

(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。	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、「友人を助きたい」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みましょう。

《メリット》

《デメリット》

(2) グループでの話し合いを踏まえて、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)「生徒指導課長」

- ・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
一人でいるのが怖い、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

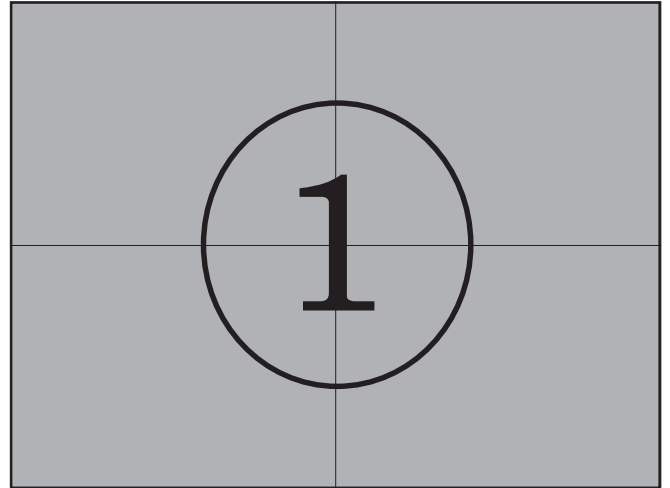


6

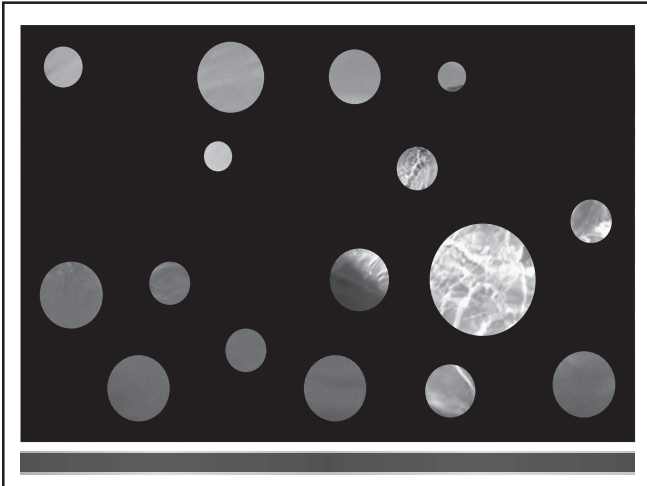
☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

心の働き
||
心理的
視野狭窄
||
見える範囲が狭くなる

7



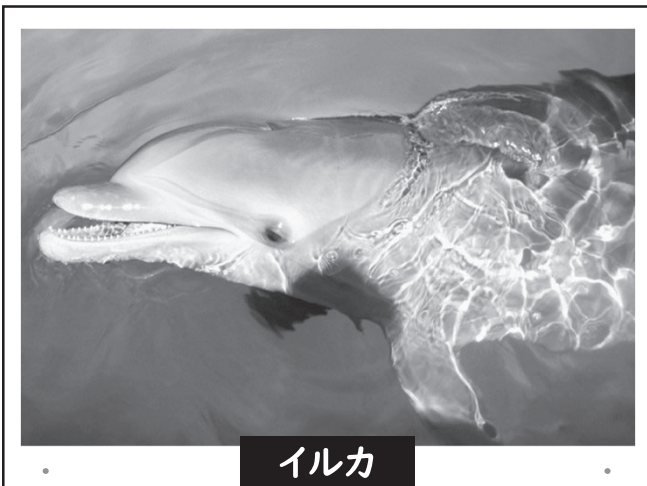
8



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よう

16

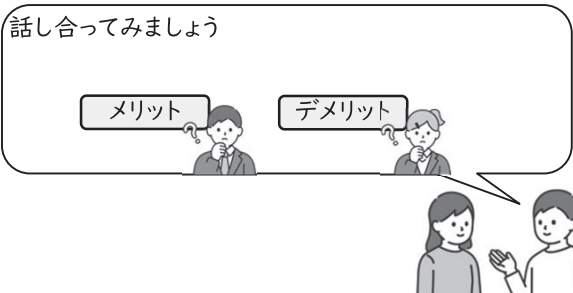
☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 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

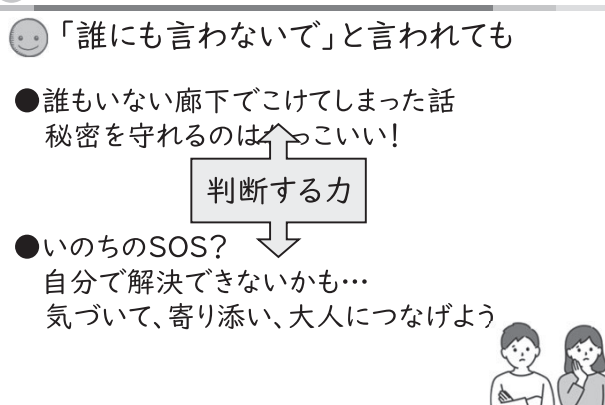
☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 「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」とって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 drawing the weather after the consultation.



Empty rounded rectangular box for drawing 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」

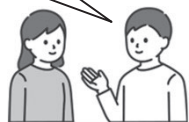


4

☆ 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