

上手な聴き方を身につけよう—大切な友だちと自分を守るために—

○自殺予防に対する目的

高校生の自殺を防ぐために学校で行うべきことに、「相談を受けたときの対応」が挙げられる。STEP2 では、心の危機のサインと対応の在り方を理解することで、①身近な友だちが苦しんでいることに早い段階で気づき、演習を通して②援助を求められた際に適切に対応できる力を向上させるとともに、③援助希求の必要性を学ぶ。他者への適切な援助、自身による援助希求の態度の育成につながることを期待できる。

○指導のねらい

STEP2 は、「相談を受けたときの対応」を身に付けさせるプログラムとなっている。心の危機のサインを知ること、友だちの心の危機に気づける力を育む。また、ロールプレイを通じて「上手な聴き方」を体感させ、寄り添い、受け止める大切さを実感させる。さらに、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」というキーフレーズを学習させることで、「死にたい」と打ち明けられた場合に1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。

○準備するもの

- ・本プログラムに付属…テキスト、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、役割カード

○教育課程、実施時期

LHR

○指導のポイント・留意点など

- ・T1（主な授業者）は学級担任や教科担任などの教員が行い、T2（補助的な授業者）は養護教諭やキャンパス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。
- ・テキストのメモの欄には、教員が話したことや自分で気になったこと、ポイントになる用語や大切なことなどを適宜書くように促す。
- ・ロールプレイは、「上手な聴き方」をしてもらった際の話し手の気持ちを実感させることで、悩み苦しんでいる友人を自分でも助けることができるという効力感を高め、「上手な聴き方」のスキルを身につけ、実際に生かそうとする思いを育むことをねらいとしている。

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	<p>「今日の授業の目標は、あなた自身や友だちの心の危機のサインに気づき、相談できるようになることです」</p> <p>1. この時間の目標を知る【1分】</p> <ul style="list-style-type: none"> この時間の目標を知る 授業を受ける留意点を知る。 <p>2. アイスブレイク【4分】</p> <p>T1 今日は3人組でいろいろな活動を行います。お互いが話しやすくなるように、お互いのこと知り合うワークをします。</p> <p>T1 「私ってこんな人」の4つの項目を使って一人1分ずつ自分のことを話してください。</p> <p>《スライド2》</p>	<ul style="list-style-type: none"> 途中で、辛くなったり、体調が悪くなったりしたら、すぐにT2に申し出ればよいことを伝えておく。 申し出があった生徒への対応の仕方（別室指導等）は予め決めておく。 T2は適宜教室内を巡回し、生徒の変化を見逃さず、観察する。 <p>（アイスブレイクの方法）</p> <ul style="list-style-type: none"> 近くの席の者で3人組を作り、向き合わせる。 スライドにある4つの項目から好きなだけ選ばせて、その項目をテーマにして自分のことを話していく。
展開 40分	<p>「あなたの周りにこんな人はいませんか」</p> <p>3. 心の危機のサインについて知る【3分】</p> <p>《スライド3》</p> <p>T1 これは心の危機のサインです。こういったサインを出している人は、とても辛い状況にいる可能性があります。</p> <p>「友だちの心の危機のサインに気づいた時、あなたならどうしますか」</p> <p>4. 心の危機のサインに気づいたらどうするか、自分の考えをテキストに記入し、全体で共有する。【2分】</p> <p>《スライド4》</p> <p>T1 友達の心の危機に気づいた時、あなたはどのように思いますか。自分の考えを書いてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活をふりかえり、自他に当てはまる様子はないかを想起させる。 サインそのものよりも、それに気付いたときの行動を考えさせることがねらいなので、あまり深く掘り下げないようにする。 特定の生徒名が出されたりしないように配慮する。 <ul style="list-style-type: none"> テキストに自分の考えを記入させる。《テキスト4》 代表的な意見を何名かに発表させ、全体で共有する。 「何もしない」等の意見も取り上げ、どうしていいかわからなかったり、助ける自信がなかったりする思いもみんなでも共有できるとよい。

「お互いの心の危機を支え合うための方法の一つ、『上手な聴き方』のロールプレイをしましょう」

5. 「上手な聴き方」のロールプレイを行う
【20分】

- ・ロールプレイの進め方と、「上手な聴き方」の方法を知る。

T1 3人の中で、話し手・聴き手・観察者を決めます。話し手は「もう何もかもイヤになった。消えてしまいたい…」と話し始め、聴き手は「上手な聴き方」で相手の話を受け止めます。観察者は2人の様子を観察します。

T1 2分で役割を交代します。3回繰り返して3人とも全て終わったら、それぞれの役でどんな感想を持ったか、テキストに記入し、それをもとに3人で感想を話し合います。

《スライド6》

T1 では、ロールプレイを始める前に、聴く時の心構えと具体的な聴き方を〇〇(T2)先生に教えてもらいましょう。

- ・T2が聴く時の心構え等を説明する。

《スライド7・8・9》

T1 まずは、先生たちがやってみます。

《スライド6》

T1 それではみんなでやってみましょう。

《スライド6》

- ・3人組で話し手・聴き手・観察者の役割をさせ、順番に交代させ、全員が回るようにする。
- ・その際「役割カード」を持ちながら行わせるとよい。



役割カードの例

- ・「上手な聴き方」のポイントをスライド7～9を使ってT2が説明する。

- ・スライド6を提示し、T1とT2でロールプレイの見本を見せる。
- ・聴き手役は「上手な聴き方」のポイントがわかりやすいように見本を見せる。

＜ロールプレイの進め方＞

- ①役割を決め、それぞれの「役割カード」を持つ。【1分】
- ②話し手はどんなことを話すか考える。聴き手は「上手な聴き方」のポイントを再確認する。観察者はどんなところが良いか観察する。【1分】
- ③役割を交代して3回ロールプレイを行う。【2分×3＝6分】
- ④それぞれの役でどんな感想を持ったかテキストに記入し、3人で話し合う。【5分】
- ⑤各グループの感想を発表し、全体で共有する。【5分】

- ・T2が共有した内容についてまとめる。

《スライド10》

- ・特に、話し手の気持ちを取り上げ、受容される心地よさを共有する。

	<div data-bbox="454 286 1249 360" data-label="Text"> <p>「これ（19.5%）は何を表している数字だと思いますか」</p> </div> <div data-bbox="300 383 866 456" data-label="Section-Header"> <p>6. 「19.5%」という数字が何を表しているのかを考える【2分】</p> </div> <div data-bbox="667 461 866 495" data-label="Text"> <p>《スライド 11》</p> </div> <div data-bbox="300 499 866 725" data-label="Text"> <p>T1 これは、「友だちから死にたいと言われたことがある」と答えた人の割合です。5人に1人がそういう体験があるということです。心の危機を打ち明けられることは、みんなの身近に十分あり得ることです。</p> </div> <div data-bbox="667 730 866 763" data-label="Text"> <p>《スライド 12》</p> </div> <div data-bbox="344 775 1353 878" data-label="Text"> <p>「友だちの心の危機に気づいたら、自分一人だけで抱え込まないで、『きょうしつ』を思い出してください」</p> </div> <div data-bbox="300 887 866 960" data-label="Section-Header"> <p>7. 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】</p> </div> <div data-bbox="667 965 866 999" data-label="Text"> <p>《スライド 13》</p> </div> <div data-bbox="300 1003 866 1581" data-label="Text"> <p>T1 「きょうしつ」の「き」は「気づく」です。みなさんは今日心の危機のサインを知りました。これからサインを出している友だちに気づけるようになってほしいと思います。「きょうしつ」の「よ・う」は「寄り添い、受け止める」です。友だちの心の危機に気づいたら、その人に寄り添い、今日体験した、「上手な聴き方」で受け止めて下さい。そうすることで友だちの心は少しでも楽になります。では、最後の「し・つ」は何でしょう。これは「信頼できる大人につなげよう」ということです。「死にたい」といった、命に関わる話を自分一人で抱えるのは大変です。そういう時は信頼できる大人に相談してください。</p> </div> <div data-bbox="421 1615 1236 1684" data-label="Text"> <p>「あなたにとって信頼できる大人とはどんな人ですか」</p> </div> <div data-bbox="300 1704 866 1778" data-label="Text"> <p>T1 信頼できる大人とはどんな人だと思いますか。</p> </div> <div data-bbox="667 1783 866 1816" data-label="Text"> <p>《スライド 14》</p> </div> <div data-bbox="300 1856 866 1930" data-label="Section-Header"> <p>8. 信頼できる大人とはどんな人か考え、テキストに記入する【8分】</p> </div> <div data-bbox="667 1935 866 1968" data-label="Text"> <p>《スライド 15》</p> </div> <td data-bbox="880 262 1383 2002"> <div data-bbox="904 383 1375 689" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・ ロールプレイの和気藹々とした雰囲気から、真剣な雰囲気に切り換えさせる。 ・ 19.5%という数字が多いか少ないかという議論ではなく、「死にたいと思ってしまうほど辛い気持ち」を打ち明けられることは身近にあり得ることを実感させるようにする。 </div> <div data-bbox="904 887 1375 1473" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「きょうしつ」は四天王寺学園スクールカウンセラーの阪中順子氏が提唱した自殺予防のキャッチフレーズ。 ③ づいて ④ りそい ⑤ けとめて ⑥ んらいできる大人に ⑦ なげよう ・ この授業で、「きづいて」「よりそって」「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。 </div> <div data-bbox="904 1704 1375 1977" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・ スライドにある例を使って具体的なイメージを想起させる。 ・ 明るい雰囲気で行うとよい。 ・ 具体的な人物でも、「〇〇のような人」という表現でも構わないことを伝える。 </div> </td>	<div data-bbox="904 383 1375 689" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・ ロールプレイの和気藹々とした雰囲気から、真剣な雰囲気に切り換えさせる。 ・ 19.5%という数字が多いか少ないかという議論ではなく、「死にたいと思ってしまうほど辛い気持ち」を打ち明けられることは身近にあり得ることを実感させるようにする。 </div> <div data-bbox="904 887 1375 1473" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「きょうしつ」は四天王寺学園スクールカウンセラーの阪中順子氏が提唱した自殺予防のキャッチフレーズ。 ③ づいて ④ りそい ⑤ けとめて ⑥ んらいできる大人に ⑦ なげよう ・ この授業で、「きづいて」「よりそって」「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。 </div> <div data-bbox="904 1704 1375 1977" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・ スライドにある例を使って具体的なイメージを想起させる。 ・ 明るい雰囲気で行うとよい。 ・ 具体的な人物でも、「〇〇のような人」という表現でも構わないことを伝える。 </div>
--	---	--

	<p>T1 自分にとって信頼できる大人とはどんな人かテキストに書いて下さい。そしてそれをもとに、3人で話し合ってください。</p> <p>T1 各グループの意見をみんなで共有しましょう。どんな意見が出たか、いくつか発表して下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> 各グループで出た意見を発表し、全体で共有する。 <p>9. 相談できる専門機関について知る【2分】 《スライド 16》</p> <p>T1 先生たち大人もいろんなことを周りの人に相談しています。命に関わることも信頼できる人と一緒に考えています。みんなも一人で抱え込まないで、誰かにつなぐということを心に留めておいてください。今、信頼できる大人が思いつかない人は専門機関に相談して下さい。どんな専門機関があるのか〇〇(T2)先生に教えてもらいましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 巡回しながら、生徒の自由な発想を引き出すようにする。 「いない」と書いている生徒には、大人の理想像や、年上の知人を書いてもよいことを伝え、思いを巡らせるようにする。 ここでは、信頼できる大人像をまとめていくのではなく、「自分が相談できると思う大人をできるだけ多く思い留めておけるといいよね」とまとめ、「先生もそういう大人になれるように頑張るね」と添えるとよい。 大人に相談することは無責任や裏切りではなく、それが問題解決に繋がることを理解する。 T2 は、キャンパスカウンセラーの仕事内容や教育相談室の場所、担当の先生、相談の申し込み方などを具体的に伝える。 スライドにある相談機関等だけでなく、地域の相談機関も伝えるようにする。
まとめ 5分	<p>10. キーフレーズ「きょうしつ」を確認する【1分】 《スライド 17》</p> <p>T1 友だちだけでなく、自分の心の危機のサインに気づいたら、この「きょうしつ」というキーフレーズを思い出しましょう。相談できる人に、それを受け止められる人に、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。</p> <p>11. 自分や友だちのことについていつでも相談できることを確認し、今日の授業で感じたことや考えたことをふりかえりシートに記入する【4分】 《スライド 18》</p>	<ul style="list-style-type: none"> 相談を受けた人がしんどくなってしまうのは友だちを助けられないことを伝え、大人へつなげる大切さを感じさせる。 たとえ、自分が解決してあげられなくても、そばにいてあげられること、思いを聴いてあげられること、一緒に考えてあげられること、一緒に大人に相談しに行くことはできるし、それだけで友だちを救うことだってできることを伝える。 T1・T2 ともにいつでも話を聴く準備があること、相談相手は自分が話しやすいと思う他の先生でも構わないことを伝える。

参考

○本 STEP の位置付けについて

思春期になると子供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つ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」を打ち明けないことが少なくない。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、子供が友人の危機に最初に気づく可能性が高いといえることができる（文部科学省，2014）。本 STEP は、悩んでいる友人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなぐという、ゲートキーパーとしての役割を担える生徒を育てるという意味を持っている。

○ロールプレイについて

- ・このロールプレイは「上手な聴き方」をしてもらった話し手が、相談後にどのような気持ちになるかを体感することが一番のねらいである。
- ・教師の指示で2分程度で交代する。話し手は聴き手の様子に関わらず、テーマについて時間いっぱい自由に話し続ける。観察者は2人の様子を観察し、聴き手の良かった点を見つけさせる。
- ・役割がはっきりするように、「話し手」「聴き手」「観察者」がわかる「役割カード」を用意し、それを持たせることでそれぞれの役割を意識しやすくなる。
- ・共有の時間はロールプレイを通じて、安心感を得られた対応や、その理由についてお互いに話し合わせる。良かった点とこうすればもっと良くなるという点を共有する。
- ・寄り添い、受け止めるときのポイントとして、友だちの気持ちを良い悪いで判断せずに、感情を受け止めて理解しようとする姿勢が大切であることを伝える。

○「信頼できる大人とはどのような人か」について

「自分にとって信頼できる大人とはどんな人か」ということを考え、具体的な人物像を思い描くことで、「信頼できる大人につなぐ」ということをこれまでより身近な行動として感じられるようにすることがねらいである。具体的な名前を挙げたり、「○○な人」といった書き方をしたりするのもよいので、自由に書かせるようにする。

「信頼できる大人はいない」など、否定的な意見が出る可能性もあるが、どのような意見も大切に受け止めながら、「どんな大人なら相談できると思うか」「自分はどのような大人になりたいと思っているか」など、違った角度から考えを深めるための投げかけをする。また、何も書こうとしない生徒に対しては、それも一つの意思表示として捉え、声をかけるなどして、生徒が文字にしていけない気持ちをすくい上げるよう努めたい。

資料

- 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 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(2009)
高校生等の自殺予防対策に関する委員会 「高校生等の自殺予防対策に関する委員会報告書」(兵庫県教育委員会，2014)
内閣府 「ゲートキーパー養成研修用テキスト」(2013)
阪中順子 「子どもの自殺予防ガイドブック-いのちの危機と向き合って-」(金剛出版，2015)
阪中順子 「中学生の自殺予防」(現代のエスプリ 488 号，2008)
阪中順子 「子どもの自殺予防」(至文堂，2008)