

新潟県自殺予防教育プログラム (高等学校編) 三訂版



令和4年3月
新潟県教育委員会

はじめに

ここ数年、自殺した児童生徒数は全国的に増加傾向にあり、新型コロナウイルス感染症が拡大した令和2年度においては、前年と比較して大きく増加しております。県教育委員会では、県内における若者の自殺事案の続発などを緊急事態と捉え、学校と保護者、地域などと連携した自殺予防教育の推進が喫緊の課題であると認識しています。

平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」で、学校におけるSOSの出し方に関する教育の推進が求められていることから、令和2年3月に新潟県自殺予防教育プログラム（高等学校編）を作成し、県内の高等学校等を対象とした授業実践を進めてまいりました。令和2、3年度の実践推進事業等による効果検証を踏まえ、令和3年3月に改訂版を作成し、この度、三訂版（高等学校編）を作成しました。

本プログラムには、生徒向けの学習指導案が3つ用意されており、それぞれ高校1年生から3年生を対象としています。三訂版にて追加した高校3年生を対象とした「SOSの出し方に関する授業Vol. 3」では、こころと身体の不調に早期に気づくことや、こころの危機に直面したときの対処方法として専門機関につながる必要性の理解をねらいとしています。将来起こり得る危機的状況の際に適切な援助希求行動がとれるようになる学習であり、生涯にわたるこころの健康の維持につながるものと考えられます。また、本プログラムには学習指導案の他にも、教職員向け研修や保護者向け啓発、相談体制の整備を含めています。相談しやすい環境は、生徒に対してSOSを出すことを促すだけでなく、相談を受ける側の大人がSOSを受け止める準備をしておくことも重要だと考えられます。この趣旨を踏まえて、本プログラムが活用されることを期待しています。

結びに、本プログラムの作成及び実践に御協力をいただいた皆様に心より感謝申し上げますとともに、本プログラムが悩みを抱える生徒の「生きづらさ」の解消につながることを願います。

令和4年3月

いじめ対策等検討会議

新潟県教育委員会

目 次

新潟県自殺予防教育プログラム（高等学校編）のねらいと構成 . . .	1 ページ
新潟県自殺予防教育プログラム（高等学校編）の活用について . . .	4 ページ
新潟県自殺予防教育プログラム実践推進事業での検証結果	7 ページ

「SOSの出し方に関する授業 Vol. 1」

①学習指導案	11 ページ
②ワークシート	15 ページ
③教材動画	16 ページ
④掲示用資料	22 ページ

「SOSの出し方に関する授業 Vol. 2」

①学習指導案	23 ページ
②ワークシート、授業内アンケート	27 ページ
③教材動画	30 ページ
④掲示用資料	36 ページ

「SOSの出し方に関する授業 Vol. 3」

①学習指導案	37 ページ
②ワークシート	41 ページ
③教材動画	44 ページ
④掲示用資料	50 ページ
相談窓口一覧「こころが苦しいときは気持ちを聴かせてください」 .	51 ページ
卒業後の相談窓口案内	52 ページ
事前アンケート、相談に関する1分間アンケート	53 ページ
教職員向け「児童生徒の自殺予防リーフレット」	55 ページ
保護者向け「子どもの自殺予防リーフレット」	59 ページ
地域の相談窓口一覧	61 ページ

新潟県自殺予防教育プログラム（高等学校編）のねらいと構成

<ねらい>

「SOSの出し方に関する授業」の実践をとおして、生徒がSOSを出しやすい環境を整備し、教育相談の充実を図る。

<プログラムの構成>

- ・本プログラムは4つの内容で構成されている。

1 生徒向け「SOSの出し方に関する授業」

(1) SOSの出し方に関する授業 Vol. 1（高校1年生対象）

<内容>

- ・相談に対する心理的抵抗や自分自身の援助希求行動の傾向を理解する。
- ・相談することの良さを、交流活動をとおして理解する。

<教材等>

- ☐学習授業案「SOSの出し方に関する授業 Vol. 1」
- ☐ワークシート「Aさん、勇気を出して相談してみない？」
- ☐教材動画「相談する力を高めよう」
- ☐掲示用資料「学習課題」「授業の流れ」（A3で印刷し、貼り合わせる）
- ☐事前アンケート（授業の2週間ほど前に実施）
- ☐相談に関する1分間アンケート（授業前後に実施）
- ☐相談窓口一覧（Vol. 1～3 共通）

(2) SOSの出し方に関する授業 Vol. 2（高校2年生対象）

<内容>

- ・ロールプレイをとおして共感的に聴いてもらう良さを体験し、共感的にかかわろうとする。
- ・自分が相談を受けた場合、大人に伝えた方が良い状況について考えることをとおして、自分だけで抱えきれない相談を受けた場合の対処方法を理解する。

<教材等>

- ☐学習授業案「SOSの出し方に関する授業 Vol. 2」
- ☐ワークシート「あなたが相談を受けたとしたら・・・」（ワーク①③）
- ☐授業内アンケート（ワーク②）

- ☐教材動画「悩んでいる友だちのためにできること」
- ☐掲示用資料「学習課題」「授業の流れ」「ロールプレイのやり方」「ロールプレイのポイント」（A 3 で印刷し、貼り合わせる）
- ☐事前アンケート（授業の 2 週間ほど前に実施）
- ☐相談に関する 1 分間アンケート（授業前後に実施）
- ☐相談窓口一覧（Vol. 1 ～ 3 共通）

(3) SOS の出し方に関する授業 Vol. 3（高校 3 年生対象）

<内容>

- ・こころと身体の不調に早期に気づいて対処できるよう、自分のストレス反応の傾向を理解する。
- ・高等学校、中等教育学校の卒業後に向け、こころの危機に直面したときの対処方法について考え、専門機関につながる必要性を理解する。

<教材等>

- ☐学習授業案「SOS の出し方に関する授業 Vol. 3」
- ☐ワークシート「こころのサインに気づき、大切な自分を守ろう」
- ☐教材動画「こころのサインに気づき、大切な自分を守ろう」
- ☐掲示用資料「学習課題」「授業の流れ」（A 3 で印刷し、貼り合わせる）
- ☐グループワーク用シート「相談相手 順位表」（A 3 で印刷し、貼り合わせる）
- ☐事前アンケート（授業の 2 週間ほど前に実施）
- ☐相談に関する 1 分間アンケート（授業前後に実施）
- ☐相談窓口一覧（Vol. 1 ～ 3 共通）
- ☐卒業後の相談窓口案内（Vol. 3）

※生徒向け授業で SOS の出し方を指導する前に、教職員向け研修および保護者向け啓発によって、周囲の大人が SOS の受け止め方を理解し、受け止める準備をしておくことが大切である。

2 教職員向け研修

<内容>

- 悩みを抱えている生徒への理解を深め、SOS を受け止める姿勢や技術及び組織的な対応力の向上を図るための研修を行う。

<資料>

- ・教職員向け「児童生徒の自殺予防リーフレット」
- ・地域の相談窓口一覧

3 保護者向け啓発

<内容>

- 思春期・青年期の子どもの心理、子どものＳＯＳの受け止め方等に関する理解を深めるため、啓発講演を行ったり、リーフレットを配付したりする。

<資料>

- ・保護者向け「子どもの自殺予防リーフレット」

4 相談体制の整備

<内容>

- 生徒が相談しやすい体制の整備を図るとともに、相談窓口の周知を図る。

<資料>

- ・相談窓口一覧「こころが苦しいときは気持ちを聴かせてください」
- ・卒業後の相談窓口案内

※教材・資料は、三訂版にて改善及び情報更新されているため、下のWebページからダウンロードして、最新のものを使用する。

本プログラムの電子データは次のWebページからダウンロードできます。

新潟県いじめ対策ポータル

<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

小中学校編のプログラム、SNS教育プログラムもダウンロードできます。

新潟県自殺予防教育プログラム（高等学校）の活用について

1 生徒向け「SOSの出し方に関する授業」

- ・ 全ての生徒に対し、「SOSの出し方に関する授業」を実施する。
- ・ 教材等の電子データは「新潟県いじめ対策ポータル」からダウンロードして活用する。
- ・ 生徒の実態に合わせて、内容・方法を工夫して実施する。ただし、授業のねらいを達成でき、生徒の安心・安全が守られるものとする。

<各校で行われている工夫>

○授業準備

- ・ 事前に教職員が生徒役となった模擬授業を実施し、共通理解する機会を作った。
- ・ プレゼンテーションソフトを活用して、学校独自に授業授業展開をスライドでまとめ、授業者がスムーズに実施できるようにした。
- ・ 授業途中で体調不良の生徒が出た場合の対応を計画した（落ち着ける場所、ケアする教職員、部屋までの動線など）。
- ・ 授業参加への不安を生徒向け事前アンケートで確認して支援を行うとともに、面談に活用することで、ハイリスクの生徒の把握にも役立てた。
- ・ 保護者だよりで授業実施日と内容を事前に案内したり、PTAと連携して教職員向け研修を保護者参加型で実施した。

○授業 Vol. 1

- ・ ICTを活用し（アンケートフォーム）、ワークシートとアンケートをタブレット入力とした。
- ・ 付箋紙やホワイトボードを活用して、それぞれの考えを共有しやすくした。
- ・ 授業実施後に個人面談の期間を設定し、相談の有無を直接聞き取った。
- ・ 授業後の昼休みに、授業内の楽曲「言葉にできたら」を校内放送で流した。
- ・ 外部講師からのビデオメッセージを授業内で視聴した。

○授業 Vol. 2

- ・ ロールプレイ前に授業者によるデモンストレーションを見せた。
- ・ ロールプレイのシナリオにある悩みごとを生徒の実態に合わせて、安全なものに変更して実施した。
- ・ 夏季休業期間にオンラインで動画教材を視聴できるように設定し、文字数の少ない作文を課し、生徒がじっくりと考える機会を作った。

※令和3年度実施状況調査から抜粋

＜留意点＞

- ・ 身近な人を自殺等で亡くした経験のある生徒や、力になってあげられなかった自分を責めている生徒など、さまざまな背景をもった生徒がいることを考慮し、授業を受けることによって生徒が傷つくことがないようにする。
- ・ 配慮を必要とする生徒には、事前に授業のねらいを伝え、授業への参加の仕方について話し合うなど、計画的に支援する。また、配慮が必要な生徒を把握するために、事前アンケートを実施することが望ましい。
- ・ 生徒の状況によっては、無理に授業に参加させず、安心して過ごせるように配慮するとともに、授業で伝えなかったメッセージを個別に伝える対応が必要である。
- ・ 実施する時間帯は、心身の不調を訴える生徒のケアができる時間帯（例：1日の最後の授業とはしない）に設定することが望ましい。
- ・ 授業後に心身の不調を訴える生徒がいた場合は、SOSを出せたことを肯定し、辛いときは相談して良いことを対応した教職員が改めて伝える。学校内での情報共有、保護者との連携に努め、継続的に見守りを行う。

＜実施方法＞

- ・ 学級単位でのティームティーチング（HR担任及び他の教職員等）を基本とする。HR担任がSOSを出してほしいという願いを直接伝え、生徒がHR担任に相談しやすい雰囲気づくりを行う。
- ・ 相談窓口一覧「ここが苦しいときは気持ちを聴かせてください」は、校内の相談体制を記載したものを各校で作成する。授業の最後に生徒に配付して相談窓口の周知を図る。
- ・ 教材動画を活用せず授業者がスライドを使用して説明する場合は、原稿を忠実に読む。原稿を読むのはサブティーチャーが望ましい。
- ・ 生徒の実態や授業の効果を把握する場合は、「相談に関する1分間アンケート（授業前後）」を活用する。
- ・ 「SOSの出し方に関する授業 Vol. 1」では、相談することを促すメッセージを込めた楽曲「言葉にできたら」（ミュージックビデオ）を視聴する。この楽曲は、新潟県出身の二人組アーティストの「ひなた」さんが本プログラムの趣旨に賛同し、書き下ろしたものである。感受性豊かな生徒へ効果的に相談することの良さを伝える方法として、積極的に使用する。

2 教職員向け研修

- ・ 教職員向け「児童生徒の自殺予防リーフレット」を活用して、ＳＯＳの受け止め方に関する研修を行う。研修の内容は以下の例を参考に、生徒の実態に応じたものを継続的に実施する（少なくとも年に１回）。
 - （例） ・ ＳＯＳの受け止め方の実際
 - ・ ハイリスクの生徒の理解と対応
 - ・ ＳＯＳの出し方に関する授業の進め方と日頃の見守り
 - ・ より効果的な相談体制の構築
- ・ 研修の講師は、スクールカウンセラー、学校が所在する市町村の保健師等や保健所の精神福祉相談員等の地域の支援機関、県立教育センター、生徒指導課、ゲートキーパー研修等を実践している民間団体等に依頼することが望ましい。
- ・ 講師を依頼する際は、内容について具体的に打合せを行う。特に、学校の対応の在り方については、学校の管理職や生徒の支援を担当する教職員が説明した方が望ましいことも踏まえて打合せを行う。

3 保護者向け啓発

- ・ 保護者向け「子どもの自殺予防リーフレット」を活用して、子どもが発信するＳＯＳのサインや対応方法等について、講演や説明を行う。
- ・ 生徒向け授業を実施する前に、実施日と内容について保護者に案内し、家庭と連携することが望ましい。
- ・ 保護者が集まる機会に講演を行ったり、保護者面談の機会にリーフレットを配付して説明したりする。
- ・ 講演の講師は、教職員向け研修と同様の講師に依頼すると良い。

4 相談体制の整備

- ・ ＳＯＳの出し方に関する授業で配付するための相談窓口一覧「こころが苦しいときは気持ちを聴かせてください」を作成する際、校内の相談体制が生徒にとって相談しやすいものになっているか確認する。
- ・ スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの役割や活用方法について、生徒と保護者に周知する。

令和2、3年度新潟県自殺予防教育プログラム実践推進事業での 検証結果

1 SOSの出し方に関する授業 Vol. 1

- (1) 調査対象 令和2年度新潟県自殺予防教育プログラム実践推進校（4校）の
高校1～4年生
- (2) 調査期日 実践推進校の各校が「SOSの出し方に関する授業 Vol. 1」の授
業を実施する前、授業直後、授業の3か月後の3回（令和2年8月
～令和3年2月）
- (3) 分析対象 調査対象のうち、全ての項目に回答した生徒の回答
（授業前：N=1,242、授業後：N=1,487、3か月後：N=1,274）
- (4) 調査項目 相談に関する抵抗感や精神的健康に関する9項目
- (5) 分析方法 それぞれの質問項目に対して、「そう思う(4)」「どちらかとい
うとそう思う(3)」「どちらかというと思わない(2)」「そう思わ
ない(1)」の4件法で尋ねた。Excelのデータ分析を用い、「基本統計
量」「t検定」「相関分析」による分析を行った。
- (6) 分析結果
- ① 授業前後及び3か月後のそれぞれの平均値、標準偏差、有意差（95%有意
水準）の有無

質問項目 （＊は逆転項目）	授業前		授業後		有 意 差	3か月後		有 意 差
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		平均値	標準偏差	
1 悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰 かに相談したり助けを求めたりすることにためら いを感じる（＊）	2.29	1.04	2.14	1.02	あり	2.14	1.03	あり
2 悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてく れる人はいると思う	3.47	0.76	3.50	0.76	なし	3.45	0.80	なし
3 悩みやつらい気持ちを誰に相談したらよいか分 かる	3.28	0.89	3.40	0.82	あり	3.31	0.88	なし
4 悩みやつらい気持ちを学校の先生に相談する ことは恥ずかしい（＊）	2.20	1.00	2.15	0.96	なし	2.11	0.97	あり
5 学校の先生に助けを求めるとばかにされるので はないかと思う（＊）	1.68	0.89	1.67	0.87	なし	1.67	0.88	なし
6 悩んでいる自分の気持ちを誰にも知られたくな いと思う（＊）	2.16	0.97	2.18	0.98	なし	2.20	0.99	なし
7 友人が悩んでいたら学校の先生に相談するこ とを勧める	2.49	0.99	2.65	0.97	あり	2.61	1.00	あり
8 自分の居場所があると感じる	2.95	1.06	3.35	0.77	あり	3.34	0.78	あり
9 自分には自分なりの価値があると思う	3.05	0.91	3.16	0.88	あり	3.16	0.88	あり

②項目間の関連性

($p < .01$)

	項目 1	項目 2	項目 3	項目 4	項目 5	項目 6	項目 7	項目 8	項目 9
項目 1	1								
項目 2	-0.31	1							
項目 3	-0.39	0.70	1						
項目 4	0.40	-0.21	-0.29	1					
項目 5	0.32	-0.26	-0.28	0.49	1				
項目 6	0.45	-0.33	-0.36	0.46	0.38	1			
項目 7	-0.07	0.19	0.22	-0.23	-0.15	-0.13	1		
項目 8	-0.36	0.54	0.52	-0.28	-0.29	-0.30	0.24	1	
項目 9	-0.31	0.51	0.54	-0.27	-0.25	-0.26	0.23	0.61	1

※ 0.2～0.4：低い相関あり、0.4～0.7：相関あり、0.7～1：高い相関あり
 -0.2～-0.4：低い相関あり、-0.4～-0.7：相関あり、-0.7～-1：高い相関あり

(7) 考察

- ① 相談への抵抗感に関して、項目 1、4、5、6 の 4 項目で確認した。授業直後には、項目 1 においてのみ、好転した（有意に数値が高くなった）。また、授業 3 か月後には、項目 1 及び項目 4 において、好転した。授業における「相談して欲しい」というメッセージが生徒の相談に対するためらいを低減させた可能性や、授業実施をきっかけに教員の「相談して欲しい」という姿勢が生徒に伝わり、「相談することは恥ずかしくない」と思えるようになった可能性が示唆された。
- ② 具体的な相談相手への理解に関して、項目 2、3 の 2 項目で確認した。いずれの項目も数値が高く、データの分布が満点の方に偏っている状態であるため、有意差が確認しにくい状態であったが、項目 3 において、授業直後に好転した。ワーク③の内容が相談相手を具体的に考えてもらう内容であったため、生徒が誰に相談したら良いか理解できたと考えられる。
- ③ 教員へ相談することの肯定的な捉え方に関して、項目 7 で確認した。授業直後に好転し、3 か月後も持続していることが確認された。授業によって教員に相談すると良いことが伝わっていることがうかがえる。
- ④ 所属感や自己肯定感について、項目 8、9 で確認した。授業直後に好転し、3 か月後も持続していることが確認された。Joiner (2005) は、「所属感の減弱」「負担感の知覚」「身に付いた自殺の潜在能力」の 3 つの要素が高まった際に自殺が生じるとする理論を示している。「所属感の減弱」と負の関連があると思われる項目 8、9 が好転していることから、本授業の一定の効果が支持された。
- ⑤ 上記①～④を学年毎に比較した場合、項目 8 は全ての学年で、実施直後及び 3 か月後のいずれも好転したが、項目 9 は、実施直後には 2 年生で有意差が確認されず、3 か月後には 2、3 年生には有意差が確認されなかった。また、項目 1、3、4、7 については、有意差が確認されたのは 1 年生のみであった。Vol.1 は 1 年生に適している内容であると考えられる。
- ⑥ 項目 8、9 のいずれも、項目 2、3 との有意な正の関連がみられた。相談する相手を考えさせることは、本授業のねらいの達成に寄与している可能性が示唆された。

2 SOSの出し方に関する授業 Vol. 2

- (1) 調査対象 令和3年度新潟県自殺予防教育プログラム実践推進校（8校）の高校2年生
- (2) 調査期日 実践推進校の各校が「SOSの出し方に関する授業 Vol. 2」の授業を実施する前、授業直後、授業の3か月後の3回（令和3年5月～令和4年1月）
- (3) 分析対象 調査対象のうち、9項目以上（全10項目）に答えた生徒の回答（授業前：N=1,029、授業後：N=978、3か月後：N=1,002）
- (4) 調査項目 相談に関する抵抗感や精神的健康等に関する10項目
- (5) 分析方法 それぞれの質問項目に対して、「そう思う(4)」「どちらかという」とそう思う(3)」「どちらかという」とそう思わない(2)」「そう思わない(1)」の4件法で尋ねた。Excelのデータ分析を用い、「基本統計量」「t検定」「相関分析」による分析を行った。
- (6) 分析結果
- ① 授業前後及び3か月後のそれぞれの平均値、標準偏差、有意差（95%有意水準）の有無

質問項目 （＊は逆転項目）	授業前		授業後		有意差	3か月後		有意差
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		平均値	標準偏差	
1 悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じる（＊）	2.16	0.96	2.02	0.96	あり	2.02	0.97	あり
2 悩みやつらい気持ちを誰に相談したらよいか分かる	3.27	0.91	3.41	0.77	あり	3.34	0.85	なし
3 悩みやつらい気持ちを学校の先生に相談することは恥ずかしい（＊）	2.19	0.93	2.07	0.88	あり	2.07	0.90	あり
4 悩んでいる自分の気持ちを誰にも知られたくない（＊）	2.05	0.91	2.03	0.88	なし	2.03	0.89	なし
5 友人が悩んでいたら学校の先生に相談することを勧める	2.43	0.94	2.66	0.90	あり	2.54	0.96	あり
6 自分の居場所があると感じる	3.36	0.71	3.41	0.72	なし	3.41	0.69	なし
7 自分には自分なりの価値がある	3.14	0.83	3.28	1.53	あり	3.17	0.80	なし
8 悩んでいる友人の話を聞くことにためらいを感じる（＊）	1.39	0.68	1.45	0.71	あり	1.37	0.64	なし
9 人の話を聞くとときは相手の気持ちを想像しながら聞くようにしたい	3.58	0.69	3.70	0.59	あり	3.65	0.62	あり
10 友人の悩みが深刻な場合は大人につなぐことも大切だ	3.48	0.74	3.60	0.66	あり	3.54	0.68	なし

②項目間の関連性

($p < .01$)

	項目 1	項目 2	項目 3	項目 4	項目 5	項目 6	項目 7	項目 8	項目 9	項目10
項目 1	1									
項目 2	-0.33	1								
項目 3	0.38	-0.22	1							
項目 4	0.47	-0.30	0.45	1						
項目 5	-0.08	0.06	-0.28	-0.12	1					
項目 6	-0.34	0.34	-0.26	-0.33	0.16	1				
項目 7	-0.31	0.31	-0.20	-0.29	0.10	0.58	1			
項目 8	0.24	-0.23	0.13	0.20	0.02	-0.17	-0.16	1.00		
項目 9	-0.08	0.12	-0.05	-0.12	0.08	0.22	0.17	-0.14	1	
項目10	-0.06	0.12	-0.08	-0.09	0.31	0.24	0.18	-0.06	0.35	1

※ 0.2～0.4：低い相関あり、0.4～0.7：相関あり、0.7～1：高い相関あり
 -0.2～-0.4：低い相関あり、-0.4～-0.7：相関あり、-0.7～1：高い相関あり

(7) 考察

- ① 相談への抵抗感に関して、項目 1、3、4 の 3 項目で確認した。項目 1、3 の 2 項目は授業直後に好転し（有意に数値が低くなった）、3 か月後も持続していることが確認された。授業のワーク①で相談を共感的に受け止める方法をロールプレイしたことによって、相談に対するためらいや恥ずかしさを低減させた可能性が示唆された。
- ② 具体的な相談相手への理解に関して、項目 2 で確認した。数値が高く、データの分布が満点の方に偏っている状態であるため、有意差が確認しにくい状態であったが、授業直後に好転した。授業のワーク①②において、友だちや大人に相談することを具体的にイメージしたことによって、具体性が高まったものと考えられる。
- ③ 大人や教員へ相談することの肯定的な捉え方に関して、項目 5、10 の 2 項目で確認した。いずれの項目も授業直後に好転し、項目 5 は 3 か月後の持続が確認された。授業をとおして、大人や教員に相談する必要性を、生徒が理解していることがうかがえる。
- ④ 相談を受けることへのためらいに関して、項目 8 で確認した。授業直後に数値が高くなり、一時的にためらいを高めたことが確認された。相談を受けることを自分事として考えることにより、相談を受けるときの責任感や、困難な相談に対応するときの不安として、ためらいを高めた可能性が考えられる。
- ⑤ 上記④と関連して、共感的に話を聞こうとする態度を確認した項目 9 では、授業前から数値が高かったものの、授業後に好転し、3 か月後も維持していることが確認された。相談を受けるときの望ましい方法を、授業をとおして生徒が理解していることがうかがえる。これらのことから、生徒たちは相談を受ける方法が分からないことで、ためらいを高めているのではなく、相談を受ける方法がより分かったことで、その難しさや責任を感じたことと推測できる。

SOSの出し方に関する授業 Vol. 1 学習指導案（高等学校編）

- 1 **ね ら い**：・相談に対する心理的抵抗や自分自身の援助希求行動の傾向を理解する。
・相談することの良さを、交流活動をとおして理解する。
- 2 **対 象**：高校1年生
- 3 **使用教材**：□ワークシート □教材動画
□掲示用資料「学習課題」「授業の流れ」 □相談窓口一覧
□相談に関する1分間アンケート（授業の前日までと、翌日以降の2回実施）
- 4 **評価規準**：相談に対する心理的な抵抗感が低減した。
悩んでいるときや辛いときの適切な対処方法を理解できた。
- 5 **本時の流れ**：50分

時間	学習活動	指導上の留意点等
授業前日まで	※心身の不調を抱えているなど、配慮の必要な生徒には、あらかじめ授業に参加できそうか確認し、必要な対応を行う。	
導入 3分	1 本時の学習課題と流れを確認する。 学習課題 相談することの大切さ、自分自身の傾向について考えよう。 流れ 1 ワーク① 相談する前の気持ち 2 前半のスライド 3 ワーク② 相談できたら 4 後半のスライド 5 ワーク③ あなただったら 6 まとめ	準備 ・本時の学習課題と流れを掲示しておく。 ・机を合わせてグループにしておく。 （グループは4人程度が望ましい） a 普段の生徒を見て心配していること等から興味・関心を高める。 b 授業中に辛くなった場合は遠慮なく申し出るよう伝える。
展開1 10分	2 ワーク① Aさんが相談できない理由について話し合う。 ① Aさんが相談できないのはどうしてでしょう？ c <u>個人</u> でワークシートに記入する。（2分間） d <u>グループ内</u> で発表する。（2分間） e <u>学級</u> で共有する。（4分間） （2～3グループが発表する。その後は、出されたもの以外の考えがあるグループが発表する。）	・ワークシート上部の枠内の文章を読み上げ、ワーク①を指示する。 ・学級の実態に応じて、付箋紙などを活用して、話し合い易いよう工夫する。 ・グループ内で発表し合う際の留意点を指導する。 f 活動の終わりに、相談しにくさは多くの人が同じようにもっていると伝える。
展開2 5分	3 前半の教材動画を観る。	・サブティーチャーが動画を再生する。 ・メインティーチャーは生徒の様子に心配な反応がないか観察し、心配な様子が見られた生徒にはそっと声を掛ける。

指導言

(ゴシック体はできる限り文言どおり話してください)

例 a	「普段の皆さんを見ていると、本当によく頑張っていると思います。その分、悩んでいることが多いのかもしれないと心配することがあります。皆さんは悩んだときはどうしますか？誰かに相談するということがありますよね。今日は相談することや支え合うことの大切さについて考えていきます。流れはこのとおりです。」
例 b	「相談について考えていくので、自分の辛い体験などを思い出したりする人もいるかもしれません。体調不良などで辛くなった時は、遠慮しないでそっと〇〇先生（サブティーチャー）に言ってください。」
例 c	「Aさんの気持ちを想像して2分間で書いてください。1つでも良いので書いてみましょう。書けそうな人は2つ、3つと書いてみてください。始めてください。」
例 d	「グループ内で発表します。他の人の発表の際は、意見を否定せず、受け止めるようにうなずきながら、よく聞いてください。」 「時計回りで順番に1人1つずつ発表していき、終わったら2周目、3周目と進んでください。書いたものを全て発表した人は、『もうないです』と言ってパスして良いです。全員の発表が終わったら、書いたもの以外に思いつくことがないか話し合ってください。時間は2分間です。始めてください。」
例 e	「いくつかのグループから発表してもらいます。（3グループ程度）」 「うんうん、〇〇〇〇（生徒の発表を繰り返す）」 「なるほど、そう考えることもありそうですね。（肯定的な言葉を返す）」 「拍手しましょう。（発表者への拍手を促す）」 「他に違う理由が話し合われたグループはありますか？（自主的な発言を促す）」
例 f	「発表を聞かせてもらい、共感できることが多かったのではないかと思います。確かにそう考えたら相談しづらいですね。皆さんはどう感じたでしょうか？『誰でも相談するのは不安だったり、怖かったりするんだな』と思った人も多かったかもしれません。」 「それではここで動画を観てください。」

時間	学習活動	指導上の留意点等
展開 3 12 分	4 ワーク② 相談することの良さについて話し合う。 ② Aさんが相談したら、どんな良いことがあるでしょうか？ g 個人でワークシートに記入する。(2分間) h グループ内で話し合う。(3分間) i 学級で共有する。(4分間)	・ワーク②を指示する。 j 活動の終わりに、良いことが書けなかった生徒へのフォローを行う。(「発表を聞いて良いと思ったものを記入してもよい」と伝えるなど)
展開 4 10 分	5 後半の教材動画、音楽動画「言葉にできたら」を観る。	・前半の動画と同様 (スライド使用の場合も、音楽動画「言葉にできたら」を再生する。)
まとめ 10 分	6 ワーク③ 悩んでいる時の対処方法を考える。 ③ あなただったら、悩んでいる時、誰に相談できそうですか？ その理由も書いてみましょう。 ・個人でワークシートに記入する。 (3～4分間) 7 メインティーチャー、サブティーチャー等からの話(まとめ)を聞く。 ・相談することの大切さ ・教職員等に相談してほしい願い ・相談窓口一覧を受け取り、説明を聞く。 ・ワークシートを提出する。 ※可能であれば「相談に関する1分間アンケート」を実施し、生徒の実態を把握し、生徒理解やSOSの声の確認に活用する。事前に同様のアンケートを実施することで生徒の変容を確認することもできる。	・机の配置を正面向きへ戻す。(記入内容が他者から見られないようにするため) ※話し合いや共有は行わない。 k 発表がないことを生徒に伝え、安心して取り組めるようにする。 1 教職員、スクールカウンセラー等に相談してほしい願いを伝える。授業者は相談してみようと思える話し方を心掛ける。 ・「相談窓口一覧」を配付して説明する。 ・ワークシートやアンケートは他の生徒から見られないよう、工夫して回収する。 ・授業後に全員分の記述を確認し、今後の指導に生かす。 ※必ず回収日のうちに内容を確認し、SOSの声が書かれているか確認する。

例 g	「相談相手は親しい友だちや家族、先生などを想像して考えてみましょう。2分間で書いてください。」
例 h	「グループ内で発表します。時間は3分間です。先ほどと同じように行ってください。また、発表が終わったグループは、他の人の発表を聞いて感じたことなどを話し合っていてください。」 ※必要に応じて、話の聴き方について再度指導する。
例 i	「いくつかのグループから発表してもらいます。(3グループ程度)」 「〇〇〇〇、良い意見ですね。(生徒の発表を繰り返し、肯定的な言葉を返す)」 「そうしてもらえると嬉しいですよね。(共感的な言葉を返す)」 「拍手しましょう。(発表者への拍手を促す)」 「他に違う意見が出たグループはありますか？(自主的な発言を促す)」
例 j	「なかなか思いつかなかったという人もいたかもしれません。過去に、相談しても上手く受け止めてもらえなかったなどの経験がある場合は、ワークに取り組むのが難しかったと思います。でも、辛い気持ちを受け止めてくれる人は必ずいますので、今日聞きたいいろいろな意見を参考に、少しずつ相談することの良さに気付いてもらえると嬉しいです。」 「では、後半の動画を観てください。」 (音楽動画再生の前に)「新潟県で活動しているアーティストが、新潟県の高校生に向けて作ってくれた曲を流します。聴いてください。」

例 k	「ワーク③はグループでの話し合いは行いません。自分自身のこととして考えてみてください。時間は3分間です。始めてください。」
例 l	「悩んだり困ったりした時には、一人で抱え込まず、誰かに相談してほしいと思います。私たちも皆さんのことを見て、元気がない時には声を掛けるようにしています。でも、気付くことができない時も残念ながらあります。そんな時はぜひ、話しやすい先生で良いので、声を掛けてほしいと思います。相談は面談期間以外でも良いです。また、別のクラスの担任でも遠慮しなくて大丈夫です。他にも、学校には教育相談担当の先生もいて、・・・(具体的に学校の相談体制を説明する)。スクールカウンセラーにも相談できます。相談したい時は、・・・(具体的に申し込み方法を伝える)。悩みの内容まで無理に言う必要はありませんので、安心して申し込んでください。」 「もしかしたら、悩みを相談することや人に頼ることを、恥ずかしいこと、悪いことだと思っている人がいるかもしれませんが、動画にもあったように、困っているときに「人に頼れる力」「相談する力」は、大人になるためにとても大切なスキルです。辛いときは一人で抱え込まずに、早めに相談してもらいたいと思います。今日の授業を受けて、『相談してみようかな』と思った人は、ワークシートの最後にチェックしてください。」

ワークシート「Aさん、勇気を出して相談してみない？」

組 番 氏名

Aさんは、高校1年生。学級の雰囲気になじめず、自分だけ浮いているように感じています。教室に入るのがつらいし、LINEのトークも気を遣いすぎて疲れます。夜は眠れず、食事あまり食べられないけれど、誰にも相談できず一人で悩んでいます。

- ① Aさんが相談できないのはどうしてだろう？ Aさんの考えを記入してみよう。



- ② Aさんが相談したら、どんな良いことがあるでしょうか？



Aさん

良いこと1
良いこと2
良いこと3

- ③ あなただったら、悩んでいる時、誰に相談できそうですか？ その理由も書いてみましょう。

- ④ 今回の授業を受け、先生に相談したいことがありますか？ [はい ・ いいえ]

心と身体の健康を守るために

相談できる力を 高めよう

～SOSの出し方に関する授業～

- ◆ 心と身体の健康を守るために
- ◆ 相談できる力を高めよう

1

高校生の学校生活



- ◆ 皆さん、学校生活を楽していますか？
- ◆ それとも、ちょっと苦しくなっていますか？
- ◆ 高校の学校生活は、勉強や学校行事、部活動、友だち付き合いなど、
- ◆ とても忙しいものだと思います。
- ◆ 今日は、皆さんに考えてもらいたいことがあります。
- ◆ 皆さんの学校生活をより充実したものにするために、
- ◆ また、苦しさを感じている人にとっては、心をちょっと軽くするために、
- ◆ 少し話を聞いてください。

2

むかつく 孤独 つらい 苦しい
こんな気持ちになることが
ありますか？
さみしい イライラ 不安 泣きたい

- ◆ 皆さんは、こんな気持ちになることがありますか？
- ◆ むかつく、苦しい、イライラ
- ◆ 多くの人が、日々感じているものだと思います。
- ◆ このような気持ちをもつことは、人として当然のことです。
- ◆ 特に、高校生の皆さんは、感じる人が多いのかもしれません。

3

高校生は悩みを感じやすい時期



私ってどんな人間なんだろう…
他の人からどう思われているんだろう…

- ◆ なぜなら、高校生は悩みを感じやすい時期だからです。
- ◆ 人はこの時期に、『自分探し』をします。
- ◆ そのため、
「私ってどんな人間なんだろう？」
「他の人からどう思われているんだろう？」と悩むことがあります。

4

高校生の悩み

勉強や進路

自分の性格、顔や体型

友だち、恋愛

家族

SNS上の
コミュニケーション

など

- ◆ 具体的には、
勉強や進路、
自分の性格、顔や体型などの容姿、
友だち関係や恋愛、
家族、
SNS上のコミュニケーションなど。
- ◆ 皆さんの中にも、
日々の学校生活の中でストレスを感じている人が
多いのではないのでしょうか。

5

ストレスが大きすぎたり
長く続いたりすると…



バッテリー切れに…

心がSOSを出す時があります

- ◆ そのようなストレスが
- ◆ 大きすぎたり、重なったり、長く続いたりすると…
- ◆ 心のエネルギーが減ってしまい、
- ◆ 自分でも気づかぬうちにバッテリー切れに…
- ◆ 心がSOSを出す時があります。

6

みなさんの心のSOSは
どんな形で表れやすいですか？

自信がもてない

眠れない

おなかが痛くなる

イライラがずっと続く

朝、起きられない …など

- ◆ 皆さん心のSOSはどんな形で表れやすいですか？
- ◆ 表れ方は人によって違います。
- ◆ 例えば、
自信がもてない
眠れない
お腹が痛くなる
イライラがずっと続く
朝、起きられない
- ◆ いつもと違うことに気づいたら、
それはあなたの心が出してくれたSOSのサインかもしれません。
- ◆ 「このままじゃ心がもたないよ～」と教えてくれているのです。
- ◆ そんな時はどうしたらいいでしょうか？

7

そんな時は
誰かに相談することが
大切です

- ◆ そんな時は、一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。
- ◆ あなたの悩みを真剣に聴いて、どうしたらいいか一緒に考えてくれる人は必ずいるはずです。

8

相談する前は、みんなドキドキします

「こんなことで
悩んでいるのは
私ぐらいかも…」

「弱い人って
思われるんじや
ないかな」

「みんなが大変なのに
相談したら
迷惑をかけるかも…」

相談することは簡単じゃないけど…

- ◆ 相談する前は、みんなドキドキします。
「こんなことで悩んでいるのは私ぐらいかも…」
「弱い人って思われるんじゃないかな」
「みんなが大変なのに相談したら、迷惑をかけるかも…」
- ◆ このように考えると、相談しづらくなってしまい、
- ◆ 相談することは簡単ではありません。

9

相談せず抱え込んでいると
状況が悪くなっていくことが多い



- ◆ でも、そんな気持ちにしばられ、相談せず抱え込んでいると、
- ◆ 状況が悪くなっていくことが多くあります。
- ◆ 相談した人の声からも
- ◆ 「もっと早く相談しておけば良かった」
- ◆ 「もっと早く話していたら、状況が違ったのに」
- ◆ という言葉がよく聞かれます。

10

不安な気持ちを乗り越え



勇気を出して相談してください

- ◆ 不安な気持ちを乗り越え、勇気を出して、相談してください。
- ◆ 相談したら、解決できるかもしれません。
- ◆ つらい気持ちを軽くできるかもしれません。
- ◆ 少しでも状況が良くなることを期待し、言葉にしてみてください。

11

相談することで

- 聞いてもらえると、安心してきて、心の苦しさが軽くなる。
- 「自分ってこんなふうに思っていたんだ」と気付く。
- 他の人の意見を聞くことで、選択肢を増やすことができる。

- ◆ 相談することで、どんな良いことがあるでしょうか？
- ◆ たくさんあると思います。
- ◆ 例えば
- ◆ 人に話を聞いてもらえると、安心してきて、心の苦しさが軽くなります。
- ◆ 話しているうちに、自分の考えが整理できて、「自分ってこんなふうに思っていたんだ」と気付くことができます。
- ◆ 時には、他の人の意見を聞くことで、自分が考えていた方法とは別の方法を知ることができ、選択肢を増やすこともできます。

12

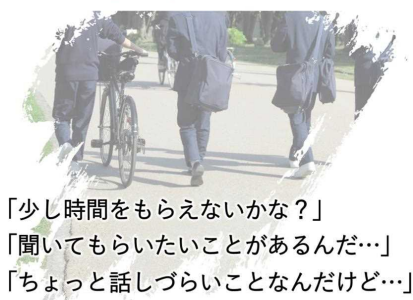


相談する前に心配していたことは
起きなかった

- ◆ 実際に相談した人の声は
- ◆ 「話を聞いてもらってホッとした」
- ◆ 「やっていけそうな気がしてきた」
- ◆ 「どうしたらいいか少しわかった」 など
- ◆ とても穏やかで、前向きになります。
- ◆ そして、多くの人が、相談する前に心配していたことは起きなかったと安心します。
- ◆ 勇気を出して話してみることが大切です。

13

こんな言葉で始めましょう



「少し時間をもらえないかな？」
「聞いてもらいたいことがあるんだ…」
「ちょっと話づらいことなんだけど…」

- ◆ 相談する時は、こんな言葉で始めてみましょう。
- ◆ 「少し時間をもらえないかな？」
- ◆ 「聞いてもらいたいことがあるんだ…」
- ◆ 「ちょっと話づらいことなんだけど…」
- ◆ 相談したいというメッセージが相手に届くように言ってみてください。

14

先生にも相談してください

担任、副任、学年主任
保健室の先生
部活動顧問、授業担当
教頭先生、校長先生 など

スクールカウンセラーにも相談できます



- ◆ 学校の先生にも相談してください。
- ◆ 担任の先生はもちろん、副任や学年主任の先生
- ◆ 保健室の先生
- ◆ 部活動顧問、授業担当の先生
- ◆ 教頭先生、校長先生
- ◆ スクールカウンセラーにも相談できます。
- ◆ あなたが相談しやすい人へ声を掛けてください。
- ◆ 先生方は必ずあなたの味方になります。

15

心の苦しさを相談する場所があります

電話相談
メール相談
SNS相談
市町村の相談窓口
保健所 など

専門の人が一緒に考えてくれる

- ◆ 家庭や学校以外でも、心の苦しさを相談する場所があります。
- ◆ 例えば、
電話相談、
メール相談、
LINE(ライン)を使ったSNS相談が利用できます。
- ◆ また、それぞれの市町村にも相談窓口があり、
- ◆ 保健所でも、こころの相談をすることができます。
- ◆ いずれの相談先も、相談に乗る専門家が、
- ◆ あなたの話を聴いて、一緒に考えてくれます。

16

「誰にも言わないで」と言われても
あなた一人では抱えきれない相談
だとしたら・・・

信頼できる大人と一緒に
探してください。

命や安全に関する問題である時

深刻な問題へエスカレートしそうな時

- ◆ また、あなたが相談を受けることもあると思います。
- ◆ そのような時、大切にしてもらいたいことがあります。
- ◆ 「誰にも言わないで」と言われても、あなた一人では抱えきれない相談だとしたら、
- ◆ 信頼できる大人と一緒に探してください。
- ◆ そして、大人のところまで、一緒に付き添ってあげてください。
- ◆ 特に
- ◆ 命や安全に関する問題である時、
- ◆ いじめなど、深刻な問題へエスカレートしそうな時は、
- ◆ 相談を受けたあなた一人でも、必ず大人へ知らせてください。

17

みなさんは「自立した大人」って どんな人だと思いますか？

何でも1人で
できる人？

誰にも助けを
求めない人？

弱音を言わない人？

(間をとって、ゆっくり)

- ◆ 話は少し変わりますが、
- ◆ 皆さんは「自立した大人」ってどんな人だと思いますか？
- ◆ 少し考えてみてください。

(5秒の間)

- ◆ 何でも一人で出来る人？
- ◆ 誰にも助けを求めない人？
- ◆ それとも、弱音を言わない人？
- ◆ 皆さんの周りにいる自立した大人は、どのように見えますか？

18

「自立した大人」は適度に 他人に頼ったり、頼られたりする人

お互いさまで支え合って生きていく

- ◆ 実は「自立した大人」は、適度に他人(ひと)に頼ったり、頼られたりしています。
- ◆ 困った時には「助けて」「手伝って」と周りにヘルプを出したり、
- ◆ 寂しい時には一緒にいてくれる人を探したり、
- ◆ 自立した大人も、人に頼ることは多くあります。
- ◆ 自立とは、自分だけで立っているのではなく、
- ◆ 人に支えられたり、人を支えたりしながら立っていることになります。
- ◆ 困ることや悩むことは、誰にでもあります。
- ◆ お互い様の気持ちで支え合って生きていくことが大切です。

19



**人は、頼ることができるから
自分でがんばることができる**

- ◆ 困ったり、悩んだりした時、相談できる人がいるということが、
- ◆ 次のがんばりに向かうエネルギーになります。
- ◆ 人は、頼ることができるから、自分で頑張ることができるのです。

20

相談できる力を高めよう

- ◆ 相談できることをポジティブなことと考え、
- ◆ 一人で悩みを抱え込まないで、言葉にしてみてください。
- ◆ あなたの悩みを真剣に聴いてくれる人は、必ずいます。

21

学習課題

相談するこ
自分自身の
て考えよう

のりしろ

A3サイズ×2枚を
貼り付け

との大切さ、
傾向につい
。

流れ

- 1 ワーク① 相
- 2 前半の動画
- 3 ワーク② 相
- 4 後半の動画
- 5 ワーク③ あ
- 6 まとめ

のりしろ

談する前の気持ち

談できたら

なただったら

SOSの出し方に関する授業 Vol. 2 学習指導案（高等学校編）

- 1 **ねらい**：・ロールプレイをとおして共感的に聴いてもらう良さを体験し、共感的にかかわろうとする。
・自分が相談を受けた場合、大人に伝えた方が良い状況について考えることをとおして、自分だけで抱えきれない相談を受けた場合の対処方法を理解する。
- 2 **対象**：高校2年生
- 3 **使用教材**：□ワークシート（ワーク①③） □教材動画
□授業内アンケート（ワーク②） □相談窓口一覧
□掲示用資料「学習課題」「授業の流れ」「ロールプレイのやり方」「ロールプレイのポイント」
□相談に関する1分間アンケート（授業の前日までと、翌日以降の2回実施）
- 4 **評価規準**：共感的にかかわろうとする意識が高まった。
友人のSOSに気付いたときの対処方法について理解できた。
- 5 **本時の流れ**：50分

時間	学習活動	指導上の留意点等
授業前日まで	※心身の不調を抱えているなど、配慮の必要な生徒には、あらかじめ授業に参加できそうか確認し、必要な対応を行う。	
導入 2分	1 本時の学習課題と流れを確認する。 学習課題 上手な相談の受け方を考えよう。 流れ 1 ワーク① 共感的な聴き方 2 前半の動画 3 ワーク② 抱え込まないために 4 後半の動画 5 ワーク③ 相談を受けたら 6 まとめ	準備 ・本時の学習課題と流れを掲示しておく。 ・机を合わせてグループにしておく。 （グループは4人程度が望ましい） a 前年度実施したSOSの出し方に関する授業を振り返ったうえで、学習課題と流れを示し、すぐに展開1に入る。
展開1 14分	2 ワーク① 共感的な聴き方を体験する。 ・個人でシナリオを黙読する。（1分間） b ペア になり、ロールプレイを行う。 役を交代して再度実施する。（2分間） ① Bさんの役を演じたとき、Aさんのどんなところが良かったと思いましたか。また、それはどうしてだと思いますか。気付いたことを書きましょう。 c 個人 でワークシートに記入する。（3分間） d グループ内 で発表する。（3分間） e 学級で共有 する。（4分間） （4～5グループが発表した後、出ていない答えを各班1つずつ発表する。）	・掲示用資料「ロールプレイのやり方」、「ロールプレイのポイント」を掲示する。 ・サブティーチャーは意見を板書する。 f 共有された意見を踏まえ、動画の視聴に移る。

指導言

(ゴシック体はできる限り文言どおり話してください。)

例 a	「昨年度の S O S の出し方に関する授業では、困ったときや悩んだときは、相談すると良いということを学び、誰に相談するか考えてもらいました。」 「悩んだときには、友だち同士で相談すること多いと思います。皆さんは友だちから悩みを打ち明けられたとき、どのように相談に乗っていますか？また、自分がうまく相談に乗れたか心配になることもあるのではないのでしょうか。今回の授業では、上手な相談の受け方について、一緒に考えていきます。流れはこのとおりです。」
例 b	「相談場面を体験します。2人1組で、ワークシート①のロールプレイを行います。まずは1分間で、セリフを静かに読んでください。」 (ワーク①の◆を読み上げて指示した後)「ポイントは、『なりきって真剣に』『ゆっくりと話して』『どのような気持ちか考える』です。特に、Bさんを演じたときの気持ちに意識を向けてみてください。時間は2分間です。役の順番を決めて、始めてください。」
例 c	「Bさん役を演じて、Aさんの聴き方について良かったと思うところがあったのではないのでしょうか。いくつでも良いので、理由を含めてワークシートに記入してください。時間は3分間です。」
例 d	「グループ内で時計回りに発表してください。正解・不正解はありませんので、他の人の発表の際は、意見を受け止めるように聞いてください。時間は3分間です。始めてください。」
例 e	「いくつかのグループから発表してもらいます。」(5グループ程度) 「うんうん、〇〇〇〇。(生徒の発表を繰り返す)」 「なるほど、確かにそうですね。(肯定的な言葉を返す)」 「拍手しましょう。(発表者への拍手を促す)」 「他の意見が出たグループはありますか？(自主的な発言を促す)」
例 f	「グループワークは終わりです。机を元に戻してください。」 「(板書から) 〇〇を良いと感じた人が多いようですね。〇〇という意見もありました。皆さん、よく考えてくれたと思います。それでは、これを踏まえて前半の動画を観ます。」

時間	学習活動	指導上の留意点等
展開 2 6 分	3 前半の教材動画を観る。	・サブティーチャーが動画を再生する。 ・メインティーチャーは生徒の様子に心配な反応がないか観察し、心配な様子が見られた生徒にはそっと声を掛ける。
展開 3 13 分	4 ワーク② 抱え込まない方がよい相談について考える。 ② 友だちから相談を受けた時、大人に伝えた方が良いケースについて考えよう。 g 個人で、大人に伝えることを考える必要があるものをチェックし、チェックした、あるいはしなかった理由を記入する。(5 分間) ・授業者による発表で、他の人の考えを聞き、多様な考え方に触れる。(4 分間)	・「授業内アンケート」を配付する。 ・記入後に集めて学級で意見を共有するが、氏名は出さないで、安心して取り組んでもらいたいと説明する。 - h 「授業内アンケート」を他の生徒から見られないように工夫して回収し、発表する。この際、用紙の裏から氏名が透けて見えないように留意する。
展開 4 5 分	5 後半の教材動画を観る。	・前半の動画と同様 - i 視聴後、友だちから相談を受けたら大人にも相談してほしい願いを伝える。
まとめ 10 分	6 メインティーチャー、サブティーチャー等からの話(まとめ)を聞く。 7 ワーク③ 学んだことを振り返る。 ③ 友だちから深刻な悩みを相談されたら、どんな対応を心掛けたいですか？その理由も書きましょう。 ・個人でワークシートに記入する。(4 分間) ・相談窓口一覧を受け取り、説明を聞く。 ・ワークシートを提出する。 ※ 可能であれば「相談に関する 1 分間アンケート」を実施し、生徒の実態を把握し、生徒理解や S O S の声の確認に活用する。事前に同様のアンケートを実施することで生徒の変容を確認することもできる。	j 授業のねらいを確認したり、共感的なかわりにより教師自身もほっとできた体験などを伝えたりする。 <u>※話し合いや共有は行わない。</u> ・ワークシートやアンケートは他の生徒から見られないよう、工夫して回収する。 ・授業後に全員分の記述を確認し、今後の指導に生かす。 <u>※必ず回収日のうちに内容を確認し、S O S の声がかかれているか確認する。</u>

例 g	「ワーク②は授業内アンケートを行います。このアンケートは記入後に集めて、どのような回答があったかクラスで共有しますが、氏名は出しません。安心して、率直な意見を書いてください。」 (ワーク②の◆を読み上げて指示する) 「実際に自分がどうするか、どうできるかではなく、どうした方が良いかで考えてください。時間は5分間です。」
例 h	「皆さんの回答を発表します。皆さんはワークシートの②を見ながら聞いてください。(1)については、〇〇(生徒の回答から5つぐらい)。次に(2)は・・・。」 ※様々な意見をバランスよく、授業のねらいに沿って選択する。 メインティーチャーとサブティーチャーで、アンケート用紙を半分ずつ分担する。 「それではここで後半の動画を観てみましょう。」

例 i	「動画にもあったように、①命にかかわると思われる場合、②いじめや犯罪に巻き込まれている場合、③相談を受けたあなた自身が精神的に不安定になる場合は、大人に相談してもらいたいと思います。それが危険から友だちを守ることにつながります。友だちに心配なことがあったら、抱え込まずに話してください。」
例 j	「今日はまず、ロールプレイで共感的に聴くことを体験しました。この体験を活かして、相手の気持ちを想像しながら話を聴くことを意識してもらえると嬉しいです。もちろん、うまく相談に乗ってあげられないこともあると思います。先生だってうまく相談に乗れないこともあります。大切なことは、優しさと思いやりを持って接すること、そして、相手から『相談して良かった』と思ってもらえることです。」 「授業の後半では、相談を受けたとき、大人に伝えた方が良い状況について考えてもらいました。悩んでいる人や相談を受けた人は当事者なので、冷静に判断することが難しくなるものです。これは危険かもしれないと思ったり、自分たちだけでは解決が難しいと思ったりしたときは、友だちと一緒に、先生のところに相談に来てください。進路や学習以外の悩みでも、相談してください。」

※1 ワーク①のロールプレイについて

- ・安全に共感的な聴き方を体験できるよう、セリフの決まったワークになっているが、生徒の実態に合わせて生徒自身のオリジナルの回答を考えさせても良い。
- ・ロールプレイ前に、授業者によるデモンストレーションを示すと、言葉以外のポイントを伝えられる。
- ・3人グループで実施し、観察者役を設定すると、学びを深める機会が作れる。
- ・共有された意見を意識しながら、もう一度実施しても良い。前半の動画を視聴した後でも効果的である。

※2 ワーク②について

- ・ICTを活用する場合も、生徒の安心・安全を守るため、誰の回答か分からないように留意する。

ワークシート「あなたが相談を受けたとしたら・・・」

組 番 氏名

① 共感的な聴き方を体験しよう。

（場面）Aさんは、Bさんの様子がいつもと違うことに気が付きました。Aさんは心配になって、Bさんに話しかけてみました。

- ◆ Aさん役とBさん役に分かれ、それぞれの役になりきってセリフを言ってみましょう。自分なりに自然な言葉遣いに直しても構いませんが、内容が変わらないようにしてください。終わったら、役割を交代してもう一度やってください。

※ポイント なりきって真剣に ゆっくりと話して どのような気持ちか考える

A：どうしたの、元気ないね。

B：うん、ちょっとね。

A：（そっと聴く）よかったら聞かせて。

B：この前、Cと一緒に帰る約束してたのに、私、そのこと忘れて先に帰っちゃったんだ。そうしたら、気まずくなって。

A：（否定せず、Bの気持ちを大切に）あ～、それは気まずいね・・・。

B：うん。何度も謝ろうとしたんだけど、避けられちゃって・・・。

A：（優しい言葉で）謝ろうとしたんだね。

B：そう。避けられると、なんだか話しかけづらくなって・・・。

同じクラスだからきついわ・・・。

A：（Bの状況を想像して）毎日、顔合わせるもんね。

B：そうなんだよね。

A：ん～、どうしたらいいかな…。（簡単になぐさめたり、意見を押しつけないで、一緒に考えようとする姿勢を示す）

- ◇ Aさんの聴き方で良かったところとその理由を書きましょう。

② 抱え込まない方がよい相談について考えよう。

※自分の回答は、別紙「授業内アンケート」に書いてください。

- (1) 以前から相談に乗ってきているけれど、自分が力になれているか分からない。
- (2) いじめにあっているらしい。助けたいけれど、隣のクラスのことは自分ではどうしようもない。
- (3) 授業について行けない科目があるみたい。「先生に聞きにいったら？」と言うけれど、行こうとしない。
- (4) 「死にたい」と言っていたから、何かあったらと思うと不安になる。
- (5) SNSで知り合った人に一人で会うと言っている。止めることができなかった。

③ 友だちから深刻な悩みを相談されたら、どんな対応を心掛けたいですか？ また、その理由も書きましょう。

～ 授業内アンケート ～

組	番	氏名
---	---	----

※どのような回答があったかクラスで共有しますが、氏名は出しません。
安心して、率直な意見を書いてください。

② 抱え込まない方がよい相談について考えよう。

◆ あなたは友だちの相談に乗っています。

次の(1)～(5)のうち、大人に伝えた方が良いケースはどれですか。該当するものに
チェックを入れ、チェックをした、あるいはしなかった理由を書きましょう。

チェック欄

(1) 以前から相談に乗ってきているけれど、自分が力になれているか
分からない。

☐

〔理由： _____〕

(2) いじめにあっているらしい。助けたいけれど、隣のクラスのことは
自分ではどうしようもない。

☐

〔理由： _____〕

(3) 授業について行けない科目があるみたい。「先生に聞きにいった
ら？」と言うけれど、行こうとしない。

☐

〔理由： _____〕

(4) 「死にたい」と言っていたから、何かあったらと思うと不安にな
る。

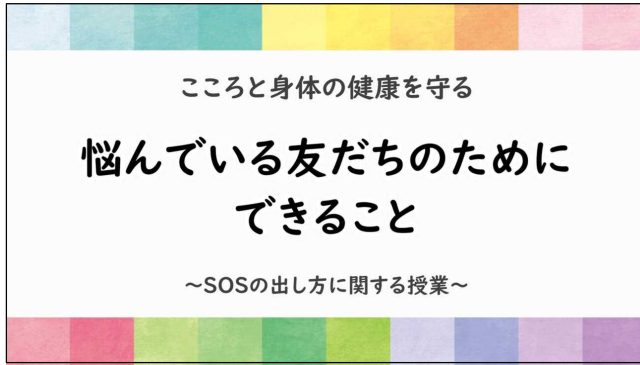
☐

〔理由： _____〕

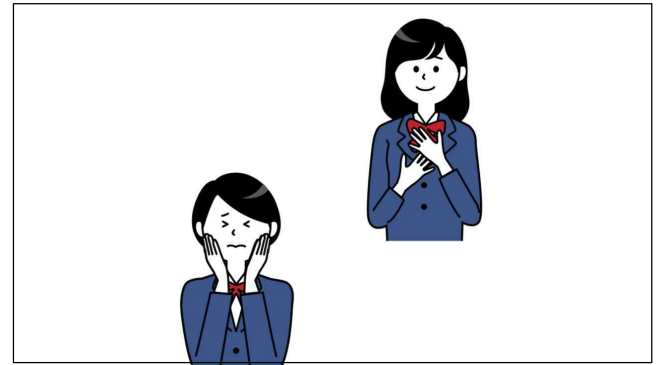
(5) SNSで知り合った人に一人で会うと言っている。止めることが
できなかった。

☐

〔理由： _____〕



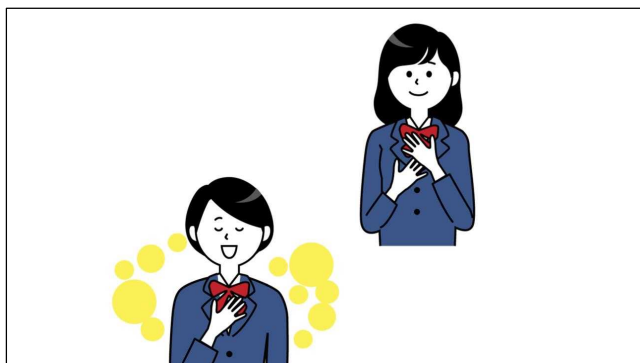
- ◆ 悩んでいる友だちのためにできること



- ◆ Bさんは、友だちとの関係が気まづくなり、つらい気持ちが強くなっていました。
- ◆ そんなとき、Aさんが声を掛けてくれて、親身になって話を聞いてくれました。

1

2



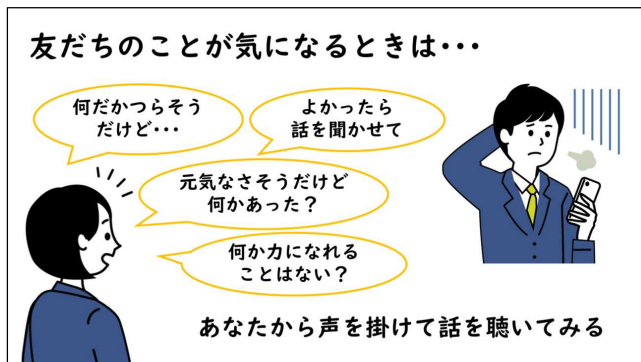
- ◆ Bさんは、とても気持ちが楽になりました。
- ◆ そして、このあとどうしたらよいか、考える余裕も生まれてきました。
- ◆ 皆さんも、Bさんのように友だちから相談に乗ってもらい、気持ちが楽になった経験があるかもしれません。
- ◆ 今日は、悩んでいる友だちのためにできることを、考えてみてほしいと思います。

3



- ◆ 悩んでいる人にとって相談することは簡単ではありません。
- ◆ 「周りにはみんな忙しそう…」
- ◆ 「こんなことで悩んでいるなんて、バカにされるかもしれない…」
- ◆ 「悪いのは自分なのかもしれない…」
- ◆ 「どうやって切り出そう…」
- ◆ 悩みが深いほど、不安な気持ちが強くなり、
- ◆ 相談したくてもできない場合があるかもしれません。

4



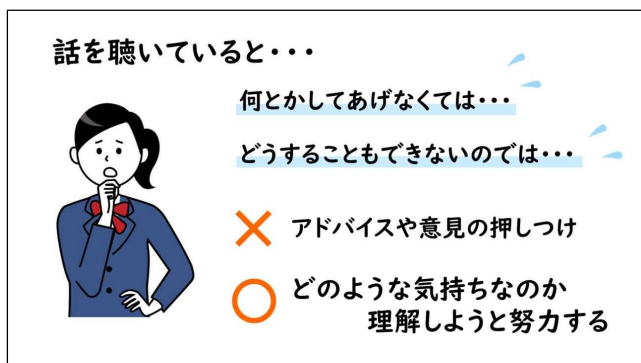
- ◆ 友だちが元気なさそうにしていたり、
- ◆ 「なんだか気になるなあ」と思ったりしたときは、
- ◆ そのままにせず、声を掛けてみましょう。
- ◆ 具体的には、
- ◆ 「元気なさそうだけど、何かあった？」
- ◆ 「なんだかつらそうだけど…」
- ◆ 「よかったら話を聞かせて」
- ◆ 「何か力になれることはない？」
- ◆ 放っておいたり、軽く考えたりせず、
- ◆ あなたからこんなふうに声を掛けて、話を聞いてみるのが大切です。
- ◆ そして、あなたが心配していることを伝えてみましょう。

5



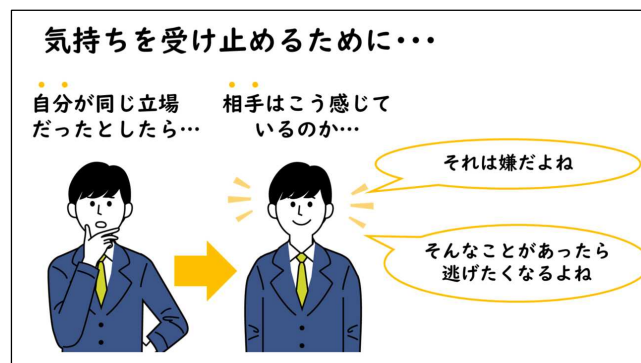
- ◆ もし、友だちが自分の悩みを打ち明けてくれたら、
- ◆ 「つらかったね」
- ◆ 「大変だったね」
- ◆ 「よく頑張ってきたね」
- ◆ 「話してくれて、ありがとう」
- ◆ 「よかったら力になるよ」
- ◆ 「何かできることはある？」
- ◆ こんなふうに伝えと、あなたが味方になってくれようとしていることが伝わり、
- ◆ 友だちは安心して相談しやすくなります。

6



- ◆ 話を聴いていると、「何とかしてあげなくては」と、
- ◆ 焦る気持ちが出てくるかもしれません。
- ◆ 「どうすることもできないのでは」と
- ◆ 不安な気持ちになるかもしれません。
- ◆ そのようなとき、多くの人はアドバイスや意見を押しつけることがあります。
- ◆ でも、悩んでいる人は気持ちに余裕がなく、
- ◆ 他の人のアドバイスや意見を、まだ受け入れられる状態ではありません。
- ◆ まずは友だちがどのような気持ちなのかを考え、理解しようと努力することが大切です。
- ◆ 真剣に耳を傾けましょう。

7



- ◆ 気持ちを受け止めるためには、何を心掛けたらよいでしょうか？
- ◆ まずは、「自分が同じ立場だったとしたらどんな気持ちになるだろう」と、想像してみましょう。
- ◆ でも、人はそれぞれ感じ方、考え方も違えば、事情も違います。
- ◆ 友だちが自分と同じように感じたり、考えていたりするとは限りません。
- ◆ 相手の感じ方や考え方を否定せず、理解しようとするのが大切です。
- ◆ そして、
- ◆ 「それは嫌だね」
- ◆ 「そんなことがあったら、逃げたくなるよね」
- ◆ など、相手の話から理解したことを伝えてみましょう。
- ◆ 友だちは自分の気持ちを受け止めてもらい、
- ◆ とても安心すると思います。

8

気持ちを分かろうとすることが大切
あなたの存在そのものが、友だちの力になる



- ◆ 相談を受けるときは、力になりたいと思う反面、迷うこともあると思います。
- ◆ でも、大切なことは、
- ◆ 相手の気持ちを分かろうとすることです。
- ◆ そして、困った時に助けを求めることは決して悪いことではないと伝えることです。
- ◆ そのようなあなたの存在そのものが、友だちの力になるはずです。

助かった
ありがとう



- ◆ 高校生の年代は、悩みごとを友だちに相談することが多いと言われています。
- ◆ 相談を受けたら、
- ◆ よく話を聴き、否定せず、気持ちを理解しようとすることで、
- ◆ あなたが友だちの助けになることもたくさんあります。

10

解決が難しい深刻な問題も・・・



- ◆ でも、中には、
- ◆ あなただけでは解決が難しい、深刻な問題もあります。

11

命にかかわると思われる場合
いじめや犯罪に
巻き込まれている場合
あなた自身が
精神的に不安定になる場合



- ◆ 例えば
- ◆ 命にかかわると思われる場合
- ◆ いじめや犯罪に巻き込まれている場合
- ◆ そして、相談を受けているあなた自身が精神的に不安定になる場合 などです。
- ◆ 相手や自分の心や体に危険が起きそうなときは、
- ◆ 真剣に話を聴くだけでは、状況が改善しにくいことがあります。

12

どうしたら・・・？
信頼できる大人につなごう



- ◆ そのような時は、どうしたら良いでしょうか？
(3秒ぐらいの間)
- ◆ 信頼できる大人につないでください。
- ◆ 大人につなぐことを友だちに提案することは、
- ◆ 「友だちから嫌がられるかな」、「裏切ったと思われるかな」と心配になります。
- ◆ でも、相手のことを本当に大切だと思えば、
- ◆ そのままにしておかない方が良いでしょう。
- ◆ 危険が予測されるもの
- ◆ 悩みが深刻なものは
- ◆ 大人につなぐことが大切です。

13



- ◆ 具体的には、どうすると良いでしょうか？
- ◆ まずは、大人への相談に付き添うことを提案してみましょう。
- ◆ 「ねえ、一緒に相談してみない？」
- ◆ あるいは、誰なら相談しやすいか聞いてみましょう。
- ◆ 「誰なら相談できそう？」
- ◆ 他にも、
- ◆ 何に悩んでいるかは秘密のまま、友だちが困っているという事実だけを
- ◆ 信頼できる大人に伝えてよいかを聞いてみることもよいと思います。
- ◆ 「『あなたが困っている』ということを伝えてもいいかな？」

14



- ◆ 大人に相談することで、
- ◆ 難しかったと思っていたことが、解決に向かうことも多くあります。
- ◆ また、悩んでいる本人は、自分が危険な状態であることに気づいていない場合もあるため、
- ◆ 大人から冷静に判断してもらうこともできます。

15



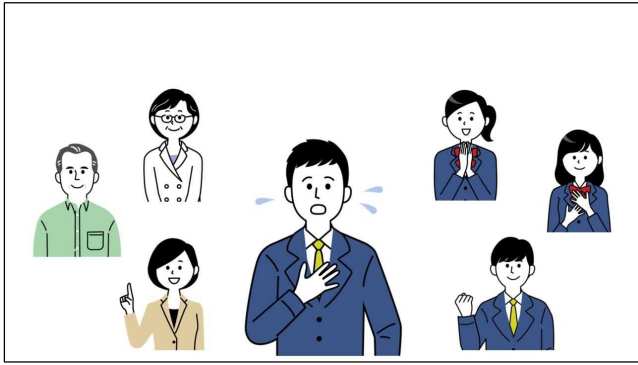
- ◆ 信頼できる大人がなかなか見つからない場合は、
- ◆ スクールカウンセラーや保健室の先生、教育相談の先生が相談しやすいと思います。
- ◆ また、電話やメール相談、SNS相談など、さまざまな相談窓口では、
- ◆ 専門の相談員が対応しています。
- ◆ まずは、相談を受けたあなたが
- ◆ 友だちのことについて相談してみても良いかもしれません。

16



- ◆ 友だちの悩みを聞いていると、
- ◆ 何とかしてはいけなくて焦ったり、不安になったりするかもしれません。
- ◆ 何も力になれず申し訳ないような気持ちになるかもしれません。

17



- ◆ そのようなときは、自分だけで抱え込まず
- ◆ 友だちの力になりそうな人を探すこと
- ◆ 信頼できる大人につなげることを考えてみてください。
- ◆ 深刻な悩みであるほど
- ◆ 周りの人と協力して、友だちをサポートしていく必要があります。

18



- ◆ 「悩んでいる友だちのためにできること」
- ◆ その一つとして
- ◆ 信頼できる大人に頼ることを大切にしてほしいと思います。
- ◆ 勇気を出して、行動に移してみてください。
- ◆ あなたの大切な友だちを守るために・・・

19

学習課題

上手な相談の受

A3サイズ×2枚を
貼り付け

け方を考えよう

流れ

- 1 ワーク① 共
- 2 前半の動画
- 3 ワーク② 抱
- 4 後半の動画
- 5 ワーク③ 相
- 6 まとめ

感的な聴き方

え込まないために

談を受けたら

ロールプレイの

- 1 一人で静かに
- 2 二人でA、B
- 3 (それぞれの気
役になりきっ
- 4 役割を交代し

やり方

読む
の役割を
持ちを考え
てセリフ
てもう一

A3サイズ×2枚を
貼り付け

ロールプレイの

- ☐なりきっ
- ☐ゆっくり
- ☐どのよう
考える

ポイント

て真剣に
と話して
な気持ちか

SOSの出し方に関する授業 Vol. 3 学習指導案（高等学校編）

- 1 **ね ら い**：・こころと身体の不調に早期に気づいて対処できるよう、自分のストレス反応の傾向を理解する。
・高等学校、中等教育学校の卒業後に向け、こころの危機に直面したときの対処方法について考え、専門機関につながる必要性を理解する。
- 2 **対 象**：高校3年生
- 3 **使用教材**：□ワークシート □掲示用資料「学習課題」「授業の流れ」
□教材動画 □相談窓口一覧 □卒業後の相談窓口案内
□グループワーク用シート「相談相手 順位表」 □（必要に応じて）サインペン
□相談に関する1分間アンケート（授業の前日までと、翌日以降の2回実施）
- 4 **評価規準**：自分のストレス反応の傾向を理解できた。
こころの危機に直面したときの適切な対処方法を理解できた。
- 5 **本時の流れ**：50分

時間	学習活動	指導上の留意点等
授業前日まで	※心身の不調を抱えているなど、配慮の必要な生徒には、あらかじめ授業に参加できそうか確認し、必要な対応を行う。	
導入 3分	1 本時の学習課題と流れを確認する。 学習課題 こころの危機に直面したときの対処方法を考えよう。 流れ 1 ワーク① こころのサイン 2 前半の動画 3 ワーク② こころの危機の対処方法 4 後半の動画 5 ワーク③ 卒業後に向けて 6 まとめ	準備 ・本時の学習課題と流れを掲示しておく。 ・机の配置は正面向きで始める。 a 前年度まで実施したSOSの出し方に関する授業を振り返った上で、学習課題と流れを伝える。
展開1 6分	2 ワーク① 自分のこころのサイン（ストレス反応）の傾向について考える。 ① あなたはストレスを強く感じたとき、どのような「こころのサイン」を出す傾向がありますか。 ・ 個人 でワークシートに記入する。（3分間） c ペア で「考えたこと、気づいたこと」を共有する。（1分間）	b 事例を読み上げ、ワーク①を指示する。 d ワーク①のねらいを伝えて、動画の視聴に移る。
展開2 6分	3 前半の教材動画を観る。	・サブティーチャーが動画を再生する。 ・メインティーチャーは生徒の様子に心配な反応がないか観察し、心配な様子が見られた生徒にはそっと声を掛ける。

指導言

(ゴシック体はできる限り文言どおり話してください)

例 a	「SOSの出し方に関する授業ではこれまで、相談すること、相談を受けることについて学んできました。今回が3回目です。」 「皆さんは、自分や周りの人のこころの不調に気づくことができますか？また、気づいたらどう対処しますか？今回の授業では、こころの危機に直面したときの対処方法について一緒に考えていきます。流れはこのとおりです。」
-----	--

例 b	「(Aさんの事例を読み上げ) Aさんがストレスを強く感じたときの『こころサイン』は、このようなものでした。では、(ワーク①の◆を指示する)。」 「一人で取り組んでください。終わったら矢印の下にある『記入してみて、考えたこと、気づいたこと』も取り組んでください。時間は3分間です。」
例 c	「では、『考えたこと、気づいたこと』を、隣の席の人とペアになり、発表し合ってください。丸で囲んだサインは発表しなくていいです。時間は1分間です。」
例 d	「どのような『こころのサイン』が自分に出やすいか、振り返ることができたでしょうか。自分の傾向を知っておくことで、サインに気づきやすくなると思います。また、項目を見て、これも『こころのサイン』なのかと考えた人もいたと思います。自分の状態を見る新たな視点にしてください。それではここで、前半の動画を観ます。」

時間	学習活動	指導上の留意点等
展開 3 17 分	4 ワーク② こころの危機の対処方法について考える。 ② Bさん（またはCさん）が自分のこころを守るためには、誰に相談したら良いでしょうか。 ・<u>個人</u>でワークシートに記入する。（2分間） f <u>グループ</u>で話し合う。（8分間） ・意見（順番）を1つにまとめ、グループワーク用シートに記入する。 ・意見とその理由を発表できるように準備する。 g <u>学級</u>で共有する。（4分間） 各グループのシートを黒板に掲示し、2～3グループが意見とその理由を発表する。	※事例（Bさん、Cさん）のどちらか1つを使用する。 e 事例を読み上げ、ワーク②を指示する。 ・グループ（4人程度）で机を合わせるよう指示する。 ・グループワーク用シート「相談相手 順位表」、（必要に応じて）サインペンを配付する。 ・サブティーチャーは掲示を補助する。 ・共有された意見を踏まえ、動画の視聴に移る。 ・お礼を言い合ってグループを解散し、机の配置を正面向きに戻す。
展開 4 6 分	5 後半の教材動画を観る。	・前半の動画と同様
まとめ 12 分	6 メインティーチャー、サブティーチャー等からの話（まとめ）を聞く。（5分間） 7 ワーク③ 学んだことを振り返る。 ③ 卒業後、こころのサインに気づいたり、こころの危機に直面しそうになったりしたとき、あなたはどのように行動しますか。 ・<u>個人</u>でワークシートに記入する。（4分間） ・相談窓口一覧、卒業後の相談窓口案内を受け取り、説明を聞く。 ・ワークシートを提出する。 ※ 可能であれば「相談に関する1分間アンケート」を実施し、生徒の実態を把握し、生徒理解やSOSの声の確認に活用する。事前に同様のアンケートを実施することで生徒の変容を確認することもできる。	h 授業のねらいを確認したり、助けを求めることの大切さについて話をする（教師自身の体験や、著名人のエピソードなど）。 ・話し合いは行わないが、授業時間に余裕がある場合は行うこともできる。 ・ワークシートやアンケートは他の生徒から見られないよう、工夫して回収する。 ・<u>授業後に全員分の記述を確認する。</u> ※<u>必ず回収日のうちに内容を確認し、SOSの声が書かれているか確認する。</u>

例 e	「(BさんまたはCさんの事例を読み上げ) 先ほどのAさんとは違い、Bさん (Cさん) は『こころの危機』の状態です。自分一人で対処するのは難しいので、誰かに相談することが大切です。(ワーク②の◆を指示する)」 「卒業後の話なので、Bさん (Cさん) の状況を想像して考えてみましょう。個人で考えた後、グループで話し合いを行います。理由も説明できるように考えておいてください。時間は2分間です。」
例 f	「グループで話し合います。メンバーそれぞれの考えを発表した後、意見を1つにまとめてください。正解・不正解があるものではないので、どのような意見も否定せずに話し合しましょう。」 「進行役は…(座席・誕生日等で指定したりする) です。」 「記録係は…です。グループワークのシートは後で黒板に貼ります。大きく記入してください。時間は8分間です。」
例 g	「相談しやすいことを重視して、〇〇〇(友人、家族など)を上位にしたグループがあります。また、信頼できることを重視して、〇〇〇(こころの専門医、市町村・保健所の相談員など)を上位にしたグループもあります。どちらも正解なのだろうと思います。」 「ただ、『こころの危機』になったときには、早い段階で、こころの専門医やカウンセラーなど専門家・専門機関につながる大切が必要です。専門家の力を借りることで、深刻な状態にならずに済んだり、早く解決できたりすると思います。自分で行動したり、友人や家族などの協力を得たりして、専門家・専門機関に相談できるとよいでしょう。では、後半の動画を観ます。」
例 h	「今日は、最初に『こころのサイン』の傾向について振り返ってもらいました。自分のこころの健康を守るためには、まずは、サインに気づくことが大切です。そして気づいたら、ゆっくり休んで、ストレスを解消したり、誰かに相談することを心掛けてください。」 「次のワークでは『こころの危機』になったとき、誰に相談したらよいか考えてもらいました。『こころの危機』になったときは、一人で頑張らず誰かに相談すること、そして専門家・専門機関につながる大切が必要です。きっと大丈夫だろうと一人で判断せず、様々なことを知っている専門家と一緒に、自分の状態を確認してください。『こころの危機』の状態から回復するためには、専門家による支援を早い段階で始めることが大切だと言われてます。」 「皆さんも自分自身が『こころの危機』に直面しそうになったら、一人で頑張らず、我慢しないで、早めに相談してください。」

ワークシート「こころのサインに気づき、大切な自分を守ろう」

組 番 氏名

① 自分のこころのサイン（ストレス反応）を振り返ってみよう。

高校3年生のAさんは、進路希望先への合格を目指してこれまで一生懸命勉強してきましたが、思うような成績が取れず、自信を無くしています。

「上手くいかなかったらどうしよう…」「私ってダメなのかな」という考えが頭に思い浮かび、テスト前は緊張してお腹が痛くなりました。また、口数が減り、ため息が増えたと家族に言われます。最近では、些細なことにイライラして、こっそりお菓子をやけ食いすることもあります。



Aさんのこころのサイン（ストレス反応）

感情	些細なことにイライラ、緊張
行動	口数が減る、ため息が増える、お菓子のやけ食い
身体	お腹が痛くなる

◆ あなたはストレスを強く感じたとき、どのような「こころのサイン」を出す傾向がありますか？ これまでの経験から考え、当てはまるものを○で囲んでみましょう。

感情	イライラ ・ 悲しい ・ 何となく心配 ・ 怒り ・ 緊張 ・ 不愉快 落ち込み ・ 悔しい ・ 憂うつ ・ 孤独感 ・ 何もしたくない ・ 焦り 上手くいかないかもと不安 ・ 気分が晴れない ・ その他（ ）
行動	泣く ・ 一人にいる ・ 集中できない ・ 朝起きられない ・ 根気がなくなる 良くないことを考える ・ 自信がなくなる ・ 感情を抑えられない 怒りっぽくなる ・ ダラダラする ・ 話や行動がまとまらない ・ 決められない （ ）が増える ・ （ ）が減る ・ その他（ ）
身体	頭痛 ・ 腹痛 ・ 疲れ ・ 腰痛 ・ 耳鳴り ・ のどが不快 ・ 胸痛 下痢 ・ 便秘 ・ 食欲の低下 ・ 動悸 ・ 肩こり ・ 吐き気 ・ 過呼吸 息苦しい ・ だるさ ・ 立ちくらみ ・ 眠れない ・ その他（ ）

記入してみて、考えたこと、気づいたことは何ですか？

こころの危機

- 自分を傷つけたり、生きているのがつらいと感じたりする

ほとんど毎日、一日中

- 気分が落ち込む、何にも興味がもてない
- 自分は価値がないと感じたり、自分を責めたりする
- 疲れやすくなる、やる気が出ない
- 眠れない(寝すぎる)
- 食欲・体重が減る(増える)



「こころの危機」に
気づいたら、
専門家・専門機関
につながりましょう。

② こころの危機の対処方法について考えてみよう。

<学生編>

大学1年生のBさんは、学内で友人ができず、孤独を感じていました。家族・高校の友だちと離れた地域で一人暮らししているため、寂しさをまぎらわすこともできません。

Bさんは大学に行くのが辛くなり、「自分はダメだ」と頭の中でつぶやくようになりました。自分に価値がないように思い、漠然とした怒りが強くこみ上げます。これまで関心をもっていたファッションにも興味がなくなりました。夜眠れず朝起きられないため、数日間午前の講義を休むことが続いています。



Bさんのこころのサイン（こころの危機）

感情	孤独感、大学に行くのが辛い、自分に価値がないと感じる、漠然とした怒り
行動	これまで関心をもっていたものに興味がなくなる、講義を休む
身体	夜眠れず朝起きられない

- ◆ Bさんが自分のこころを守るためには、誰に相談したら良いでしょうか？ 次の相談相手・相談先を見て、Bさんにとって望ましいと思う順番を考え、数字で記入しましょう。

相談相手・相談先	説明	順番
高校の友だち	別の大学・専門学校に進学した昨年度の同級生	
大学の保健センター	大学生活で困ったことを相談する窓口 (Bさんの大学では専門医、カウンセラーがいる)	
こころの専門医	市内にあるクリニック (精神科・心療内科、信頼性の高い助言が得られる)	
家族	Bさんが連絡してこないのに心配している	
大学の先生	話しやすそうな先生、週1回の講義	
こころの相談電話	電話で困っていることを相談できる(24時間)	
(その他、自由記述)		

＜社会人編＞

社会人1年目のCさんは、仕事が思うようにできず、先日もミスをしてお客様を怒らせてしまいました。理想と現実の違いにショックを受けていますが、同年代の社員がいないため、気軽に相談することができません。

Cさんは仕事ができない自分を恥ずかしいと感じ、「会社を辞めたい」と思うようになりました。疲れ切って家に帰ると涙が出てしまい、親からも心配されています。何もやる気が出ず、食欲が無くなり体重が減少しました。休みが終わる日曜日の夜は憂うつで、なかなか眠れません。



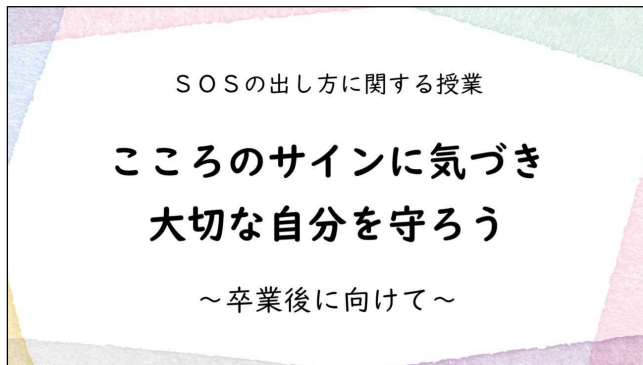
Cさんのこころのサイン（こころの危機）

感情	恥ずかしい、何もやる気が出ない、憂うつ
行動	涙が出てくる
身体	日曜日の夜は眠れない、食欲が無くなり体重が減少した

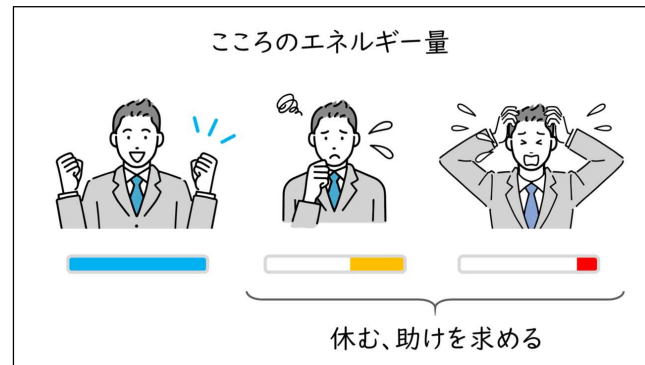
- ◆ Cさんが自分のこころを守るためには、誰に相談したら良いでしょうか？ 次の相談相手・相談先を見て、Cさんにとって望ましいと思う順番を考え、数字で記入しましょう。

相談相手・相談先	説明	順番
家族	疲れているCさんを心配している	
こころの専門医	市内にあるクリニック (精神科・心療内科、信頼性の高い助言が得られる)	
上司	仕事ができ信頼できる社員(50代)	
先輩社員	いつも挨拶してくれる社員(30代)	
市町村、保健所の相談窓口	こころの健康の相談員	
友人	別の会社に就職した高校の同級生	
(その他、自由記述)		

- ③ 卒業後、こころのサインに気づいたり、こころの危機に直面しそうになったりしたとき、あなたはどのように行動しますか？



◆こころのサインに気づき、大切な自分を守ろう



◆もし私たちに、こころのエネルギーを表示する機能があったら、

◆残りのエネルギー量を見て、休んだり、助けを求めたりできるかもしれません。

1



◆実際にはそのような表示はないので、こころの状態を理解することは、自分自身のことであっても難しいものです。

3

2



◆そこで役に立つのが、こころのサインです。

◆不安、イライラ、

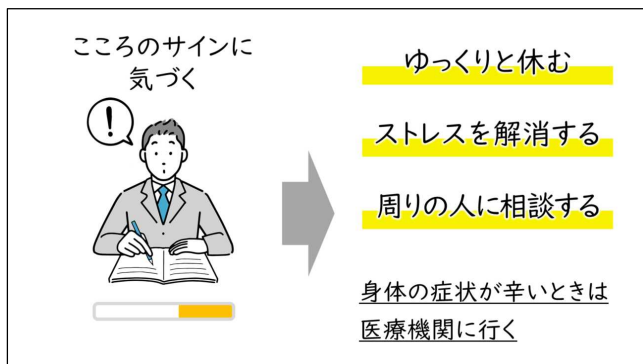
◆人を避ける、怒りっぽくなる、

◆腹痛、立ちくらみなど

◆これらは、こころが疲れているサインであることがあります。

◆ストレスの多い社会を生きていく中で、誰にだって起きる自然な反応なのです。

4



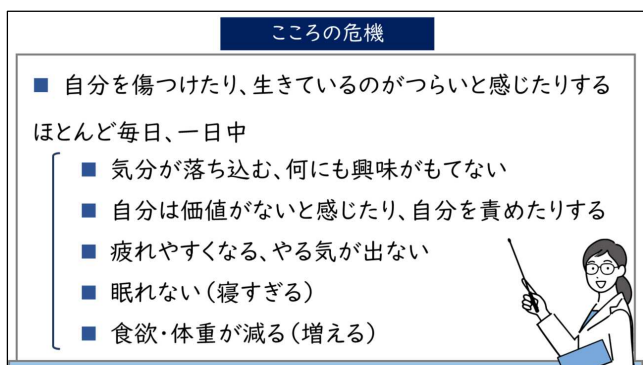
- ◆あなたは、自分のこころのサインに気づいていますか。
- ◆自分自身の傾向を理解しておく、こころのサインに気づきやすくなります。
- ◆こころのサインに気づいたら、ゆっくり休んで、ストレスを解消したり、周りの人に相談したりしましょう。
- ◆身体（からだ）の症状が辛いときは、医療機関に行くことも大切です。

5



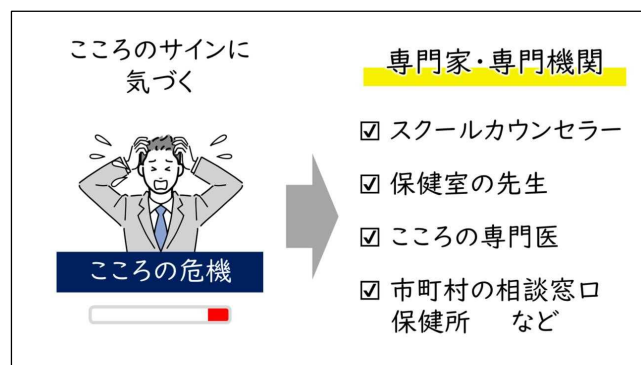
- ◆一方、こころのサインが生活に影響したり、苦しかったりしたときは、普段とは違う対応が必要です。
- ◆なぜなら、「こころの危機」になっている可能性があるからです。
- ◆「こころの危機」かどうかの判断は難しいので、次の状態を目安にしてください。

6



- ◆自分を傷つけたり、生きているのがつらいと感じたりする。
- ◆ほとんど毎日、一日中、気分が落ち込む、何にも興味がもてない
- ◆自分は価値がないと感じたり、自分を責めたりする
- ◆疲れやすくなる、やる気が出ない
- ◆眠れない、寝すぎる
- ◆食欲、体重が減る、増える
- ◆このような状態が見られたら、「まだ大丈夫」と我慢をしないことが大切です。

7



- ◆「こころの危機」に気づいたら、専門家・専門機関に相談しましょう。
- ◆学校内では、スクールカウンセラー、保健室の先生。
- ◆学校外では、こころの専門医、市町村の相談窓口、保健所などがあります。
- ◆専門的な知識をもとに、あなたの状態を理解して、対応方法を一緒に考えてくれます。
- ◆まずは学校の先生など身近な人に相談し、その人を通じて専門機関につなげてもらう方法も良いと思います。

8

こころの専門医に相談する方法

精神科

心療内科

- ▶ カウンセリング（心理療法）
- ▶ 薬の処方

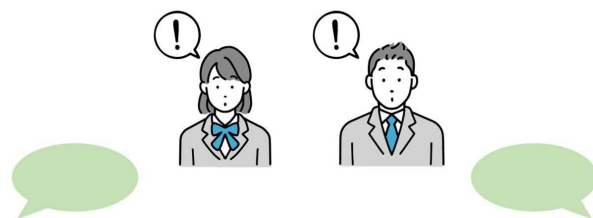


自分の状態について説明を聞き
安心できることもある

- ◆こころの専門医に相談するには、精神科や心療内科を受診する方法が一般的です。
- ◆専門医はあなたの話を丁寧に聞いて、カウンセリングや薬の処方によって、症状の改善を手助けします。
- ◆専門医から、自分の状態についての説明を聞き、安心できることもあります。
- ◆いざという時の頼れる存在として、専門家・専門機関につながることを大切にしてください。

9

あなたを心配する声があったら

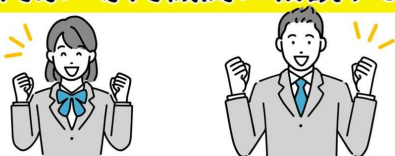


- ◆また、もし周りの人からあなたを心配する声があったら、
- ◆自分自身では平気だと考えても、一度は専門機関につながってみてください。
- ◆あなたが気づかなかったサインに気づくことができるかもしれません。

10

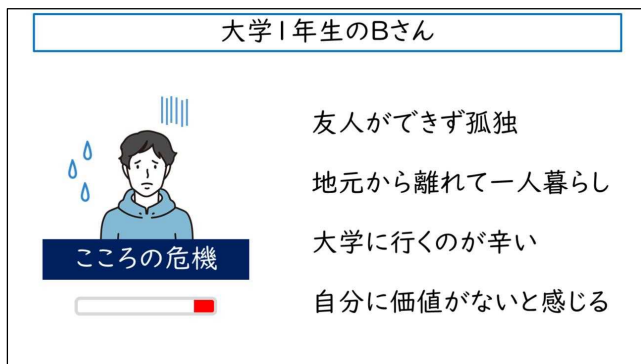
こころのサインは
あなたのこころが送ってくれたSOSのメッセージ

**一人で頑張らず、周りの人や
専門家・専門機関に相談する**



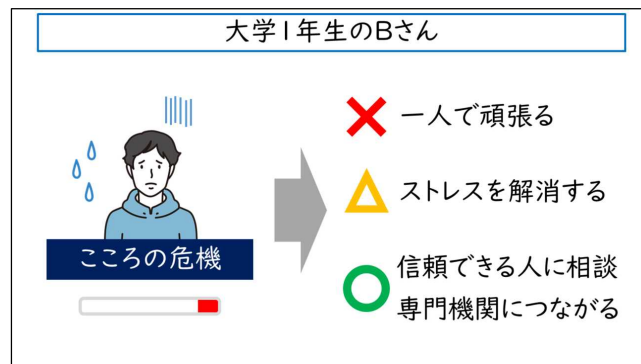
- ◆こころのサインは、あなたのこころが送ってくれたSOSのメッセージ。
- ◆あなたのこころが働いている証拠です。大切にしてください。
- ◆そして、もし「こころの危機」を知らせるサインに気づいたら、
- ◆一人で頑張らず、周りの人や専門家・専門機関に相談してください。
- ◆あなたの味方になってくれる人は、たくさんいます。

11



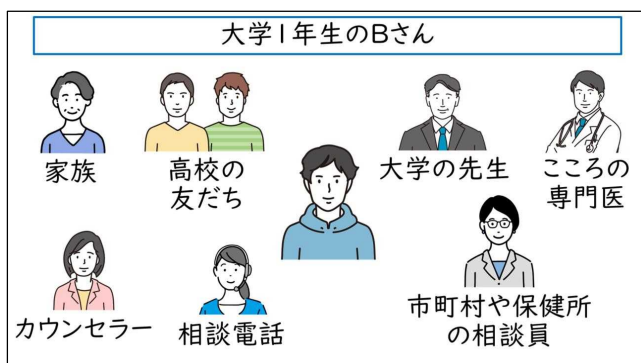
- ◆大学1年生のBさんは、学内で友人在できず、孤独を感じていました。
- ◆地元から離れて一人暮らししているため、寂しさをまぎらわすことができません。
- ◆大学に行くのが辛く、自分に価値がないと感じ、「こころの危機」の状態です。

12



- ◆「こころの危機」にあるときは、一人で頑張ったり、ストレスを解消するだけでは対応しきれません。
- ◆信頼できる人に相談すること、専門機関につながる必要があります。

13



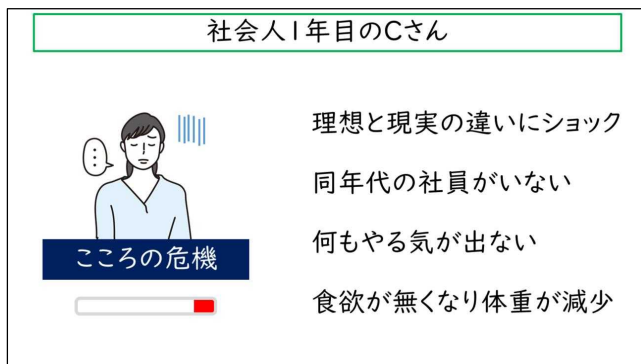
- ◆Bさんが相談できそうな人は誰でしょうか。
- ◆家族、高校の友だちに電話したり、大学の先生に話したりすることができそうです。
- ◆また、専門家に相談する方法として、
 - ◆こころの専門医
 - ◆大学にいるカウンセラー
 - ◆こころの相談電話
 - ◆市町村や保健所にいる相談員などが考えられます。

14



- ◆Bさんは高校の友だちに電話し、大学の保健センターに行くことを勧められました。
- ◆翌日、保健センターを訪れたBさんは、専門医に会うことができ、定期的にカウンセリングを受けることになりました。
- ◆その後、カウンセラーに悩みを話すことで気持ちが軽くなり、自分を否定する必要はないと分かってきました。
- ◆夜も眠れるようになり、大学も続けられそうです。

15



- ◆社会人1年目のCさんは、仕事が思うようにできず、理想と現実の違いにショックを受けています。
- ◆しかし、同年代の社員がいないため、気軽に相談することができません。
- ◆何もやる気が出ず、食欲が無くなり体重が減少して、「こころの危機」になっています。

16



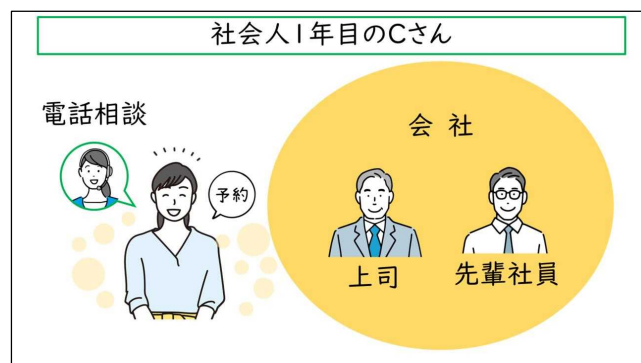
- ◆Cさんが相談できそうな人は
- ◆友人、家族、親戚、高校の先生。
- ◆仕事に関する悩みは、上司と先輩社員に相談できます。
- ◆直接、専門家に相談するなら
- ◆こころの専門医
- ◆市町村や保健所の相談員
- ◆民間のカウンセリングルームなどにいるカウンセラー
- ◆社会人向けの電話相談、SNS相談などが考えられます。

17



- ◆Cさんはインターネットを使って相談先を検索し、厚生労働省のページから、社会人向けの電話相談があることを知りました。
- ◆電話相談を利用したCさん。
- ◆自分の状況を会社の人にも知ってもらう必要があると考え、勇気を出して上司と先輩社員に話をすることができました。

18



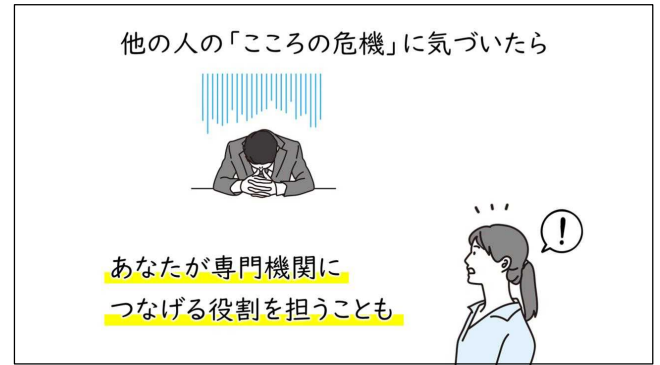
- ◆上司と先輩社員はCさんの話を丁寧に聞いて、配置部署の変更を提案してくれました。
- ◆その後、Cさんはとても気持ちが楽になり、仕事へのやる気も少しずつ回復しています。
- ◆また、こころ専門の医療機関を受診したいと考え、予約も取っているようです。

19



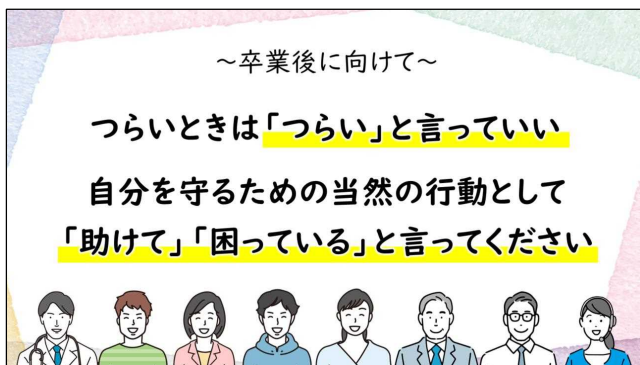
- ◆BさんとCさんは「こころの危機」に気づき、SOSを出すことができました。
- ◆そして、周りの人や専門機関の助けを借りながら、少しずつ前向きに生活することができています。
- ◆皆さんも、いざという時、自分を守るためには、他の人の力を借りてみましょう。

20



- ◆また、もしあなたが他の人の「こころの危機」に気づいたら、
- ◆声を掛けて、心配していることを伝えたり、話を聴いたりしてください。
- ◆あなたが専門機関につなげる役割を担うこともあるかもしれません。

21



- ◆辛いときや苦しいときは一人で頑張らないでください。
- ◆辛いときには「辛い」と言っていのです。
- ◆苦しいときには「苦しい」と言っていのです。
- ◆一人で我慢しないでください。
- ◆「こころの危機」に直面したときは、自分を守るための当然の行動として、「助けて」「困っている」と言ってください。
- ◆あなたの力になってくれる人は必ずいます。
- ◆学校や会社、地域には、多くの専門家、専門機関があります。
- ◆勇気を出して相談することを、大切にしてください。

22

学習課題

こころの危機に
対処方法を考え

A3サイズ×2枚を
貼り付け

直面したときの
よう。

流れ

- 1 ワーク①こころ
- 2 前半の動画
- 3 ワーク②こころ
- 4 後半の動画
- 5 ワーク③卒業後
- 6 まとめ

のサイン

の危機の対処方法

に向けて

[] 班	
相談相手・相談先	順番
高校の友だち	
大学の保健センター	
こころの専門医	
家族	
大学の先生	
こころの相談電話	
(その他、自由記述)	

A3サイズ×2枚を
貼り付け

理由

事例Bさん、
Cさんの
2種類があります

こころが苦しいときは

気持ちを聴かせてください



学校で相談したいときは…

ここに各校の相談体制について記載する

例えば

- 担任、副任、部活動顧問、養護教諭など、誰でも相談に応じられること
- 教育相談を担当する係
- SC 相談申し込み方法 など

学校以外で相談したいときは…

- 電話での相談（いじめや不登校以外の相談でもOKです。）
24 時間子供SOSダイヤル(新潟県いじめ相談電話)（毎日 24 時間）
☎ 0120-0-78310 または 025-285-1212
いじめ・不登校等悩みごと相談テレフォン（平日 9:10～16:00）
☎ 025-263-4737
- メールでの相談
新潟県いじめ相談メール（毎日 24 時間受付、返信は 8:30～17:15）
✉ ijime@mailsoudan.org ※メールは返信までに時間がかかることがあります。
- LINEを使った相談
新潟県SNS相談（受付時間は平日 17:00～21:30、休日 15:00～19:30）
※ 学校から配付されるチラシにあるQRコードから友だち登録して利用できます。
- こころや身体について相談できる地域の相談窓口
市町村の相談窓口
※ こころや身体（例えば性や病気のこと）の悩みに関して、住んでいる地域でも相談できる窓口があります。専門的な知識をもった保健師等が相談に応じています。このほかに、広域を担当する保健所があります。いずれも、学校を卒業してからでも相談できます。
※ 市町村によって窓口の名称が異なりますので、
「新潟県いじめ対策ポータル」の
「その他の相談窓口を見る」で確認してください。

新潟県いじめ対策ポータル





こころの相談先が知りたい(新潟県内)

こころの相談 にいがた

検索

○「こころの相談 にいがた」 新潟県ホームページ

新潟県こころの相談ダイヤル (専門の相談員が対応します)

TEL 0570-783-025 (毎日 24 時間対応)

新潟県ホームページ
「こころの相談 にいがた」



こころの相談先が知りたい(県外)

まもろうよ こころ

検索

○「まもろうよ こころ」 厚生労働省ホームページ
電話相談、SNS相談の相談先が掲載されています。

厚生労働省ホームページ
「まもろうよ こころ」



こころに関する地域の相談窓口(新潟県内)

新潟県いじめ対策ポータル

検索

○市町村によって窓口が異なりますので、「新潟県いじめ対策ポータル」の「その他の相談窓口を見る」を確認ください。
また、居住地の市町村役場Webページから探す方法もあります。

新潟県いじめ対策ポータル



オンラインで職場のストレスをセルフチェックしたい

こころの耳

検索

○「こころの耳」 厚生労働省ホームページ
5分間で職場のストレスをセルフチェックできます。

厚生労働省ホームページ
「こころの耳」



医療機関を探したい(新潟県内) ※県外は上記「こころの耳」から調べられます。

にいがた医療情報ネット

検索

○「にいがた医療情報ネット(新潟県広域災害・救急医療情報システム)」
こころの健康以外の医療機関も検索できます。

にいがた医療情報ネット



「SOSの出し方に関する授業」事前アンケート

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

○月○日(△)○時間目に「SOSの出し方に関する授業」を行います。

内容は、

1年生:相談することの大切さについて考える

2年生:相談を受けたときのより良い対応について考える

3年生:こころの危機に直面した時の対処方法を考える です。
それに先立って、次の質問に答えてください。

あなた自身にもっとも近いものに○をつけてください。

(1) 最近、「学校に行きたくない」と思ったことはありましたか。	はい 1	いいえ 2
(2) 悩んでいることや困っていることがありますか。	はい 1	いいえ 2
(2)で「はい」と答えた人に質問します。 どんなことに悩んでいますか。(数字に○、複数回答可)	12345 6789 1011	
(3) 1.勉強 2.部活動 3.進路 4.友だち関係 5.恋愛 6.対人関係(友だち以外) 7.いじめ 8.性 9.体調 10.家族 11.その他(具体的に:)		
(4) 悩んだときや困ったときは、誰かに相談しますか。	はい 1	いいえ 2
(4)で「はい」と答えた人に質問します。 誰に相談しますか。(数字に○、複数回答可)	1234 5 678 9	
(5) 1.保護者 2.きょうだい 3.先生 4.保健室の先生 5.スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー 6.友だち 7.電話・SNS相談 8.オンライン上の友だち 9.その他(具体的に:)		
(6) 「SOSの出し方に関する授業」を受けると、こころが苦しくなり そうな気がしますか。 →「はい」と答えた人には、授業への参加の仕方 について相談させていただきます。	はい 1	いいえ 2

すべての項目に回答しているか、もう一度、確認してください。

相談に関する1分間アンケート

- ・このアンケートは無記名であり、個人が特定されることはありません。
- ・次の項目について、あなたにもっとも近いものをひとつ選び、○をつけてください。
思いついたまま、率直に答えてください。

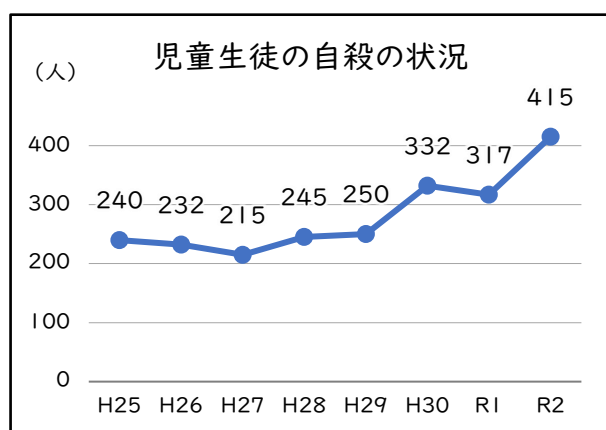
	そう 思う	そど う 思 う か と い う と	そど う 思 わ か な い う と	そ う 思 わ な い
(1) 悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じる	4	3	2	1
(2) 悩みやつらい気持ちを誰に相談したらよいか具体的に分かる	4	3	2	1
(3) 悩みやつらい気持ちを学校の先生に相談することは恥ずかしい	4	3	2	1
(4) 学校に自分の居場所があると感じる	4	3	2	1
(5) 友人が悩んでいたら学校の先生に相談することを勧める	4	3	2	1
(6) 自分がストレスを感じているとき、敏感に気づくことができる	4	3	2	1
(7) 悩んでいる人とかかわるときの上手な聴き方を知っている	4	3	2	1
(8) 友人の悩みが深刻な場合は大人につなげるように行動する	4	3	2	1
(9) 自分には自分なりの価値がある	4	3	2	1
(10) こころの危機になったときのサインを知っている	4	3	2	1
(11) こころの危機に直面したときは、専門家・専門機関に相談しようと思う	4	3	2	1

すべての項目に回答しているか、もう一度、確認してください。

児童生徒のSOSを受け止めるために

Ⅰ 児童生徒の自殺の実態

近年、自殺者全体の総数は減少傾向にあった中でも、児童生徒の自殺は後を絶たず、極めて憂慮すべき状況が続いています。日本では、15歳から39歳までの各年代の死因第1位は自殺であり、その死亡率は先進国の中でもとても高い状況です。こうした状況を踏まえ、自殺総合対策大綱（平成29年7月）では、学校における「SOSの出し方に関する教育」の推進や、児童生徒が出したSOSに対する周囲の大人の気付きや受け止めの重要性が指摘されています。



文部科学省「令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」より

年齢階級における死因順位（令和元年）

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14 歳	悪性新生物＜腫瘍＞	自殺	不慮の事故
15～19 歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物＜腫瘍＞
20～24 歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物＜腫瘍＞
25～29 歳	自殺	悪性新生物＜腫瘍＞	不慮の事故
30～34 歳	自殺	悪性新生物＜腫瘍＞	不慮の事故
35～39 歳	自殺	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患
40～44 歳	悪性新生物＜腫瘍＞	自殺	心疾患
45～49 歳	悪性新生物＜腫瘍＞	自殺	心疾患
50～54 歳	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患	自殺
55～59 歳	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患	脳血管疾患
60～64 歳	悪性新生物＜腫瘍＞	心疾患	脳血管疾患

厚生労働省「令和3年版自殺対策白書」より

2 自殺に追いつめられる子どもの心理

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こることは少なく、長い時間をかけて徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。自殺にまで追いつめられる子どもの心理には、次のような共通点を挙げることができます。

- (1) **孤立感**：「誰も助けてくれない」としか思えない心理状態に陥り、救いの手が差し伸べられても、かたくなに自分の殻に閉じこもります。
- (2) **無価値感**：「私なんかいない方がいい」などという考えがぬぐい去れなくなります。
- (3) **強い怒り**：自分の置かれているつら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他者への怒りとして表す場合も少なくありません。何らかのきっかけで、その怒りが自分自身に向けられたとき、自殺の危険は高まります。
- (4) **苦しみが永遠に続くという思い込み**：
自分の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て絶望的な感情に陥ります。
- (5) **心理的視野狭窄（きょうさく）**：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です。

3 自殺の危険因子

子どもの自殺は原因が特定されず、衝動的な例もあります。しかし、次のような因子が認められる子どもには、潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。

- (1) **自殺未遂、自傷行為**（リストカット、過量服薬 など）
- (2) **精神疾患**（うつ病、統合失調症、パーソナリティ障害、薬物乱用、摂食障害 など）
- (3) **安心感のもてない家庭環境**（虐待、親の養育態度の歪み、兄弟姉妹間の葛藤 など）
- (4) **独特の性格傾向**（極端な完全主義、二者択一的思考、衝動性 など）
- (5) **喪失体験**（離別、死別、失恋、病気、怪我、急激な学力低下、予想外の失敗 など）
- (6) **孤立感**（特に、友だちとのあつれき、いじめ など）
- (7) **安全や健康を守れない傾向**（事故や怪我を繰り返す）

4 自殺直前のサイン

自殺の危険因子が見られる子どもに、普段と違った顕著な変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意を払う必要があります。

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 自殺のほのめかし | ☐ 自殺計画の具体化 |
| ☐ 自傷行為 | ☐ 行動、性格、身なりの突然の変化 |
| ☐ 怪我を繰り返す傾向 | ☐ アルコールや薬物の乱用 |
| ☐ 家出 | ☐ 別れの用意（整理整頓、大切なものをあげる） |

<具体的なサインの例>

- ☐ これまでに関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ☐ 注意が集中できなくなる。
- ☐ いつもなら楽々できるような課題が達成できない。
- ☐ 成績が急に落ちる。
- ☐ 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- ☐ 投げやりな態度が目立つ。
- ☐ 身だしなみを気にしなくなる。
- ☐ 健康や自己管理がおろそかになる。
- ☐ 不眠、食欲不振、体重減少などのさまざまな身体の不調を訴える。
- ☐ 自分より年下の子どもや動物を虐待する。
- ☐ 学校に通わなくなる。
- ☐ 友人との交際をやめて、引きこもりがちになる。
- ☐ 家出や放浪をする。
- ☐ 乱れた性行動に及ぶ。
- ☐ 過度に危険な行為に及ぶ、実際に大怪我をする。
- ☐ 自殺にとらわれ、自殺についての文章を書いたり、自殺についての絵を描いたりする。



5 対応の原則

誰かから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危機の高まった人に出会ったりすると、自分も不安になり、相手の「死にたい」気持ちを否定したくなります。そして、「大丈夫、がんばれば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったり、あるいはそのことを取り上げないようにしたりしてしまいがちです。しかし、それでは、せっかくSOSを出そうとした人のところが閉ざされてしまい、相談への抵抗を高めてしまいます。自殺の危険が高まった人への対応においては、「TALK(トーク)の原則」が求められます。

TALK(トーク)の原則

(1) **Tell**：言葉に出して心配していることを伝える。

どんなに心配していても、つらい思いをしている人には、心配していることを言葉にしてはっきりと伝えなければ、なかなか伝わりません。心配しているという気持ちを「(私は)あなたのことが心配です」と、主語を自分にして伝えます。

(2) **Ask**：「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。

どんな時に「死にたい」と思うのか、それはどれくらい続くのか、どれくらい「死にたい」と思うのか、などについて率直に尋ね、リスクを確認することはとても重要です。ただし、自分だけで対応することが困難な場合は、スクールカウンセラーや養護教諭、他の教職員にも同席してもらってよいか、児童生徒に提案してみます。

(3) **Listen**：絶望的な気持ちを傾聴する。

「死にたい」と思う気持ちの背景を聴く中で、その子どもの立場であれば「そう思うのも無理がない」という姿勢で、まずは気持ちを受け止めます。その際、「自分だったらそうは思わない」という自身の価値観や考え方は脇に置いておきます。「何とかしてあげたい」という思いから助言したくなりますが、まずはひたすら耳を傾けます。そして、「話してくれてありがとう」と、児童生徒が話してくれたことを肯定することが大切です。



(4) **Keep Safe**：安全を確保する。

危険と判断したら、決して一人にしないで寄り添い、他からも適切な援助を求めるようにします。チーム対応や保護者と連携をしながら、学校でも家庭でも見守る体制を具体的に検討していきます。

6 対応の留意点

(1) 一人で抱え込まない。

必ずチームで対応することが重要です。多くの視点から児童生徒を見ることで、児童生徒に対する理解を深めるとともに、教職員の不安感の軽減にもつながります。また、背景に障害や精神疾患がある場合もあるため、学校の中だけで抱え込まずに、早めに専門家や関係機関と連携することが重要です。

(2) 急に児童生徒との関係を切らない。

自殺の危険が高い児童生徒に親身にかかわっていると、しがみつくように依存されることも少なくありません。かかわりに疲れてしまった結果、急に関係を切ってしまうことは、児童生徒を不安にさせます。どのような支援ができるか、チームで検討する必要があります。

(3) 「秘密にしてほしい」と言う児童生徒への対応

児童生徒の気持ちを尊重しながら、どのように校内で連携し、保護者にどう伝えるかを検討していくことが重要です。児童生徒が恐れているのは、自分の秘密を知られることではなく、それを知った周りの反応です。大人の過剰な反応や無視するような態度のどちらにも深く傷付きます。保護者に伝えてほしくないと言う場合でも、本人が伝えてほしくない理由をじっくりと聞いた後に、保護者に伝えた方がよい理由を説明し、児童生徒に納得してもらうことが必要です。そして、過剰な反応や無視するような態度をとらず児童生徒のこころの内を理解してほしいと保護者に伝えることは、児童生徒の安心につながります。学校では、守秘義務の原則に立ちながら、校内で連携し、共通理解を図ることが大きな鍵となります。

(4) 自傷行為への対応

自傷行為は、将来起こるかもしれない自殺の危険を示すサインです。慌てず、しかし真剣に対応していくことが大切です。自傷行為をせざるを得ないつらい気持ちを認める姿勢で、丁寧に話を聴いていきます。医療機関などの関係機関との連携が必要な場合もあります。

7 新潟県版「SOSの出し方に関する授業」の実施にあたって

新潟県版「SOSの出し方に関する授業」を実施するにあたっては、授業のねらいや指導上の留意点等を十分に理解して実施する必要があります。

児童生徒が安心してSOSを出せるようになるには、「SOSを受け止めてもらえそうだ」という安心感が前提となります。教職員が授業を実践することそのものが、「SOSを受け止めるよ」というメッセージになります。「SOSの出し方に関する授業」は、「SOSを出せるようにする」ことだけが目的ではなく、児童生徒が安心して相談できる環境づくりや関係性の構築も目指しています。

また、学校以外の相談窓口が複数あることを周知することで、それぞれの児童生徒が利用しやすい相談先を選ぶことができるようになります。保健師等が担当している地域の相談窓口は、高等学校等の卒業後にも利用できる相談先となります。

なお、気になる様子の児童生徒がいた場合、授業後に声を掛け丁寧に話を聴くなどしてください。

8 教職員向け研修の参考資料

児童生徒のつらい気持ちを理解し、そのSOSを受け止めるためには、継続した研修が必要です。このリーフレットの内容について、研修をとおして学ぶと理解が深まります。

○研修の講師として…

- ・スクールカウンセラー
- ・保健所及び市町村の精神保健福祉相談員、保健師等
- ・県立教育センター等の指導主事
- ・ゲートキーパー研修を実施している民間団体 など

○参考資料

- ・文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（平成21年3月27日）
- ・内閣府「ゲートキーパー養成研修用テキスト（第3版）」（平成25年8月）

いじめ見逃しゼロ県民運動

新潟県いじめ対策ポータル

LINE公式アカウント

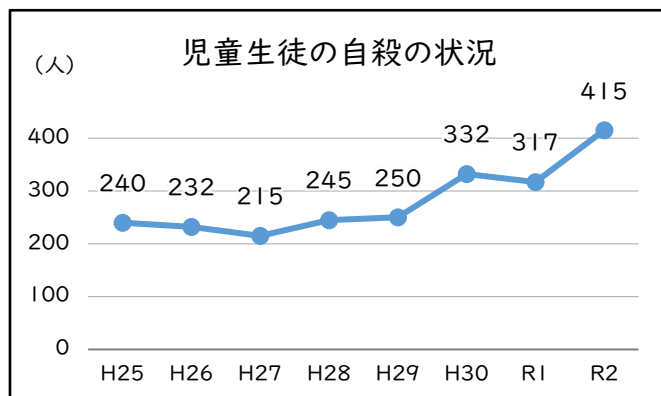


新潟県教育委員会

このリーフレットは、文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を参考に作成しました。

子どものSOSに気付くために

子どもの自殺の現状



文部科学省「令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について」より

近年、自殺をした子どもの数は増加しており、深刻な状況にあります。

子どもの自殺は、他の世代に比べて遺書が残されていないことが多く、原因が特定されない場合は少なくありません。また、大人には信じられないような些細なきっかけで自ら命を絶つこともあります。

思春期・青年期は、友人や家族の人間関係、進路や生き方など、多くの悩みを抱えて葛藤が生じやすい時期です。そして、次のような心理状態は自殺のリスクを高めます。

- 孤立感:** 「誰もわかってくれない」「居場所がない」
- 無価値観:** 「私なんかいない方がいい」「生きていても仕方がない」
- 強い怒り:** やり場のない気持ちを、他者や自分に怒りとして向ける。
- 苦しみが永遠に続くという思い込み:** 「解決できない」
- 自殺以外の解決方法が思い浮かばない:** 「自分が消えるしかない」

子どもが発信するSOS

次のような状態は、保護者にとって「困った行動」に見えることがありますが、お子さんが発信しているSOSかもしれません。また、子どもは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。気なる様子が見られたら、学校での様子を学級担任等に聞いてみましょう。

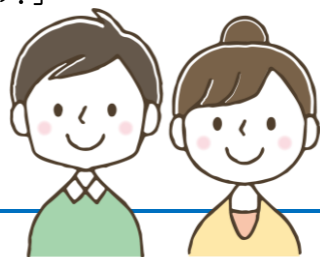


子どものSOSに気付いたら

子どもは自分自身の危機に気付いていないこともあります。「何でもない」「大丈夫」と言っても、本当は大丈夫ではないことがあるため、大人から声を掛けることが大切です。SOSに気付いたら、**TALK(トーク)の原則**に基づいて対応しましょう。

TALK(トーク)の原則

- Tell** : 心配していることを言葉に出して**伝える**。
例)「とってもあなたのことが心配だわ」「話してくれてありがとう」
- Ask** : 生きるのがつらいほどの苦しみについて、率直に**尋ねる**。
例)「どんなときに生きているのがつらいと思うの?」
- Listen** : 話を遮らず、じっくり子どもの話を**聞く**。
例)「つらかったね」「よく頑張ってきたね」
- Keep Safe** : 決して一人にせず、子どもの**安全を確保**し、学校や専門家・専門機関に相談する。



保護者が自分自身を責め過ぎないようにしましょう

子育てに悩んだ時、保護者として情けなく思ったり、恥ずかしいと感じてしまうことがあります。このような気持ちが続くと、問題を一人で抱え込んでしまい、対応を遅らせてしまいます。信頼できる人や学校の先生、公的相談窓口等に相談してください。

学校や公的相談窓口相談する

学校への相談

お子さんの様子が気になるときは、すぐに学級担任や学校の相談窓口にご相談ください。学校では、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーも活用できます。

学校以外の電話やメールでの相談(いじめ以外の相談にも応じています)

24 時間子供 SOS ダイアル Tel:0120-0-78310(通話料無料)

または 新潟県いじめ相談電話 Tel:025-285-1212(通話料がかかります)

県立教育センター教育相談 Tel:025-263-9029(来所相談も可)

新潟県いじめ相談メール アドレス: ijime@mailsoudan.org

その他の相談窓口

Web ページ「新潟県いじめ対策ポータル」に掲載しています。



「SOSの出し方に関する授業」

学校では児童生徒向けの「SOSの出し方に関する授業」を実施しています。児童生徒がSOSを出せるようになるには、「SOSを受け止めてもらえそうだ」という安心感が大切です。家庭でも学校でもお子さんが安心して相談できる環境づくりに努めていきましょう。

※「SOSの出し方に関する授業」の概要は、「新潟県いじめ対策ポータル」で閲覧できます。

いじめ見逃しゼロ県民運動

新潟県いじめ対策ポータル



LINE公式アカウント



新潟県教育委員会

このリーフレットは、文部科学省「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を参考に作成しました。

※令和2年3月現在（詳細は各機関のWebサイトにて確認してください。）

地域の相談窓口一覧

市町村名	分野	名 称	連絡先	対応時間
新潟市	教育	教育相談センター (いじめ・不登校などの相談)	新潟市教育相談センター Tel 025-222-8600	平日9:00～17:00
	教育	新潟市いじめSOS電話相談 (いじめに関わる相談)	新潟市いじめSOS電話相談 Tel 025-222-0110	平日9:00～17:00
	若者支援	新潟市若者支援センター オール (悩み相談)	新潟市若者支援センター オール Tel 025-247-6777	面接(予約制) 電話 平日9:00～17:00
	青少年 こども	新潟市児童相談所	新潟市児童相談所 Tel 025-230-7777 直接相談(要予約)	平日8:30～17:30 ※緊急虐待相談は休日・夜間も受付
	保健・福祉	新潟市こころの健康センター (思春期青年期相談)	新潟市こころの健康センター Tel 025-232-5560	平日8:30～17:00
	保健・福祉	新潟市ひきこもり相談支援センター (ひきこもり相談)	新潟市ひきこもり 相談支援センター Tel 025-278-8585	火～土曜日9:00～18:00 (休・祝日・年末年始を除く)
長岡市	教育	こども・青少年相談センター	Tel 0258-32-3663	平日9:00～18:00 電話相談、面接相談(予約が必要) メール相談 kodomo-soudan@city.nagaoka.lg.jp
	保健	こころとからだの健康相談 (保健師が相談に応じます)	長岡市健康課: Tel 0258-39-7508 各支所市民生活課保健担当 中之島支所: Tel 0258-61-2015 越路支所: Tel 0258-92-5011 三島支所: Tel 0258-42-2246 山古志支所: Tel 0258-59-2331 小国支所: Tel 0258-95-5900 和島支所: Tel 0258-74-3113 寺泊支所: Tel 0256-75-3113 栃尾支所: Tel 0258-52-5836 与板支所: Tel 0258-72-3190 川口支所: Tel 0258-89-3112	月～金8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
三条市	青少年	青少年相談	三条市教育委員会 青少年育成センター Tel 0256-32-4545 sodan@city.sanjo.niigata.jp	月曜～金曜9:00～17:00 第2・第4土曜9:00～12:00 電話相談、メール相談、直接面談、訪問支援
	精神保健	心と身体に関する健康相談	三条市福祉保健部健康づくり課保健指導係 Tel 0256-34-5445	月曜～金曜8:30～17:00 電話相談、直接面談
柏崎市	思春期	ひきこもり相談 自殺予防相談	柏崎市福祉保健部 ころの相談支援課 ひきこもり支援センター アマ・テラス Tel 0257-41-6005	平日8:30～17:15
	思春期	カウンセリングルーム	柏崎市福祉保健部 ころの相談支援課 Tel 0257-32-3397	面接時間及び予約受付 平日9:00～17:00
	思春期	適応指導教室 「ふれあいルーム」	柏崎市福祉保健部 ころの相談支援課 Tel 0257-32-3397	小中学生: 平日 9:30～12:00 高校生: 平日 14:00～16:00
	思春期	いじめ・不登校電話相談	柏崎市福祉保健部 ころの相談支援課 Tel 0257-22-4115	平日9:00～17:00
新発田市	一般	こころの健康、悩みに関する相談	新発田市健康推進課 Tel 0254-22-3030(代表)	月～金 8:30～17:15(土日祝日を除く)
	一般	児童家庭相談	新発田市こども課 こども家庭相談係 Tel 0254-26-3257	月～金 8:30～17:15(土日祝日を除く)
小千谷市	保健	からだとこころに関する相談	健康・こどもプラザあすえへる Tel 0258-83-3640	平日8:30～17:15
加茂市	教育	いじめ・不登校相談	加茂市教育委員会 学校教育課 Tel 0256-52-0080(代)	平日8:30～17:15
	思春期	思春期健康相談	加茂市健康課 Tel 0256-52-0080(代)	平日8:30～17:15
十日町市	教育	学校生活などに関する相談 (いじめ含む)	十日町市教育相談センター Tel 025-752-7565	月～金 9:00～16:00 (祝祭日、年末年始を除く)
	教育	適応指導教室 (不登校相談)	十日町市教育相談センター 市適応指導教室にこやかルーム Tel 025-752-7565	月～金 9:00～16:00 (学校の授業日に準ずる)
	思春期	悩み事相談	健康づくり推進課 Tel 025-757-9764 Tel 025-757-9759	月～金 8:30～17:00 (祝祭日、年末年始を除く)
見附市	思春期	見附市青少年育成センター	見附市青少年育成センター Tel 0258-62-5739	平日9:00～16:00
	全般	見附市役所 こども課	見附市役所 こども課 Tel 0258-62-1700	平日8:30～17:00
村上市	児童虐待	家庭児童相談	村上市こども課 家庭児童相談室 Tel 0254-53-3201	平日8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
	保健 健康	健康相談	村上市保健医療課 健康支援室 及び 各支所地域福祉室 本庁 Tel 0254-53-3364 荒川支所 Tel 0254-62-3104 神林支所 Tel 0254-66-6113 朝日支所 Tel 0254-72-6887 山北支所 Tel 0254-77-3113	平日8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
	福祉	福祉総合相談	村上市福祉課 総合相談係 Tel 0254-75-8941	平日8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)
燕市	ひきこもり、不 登校等(小学 生～39歳)	燕スマイル・サポート・ステーション	燕市教育委員会 学校教育課 Tel 0256-77-8308	電話・メール・来所・家庭訪問(要予約) 平日8:30～17:15
糸魚川市	全般	糸魚川市 ファミリーHOTライン	Tel 025-550-1008 糸魚川市教育委員会事務局 こども課 Tel 025-552-1511(事務局)	平日8:30～17:15

市町村名	分野	名 称	連絡先	対応時間
妙高市	教育	不登校・ひきこもり相談	妙高市教育委員会 子ども教育課 0255-74-0039	平日8:30～17:15
	教育	家庭児童相談室	妙高市教育委員会 子ども教育課 Tel 0255-74-0039	平日8:30～17:15
	保健医療	健康相談	妙高市健康保険課 Tel 0255-74-0013	平日8:30～17:15
五泉市	こころ全般	こころの健康相談会	五泉市健康福祉課 Tel 0250-43-3911	①相談会 2ヵ月に1度 13:30～15:30(要予約) ②電話・窓口相談 毎週水曜日(祝日除く)9:00～17:00 (予約不要)
	生活・障害者・こころなど	ワンストップ総合相談会	五泉市健康福祉課 Tel 0250-43-3911	相談会 年4回(9月・3月)(予約不要) 9:00～11:00/13:30～15:30
上越市	教育	子どもホットライン	上越市教育センター Tel 025-543-2199	24時間体制 18時～翌朝9時、土日祝日、年末年始は「安心コールセンター」につながります。
	総合相談	福祉に関する総合相談	上越すこやかなくらし包括支援センター Tel 025-526-5623	平日8:30～17:15
阿賀野市	保健	こころ・からだの健康相談	阿賀野市健康推進課(水原保健センター内) Tel 0250-62-2510(代表)	平日(祝日を除く)8:30～17:15
	教育	教育相談	阿賀野市教育委員会 学校教育課教育センター(笹神支所内) Tel 0250-62-2790	毎週水曜 9:00～16:30
佐渡市	教育	いじめ・不登校相談	佐渡市教育委員会 学校教育課 Tel 0259-58-7351	平日8:30～17:15
魚沼市	教育	「心の相談室」	魚沼市教育委員会 学校教育課 Tel 025-794-6072	平日8:30～17:15
	精神保健	「こころの健康相談」	魚沼市市民福祉部 健康増進課 Tel 025-792-9763	平日8:30～17:15
南魚沼市	教育	いじめ・不登校・非行相談	南魚沼市教育委員会 学校教育課 Tel 025-773-6700	平日8:30～16:50(水曜日を除く 担当種村)
	教育	不登校・引きこもり・問題行動相談	南魚沼市子ども・若者育成支援センター Tel 025-773-6611	平日8:30～16:30
	教育	発達課題に関する相談	南魚沼市教育委員会 学校教育課 Tel 025-773-6700	平日8:30～17:15(担当 倉上)
胎内市	教育	教育相談	胎内市教育相談センター Tel 0254-43-3500	月曜日～土曜日(祝日、お盆、年末年始除く) 9:00～16:00
	一般	健康相談	胎内市健康づくり課 元気応援係 Tel 0254-44-8680	電話相談 随時(平日8:30～17:15)
聖籠町	教育	子どもと家庭に関する相談	聖籠町教育委員会 子ども教育課 Tel 0254-27-7082	平日9:00～17:00 ※土曜、日曜、祝日、年末年始は除きます
	全年代 (思春期含む)	こころの健康相談	聖籠町保健福祉課 Tel 0254-27-6511	電話相談 随時(平日8:30～17:15) 来所相談 随時(平日8:30～17:15)
弥彦村	教育	いじめ・不登校相談	弥彦村教育委員会 教育課 Tel 0256-94-1021	平日8:30～17:15
	思春期	思春期健康相談	弥彦村福祉保健課 Tel 0256-94-3133	平日8:30～17:15
田上町	教育	いじめ・不登校相談	田上町教育委員会 学校教育係 Tel 0256-57-6112	平日8:30～17:15
	一般	心と体の相談会	田上町保健福祉課	相談会 毎月第1・3月曜日(祝日を除く)9:00～11:30 (要予約) 電話相談 随時(平日8:30～17:15)
阿賀町	教育	いじめ・不登校相談	阿賀町教育委員会 学校教育課 Tel 0254-92-2561	平日8:30～17:15
	保健全般	こころ・からだに関する相談	阿賀町子ども健康推進課 健康推進係 Tel 0254-92-5762	平日8:30～17:15
出雲崎町	教育	いじめ・不登校相談	教育委員会 Tel 0258-78-2250	平日8:30～17:15
	児童相談	いじめ・不登校相談	出雲崎町子ども未来室 Tel 0258-86-5580	平日8:30～17:15
	思春期	思春期健康相談	出雲崎町子ども未来室 Tel 0258-86-5580	平日8:30～17:15
	思春期	こころの健康相談	出雲崎町子ども未来室 Tel 0258-86-5580	電話相談 随時(平日8:30～17:15) 相談会 年8回第3木曜日14:00～16:00(要予約)
湯沢町	0～18歳	子ども家庭総合相談	湯沢町教育委員会 子育て支援課 Tel 025-788-0292	平日8:30～17:15
	保健	心の相談会	湯沢町健康増進課 Tel 025-784-3149	平日8:30～17:15
津南町	教育 福祉保健	子ども若者育成支援関係 相談窓口	津南町教育委員会 子育て教育班 Tel 025-765-3118 福祉保健課健康班 Tel 025-765-3114	訪問相談 随時 平日8:30～17:15 電話相談 随時 平日8:30～17:15
刈羽村	教育	いじめ・不登校相談	刈羽村教育委員会 教育課 Tel 0257-45-3933	平日8:30～17:15
	健康	窓口健康相談	刈羽村福祉保健課 Tel 0257-45-3916	毎月第3月曜日 8:30～17:15
関川村	教育	いじめ・不登校相談	関川村適応指導教室(村民会館図書室内) Tel 0254-64-2134	毎週火・木 10:00～12:00
	保健	健康相談	関川村健康福祉課 健康推進班 Tel 0254-64-1472	平日8:30～17:15
粟島浦村	教育	いじめ・不登校相談	粟島浦村教育委員会 Tel 0254-55-2111	平日8:30～17:15

保健所でも相談ができます。保健所の連絡先は次のホームページを御確認ください。

<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/shougaifukushi/1356764148125.html>

新潟県自殺予防教育プログラム（高等学校編）三訂版

の作成に御協力いただいた皆様

※敬称略、職名は令和4年3月末現在

○ 令和3年度 いじめ対策等検討会議委員

一戸 信哉	(敬和学園大学 教授)
本間 恵美子	(新潟青陵大学 教授)
松井 賢二	(新潟大学 教授)
秋山 正道	(新潟産業大学 元教授)
吉田 金豊	(巻高等学校 元PTA会長)
渡邊 芳久	(三条市立一ノ木戸小学校 校長)
比後 慎一	(燕市立燕中学校 校長)
須藤 浩	(村松高等学校 校長)
今井 涉	(県教育庁義務教育課 課長)
小川 正樹	(県教育庁高等学校教育課 課長)
石黒 浩司	(県教育庁生徒指導課 課長)

○ 初版（令和2年3月）アドバイザー

本橋 豊	(自殺総合対策推進センター センター長)
------	----------------------

○ 新潟県自殺予防教育プログラム高等学校版ワーキングチーム委員

芳賀 祐子	(新発田南高等学校 教諭)
真木田 塔子	(堀之内高等学校 養護教諭)
中村 佳恵子	(県立教育センター 指導主事)

○ 楽曲提供

ひなた	「言葉にできたら」
-----	-----------

○ 表紙イラスト

福原 慎介	(十日町総合高等学校令和2年3月卒業生)
-------	----------------------

