

### ○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"> <li>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。</li> <li>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～」</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>特定の子どもの名前が出ないように配慮する。</li> </ul>	
<b>こころの苦しさを理解しよう</b>			
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"> <li>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。</li> </ul> <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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>「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</li> <li>「精神運動静止」 つまらない、興味がわからない、面倒くさい 等</li> <li>「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</li> <li>「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</li> </ul> </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"> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> <li>・代表的な意見を何名かに発表させ、全体で共有する。</li> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・「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。</li> <li>・「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。</li> </ul>
<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"> <li>・T1・T2がロールプレイを実演する。</li> <li>・「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。</li> <li>・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。</li> <li>・グループ内で感想を伝え合わせる。</li> <li>・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。</li> </ul>

	<p><b>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】</b> 《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><b>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】</b> 《スライド20》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <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"> <li>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。</li> <li>「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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
<p>ま と め 8 分</p>	<p><b>9. 自分にできることを考える【3分】</b> 《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><b>10. 本時の学習を振り返る【5分】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>授業の「ふりかえりシート」を記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

## 参考

### ○「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付くことなどからも、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

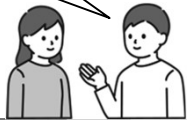
※他にも詩、アンケート等が考えられる

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

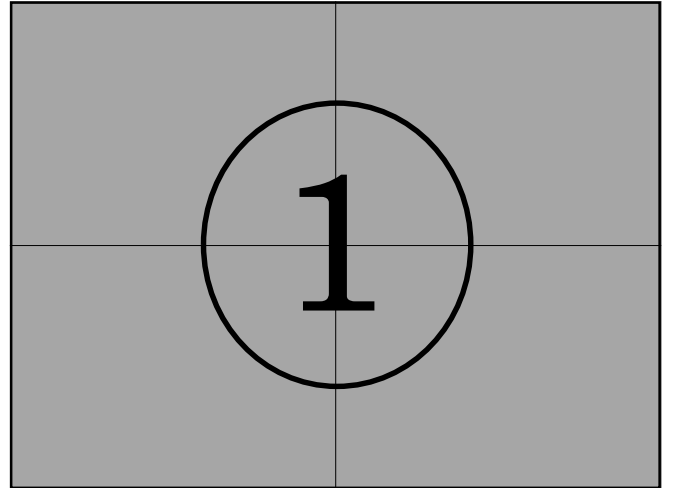


6

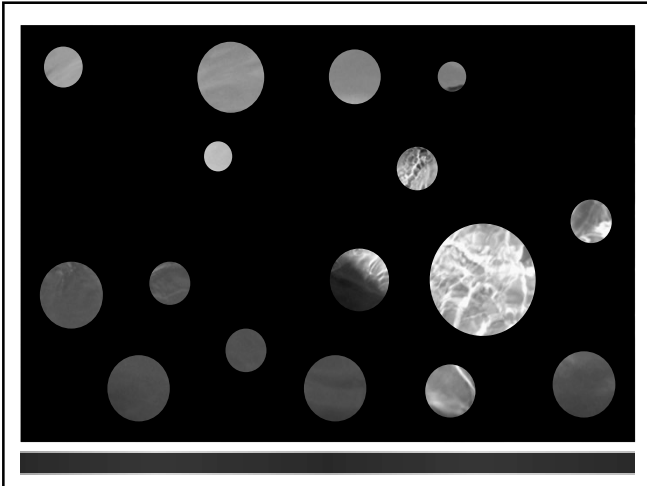
☆ 「心が苦しいとき」は誰でもあること

心の働き  
||  
心理的  
視野狭窄  
||  
見える範囲が狭くなる

7



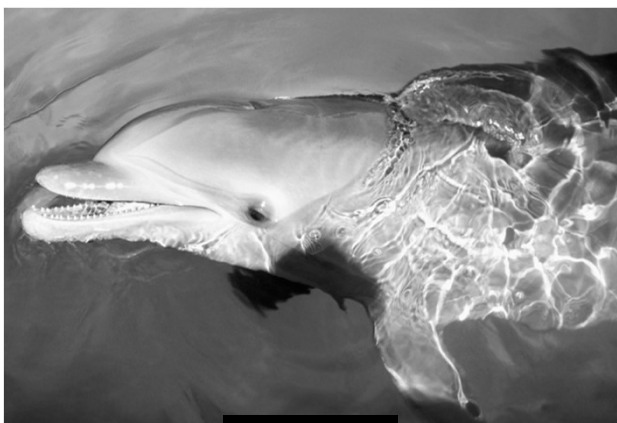
8



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

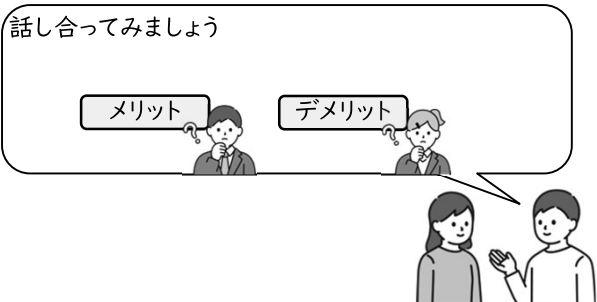
☆ 友人の「心の危機」に気づいたら

☹️ 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」

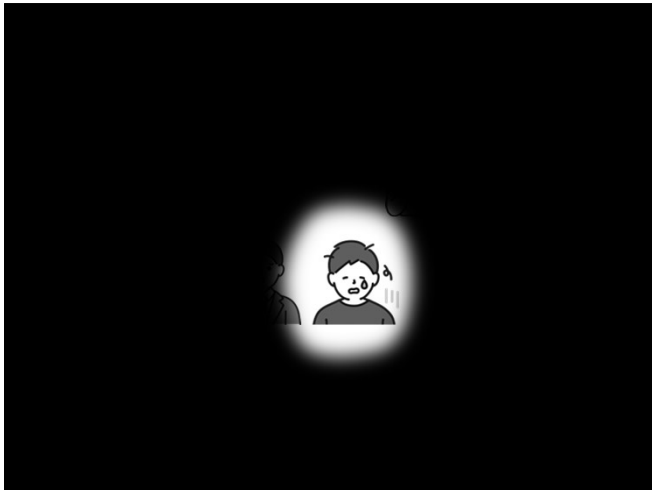
☺ 相談できる大人に「つなげる」こと

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