

○自殺予防教育の「下地づくりの授業」としての位置付け

自殺予防につながる「下地づくりの授業」として、心の健康の保持に関する内容を扱う。不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、中学校・高等学校で行う自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求の態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培う。

心の健康に関しては、小学校5年生の体育科（保健領域）で扱うことになっており、教科書で知識を習得した後、本授業案を体育科の授業に位置付けて実施することが考えられる。

○指導のねらい

本授業案では、不安や悩みを相談する体験を通して、不安や悩みを誰かに話すことの良さを実感するとともに、友人の悩みを聞くことへの効力感を高め、大人につながる大切さを理解することをねらいとする。

他者に相談するロールプレイの体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感するとともに、相談をすることへの抵抗感を減らすことができるようにする。また、話を聞く側が安心して悩みを打ち明けられる聞き方をすることで、相談を受ける際の効力感が高まるようにする。自分で対処が難しい場合には大人につながることや、スクールカウンセラーをはじめ自分の周りに様々な相談機関があることを知り、子どもの相談先を増やす。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、ふりかえりシート
- ・必要に応じて準備…役割カード、相談機関リスト

○教育課程、実施時期

- ・体育科（保健領域）の授業（「心の健康」に関する単元）
- ・特別活動

○留意点など

養護教諭やスクールカウンセラーとのチーム・ティーチング(TT)で行うことが望ましい。

	展開例	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	<p>1. 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ</p> <p>T1 ○年生になって、不安だとか困ったなと思ったことはありますか。私たちは誰もが不安や悩み、困り事を経験します。もちろん、今、悩み事がない人も、成長するにつれて、その時々不安や悩みが出てくると思います。もし、不安や悩みがあったら、みんなだったらどうしますか。</p> <p>T1 不安や悩みがあるときは、誰かに話を聞いてもらって気持ちを楽にしたり、解決してもらったりすることがあると思います。でも、中には自分の悩みを相談することが苦手な人、誰かの相談を聞くのが苦手な人もいます。そこで、今日は悩んでいる人になりきって、相談する体験をしてみましょう。</p>	<p>・不安や悩みを持つことは自然なことであることを押さえた上で、様々な対処方法があることを具体的にイメージさせる。子どもの対処方法を取り上げながら、明るい雰囲気と考えられるようにする。</p> <p>(例) 散歩をする／音楽を聴く 休養する／誰かに相談する 等</p> <p>・悩みを打ち明けること、相談を受けることに抵抗がある人もいることに触れた上で、悩みを誰かに聞いてもらおうと気分がすっきりするという感覚を実感させ、悩みや不安が出てきたときに、誰かに相談してみようと思えるようになることをめざしたい。</p>	
<p>ロールプレイを通して相談する体験をしてみよう</p>			

<p>展開 30 分</p>	<p>2. 不安や悩みを相談するときに、相手にどのような態度で聞いてほしいか考える</p> <p>T1 今から先生たちで、「こんな聞き方をされたら嫌だな」と思う例を見せるので、どんなところが嫌なのか近くの人と相談しながら見てください。</p> <p>T1 では、どうやって聞いてもらえたら相談しやすいでしょうか。近くの人と話し合ってみましょう。</p> <p>T1 みんなの意見を聞いて、「やってほしい聞き方」の例を先生たちでやってみます。他にも先生たちが工夫するので、どんな工夫をしているか考えてください。</p> <p>3. グループでロールプレイをする</p> <p>T1 では、「相談カード」を見て、自分がどの「相談カード」を使って、困っている人、悩んでいる人になるか考えてください。選んだら、具体的に相手に相談できるように、困っている内容を詳しく考えてください。</p> <p>T1 グループで役割分担をします。1回目の相談者役、聞き役、観察役を決めます。相談者役は自分が選んだ「相談カード」の内容について聞き役に相談します。聞き役の人は、黒板にある「やってほしい聞き方」で聞くようにします。観察役は聞き役が「やってほしい聞き方」をしている部分を観察して、後でできていた部分を誉めてあげてください。</p> <p>T1 ロールプレイが終わったら交替します。グループ全員ができたなら、観察役のときに気付いた良かった部分、相談者役のときの気持ちの変化について感想を伝え合ひましょう。</p> <p>4. ロールプレイの体験を通して感じたことや思ったことをワークシートに記入して発表する</p> <p>T1 ロールプレイをやってみて、相談したときの気持ちの変化や、自分が相談しているときの気持ち、相談を聞いているときの気持ちをワークシートに書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ T1 が相談者役、T2 が聞き役となり、相談を聞く側の演示をする。悪い聞き方を大げさにして見せることで、不安や悩みを打ち明けやすい聞き方について考えさせる。T2 がいない場合は予め子どもを相談者役として指名し、教員が聞き役となって見本を示してもよい。 (例) 無反応／興味なさそうに聞く 相手の言い分を否定する 話を聞かずにアドバイスする等 ・ 「やってほしい聞き方」を子どもから発表させ、黒板等にまとめる。 ・ 「やってほしい聞き方」を演示しつつ、子どもから出なかった聞き方があれば演示した後、黒板に書き足す。 (例) うなずく／繰り返す／聞く姿勢 ゆっくり尋ねる・話す／視線 相談者に多く話してもらう意識 等 ・ 相談する人、相談を受ける人の両者の視点に立てるよう丁寧に支援する。 ・ 「やってほしい聞き方」を参考にしながら聞く姿勢に気を付けるよう助言する。 ・ ロールプレイの手順 (例) <ol style="list-style-type: none"> ① 「相談カード」から一つ選ぶ ② 相談の内容を具体的にイメージする ③ 1回目の役割分担をする ④ ロールプレイを行う (2分間) ⑤ 役割を交代する ⑥ 感想を伝え合う ・ 1回のロールプレイの時間は学級の雰囲気や状態によって増減させる。 ・ T1 と T2 は積極的に机間指導を行い、子どもがどの悩みを選択しているか、どのように内容を膨らませているか等、丁寧に観察を行う。 ・ グループでの話し合いを踏まえて、相談者役をした際の気持ち、聞き役をした際の気持ちについて振り返らせる。 ・ 気持ちの変化に関する記述をしている子どもがいれば指名して全体に発表させる。
------------------------	--	--

	<p>5. 友達に相談しても悩みや不安が軽くな ないとき、友達の相談を聞いて自分が困 ったときにどうするか話し合う</p> <p>T1 今、気持ちが軽くなったと発表してくれ ましたが、もし、友達に悩みや不安を相談し ても気持ちが軽くなならないとき、どうしま すか。友達の悩みや不安を聞いて、自分が困 ったと思ったとき、どうしますか。グループ で話し合ってみましょう。</p> <p>T1 いろいろな解決方法がありますね。自分 一人で解決できないときは身近な大人に相 談すると、必ず真剣に話を聞いてくれるの で、「こんなことを相談しても大丈夫かな」 と思わずに、相談してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・相談しても気持ちが軽くなならないと き、相談を聞いて自分が困ったとき を想像させ、どうすればよいかを考 えさせる。 ・様々な解決方法を思い浮かべられる よう、何名か指名して発表させる。 ・大人につなげる意識を持たせるよう に、相談できる身近な大人を具体的 に挙げる。
<p>ま と め 10 分</p>	<p>6. 本時の学習を振り返り、「ふりかえリシ ート」を書く</p> <p>T1 不安や悩みへの対処には様々な方法があ りますが、こんなふうに誰かに話を聞いて もらう方法も有効です。自分の話をじっく り聞いてもらえると、こんな効果があると 言われています。まず、①人間関係をつく ることにつながる、②自分を理解すること につながる、③自分を受け入れることにつ ながる、④行動を変えようとするにつ ながる、⑤気分がすっきりすることにつ ながる、という効果です。先ほどの発表にも ありましたね。</p> <p>T1 相談を聞いても、自分たちだけでは解決 が難しかったり、どうしていいか分からな かったりする相談があるかもしれませ ん。そのときは、「一緒に先生のところに行こう よ」と誘ったり、自分自身が悩みを聞いてし んどくならないように大人に相談したりし て、悩んでいる人や自分自身の味方を増や せるようにしてください。いろいろな相談 先があるので、ぜひ活用してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・悩んでいるときは、誰かに話を聞いて もらうだけで気持ちが楽になること があることを伝える。 ・同じ出来事であっても、人によって 不安や悩みの感じ方が異なる場合が ある。「自分だったら」と話したくな ることも、まずは相手の話をじっ くり聞くことの大切さに触れたい。 ・深刻な悩みを打ち明けられた際、悩 みを聞いた子ども自身が抱え込んで しまい、不安や悩みを自分事として 捉える可能性もある。そのため、身 近な大人（家族や先生）に頼ること は、相手や自分の心の健康を守るた めに大切なことであることを強調す る。 ・相談先として、身近な大人（家族や 先生）、スクールカウンセラーや相談 機関について紹介し、子どもが相談 したいと思ったときに相談できる人 や機関を具体的に伝えておく。

参考

本授業は、5年次に学習する体育科の保健領域「心の健康」とのつながりがある。本授業を実施する際は、教科書等との内容の重なりや進め方について確認をしておくことが望ましい。

○「どのような態度で聞いてほしいか」について

不安や悩みを誰かに話したいと思ったときに、話しにくいという気持ちや心配になる理由（否定されたら嫌だ、他の人に話されたらどうしよう、真剣に聞いてくれないかもしれない等）に触れ、相談相手にどのように聞いてほしいかを考えさせる（うなずいてほしい、アドバイスがほしい、否定せずにただ聞いてほしい、真剣に聞いてほしい、質問攻めにしないでほしい等）。教員同士の演示によって悪い聞き方を示し、良い聞き方について子ども自身が考えるようにする。

○「ロールプレイ」について

「相談カード」の内容は、発達段階や学級状況に応じて内容を検討する。ロールプレイの最初の言葉については例示を示しているが、その後の展開については相談者役の子どものイメージによって異なる。そのため、悩みの内容について考える時間を確保し、選んだ「相談カード」の相談者になりきって相談することに留意する。その際に、言葉のやり取りが続くことや困り事を解決することを目的とせず、相談者役が自分の話を聞いてもらえたという実感や、聞き役が自身の聞き方の良いところを認識することに重点を置く。また、実際にロールプレイを行う際に、選んだ「相談カード」の相談が実際の子どもの悩みに近い内容が含まれる可能性があるため、積極的に机間指導を行い、子どもの様子に注意を払う。

○傾聴の効果について

傾聴するためには、相手の話をじっくり共感的に聞くことが重要となる。傾聴してもらえることで①不安や悩みを分かり合える人がいるという安心感を持つことができる、②自己を理解することにつながる、③自己を受け入れることにつながる、④行動を変えようとする事につながる、⑤気分がすっきりすることにつながるという効果があるとされる。この五つの効果について子どもに伝え、ロールプレイでの自分の体験と照らし合わせながら傾聴による気持ちの変化に気付くことができるようにする。

○「相談しても気持ちが軽くならないとき」について

相談体験による聞いてもらえる心地良さについて実感した後、それでも気持ちが軽くならない場合や、悩みを聞いて自分が困ってしまう場合があることをイメージするように促す。一人で抱え込まないよう、大人につなげる重要性を認識できるようにするための話し合い活動となる。家族や学校の先生等、できるだけ具体的な身近な大人を思い浮かべることができるようにし、困ったときの相談先として子どもたちが理解できるようにしたい。T2が養護教諭やスクールカウンセラーの場合は、来室できる時間や方法を教えておくのもよい。

○「本時の学習を振り返り、『ふりかえりシート』を書く」について

不安や悩みがあるときの対処には様々な方法があるが、人に話す（相談する）ことは、非常に有効な対処法であることに気付くことができるようにする。また、話を聞く側の態度にも触れるようにし、自分たちだけでは解決することが難しかったり、自分にはどうしたらいいのか分からないと感じたりする相談だったとしても、相手の気持ちを受け入れ、肯定的な態度を示すことで相談者は安心でき、話しやすい雰囲気が生まれるという点にも気付くことができるようにしたい。ただ、解決が難しい相談については、子ども同士が悩みを抱え合う可能性もあり、心の健康を損ねる場合がある。そのため、身近な大人に頼ることの重要性を強調したい。また、スクールカウンセラーの仕事内容や活用方法を紹介したり、相談機関の一覧を配布したりするなどして、相談に対する意識を高めるよう工夫されたい。

資料

兵庫県教育委員会 「いじめ未然防止プログラム」授業プラン

・「ねえ聞いて」（小学校・中学年）

・「気持ちだけ聞いて」（中学校）

※各授業プランには「教員用映像補助資料」等、参考資料があります。

(<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/ijimemizen/index.html>)

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 「産業カウンセリング」（2012）

「なやみを聞いて」

授業じゅぎょうのふりかえり

この授業じゅぎょう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	い え な い	ど ち ら と も	そ う 思 う	や や そ う 思 う	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
1	相談しやすい聞き方について、 理解 <small>りかい</small> できたと思う	0	1	2	3	4	5	6		
2	なやみや不安があるときに、だれかに相談することのよさに気づくことができたと思う	0	1	2	3	4	5	6		
3	自分一人で解決 <small>かいけつ</small> できないときは、身近な大人 <small>おとな</small> に相談することが大切だと思う	0	1	2	3	4	5	6		
4	この授業 <small>じゅぎょう</small> を受けて、良かったと思う	0	1	2	3	4	5	6		
5	この授業 <small>じゅぎょう</small> の感想を書いてください									