

こころの SOS を発信しよう

○自殺予防に対する目的

自殺を防ぐために学校で行うべき教育として、他者に助けを求める力や、他者からの要請に適切に対応できる力の育成が必要である。また、自殺を選択する背景には、家庭、地域、学校などのどこにも居場所がないと思ってしまう強い孤立感がある。そこで、本授業では、他者への相談体験をさせる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心地よさを実感させ、②仲間との絆を確認し孤立感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

本授業は、援助希求的態度を育成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させるとともに、相談をすることへの抵抗感を軽減させる。友だちや先生、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自分の周りに様々な相談機関があることについても理解させることで、生徒の相談の窓口を増やす。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

- ・本プログラムに付属…ワークシート、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……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）
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・身近な相談機関を知らせることで、生徒の相談窓口を増やす。

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	<p>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【2分】</p> <p style="text-align: center;">「ここ最近の気持ちを天気で表してみよう」</p> <p>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ね。 ここ最近のみなさんの気持ちをお天気で表現してみましょう。</p>	<p>・教員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。</p>
展開 40分	<p>2. T1・T2のロールプレイの演示をみて、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【3分】</p> <p style="text-align: center;">「相談する体験をしてみよう」</p> <p>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。つまり、周りに相談することです。しかし、なかには自分の悩みを相談することが苦手な人も多くいると思います。そこで、今日は相談するという体験をしてみましょう。</p> <p style="text-align: center;">ロールプレイを通して相談する体験をしよう</p> <p>3. ロールプレイの方法について説明を聞く【3分】</p> <p>〈ロールプレイの方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談者、聞き役、観察役の3人組で行う。 ・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」1分間で相談者の気持ちを考え、相談者になりきる。 ・聞き役は、相談者が話しやすくなるような聞き方をする。 ・観察役は聞き役の聞き方の良かったところを見付ける。 	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・T1 が相談者、T2 が聞き役となり、悪い例、良い例の順に実演し、違いを生徒に考えさせる。</p> <p>・生徒の意見を取り上げながら、聞き方のポイントについてまとめる。</p> <p>・受容的に話を聞く方法や相談をするときの話の切り出し方を練習させる。</p> <p>・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、相談者を演じる。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・ ロールプレイの時間は2～3分間とする。 ・ 「役割カード」を右隣に回して、役割を交替する。 ・ ロールプレイ後1分間、観察役からの助言を含めて感想のシェアを行う。 <p>4. 「役割カード」を引いて順番を決め、T1の合図とともにロールプレイを開始する【17分】</p> <div data-bbox="405 703 1307 797" style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>「相談後の気持ちの変化を天気で表してみよう」</p> </div> <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】</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ょう。</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】</p> <p>7. 悩みに良いも悪いもないことを理解する【3分】</p> <p>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>8. 友だち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】</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。 <p>・ 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。</p> <p>・ 3人組の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> <p>・ 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。</p> <p>・ 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。</p> <p>・ 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。</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。</p> <p>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"> ・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、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。また、それを T2 が伝えることで、カウンセラーを身近な存在として感じさせ、カウンセラーへの相談動機を高める。
まとめ 5 分	<p>9. 本時の学習を振り返る【2分】</p> <p>T1 ひどく落ち込んだとき、一人で悩んでいると、そのときのころの天気は、今にも吹き飛ばされそうな大嵐になっているのかもしれない。そんなときに、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。自分のころの 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ね。</p> <p>・授業の「ふりかえりシート」を記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・誰でも心が苦しいときがあることに気づき、相談するという選択肢が対処方法として有効な手段であることをまとめる。 ・言葉にして伝えることで新たな気づ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。

参考

○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」

発達段階的に、他者の目が気になる思春期の中高生にとって、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、相談するにしても自分の悩みを相手を受容してくれるのかという不安をもっていたり、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。そのためにも、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・・・」

「ちょっと、聞いて・・・」

「なんか、おもしろくないなあ・・・」

○「ロールプレイについて」

相談をする体験とはいえ、悩みを打ち明ける設定のロールプレイであることから、生徒がなかなか活動にのりきれないことも予想される。そこで、相談者になりきるために1分間の「なりきりタイム」を設定し、より現実に近い気持ちでロールプレイできるようにしている。また、体験活動の小道具として写真のような「役割カード」や時間を停止するタイマーを用意するなどして、生徒の積極的な活動を促すことができるように工夫するとよい。



役割カード

○カウンセラーとの連携

この授業は、常に生徒の様子を複数の目で見るができるようにチーム・ティーチングで行うことを基本としている。できれば、T2をカウンセラー等が担うことで、生徒にカウンセラーを身近に感じさせることができ、相談しやすい関係を育む機会となる。T2は、特に相談体験を行う際などに生徒の表情や活動の仕方に十分注意をはらい、元気がない生徒や、逆に興奮しているような生徒に寄り添って適切な支援を行うようにする。

○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。

○相談機関に関する情報をもたせる

中学生・高校生の悩み事の相談相手としては、友人が一番多いが、心配を掛けたくないという気持ちから身近な相手には相談できない生徒もいる。相談機関に関する知識も不十分なことが多い。友人や先生以外にも、校内にはカウンセラーがいたり、外部にも様々な相談機関や電話相談などの相談機関が多くあったりすること伝え、気軽に利用するように促す。その際、以下の相談機関に、適宜、各地域の相談機関を加えたリストを作成し、生徒に配布するとよい。

<電話相談>

○ひょうごっ子悩み相談（24 時間子供 SOS ダイヤル） 通話料無料

毎日 24 時間 0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0

平日 9:00~17:00 0 1 2 0 - 7 8 3 - 1 1 1 (12/29~1/3 は休み)

○各市町村の相談機関等

〇〇〇-△△△-□□□

※「ひょうごっ子悩み相談」については、電話番号や実施体制等が変更される場合もありますので、必ず最新の情報等で確認をしてください。

資料

窪田由紀・シャルマ直美・長崎明子・田口寛子 「学校における自殺予防教育のすすめ方ーだれにでもこころが苦しいときがあるからー」（遠見書房，2016）

長崎県 「晴れないこころに気づいたら～解説編～」(2015)
(<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2015/09/1442553924.pdf>)

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）

岡田倫代 「夏休み明けの子ども心」，「月刊 生徒指導」9月号（学事出版，2016）

参考資料

【板書例】

こころの SOS を発信しよう

相談すること



相談者がスカッとすると話の聞き方のコツ

- ・相手のペースに寄り添う
- ・相手の言葉を繰り返す
- ・話を聞くときの姿勢・視線
- ・あいづちをうつ
「そうなんや」「うん、うん」

相談の切り出したかた

最近、おもしろくないなあ

ちょっと、聞いて

ロールプレイの約束

- ・相談者・聞き役・観察役の3人組
- ・「なりきりタイム」1分間
- ・ロールプレイの時間は2～3分間

ロールプレイのふりかえり

相談前



相談後

曇り、雨、

予報

雲間から光がさす
雨がやむ

