

○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、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グループワークを取り入れることで、①他者に受容されたときの安心感を実感し、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よさや安心感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、カウンセラーをはじめ様々な相談機関があることを理解することで、相談先を増やす。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信頼できる大人につなぐという意識を高めることをねらいとする。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、相談機関リスト、天気図の絵カード（晴れ、曇り、雨）、役割カード

○教育課程、実施時期

- ・特別活動（学級活動） ・LHR
- ・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

- ・「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。
- ・生徒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安心感を実感させ、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、子ども同士の間で悩みを抱え込まないよう、大人につながる大切さを強調する。
- ・身近な相談機関を知らせることで、生徒の相談先を増やす。

展開例		学習活動	指導上の留意点
導入 5分	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》 T1 私たちは日々いろん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。		<ul style="list-style-type: none"> ・授業者の気持ちを天気図の絵カードで例示し、自己開示しやすい雰囲気をつくる。 ・天気が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》 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》 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》 〈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、聞き役、観察役の3人グループで行う。 ・相談者は選んだ「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生徒に考えさせる。 ・生徒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。 ・相談することに対して感じている不安や抵抗について、思いを共有する。 ・生徒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、うなずきやあいづち、相手の言葉の繰り返し等を取り入れるよう指示し、聞く姿勢、視線などにも工夫をさせる。

	<ul style="list-style-type: none"> ・聞き役は、相談者が話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よう。</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、スッキリ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、生徒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、「なりきりタイム」1分間、ロールプレイ2分間を3回繰り返し、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。 ・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、勇気があ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」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」って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"> ・生徒とのやりとりの中で、先生、兄弟姉妹、先輩、両親、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」というキーワードについて理解する【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るのです。どうしようかなと思ったら、カウンセラーや身近な電話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」というキーワードを知らせる。 ・援助希求のキャッチフレーズ「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>㊦ づいて ㊧ りそい ㊨ けとめて ㊩ んらいできる大人に ㊪ なげよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この授業で、「きづいて」「よりそい」「うけとめて」を順に学んできたことを伝えた上で、「では、『しんらいできる大人に』『つなげる』について考えてみよう」と展開する。 ・「信頼できる大人」について、T2 から具体的な相談先を伝えることで、相談機関や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」というキーワード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。 ・相談を受けた人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。思春期になると生徒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、周囲の生徒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な援助希求的態度の促進を目指している。

○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良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。生徒に次の例を示し、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。

○「相談することの難しさ」

思春期の生徒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生徒も多くいる。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、ロールプレイさせるようにする。

【相談を切り出す言葉の例】

- ・「最近、しんどいねんなあ…」
- ・「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生徒には、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)
※「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
- 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)