

○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ると意識を醸成させる。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ように配慮する。
- ・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、大人になげの大切さを強調する。
- ・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示を見て、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、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、勇気がい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」というキーワードについて理解する

- ・「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 blue 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》

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：

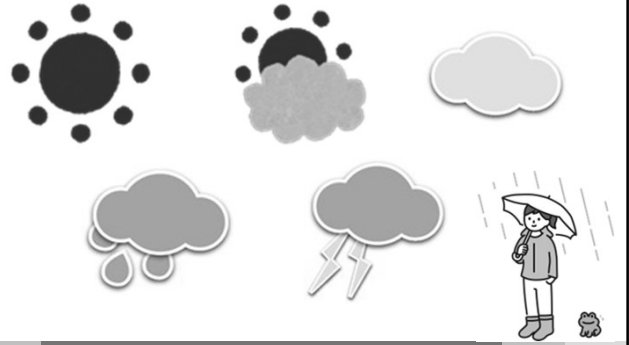
		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	いえ ない	どちら とも	やや そう 思う	そう 思う	とても そう 思う
1	心が晴れないときには、誰かに相談することも大切だと思う	0	1	2	3	4	5	6	
2	自分の身近に相談できる人がいることや、利用できる相談機関があることについて理解できたと思う	0	1	2	3	4	5	6	
3	今後、自分や友だちの心の危機を感じたとき、大人や専門機関に相談しようと思う	0	1	2	3	4	5	6	
4	この授業を受けて、良かったと思う	0	1	2	3	4	5	6	
5	この授業の感想を書いてください								

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」

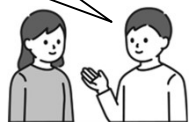


4

☆ 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