

## ショートプログラムについて

自殺予防教育の「下地づくりの授業」として活用できるショートプログラムを作成しました。比較的容易に実施できるよう、10分程度の短時間でできる活動にしています。どの校種でも、朝や終わりのSHRの時間等を活用して、日常的に取り組むことができます。

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」コアプログラムは、「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）」をねらいにしています。これらのねらいを達成するためには、自他の心の危機を敏感に感じようとする感性の醸成や、気軽に相談できる環境の整備が必要です。「生徒指導提要」（文部科学省，2022）では、各学校で既に取り組まれている生命尊重に関する教育や心身の健康の保持増進に関する教育、温かい人間関係を築く教育などを、自殺予防教育の下地づくりに当たるものだと意識しつつ、発達支持的生徒指導の視点から取組を進めることが求められています。本ショートプログラムをコアプログラムと連動させて実施することは、児童生徒及び教職員の自殺予防教育への不安感や抵抗感を少なくすることにもつながると考えられます。

本ショートプログラムでは、自分の気持ちを適切に表現できるようにするための「思いや考えを表現する力」と、互いに意思を通い合わせるために必要な「コミュニケーション力」を身に付けることをねらいとしています。児童生徒が認め合い、受け入れ合う経験をするを重視しており、そのような経験を積み重ねることが、児童生徒同士の受容的な人間関係づくりの手助けにもなると考えています。本ショートプログラムは、相手を変えたり、テーマを変えたりして実施することが可能です。自殺予防教育の「下地づくりの授業」の一環として、また、自殺予防につながる発達支持的生徒指導の取組の一つとして、日々の教育活動に取り入れてみてください。

活動名	概要とねらい
○「話を聞かせて」	ペアになって話を聞いてもらえる経験を通して、自分が受容される心地よさと心の安定を感じる。
○「どんなのできるかな」	絵画で自分の気持ちを表現し、個々の表現するものの違いを受け入れながら絵を完成していくことで、他者理解を深める。
○「どっちがいい？」	二つの選択肢について、自分の思いや考えを伝え、他者の意見を聞く経験を通し、一人一人の価値観が違うこと知り、互いの違いを認め合うことの大切さに気付く。
○「4つの線の物語」	所定の線図から自由にイメージし、個々で表現するものの違いを受け入れ、他者と協同して活動することの楽しさを感じる。

なお、本プログラムの内容等は、以下の報告書をもとに、作成されています。  
新田雅子（2015）．不登校未然防止プログラムの研究－ショートプログラムを活用した心の居場所づくり－．兵庫県立教育研修所 義務教育研修課 不登校対策に係る推進研修員 研修報告書．