

(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いと思いません。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。 |

| | | |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>展 開</p> | <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。 |
| <p>ま と め</p> | <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。

.....

.....

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

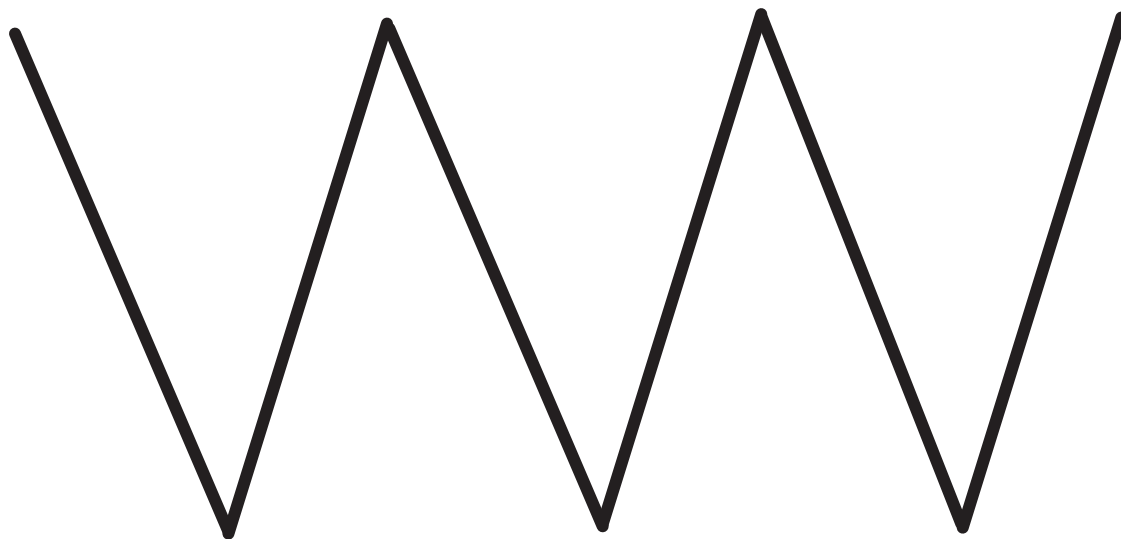
| | 教員の指示 | 指導上の留意点 |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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よう。 ○ では、例としてやってみましよう。この図に書き足して、絵にしてみましよう。3人の人にやってみましよう。 ○ 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。 | |
|--|--------------------------------|--|

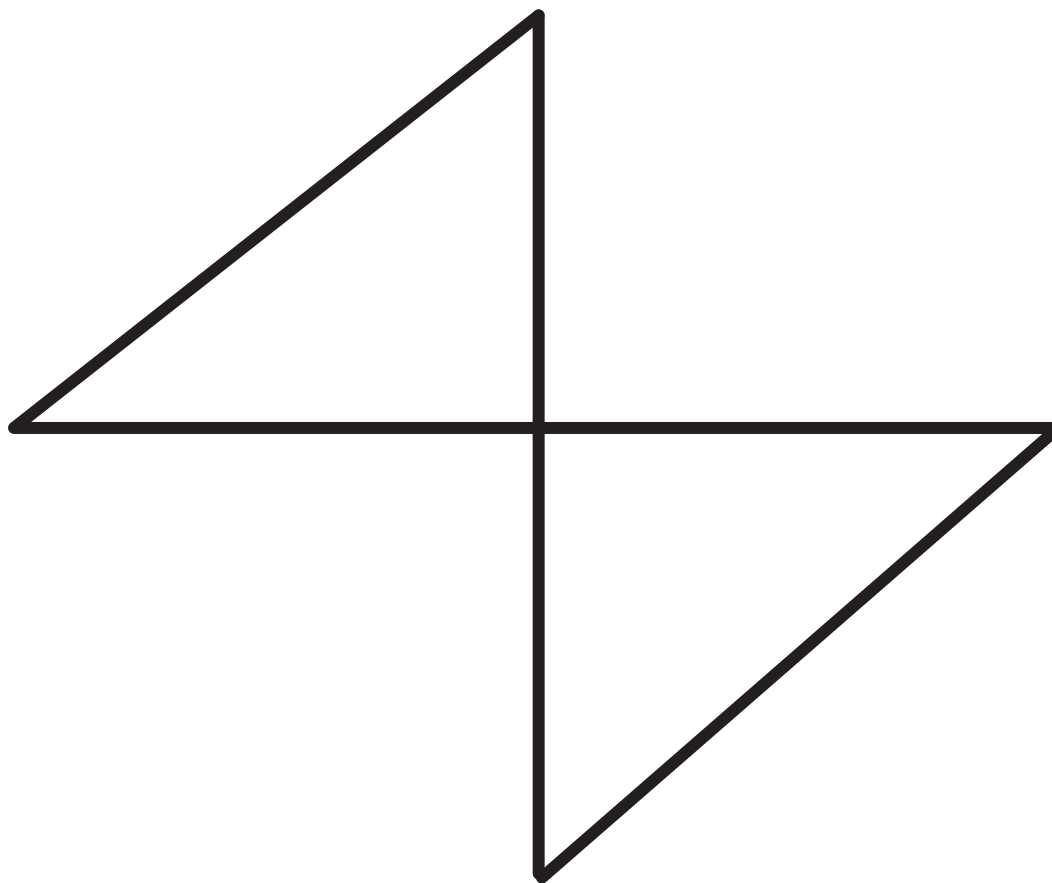
展開例②

| | 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よりも、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。

.....

.....