

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.18 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、生徒の実態に合わせて、「自殺予防教育プログラム実行委員会」を中心に組織的・計画的に取り組むを進めてください。また、事前にリスクの高い生徒を把握したり、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生徒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、主に中学校・高等学校の生徒です。校種や生徒の実態に応じて、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よさや安心感を実感させ、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） キーワード「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、カウンセラーをはじめ様々な相談機関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」というキーワードを学習させることで、一人で抱え込まずに信頼できる大人につなぐという意識を高める。