

こころの苦しさを理解しよう

○自殺予防に対する目的

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、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、大人につ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）が生徒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

○教育課程、実施時期

- ・特別活動（学級活動） ・ LHR
- ・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

- ・「自殺」という言葉は使わないようにする。ただし、協議等の中で生徒から「自殺」という言葉が出てきたときには、否定せずに受け止める。
- ・T1 は学級担任や教科担任などの教員が行い、T2 は養護教諭やカウンセラー等を活用する等、常に生徒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生徒が出てくる可能性も考えられる。授業中、授業後の生徒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、子ども同士の間で悩みを抱え込まないように、大人につなげる大切さを強調したい。友人の話を聞き合うロールプレイにおいては、相談者・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、自由に生徒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>2. 心の危機のサインについて知る【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～」 ワークシート1(1)に、心が苦しくなったときの自他の様子を想起させる。 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。 特定の生徒名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5～9》</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。 生徒、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> <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 「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 </div> <ul style="list-style-type: none"> 高等学校の体育保健科で扱う「精神疾患の予防と回復」の単元と連動したり、教科書を参照させたりして理解を深められるよう心掛ける。

	<p>4. 心の危機が続くと、心の視野が狭くなり、悲観的な考えになることを知る【3分】 《スライド10～16》</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に「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. 友人の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17～19》</p> <p>T1 友人の心の危機に気付いたとき、あなたはこうすると思いますか。自分の考えを書いてみましょう。</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>・【「声を掛ける」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、「助けて欲しい」「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、関われる自信がなかったりする思いも共有できるとよい。 ・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、具体的にどのような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。
展開② 24分	<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20》</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、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。 ・3人または4人グループで「相談者」「聞き役」「観察役」の役割をさせ、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。 ・相談者をした生徒の感想を全体で共有し、声を掛けてもらえると悩みを話しやすいことを確認する。

	<p>7. 友人の「心の苦しさ」を聞いた後、どうすればよいか考える【12分】 《スライド 21～23》</p> <p>T1 じっくり友人の話聞いてみると、(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、解決策と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 24》</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"> まず自分ならどうするかを考えさせ、ワークシート 1 (2) に記入させる。 グループ内でお互いの意見を発表させ、メリット・デメリットについて話し合う。 「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」とゆさぶりをかけ、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「自分ならどうするのか」をワークシート 1 (4) 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、あきら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。
まとめ 8分	<p>9. 自分にできることを考える【3分】 《スライド 25～27》</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、聞いた側の生徒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、責任を放棄したの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。

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

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こみ**：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。
- 5) **心理的視野狭窄**：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。

○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、その後のグループワークへ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。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、ゲートキーパーとしての役割を負わせないように配慮する。

○「誰にも言わないで」について

文部科学省(2009)「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」によると、友人に死にたいと打ち明けられたことのある生徒は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生徒は16%、「大人に相談」した生徒は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)

※「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」巻末に授業案があります

文部科学省 「生徒指導提要」(2022)