中・STEP３

こころが苦しくなったときの対応を知ろう

〇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、「早期の問題認識」と「援助希求的態度の促進」が挙げられる。本授業では、ロールプレイ等のグループワークによる集団活動によって、仲間とのつながりを深めることをめざす。グループワークを取り入れることで、①子ども同士のつながりを強化する効果、②命の危機への気付きや対応に取り組む意欲を高める効果、③子ども自身の危機に際しての問題解決能力を高める効果等が期待できる。

〇指導のねらい

本授業は、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。

〇準備するもの

・本プログラムに付属…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

〇教育課程、実施時期

・特別活動（学級活動）
・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

〇指導のポイント・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ことができるよう配慮する。
・まずは、消えてしまいたくなるくらい辛い気持ちになるのは誰にでもあることだということを実感させるようにする。そのために、導入時に生徒に身近な曲の歌詞等を用いて辛い気持ちを具体的に想起させることで、誰にでも「心が苦しい」ときがあることをイメージさせるようにする。
・悩んでいる友人の力になることや、信頼できる大人につなぐことの大切さを学ばせる。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させるようにする。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	**１.「心が苦しいとき」は誰にでもありうることを実感し、「心理的視野狭窄」について知る【５分】　《スライド２～17》** 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。 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。	・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～」 ・「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。
	こころが苦しくなったときの対応を知ろう	
展開 35 分	**２．３通りの接し方で、話を聞き合うロールプレイを行う【20 分】《スライド 18・19》** **（叱る）厳しく説教・叱り続ける** **（励ます）熱心に励まし続ける** **（共感）理解しようと同じ言葉をつぶやく** T1　心理的視野狭窄に陥っている友人から、「何もかも嫌。消えてしまいたい」と打ち明けられた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、役作りを行ってください。その後、ロールプレイと感想を伝え合う時間を取ります。 **・全体で感想を共有する** T1　悩んでいる友人役（相談者）をした人は、学級全体に感想を伝えてください。 T1　悩みを抱えている友人が相談をすることには大きな勇気が必要になります。相談される人になるためにはどうすればいいでしょうか。 T1　「心の悩みを打ち明けやすい聞き方」には、相手に寄り添って、相談者の味方として一緒に考えていく姿勢がありましたね。	・T1・T2 がロールプレイを実演する。 ・３通りの接し方（「叱る」「励まし」「共感」）の特徴を理解させる。 ・３人グループで「相談者」の役割を固定し、その他の役割（「聞き役」「観察役」等）を交代しながら、明るい雰囲気で行わせる。 ・ワークシート１のセリフから始め、続きはアドリブで言わせる。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、共感されると心地良いことを確認する。 ・相手を追い詰めないようなセリフを考えさせ、相手の気持ちを受け止める姿勢の大切さを押さえる。 ・話の聞き方のポイントを提示する。 ・「あいづち」や「繰り返し」といった傾聴の姿勢に着目させる。

	３．友人の「心の苦しさ」を聞いた後、どうすれば良いか考える【15 分】 **《スライド 20～23》** T1　じっくり友人の話を聞いてみると、(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。 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。 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「命の SOS」なら、悩みに共感しつつ、解決策を一緒に考えていくことが必要です。気付いて、寄り添って、大人につなげることが大切です。	・スライド 21 で心理的視野狭窄に陥っている友人の状態を再確認する。 ・自分ならどうするかを考えさせ、ワークシート２(1)に記入させる。 ・グループ内で互いの意見を発表させる。 ・「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。 ・「秘密」か「命の SOS」なのかを正確に判断することで命を救うゲートキーパーになれることを実感させる。 ・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２(3)に記入させる。
まとめ 10 分	**４．自分にできることを考える【５分】** **・「信頼できる大人につなぐ」ことができるよう、相談できる大人や関係機関を知る** **《スライド 24～26》** T1　悩んでいる友人に気付いたなら、または悩んでいる友人から悩みを打ち明けられたなら、あなたが心理的視野狭窄に苦しんでいる友人の代わりに助けを求めてください。「相談する」という選択肢が見えない友人の代わりに大人につなげてください。 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、信頼できる大人に、相談できる機関につなげてください。 **５．本時の学習を振り返る【５分】** ・授業の「ふりかえりシート」を記入する。	・自分が苦しいときには、１人で何とかしようとせず、周りの人に助けてもらうこと、友人が苦しいときにはゆっくり聞くこと、信頼できる大人につなぐことを押さえる。 ・関係機関等を視覚で提示する。 （例）ひょうごっ子悩み相談 兵庫県警察少年相談室 子どもの人権 110 番 24 時間子供 SOS ダイヤル

参考

○「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

本授業案のロールプレイは「聞き役」の聞き方に重点を置く。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ように考えさせながら、実施させたい。そこで、初めに授業者（T1・T2）が見本を実演し、３通りの言い方を具体的にイメージさせ、明るい雰囲気になるように配慮する。その際、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、まずはＡさん役（聞き役）・Ｂさん役（相談者）・観察者を決める。Ａさん役と観察者役は１回毎に交代するが、Ｂさん役（相談者）は固定しておくことで３通りの感じ方の違いを比較することができる。３通りの言い方の違いを明確にするため、やや大げさに行わせる方がよい。「役割カード」等を利用するとよい。

○「誰にも言わないで」について

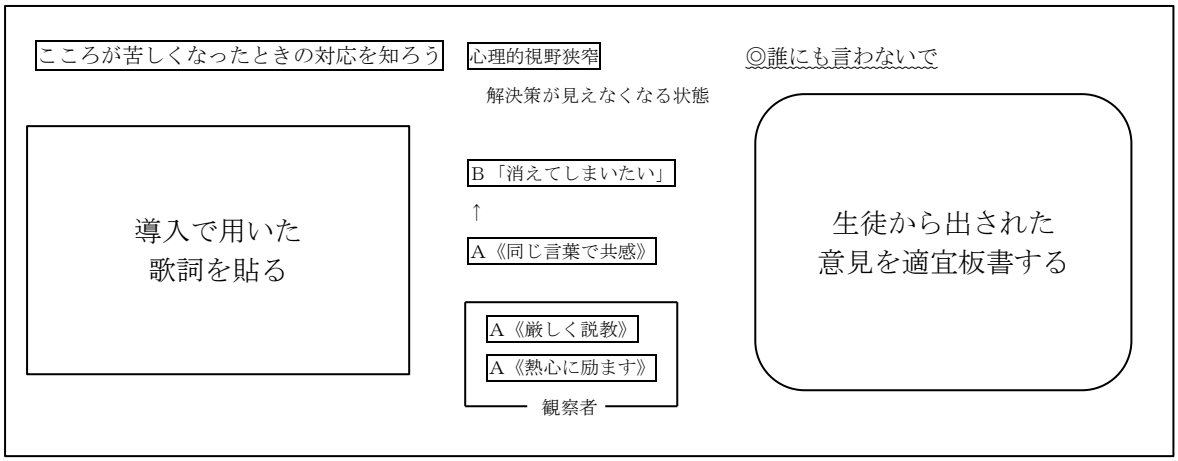
文部科学省(2009)「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」によると、友だちに死にたいと打ち明けられたことのある生徒は２割にものぼっているにも関わらず、「話を聞く」という関わりをした生徒は16%、「大人に相談」した生徒は３%にしか過ぎないという結果が報告されている。「死にたい」「消えてしまいたい」と打ち明けられたら、その友だちの気持ちを大事にしながら話を聞いて、信頼できる大人につなぐことが大切であるという点を強調する。また、日頃から、相談機関についての情報を提示しておき、解決のための選択肢を増やしておきたい。

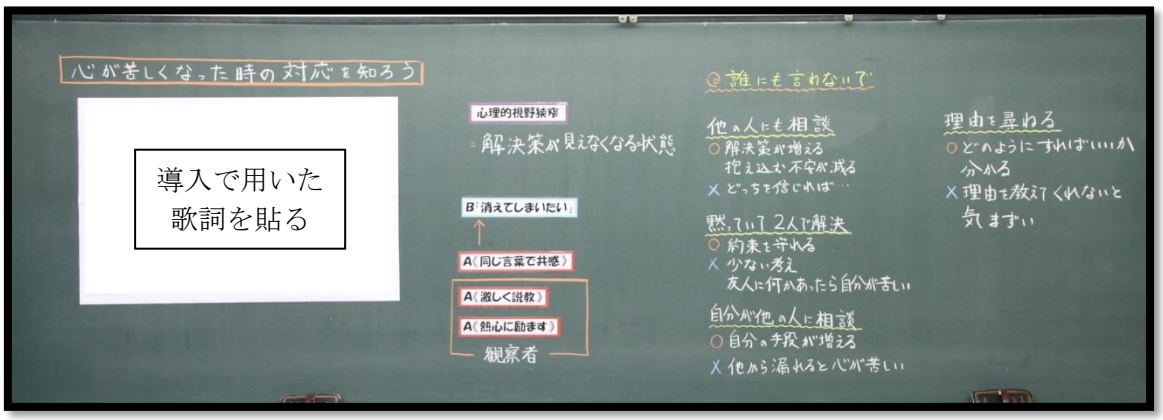
資料

文部科学省　「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(2009)
文部科学省　「子供に伝えたい自殺予防-学校における自殺予防教育導入の手引-」(2014)
文部科学省　「子どもの自殺予防教育についてのワークショップ」(2016)

参考資料

【板書例】





【附属のパワーポイントについて】

５～16 枚目のスライドの作成には Microsoft Office のテンプレートを用いています。使用する画像は各校の実情に合わせて、変更することが可能です。詳しくは、下記の「Microsoft 楽しもう Office」の Web ページをご覧ください。

https://www.microsoft.com/ja-jp/office/homeuse/default.aspx