

新潟県自殺予防教育プログラム (小中学校編)



あなたの行動で救われる人がいます。

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、令和2、3年度には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。そして、この度、小中学校段階からの自殺予防教育を推進するため、新潟県自殺予防教育プログラム（小中学校編）を作成しました。

本プログラムには、児童生徒向けの学習指導案が3つ用意されています。小学校高学年から中学生を対象に、Step1～3で構成されており、順番に実施することで系統的に学びを進められるとともに、単一の学習指導案でも実施が可能なものとなっています。各学校において、これらの学習指導案を参考に、児童生徒の発達段階や実態に合わせた授業が実践されることを期待します。また、学習指導案の他にも、教職員向け研修、保護者向け啓発、相談体制の整備をプログラムに含めています。相談しやすい環境は、児童生徒に対して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が重要だと考えられます。この趣旨を踏まえ、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児童生徒の「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（小中学校編）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（小中学校編）の活用について . . .	3 ページ

「SOSの出し方に関する授業 Step 1」

①学習指導案	5 ページ
②ワークシート「自分の気持ちを言葉で表現しよう」	7 ページ
③教材動画	9 ページ
④掲示用資料	14 ページ

「SOSの出し方に関する授業 Step 2」

①学習指導案	15 ページ
②ワークシート「かかえこまずに相談しよう」	17 ページ
③教材動画	19 ページ
④掲示用資料	23 ページ

「SOSの出し方に関する授業 Step 3」

①学習指導案	24 ページ
②ワークシート「相談を受けたらどうしよう？」	26 ページ
③教材動画	28 ページ
④掲示用資料	32 ページ

相談窓口一覧「こころが苦しいときは気持ちを聞かせてください」	33 ページ
相談に関する1分間アンケート（Step 1～3）授業前、授業後 . . .	34 ページ
教職員向け「児童生徒の自殺予防リーフレット」	40 ページ
保護者向け「子どもの自殺予防リーフレット」	44 ページ
地域の相談窓口一覧	46 ページ

新潟県自殺予防教育プログラム（小中学校編）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、児童生徒がＳＯＳを出しやすい環境を整備し、教育相談の充実を図る。

<構 成>

- ・本プログラムは４つの内容で構成されている。

1 児童生徒向け「ＳＯＳの出し方に関する授業」

<内容>

- Step 1 「自分の気持ちを言葉で表現しよう」
気持ちを表現する言葉に触れる活動をとおして、自分の気持ちに気づき、言葉で表現できるようになる。
 - Step 2 「かかえこまずに相談しよう」
相談する場面の練習をとおして、相談相手や相談方法について具体的なイメージをもち、悩んだとき等に相談できるようになる。
 - Step 3 「相談を受けたらどうしよう？」
相談を受ける場面の練習をとおして、共感的にかかわる方法と大人につなげる必要性について理解し、上手に相談を受けられるようになる。
- ・対象学年は、早期に実施することを重視し、小学５年生に Step 1・2、中学１年生に Step 1～3 を推奨する。また、年１回の授業実施を重視して、計画的に繰り返し行うことも望ましい。

<教材等>

- ・学習指導案
- ・ワークシート
- ・教材動画
- ・相談に関する１分間アンケート（Step 1～3）授業前、授業後
- ・相談窓口一覧「こころが苦しいときは気持ちを聞かせてください」
- ・掲示用資料

※児童生徒向け授業で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>

- 悩みを抱えている児童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>

- 児童生徒が相談しやすい校内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聞かせてください」

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/>

高等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（小中学校編）の活用について

1 児童生徒向け「SOSの出し方に関する授業」

- ・ 本プログラムの学習指導案を参考にして、児童生徒の実態に合わせ、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、児童生徒の安心・安全が守られるものとする。

<工夫点>

- ・ 学習指導案にある🔒印を参考にする。

<留意点>

- ・ 児童生徒の中には、身近な人を自殺等で亡くした経験のある子ども、力になってあげられなかった自分を責めている子どもなど、さまざまな背景をもった子どもが存在することを考慮し、授業を受けることによって児童生徒が傷つかないようにする。
- ・ 配慮を必要とする児童生徒には、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計画的に支援する。また、配慮が必要な児童生徒を把握するために、授業前アンケートを実施することが望ましい。
- ・ 児童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。
- ・ 実施する時間帯については、心身の不調を訴える児童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児童生徒がいた場合は、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。
- ・ 学級単位での実施を基本とする。学級担任からSOSを出してほしいという願いを直接伝えることで、児童生徒が学級担任に相談しやすい雰囲気づくりをする。また、養護教諭やスクールカウンセラーとティームティーチングで指導したり、メッセージを伝えたりする方法もある。
- ・ 相談窓口一覧「こころが苦しいときは気持ちを聞かせてください」は、校内の相談体制を記載したものを各校で作成する。授業の最後に児童生徒に配付して相談窓口の周知を図る。
- ・ 児童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、授業後）」を活用する。

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、児童生徒の実態に応じたものを継続的に実施する。
 - （例） ・ ＳＯＳの受け止め方の実際
 - ・ ハイリスクの児童生徒の理解と対応
 - ・ 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
- ・ 新しい取組に不安を抱く教職員もいるため、専門家による研修を実施することが望ましい。研修の講師は、スクールカウンセラー、市町村や保健所の相談員、教育センターや生徒指導課の指導主事、民間のゲートキーパー研修を実施している団体等が考えられる。

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。
- ・ 児童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。

4 相談体制の整備

- ・ ＳＯＳの出し方に関する授業で配付する相談窓口一覧「こころが苦しいときは気持ちを聞かせてください」を作成する際、校内の相談体制が児童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、児童生徒と保護者に周知する。

5 その他

- ・ 高等学校編ＳＯＳの出し方に関する授業 Vol. 1 には、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）が含まれている。この楽曲は新潟県出身の二人組アーティスト「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。児童生徒にメッセージが届きやすい方法として、活用することができる。

SOSの出し方に関する授業 Step 1 学習指導案（小中学校編）

- 1 **ね ら い**： 気持ちを表現する言葉に触れる活動をととして、自分の気持ちに気づき、言葉で表現できるようになる。
- 2 **対 象**： 小学校高学年、中学1～3年生
- 3 **使用教材**： ☐ワークシート「自分の気持ちを言葉で表現しよう」
☐教材動画「自分の気持ちを言葉で表現しよう」
☐黒板表示「Aさん、Bさんのイラスト」
☐プリント「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**： 自分の気持ちを言葉で表現する必要性について、理解することができた。
- 5 **本時の流れ**： 45 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、配慮の必要な児童生徒には、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 5分	1 ワーク 1 気持ちを表す言葉について考える。 気持ちを表す言葉を、1分間で出来るだけたくさん書いてみよう。 ☐ 個人で考え、ワークシートに記入する（1分間） ☐ 学級で共有する（3分間）	・感情以外の言葉（思考、身体感覚など）が児童生徒から出ても、否定しない。 ・気持ちについて考える授業であること、正解、不正解があるものではないので、リラックスしてほしいことを伝える。
展開 1 12分	2 ワーク 2 気持ちを言葉で表現する必要性について考える。 AさんとBさんの気持ちは？あと3つずつ考えよう。 ☐ 個人で考え、ワークシートに記入する。（2分間） ☐ 班で意見を共有し、発表の準備をする。（2分間） ☐ 学級で意見を共有する。（4分間） ☐ 気持ちを言葉で表現することについて、自分の傾向を考える。（2分間）	💡 ICT機器や黒板掲示できる用紙を活用して意見を共有することもできる。 ・「AさんとBさんはこれらの気持ちを感じていたけど、言いませんでした。皆さんだったら、自分の気持ちを言いますか？言いませんか？」と発問する。
展開 2 5分	3 教材動画を観る。	・児童生徒を観察して、心配な様子が見られた場合はそっと声を掛ける。

展開 3 13 分	4 ワーク 3 自分の気持ちを振り返り、言葉で表現する。 自分の気持ちを言葉で表現してみよう。 ○個人で考え、ワークシートに記入する。 (3 分間) ○次の 1～4 を、班(4 人が基本)内で交代しながら実施する。(6 分間)。 1. 発表者を決める。 2. 発表者がワークシート①のセリフを参考にして発表する。 3. 他の児童生徒が時計回りに一人ずつ、ワークシート②のセリフを参考にして、優しく言葉を返す。 4. 拍手する。 ○班内でお礼を言い合う。	・授業者がテーマを指定する(学校行事、今年度の思い出など)。 ・授業者が 1 回ずつ区切って、実施を促す。 💡他の児童生徒から優しく言葉を返してもらい、どのような気持ちになったのか話し合うこともできる。 💡ワークシート②のセリフは、いくつかのパターンを用意して選択できるようにすると、より安全に実施できる。 (例)「〇〇かったんだね」 「〇〇しい気持ちだったんだね」 「私も〇〇だったよ」 「〇〇して、良い思い出だね」 「〇〇していたんだね」 「〇〇したのに良く頑張ったね」
まとめ 10 分	5 ワーク 4 本時で学んだことを振り返る。 この授業で考えたこと、分かったことを書きましょう。 ・個人で考え、ワークシートに記入する。 (4 分間) 6 授業者からの話(まとめ)を聞く。 (3 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、児童生徒の実態を把握し、児童生徒理解や S O S の声の確認に活用する。	💡ワーク 4 を班や学級で発表し合うこともできる。 ・授業のねらいを確認したり、マイナスな気持ちは一人で抱え込まず、大人に言ってもらいたいという願いを伝える。 ・マイナスな気持ちを話す相手として、電話相談等も活用できることを伝える。 ・ワークシートやアンケートは他の児童生徒から見られないように工夫して回収する。 ・授業後に全員分の記述を確認する。 ※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。

自分の気持ちを言葉で表現しよう

Step2

Step1

年 組 番 名前

ワーク1

気持ちを ^{あらわ}表す言葉を ^{さが}探そう。

例：うれしい、 ^{いか} 怒り			

ワーク2

AさんとBさんの気持ちは？ あと3つずつ考えよう。

みんなと^{いっしょ}一緒にがんばった

Aさん

友だちとケンカした

Bさん

Aさんの気持ち

例：うれしい

Bさんの気持ち

例：^{いか}怒り

ワーク 3

自分の気持ちを言葉で表現してみよう。

テーマ

で私が一番印象に残っているできごと

できごと

私の気持ち



① 発表者が発表する

私が一番印象に残っているできごとは
○○○○○○○○○○○○○○○○です。

そのときの気持ちは、

例：楽しいと、幸せと、
ワクワクと、緊張 でした。



発表者

② 発表者に対して（時計回りで）
一人ずつやさしく、言葉を返す

例：楽しかったんだね

例：私も幸せだったよ

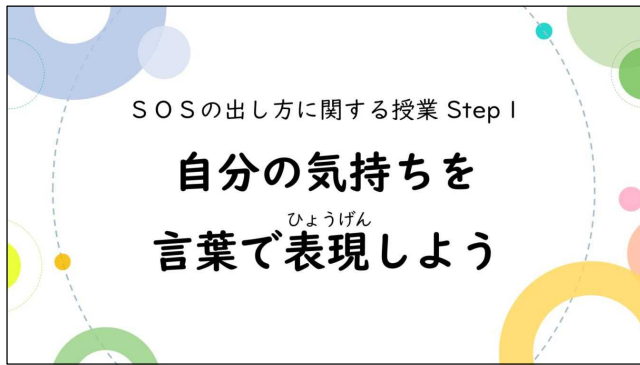
例：ワクワクと緊張の
両方があったんだね



パチパチ

ワーク 4

この授業で考えたこと、分かったことを書きましょう。



◆自分の気持ちを言葉で表現しよう。



◆私たちが感じる気持ちには、たくさんの種類があります。

◆嬉しい、悲しい、楽しい、つらい、イライラ、さみしい。

◆どれも、生きていくために大切な気持ちです。

1

2



◆例えば、嬉しい気持ち

◆こころのエネルギーを増やしてくれます。

◆悲しい気持ち

◆こころの傷を癒してくれます。

◆怒り

◆自分の身を守るためのサインです。

◆マイナスな気持ちも、みんな、あなたの大切な気持ちです。



◆あなたの中にはたくさんの気持ちが存在します。

◆どのような気持ちなのか、考えることを大切にしてください。

◆この気持ちは何だろう…と考えて、

◆これは「寂しい」気持ち。

◆こんな風に。

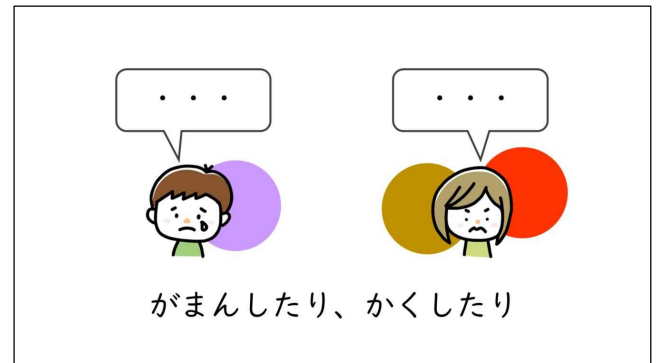
3

4



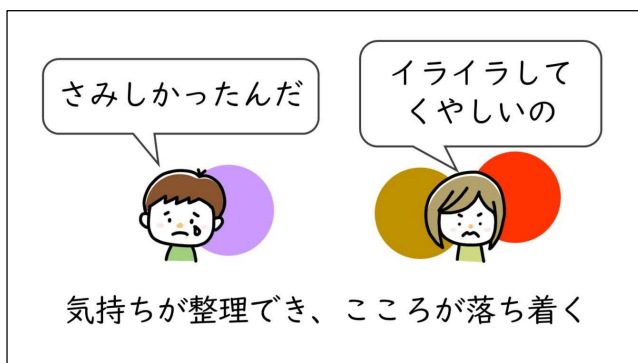
- ◆気持ちは同時に2つ、3つあるかもしれません。
- ◆「イライラ」
- ◆そして「悔しい」。
- ◆1つ見つけたら、他にもないか探してみてください。

5



- ◆気持ちを誰にも言わないまま、
- ◆我慢したり、隠したりしていると、
- ◆自分の本当の気持ちがよく分からなくなってしまいます。

6



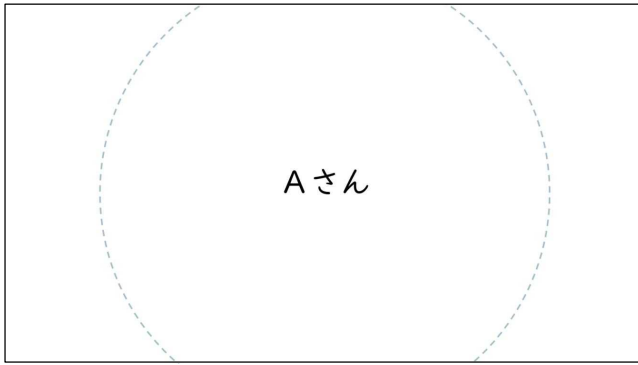
- ◆「寂しかったんだ」
- ◆「イライラして悔しいの」
- ◆このように言葉で表現してみましょう。
- ◆気持ちが整理でき、こころを落ち着かせることができます。
- ◆また、周りに、あなたを理解してくれる人を増やすこともできます。

7



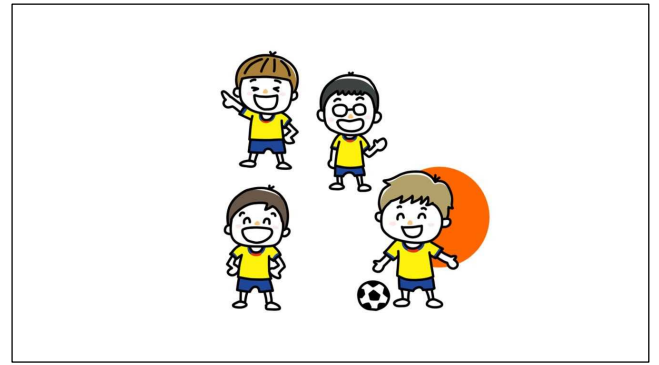
- ◆特にマイナスな気持ちは、誰にも言わず抱え込んでいると、ところが苦しくなってしまいます。
- ◆友だち、おうちの人や学校の先生など、信頼できる人を探して、
- ◆素直に、自分の気持ちを言ってみましょう。
- ◆寂しいときは「寂しい」、悔しいときは「悔しい」と、言っているのです。

8



◆上手に気持ちを言葉で表現できた二人を紹介します。

◆まずは、Aさん。



◆Aさんは2年間サッカーを続けてきました。

◆とても楽しかったので、自分の気持ちを言葉で表現してみました。

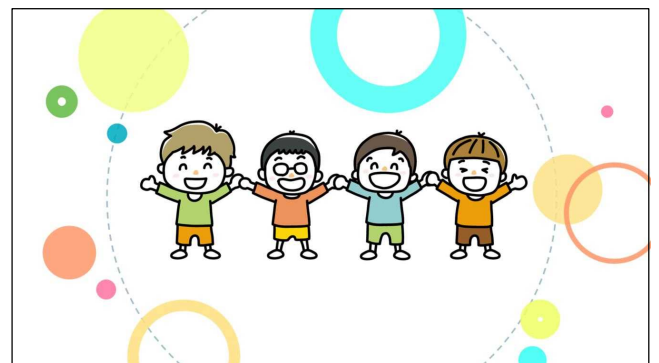
9

10



◆「練習はつらいけど、みんなとサッカーができて本当に楽しいよ」

◆友だちも「そうだね」「ありがとう」と答えてくれました。

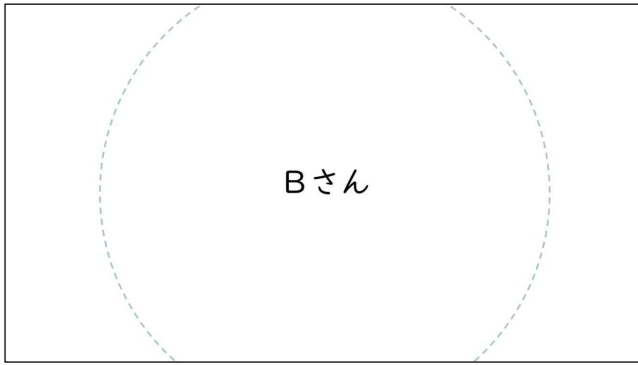


◆Aさんは前よりもっとサッカー友だちと仲良くなり、

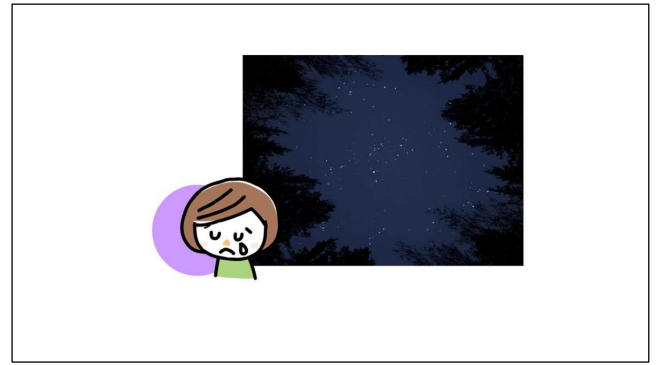
◆一緒にプレーすることを幸せに感じました。

11

12



◆Bさん。



◆Bさんは、家で泣いています。

◆両親の仕事が忙しく、一人で過ごすことが多いからです。

◆まるで、ここに真っ暗な夜が来たようです。

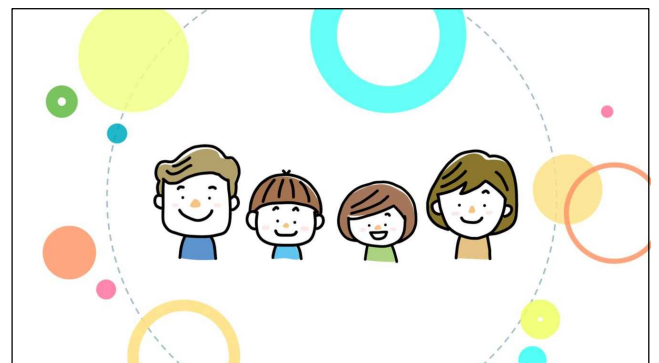
13

14



◆そんなとき、Bさんは「私、一人でいる時間が長くて、寂しいの」とお母さんに言うことができました。

◆お母さんは「ごめんね」と言って、じっくりとBさんの話を聞いてくれました。



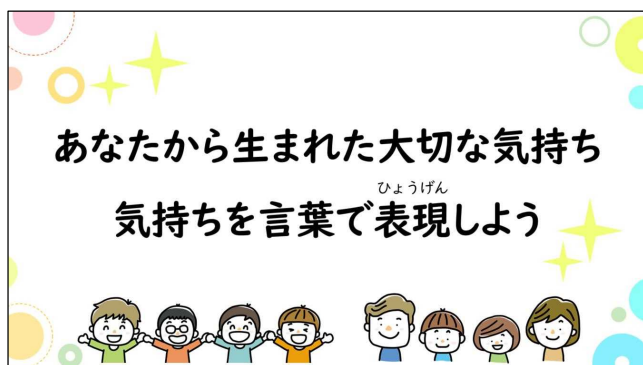
◆それからは以前より、家族と一緒に過ごす時間が増え、

◆寂しい思いをすることは無くなっていました。

◆Bさんは自分の気持ちを伝えて、本当に良かったと考えています。

15

16



- ◆あなたも、こころの中にある気持ちを探してみましょう。
- ◆プラスの気持ちも、マイナスの気持ちも、あなたから生まれた大切なものです。
- ◆そして、自分の気持ちを言葉で表現してみましょう。
- ◆あなたの気持ちを分かってくれる人は、たくさんいます。

掲示用資料 Step 1（※ダウンロードして活用ください）

「新潟県いじめ対策ポータル」<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

○ワーク 2 のイラスト



○ワーク 3 の手順、セリフ例

- 1 発表者を決める。
- 2 発表者はワークシート①のセリフを参考にして発表する。
- 3 ほかの人は時計回りに一人ずつ、ワークシート②のセリフを参考にやさしく言葉を返す。
- 4 はくしゅ拍手する。

「〇〇かったんだね」
「〇〇しい気持ちだったんだね」
「私も〇〇だったよ」
「〇〇して、良い思い出だね」
「〇〇していたんだね。」
「〇〇したのに良く頑張ったね」

SOSの出し方に関する授業 Step2 学習指導案（小中学校編）

- 1 **ねらい**： 相談する場面の練習をととして、相談相手や相談方法について具体的なイメージをもち、悩んだとき等に相談できるようになる。
- 2 **対象**： 小学校高学年、中学1～3年生
- 3 **使用教材**： ☐ワークシート「かかえこまずに相談しよう」
☐教材動画「なやんだときは、かかえこまずに相談しよう」
☐黒板表示「ロールプレイのポイント！」
☐プリント「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**： 相談相手や相談する際の言葉を具体的に考えることができた。
- 5 **本時の流れ**： 45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、配慮の必要な児童生徒には、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 5分	1 授業のねらいを確認する。 皆さんは、悩んだり困ったりしたとき、誰に相談しますか？	💡事前アンケートを実施して、その結果を活用することもできる。 ・悩んだり、困ったりしたときに相談できるようになってもらいたい願いを伝える。
展開1 12分	2 ワーク1 相談するときのポイントに気づく。 Aさんの良かったところはどこでしょうか？ ○個人で考え、ワークシートに記入する。（2分間） ○班で意見を共有し、発表の準備をする。（3分間） ○学級で意見を共有する。（5分間） （例）相談するときのポイント ①身近なしんらいできる人に声をかける ②勇気を出して、相談したいと伝える ③できごと、自分の気持ちを話す	💡4コママンガのやり取りを授業者や児童生徒が演じて、イメージを具体的にすることもできる。 ・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しないことを指導する。 💡ICT機器や黒板掲示できる用紙を活用して意見を共有することもできる。 ・児童生徒の意見を大切にして、無理にポイント①～③に寄せようとしない。
展開2 13分	3 ワーク2 友だちに相談する方法をロールプレイで練習する。 ○シナリオを黙読する。 ・Aさんの行動の中に、ワーク1で発見	💡ティームティーチングで授業者によるデモンストレーションを見せると、児童生徒が取り組みやすくなる。

	したポイントが含まれていることを確認する。 ○次の1～4を、役を交代して2回実施する。 1. ペアで役を決めて、Aさん役は2つ目のセリフから1つを選択する。 2. ロールプレイを行う。(1分間) 3. <u>役を演じてどのような気持ちになったか</u>、Aさん役、Bさん役の順番で伝え合う。(2分間) 4. 学級で上記3を共有する。(3分間) ○ペアで互いにお礼を言う。	・ 黒板表示「ロールプレイのポイント！」を提示して指導する。また、セリフは言いやすい言葉遣いに少し変えてよいことを伝える。 💡 3人グループで実施し、観察役を設定することで学びを深めることができる。 💡 ロールプレイ後にペアで、互いの良かったところを伝え合うこともできる。 ・ 相談する前は勇気が必要だが、相談したら安心した気持ちになることを共有する。
展開 3 5分	4 教材動画を観る。	・ 児童生徒を観察して、心配な様子が見られた場合はそっと声を掛ける。
まとめ 10分	5 ワーク3 相談相手と相談方法について、具体的なイメージをもつ。 あなたは困ったとき、だれに相談しますか？3人、考えてください。 また、どのような言葉で相談を始めますか？具体的に書いてみましょう。 ・ 個人で考え、ワークシートに記入する。(4分間) 6 授業者からの話(まとめ)を聞く。(3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、児童生徒の実態を把握し、児童生徒理解やSOSの声の確認に活用する。	・ 相談相手が書けないでいる児童生徒には、そっと声を掛け、先生に相談すると仮定して記入するよう促す。 ・ ワーク3はグループ共有等を行わない。発表や話し合いがないことを児童生徒に伝え、安心して取り組めるようにする。 ・ 授業のねらいを確認したり、助けを求めることの大切さや、いつでも先生に相談してもらいたいという願いを伝える。 ・ 相談相手として、電話相談等も活用できることを伝える。 ・ ワークシートやアンケートは他の児童生徒から見られないように工夫して回収する。 ・ 授業後に全員分の記述を確認する。 ※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。

かかえこまずに相談しよう

Step2

Step1

年	組	番	名前
---	---	---	----

ワーク1

4コママンガを見て、Aさんの良かったところを考えよう。

1 自分で^{かいけつ}解決しなきゃ… でも、つらい…どうしよう。 だれかに相談したいけど、 ^{めいわく}迷惑になるかな…。 先生なら話せるかも。 うーん… Aさん	2 先生。 どうしたの？ じつは… えっと… うん。 先生 えい、相談したいことがあります。
3 最近友だちからイヤなことを言われていて、やめてほしいけど、はっきり言うと、きられそうだし。どうしたらいいか分からなくて… なるほど	4 イヤな思いをしていたのね。気づけなくて、ごめんなさい。どうしたらいいか^{いっしょ}一緒に考えるわ。話してくれて、本当にありがとう。 良かったあ～

Aさんの良かったところ

ワーク 2 友だちに相談する方法を練習しよう。



Aさん

「Bさん」 (身近なしんらいできる人に声をかける)

- 例1 「相談したいことがあるんだ。」 ※1つえらぶ
 例2 「^{こま}困っているんだ…相談していい？」
 例3 「^{はな}話しにくいことなんだけど…^き聞いてくれる？」
 (勇気を出して、相談したいことを伝える)

「最近、Cさんの^{ようす}様子^{へん}が変なんだよね。
 他^{ほか}の人とは^{ひと}楽し^{たの}そうにしているけど、^{はな}話しかけて
 も、あまり^{わら}笑わないし。」 (できごとを話す)

「^{なに}何か^{わる}悪いことをしたかな…」

「^な無いんだよね……。どうしたらいいかな…」

「Cさんに^き聞いてみようかな…。でも何^{なん}て聞いたら
 いいか^{ふあん}不安で…」 (自分の気持ちを話す)

「ありがとう。」

友だちのBさん



「うん」

「いいよ。どうしたの？」

「そうなんだ…。
 どうしたんだろうね…」

「ん～、何か^{なに} ^{こころ}心^ああたりは？」

「そうだね…。
 Aさんはどうしたい？」

「^{ふあん}不安だよね。
 私も^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えるよ。」



ワーク 3 あなたは^{こま}困ったとき、だれに相談しますか？ 3人、考えてください。
 また、どのような言葉で相談を始めますか？ 具体的に書いてみましょう。

だれに	どのような言葉で相談を始めるか

なやんだときは かかえこまずに相談しよう

◆悩んだときは抱え込まずに相談しよう。

1



あまえてはいけない
たよってはいけない
がまんすることが大切

- ◆甘えてはいけない。
- ◆頼ってはいけない。
- ◆我慢することが大切。
- ◆悩んでいるときまで、そのように考えたら、自分を追い込んでしまい、相談できなくなってしまう。

2



あまえていい
たよっていい
がまんしなくていい

- ◆悩んでいるときは、
- ◆甘えていいし、
- ◆頼っていいし、
- ◆我慢しなくていいのです。

3



苦しいときは
苦しいと言っていい
つらいときは
つらいと言っていい
自分にやさしく^{せつ}接する

- ◆いつも頑張る必要はありません。
- ◆いつも「良い子」でいる必要はありません。
- ◆苦しいときは苦しいと言ってください。
- ◆辛いときは辛いと言ってください。
- ◆悩んでいるときは、自分に優しく接することが必要です。

4

相談してみると



- 安心できる
- 考えを整理^{せいり}できる
- 気持ちが軽^{かる}くなる

- ◆相談してみると
聞いてもらうだけで、安心できるかもしれません。
- ◆自分の考えが整理できて、良い方法を思いつくかもしれません。
- ◆解決が難しい悩みであっても、気持ちが軽くなると思います。
- ◆まずは勇気を出して相談してみましょう。

5

相談するときの 3つのポイント

- ◆相談するときには3つのポイントがあります。

6

ポイント 1

みぢか
身近なしんらいでできる人に
声をかける



おうちの人



たんいん
担任の先生
ほけんしつ
保健室の先生



友だち

スクールカウンセラー

- ◆ポイント1 身近な信頼できる人に声を掛ける。
- ◆あなたにとって、身近な信頼できる人は誰でしょうか。
- ◆おうちの人
- ◆担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー
- ◆友だち
- ◆校長先生や他の学年の先生でも良いと思います。
- ◆あなたが話しやすい人に声を掛けてください。

7

家庭や学校以外で、相談できる場所



電話相談



メール相談



S N S相談
(中学生以上)

- ◆家庭や学校以外でも、相談できる場所があります。
- ◆例えば、電話相談、メール相談、中学生以上の人はSNS相談が利用できます。
- ◆相談の専門家があなたの話を聞いて、どうしたらよいか一緒に考えてくれます。

8

ポイント 2 ^{ゆうき} 勇気を出して、
相談したいと伝える

「相談したいことがあります。」
^{こま}「困っていることがあって…」
「聞いてもらっていいですか。」



- ◆ポイント2 勇気を出して、相談したいと伝える。
- ◆こんな風に言ってみましょう。
- ◆「相談したいことがあります。」
- ◆「困っていることがあって…」
- ◆「聞いてもらっていいですか。」
- ◆このときに「周りに人がいない所で話をしたい」と希望を言うこともできます。

9

相談を始める方法



アンケート



手紙



おうちの人から
学校に
話してもらう

- ◆相談を始める方法は、自分から声を掛ける以外にも、
- ◆アンケートに相談したいと書いたり、
- ◆手紙に書いて渡したり、
- ◆おうちの人から学校に話してもらうこともできます。
- ◆あなたの好きな方法を選んでください。

10

ポイント 3 できごと、自分の気持ちを話す

どんなことがあって
どう感じているか
^{すば}話せたことが素晴らしい



- ◆ポイント3 できごと、自分の気持ちを話す。
- ◆どんなことがあって、
- ◆どう感じているのか話してみましょう。
- ◆上手く話せなくても、気にする必要はありません。
- ◆話せたことが素晴らしいのだから。
- ◆相談できた自分を褒めてあげてください。

11

ポイント 1 ^{みぢか} 身近なしんらいできる人に
声をかける

ポイント 2 ^{ゆうき} 勇気を出して、
相談したいと伝える

ポイント 3 できごと、自分の気持ちを話す

- ◆3つのポイントを心がけて、相談してみましょう。
- ◆また、もしあなたが相談できないことに悩んでいるなら、
- ◆まずはそのような自分を否定しないでもらいたいと思います。
- ◆少しずつ取り組んでください。

12

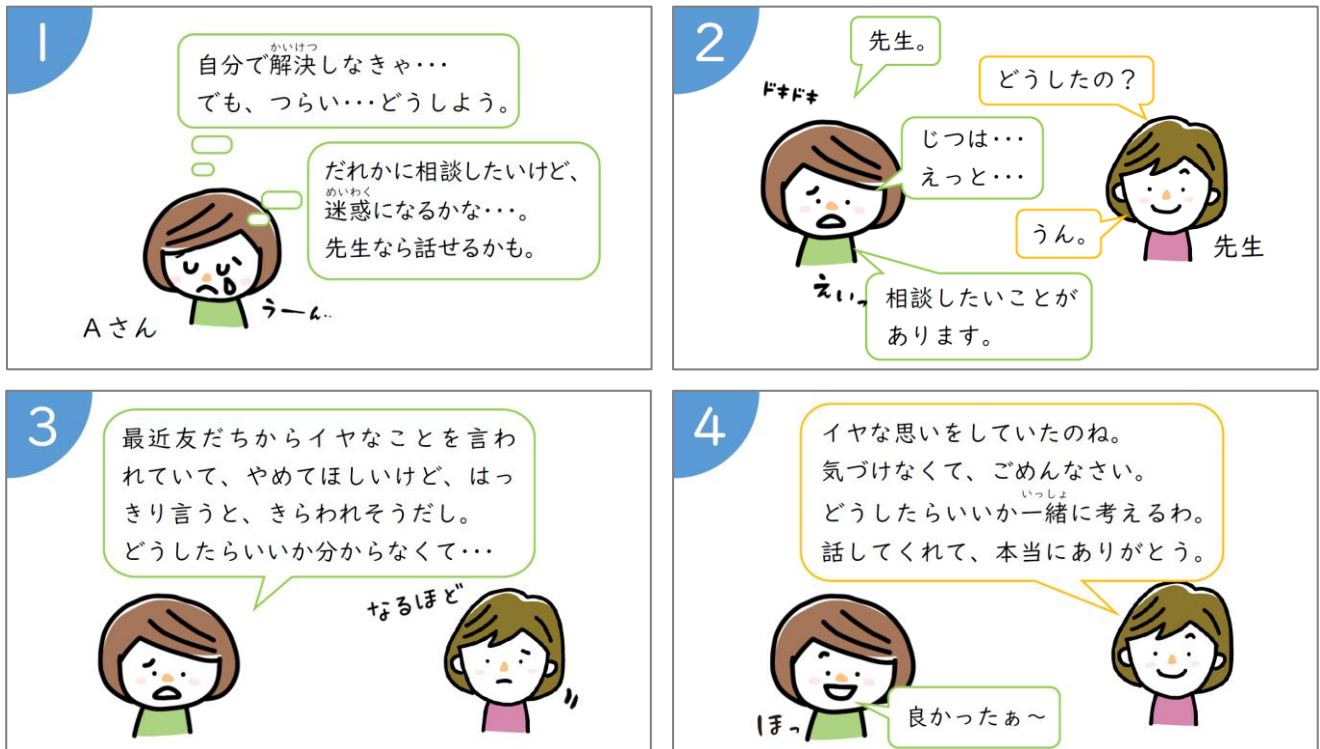


- ◆皆さんへのメッセージです。
- ◆辛いとき、苦しいときは、「辛い」「苦しい」と言っていいいのです。
- ◆一人で抱え込まず、周りの人に「助けて」と言っていいいのです。
- ◆あなたの話を真剣に聞いてくれる人は必ずいます。
- ◆それを信じて、勇気を出して、思いを言葉にしてほしいと思います。
- ◆あなたのこころと身体を守るために。

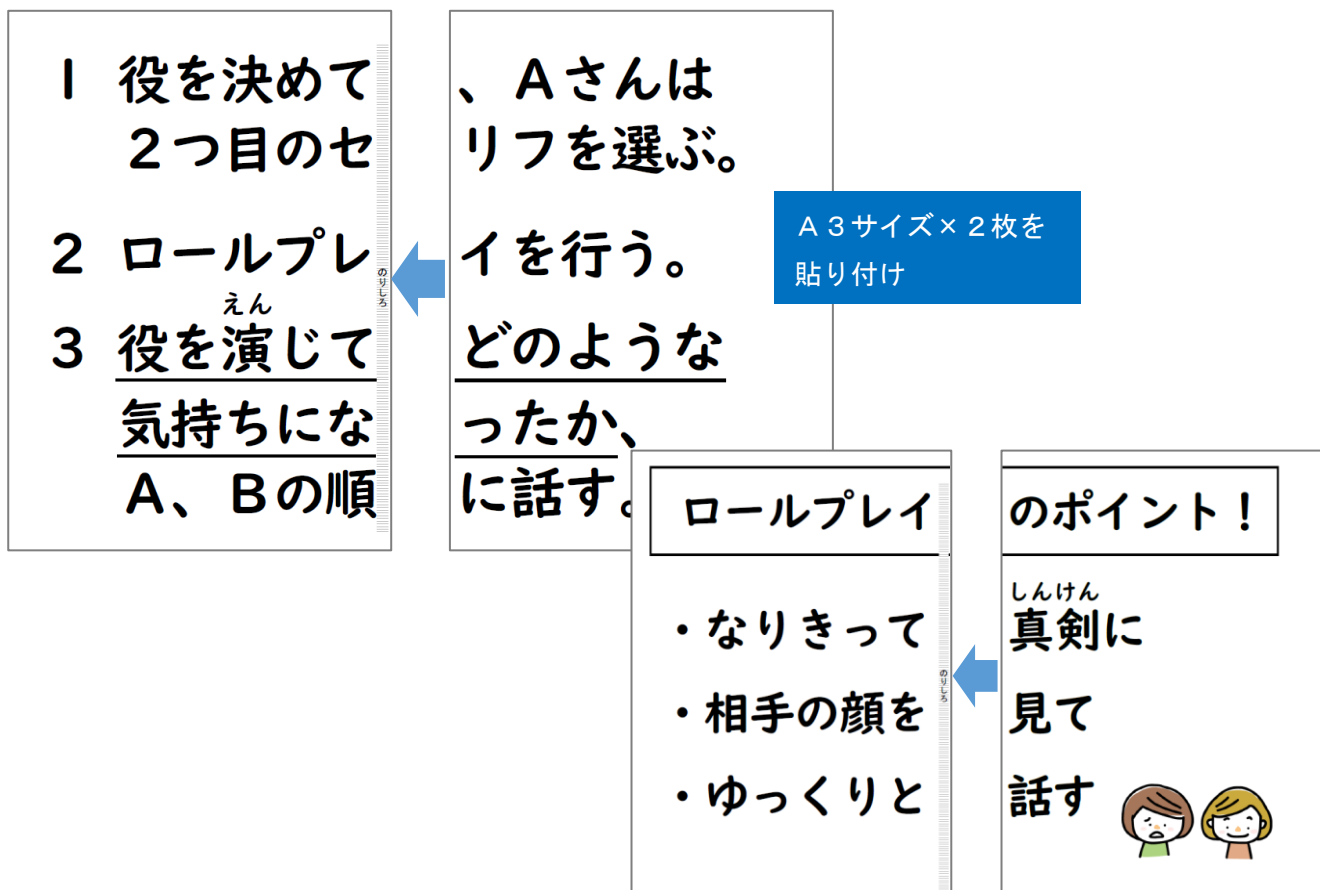
掲示用資料 Step 2（※ダウンロードして活用ください）

「新潟県いじめ対策ポータル」 <https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

○ワーク 1 のイラスト



○ワーク 2 のロールプレイ流れ、ポイント



S O S の出し方に関する授業 Step3 学習指導案（小中学校編）

- 1 **ね ら い**： 相談を受ける場面の練習をとおして、共感的にかかわる方法と大人につなげる必要性について理解し、上手に相談を受けられるようになる。
- 2 **対 象**： 小学校高学年、中学1～3年生
- 3 **使用教材**： □ワークシート「相談を受けたらどうしよう？」
□教材動画「相談を受けたらどうしよう？～上手な相談の受け方～」
□黒板表示「ロールプレイのポイント！」
□プリント「相談窓一覧」
□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**： 相談を受けたときの上手な対応方法を理解し、今後に生かそうとする態度が見られた。
- 5 **本時の流れ**： 45 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、配慮の必要な児童生徒には、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 授業のねらいを確認する。 皆さんは、誰かから相談を受けたことがありますか？	💡事前アンケートを実施して、その結果を活用することもできる。 ・相談を受けたとき、上手に対応できるようになってもらいたい願いを伝える。
展開1 15分	2 ワーク1 相談を受けるときのポイントに気づく。 A～F さんの中で、相談を受けるのが上手だった人とその理由は？ ○個人で考え、ワークシートに記入する。（3分間） ○班で意見を共有し、発表の準備をする。（3分間） ○学級で意見を共有する。（5分間） （例）相談を受けたときのポイント ・優しい言葉をかける ・共感する ・話を聞こうとする ・助言する ・先生に相談することを協力する など	💡イラストのやり取りを授業者や児童生徒が演じて、イメージを具体的にすることもできる。 ・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しないことを指導する。 💡ICT機器や黒板掲示できる用紙を活用して意見を共有することもできる。 ・児童生徒の意見から、ポイントが整理できるようにする。
展開2 12分	3 ワーク2 友だちから相談を受ける方法をロールプレイで練習する。 ○シナリオを黙読する。	💡ティームティーチングで授業者によるデモンストレーションを見せると、児童生徒が取り組みやすくなる。

	・ Aさんの対応の中に、ワーク 1 で発見したポイントが含まれていることを確認する。 ○次の 1 ～ 4 を、役を交代して 2 回実施する。 1. ペアで役を決める。 2. ロールプレイを行う。(1 分間) 3. <u>役を演じてどのような気持ちになったか</u>、A さん役、B さん役の順番で伝え合う。(2 分間) 4. 学級で上記 3 を共有する。(3 分間) ○ペアで互いにお礼を言う。	・ 黒板表示「ロールプレイのポイント！」を提示して指導する。また、セリフは言いやすい言葉遣いに少し変えてよいことを伝える。 💡 3 人グループで実施し、観察役を設定することで学びを深めることができる。 💡 ロールプレイ後に、A さん役の良かったところを B さん役から伝えることで意欲を高めることもできる。 ・ A さん役の表情や言い方によって、相談した人の気持ちが異なることを共有する。
展開 3 5 分	4 教材動画を観る。	・ 児童生徒を観察して、心配な様子が見られた場合はそっと声を掛ける。
まとめ 10 分	5 ワーク 3 本時で学んだことを振り返る。 友だちから相談を受けたとき、何を心がけますか？どう行動しますか？ ・ 個人で考え、ワークシートに記入する。(4 分間) 6 授業者からの話(まとめ)を聞く。(3 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、児童生徒の実態を把握し、児童生徒理解や S O S の声の確認に活用する。	💡 ワーク 3 を班や学級で発表し合うこともできる。 ・ 授業のねらいを確認し、本時で発見したポイントを意識して、相談を受けてもらいたいと伝える。 ※いつも上手に相談に乗れるわけではないことを伝える(過去に上手く相談に乗れなかった児童生徒へのフォロー)。 ※友だちが悩んでいたら、大人に教えてほしいという願いを伝える。 ・ ワークシートやアンケートは他の児童生徒から見られないように工夫して回収する。 ・ 授業後に全員分の記述を確認する。 ※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。

相談を受けたらどうしよう？

Step2

Step1

年 組 番 名前

ワーク1

友だちから相談を受けたA～Fさんについて考えてみよう。

最近、自分の悪口^{わるくち}を
言われている気がするんだ。

友だち



たぶん、僕^{ぼく}のことだと思う。
不安になっちゃって。
どうしたらいいかな…。

Aさん



やめてほしいって
言えばいいよ。
そうしてみなよ。

Bさん



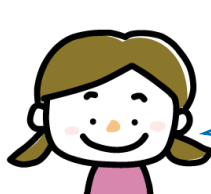
力になるよ。
だれに言われている
ような気がするの？

Cさん



いやだね。
そう思うと不安に
なるよね…。

Dさん



そんなことないって。
気のせいだよ。
考えすぎだって。

Eさん



自分で何とかしなきゃ
いけないよ。
がんば^{がんば}頑張ってね！

Fさん



先生に相談した方が
いいと思うよ。
私も一緒^{いっしょ}に行くよ。

相談を受けるのが上手^{じょうず}だった人は

1位 () さん 理由は ()

2位 () さん 理由は ()

3位 () さん 理由は ()

ワーク 2

友だちから相談を受ける練習をしてみよう。

(場面) Aさんは、元気のないBさんに気づいて、声をかけようとしています。



Aさん

「Bさん、^{げんき}元気ないね、どうしたの？」
(自分から声をかける)

「よかったら^{はなし}話を聞かせて。」
(そっと、話すことをすすめる)

「悪いことをしたんじゃないかと思っ^{おも}てい
るんだね。」(否定しない)

「うーん…、Bさんはどう思^{おも}う？」
(Bさんの考えを大切にする)

「うん、不安^{ふあん}になるよね。Bさんの気持^{きもち}ち
が伝^{つた}われれば、きっと許^{ゆる}してもらえ^{おも}うと思
うよ。」(やさしい言葉をかける)



友だちのBさん

「うん。ちょっとね…。」

「宿題^{しゅくだい}の解^とき方^{かた}を教^{おし}えてって言^いってきた
友だちに、『も^{とも}っと自^じ分^{ぶん}で考^{かん}えなよ』って
言^いったんだ。そうしたら怒^{おこ}っちゃったみ
たいで…。悪^{わる}いことをしたかな。」

「うん。謝^{あやま}った方^{ほう}がいいかな…。」

「謝^{あやま}った方^{ほう}がいいと思^{おも}うけど、許^{ゆる}してもら
えるか不安^{ふあん}で…。」

「ありがとう。やってみるよ。」

ワーク 3

友だちから相談を受けたとき、何を心がけますか？どう行動しますか？

SOSの出し方に関する授業 Step 3

相談を受けたらどうしよう？ ～上手な相談の受け方～

- ◆相談を受けたらどうしよう？
- ◆上手な相談の受け方

1

なやんでいる人にとって
かんたん
相談することは簡単ではありません



- ◆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。
- ◆「分かってもらえないかも」
- ◆「相手に迷惑を掛けるかも」
- ◆不安になったり、怖くなったりします。

2

ゆうき
勇気を出して
しん
あなたを信じて相談してくれた
やさしい気持ち
おもいやり



- ◆あなたが相談を受けることがあったら、
- ◆その相手は、勇気を出して、あなたを信じて相談してくれたのです。
- ◆その気持ちに応えるために、優しい気持ちと思いやりをもって相談にのりましょう。
- ◆そして、困っていることの解決に協力できそうなときは、手助けをしましょう。

3

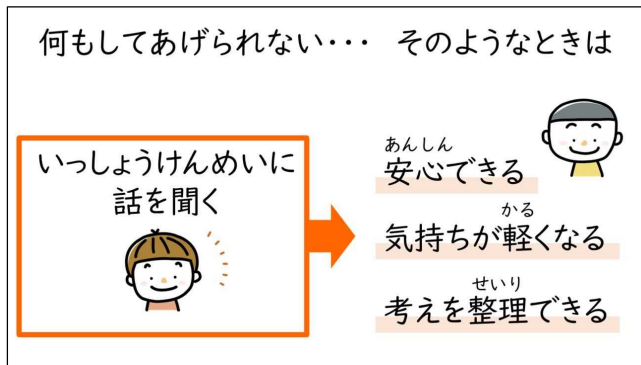
何もしてあげられない・・・ そのようなときは

いっしょうけんめいに
話を聞く



- ◆ただ、悩みを聞いてみると何もしてあげられないと思うときもあるかもしれません。
- ◆そのようなときはどうしたらよいでしょうか。
- ◆そのようなときは、一生懸命に話を聞くことが大切です。

4



- ◆悩んでいる人は話を聞いてもらうことで、
- ◆安心できたり、
- ◆気持ちが軽くなったり、
- ◆考えを整理できたりします。
- ◆一生懸命に話を聞くことが、手助けになるのです。

5



- ◆話を聞くときのポイントが3つあります。
- ◆ポイント1 否定しない、責めない。
- ◆「それは本当なの?」
- ◆「自分の責任でしょう」
- ◆このように否定したり、責めたりしてしまうと、相手は傷ついてしまい、もう話せなくなってしまいます。

6



- ◆ポイント2 優しい言葉をかける。
- ◆「そういう時もあるよ」
- ◆「がんばったと思うよ」
- ◆このようにホッとする言葉や、良いところを伝え、相手は安心して話やすくなります。

7



- ◆ポイント3 悩みを分かろうとする。
- ◆「何があったの?」
- ◆「いつ頃から?」
- ◆このように質問して、相手が何に悩んでいるか分かろうとしましょう。

8



- ◆そして
- ◆「それは困るよね」
- ◆「イライラするのも当然だよ」
- ◆と、あなたが分かったことを優しく話してみましょう。
- ◆相手は自分の悩みを分かってもらえて、気持ちが軽くなると思います。

9



- ◆3つのポイントを心がけて、一生懸命に話を聞くことを大切にしてください。

10



- ◆そして、あなたが友だちから相談を受けたとき、とても大切なことがあります。
- ◆それは、大人にも知らせることです。
- ◆友だちに声を掛け、一緒に大人のところへ行ってみましょう。

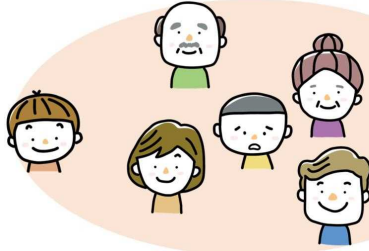
11



- ◆具体的には
- ◆「大人に相談した方がいいと思うよ。一緒に行くよ。」
- ◆「先生ならきっと分かってくれるよ。話してみようよ。」
- ◆このように声を掛けると良いと思います。
- ◆友だちは嫌がるかもしれませんが、
- ◆本心では助けてもらいたい、協力してもらえたら大人にも話したいと願っていることが多くあります。

12

きけん 大人に知らせることで
危険から友だちを守ることができます



- ◆特に、解決が難しそうだったり、友だちが心配な状態だったりしたときには、必ず大人に知らせてください。
- ◆大人に知らせることで、危険から友だちを守ることができます。
- ◆あなた一人でも、先生に知らせたり、おうちの人に話したりしてください。

13

上手な相談の受け方

やさしい気持ちとおもいやりをもつ

いっしょうけんめいに話を聞く

大人にも知らせる



- ◆上手な相談の受け方。
- ◆それは、優しい気持ちと思いやりをもって、
- ◆一生懸命に話を聞くこと。
- ◆そして、必要なときには、大人にも知らせることです。
- ◆大切な友だちを守るために、勇気を出して行動しましょう。

14

掲示用資料 Step 3（※ダウンロードして活用ください）

「新潟県いじめ対策ポータル」<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/>

ワーク 1 のイラスト

最近、自分の
悪口を言われ
ている気が
するんだ。

友だち



たぶん、僕のこ
とだと思う。
不安に
なっちゃって。
どうしたらいい
かな…。

友だち

友だち

Aさん～Fさんの計7枚

Aさん

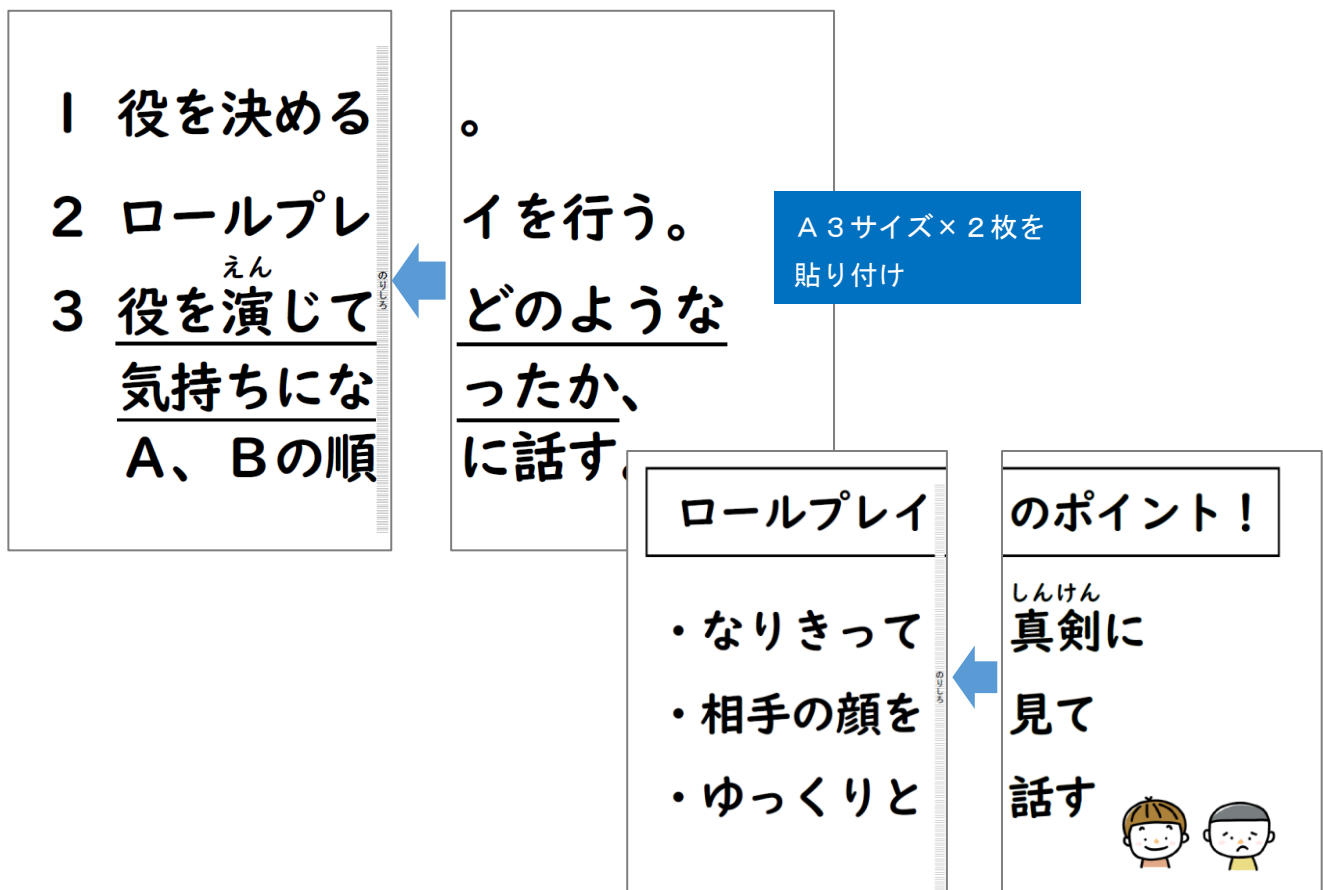
Bさん

Fさん



先生に相談した方が
いいと思うよ。
私も一緒に行くよ。

ワーク 2 のロールプレイ流れ、ポイント



こころが苦しいときは

気持ちを聞かせてください



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、他の学級の先生、養護教諭など、誰にでも相談できること
- スクールカウンセラーの申込方法
- 学習、進路以外の悩みでも、先生に相談できること

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 (中学生以上)

新潟県SNS相談 (受付時間は平日 17:00~21:30、休日 15:00~19:30)

※ 学校から配られるチラシにある二次元バー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。

※ 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



相談に関する1分間アンケート

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

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。

	そう 思う	そ う ち 思 う か と い う と	そ う ち 思 わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
① 自分のところが苦しいとき、だれかに話そうと思う	4	3	2	1
② 自分の気持ちを言うのは恥ずかしい	4	3	2	1
③ 困ったときには、だれかの助けを借りようと思う	4	3	2	1
④ 自分の気持ちをかくしたり、がまんして言わないことがある	4	3	2	1

⑤ 悩んでいることや心配していることがありますか	1 はい	2 いいえ
--------------------------	------	-------

⑥ 上の⑤で「はい」と答えた人に聞きます。 どんなことに悩んだり、心配したりしていますか。(あてはまるもの全てに○)
1 勉強 2 進路 3 友だち関係 4 恋愛 5 先輩・後輩 6 いじめ 7 身体 8 親・家族 9 部活動 10 ネット関係 11 その他()

○月○日(△)に「SOSの出し方に関する授業」があります。

内容は「自分の気持ちを言葉で表現しよう」です。

⑦ 「SOSの出し方に関する授業」を受けると、ところが 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。	1 はい	2 いいえ
--	------	-------

すべての項目に答えているか、もう一度、見てください。

相談に関する1分間アンケート

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

つぎ 次^{こうもく}の項目について、あなたにもっとも近いもの^{ちか}をひとつ選^{えら}び、○をつけてください。

こんかい 今回の授業^{じゅぎょう}について聞^ききます

	そう 思 う	そ ど う 思 う か と い う と	そ ど う 思 ら わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
① 授業 ^{じゅぎょう} の内容 ^{ないよう} がよく理 ^り 解 ^{かい} できた	4	3	2	1
② 授業 ^{じゅぎょう} の内容 ^{ないよう} に興 ^{きょう} 味 ^み をもった	4	3	2	1
③ 気持 ^き ちを言 ^ひ 葉 ^{よう} で表 ^{ひょう} 現 ^{げん} することは大 ^{だい} 切 ^{けい} だと思 ^{おも} う	4	3	2	1
④ 自 ^じ 分 ^{ぶん} の気持 ^き ちをもっと言 ^い いた ^い と思 ^{おも} った	4	3	2	1

あなたが、いま思^{おも}っていることについて聞^ききます

	そう 思 う	そ ど う 思 う か と い う と	そ ど う 思 ら わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
⑤ 自 ^じ 分 ^{ぶん} のこころが苦 ^{くる} しいとき、だれかに話 ^わ そうと思 ^{おも} う	4	3	2	1
⑥ 自 ^じ 分 ^{ぶん} の気持 ^き ちを言 ^い うのは恥 ^は ずかしい	4	3	2	1
⑦ 困 ^{こま} ったときには、だれかの助 ^{たす} けを借 ^か りようと思 ^{おも} う	4	3	2	1
⑧ 自 ^じ 分 ^{ぶん} の気持 ^き ちをかくしたり、がまんして言 ^い わな ^い こと がある	4	3	2	1

すべての項^{こうもく}目に答^{こた}えているか、もう一^{いちど}度、見^みてください。

相談に関する1分間アンケート

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

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。

	そう 思う	そ う ち 思 う か と い う と	そ う ち 思 わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
① 悩みや心配があるときは、だれかに相談しようと思 う	4	3	2	1
② 学校の先生には相談しづらい	4	3	2	1
③ 自分の悩みを真剣に聞いてくれる人はたくさんいる と思う	4	3	2	1
④ だれかの助けを借りることは恥ずかしい	4	3	2	1

⑤ 悩んでいることや心配していることがありますか	1 はい	2 いいえ
--------------------------	------	-------

⑥ 悩んだときや困ったときは、だれに相談しますか（あてはまるもの全てに○）	1 おうちの人	2 きょうだい	3 担任の先生	4 保健室の先生	5 友だち	6 スクールカウンセラー	7 電話・メール・SNS相談	8 その他（	9 誰にも相談しない
---------------------------------------	---------	---------	---------	----------	-------	--------------	----------------	--------	------------

○月○日(△)に「SOSの出し方に関する授業」があります。

内容は「かかえこまずに相談しよう」です。

⑦ 「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。	1 はい	2 いいえ
--	------	-------

すべての項目に答えているか、もう一度、見てください。

相談に関する1分間アンケート

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

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。

今回の授業について聞きます

	そう 思う	そど う ち 思 う か と い う と	そど う ち 思 ら わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
① 授業の内容がよく理解できた	4	3	2	1
② 授業の内容に興味をもった	4	3	2	1
③ 悩んだときに相談する相手を具体的に考えることができた	4	3	2	1
④ 相談するときの言葉や言い方を具体的に考えることができた	4	3	2	1

あなたが、いま思っていることについて聞きます

	そう 思う	そど う ち 思 う か と い う と	そど う ち 思 ら わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
⑤ 悩みや心配があるときは、だれかに相談しようと思う	4	3	2	1
⑥ 学校の先生には相談しづらい	4	3	2	1
⑦ 自分の悩みを真剣に聞いてくれる人はたくさんいると思う	4	3	2	1
⑧ だれかの助けを借りることは恥ずかしい	4	3	2	1

すべての項目に答えているか、もう一度、見てください。

相談に関する1分間アンケート

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

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。

	そう 思う	そ う ち 思 う か と い う と	そ う ち 思 わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
① 友だちが悩んでいるとき、力になることができる	4	3	2	1
② だれかの助けを借りることは恥ずかしい	4	3	2	1
③ 自分の悩みを真剣に聞いてくれる人はたくさんいる と思う	4	3	2	1
④ 友だちが悩んでいたら、学校の先生に相談すること をすすめる	4	3	2	1

⑤ 友だちから悩みごとの相談を受けたことがあります か	1 はい	2 いいえ
--------------------------------	------	-------

⑥ 上の⑤で「はい」と答えた人に聞きます。

どんな悩みごとについて、相談を受けましたか。(あてはまるもの全てに○)

- 1 勉強 2 進路 3 友だち関係 4 恋愛 5 先輩・後輩
6 いじめ 7 身体 8 親・家族 9 部活動 10 ネット関係
11 その他()

○月○日(△)に「SOSの出し方に関する授業」があります。

内容は「相談を受けたらどうしよう? ～上手な相談の受け方～」です。

⑦ 「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。	1 はい	2 いいえ
--	------	-------

すべての項目に答えているか、もう一度、見てください。

相談に関する1分間アンケート

年 組 番	名前	
-------	----	--

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。

今回の授業について聞きます

	そう 思う	そ ど う 思 う か と い う と	そ ど う 思 ら わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
① 授業の内容がよく理解できた	4	3	2	1
② 授業の内容に興味をもった	4	3	2	1
③ 相談の上手な受け方をよく理解することができた	4	3	2	1
④ 友だちを危険から守るためには、大人にも伝えよう と思う	4	3	2	1

あなたが、いま思っていることについて 聞きます

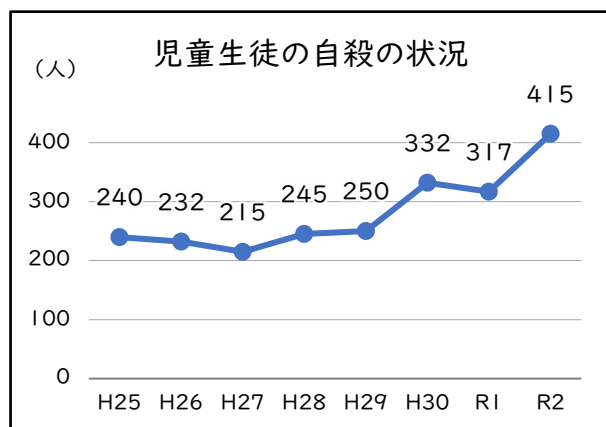
	そう 思う	そ ど う 思 う か と い う と	そ ど う 思 ら わ か な い い う と	そ う 思 わ な い
⑤ 友だちが悩んでいるとき、力になることができる	4	3	2	1
⑥ だれかの助けを借りることは恥ずかしい	4	3	2	1
⑦ 自分の悩みを真剣に聞いてくれる人はたくさんいる と思う	4	3	2	1
⑧ 友だちが悩んでいたら、学校の先生に相談すること をすすめる	4	3	2	1

すべての項目に答えているか、もう一度、見てください。

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

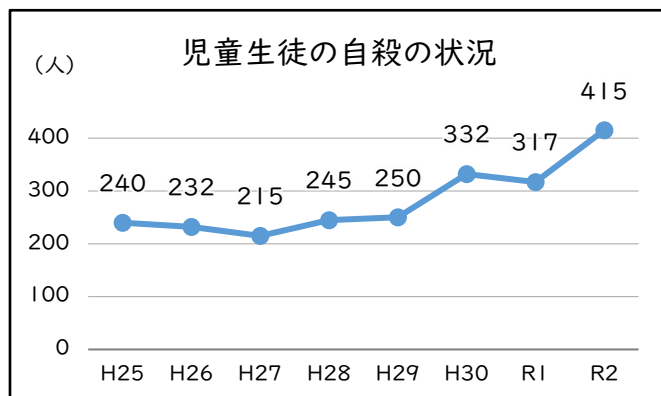


新潟県教育委員会

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。

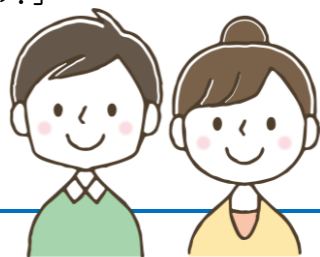


子どものSOSに気付いたら

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（小中学校編）

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 渉	(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)

○ 新潟県自殺予防教育プログラム義務教育版ワーキングチーム委員

小田 祐樹	(佐渡市立相川小学校 教諭)
小山 未来	(柏崎市立第二中学校 教諭)
鷲尾 夏江	(長岡市立川口中学校 養護教諭)
後藤 洋子	(県立教育センター 指導主事)

○ 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)
-------	----------------------