対処には様々な方法があ りますが、こんなふうに誰かに話を聞いて もらう方法も有効です。自分の話をじっく り聞いてもらえると、こんな効果があると 言われています。まず、①人間関係をつく ることにつながる、②自分を理解すること につながる、③自分を受け入れることにつ ながる、④行動を変えようとするにつ ながる、⑤気分がすっきりすることにつ ながる、という効果です。先ほどの発表にも ありましたね。</p> <p>T1 相談を聞いても、自分たちだけでは解決 が難しかったり、どうしていいか分からな かったりする相談があるかもしれませ ん。そのときは、「一緒に先生のところに行こう よ」と誘ったり、自分自身が悩みを聞いてし んどくならないように大人に相談したりし て、悩んでいる人や自分自身の味方を増や せるようにしてください。いろいろな相談 先があるので、ぜひ活用してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・悩んでいるときは、誰かに話を聞いて もらうだけで気持ちが楽になること があることを伝える。 ・同じ出来事であっても、人によって 不安や悩みの感じ方が異なる場合が ある。「自分だったら」と話したくな ることも、まずは相手の話をじっ くり聞くことの大切さに触れたい。 ・深刻な悩みを打ち明けられた際、悩 みを聞いた子ども自身が抱え込んで しまい、不安や悩みを自分事として 捉える可能性もある。そのため、身 近な大人（家族や先生）に頼ること は、相手や自分の心の健康を守るた めに大切なことであることを強調す る。 ・相談先として、身近な大人（家族や 先生）、スクールカウンセラーや相談 機関について紹介し、子どもが相談 したいと思ったときに相談できる人 や機関を具体的に伝えておく。

参考

本授業は、5年次に学習する体育科の保健領域「心の健康」とのつながりがある。本授業を実施する際は、教科書等との内容の重なりや進め方について確認をしておくことが望ましい。

○「どのような態度で聞いてほしいか」について

不安や悩みを誰かに話したいと思ったときに、話しにくいという気持ちや心配になる理由（否定されたら嫌だ、他の人に話されたらどうしよう、真剣に聞いてくれないかもしれない等）に触れ、相談相手にどのように聞いてほしいかを考えさせる（うなずいてほしい、アドバイスがほしい、否定せずにただ聞いてほしい、真剣に聞いてほしい、質問攻めにしないでほしい等）。教員同士の演示によって悪い聞き方を示し、良い聞き方について子ども自身が考えるようにする。

○「ロールプレイ」について

「相談カード」の内容は、発達段階や学級状況に応じて内容を検討する。ロールプレイの最初の言葉については例示を示しているが、その後の展開については相談者役の子どものイメージによって異なる。そのため、悩みの内容について考える時間を確保し、選んだ「相談カード」の相談者になりきって相談することに留意する。その際に、言葉のやり取りが続くことや困り事を解決することを目的とせず、相談者役が自分の話を聞いてもらえたという実感や、聞き役が自身の聞き方の良いところを認識することに重点を置く。また、実際にロールプレイを行う際に、選んだ「相談カード」の相談が実際の子どもの悩みに近い内容が含まれる可能性があるため、積極的に机間指導を行い、子どもの様子に注意を払う。

○傾聴の効果について

傾聴するためには、相手の話をじっくり共感的に聞くことが重要となる。傾聴してもらえることで①不安や悩みを分かり合える人がいるという安心感を持つことができる、②自己を理解することにつながる、③自己を受け入れることにつながる、④行動を変えようとする事につながる、⑤気分がすっきりすることにつながるという効果があるとされる。この五つの効果について子どもに伝え、ロールプレイでの自分の体験と照らし合わせながら傾聴による気持ちの変化に気付くことができるようにする。

○「相談しても気持ちが軽くならないとき」について

相談体験による聞いてもらえる心地良さについて実感した後、それでも気持ちが軽くならない場合や、悩みを聞いて自分が困ってしまう場合があることをイメージするように促す。一人で抱え込まないよう、大人につなげる重要性を認識できるようにするための話し合い活動となる。家族や学校の先生等、できるだけ具体的な身近な大人を思い浮かべることができるようにし、困ったときの相談先として子どもたちが理解できるようにしたい。T2が養護教諭やスクールカウンセラーの場合は、来室できる時間や方法を教えておくのもよい。

○「本時の学習を振り返り、『ふりかえりシート』を書く」について

不安や悩みがあるときの対処には様々な方法があるが、人に話す（相談する）ことは、非常に有効な対処法であることに気付くことができるようにする。また、話を聞く側の態度にも触れるようにし、自分たちだけでは解決することが難しかったり、自分にはどうしたらいいのか分からないと感じたりする相談だったとしても、相手の気持ちを受け入れ、肯定的な態度を示すことで相談者は安心でき、話しやすい雰囲気が生まれるという点にも気付くことができるようにしたい。ただ、解決が難しい相談については、子ども同士が悩みを抱え合う可能性もあり、心の健康を損ねる場合がある。そのため、身近な大人に頼ることの重要性を強調したい。また、スクールカウンセラーの仕事内容や活用方法を紹介したり、相談機関の一覧を配布したりするなどして、相談に対する意識を高めるよう工夫されたい。

資料

兵庫県教育委員会 「いじめ未然防止プログラム」授業プラン

・「ねえ聞いて」（小学校・中学年）

・「気持ちだけ聞いて」（中学校）

※各授業プランには「教員用映像補助資料」等、参考資料があります。

(<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/ijimemizen/index.html>)

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 「産業カウンセリング」（2012）

「なやみを聞いて」

授業じゅぎょうのふりかえり

この授業じゅぎょうをふりかえってみて、どのように思いますか。当てはまるものを次の0～6から1つ選んで、それぞれ数字に0を記入してください。また、5は感想を書いてください。

年 組 番 名前：

		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	い え な い	ど ち ら と も	そ う 思 う	や や そ う 思 う	そ う 思 う	そ う 思 う	と て も
1	相談しやすい聞き方について、 理解 <small>りかい</small> できたと思う	0	1	2	3	4	5	6			
2	なやみや不安があるときに、だれ かに相談することのよさに気づ くことができたと思う	0	1	2	3	4	5	6			
3	自分一人で解決 <small>かいげつ</small> できないときは、 身近な大人 <small>おとな</small> に相談することが大 切だと思う	0	1	2	3	4	5	6			
4	この授業 <small>じゅぎょう</small> を受けて、良かったと 思う	0	1	2	3	4	5	6			
5	この授業 <small>じゅぎょう</small> の感想を書いてください										

(3) ショートプログラムについて

自殺予防教育の「下地づくりの授業」として活用できるプログラムです。比較的容易に実施できるよう、10分程度の短時間でできる活動にしています。どの校種でも、朝や終わりのSHRの時間等を活用して、日常的に取り組むことができます。

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラムは、「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」をねらいにしています。これらのねらいを達成するためには、自他の心の危機を敏感に感じようとする感性の醸成や、気軽に相談できる環境の整備が必要です。「生徒指導提要」（文部科学省，2022）では、各学校で既に取り組まれている生命尊重に関する教育や心身の健康の保持増進に関する教育、温かい人間関係を築く教育などを、自殺予防教育の下地づくりに当たるものだと意識しつつ、発達支持的生徒指導の視点から取組を進めることが求められています。ショートプログラムをコアプログラムと連動させて実施することは、子どもや教職員の自殺予防教育への不安感や抵抗感を少なくすることにもつながると考えられます。

ショートプログラムでは、自分の気持ちを適切に表現できるようにするための「思いや考えを表現する力」と、互いに意思を通い合わせるために必要な「コミュニケーション力」を身に付けることをねらいとしています。子ども同士が認め合い、受け入れ合う経験を行うことを重視しており、そのような経験を積み重ねることが、子ども同士の受容的な人間関係づくりの手助けにもなると考えています。ショートプログラムは、相手を変えたり、テーマを変えたりして繰り返し実施することが可能です。自殺予防教育の「下地づくりの授業」の一環として、また、自殺予防につながる発達支持的生徒指導の取組の一つとして、日々の教育活動に取り入れてみてください。

活動名	概要とねらい
○「話を聞かせて」	ペアになって話を聞いてもらえる経験を通して、自分が受容される心地良さと心の安定を感じる。
○「どんなのできるかな」	絵画で自分の気持ちを表現し、個々の表現するものの違いを受け入れながら絵を完成していくことで、他者理解を深める。
○「どっちがいい？」	二つの選択肢について、自分の思いや考えを伝え、他者の意見を聞く経験を通し、一人一人の価値観が違うこと知り、互いの違いを認め合うことの大切さに気付く。
○「4つの線の物語」	所定の線図から自由にイメージし、個々で表現するものの違いを受け入れ、他者と協働することの楽しさを感じる。

なお、本プログラムの内容等は、以下の報告書をもとに、作成されています。
 新田雅子（2015）．不登校未然防止プログラムの研究－ショートプログラムを活用した心の居場所づくり－．兵庫県立教育研修所 義務教育研修課 不登校対策に係る推進研修員 研修報告書．

○指導のねらい

聞き手は気持ちの良い聞き方への理解を深めるとともに、話し手は受容される体験をすることで話をする事による安心や心の安定に気付く。

○準備するもの

- ・ ルール説明の模造紙、ふりかえりシート

○教育課程、実施時期

- ・ 特別活動（学級活動・ホームルーム活動） ・ SHR 等

○指導のポイント・留意点など

話し手が気持ち良く話ができるようにするために、聞き手は「うん、うん」「それで、それで」「いいね」「そうなんだ」「どうして」の五つの言葉のみ使用すること、話を聞く姿勢、視線について各自で工夫をすることを指示する。

展開例

	教員の指示	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアで話をする活動をしたと思います。でも、今回は聞き手になった人に約束があります。話し手が、たくさん話したくなるように聞いてほしいのです。 ○ 話し手の話をしっかりと聞いて、聞き手は次の五つの言葉を使って話を聞いてください。 「そうなんだ」「それで、それで」「うん、うん」「いいね」「どうして」 ○ 相手が気持ち良く話ができるように聞いてください。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の活動のポイントが、聞き方にあることに気付かせる。 ○ 聞き手の返事は五つの言葉のみとする。相手の話の内容をしっかりと聞いて、五つの言葉を使い分けることが大切であることを伝える。

展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の話のテーマは、「○○」です。 ○ では、ペアをつくり、どちらが先に聞き手をするか決めたらスタートです。時間は1分間です。 <ul style="list-style-type: none"> ・ じゃんけん等により、話し手と聞き手を決める。1分間、話をする。 ○ 時間です。話し手と聞き手を交代します。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 役割を交代し、同じテーマについて、1分間、同じように話をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 話のテーマの例として「ドラえもんから道具を借りるとしたら？」 「給食がバイキングだったらメニューに入れてほしいものは？」など非日常的な話しやすいテーマ設定を考える。回数を重ねてきたら、子どもたちがテーマを決めてもよい。 ○ 話し手はテーマについて1分間話し、聞き手は話し手の話を五つの言葉を使いながらよく聞くように促す。
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ○ 話を聞いてもらってどんな感じがしましたか。ペアで話をしてみましょう。 ○ 「ふりかえりシート」に記入しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ どんな話の聞き方が良かったのか互いに伝え合い、話の聞き方を考えさせる。 ○ 話を全て受容してもらった後、どんな感じがしたかに気付かせる。

ふりかえりシート（「話を聞かせて」）

年 組 名前_____

1. 今回の活動をふりかえり、話をしているときの自分の気持ちに当てはまるものを全て選び、○をつけましょう。

思いが伝わった 思いが伝わらなかった 不安だった 安心感があった

楽しかった 難しかった すっきりした はずかしかった

2. 今日の活動で気づいたことや思ったことを書いてみましょう。

.....

.....

○指導のねらい

絵画で自分の気持ちを表現し、個々で表現するものの違いを受け入れながら絵を完成していくことで、他者理解を促す。

○準備するもの

- ・画用紙、色鉛筆、マジック、ふりかえりシート

○教育課程、実施時期

- ・特別活動（学級活動・ホームルーム活動） ・SHR 等

○指導のポイント・留意点など

作業を通して相手の思いを受け入れることがねらいなので、模様を完成させる作業の過程では、互いに話をする事なく、静寂の中で相手の思いを想像しながら作業する時間を大切にする。模様完成後は、描いているときの気持ちを二人で話し合い、出来上がった模様がどんなふうに見えるのか、互いの思いを伝え合う。自由に作品名を考えてもよい。

展開例①

	教員の指示	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○ 二人組をつくりましょう。 ○ 今日は、二人で一枚の画用紙に好きな色で自由に線か模様を描いてもらおうと思います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 活動がいつも同じペアにならないように配慮する。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○ では、活動のルールを説明しながら例をみせます。 (ルール) ① 話をしないで活動をしましょう。 ② 自分の心に浮かんだイメージで構いません。一筆書き程度のなぐり描きでいいですよ。 ③ 相手と交代してなぐり描きを続けます。 ④ 相手が描いている間は、相手の思いを想像しながら待っていてください。 ⑤ 次に、線が交差してできた図形から形を見つけ、好きな色を塗りましょう。 ⑥ これも交代しながら塗りましょう。 ○ では、始めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教員がカードを使って例を示しながら説明をする。 ○ 絵として完成させなければならぬものではないことを伝える。 ○ 相手の思いや心に浮かんだものを想像しながら描くことを大切にさせ、相手の作業が終わるのを待って作業させる。

まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○ ここまでにしましょう。出来上がった模様を見て、どんな感じに見えるか、描いているときはどんな気持ちだったか、二人で話をしましょう。作品名を付けても構いません。 ○ 二人で作った模様はどうでしたか。それぞれの表現の仕方は違っても、相手の思いを想像し、受け入れながら出来上がった作品はどれも素敵な模様になっていると思います。「ありがとう」と声を掛け合って終わりにしましょう。 ・「ふりかえりシート」に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 作品名を付けさせることで、二人の作品であることを意識させるが、作品名を付けることは強要しない。 ○ それぞれが自分の思いを表現しているが、相手の思いを想像し、受け入れながら作品を作った過程を大切にしよう伝える。
-----	--	--

展開例②

	教員の指示	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○ ペアを変えて同じ活動をし、今日は、テーマも設定したいと思います。二人で「楽しい感じ」をイメージしながら作品を作ってください。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 活動がいつも同じペアにならないように配慮する。 ○ テーマを変えながら（例「優しい感じ」）、繰り返して実施できるとよい。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○ ルールの確認をします。黒板を見てください。 <ul style="list-style-type: none"> ① 話をしないで活動すること ② 自由なイメージを一筆書きで表すこと ③ 相手と交代で活動すること ④ 線が交わってできた図形を色で塗ること ○ では、始めましょう。 ○ ここまでにしましょう。出来上がった模様を見て、どんな感じに見えるか、描いているときはどんな気持ちだったか、二人で話をしましょう。作品名を付けても構いません。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 黒板にルールを描いた紙を貼り、確認する。 ○ 絵として完成させなければならないものではないことを伝える。 ○ 相手の思いや心に浮かんだものを想像しながら描くことを大切にさせ、相手の作業が終わるのを待って作業させる。 ○ 濃淡を考えて色を付けるとおもしろいことも伝える。 ○ 作品名を付けさせることで、二人の作品であることを意識させるが、作品名を付けることは強要しない。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 二人で作った模様は楽しい感じになりましたか。同じ「楽しい感じ」というテーマでも人それぞれ表現が違いますね。相手の思いを想像し、受け入れながら二人で作った作品は、楽しい感じが重なり合ってより良くなっていると思います。「ありがとう」と声を掛けあって終わりにしましょう。 ・「ふりかえりシート」に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ それぞれが自分の思いを表現しているが、相手の思いを想像し、受け入れながら作品を作った過程を大切にしよう伝える。 ○ テーマが変われば、作品の感じが変わることに気付かせる。

ふりかえりシート（「どんなのできるかな」）

年 組 名前 _____

1. 今日の活動をふりかえり、自分の気持ちに当てはまもの全てを選び、○をつけよう。

話を聞いた 話を聞けなかった 思いを伝えた 思いを伝えられなかった

協力できた 協力しにくかった 安心感があった もやもやした

2. 今日の活動で気づいたことや思ったことを書いてみましょう。

.....

.....

どっちがいい？

○指導のねらい

自分の思いや考えを伝え、他者の意見を聞く経験を通し、一人一人の価値観が違うことを知り、違いを認め合うことの大切さに気付く。

○準備するもの

- ・ 掲示用選択カード、ふりかえりシート

○教育課程、実施時期

- ・ 特別活動（学級活動・ホームルーム活動） ・ SHR 等

○指導のポイント・留意点など

この活動は、二つの選択肢から一つを選び、その選択の理由について、1分間話をして相手に伝えるというものである。話の聞き手には「相手の話を否定することなく、その人らしさを考えながら話を聞くこと」を条件として活動に入らせる。そして、活動後にはふりかえりシートを用いて、どのような気持ちを感じたかをチェックさせる。

展開例

	教員の指示	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎日私たちは小さな選択をしながら生活をしていますよね。今日は「どっちがいい？」という選択ゲームを通して、自分を知り友達を知りたいと思います。 ○ 今までペアになったことがない人とペアになりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 黒板に写真等を掲示し、児童生徒に選択カードをイメージできるようにする。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今回の選択は、「旅行に行くなら国内旅行、それとも海外旅行のどっちがいい？」です。自分はどっちに行ってみたいかという気持ちを大切に選んでくださいね。選択時間は30秒です。心は決まりましたか。 ○ 選んだことについて、ペアで話をします。どちらが話をするかじゃんけんで決めます。勝った人が先に話します。 ○ 選んだものが同じでも、理由は人それぞれです。自分の言葉で話すことを大切にしましょう。 ○ 聞く人は、相手の話を否定することなく、その人らしさを考えながらしっかりと話を聞きましょう。時間は1分間です。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「どちらがよいか」を決めるのではなく、互いが選択した理由に注目させ、相手の話を聞くことを大切に伝える。 ○ テーマを変えながら（例：豪華ディナーをするなら、中華料理、フランス料理どちらのフルコースにする）、繰り返して実施できるとよい。 ○ 選択がペアで一致しても構わないことを伝える。 ○ 相手の話を聞いていく中で、意見が変わっても最初の選択で話をするように伝える。

<p>ま と め</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 終わりです。交代しましょう。では、次の人、時間は同じ1分間です。 ○ 話を聞いた感想を互いに伝え合いましょう。 ○ 今日の活動を振り返り、「ふりかえりシート」に記入しましょう。 ○ いろいろな感じ方があり、自分と同じ考え、似た考え、違う考え、改めて発見したこともありましたね。互いの選択を大切にしたいですね。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 互いの話を聞いて、感じたことや、聞いて思ったこと、自分の考えと同じところや異なるところ等を相手に伝えるよう促す。 ○ 話が「できる／できない」の評価ではないことを伝える。
----------------------	---	--

ふりかえりシート（「どっちがいい」）

年 組 名前 _____

1. 今回の活動をふりかえり、話をしているときの自分の気持ちに当てはまるものを全て選び、○をつけましょう。

思いが伝わった 思いが伝わらなかった 不安だった 安心感があった

楽しかった 難しかった すっきりした はずかしかった

2. 今日の活動で気づいたことや思ったことを書いてみましょう。

.....

.....

○指導のねらい

個々で表現するものの違いを受け入れ、他者と協同して活動することの楽しさを感じる。

○準備するもの

- ・(展開例①) 簡単な図形が描かれたカード1枚 (モデル図版参照)
- ・(展開例②) 子どもが作成したカード、画用紙、マジック、ふりかえりシート

○教育課程、実施時期

- ・特別活動 (学級活動・ホームルーム活動) ・SHR 等

○指導のポイント・留意点など

紙に描かれた線図からイメージするものを線図に書き足して絵に仕上げる活動である。最初に、活動のイメージを持たせるために、子どもたちの協力を得て、線図からイメージするものを絵にする作業の例示を行うと活動がスムーズにしやすい。

展開例①

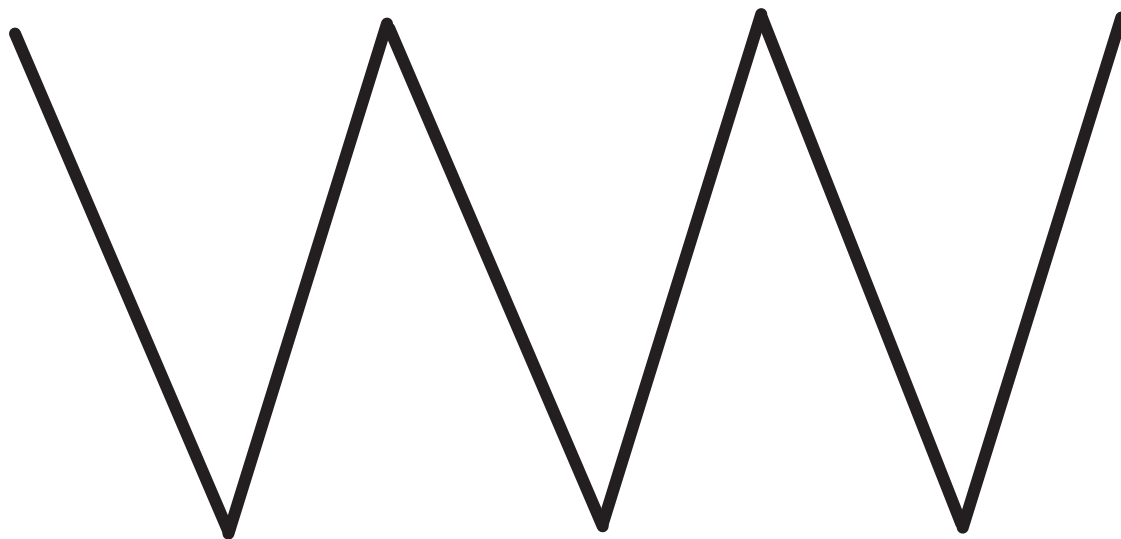
	教員の指示	指導上の留意点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今から、簡単な図が書かれた紙を配ります (モデル図版参照)。その図から想像したものを、図に書き加えて絵にしてみましょ。 ○ では、例としてやってみましょ。この図に書き足して、絵にしてみましょ。3人の人にやってみましょ。 ○ 人それぞれイメージしたものが違い、いろいろなものが出来上がりましたね。やり方は、分かりましたか。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 例示することで、活動の手順やイメージを持たせる。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ では、一人に一枚、図の描かれた紙を配ります。例とは違う図ですが、これに書き足して絵を完成させてください。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 絵の上手、下手は関係ないことを伝える。 ○ 人の絵を否定するような発言をしないよう声を掛ける。
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ○ 同じ図をみても、人それぞれ感じ方が違い、出来上がるものも違いますね。イメージしたものが同じであっても、出来上がりはどれ一つとして同じものはないですね。この違いを大切にしたいものですね。 	

	○ この絵を使って次の時間は、物語を作ってみようと思います。	
--	--------------------------------	--

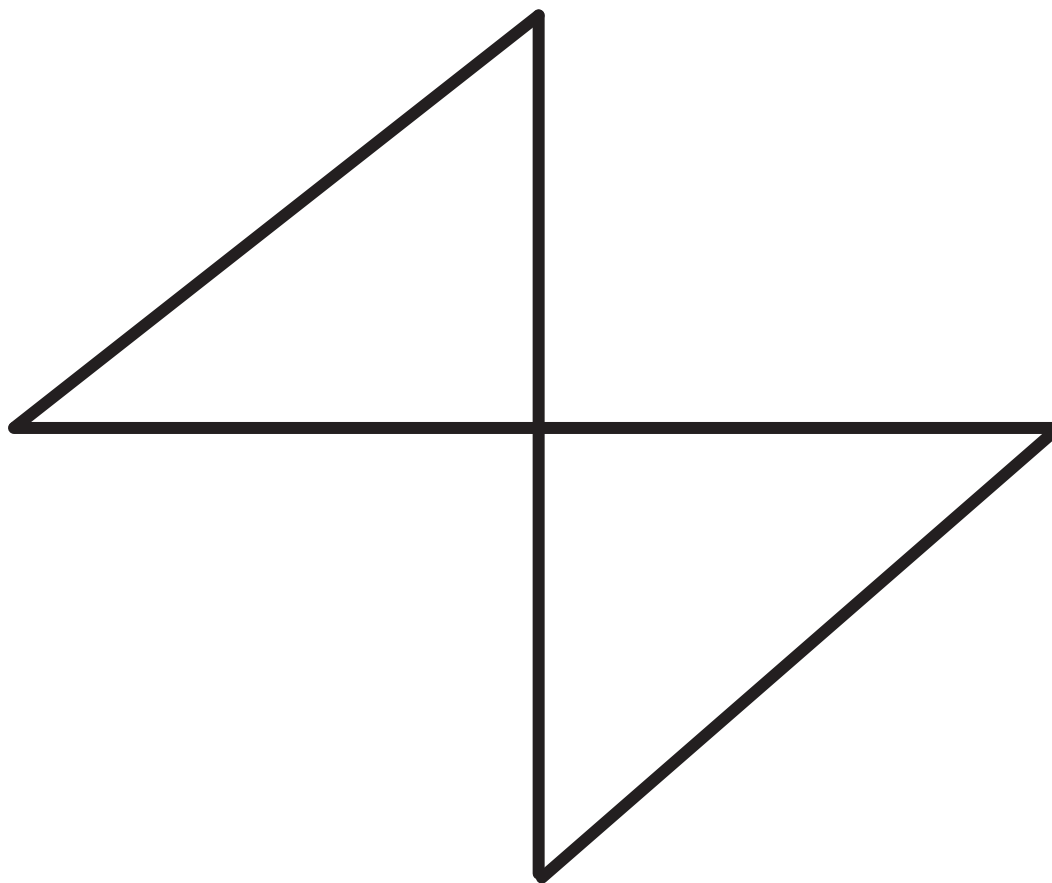
展開例②

	教員の指示	指導上の留意点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日は4人で活動します。 ○ 前回、図に書き足して出来上がった絵を見てください。4人でそれを見せ合い、なぜその絵を作ったのかを互いに説明しましょう。 ○ 仲間と話し合って、四つの絵を好きなように並べて一つの物語を作ってみましょう。一つ例を紹介しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 絵の上手、下手は関係ないので、否定的な発言をしないことを確認する。 ○ 例を示して、活動のイメージを持たせる。
展 開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4人で協力し、みんなの意見を取り入れて作りましょう。話し合いをするときには、前回の活動を生かし、相手が話しやすい聞き方も取り入れて活動しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ きちんとした物語を作ることも、4枚の絵を全部使うこと、皆で意見を出し合って考えることが大切であることを意識させる。 ○ 活動に参加できていない子どもがいないか、注意して観察する。 ○ 互いに協力し合って作業を進めるよう声を掛ける。
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ○ 物語に出てくる順番に画用紙に絵を貼り合わせてください。貼り合わせた絵の横に作った物語を書いてください。 ○ 「ふりかえりシート」に記入しましょう。 ○ それぞれの違いを受け止めながら、友達と協力して一つの話を作る体験をしてもらいました。クラスみんなの作品を教室掲示しておきますので、違いを楽しみ、それがどんな話になっているのか見てくださいね。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 役割を分担しながら活動できているグループがあれば、全体の前でほめる。

【4つの線の物語「モデル図版①」】



【4つの線の物語「モデル図版②」】



ふりかえりシート（「4つの線の物語」）

年 組 名前 _____

1. 今日の活動をふりかえり、自分の気持ちに当てはまるもの全てを選び、○をつけましょう。

話を聞いた 話を聞けなかった 思いを伝えた 思いを伝えられなかった

協力できた 協力しにくかった 安心感があった もやもやした

2. 今日の活動で気づいたことや思ったことを書いてみましょう。

.....

.....

よくある質問・意見

研修会等でよく聞く質問や意見を取り上げ、それに対する回答を専門家と共に考えました。それぞれの回答の末尾には、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」の関連ページを示していますので、そちらも御参照ください。

1 自殺予防教育をすることで、自殺について考えさせてしまい、子どもの自殺のリスクをかえって高めてしまうのではないのでしょうか。

子どもの自殺について授業等で取り上げようとする、教育現場や保護者の間で、このような懸念が示されることは珍しくありません。しかし、最近の研究や実践において、自殺予防教育と子どもの自殺リスクの高まりとの関連は証明されていません。むしろ、自殺予防に関する正しい知識や心の危機への適切な対処法を学ぶことで、困難を抱えたときに助けを求めやすくなり、自殺リスクを下げる効果が報告されています。また、マスメディアがしばしば自殺について報道したり、テレビドラマ等で自殺の場面が流れたり、インターネット上に数多くの自殺^{ほうじょ} 幫助 サイトが存在したりするため、子どもは既に自殺に関する多くの情報に触れてしまっているというのが実情です。

自殺予防教育（例えば「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」）は、単に自殺というテーマを扱うだけではなく、自分や周りの人の心の危機に気付く、困ったときに信頼できる人に相談する、身近な相談機関を知る、ストレスへの対処法を学ぶなど、「未来を生きぬく力」を身に付けるための前向きな内容を中心に構成されています。専門家と教職員が協働して、子どもの発達段階を考慮し、子どもの声を聞きながら作り上げたプログラムであれば安全性が高いと考えられます。

教育の場で自殺について話すことは、実際に悩んでいる子どもが「自分だけではない」「相談してもいい」と感じるきっかけになります。逆に、大人が自殺をタブーのように扱っていると、子どもは、大人が自殺に対して抱えている恐れを敏感に感じ取って、大人の前では口を閉ざしてしまうことがあります。漠然とした不安や苦しみを一人で抱え込んでいるよりも、問題について語り合えるほうがよいのではないのでしょうか。大人が自殺をタブー視するのではなく、緊張や不安を感じつつも誠実な態度で自殺予防教育を行うならば、そうした学びの体験は、事態を冷静に捉えて、自殺や自傷に向かわない、より良い問題解決を探る一歩となると考えることができます。 [第1章(2) p.3～5 参照]

2 自殺した家族がいるなど、子どもの置かれている状況は様々です。それを全て把握するのは難しく、自殺予防の授業をすることで子どもを傷つけてしまわないか心配です。

自殺予防教育に限らず、どのような教育であっても、全ての子どもにとって絶対に安全な内容を提供することは難しいと思われれます。特に自殺や喪失に関わる経験を持つ子どもは、授業内容によって強い感情を抱くことが少なくありません。しかし、自殺予防教育

の目的の一つは、苦しんでいる人が孤立しないようにすることです。適切な内容であれば、悩んでいる子どもが「相談してもいい」「助けを求めてもいい」と感じるきっかけになります。

そのためには、授業前に「悩みや不安がある場合は相談してください」と伝えたり、「最近困っていることはありますか？」など簡単なアンケートを行ったりして、配慮が必要な子どもを把握することが求められます。そして、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーと連携し、できれば複数の教職員で授業を行って、子どもの表情の変化などに気付いたら、すぐにフォローできる体制を整えておくことが大切です。

授業に際しては「今日は、悩みやストレスについて取り上げます。もし不安な気持ちになったら、無理せず退出してください」「無理に話さなくても大丈夫です」などの選択肢を伝えるとともに、自殺についての直接的な表現はできるだけ避け、ストレスや悩み、相談先などに関する内容を中心にするのが考えられます。グループワークでは、一般的なストレス対処法や相談先などに焦点を当て、感情的な揺らぎを少なくするなどの配慮も必要です。また、実際に授業をする前には、教職員同士で模擬授業を行い、進め方や言葉の選び方などについて確認しておく、授業の質を高めるとともに、授業者の不安の低減につながります。

授業後には「気になることがあればいつでも相談してください」と改めて伝え、振り返りシートに「相談したいことがある」と記すことができる欄を用意するなどの配慮をしておくことが考えられます。ただ、どんなに配慮しても、授業で傷つく子どもが出る可能性はゼロとは言えません。大切なのは、授業後のフォローです。授業後に、気になる子どもや反応があった子どもに声を掛けたり、相談できる場所を案内したりすることが重要です。

また、授業に先立って保護者に、「心の危機への対処や助けを求めることの大切さについての授業を行いますので、関心のある方は参観に来てください」というようなアナウンスをすることも考えられます。そうすることで、事前に配慮が必要な子どもの状況について知ることや、授業後の連携の土台づくりが可能になるでしょう。

〔第1章(4) p. 12～15, 18～19 参照〕

3 「自殺」という言葉を使わないで実施できるプログラムになっていますが、使わないと話合いが深まらず、授業のねらいが子どもに伝わらないのではないのでしょうか。

「自殺」という言葉を使わない場合、子どもや保護者、教職員の心理的負担が軽減されます。しかし、デメリットとして、「命の大切さ」や「困ったときは相談する」という一般的なテーマにとどまり、具体的な心の危機への対処方法や相談行動につながりにくく、ことが懸念されます。子どもによっては、「何について話しているのか」が分かりにくく、授業のねらいがぼやけてしまうこともあるでしょう。

発達段階を考慮すると、小学生の場合は、自殺という言葉は出さなくても、「誰でも苦しくなるときがある」「困ったときには相談する」など、やや抽象的なテーマで授業を進

めても十分効果があると考えられます。中学生・高校生段階では、具体的な問題（深刻な悩みや心の病、自傷や自殺等）について、適切な言葉で扱うことが必要になると思われま
す。授業の初めに、「この授業は、命に関わるような心の危機に対処するためにはどうす
ればよいかを考える時間です」と授業のねらいを明確に伝え、子どもと共有した上で、子
どもの状況や授業の流れに応じて適切なタイミングで（子どもから自殺や自傷という言
葉が出てきたときなど）、自殺という言葉を使い、皆で考えることがあってもよいと思わ
れます。その場合、「命を守るために、相談できる場所や人があることを知っておこう」
と、危機に際しての相談先（保護者、担任、養護教諭、スクール（キャンパス）カウンセ
ラー、精神科医、関係機関など）を身近に感じられるように伝え、授業後に再度、フォロ
ーや相談窓口の案内を徹底するというような流れが考えられます。そのためには、授業者
は、事前に養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー、専門家と連携して言葉の選
び方や進め方について検討し、模擬授業などをしておくことが望ましいでしょう。

自殺という言葉を使わないで授業を実施したある学校では、授業実施直後には、教職員
から本項目のような意見が聞かれましたが、子どもの振り返り等を検討した結果、「自殺
予防教育を実施したという実感はなかったが、自殺予防教育としての成果があったこと
が分かった」と、教職員の捉え方に変化がありました。このような結果になることもあり、
自殺という言葉を使うか否かは、子どもや教職員の実態に応じて、各学校で判断するこ
とですが、子どもから自殺という言葉が出てきたときにはどう対応するのか、あらかじめ検
討しておくことは必要だと思われます。 [第1章(3) p.10~11 参照]

4 事前アンケート等で、リスクの高い子どもが把握できた場合、どのように対応すればよ いでしょうか。また、リスクを把握していなかった子どもが、授業中に急に泣き出すなど の反応を示した場合、どのように対応すればよいでしょうか。

自死遺族の子どもや、大きな喪失体験のある子ども、自傷行為のある子どもなどは、
他の子どもよりも辛さや悲しさを強く感じる可能性があります。そのため、事前に子ど
も自身と保護者に対して授業の目的と内容を説明し、授業参加の方法等について合意を
得るように配慮します。できるだけ早い時期に個別で話を聞く機会をつくり、子ども
の状況や気持ちを聞き取り、授業に参加できるかどうか、どのような参加の仕方をするか
について、子ども自身に確認してください。その上で、子どもの要望に沿った方法を具
体的に考えます。授業参加を無理に促すことは避けましょう。

授業中に泣き出すなどの反応を示した子どもへの対応については、事前に学校全体で
組織的に確認しておくことが必要です。その子どもに誰がどのように対応するのか、別室
に連れて行く場合、誰がどこに連れて行くか、その結果教室に教職員が1名になってしま
った場合、誰がその教室に加わるのか、管理職や保護者にはいつ誰がどのように報告す
るのか…というように、具体的にその場面をイメージしながら協議しておくとい
いでしょう。それ以外にも、授業中に机に伏せていたり、寝ていたり、授業に否定的な言葉
を発したりする態度は、「辛くて聞きたくない」という子どもの気持ちが表われた反応か
もしれ

ません。他者に迷惑を掛けない限り、そのような態度を頭ごなしに注意したり、参加を強制したりするのではなく、教職員がそっと寄り添ったり、その子どもの気持ちを後で聞いたりするようにしてください。また、授業中に発せられた子どもの小さなつぶやきや、ちょっとした表情や態度の変化を見落とすことがないように、授業者とは別の教職員が授業に参加、あるいは観察している状態で授業を進めることが大切です。特に、気になる子どもが授業に参加していることが事前に分かっている場合には、できるだけ専門的な視点を持った養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーなどとのチーム・ティーチングによる実施の形をつくるようにしましょう。〔第1章(4) p.12～15, 18～19 参照〕

5 授業の振り返りや授業後のアンケートで、子どものリスクが高まったことが分かった場合、どのように対応すればよいでしょうか。

授業に関連して何らかの反応を示した子どもには、早期に対応する必要があります。速やかに（極力その日のうちに）面談を行い、まずは記述内容が気になっているということ伝え、子ども自身の気持ちを聞きましょう。その際には、教職員が詳細を聞き出すのではなく、子どものペースで話してもらうことを意識します。子どもが話すのを避けるような様子でも、いつでも相談に乗るということが十分に伝わるように心掛けてください。また、大切なことだから保護者にも知っておいてもらう必要があるということも伝えてください。保護者への報告においては、事実の報告だけでなく、学校と家庭の両方で子どもを見守るための具体的な対応策を相談します。その後、子どもに目立った変化がなかったとしても、しばらくの間は家庭と継続的に情報交換を続け、些細な変化でも知らせ合うようにしましょう。さらに、必要に応じて、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラー、医療機関等の外部の専門機関にもつなぎます。子ども自身が、「しんどくなった」ことや「辛かった出来事を思い出した」ということをポジティブな経験として昇華させていくためにも、子どもの思いを傾聴し、適切な対応を子どもと一緒に考えることが必要です。そのためにも、養護教諭やスクール（キャンパス）カウンセラーなどと、子どもへの対応について具体的な打合せを行うことが望まれます。

これらのことを速やかに実行できるように、授業後には、授業に関わった教職員の情報を共有し、回収した子どものワークシートや振り返りシートの記述内容をチェックするための時間を設けます。また、様々な事態に迅速に対応できるように、あらかじめ学校全体で手順を確認しておきましょう。本プログラムのコアプログラムは「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」と「援助希求的態度の促進（相談する力）」をねらいとしているため、何らかの気になる反応を示す子どもが現れるのは自然なことです。それはむしろ、これまで気付かなかった子どもの姿を知ることができたという、この授業のメリットとして捉えるべきであることを、教職員が十分に理解しておくことが必要です。

〔第1章(4) p.18～19 参照〕

6 自殺予防教育をどの教育活動に位置付ければよいでしょうか。単発ではなく、継続的に取り組む必要があると思いますが、授業時数の確保が困難です。

「生徒指導提要」（文部科学省，2022）には、「自殺予防教育の目標や内容との関連から効果的に実施できる教科等を決定し、学校の実情、児童生徒の実態に合わせて、組織的、計画的に取り組を進める」（同書，p.198）とあります。例えば、高等学校保健体育科や中学校保健体育科において、自殺予防教育の核となる授業「早期の問題認識」（「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラム「こころの苦しさを理解しよう」）を、小学校体育科保健領域において、心の健康に関する授業（同エントリープログラム「考えよう！心と体」）を実施することが考えられます。また、総合的な学習（探究）の時間や特別活動の時間に位置付けることも可能でしょう。そして、各学校で既に取り組まれている「生と死の教育」「心身の健康教育」「温かい人間関係を築く教育」などを、自殺予防教育の下地づくりの授業として教育課程に位置付けることも必要です。その上で、例えば、中学1年生では下地づくりの授業、中学2年生で核となる授業の「早期の問題認識」、中学3年生で核となる授業の「援助希求的態度の促進」を実施するなど、段階を追って継続的に取り組む工夫をすることは、子どもの学びの深まりの点でも、教職員の自殺予防教育に対する不安の軽減の点でも、有効なことだと考えられます。〔第1章(2) p.8 参照〕

7 教職員間で自殺予防教育に対する考え方にずれがあり、共通認識を持って実践することが難しい状況です。

自殺予防教育は「寝た子を起こす」ことにつながるという考えから、自殺予防教育に消極的・否定的な方もいます。しかし、子どもの深刻な自殺の実態や国の施策の動向を踏まえれば、全ての子どもを対象にした自殺予防教育の実施は喫緊の課題であると言えます。思春期になると、悩んだときの相談相手は大人よりも友人が圧倒的に多くなります。友人から自殺につながりかねない深刻な悩みを相談された場合、対応に悩んだり、相談内容に圧倒されてしまったり、更には友人に共感するあまり、その行動に同調してしまったりする可能性があります。自殺予防教育を通じて、心の危機に気付く力や、困ったときに大人や相談機関に伝える力を高めることは、自他の危機に適切に対処することにつながるともに、生涯にわたる心の健康の保持の上でも大切であると考えられます。まず、そのような自殺予防教育の必要性について、管理職や生徒指導・教育相談担当等のリーダーシップのもと、教職員の共通理解を十分図ることが重要です。その際、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」理論編（第1章）やその解説動画を活用していただくのもよいでしょう。その上で教職員研修会を実施し、実施内容・方法、リスクの高い子どもへの対応等の確認を行う中で、教職員の自殺予防に関する理解の深まりと子どものSOSを受け止める力の向上が期待できます。〔第1章(2) p.3,6~8 参照〕

- 8 「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」にはロールプレイを行う場面がありますが、子どもたちはロールプレイに慣れておらず、やり取りが続かなかつたり、恥ずかしがって笑ったりしそうです。どのようにサポートすればよいでしょうか。

子どもたちがロールプレイに慣れていない場合は、事前に、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」ショートプログラムを実施しておくといよいでしょう。ショートプログラムはSHR等の時間で実施できる10分程度の活動であり、「思いや考えを表現する力」と「コミュニケーション力」を身に付けることを主なねらいとしています。ショートプログラムを通して、傾聴の姿勢を学び、相手の話を聞く、相手から話を聞いてもらうといった経験を実際にすることができます。また、ロールプレイは、具体的な場面や状況を想定し、疑似体験を通して適切に対応する方法を学ぶ手法ですので、道徳や特別活動等様々な授業に取り入れていくことも効果的であると考えられます。

授業の際には、ロールプレイを始める際に、教職員による実演等を通して、ねらいや留意点をしっかりと確認し、明るい雰囲気をつくり出せるとよいでしょう。聞き役を務める際、子どもたちは、相手に何かアドバイスをしなければ、悩みを解決してあげなければと思いがちですが、相手が話をしたくなる聞き方、相談して良かったと思える聞き方に努めるようにします。そのためにも、最初の教職員による実演が大切です。また、実施後の振り返りでは、相談者役や聞き役等の感じたこと、思ったことを率直に言葉にし合い、共有することが大切です。その際、子ども自身の良さを認めるフィードバックを、個別や全体で適宜行いましょう。

[第2章 p.34 (ロールプレイについて) , p.48 (相手が話をしたくなる聞き方について) , p.66 (「ロールプレイ」について) 参照]

- 9 ロールプレイの設定が、自校の子どもの実態に合っていないように感じます。

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラム・エントリープログラムでは、ロールプレイ時の場面設定や悩みの具体例を示しています。子どもの実態によって、例示されている場面や悩みを変更、修正するようにしてください。また、設定された場面や悩みではなく、相談者役の子どもが実際に抱えている悩み事でロールプレイをすることも可能ですが、その際には、授業での学習活動であり、相談者役から悩み事として聞いたことを学校生活の他の場面で持ち出さないことを十分に確認することが必要となります。また、子どもが自身の悩みを開示することへの抵抗感を示すことも考えられますので、その際には、悩み事の例を用いてロールプレイできるようにしておくなどの選択肢を用意しておくことが大切です。

本プログラムのロールプレイのねらいは、言葉のやり取りが続くことでも困り事を解決することでもありません。まずは、相談者役として、自分の話を聞いてもらえたという実感を持った体験をすることです。また、聞き役が聞くことの難しさを感じながらも、相談者役の発言や態度等への気付きなどから、話を聞く際のポイントを理解し、自身の聞き方の良いところを認識できることを大切にします。

[第2章 p.35 (心の危機を乗り越えるために、話を聞くロールプレイを行う) , p.49 (相談するロールプレイを行う) , p.66 (「ロールプレイ」について) 参照]

10 コアプログラムを実施するのは、自校にはハードルが高いと感じます。学年ごとにステップアップしていくなど、スモールステップで理解を深めていく方法はないでしょうか。

6でも触れましたが、例えば、中学1年生では下地づくりの授業（「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」エントリープログラム）、中学2年生で核となる授業の「早期の問題認識」（同コアプログラム「こころの苦しさを理解しよう」）、中学3年生で核となる授業の「援助希求的態度の促進」（同コアプログラム「こころのSOSを発信しよう」）を実施するなど、段階を追って取り組むことができます。エントリープログラムは、主に小学生を対象として作成していますが、子どもの実態に応じてワークシートの事例を変更するなど、適宜アレンジすることにより、他校種でも実施が可能でしょう。下地づくりの授業としては、エントリープログラムの他、各学校で既に取り組まれている「生と死の教育」「心身の健康教育」「温かい人間関係を築く教育」などを位置付けることができます。また、コアプログラム・エントリープログラムには、ロールプレイや話し合い活動を多く取り入れています。そのような活動を行う際には、子どもたちが自身の思いや考えを表現し、それを互いに受け入れ合う経験を重ねているほうが、円滑に進むと思われます。そのため、SHR等を活用して、「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」ショートプログラムに繰り返し取り組むなど、日頃の教育活動の中に、話し合い活動を積極的に取り入れておくことが考えられます。

[第1章(3) p.10~11 参照]

