

ストレス対策ガイドブック(高校生) 2020

自殺予防教育のための
指導者の手引き

セルフケア

ピアサポート

ゲートキーパー



福島県教育委員会
福島県精神保健福祉センター

はじめに

文部科学省は、全国の小中学校や高等学校から報告を受けた子どもたちの自殺の件数を毎年度、公表しています。最新の公表データである平成30年度1年間に自殺した小中学生と高校生は332人で、昭和63年度以降、最も多かったことが同省の調査で明らかになりました。全国の児童生徒の自殺の現状を分析すると、近年、増加傾向にあり、特に高校生の自殺者数は、校種の中で最も多く、自殺未遂も含めて依然として注意を要する水準となっています。また、本県では東日本大震災から10年目を迎えた現在においても、被災に起因した環境の変化等による心理的ストレスが、様々な影響を残していることも懸念されるなど、深刻な状況が続いています。加えて、新型コロナウイルス感染防止対策のための臨時休業措置等により、人との接触を控えなければならないなど、誰もが大きな不安を抱えている状況の中で、改めて自殺予防教育としてのストレス対策教育についてその大きな必要性を感じているところです。様々なストレス要因から生活状況や心理状態で不安が高まると、自殺行動に至るリスクの高い状態に陥ることから、リスクを持つ生徒に気づき、適切な支援を行うことが自殺予防につながると考えられます。こうした役割を担うのは、学校においては教師、家庭においては家族であり、尊い命を守るために学校と家庭が連携して生徒を見守り、支援していくことが必要です。

自殺のリスクは、10代半ばから上昇し、20代以降、生涯にわたって一貫して認められています。高等学校における自殺予防教育は、高校生活における自殺を防ぐだけでなく、生徒が生涯にわたって健康に生活していくための生きる力の育成という側面も併せ持ちます。本ガイドブックには、各学校が自殺予防教育のための校内体制を構築し、効果的な授業を実践するためのプログラムが示されており、自殺を防ぐためのストレス対策教育として、ディスカッションやロールプレイなどを通して、具体的なSOSの出し方を実践的に学ぶことができます。

無限の可能性をもつ高校生一人一人の尊い命を守り、進路目標や将来の夢に向かって有意義な高校生活を安心して送ることができるように、本ガイドブックを有効に活用し、授業等で実践的な取組がなされることを願っています。

県教育委員会といたしましては、第3次福島県自殺対策推進行動計画及び市町村の自殺対策計画に基づき、関係機関の皆様を始め、各県立高等学校と連携しながら、高校生の自殺対策の一層の推進に努めてまいりますので、皆様の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本ガイドブックの発行に当たり、多大な御指導と御協力を賜りました福島県精神保健福祉センター所長畑哲信様を始め「若者のための自殺予防教育あり方検討会」ガイドブック作成委員や関係団体の皆様に心から御礼申し上げます。

令和2年10月

福島県教育委員会教育長 鈴木 淳一

心身ともに成長し、これから社会に巣立っていくという若者にとって、ストレスは付きものであり、また成長のために不可欠なものでもあります。私たちが経験するストレスのほとんどは、他人や社会との関係に基づくものです。ストレスに上手に対処して成長に生かすための鍵も、他人や社会との関係にあります。

このようなことから、生徒のストレス対策は、学校という、生徒にとっての重要な対人関係の場を活用することが有効です。メンタルヘルスなどの医学的な知識を教え込むのではなく、生徒自身が感じている問題・課題について、自分たち自身の問題として、生徒同士が取り組むことが大事です。

このプログラムは、欧州で取り組まれているYAM (Youth Aware of Mental Health) プログラム*を参考に作成したものです。YAMプログラムは、上記のような若者自身の主体的な取り組みを促すものです。欧州の多国間にわたる最新の医学研究では、YAMプログラムが生徒の自殺予防に対して有効であることが明らかにされています。

このプログラムでは、いじめや孤立など、生徒の生活にとって重要な問題も取り扱うことができます。こうした問題に対する対策は、各学校で検討されていますが、生徒自身が対策に参加することで、より効果的な対策となることでしょう。

令和2年10月

福島県精神保健福祉センター所長 畑 哲信



目次

ガイドブックの使い方	5
第1章 理論編～ストレス対策教育～	7
1 自殺予防の一つとしてのストレス対策教育	8
(1) 学校現場での自殺の予防	8
(2) 学校における自殺予防の3つの側面	8
① 危機管理としての自殺予防	8
② リスクを持つ生徒への支援	9
③ ストレス対策教育（自殺予防教育）	9
2 ストレス対策教育の目的	10
(1) エンパワーメント*	10
(2) サポートを提供する＝ピアサポート*とゲートキーパー*	10
3 ストレス対策教育の導入のための準備	11
(1) 体制づくり	11
① 対策会議	11
② 支援体制	11
【役割分担】	11
【ケース検討会】	11
【事後対応の体制】	11
【他機関との連携】	12
第2章 ストレス対策教育の事前準備	15
1 導入	16
(1) 生徒の現状の把握	16
(2) 授業を実施するにあたっての留意点（気になる生徒への対応等）	16
(3) 相談体制	17
(4) 授業の担当者・参加者	17
(5) 教材	17
(6) プログラム・日程	18
2 評価	18
(1) 学級評価（Q-Uテスト*など）	18
(2) 自殺予防に対する意識調査	18

第3章	ストレス対策教育の展開例	19
1	学習指導案の例【ストレス対策・自殺予防】	20
2	授業の展開例	23
	(1) 第1時「ストレスと上手に付き合う（人生のリスクに備える）」	23
	(2) 第2時「『相談』ってどう聞く？どう話す？ ～悩みを持つ友人に声をかけ、話を聞いて、信頼できる大人につなぐ～」	36

第4章	授業のポイント・解説	43
1	ストレスと上手に付き合う（授業の展開例 第1時）	44
	(1) 目的	44
	(2) 指導のポイント	44
	(3) 授業の進め方	44
	① ストレスについて理解する	44
	② ストレスへの対処と相談の意義を理解する	45
2	相談する（授業の展開例 第1時及び第2時）	47
	(1) 目的	47
	(2) 授業の進め方	47
3	友人の相談を受ける（授業の展開例 第1時及び第2時）	49
	(1) 目的	49
	(2) 授業の進め方	49
	① モデリング	50
	② ロールプレイ	50
	③ セリフを考えさせるロールプレイ	50
	④ リアルプレイ（シナリオのない会話）	51
4	問題に取り組む（授業の展開例 オプション）	53
	(1) 目的	53
	(2) 演習	53
5	バウンダリー※（授業の展開例 オプション）	55
	(1) 目的	55
	(2) 講義と演習	55

第5章	授業で使用する資料	57
1	授業の展開例（P23～P41）で使用する資料	58
	(1) 第1時で使用する資料（P23～P35）	58
	① ワークシート（筆記課題①②③）	58
	② モデリングのシナリオ	59
	(2) 第2時で使用するモデリング・ロールプレイ資料（P36～P41）	61
	(3) アンケート（事前、事後）	63

(4) 感想（振り返り）シート	65
2 シナリオ集	66
(1) シナリオ1 元気がなさそうな友人に声をかけて相談に乗る	66
(2) シナリオ2 学校に行きたくないという友人の相談	69
(3) シナリオ3 普段あまり話したことがない友人に声をかけてみる	70
(4) シナリオ4 デートDV*の例	71

第6章 ストレス対策教育を実施して 73

1 ストレス対策教育の効果	74
(1) 自殺予防に対する意識調査	74
① 調査票	74
② 実施方法	74
③ 評価方法	74
④ 調査結果	76
2 感想	77

資料 81

1 用語説明	83
2 法令通知等	87
3 参考資料	93
4 福島県精神保健福祉センター作成のパンフレット	94

若者のための自殺予防教育あり方検討会委員名簿	95
------------------------------	----

ガイドブックの使い方

1 対象

このガイドブックは、高等学校において自殺予防教育を実施していくために、教師や養護教諭などの教職員等の手引き書として作成したものです。

ここで提示するのは、高校生を対象とした自殺予防教育プログラムの一例です。

2 理念

(1) セルフケア*

ストレスに対処し心の健康を保ち、生活の様々な問題に対応する技術やサポートを得るための援助希求行動の技術を身に付けることが自殺予防につながります。

(2) ピアサポート*

仲間同士の支え合いを「ピアサポート*」と言います。

同じ立場の者同士が相談し合うことで、より共感し合えるとともに、お互いがお互いのために役に立つことができるという点で、個人や集団としてのエンパワーメントにつながるメリットがあります。

(3) ゲートキーパー*

悩みを抱える人に声をかけ、話を聞き、適切な支援につなぐ役割について、自殺対策の枠組みでは「ゲートキーパー*」と呼んでいます。

3 ねらい

ここで提示する「自殺予防教育プログラム」は、2つのねらいがあります。

一つ目は、生徒が自分自身のストレスと上手に付き合えるようになることです。ストレスがどのようなものかを考え、ストレスへの対処法について知り、他者へ相談する等が含まれます。

二つ目は、ストレスや悩みを共に乗り越えることの大切さを理解することです。「好ましくない聞き方」「好ましい聞き方」について、モデリングをもとにペアワークをし、お互いに相談する側・相談される側となって支え合うことを学びます。

4 活用方法

授業やロングホームルーム等ですぐに活用できるように、学習指導案やシナリオ付き授業の展開例を掲載しています。

学習指導案、スライドデータ、ワークシートなど電子データについては、福島県精神保健福祉センターのホームページから入手できます。

生徒の実態に合わせて、編集や加工をして利用してください。

5 構成

基本的な要素は、2時間で完結するように構成されています。

時間的余裕があれば、生徒が興味を持つ映像や身近な話題などを取り入れるなどして、3～4時間で実施することも考えられます。

あくまでも一例を示したものであり、各学校において、その実情に合わせて教材を工夫し活用してください。

第1章

理論編

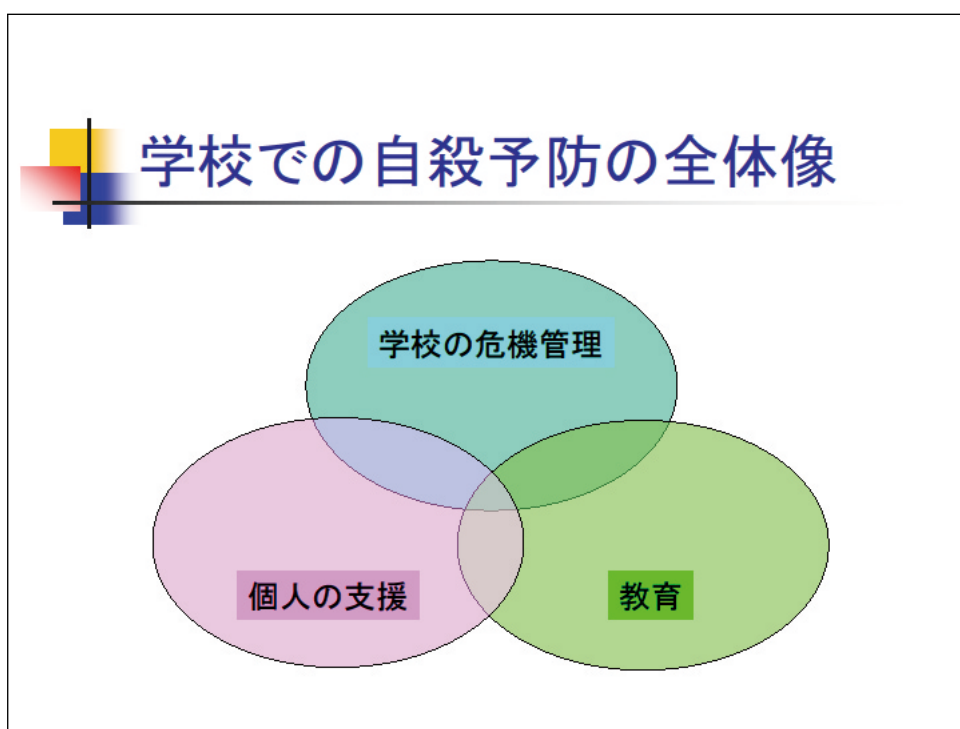
～ストレス対策教育～

1 自殺予防の一つとしてのストレス対策教育

(1) 学校現場での自殺の予防

自殺者数*は、20歳以上ではほぼ全年齢に一樣に分布していますが、19歳以下ではそれらよりは少なくなっています。これは、学校で、教師らからの支援のほか、生徒同士の緊密な結びつきが、自殺の防御因子*として働いていることが考えられます。一方、19歳以下の自殺の原因・動機では「学校問題」が第1位で全体の3分の1を占めています。成績や友人関係など、学校生活にまつわる悩みが自殺の背景になっていることが考えられ、そうした意味で、自殺予防に取り組むことは学校の責務と言えます。

(2) 学校における自殺予防の3つの側面



① 危機管理としての自殺予防

学校における自殺予防には、「組織の危機管理」の側面があります。組織として、そのメンバーである生徒を守るということは、組織にとっての義務です。自殺は個人の問題であるとともに、社会の側面も多く、学校での対人関係や学業・進路などの負担が原因となっていることが少なくないのです。また、万が一、自殺者が出た場合には、緊密な集団であるほど、その影響が大きくなることも予想されます。こうしたことから、学校における自殺の予防や、自殺が起きてしまったときの事後介入が重要となります。

危機管理においては、リスクの発見と対処から事後対応に至るまで、系統的に体制づくり、計画づくりの上で、計画に従って行動することが求められます。コンプライアンスを確認し、問題があるときには改善する、というしっかりした手順で対策を進めることが大事です。

② リスクを持つ生徒への支援

自殺行動に至るには、生活状況や心理状態において、リスクの高い状態にあったと考えられます。こうしたリスクを持つ生徒に気づき、適切な支援を行うことが自殺の予防となります。こうした役割を担うのは、学校においては教師、家庭においては家族など、生徒の身近にいる人です。こうした役割を担うための技術を身に付け、学校の内外で連携しながら生徒を支えていくことが必要です。

③ ストレス対策教育（自殺予防教育）

自殺には、ストレスや精神疾患など自殺のリスクとなるリスク要因*と、心の健康や援助といった自殺を防ぐ保護要因*とがあります。自殺予防教育は、主にこの保護要因*を高めること、すなわちエンパワーメント*を目的とします。

自殺のリスクは、10代半ばから上昇し、20代以降、生涯にわたって一貫して認められます。学校における自殺予防教育は、したがって、学校生活においてだけでなく、生徒が生涯にわたって健康に生活していくための技術の習得、という意味を持ちます。

[ストレス対策教育の効果]

14～16歳の生徒に対する自殺予防プログラムを比較した研究があります。教師への研修、生徒への教育、生徒に対する心理的リスクのスクリーニングの3つのプログラムを比較したところ、唯一、生徒への教育によって、自殺念慮*減少の効果が見られました。

表. 学校における自殺予防プログラムの効果の比較 (Wasserman D,et.al,2015,Lancet)

	3か月後	12か月後
①教師らへの研修	OR=0.69 (n.s.)	OR=0.95 (n.s.)
②生徒への教育	OR=0.88 (n.s.)	OR=0.50 (p=0.025)
③専門家によるスクリーニング	OR=0.72 (n.s.)	OR=0.71 (n.s.)

(OR=オッズ比* …… なにも介入しない場合と比べてどのくらい自殺念慮*が減ったか。同等はOR=1。)

この研究で用いられたプログラムは、ストレスや精神疾患についての理解とともに、悩みを相談すること、また、友人からの相談に乗ることといったことを学ぶものです。特に、こうした内容を、理念ではなく、ディスカッションやロールプレイを通して、実際の生活に即した技術として学ぶことに特徴があります。こうした技術は、学校の場面だけでなく、社会に出た後、自らを守る技術でもあります。特に、「相談する」「援助を求める」「身近な人の相談に乗る」といった点が大事で、ロールプレイを交えて、実践的に学ぶことが求められます。

[自殺対策基本法における教育の位置づけ]

自殺対策基本法は平成18年に制定され、国の自殺対策の方針が定められました。平成28年には改正され、教育分野の役割も重視されることとなりました。すなわち、第十七条 3 「学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。」とされています。「共に尊重すること」「対処の仕方を身に付けること」などの「心の健康の保持」が、特に自殺予防教育の課題として示されています。



2 ストレス対策教育の目的

(1) エンパワーメント*

自殺予防における教育の目的は、自殺に対する保護要因*を高めることにあります。

- ① 学業や対人関係など、生活の様々な問題に対応する技術を身に付ける。
- ② ストレスに対処し心の健康を保つ。
- ③ サポートを得るための援助希求*行動の技術を身に付ける。

自殺予防というと、「命を大事にしよう」といった理念的なものや、「問題を未然に防ごう」といった管理的なものになってしまうことがあります。自殺対策に求められるものは、より実践的な技術です。

これらは、自殺の予防だけでなく、普段の生活でも様々な場面で生かすことができる技術です。ストレス対策教育は、様々な困難を乗り越える力をつける教育であり、その結果として自殺予防につながるものです。

(2) サポートを提供する＝ピアサポート*とゲートキーパー*

自殺予防における教育には、もう一つ大事な要素があります。

- ④ 困難を抱える人にサポートを提供する。

サポートの提供者は、教師や家族、あるいは相談機関や精神保健などの公共機関が挙げられます。しかし、まずは、生徒同士がお互いに支え合うことが望ましいでしょう。立場の近い者同士、気持ちを共有しやすいからです。このような仲間同士の支え合いを「ピアサポート*」と言います。同じ立場の者同士が相談し合うことで、より共感し合えるということとともに、お互いがお互いのために役に立つことができるという点で、個人や集団としてのエンパワーメント*につながる、というメリットがあります。

もちろん、生徒だけで解決できる問題は限られています。そのため、様々な助けを借りるということが大切で、そうした支援につなぐということも必要です。悩みを抱える友人に声をかけ、話を聞き、適切な支援につなぐ役割については、自殺対策の枠組みではゲートキーパー*と呼んでいます。

支え合うということは、これまでも呼びかけられてきたことではありますが、単に理念的な面だけでなく、お互いに相談し合い、適切に対応する技術を身に付けるという、実践的な面が大切です。

3 ストレス対策教育の導入のための準備

プログラム導入のために必要な準備作業を行います。もっとも大切なことは、自殺予防に対する職員の意識を高めることで、自殺予防についての勉強会を開いたり、プログラム導入への心理的・実質的障壁について十分に話し合ったりといった作業が必要です。

【準備作業の内容】

- ・推進体制の整備（自殺予防プログラム導入検討会など）
- ・職員の勉強会
- ・体制づくり、計画策定に向けたワーキンググループや会議
～プログラムの要領・要綱の作成、体制の整備、導入のための計画の策定～
- ・必要に応じ関係機関やPTA等との調整
- ・マニュアル等の整備

(1) 体制づくり

① 対策会議

学校内の体制、学外関連機関との連携、年間計画の策定などについて話し合います。自殺対策に取り組み始める段階では、何度か会議を重ねる必要があるでしょうが、ある程度、軌道に乗ってくれば、年に1～2回の会議でも構わないでしょう。また、必ずしも自殺対策に限定した会議である必要はなく、むしろ、いじめや生活困窮など、自殺と関連のある問題も含めて検討が必要です。

② 支援体制

【役割分担】

生徒に身近に向き合うのは担任ですので、担任が最も重要なゲートキーパー*となります。問題を抱えた生徒に気づき、支えるとともに、必要に応じて養護教諭やスクールカウンセラーなどと連携します。こうした役割分担や、お互いの連携のために必要な手順・手続きを定めます。

【ケース検討会】

連携を円滑にするため、種々の問題を抱える生徒について、定期的に検討する場を設けます。解決が容易でない問題や、複合的な問題を抱えているほど、自殺のリスクは高くなると考えられるため、担任が一人で対応するのではなく、ケース検討の場で話し合い、学校全体としてバックアップしながら、生徒を支えることが求められます。毎週または毎月など、ある程度の頻度で定期的開催することが適切です。

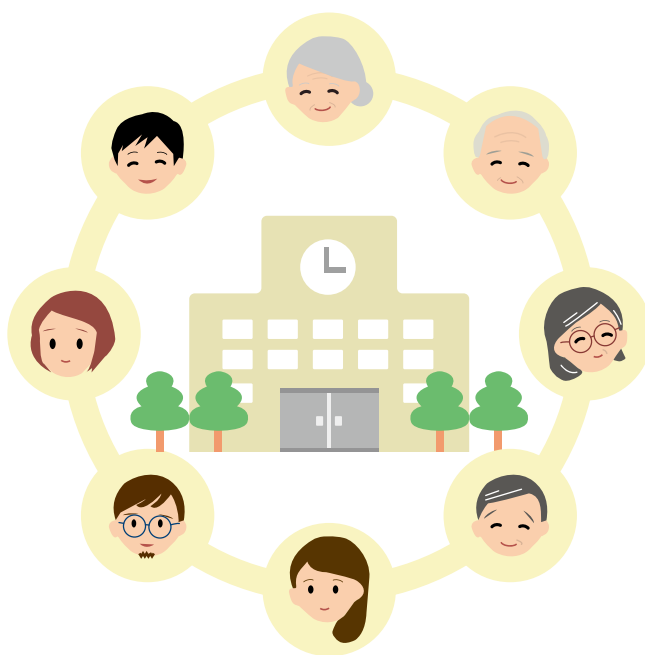
【事後対応の体制】

自殺や事件があった後はリスクが高まる時期です。生徒への対応だけでなく、保護者への対応、マ

スコミへの対応など、非常事態にあつて職員も忙殺されますので、きちんと役割分担を決めて準備しておく必要があります。（参考：子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き（平成22年3月 文部科学省））

【他機関との連携】

学校内だけでなく、必要に応じて医療機関、地域保健機関、警察をはじめとする外部の機関と連携しながら支えることが求められます。そうした話し合いの場が定期的にもたれると連携がスムーズになります。



自殺予防に関する教職員等の役割例

<p>管 理 職 (校長・副校長・教頭)</p>	<p><学校のリーダーとしての適切な指示と全体の把握> a 人的配置も含めた自殺予防など危機対応システムの統括 b 子どもや教職員の心の健康状態の全体像の把握 c 専門機関等との連絡・協力体制の統括 d 教育委員会、近隣の学校との連携 e マスコミ・保護者対応</p>
<p>学 級 担 任</p>	<p><主として学級における生徒の実態把握と信頼関係に基づく関わり> a 子どもの心身の健康状態の観察および行動観察による自殺の危険の察知 b 危機予防の視点も含めた日常における教育相談的関わり c 保護者との連携、情報の交換</p>
<p>生徒指導主事 (担当者)</p>	<p><いじめ・不登校・自殺未遂などの問題行動等に対する予防と対応> a 生徒指導方針の立案および生徒指導計画の策定・推進 b 自殺未遂も含めた子どもの問題行動等、生徒指導に関する情報提供 c 問題を抱えた子どもに関する情報や資料の集約</p>
<p>教育相談主任 (担当者)</p>	<p><教育相談活動を円滑に進める校内体制の確立> a 問題事象の把握と教育相談体制の確立、関係機関との連携 b 自殺予防のための校内体制推進における連絡・調整（コーディネーター） c メンタルヘルスや自殺も含めた心の危機についての理解の促進 d 子どもを対象とする心理教育の企画と実施（自殺予防、ストレスマネジメントなど）</p>
<p>保健主事 養護教諭</p>	<p><健康・保健に関する専門的立場からの対応> a 保健室・養護教諭の特性をいかした健康相談・保健指導 b 子どもの行動観察と相談活動における分析資料の提供 c 心身の健康に関する調査の企画と実施 d 自殺予防も含むメンタルヘルスを考えた健康教育の実施 e 危機を感じたときの医療・保健機関との連携</p>
<p>スクール カウンセラー (配置されている学校 の場合)</p>	<p><子どもへのカウンセリングと教職員へのコンサルテーション> a 自殺の危険が高いなど心の危機にある子どもへのカウンセリング b 問題事象の理解や対応方法についての教職員や保護者に対する助言 c 教職員のメンタルヘルスの促進 d 連携すべき専門機関についての情報提供</p>
<p>学 校 医</p>	<p><医療に関する専門的立場からの対応> a 健康診断結果をもとにした子どもの心身の状況に対する全体的把握 b 心身の不調を訴える子ども理解についての助言や情報提供 c 自殺予防を含む心の健康相談 d 養護教諭と連携した健康教育活動への積極的参加</p>

（「教師が知っておきたい 子どもの自殺予防」（平成21年3月文部科学省）より）

第2章

ストレス対策教育の 事前準備

1 導入

(1) 生徒の現状の把握

各担任等から、生徒の凝集性（仲の良さなど）、理解力、問題を抱えた生徒（学力、家庭状況、精神不安など）、について把握しておきます。

(2) 授業を実施するにあたっての留意点（気になる生徒への対応等）

本プログラムは、特定の悩みを抱える生徒ではなく、全ての生徒を対象に実施することを想定しています。そのため、メンタルヘルスに関する話を聞くことで刺激を受けやすい生徒がいるかもしれません。

他にも自傷行為をしている、家庭関係に葛藤がある、不調を訴えやすいなど、気になる生徒がいるクラスも多いのではないかと思います。本プログラムをマニュアル通りに行うのではなく、生徒が安心して受けられるように、気になる生徒に関して事前に職員間で情報を共有し、生徒への対応や内容の表現変更などについて柔軟に検討して実施ください。

① 授業前

例えば、身近な人を自殺で亡くしている生徒や自殺未遂の経験のある生徒のいる場合には、生徒や保護者に実施目的や内容について事前に話し合える場を設けると良いでしょう。受講は強制とせず、希望があれば保健室等で過ごせるなどの必要な配慮を整え、その際にも他の生徒にどのように説明をするかを打ち合わせておく必要があります。

② 授業中

授業の最初には、「授業中辛くなったり、気分が悪くなったりしたら、すぐに申し出るように」などと伝え、自分の気持ちをおしこめずにすむように配慮します。

また、授業中は、生徒の反応を個別に観察します。生徒が涙ぐんだり押し黙ったり、また、はしゃいだりなどの微妙な変化を見落とさないように注意します。

③ ロールプレイ

不登校傾向や学級への適応感の低い生徒の場合には、ペアになっての話し合いやロールプレイを苦痛に感じる場合があります。受容的なグループやペアとなるように予め組み合わせをしておくことで抵抗感を減らすことができます。

④ 授業後

授業中の様子や事後アンケートから配慮が必要と思われる生徒には、授業後に個別に話を聞くなどの対応が必要です。具体的には以下のことが想定されます。

- ・担任等による個別面談
- ・スクールカウンセラーによる個別面談
- ・保護者との面談
- ・地域の専門機関との連携

(3) 相談体制

生徒に援助希求*の技術を教育するので、当然、生徒からの相談をしっかりと受けることができる体制を整えていることが必要です。そのため、教師が生徒の相談を受け止める技術を身に付けている必要があります。

また、プログラム実施後、生徒の様子を学級担任、学年教員、養護教諭、スクールカウンセラーなどで見守る体制をつくることも大切です。

【参考資料】

- ① 「学校における自殺予防 2018」 福島県精神保健福祉センター 畑 哲信
P19～P33 「2 ゲートキーパーとしての役割～生徒への対応」
- ② 「若者の心を支える」 福島県精神保健福祉センター 畑 哲信
P16～P32 「若者の自殺予防」

※テキストダウンロード

福島県精神保健福祉センター ホームページ

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

(4) 授業の担当者・参加者

授業は生徒同士や生徒と教師等との相談力を高めるものです。ですので、できれば教師、養護教諭、スクールカウンセラーなど、校内のスタッフで担うことが望ましく、外部の講師を招く場合も、極力、校内のスタッフが参加することが必要です。そのため、教師等は、授業の進め方についても、研修等を通して習得していることが必要です。

(5) 教材

授業に当たって、いくつかの情報をポスターにして掲示し、いつでも参照できるようにしておくにより効果的です。具体的には、以下のような内容が挙げられます。これらは、授業が終わった後も掲示し、生徒の日常生活において、いつでも参照できるようにしておくことが有用です。

- 1) ストレスに気づく
- 2) セルフヘルプの方法
- 3) メンタルヘルスの危機、うつ
- 4) 悩みを持つ友人に手を差し伸べる
- 5) バウンダリー*
- 6) 助言を得る：相談先一覧

(6) プログラム・日程

プログラムの内容、時間数を決め、日程を決めるとともに、人員体制を整えます。

授業は、座学よりも、演習等をまじえた形態の方が、より生徒の参加が促され学習が促進されます。そのため、各プログラムとも、学級単位での実施が望ましいでしょう。

日程については、プログラム数にもよりますが、プログラム数が1～2個であれば1日で終わらせることもできますが、3以上の場合、週に1～2個のプログラムずつ実施するなどの方法もあります。学習した内容その後の1週間の学校生活で実践し、それを次の授業で振り返るといった形にすれば、学習内容の定着を促す効果が得られるでしょう。

《実践例》

《令和元年度モデル事業でのプログラム》

1 校時目：講義と演習

内 容：「ストレスと上手に付き合う」「相談する」「友人の相談を受ける」

演 習：個別筆記（ストレスとその対処）

モデリング（受け止める聞き方と説得する聞き方を比べる）

2 校時目：講義と演習

内 容：「相談する」「友達の相談を受ける」

演 習：モデリングとロールプレイ（相談モード：好ましい聞き方と好ましくない聞き方）

2 評価

授業の前後でアンケートを実施し、その効果を可視化することで、効果を確認するとともに、ストレス対策教育プログラムの改善に役立てることができます。

(1) 学級評価（Q-Uテスト*など）

コミュニケーション技術は、学級全体にも良い影響を与えますので、Q-Uテスト*などを使って学級全体を評価することも有用です。Q-Uテスト*は授業の効果の評価のみならず、学級運営にも役立たせることができます。

(2) 自殺予防に対する意識調査

自殺予防と援助希求*・支援についての意識を調査するものです。自殺や自殺予防に対する考え方、そして援助希求*や援助提供についての考え方を点数化することができます。

（調査票、評価方法等はP63～P64、P74～P76を参照。）

第3章

ストレス対策教育の 展開例

1 学習指導案の例【ストレス対策・自殺予防】

ロングホームルーム 学習指導案		〇〇高等学校 〇〇〇〇科 〇年
令和〇〇年〇〇月〇〇日 (〇) 第〇時限		場所：〇〇〇 指導者：〇〇〇〇
単元名 (題材名)	ストレスと上手に付き合おう ～ストレスや悩み・不安への対処法を学び、心身の健康を保つスキルを身につけよう～	
学習指導要領 上の位置づけ	〔ホームルーム活動〕 2 内容 (2) ア・エ・オ	
単元 (題材) の目標	講義や演習を通して、ストレスや悩みを抱えたときには周囲への相談が解決の糸口になることを知る。ストレスや悩み、不安に向き合い、それらについてお互いに相談しあうためのコミュニケーション能力を向上させ、心身の健康を保つスキルを身につけることが、自殺予防にもつながることに気付けるようにする。	
取り上げる 言語活動	講義の内容を踏まえて、シナリオを参考にしながら「好ましくない相談対応」「好ましい相談対応」についてペアで演習する。また、演習した感想を発表し、全体で共有する。	
単元 (題材) 設定の 理由	<p>(1) 教材観 ストレスや悩み、不安を抱えることは、青年期に自覚されることが多く、その後の人生においても、頻度に差はあっても多くの生徒が関わる心理作用である。したがって、10代後半である生徒に、ストレス等への対処法や悩みを相談することの大切さを伝え、理解させることは、生徒が生きる力を育む上で有意義であると考え、本題材を設定した。</p> <p>(2) 生徒観 面談や日常における相談から、生徒の多くは、親しい友人や家族が悩みを相談しやすい相手であることが分かった。一方で、ストレスや悩みの解消法を見いだしにくいと感じている生徒も見受けられ、自分で抱え込んだり、友人等への不適切な言動によるトラブルに発展したりするケースも少なくない。本題材を扱った学習を通してストレスや悩みへの対処法を身につけることで、コミュニケーション能力を高め、よりよい生き方につながれると考える。</p> <p>(3) 指導観 ストレスや悩みの原因・種類を知り、それらと上手に付き合うことで、心身の健康を保てたり、生きる力の育成につながったりすることを理解させる。また、ストレスや悩みを他者と共有することの大切さを認識し、他者の悩みにも気付けるスキルを身に付ける学習を通して、「相談」が自殺予防にもつながることに気付かせる。</p>	
指導計画 (全2時)	講義「ストレスと上手に付き合う(人生のリスクに備える)」……………第1時 演習「『相談』ってどう聞く? どう話す?」……………第2時 ※事前・事後アンケートを実施することで、意識の変容を調査する。	
評価の方針	<p>他者との比較や数値・段階による評価ではなく、生徒の主体性を見いだし、褒め、励まし、共感し、時には指摘するような個人内評価を行う。</p> <p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講義内容に熱心に耳を傾けていたか ・ワークシートや感想用紙に自分の判断・考えを積極的に記入しようとしていたか ・言語活動を通して「相談される・相談することの大切さ」に気付いたか ・全体共有の場で発表者の意見に耳を傾けていたか ・「相談」がストレスや悩みの軽減や、自殺リスクの回避につながることに気づき、今後の自分の生活に生かそうとしていたか <p>などを、ワークシートや感想用紙への記入状況あるいは授業時の様子を観察し、適切なコメント記入や言葉がけ等を行うことをもって評価とする。</p>	

◇本時のねらい（第1時）

ストレスの原因や種類について学び、自分自身のストレスがどのようなものかを考える。また、対処法について知り、他者への相談等によってストレスと上手に付き合えることを理解する。

◇生徒に示す本時のねらい

ストレスと向き合い、抱え込まず、上手に付き合うためのスキルを学ぼう

◇指導過程

段階	学習活動・内容	時(分)	◇指導上の留意点 ◆評価規準 ※配慮事項
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○全2時間の流れについて説明を受け、見通しをもつ。 ○ストレスや悩みに関する「事前アンケート」に回答する。 ○ストレスや悩みを感じたとき、誰に、どんなことを相談しているか思い起こす。 	8	<ul style="list-style-type: none"> ※講義では「自殺」という単語が出てくることを周知し、一人一人の体調や表情に配慮する。 ※無理に回答する必要はないことを伝え、回収の際は、質問紙を裏返しにさせておく。 ◇日常生活での相談相手、相談内容を想起させる。〈発問〉
展開	<p style="border: 1px solid red; padding: 2px; text-align: center;">【ねらい】 ストレスと向き合い、抱え込まず、上手に付き合うためのスキルを学ぼう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○講義を聴き、指示された場面でワークシートへの記入を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスや悩みの原因・種類を知る。 ・自分自身のストレス経験について、ワークシートに記入する。 ・ワークシートに記入したことを、挙手や発表によってクラス全体で共有する。 <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">言語活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの適切な対処が、自殺を防ぐことにつながることを知る。 ・適切な対処法の一つに、他者への相談という手法があることを知る。 ・数パターンのモデリングを見て、相談を受ける際にはどのような対応・態度が望ましいか、考える。 	35	<ul style="list-style-type: none"> ※親類や近い知人に自殺者がいる生徒や、不安定傾向にある生徒を想定し、講義中でも離席・離室してかまわないことを指示する。 ◇あらかじめ了解を得た生徒を指名し、発表させ、内容を板書する。〈机間巡視における意思確認〉〈板書〉 ◆共有によって、生徒が共感したり差異に気付いたりしている。 【思・判・表】（ワークシート） 【主・人】（観察） （それらを見取り、「そうだよね、疲れるよね」、「同じような経験でも人によってストレスの度合いが違うね」など、ねぎらいや承認といった適切な言葉がけを行う。） ◇自分が、「信頼できる相談相手」になることの大切さを認識させる。〈口頭での指示〉
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○講義を聴いて考えたこと、感じたことを、感想記入用紙にまとめ、全体で共有する。 ・発表者の発言を聴く。 	7	<ul style="list-style-type: none"> ◆ストレスや悩みを抱えたとき、他者に相談することでそれらを軽減・回避できることに気付いている。 【思・判・表】（感想記入用紙） （記入状況に対しては、指摘や励まし等を、発表者に対しては称賛等を行う。）
資料	講義資料（スライド）、ワークシート、感想記入（振り返り）用紙		

◇本時のねらい（第2時）

「好ましくない聞き方」「好ましい聞き方」について、モデリングをもとにペアワークをする。そのことで、相談する側・相談される側が支え合いストレスや悩みを共に乗り越えることの大切さを理解する。

◇生徒に示す本時のねらい

ストレスや悩みを共に乗り越える大切さを理解しよう ～「相談」って、どう聞く？ どう話す？～

◇指導過程

段階	学習活動・内容	時 (分)	◇指導上の留意点 ◆評価規準 ※配慮事項
導入	○前時の学習内容について振り返る。 ・ストレスにどのように付き合うか。 ・相談を受けたときの望ましい対応・態度。	5	※振り返りを通して、気分不良等を訴える生徒がいないか観察し、本時もその点に配慮する。
展開	○資料の説明を聞き、望ましい相談のあり方について理解し、ペアワークに備える。 ・悩んだとき、どういう状況の時に、誰に相談するかを考える。 ・相談を聞く側の留意点を想起する。 ・好ましくない聞き方・好ましい聞き方について、モデリングを見る。	20	◇相談したくなる状況や相手をイメージさせながら、説明をする。 〈発問〉 ◇相談を聞く側が、相手の異変に気付く大切さについて説明する。 〈前時の振り返り〉 ◇視線やあいづち等、好ましくない態度と好ましい態度を、わかりやすく演じる。 〈モデリング〉
	【ねらい】 「相談」の実演を通じて、ストレスや悩みを共に乗り越える大切さを理解しよう		
展開	○シナリオをもとに、ペアワークをする。 ・好ましくない聞き方。 ・好ましい聞き方。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">言語活動</div> ○周囲やクラス全体で、感想を共有する。 ・発表者の発言に、耳を傾ける。	15	◇ペアになって、相談する側・相談を聞く側それぞれを演じるよう指示し、観察する。 〈指示〉 〈観察〉 ◆「相談」は、相談する側と相談を聞く側の双方がストレスや悩みを共に乗り越えることにつながることに気付いている。 【主・人】 〈観察〉 (発表者へは称賛の言葉をかけるなどする。)
まとめ	○実演を通して考えたことや感じたことを、感想記入用紙にまとめる。 ○ストレスや悩みに関する「事後アンケート」に回答する。	10	◆「相談」は、それをする側も聞く側も、それぞれのストレスや悩みを軽減し、自殺のリスクを回避しうること気付いている。今回の学習を今後の自分の生活に生かそうとしている。 【思・判・表】 (感想記入用紙)
資料	資料（「『相談』って、どう聞く？どう話す？」）、 「好ましくない聞き方・好ましい聞き方」シナリオ、感想記入（振り返り）用紙		

2 授業の展開例

授業の具体的な展開の一例です。授業教材として、生徒の実態に合わせて、加工して利用してください。

パワーポイントやワークシートは、福島県精神保健福祉センターのホームページからダウンロードすることができます。

(1) 第1時「ストレスと上手に付き合う（人生のリスクに備える）」

〈第1時のねらい〉

ストレスの原因や種類について学び、自分自身のストレスがどのようなものかを考える。
また、対処法について学び、他者への相談等によってストレスと上手に付き合えることを理解する。

〈第1時の流れ〉

導入：5分	講義・ワークシート：43分	まとめ：2分
事前アンケート 記入・回収	1 リスクとストレス ワークシート課題①② 2 ストレスを乗り越える ワークシート課題③ 3 助け合う モデリング (受け止める聞き方と説得する聞き方を比べる)	1 相談に載るテクニック 2 今日から取り組めること

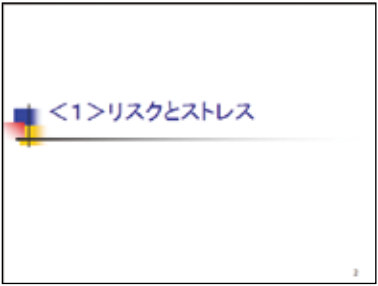

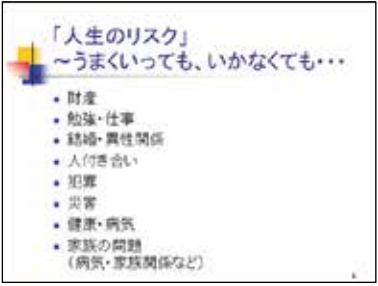
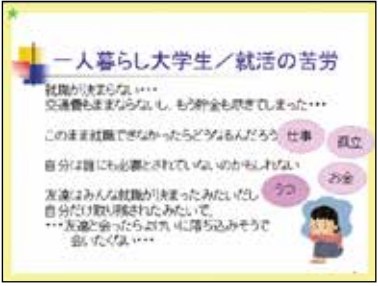
〈準備するもの〉

講義資料（スライド）、ワークシート課題①②③、事前アンケート、モデリングシナリオ

〈具体的内容〉

授業の展開例			
時間	活動内容	シナリオ	スライド
5分	事前アンケート (記入・回収)	授業を始める前に、アンケートへの記入をお願いします。 (約2分間、記入終わった頃に) 大体、書き終わったようなので、アンケートを回収します。	※ 第5章 授業で使用する資料 P63「研修前アンケート」参照
	導入	皆さんの学校生活や、これからの人生を歩んでいく中で、様々なリスクに出会うかと思えます。 今日はそうしたリスクに出会ったときに、それをどう乗り越えていくか、というお話をします。	

授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 1. リスクと ストレス	最初に、リスクとストレスについてお話しします。	
	講義 1. リスクと ストレス	皆さんの身近なリスクとして、どんなものがあるでしょうか？ たとえば、レポートあるいは宿題をやってこなかった、といった場合があります。学校に来てみると、今日が締め切りだった、という時、きっとパニックになって、どうしていいかわからないように感じることでしょう。 こうしたこともリスクといえます。	
1分	講義 1. リスクと ストレス	皆さんが、これからの人生を歩んでいく中で、いろんなリスクがあります。 先程の宿題を忘れていたという話は勉強にまつわるリスクですが、他にもお金の問題、仕事、異性関係や結婚、人付き合い、場合によっては犯罪や災害に巻き込まれる、それから、皆さん自身ではなく家族が病気などの大きな問題に出くわすということもあります。	
1分	講義 1. リスクと ストレス	たとえば、皆さん、遠からず就職活動をするということが出てくるかと思います。 このスライドは大学生で一人暮らしをしながら、就活をしている人の例ですが、なかなか就職が決まらないと、だんだん気持ちも落ち込んでくるし、就活にもお金がかかるので、そうした問題も出てきます。 さらには、周りを見ると、みんなは就職先が決まったようだ、となると、なにか自分だけが取り残されたようで、孤立感も出てきます。 このように、仕事のこと、お金のこと、孤立感、気持ちの落ち込みなど、いろいろな問題が降りかかってきて、大きなリスクとなります。	

授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 1. リスクと ストレス	<p>このようにいろいろな問題が降りかかって、辛い気持ちになっているのを、「ストレスがかかった状態」と言います。</p> <p>ストレスというのは、心に対して、あるいは体に対して、力が加わって、何らかの反応が生じた状態を言います。</p> <p>先程の例だと、就活の負担が心にかかって落ち込んでいる状態ですね。体で言うと、たとえば、スポーツ選手が練習しすぎて故障してしまった状態などが挙げられます。</p> <p>いずれも無理をして心身の故障が起きているということが共通しています。</p>	
1分	講義 1. リスクと ストレス	<p>実は、このストレス、皆さんは、けっこう、普段の生活でいろいろと経験していることなのです。</p> <p>ここにストレスの声の例を挙げておきましたが、こうした心の声が聞こえる時というのは、まさに、皆さんがストレスを感じている時なのです。</p> <p>ああいやだ、うんざりする、かったるい、面倒くさい、といった、うんざり型のストレスや、もう少し頑張れる、ここでくじけたら後がない、といった追い詰められ型のストレスもあります。</p>	
5分 (2分)	講義 1. リスクと ストレス ワークシート 課題① ワークシート 課題② (挙手)	<p>ここで、皆さん、今のストレスの声を参考にしながら、皆さん自身がどんなストレスを感じているか振り返ってみましょう。</p> <p>用意した「課題」と書かれたプリントを見てください。そこに、皆さん自身が普段、感じるストレスについて、どんなストレスの声があるか、できるだけ、たくさん書き出してみてください。</p> <p>続いて、これまでの人生を振り返って、一番、重かったストレスを思い出して、どんなストレスだったかを書いてみましょう。</p> <p>そして、そのストレスの程度について、こちらのように、ストレスがなしを「ゼロ」、絶望的なストレスでもう我慢の限界、というのを「5点」として、点数を付けてみてください。</p> <p>では2分間、プリントに書いてみてください。(2分間)</p> <p>さて、書き終わったようですので、その中で、一番、重かったストレスが「4点」か「5点」だった人は手を挙げてみてください。(挙手)</p> <p>…結構な方が、大きなストレスを経験しているようですね。皆さんはそうした大きなストレスを乗り越えてきた、ということになりますね。</p>	<p>※ 第5章 授業で使用する資料 P58「ワークシート」参照</p> <p>課題①「あなたのストレスの声はどんな声？」 ～たくさん書き出してください。</p> <p>課題②「今までで一番重かったストレスは、どんなストレス？」 (どんなときにどんなことがあってストレスを感じましたか?) 「その時のストレスの強さは…」(0～5点)</p>

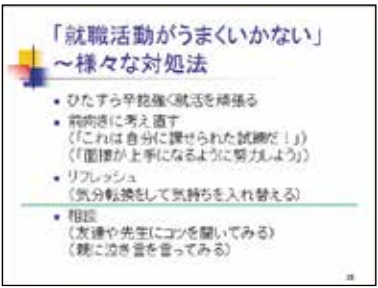
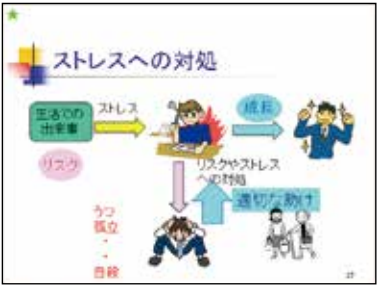

授業の展開例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 1. リスクとストレス (自殺の現状)	<p>ところで、ストレスがあまりにも大きすぎて乗り越えられなかった時、最悪の事態として、自殺、ということがあります。</p> <p>ときどき自殺のニュースなどを聞くこともあるかと思いますが、皆さん、日本ではどのくらいの数の人が自殺しているかご存知でしょうか？</p> <p>日本では、少し前までは毎年3万人以上、最近は少し減りましたが、それでも2万人くらいの方が自殺で亡くなっています。</p> <p>これは、人口当たりで言うと5,000人に1人となります。特に、男女を比べると、女性よりも男性の方が2倍くらい自殺の割合が多くなっています。</p>	<p>ストレスの行き着くところ ...男女別自殺者数の推移</p>
30秒	講義 1. リスクとストレス (自殺の現状)	<p>実は、日本は先進国の中では自殺が多い国で、ロシアは日本よりも若干多いですが、他の欧米諸国と比べると2倍から3倍という多さになっています。</p> <p style="text-align: right;">(自殺死亡率*)</p>	<p>自殺死亡率の国際比較</p>
5分	講義 1. リスクとストレス (自殺の現状)	<p>さきほど、毎年5,000人に1人が自殺で亡くなるという話をしましたが、実は、これは決して少ない数ではありません。</p> <p>このグラフは、1年間のうちに亡くなった方の死因と年齢をグラフにしたものです。</p> <p>当然ながら、70歳とか80歳とかの高齢の死亡者が一番多くて、原因は癌とか肺炎とかが多くなっています。</p> <p>自殺は一番左の濃い青い部分です。これで見ると、亡くなった人の内、約2%、つまり50人に1人が自殺で亡くなっていることが分かります。</p> <p>つまり、皆さん、いずれ死んでしまうわけですが、皆さんの内の50人に1人くらいは、もしかすると、自殺で最期を迎えるということになります。</p> <p>さらに、注目していただきたいのは、若い方では、他の原因で亡くなる方が少ないのに、自殺で亡くなる方は他の年齢並みに多いということです。</p> <p>そのため、20代では亡くなった方の2人に1人が自殺で亡くなっているのです。</p>	<p>全死亡に占める自殺の割合(H25) ~全死亡の約2% (50人に1人)が自殺~</p>




授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 1. リスクと ストレス (自殺について)	<p>ところで、自殺というと、自分で死ぬということですから、もちろん自分の意志で死ぬ、ということになりますが、実はそう簡単に言い切れるものではないのです。</p> <p>自殺する時というのは、追い詰められた心理状態になって、死ぬ決意をしてしまいます。いわば、自由を奪われた意志なのです。</p> <p>実は、ほとんどの人は、本当は生きていたいと思っているのですが、どうしようもできなくて自殺してしまうのです。</p> <p>ですので、自殺を予防するためには、本人が一人で頑張ることではなかなか予防できなくて、周りの人が適切な助けの手を差し伸べる、ということが必要になります。</p>	
1分	講義 2. ストレス を乗り越え る	<p>さて、このあたりのことを、先ほど出てきた、ストレス、という側面から見てみましょう。</p>	
	講義 2. ストレス を乗り越え る	<p>ストレスは、先ほどのように、高じると、うつや、場合によっては自殺といったことにつながるがありますが、実は、そうした悪い面だけではなく、うまくストレスを乗り越えると、例えば、スポーツや勉強の成績が上がる、というように自分の心身の成長につながる、という良い面もあります。</p> <p>ストレスには2面性があるのです。そして、ストレスが悪い方向に行くか、よい方向に行くかは、ストレスにどのように対処するか、にかかっている、と言えます。</p>	
1分	講義 2. ストレス を乗り越え る	<p>皆さん、先ほど、自分自身が経験したストレスについて書いてもらいましたが、皆さんがそうしたストレスをどのように乗り越えたのか、ちょっとふりかえってみてください。</p> <p>ストレスの音が聞こえた時に、どんな風に対処して、役だったか、ということです。</p>	

授業の展開例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 2. ストレスを乗り越える	<p>ストレスへの対処の仕方はいくつかあります。</p> <p>たとえば、先ほどの就活の例で見ると、とにかく我慢して頑張る、あるいは、考え方を前向きにしてみる、たとえば、これは試練だ、とか、もっと面接を上手になるように努力しよう、などです。</p> <p>また、一旦、気分転換などしてリフレッシュするという方法もあります。</p> <p>これらは、いずれも自分一人のできる対処法ですが、もう一つ、大事な対処法が、相談するということです。</p> <p>友達や先生に就活のコツを聞いてみる、とか、親に泣き言を言う、というのもここに含めてよいでしょう。</p>	
1分	講義 2. ストレスを乗り越える	<p>こうした他人の助けを借りるといことは、重いストレスで自分にはもう限界!というときは特に大切で、うつや孤立、さらには自殺の予防にもつながることなのです。</p>	
3分 (1分半)	講義 2. ストレスを乗り越える ワークシート 課題③	<p>ここで、皆さん自身のことをまた、ふりかえてみましょう。</p> <p>課題のプリントを見てください。</p> <p>ストレスを乗り越える上で、他の人に相談することはどんなふうに役立ちますか?という設問があります。</p> <p>これまで、他の人に相談したことがある人は、それを思い出して、また、あまりそういう経験はないという方も想像で書いてみてください。</p> <p>こちらは1分半くらいで書けるでしょうか。 (1分半)</p> <p>さて、皆さん、いくつか相談がどんなふうに役立ちか考えて頂いたと思いますが、簡単にまとめると3つくらいになります。</p> <p style="text-align: right;">(次ページにつづく)</p>	 <p>※ 第5章 授業で使用する資料 P58「ワークシート」参照</p> <p>課題③「ストレスを乗り越える上で、他の人に相談することはどのように役立ちますか?」 (自分の経験から、または、想像して考えてみましょう。)</p>

授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 2. ストレスを乗り越える	<p style="text-align: center;">(次ページからのつづき)</p> <p>一つは、具体的に何か手伝ってもらえる、それから、相談することで心の支えになるということです。</p> <p>こうしたことは、皆さん書いているのではないのでしょうか。</p> <p>もう一つ、相談することで、相手とのつながりが得られる、という点もあります。</p> <p>今回、相談したことで、また、次に何かあったときに相談しやすい、あるいは、逆に、相手の人も、今度、相手の人がなにか困ったことがあったときに、皆さんに相談しやすくなります。</p> <p>皆さんが、勇気をもって友達に相談したことで、お互いに助け合える関係が得られる、ということです。</p>	
30秒	講義 3. 助け合う (1) 相談する立場になる	<p>さて、リスクやそれによってもたらされるストレスについて、相談することが役立つという話をしましたので、ここからは、実際に相談、ということについて、もう少し詳しく話をします。</p> <p>まずは、皆さんが悩みを抱えていて、誰かに相談する、という場面を考えてみます。</p>	
1分	講義 3. 助け合う (1) 相談する立場になる	<p>さて、テストの話です。テストが好き!という人…はあまりいないですね。</p> <p>成績がよければ、まあよいですけど、とってもひどい成績だった、というときは、本当に落ち込みますね。</p> <p>もし、テストが0点だった…という時、どうしましょう?ひたすら隠し通す、という方法もありますが、それも大変だし、かえってストレスになります。</p> <p>できれば、少しなぐさめてもらったりしたいですね。</p> <p>さて、周りを見回すと、成績が良くなかったような様子のAさんと、成績が良かった様子のB君とがいます。</p> <p>どちらに相談しましょう?まず、Aさんに相談してみませんか。仲間同士分かり合えるかもしれませんね。</p>	

授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 3. 助け合う (1) 相談する 立場になる	さて、A さんに話してみると、こんなふうに言われました。 「ああ、この日はたまたま熱が 40℃もあったのよ。あなたと一緒にしないで！」 …ちょっと分かり合うのは難しそうですね。	<p>Aさんと話してみると...</p> <p>「ああ、この日はたまたま熱が40度もあったのよ。あなたが一緒にしないで！」</p>
	講義 3. 助け合う (1) 相談する 立場になる	さて、B 君に相談してみました。 すると、こんなふうに言ってくれました。「今回は、ショックだったよね。ボクも昔は成績良くなかった時期があって、ずいぶん落ち込んでいたんだよね…」 さあ、皆さん、この A さんと B 君、みなさんだったら、どちらに相談したいと思いますか？	<p>Bくんと話してみると</p> <p>「今回はショックだったよね。ボクも昔は成績よくなかった時期があって、ずいぶん落ち込んでたんだよね…」</p>
1分	講義 3. 助け合う (1) 相談する 立場になる	そうですね、ほとんどの人は B 君に相談したいと思うでしょう。 では、なぜそういうふうを感じるのでしょうか？ A さんと B 君とは、相談した時に、どんな違いがありましたか？ 特に、B 君のどんな点が相談したいと思う点なのか考えてみてください。	<p>みなさんが相談してよかったと思うのは…Aさん？Bくん？</p> <ul style="list-style-type: none"> みなさんならどちらに相談したいですか？ AさんとBくんにはどのような違いがありますか？ 相談してよかったと感じるのはなぜ？ (相談してどんな気持ちになるでしょう？)
1分	講義 3. 助け合う (1) 相談する 立場になる	B 君に見られた特徴というのは、私たちが相談する時に、相談しやすい人の特徴です。相談しやすい人、話しやすい人というのは、親身に話を聞いてくれる、余計なお説教をしない、他の人に言いふらしたりしない、なんだか話しやすい、落ち着いていて、安心感がある、言いたいことをわかってくれる、といった人ですね。皆さんは相談する時、こういう人に相談したい、と思うでしょう。 こうしたことは、ここまでは、皆さんが誰かに相談するという場合のことでしたが、逆に、皆さんが、友人から相談される、という場合にも大事なことです。 皆さん、B 君と同じように友人の相談を受けることができるでしょうか？	<p>どんな人なら話しやすい？</p> <ul style="list-style-type: none"> 親身に話を聞いてくれる 余計なお説教をされない 他の人に言いふらしたりしない なんだか話しやすい 落ち着いていて安心感がある 言いたいことをわかってくれる


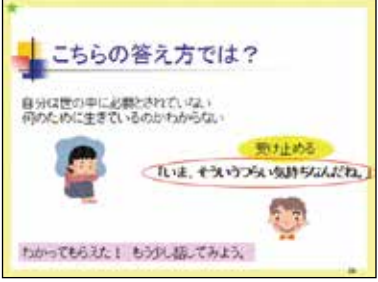
授業の展開例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる	そこで、今度は立場を変えて、皆さんが友人からの相談を受ける場合について、少し具体的にみてみましょう。	
	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる	まず、友人からの相談を受ける時に、普段の会話と少し、雰囲気を変えて、話を聞くように心がけます。 具体的には、よそ見をしないで、きちんと相手の方を見て話を聞く、相手の話の途中で割り込んだりしないで、相手の話の途に耳を傾けるといったことです。 こうした姿勢を「相談モード」と名付けておきましょう。	
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる	さて、友人の相談を受けるといっても、友人の方から相談してくれる場合もありますが、たとえば、友人がとっても落ち込んでいるような時には、友人が自分から話しかけてくれるとは限りません。 誰とも話す元気がない、ということもあります。 そういうときは、こちらの方から声をかけて見ることも必要です。 どんなふうに、声をかけましょうか？	
	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ①声をかけてみる	声をかける時は、簡単な言葉がよいですね。「どうしたの?」とか「なんか疲れた様子だね?」とかです。	

授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ①声をかけてみる	さて、声をかけて見ると、こんなふうに言ってくれました。 「なんか、自分って、だめなのかなって考えてしまう。」 ちょっと、深刻そうですね。どんなふうに答えてあげればよいでしょう？ ちょっと、考えてみてくださいね…。	 <p>Slide 1 content: 声をかけてみると... なんか、自分ってだめなのかなって考えてしまう どう答えればよいでしょう？</p>
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ②受け止める	さて、いろいろと、慰めの言葉など考えてくれた人もいますが、実は簡単で効果的な答え方があります。 それはこれです。「自分って、だめなのかなって考えてしまうんだ…」ほとんど相手が言った言葉をそのまま言い換えしているようですが、こうした返事の仕方を「受け止める」対応といいます。 「受け止める」、つまり、相手の気持ちを受け止める、ということで、とても優れた対応なのです。 さて、でも同じ言葉を言い返すだけで、なんだか話が途切れてしまうと気づまりですね。 このあと、どう話しましょうか？	 <p>Slide 2 content: (2) 受け止める なんか、自分ってだめなのかなって考えてしまう 「自分ってだめなのかなって考えてしまうんだ…」 受け止める 話が途切れない…どうしよう？</p>
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ③話を促す	今度も、そんなに難しい言葉ではありません。「もう少し教えてくれる？」これだけでよいです。 もしかすると、いろいろと尋ねたくなるかもしれませんが、こうした質問だと、自分の言いたいように話すことができます。 こんなふうに、いろんな答え方ができる質問を「開かれた質問」と言います。 さて、今度はこんなふうに言ってきました。「自分はなんにも取り柄がなくて。」今度もどう答えたらいいか、迷うかもしれませんね。 今度も前と同じで、「受け止める」対応でよいです。「自分には取り柄がないって、思ってしまうんだね。」	 <p>Slide 3 content: (3) 話を促す ~開かれた質問 開かれた質問 「もう少し教えてくれる？」 自分は何にも取り柄がなくて… 受け止める 「自分には取り柄がないって思ってしまうんだね。」</p>

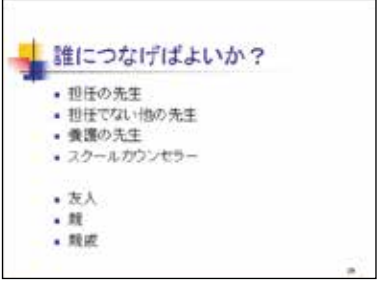


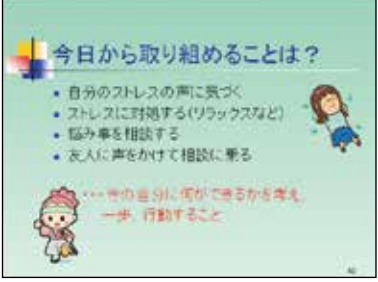
授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
3分	講義 モデリング視 聴（説得） 3. 助け合う (2) 相談を受 ける立場に なる ③話しを促す	さて、もしかすると、こういう深刻な話が出 てくるかもしれません。 「自分は、世の中に必要とされていない。」「何 のために、生きているのかわからない。」 こう いう話があると、びっくりしてしまいますね。 これから、2つのパターンをやってみますの で、見てください。 それでは、1つ目のパターンです。 ※モデリング〈説得〉のパターンを実施。 (教職員が実施する。)	 <p>※ 第5章 授業で使用する資料 P59「シナリオ〈説得〉」参照</p>
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受 ける立場に なる ③話しを促す	なんとか、励ましてあげないといけないと思っ て、こんなふうに、答えたくなるかもしれません。 「生きる意味が分からなくても、みんな生き ているんだから頑張ろうよ!」「弱音を言ってい ると、ツキが逃げていくよ!」「もっと、前向 きに考えなきゃ!」などです。 たしかに、励ましてくれている、というのは わかりますが、かえて、なにか責められてい るように感じてしまうかもしれません。	
3分	講義 モデリング視 聴(受け止め) 3. 助け合う (2) 相談を受 ける立場に なる ③話しを促す	こういう深刻な話の場合も、実は同じ答え 方で良いです。 それでは、2つ目のパターンです。 ※モデリング〈受け止め〉のパターンを実施。 (教職員が実施する。) どうでしたか。 「いま、そういうつらい気持ちなんだね。」 つまり、受け止める対応です。まずは、これ だけでよいです。これだけで、「自分の気持ち を分かってもらえた。」という気持ちになり、 もう少し話をしてみよう、という気持ちになり やすくなります。	 <p>※ 第5章 授業で使用する資料 P60「シナリオ〈受け止め〉」 参照</p>

授業の展開例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ③話しを促す	今の2つの答え方を比較すると、最初の方は説得する答え方で、話に一応の決着はつくかもしれませんが、言われた本人は、それ以上、ものが言えなくなってしまうかもしれません。 一方、後の方は受け止める答え方で、そこできなが解決するわけではありませんが、さらに、気持ちを話してみよう、となりやすいです。	
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ④一歩先の答え方	もし、さらに、なにか相手に気持ちを伝えてあげたいという時は、こんなふうに、伝えるとよいです。 「君はボクにとって大切な友達だよ。もし君がいなくなったら、とても悲しい。」といった具合です。 つまり、相手に「こうしなさい。」と伝えるのではなく、「自分はこういう気持ちだ。」ということ伝える方法です。 こちらのほうが、相手にとっては、心の支えになります。	
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ⑤他人の力を借りる勇気	ただ、本当に、深刻な話の場合は、もう一つ、やるべきことがあります。 それは、自分一人で解決しようとしな、だれか信頼できる人の助けを借りる、ということです。 「なんだか、ずいぶん疲れ切ってしまっているみたいだし、心配だな。保健室の先生は、結構、相談に乗ってくれるよ。一度、相談に行ってみたら？」といったように、相談することを勧めます。 ときには、一緒に相談に行ってもよいでしょう。	
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ⑤他人の力を借りる勇気	こんなふうに言うと、なかには責任放棄みたいに感じてしまう人もいかもしれませんが、そうではありません。 他人の力を頼むことは、決して無責任なことではなく、むしろ責任ある行動です。 問題がある時に、いろんな手を尽くして、解決に取り組むということが大事で、自分一人で解決しようとするのではなく、皆さん自身も誰かに相談するのが大事です。	

授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
1分	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ⑤他人の力を借りる勇気	こうしたときの信頼できる相談相手としては、担任の先生や養護の先生、スクールカウンセラーさんなど、それから親なども相談できますね。	 <p>誰につなげばよいか？</p> <ul style="list-style-type: none"> 担任の先生 担任でない他の先生 養護の先生 スクールカウンセラー 友人 親 親戚
	講義 3. 助け合う (2) 相談を受ける立場になる ⑤他人の力を借りる勇気	ほかに、保健師さんや電話相談などもあります。	 <p>専門的な相談</p> <ul style="list-style-type: none"> 市町村の保健師 保健所や精神保健福祉センターの保健師 電話相談 <ul style="list-style-type: none"> ふくしま24時間子どもSOS 心の健康相談 いのちの電話 医療機関(小児科、心療内科、精神科)
1分	講義 まとめ	相談に乗る方法についてのまとめです。 悩みがありそうな人に声をかけて、話を聞き、それを受け止める、開かれた質問をして話を促す、なにか伝えたい時は、自分の気持ちとして伝える、深刻な相談の時には、適切な支援者につなぐ、ということでした。 特に、受け止めるということは大事で、深刻な話については、一人で解決しようとせず、適切な支援者につなぐ、ということも特に大事な点です。	 <p>まとめ ~相談に乗るテクニック</p> <ul style="list-style-type: none"> 声をかける 受け止める 開かれた質問 気持ちを伝える 適切な支援者につなぐ
1分	講義 まとめ	今日は、皆さんが、これから、いろいろなりスクを乗り越えて成長していくということ、その際、自分のストレスの声に気づいて、上手に対処すること、なかでも悩み事を相談することが、ストレスへの対処として大事なことで、そして、自分の悩みを相談するとともに、友人の悩みについて相談に乗ることを通して、お互いに助け合うということ、そうした話をしました。 今日の話は、いつか将来の話ではなく、今から取り組めることですので、今の自分に何ができるか、まずは、ストレスの声に気づくことかもしれませんし、友人に声をかけて見ることもよいですが、そんな身近なところで一歩、行動するように心がけることが、皆さんが、将来、生きていく力につながっていきます。	 <p>今日から取り組めることは？</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分のストレスの声に気づく ストレスに対処する(リラックスなど) 悩み事を相談する 友人に声をかけて相談に乗る <p>…自分の自分に何が出来るから率先、一歩、行動すること。</p>

(2) 第2時『相談』ってどう聞く？どう話す？

～ 悩みを持つ友人に声をかけ、話を聞いて、信頼できる大人につなぐ～

〈第2時のねらい〉

「好ましい聞き方」「好ましくない聞き方」について、モデリングをもとにペアワークをする。そのことで、相談する側・相談される側が支え合い、ストレスや悩みを共に乗り越えることの大切さを理解する。


〈第2時の流れ〉

導入：2分	講義・モデリング：18分	ペアワーク：15分	まとめ：15分
1 第1時の振り返り 2 第2時の内容説明	1 相談するということ 2 悩みのサイン 3 モデリング視聴 ・好ましくない聞き方 ・好ましい聞き方 4 相談モード	1 ペアワーク ・好ましくない聞き方 ・好ましい聞き方 2 周囲やクラス全体で感想の共有	感想、事後アンケート 記入・回収

〈準備するもの〉

講義資料（スライド）、ロールプレキシナリオ（「好ましくない聞き方・好ましい聞き方」）、感想記入（振り返り）用紙、事後アンケート


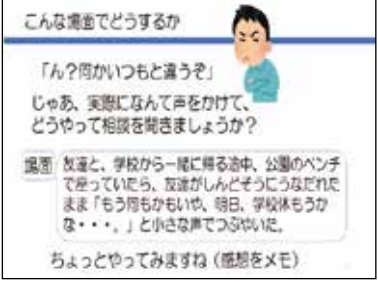
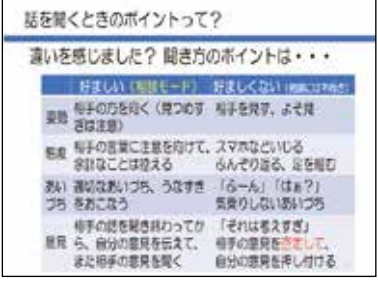
〈具体的内容〉

授業の展開例			
時間	活動内容	シナリオ	スライド
2分	導入 1 第1時の振り返り 2 第2時の内容説明	<p>自己紹介：みなさん、こんにちは。私は●●です。</p> <p>第1時では、ストレスの原因や種類について学び、自分自身のストレスがどのようなものかを考えました。また、対処法について学び、他者への相談等によってストレスと上手に付き合えることを学びました。</p> <p>第2時では、「相談でどう聞く？どう話す？悩みを持つ友人に声をかけ、話を聞いて、信頼できる大人につなぐ」という内容の授業をしたと思います。</p>	 <p>※ 注意深く、あるいは進んで耳を傾けるという意味で「聴く」を使うこともあります。</p>



授業の展開例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
3分	<p>最近の相談体験を振り返る (30秒間)</p> <p>相談の有無について挙手してもらう (参加型)</p>	<p>自分がすごく悩んだ時に…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家族に相談したことはありますか？ ・ 先生に相談したことはありますか？ ・ 友人に相談したことはありますか？ <p>30秒くらい時間を取るのので、目をつぶって、最近相談したことあったかな？ どんなこと相談したかなって振り返ってみてください。 (30秒後) 指名したりしないので、挙手で教えてください。</p> <p>最近、家族・先生・友人に相談したことが思いついた人は挙手してください。 (ねらい：挙手で参加型にすること、周りはどうかを客観的にみる機会とすること)</p> <p>(パラパラと挙手)→改めて考えると、相談するってけっこう難しいもんですよね。先生も相談する前にためらったりします。</p> <p>(たくさん挙手)→このクラスはすごく相談がしやすい環境なのかもしれませんね。それはとても安心します。自分が相談するときって、相手が誰でもいいわけじゃないですよ。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">自分がすごく悩んだときに</p> <hr style="border: 1px solid blue;"/> <p style="text-align: center;">家族に、相談したことはありますか？</p> <p style="text-align: center;">先生に、相談したことはありますか？</p> <p style="text-align: center;">友人に、相談したことはありますか？</p> </div>
2分	<p>講義 相談するということ</p>	<p>「相談するということとは」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「相手を信頼している証拠」：この人なら、話してもきっと分かってくれるって思う人に話すんですよ そして ・ 「とても勇気のいること」：自分が相談している内容が、もしかしたらこんなことで悩んでいるのは変に思われるかも、とか不安に感じてしまうこともありますよね。 <p>もしも誰かが相談してくれた場合は、そういう信頼を寄せてくれたり、不安を抱えながら話をしてくれている、ということです。</p> <p>「だからこそ、相談を『聞く』という役割は重要」なんですよ。</p> <p>「だからこそ、相談しやすくするために、相手が悩んでいることに気付いて声をかけてほしい」んです。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">相談するということとは</p> <hr style="border: 1px solid blue;"/> <ul style="list-style-type: none"> ○ 相手を信頼している証拠 ○ とても勇気のいること <p style="text-align: center;">だからこそ、相談を『聞く』という役割は重要</p> <p style="text-align: center;">だからこそ、相談しやすくするために、相手が悩んでいることに気付いて声をかけてほしい</p> </div>

授 業 の 展 開 例


時間	活動内容	シナリオ	スライド										
3分	<p>講義 悩みのサイン について</p> <p>周りと話し合 う（1分）</p>	<p>じゃあ、相手が悩んでいると気付くためには、悩みのサインを知っておけるといいですね。 たとえば、皆さんは「自分が悩んだり落ち込んだりした時に、どうなりますか？」 自分はどうか、周りの人と話してみましょ う。 (1分) (となり、前後、自由に。担任とどのような形がいいか確認)</p> <p>いかがでしたか？スライドを見てください。悩んだ時に見られるサインの例を挙げてみました。</p> <p>(サインをそれぞれ読み上げる)</p> <p>自分や友人のサインもこの中にあったでしょう か？</p>	 <p>悩みに気付くには・・・</p> <p>自分は悩んだり落ち込んだりした時に、どうなりますか？</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="4">悩みのサインの例</td> <td>・暗い表情</td> <td>・やる気がなさそう</td> </tr> <tr> <td>・笑わない</td> <td>・疲れていそう</td> </tr> <tr> <td>・イライラ</td> <td>・ぼそ（確信不定）</td> </tr> <tr> <td>・無口、ため息</td> <td>・食欲がなさそう</td> </tr> </table>	悩みのサインの例	・暗い表情	・やる気がなさそう	・笑わない	・疲れていそう	・イライラ	・ぼそ（確信不定）	・無口、ため息	・食欲がなさそう	
悩みのサインの例	・暗い表情	・やる気がなさそう											
	・笑わない	・疲れていそう											
	・イライラ	・ぼそ（確信不定）											
	・無口、ため息	・食欲がなさそう											
7分	<p>モデリング視聴</p> <p>※モデリングは教職員が実施</p>	<p>悩みに気付いて、「ん？何かいつもと違うぞ」と思った時、実際になんて声をかけて、どうやって相談を聞いたらいいでしょうか。 聞き方の例を見てもらうために、こんな場面を考えました。</p> <p>(場面を読む)</p> <p>これから2つのパターンをやってみますので、感想をプリントにメモしながら見てください。</p> <p>(モデリングの2パターン)</p> <p>①好ましくない聞き方シナリオ ②好ましい聞き方シナリオ ※上記をそれぞれ実施する。</p>	 <p>こんな場面はどうするか</p> <p>「ん？何かいつもと違うぞ」</p> <p>じゃあ、実際になんて声をかけて、どうやって相談を聞きましょうか？</p> <p>場面 放課と、学校から一緒に帰る途中、公園のベンチで座っていたら、友達がしんどそうにうなだれたまま「もう何もかもいや、明日、学校休もうかな・・・。」と小さな声でつぶやいた。</p> <p>ちょっとやってみますね（感想をメモ）</p> <p>※ 第5章 授業で使用する資料シナリオ P61「好ましくない聞き方」参照 P62「好ましい聞き方」参照</p>										
3分	<p>講義 相談モード</p>	<p>違いを感じたでしょうか？ 好ましくないパターンと、好ましい相談モード、それぞれの特徴を表にまとめました。 (表を読み上げて説明)</p>	 <p>話を聞くときのポイントって？</p> <p>違いを感じました？ 聞き方のポイントは・・・</p> <table border="1"> <tr> <th>行きたい(好ましい)</th> <th>行たくない(好ましくない)</th> </tr> <tr> <td>姿勢 相手の方を見つめ、肩を預け、よく聞きます。</td> <td>姿勢 相手の方を見つめず、肩を預けず、よく聞きます。</td> </tr> <tr> <td>態度 相手の言葉に注意を向け、スマンなどいえる。余計なことは増える。</td> <td>態度 相手の言葉に注意を向けず、スマンなどいえない。余計なことを増える。</td> </tr> <tr> <td>声 適切な声量、うなずき。「ふーん」「はぁ？」</td> <td>声 適切な声量、うなずきがない。「ふーん」「はぁ？」</td> </tr> <tr> <td>表情 相手の話を聞きながら、自分の意見を伝えて、相手の意見を肯定して、自分の意見を押し付ける。</td> <td>表情 相手の話を聞きながら、自分の意見を伝えて、相手の意見を否定して、自分の意見を押し付ける。</td> </tr> </table>	行きたい(好ましい)	行たくない(好ましくない)	姿勢 相手の方を見つめ、肩を預け、よく聞きます。	姿勢 相手の方を見つめず、肩を預けず、よく聞きます。	態度 相手の言葉に注意を向け、スマンなどいえる。余計なことは増える。	態度 相手の言葉に注意を向けず、スマンなどいえない。余計なことを増える。	声 適切な声量、うなずき。「ふーん」「はぁ？」	声 適切な声量、うなずきがない。「ふーん」「はぁ？」	表情 相手の話を聞きながら、自分の意見を伝えて、相手の意見を肯定して、自分の意見を押し付ける。	表情 相手の話を聞きながら、自分の意見を伝えて、相手の意見を否定して、自分の意見を押し付ける。
行きたい(好ましい)	行たくない(好ましくない)												
姿勢 相手の方を見つめ、肩を預け、よく聞きます。	姿勢 相手の方を見つめず、肩を預けず、よく聞きます。												
態度 相手の言葉に注意を向け、スマンなどいえる。余計なことは増える。	態度 相手の言葉に注意を向けず、スマンなどいえない。余計なことを増える。												
声 適切な声量、うなずき。「ふーん」「はぁ？」	声 適切な声量、うなずきがない。「ふーん」「はぁ？」												
表情 相手の話を聞きながら、自分の意見を伝えて、相手の意見を肯定して、自分の意見を押し付ける。	表情 相手の話を聞きながら、自分の意見を伝えて、相手の意見を否定して、自分の意見を押し付ける。												

授業の展開例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
5分	ロールプレイ (ペアワーク) ※好ましくない聞き方	<p>それでは、皆さんにも実際にやってみて欲しいと思います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まず二人組を作ってください。 (隣同士でいいのか、何か組み合わせがあるか、事前に担任の先生に相談しておく) ・最初に「好ましくない聞き方」をやってみましょう。 二人のうち、どちらが最初に聞く役、話す役をするか、決めてください。 ・皆さんにお配りした「好ましくない聞き方シナリオ」に沿って会話してください。 その際、聞く役の人は「好ましくない」ポイント、よそ見をしたり、他のことをしたりなどしながら聞いてください。 ・シナリオが終わったら、聞く役、話す役を交代してもう一度実施してください。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">実際に体験してみましょう</p> <p>①二人組を作る</p>  <p>②好ましくない聞き方を体験</p> <ul style="list-style-type: none"> ・聞く役、話す役を決める ・「好ましくない聞き方シナリオ」に沿って会話 ・聞く役は「好ましくない」ポイントを意識して実践 <p>・終わったら役割を交代</p> </div> <p>※ 第5章 授業で使用する資料シナリオ P61「好ましくない聞き方」参照</p>
5分	ロールプレイ (ペアワーク) ※好ましい聞き方	<ul style="list-style-type: none"> ・次は、好ましい聞き方、相談モードをやってみましょう。 ・皆さんにお配りした「好ましい聞き方シナリオ」に沿って会話してください。 聞く役の人は、今度は「好ましい」ポイント、相手に顔を向けたり、適度にうなずいたりしながら聞いてください。 ・シナリオが終わったら、聞く役、話す役を交代してもう一度実施してください。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">実際に体験してみましょう</p>  <p>③好ましい聞き方(相談モード)を体験</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「好ましい聞き方シナリオ」に沿って会話 ・聞く役は「好ましい」ポイントを意識して実践 <p>・終わったら役割を交代</p> </div> <p>※ 第5章 授業で使用する資料シナリオ P62「好ましい聞き方」参照</p>
5分	ロールプレイ 感想を発表し クラスで共有	<p>どちらもやってみて、いかがでしたか？ 話しやすさや話しづらさの違い、体験できたでしょうか？ 「相談モード、できそうですか？」 365日、いつでも相談モードでいる必要はありませんが、悩みのサインに気付いた時には、相談モードをしてみてください。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">実際に体験してみましょう</p> <p>どちらもやってみて、どうでしたか？</p>  <p>話しやすさ、話しづらさ、違いを体験できたでしょうか？ 「相談モード」できそうですか？</p> </div>

授 業 の 展 開 例

時間	活動内容	シナリオ	スライド
3分	講義 信頼できる人に相談を勧める	<p>友人から相談を受けたら、まずはしっかり話を聞いてあげてください。</p> <p>信頼できる人に話すだけで、気持ちはとても楽になります。</p> <p>でも、相談を受けると、すぐに「スッキリ」させてあげたくなるし、「解決」したくなりがちですが、それって現実的に難しいことです。</p> <p>解決を急ぎ過ぎると、相手の話を聞くよりも、「こうしたらいいよ。」と自分の意見を押し付けることになってしまいがちです。</p> <p>それって、好ましくない聞き方、でしたよね。</p> <p>また、しっかりと話を聞いてあげても、悩みが続いていたり、深刻そうな様子が見られたら、自分だけでなく、他の信頼できる人にも相談することを勧めてください。</p> <p>他への相談を勧めることは、「自分には相談しないで。」ということではなく、他の人の手も借りる、支える手を増やすということです。</p>	
3分	講義 相談の限界	<p>相談を聞いた人が、一人で出来ることには限界があります。</p> <p>本当は自分には負担が大きすぎるのに、無理をして、自分を犠牲にして全てに応えようとすると自分がつぶれてしまいます。</p> <p>短期間の、自分の限界を超えた支えは続かないので、結局は相手の手を放してしまうことになります。</p> <p>そうすると、相談した人は、「相手は自分を嫌になってしまったんだ。」と感じてしまうかもしれません。</p> <p>だから、たとえば「今は難しいけど、いつなら話が聞けるよ。」というように、自分のできる範囲をきちんと伝えて、その約束を守ることの方が、結果として長期間支えることができるようになります。</p>	
1分	講義 支え手を増やす	<p>支え手を増やすとして、どんな人につないだら良いでしょう？</p> <p>信頼できる人、ここでは、親、親戚、先生、スクールカウンセラーなどを挙げましたが、もしも他に思いつく人がいればその人でももちろん大丈夫です。</p> <p>電話でも相談することができる窓口があることを知っておいてください。</p> <p>(相談窓口を紹介：スライド、P41 参照) ※ふくしま子ども LINE 相談等を追加し説明。</p>	

授業の展開例			
時間	活動内容	シナリオ	スライド
3分	まとめ	<p>最後に大切な点を補足させてください。 相談をするということは簡単なことではない かもしれません。 弱みを見せられない、変に思われるとか、 相談するのは恥ずかしい、格好悪いとか、 自分のことは自分でなんとかすべきとか、い ろんな考えが頭の中に浮かんでくるかもしれま せん。 自分で頑張る力も確かに大事なことです。 でも、世の中には自分だけで解決できないこ となんて、たくさんあります。 人に「助けて」を言えることも大事な力なん です。 皆さんには自分の思いを伝える権利があるん だ、という事を覚えておいてください。</p>	
5分	感想、事後アンケート (記入回収)	<p>最後に、感想、事後アンケートへの記入を お願いします。 (約3分間、記入終わった頃に) 大体、書き終わったようなので、アンケート と感想を回収します。</p>	<p>※ 第5章 授業で使用する資料 P64「研修後アンケート」参照 P65「感想(振り返り)シート」 参照</p>

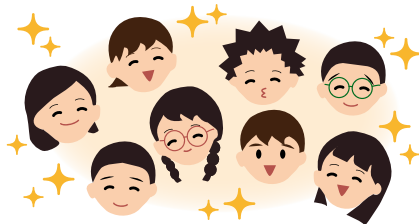
相談機関一覧 ～授業で伝えたい相談機関～

**子どもと家庭
テレフォン相談**
(福島県中央児童相談所)
※令和元年度末で終了

ふくしま24時間こどもSOS
(福島県教育委員会)
24時間受付
0120-916-024

福島いのちの電話
(社会福祉法人福島いのちの電話)
毎日 10:00～22:00
024-536-4343

いじめ110番
(福島県警察本部)
月～金 9:00～17:00
0120-795-110



子ども相談窓口
(福島県弁護士会)
月～金 10:00～17:00
024-533-8080

ヤングテレホン
(福島県警察本部)
月～金 9:00～17:00
024-525-8060

ダイヤルSOS
(福島県教育センター)
月～金 10:00～17:00
0120-453-141

チャイルドライン
(チャイルドラインふくしま)
毎日 16:00～21:00
0120-99-7777

上記の他にも SNS を活用した窓口「ふくしま子ども LINE 相談も運営中」

※ 福島県教育委員会 義務教育課作成「SOS の出し方に関する教育」の推進に係る指導資料(平成31年3月4日)から抜粋したものを一部修正(令和2年8月18日修正:電話番号の変更、相談窓口の終了)。

第4章

授業のポイント・解説

1 ストレスと上手に付き合う（授業の展開例 第1時）

(1) 目的

- ・ ストレスについて理解し、ストレスとの上手な付き合い方を学ぶ。
- ・ ストレスと自殺の関連、自殺の実態、自殺予防について学ぶ。
- ・ ストレスを乗り越える、自殺を予防するために相談が大切であることを学ぶ。

(2) 指導のポイント

- ① **ストレスについて、普段の生活に即して理解できるようにする。**
 - ・ 「ストレスの声」や「ストレスの状況」を例示し、どんなときにストレスを感じているか、自分自身を振り返る。（筆記課題1）
- ② **ストレスが過剰となった状態を理解する。**
 - ・ 過剰なストレスが、気持ちや考え方、行動にも影響する。（追い込まれた状態）
 - ・ ストレス過剰の結果として、心の不調や自殺に至ることがある。
- ③ **ストレスの付き合い方について、様々な角度から考える。**
 - ・ ストレスへの対処の仕方について、どのような方法があるか考える。（筆記課題2）
 - ・ ストレスへの対処として相談することの重要性を考える。（筆記課題3）

(3) 授業の進め方

① ストレスについて理解する

＜講義＞

- ストレスは心身に力が加わったときの心身の反応。
- ストレスは人生の様々な出来事（リスク）で生じる。
- ストレスの影響として自殺がある。
- 自分だけで自殺を止めることは難しい場合もあるが、適切な助けで防ぐことができる。
- ストレスには心身を強く成長させるという側面もある。
- ストレスを上手に乗り越えることで成長に結び付く。

※参考：自殺について

- ・ ストレスによる最悪の影響として自殺が挙げられる。
- ・ 自殺者数は日本で年間2万人前後で、およそ人口5,000人に1人が毎年自殺している。
- ・ 一方、全死亡者に占める自殺の割合は50人に1人と高い。
- ・ さらに、若年者では死因の50%以上が自殺で、死因の第1位となっている。
- ・ 自殺の直前には、自分の力では回避困難な心理状態に陥っていることがある。
- ・ ストレスに対処することは自殺予防につながるものである。
- ・ 自殺に至るような場合は、自ら助けを求めることが難しい心理状態のこともあり、「適切な助け」が特に重要である。

《演習》

- ・生徒に課題を配布し、個別に筆記させる。
- ・その際、「ストレスの声」をスライド、もしくはポスターで示しながら実施する。
- ・「一番重かったストレス」の各点数について、挙手させると、全体の傾向が把握できる。
- ・教室を巡回し、「一番重かったストレス」について生徒の記述を把握しておく、後の授業に役立つ。生徒の状況によっては、数名に発表を求めてもよい。

(筆記課題 1)

「みなさんのストレスの声はどんな声？」～たくさん書き出してください。

「今までで一番重かったストレスは、どんなストレス？」

「その時のストレスの度合いは0－5点の何点？」

＜ストレスの内容：どんなときにどんなことがあってストレスを感じたか？＞

0＝ストレスなし

1＝適度なストレス

2＝なるべく避けたいストレス

3＝なんとか我慢しているストレス

4＝ストレスでだいぶ参ってしまっている

5＝絶望的なストレス、我慢の限界

② ストレスへの対処と相談の意義を理解する

《講義》

- ストレスへの対処～自分でできること。
 - ・気分転換、休養
 - ・考え方を変える
 - ・問題解決に取り組む
- ストレスへの対処～他人の助けを借りる、相談する。
 - ・相談のメリット（助けを借りる、心の支えになる、つながりが得られる～助け合い）

《演習》

- ・生徒に課題を配布し、個別に筆記させる。
- ・可能なら、数名に発表させ、それを生かして「ストレスへの対処法の整理」「相談のメリット」をまとめる。
- ・「他の人に助けられた経験」についての課題は、次の「2. 相談する」への布石である。

(筆記課題 2、3)

2 「ストレスの声が聞こえたとき、どうしますか？（どうしましたか） <3つ挙げる>」

3 「ストレスを乗り越える上で、他の人に助けられたと感じたことはありますか？

それはどんな助けですか？」

ストレス stress

- 心身に力が加わって何らかの反応を生じた状態



無理をすると(ストレスが多すぎる)
心身の故障が起きる

ストレスの声



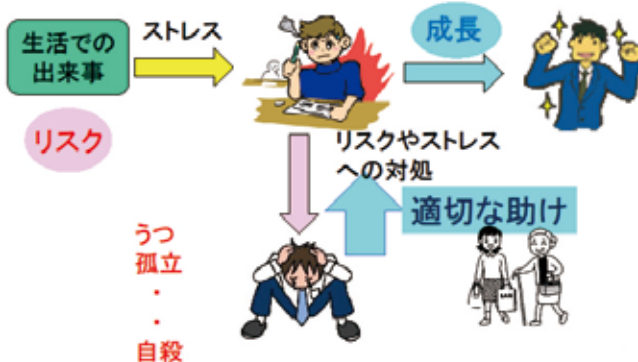
<うんざり型のストレス>

- 「ああいやだ」
- 「うんざり」
- 「かったるい」
- 「面倒くさい」
- 「心配で頭から離れない」
- 「またか・・・」
- 「いったいいつになったら・・・」
- 「ああ、どうしよう」
- 「え？これでいいと思ってたのに・・・」

<追い詰められ型のストレス>

- 「もう少し頑張れる」
- 「限界まで頑張らねば」
- 「ここでくじけたら後がない」

★ ストレスへの対処



2 相談する（授業の展開例 第1時及び第2時）

(1) 目的

自分が悩みを相談する場面を思い描き、相手がどのように受け答えるかで、どのように印象が異なるかを考える。

※ 相談する立場に立つことを通して、好ましい対応は何かを考えることが狙い。

(2) 授業の進め方

＜講義＞

- ・テストの成績が悪かったとき、など、身近な悩みについて相談する場面を提示する。
- ・好感もてる相談相手とそうでない相談相手の例示に基いて、以下を考える。
 - 「相談するとしたらどちらに相談したいと思うか？」
 - 「なぜそう感じるか？」
 - 「両者の違いは何か？」
- ・相談することは、生きていくための大切な力であることを説明するとともに、「一人で頑張るということが必ずしも最善ではない」、という価値観にも触れる。

＜演習＞

「どのような人だったら相談したいと思うか？」については、まず生徒に考えさせ、数人に発表させてから、それをもとにして整理するという、演習形式にしてもよい。



こんなテストの結果・・・

・・・どうする？

- AさんとBくん、どちらに相談しようか？



Aさんに話してみると・・・

「ああ、この日はたまたま
熱が40度もあったのよ。
あなたと一緒にしないで！」



Bくんと話してみると

「今回はショックだったよね
ボクも昔は成績よくなかった
時期があって、ずいぶん
落ち込んでたんだよね・・・」



3 友人の相談を受ける（授業の展開例 第1時及び第2時）

(1) 目的

友人からの相談の受け方を具体的に学ぶ。

ロールプレイで相談する側を体験することによって、相談行動を促進する狙いもある。

(2) 授業の進め方

＜講義＞

以下について講義するとともに、モデリングを示すとさらに理解が深められる。

（モデリングのシナリオ集については、P66～P71参照。）

- 「相談モード※」を理解する。
 - ・ 相談を受けるときの言葉遣い、姿勢などについて、普段の会話との違いを学ぶ。
- 相談を受ける技術を身に付ける。
 - ・ 気持ちを受け止めることを主とした相談の受け方を具体的に示す。

～相談を受ける技術～

- ・ 悩んでいそうな人に声をかける。
- ・ 気持ちを受け止める。
- ・ 開かれた質問。
- ・ 自分の気持ちを伝える。
- ・ 信頼できる相手への相談を促す。

話を聞く技術

～「相談モード」で話を聞く

	好ましい聞き方	好ましくない聞き方
姿勢	相手の方を向く。ただし、真正面からの直面は避ける。	相手を見ず、よそ見。
態度	相手の言葉に注意を向け、余計な動作は控える。 相手と同調するような身振り。	スマホをいじるなど他のことをしながら話を聞く。 うろうろと落ち着かない動作をしながら聞く。 横柄な態度。足を組む。ふんぞり返る。
あいづち	適切なあいづちやうなずくなどの身振りを交える。	気乗りしないようなあいづち。 相手が話し終わらないうちにこちらがしゃべりはじめる。

《演習》

生徒が実際に相談を体験する。①モデリングと②ロールプレイの2つを基本とするが、生徒の力に応じて、②に変えて③セリフを考えさせるロールプレイ、④リアルプレイを実施してもよい。

① モデリング

- 好ましくない聞き方と好ましい聞き方（相談モード・受け止め）についてモデリングを行う。（話を聞く姿勢と、応答の仕方と、両面に注意する）
- それぞれの聞き方について、演者、聴衆の数名から、どのような印象を受けたか、どちらが好ましいと感じたか、それはどういう点か、などを発表してもらい、それぞれの特徴を列挙する。

注：相談モードや、受け止める応答の仕方がどのような印象を与えるかを感じ取ってもらうことが目的であり、日常会話や説得の応答はダメ、というわけではない。

② ロールプレイ

- 2人組、または3人組となり、役割分担を決める。（話し手・聞き手・観察者）
- モデリングと同じシナリオを用いて、好ましくない聞き方と好ましい聞き方のロールプレイを行う。
- 役割を交代して繰り返す。
- 好ましくない聞き方、好ましい聞き方のそれぞれに、話し手、聞き手、観察者からの感想を発表してもらう

③ セリフを考えさせるロールプレイ

- 同様に2、3人組で、話し手側のみセリフを示したシナリオをもとに、好ましい聞き手のセリフを考え記入する。（よい聞き方）
- 自分が考えたセリフをもとにロールプレイを実践する。
- 話し手（および観察者）から、聞き手の良かった点を挙げてもらう。（オプション）
- 自薦または他薦で、よいロールプレイの例を挙げてもらい、前に出て再演してもらう。
- ほかの生徒から、および教師からポジティブフィードバックを求める。

注：否定的・批判的なフィードバックが出ないように、「良かったと思う点を挙げてください」とポジティブフィードバックを促す。もし、否定的・批判的なフィードバックが出された場合は、指導者がポジティブフィードバック*に言い換えるなどしてフォローする。

④ リアルプレイ（シナリオのない会話）

- 同様に2、3人組で、今日、「朝から今までのできごとについて」などのテーマを決めて、各人が自由に話してもらい、聞き手は好ましい聞き方でそれを聞く。
- 話し手（および観察者）から、聞き手の良かった点を挙げてもらう。



相手の話を聞き
適切なあいづち、うなづきを行う



相手の話を聞かず、説得する



相手を見ず、よそ見する

友達の悩みを聞く 「声をかける」

演習

「どうしたの？ 疲れた様子ね？」



「うん、、、ちょっとね・・・」
「就活がうまくいなくて・・・」



「気持ちを受け止めつつ話を聞く」

演習

<受け止める>
そうなんだ・・・うまくいってないんだ・・・



<質問する>
どんなことがあったの？



<話を促す>
よかったら少し話してくれる？

「雑談モード」から「相談モード」へ意識を変えてみましょう

「適切な支援者への相談を促す」

演習

「ときどき、自分なんかいない方がいいって思っちゃって、どうしようもなくなるの」



そうなんだ、それはつらいね

一度、保健室で相談してみたらどうかと思うんだけど・・・



わたしもちょっと困ったことがあるときは相談してるの。

4 問題に取り組む（授業の展開例 オプション）

(1) 目的

今の生活の中で経験するいくつかの重要な問題について、ストレスへの対処や相談という視点から解決に取り組めます。

（問題の例）

- ・勉強に身が入らない。
- ・授業（学校）をさぼる。
- ・友達になじめない。
- ・いじめられている。

(2) 演習

- ① 「ストレスと上手に付き合う」で、個別筆記したストレス場面などをもとに、日頃の生活でストレスを感じる場면을挙げてもらいます。
- ② 挙げられた場面について、ストレス解消、および、相談という視点から解決法・対処法を話し合います。

<話し合いのルール>

- 個人攻撃をしない。
- 発言を強要しない。
- 他人の発言を否定する発言はしない。など

<指導者の役割>

指導者の役割は、議論を促すファシリテーターとしての役割を担います。あらかじめ、問題について広い視点から検討し準備して議論を整理するのに役立てますが、生徒の議論をその型にはめようとしないよう注意します。

- ルールの逸脱に注意を払う。
- 発言を上手に促す。
- 生徒たちの意見が偏ってしまうときに、違った視点からの意見を促す。
- ネガティブな意見に対しては、その発言をした人に対してネガティブな評価をしまわぬように気を付け、それらの意見も一つの意見として受け入れつつ修正します。

例：「勉強に身が入らない。」

生徒A：勉強は大変なものなんだから、頑張るしかないんじゃないの？

教師：そうですね、Aさんは勉強は大変だと感じているけれども頑張っている、のですね。

③ ロールプレイ

<シナリオのあるロールプレイ>

- あらかじめいくつかのシナリオを準備しておき、今回、話し合われたテーマに類似したシナリオを基に、ロールプレイを実践します。
(聞き手のセリフを空白にして考えさせるやり方でもよい。)

<シナリオのないロールプレイ>

- 話し手のストーリー（どのような状況にあって、どのような悩みを抱えているか）のみ設定し、即興で話し手と聞き手が会話をします。
(「受け止める」応答の原則を守るよう、注意を与えておき、その点を板書しておくもよい。)
(30秒程度の短い会話でよい。)
- 観察者は会話を走り書きでメモしておきます。
- 自薦、他薦で代表ペアを選び、観察者のメモを基に全体の前で演じてもらってもよい。
(それに対して、生徒、および教師からポジティブフィードバック*を求めます。)

※ロールプレイの目標

- ・「受け止める」応答を実践することが一番の目標。
- ・「受け止める」ことができたうえで、続く会話として、「支援者につなぐ」「聞き手が自分の気持ちを表現する」といったことを、生徒全体で考える。

※生徒の習熟度が高ければ、「生きていくのがつらい」といった深刻な相談についてのロールプレイシナリオを試してみるのもよいでしょう。

5 バウンダリー※（授業の展開例 オプション）


(1) 目的

友人の相談に乗る、といった関わりをする際、「自分がどのくらいまで関わることができるか、あるいはどのくらいまで関わるのが妥当か」を考えておく必要があります。相談に乗ることのストレスで共倒れになってしまう、といったリスクもあるからです。

そこで理解しておくべきことがバウンダリー※です。バウンダリー※は、「自分と他人の境界」のことをいい、自他の境界をわきまえ、相手がやるべきことまで手を出してしまわないことです。相談に乗る、といった場面だけでなく、多くの対人関係において役立つ概念であり、生徒間の対人関係上の問題に取り組む際においても有用です。

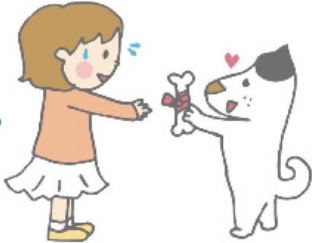
(2) 講義と演習

- バウンダリー※について説明する。
- チェックリストなどを用いて、自分自身の対人関係を振り返る。



むしろ・・・こんなことに気を付けよう

- 依頼されたり期待されたときに、断ると悪いと思ってしまう。
- 自分の意見を相手が受け入れるか不安で素直に言いにくい。
- 相手の考えに合わせて、自分の考えを変えてしまう。
- 相手に気に入られるようにと、相手の趣味や考えに合わせてすぎてしまう。
- 他者の責任を押し付けられる。
- 自分のことはさておいて他人の世話をする。
- 自分には責任がないのに自分の責任と感じてしまう。



バウンダリー：自他の境界をわきまえ相手がやるべきことまで手を出してしまわない

第5章

授業で使用する資料

1 授業の展開例 (P23~P41) で使用する資料

(1) 第1時で使用する資料 (P23~P35)

① ワークシート (筆記課題①②③)

課題① 「あなたのストレスの声はどんな声？」～たくさん書き出してください。

課題② 「今までで一番重かったストレスは、どんなストレス？」

(どんなときにどんなことがあってストレスを感じましたか?)

その時のストレスの強さは…

0 = ストレスなし

1 = 適度なストレス

2 = なるべく避けたいストレス

3 = なんとか我慢しているストレス

4 = ストレスでだいぶ参ってしまっている

5 = 絶望的なストレス、我慢の限界

点

課題③ 「ストレスを乗り越える上で、他の人に相談することはどのように役立ちますか？」

(自分の経験から、または、想像して考えてみましょう。)

② モデリングのシナリオ

<説得 シナリオ>

(A：困っている人、B：聞く人)

A	私なんて世の中に必要とされていない。何のために生きているのかわからない。
B	ええ?! なんのために生きているかって、そんな、生きる意味がわからなくてもみんな生きているんだから、がんばろうよ!
A	そうだよ、頑張らなきゃだめだよ…。でも、頑張っても、成績、あがらないし、こんなんで生きていってもしかたがないみたいで…。
B	ほら、そんな弱音を言っているとツキが逃げていくよ!
A	うん…ツキがあってもどうしようもない気がする…。
B	もっと前向きに考えなきゃ!
A	そうだよ…。前向きに考えられないのは、やっぱり私ってだめな人間なのかな…。

<受け止め シナリオ>

(A：困っている人、B：聞く人)

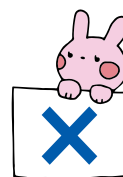
A	私なんて世の中に必要とされていない。何のために生きているのかわからない。
B	いま、そういうつらい気持ちなんだね。
A	そうなんだ…。 一生懸命頑張っているつもりなんだけど、なんだかうまうまかなくて…。
B	うまうまかなくて悩んでいるんだ…頑張っているのにね？
A	うん、だんだんと、この先もいいことないのかなとか、自分は出来が悪いのかなとかいろいろ考えてしまって…。
B	ずいぶんと考えてしまうんだね。何もかもうまうまかかない…。
A	うーん、何もかもってわけでもないけど、何か悪い方にばかり考えてしまうのかな…。
B	悪い方ばかりに考えてしまうんだね。
A	うん、もう少し、前向きに考えられればいいんだろうけど…。
B	そっか、もう少し、前向きに考えるっていうのもいいね。

(2) 第2時で使用するモデリング・ロールプレイ資料 (P36 ~ P41)



<好ましくない聞き方シナリオ>

相談には不向き



友達がため息をついています。ちょっと心配。声をかけてみましょう。

(A: 困っている人、B: 聞く人)



A	ハア～。(元 ^{げん} 気なさそうに)
B	どうしたの? ため息 ^{いき} ついて? (スマホ持 ^も っていじるフリ)
A	うん。なんか、学校行 ^{がっこう} きたくないんだよな。かったるくて。
B	ふ～ん、みんなそうじゃないの?
A	…なんか勉強 ^{べんきょう} して意味 ^い あるのかなとか考え ^{かんが} ちゃって。そういうことあるだろ?
B	え? まあ勉強 ^{べんきょう} の意味 ^い とか考えても仕方 ^{しかた} ないんじゃない?
A	…明日 ^{あした} 、休 ^{やす} もうかな…。
B	いやいや、学校 ^{がっこう} は来 ^こ ないと卒業 ^{そつぎょう} できないでしょ。なんの理由 ^{りゆう} で休 ^{やす} むんだよ?
A	…特 ^{とく} に考え ^{かんが} てないけど…もう来 ^く るのが嫌 ^{いや} でさ。
B	かったるいのはみんな同 ^{おな} じなんだから、嫌 ^{いや} とか言 ^い ってないで、そこは根性 ^{こんじょう} 出 ^だ せよ。
A	…うん、わかったよ。

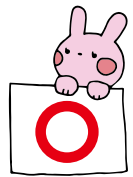
※ Bの聞く人は、以下の表の「姿勢」と「態度」でやってみよう。

	好ましい聞き方 (相談モード)	好ましくない聞き方 (相談には不向き)
姿勢	相手の方を向く (見つめすぎは注意)。ただし、真正面からの直面は避ける。	相手を見ず、よそ見。
態度	相手の言葉に注意を向け、余計な動作は控える。	スマホなどをいじるなど他のことをしながら話を聞く。 横柄 ^{よこがた} な態度。足を組む。ふんぞり返る。
あいづち	適切なあいづち、うなずきをおこなう。	気乗りしないあいづち。
意見	相手の話しを聞き終わってから、自分の意見を伝えて、また相手の意見を聞く。	相手の意見を否定して、自分の意見を押し付ける。



<好ましい聞き方シナリオ>

相談モード



友達がため息をついています。ちょっと心配。声をかけてみましょう。

(A：困っている人、B：聞く人)



A	ハア～。(元 ^{げん} 気な ^き さ ^{そう} に)
B	どうしたの？ ため息 ^{いき} ついて？
A	うん。なんか、学校 ^{がっこう} 行 ^い きた ^く ない ^ん だ ^よ な。か ^っ た ^る く ^て 。
B	そう ^な んだ。な ^に か ^な ら ^な い ^の ？
A	悩 ^{なや} み、っ ^て ほ ^ど じ ^ゃ な ^い け ^ど 、な ^ん か ^{べん} き ^{ょう} し ^て い ^み あ ^る の ^か な ^と か ^{かん} が ^が 考 ^え ち ^ゃ っ ^て 。そ ^う い ^う こ ^と あ ^る だ ^ろ ？
B	うん…た ^ま に ^は あ ^る け ^ど 。
A	…あ ^{した} 、 ^{やす} 休 ^ま う ^か な…。
B	ええ？そ ^う な ^の ？そ ^ん な ^に 深 ^{しん} く ^な んだ？ だ ^っ た ^ら 先 ^{せん} 生 ^{せい} に ^そ う ^だ ん ^し た ^方 が ^い い ^よ 。
A	実 ^{じつ} は ^さ 、先 ^{せん} 生 ^{せい} に ^め 目 ^め を ^つ け ^ら れ ^て る ^ん じ ^ゃ な ^い か ^と 思 ^っ て、 ^そ う ^だ ん ^し に ^く い ^ん だ ^よ ね。
B	そ ^う な ^ん だ？そ ^れ は ^い や ^だ よ ^ね 。で ^も 、あ ^の 先 ^{せん} 生 ^{せい} 、 ^{ぼく} 僕 ^{わたし} （ ^{わたし} 私 ^{わたし} ）も ^そ う ^だ ん ^し た ^こ と ^あ る ^け ど、 ^け っ ^こ う ^は な ^し き ^話 聞 ^い て ^く れ ^る よ？
A	^そ う ^だ ん ^し た ^こ と ^あ る ^ん だ？ ^じ ゃあ ^{ぼく} 僕 ^{わたし} （ ^{わたし} 私 ^{わたし} ）も ^ち よ ^っ と ^は な ^し て ^み よ ^う か ^な 。

※ Bの聞く人は、以下の表の「姿勢」と「態度」でやってみよう。

	好ましい聞き方（相談モード）	好ましくない聞き方（相談には不向き）
姿勢	相手の方を向く（見つめすぎは注意）。ただし、真正面からの直面は避ける。	相手を見ず、よそ見。
態度	相手の言葉に注意を向け、余計な動作は控える。	スマホなどをいじるなど他のことをしながら話を聞く。 横柄な態度。足を組む。ふんぞり返る。
あいづち	適切なあいづち、うなずきをおこなう。	気乗りしないあいづち。
意見	相手の話しを聞き終わってから、自分の意見を伝えて、また相手の意見を聞く。	相手の意見を否定して、自分の意見を押し付ける。

(3) アンケート (事前、事後)

研修前

*** ストレス対策授業 アンケート ***

No. _____

※ あてはまる項目に○を付けてください。
性別については、回答したくない方は必要ありません。

◆ 性別 男 ・ 女

◆ 学年 年

※ 次に、以下のアンケートにご協力ください。
次のそれぞれの質問について、あなたの考えに最も近いもの1つだけに○を付けてください。



項目	そう思う	そう思う やや	どちら でもない	あまり 思わない	まったく 思わない
1 悩んでいる人が身近にいたら、声をかけようと思う	1	2	3	4	5
2 このころの悩みや不安などの相談窓口があることを知っている	1	2	3	4	5
3 悩んでいる人が身近にいたら、相談窓口を紹介したいと思う	1	2	3	4	5
4 悩んでいるときや困ったときは、誰かに相談しようと思う	1	2	3	4	5
5 自殺は予防することができると思う	1	2	3	4	5
6 働けなくなったら生きていく意味は無いと思う	1	2	3	4	5
7 家族や友人に負担をかけるくらいなら死んだ方がましだと思う	1	2	3	4	5
8 事情によっては自殺することはやむを得ないと思う	1	2	3	4	5
9 どのような状況でも命があることが重要だと思う	1	2	3	4	5
10 周りを悲しませる大変なことなので自殺はいけないと思う	1	2	3	4	5
11 どのようなことがあっても自殺はしてはいけないことだと思う	1	2	3	4	5

※ このアンケートの結果は、無記名で回答して頂いたうえで、統計的処理を行います。
調査結果は、この調査でしか使用いたしません。

ご協力ありがとうございました



研修後

* ストレス対策授業 アンケート *

No. _____

※ あてはまる項目に○を付けてください。
性別については、回答したくない方は必要ありません。

◆ 性別 男 ・ 女

◆ 学年 年

※ 次に、以下のアンケートにご協力ください。
次のそれぞれの質問について、あなたの考えに最も近いもの1つだけに○をつけてください。



項目	そう思う	そう思う やや	どちら も ない	どちら も ない	思わな い	思わな い
1 悩んでいる人が身近にいたら、声をかけようと思う	1	2	3	4	5	
2 ところの悩みや不安などの相談窓口があることを知っている	1	2	3	4	5	
3 悩んでいる人が身近にいたら、相談窓口を紹介したいと思う	1	2	3	4	5	
4 悩んでいるときや困ったときは、誰かに相談しようと思う	1	2	3	4	5	
5 自殺は予防することができると思う	1	2	3	4	5	
6 働けなくなったら生きていく意味は無いと思う	1	2	3	4	5	
7 家族や友人に負担をかけるくらいなら死んだ方がましだと思う	1	2	3	4	5	
8 事情によっては自殺することはやむを得ないと思う	1	2	3	4	5	
9 どのような状況でも命があることが重要だと思う	1	2	3	4	5	
10 周りを悲しませる大変なことなので自殺はいけないと思う	1	2	3	4	5	
11 どのようなことがあっても自殺はしてはいけないことだと思う	1	2	3	4	5	
<p>〈研修会を受けての感想をご記入ください〉</p>						

※ このアンケートの結果は、無記名で回答して頂いたうえで、統計的処理を行います。
調査結果は、この調査でしか使用いたしません。

ご協力ありがとうございました



(4) 感想（振り返り）シート

感想（振り返り）シート

年 組 氏名

今日の授業は、自分の生活に参考となりましたか。当てはまるところに○をつけてください。

- | | | |
|-------------|-----------------|-------|
| 1 大変参考になった | 2 参考になった | 3 ふつう |
| 4 参考にならなかった | 5 まったく参考にならなかった | |

自由に感想を書いてください。

2 シナリオ集

(1) シナリオ1 元気がなさそうな友人に声をかけて相談に乗る

- 友人がここ数日、元気のない様子で、話しかけてもあまり返事が返ってきません。

※ どんなふうに声をかけたらいいか実践してみましょう。
 ※ 相手の話を受け止めることも練習します。
 ※ シナリオとは違ったセリフも考えて比べてみましょう (特に太字部分)。

A : 聞く人、B : 困っている人

A	どうしたの、なにか元気がなさそうね？
B	うん…。
A	何かあったの？
B	うん…そういうわけではないんだけど…。
A	ふうん。何か悩んでることがあったら話してみて？
B	うん…なんか、私って、なんにも取り柄がないなって思っ
A	そうなんだ。何も取り柄がないって思っちゃうんだ？
B	うん…。
A	もう少し教えて？

- 友人の話は思ったより深刻そうです。

※ さらに話を聞き、自分の意見を伝えます。
 ※ 信頼できる相談相手につなぐことも練習します。 (「私」を主語にすることにも注意！)

(シナリオ～続き)

B	…私って友達あんまりいないし、あんまり話すのも得意じゃないし、そう考えてたら、自分なんかいなくてもだれも気にしないんじゃないかなって…。
A	自分なんかいなくてもってまで考えてしまうの？
(※)	わたしは、Bは大事な友達だと思ってるよ。
B	そう、そんなふうに言ってくれてありがとう…。 (相変わらず元気のない様子)
A	…ねえ、一度、保健室で相談してみたらって思うの。Bの元気ない様子を見てると心配だし、
(※)	私だけじゃどうしたらいいかわからないから。
B	そう…でも、自分のことだから相談しても仕方ないと思う…。
A	そうね、相談してすぐに何かが変わるということはないかもしれないね。でも一緒に考えてくれる人が一人でもいれば、違うと思うの。 私はぜひ相談に行っていきたいと思う。
B	うん、Aがそう言うなら行ってみる。

〈相談モードに焦点を当てたシナリオ「好ましくない聞き方」〉

A：聞く人、B：困っている人

B	ハア～。（元気なさそうに）
A	どうしたの？ ため息ついて？（スマホを持っていじりながら）
B	うん。なんか、学校行きたくないんだよな。かったるくて。
A	ふーん。みんなそうじゃないの？
B	…なんか勉強して意味あるのかなとか考えちゃって、そういうことあるだろ？
A	え？ まあ勉強の意味とか考えても仕方ないんじゃない？
B	…明日、休もうかな…。
A	いやいや、学校はこないと卒業できないでしょう。なんの理由で休むんだよ？
B	…特に考えてないけど…もう来るのが嫌でさ。
A	かったるいのはみんな同じなんだから、嫌とか言っていないで、そこは根性出せよ。
B	…うん…わかったよ。

〈相談モードに焦点を当てたシナリオ「好ましい聞き方」〉

A：聞く人、B：困っている人

B	ハア～。（元気なさそうに）
A	どうしたの？ ため息ついて？
B	うん。なんか、学校行きたくないんだよな。かったるくて。
A	そうなんだ。何か悩みがあるの？
B	悩み、ってほどじゃないけど、なんか勉強して意味あるのかなとか考えちゃって。そういうことあるだろ？
A	うん…たまにはあるけど。
B	…明日、休もうかな…。
A	ええ？ そうなの？ そんなに深刻なんだ？ だったら先生に相談した方がいいよ。
B	実はさ、先生に目を付けられてるんじゃないかと思って、相談しにくいんだよね。
A	そうなんだ？ それは嫌だよな。でも、あの先生、僕（私）も相談したことあるけど、結構、話し聞いてくれるよ。
B	相談したことあるんだ？ じゃあ僕（私）もちょっと話してみようかな。

〈好ましい聞き方を自分で考えてロールプレイする〉

- ※ Aのセリフを考えさせ、それに基づいてロールプレイを行う。
- ※ あらかじめAのセリフを記入させ、それを見ながら実施するとよい。
- ※ 「相談モード」のスライドを配布し、参考にする。

A：聞く人、B：困っている人

B	ハア～。（元気なさそうに）
A	
B	うん…今朝も遅刻しちゃたんだ。
A	
B	うん…朝早く起きようとしているんだけど、どうしても起きられなくて…。
A	
B	うん、頑張っているのに、朝、起きられないし、また遅刻するんじゃないかと、いろいろ考えてしまって…、うまくいかないし、学校休むしかないかと…実は先生に目を付けられているんじゃないかと思って、相談しにくいんだよね。
A	
B	相談したことがあるんだ…。それじゃ、保健室の先生に相談してみようかな。話を聞いてくれてありがとう。

(2) シナリオ2 学校に行きたくないという友人の相談

- 友人がため息をついています。ちょっと心配ですね。声をかけてみましょう。

※ シナリオとは違ったセリフも考えて比べてみましょう (特に太字部分)。

A : 聞く人、B : 困っている人

A	どうしたの？ ため息ついて？
B	うん。なんか、学校行きたくないんだよな。
A	ふーん。そうなんだ。学校に行きたくない気持ちなんだ？
B	なんか、かったるいっていうか、だるくて。
A	そうなんだ？ なにか悩みがあるの？
B	悩み、ってほどじゃないけど、なんか…勉強して、意味あるのかなとか考えちゃって。そういうことあるだろ？」
A	うん…たまにはあるけど。
B	…明日、休もうかな…。
A	ええ？ そうなの？ そんなに深刻なんだ？ だったら、先生に相談した方がいいよ？
B	実はさ、先生に目をつけられてるんじゃないかと思って、相談しにくいんだよね。
A	そうなんだ？ それは嫌だよね。でも、あの先生、僕も相談したことあるけど、結構、話聞いてくれるよ？

- 友人は、まだ十分に納得していないようです。さらに、あなたにもう一つ頼みを言ってきます。

※ 後半の部分は、バウンダリーを守ることを示しています。
バウンダリーを越える頼み事は、きちんと断ることが大切です。

A : 聞く人、B : 困っている人

B	ねえ、頼みがあるんだけど、明日、もし休んだら、『なんか具合悪そうだった。』って、言ってくれない？
A	明日、休んだときに『なんか具合悪そうだった。』って、言ってほしいんだね？
B	うん、頼むよ。
A	言ってほしいっていう気持ちは分かった。でも、悪いけど、ちょっとそこまでは無理。
B	え？ なんで？ 友達だろ？
A	うん。そうだね。友達としては、君に元気でいてほしいと思うけど、学校を休むことがいいのかどうかは、わからないから。
B	うん、まあ、そうだよな。わかった。自分で相談するよ。

(3) シナリオ3 普段あまり話したことがない友人に声をかけてみる

※ シナリオとは違ったセリフも考えて比べてみましょう (特に太字部分)。

A : 聞く人、B : 困っている人

A	ねえ、ここ座っていい？
B	うん…。
A	何か、考え事？
B	うん…なんとなく…。
A	ふうん。何か悩んでることがあったら、話してみて？
B	うん…私、あんまり友達がいなくて…。
A	ふうん、そうだったのね。

(シナリオ～続き)

A	遠慮しないで話してみたらいいんじゃない？ みんな、いい人ばかりだよ。
B	うん、でも私、話すの苦手だし、なんか迷惑かけたらいやだなんて思っ
A	そうなんだ。苦手なことはあるものね。Bさんのこと、前から、ちょっと気になってたから、話せてよかったよ。また話そうね。
B	ありがとう。



(4) シナリオ4 デートDV*の例

A：聞く人、B：困っている人

B	彼氏のチェックが厳しくって…。
A	そうなんだ、どんな感じ？
B	デートしたらさ、別れた後、1時間くらいして電話してくるんだよね。 「君の声が聞きたくなかったから。」とか言うから、最初はそう思ってたんだけど、たまたま、電話に出られなかったら、ものすごく怒って、「別なヤツとデートしてんじゃないか!？」って怒鳴られて。
A	ええ？ それはきついね。
B	でも、それだけ私のことを、気にかけてくれているんだから、いいかなとか、思っていたんだけど、最近、だんだんひどくなってきて、会うたびに私のメール、チェックされたりとか…。
A	それは、いやだよ。ねえ、それって、もしかして、DV*とかじゃないの？
B	うーん、でも暴力まではないし、会っているときは、ものすごく優しいし。だから自分が我慢してればいいかなって。
A	そうなんだ。 Bも彼のこと大事に思っているんだね。だから、我慢したほうがいいかなって思うんだね。でも、もし、彼ときちんと付き合いたいんだったら、嫌なことはちゃんと伝えた方がよくない？
B	うん…。そう思うときもあるけど、それで彼が傷ついたり、私のこと嫌いになったりしたら、嫌だなって…。



第6章

ストレス対策教育を
実施して

1 ストレス対策教育の効果

(1) 自殺予防に対する意識調査

自殺予防と援助希求*・支援についての意識を調査します。自殺や自殺予防に対する考え方、そして援助希求*や援助提供についての考え方を点数化します。

① 調査票

「1 そう思う」、「2 ややそう思う」、「3 どちらともいえない」、「4 あまりそう思わない」、「5 そう思わない」の5段階で回答します。

1. 悩んでいる人が身近にいたら、声をかけようと思う
2. こころの悩みや不安などの相談窓口があることを知っている
3. 悩んでいる人が身近にいたら、相談窓口を紹介したいと思う
4. 悩んでいるときや困ったときは、だれかに相談しようと思う
5. 働けなくなったら生きていく意味は無いと思う
6. 家族や友人に負担をかけるくらいなら死んだ方がましだと思う
7. 事情によっては自殺することはやむを得ないと思う
8. 自殺は、うらやましいと思うことがある
9. どのような状況でも命があることが重要だと思う
10. 周りを悲しませる大変なことなので自殺はいけないと思う
11. どのようなことがあっても自殺はしてはいけないことだと思う
12. 自殺は予防することができると思う

※ 精神保健福祉センターが令和元年度に実施した高等学校モデル校での授業では、問8を省略し、11項目の調査票とした。

② 実施方法

- アンケートを配布し、全項目について回答を求める。
- 授業の開始時および終了時の2回実施し、前後で比較する。
- ナンバリングにより、前後のアンケートが同一人物のものであることを確認する。

③ 評価方法

以下のサブグループについて、該当項目の平均点を求める。

授業前後の変化を対応のあるT検定*を使って検定する。

(得点が低い方が、より自殺予防や援助希求／提供に積極的であることを示す。)

- 援助希求*／援助提供：1、2、3、4
- 自殺予防意識：5、6、7、8、9、10、11、12
(5～8は反転項目のため、6から引いた値を用いる。)

※集計シート

アンケートを集計するための集計シートの一例です。

授業開始時

No.	アンケート項目											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3
2	1	1	3	1	1	5	5	5	1	1	1	1
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2
5	2	3	3	2	2	3	4	2	1	2	1	1
6	1	1	1	1	1	4	4	5	1	1	1	1
7	3	2	3	3	2	5	5	3	1	1	1	2

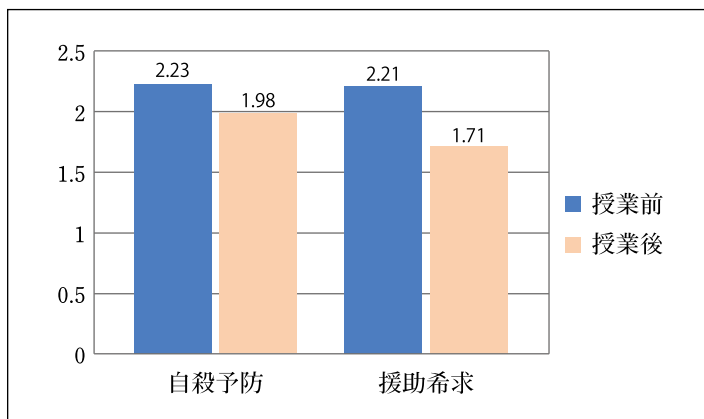
授業終了時

アンケート項目													学年	性別
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	女
1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	男
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	男
3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	1	男
2	3	2	2	2	4	5	5	1	2	1	1	1	1	女
1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	女
3	2	2	2	3	4	5	5	1	1	1	1	1	1	男

1 2 3 4 : 援助希求* / 援助提供

5 6 7 8 9 10 11 12 : 自殺予防意識 (5、6、7、8は反転項目)

※グラフ化



	授業前	授業後
自殺予防	2.23	1.98
援助希求*	2.21	1.71

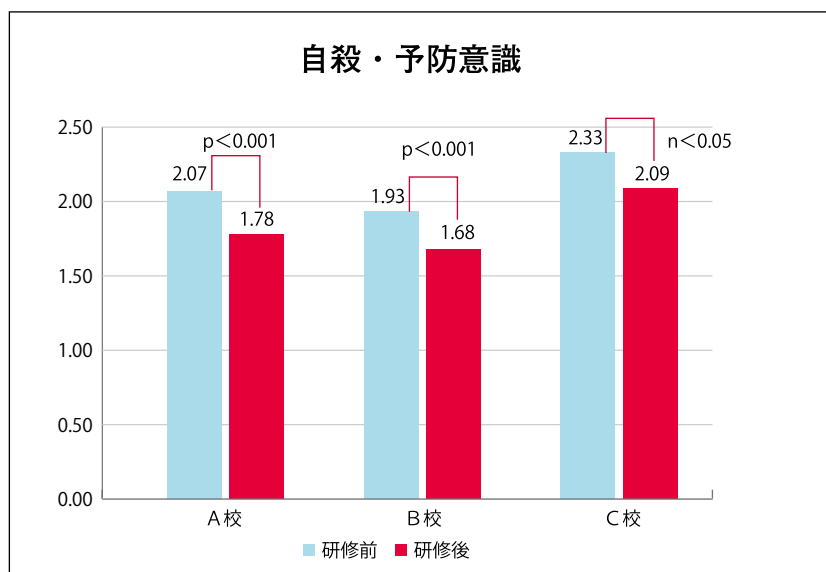
④ 調査結果

精神保健福祉センターが、令和元年度に実施した3つの高等学校において、「自殺予防に対する意識調査」を実施しました。

アンケートは全部で11項目あり、うち4項目（1～4番）は、援助希求の意識、7項目（5～11番）は自殺・予防意識を尋ねたものです。研修前後の変化を対応のあるT検定*を使って検定しました。

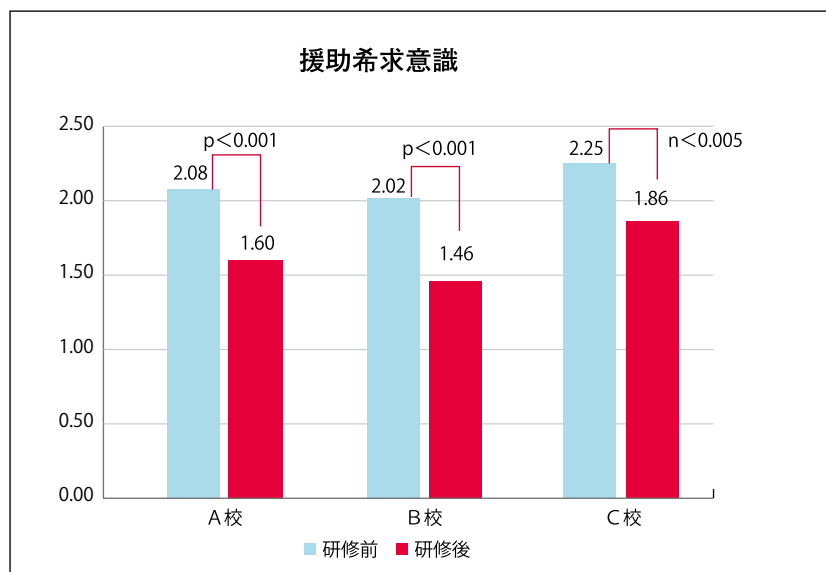
数値が低い方が望ましい結果を表します。

図1 自殺・予防意識



グラフを見ると、A校0.1%、B校0.1%、C校5%の有意の変化が見られ、自殺・予防意識の向上にも変化が見られました。これは、「自殺・予防意識」の平均値に好ましい変化があったためであると考えられます。

図2 援助希求意識



グラフから、A校0.1%、B校0.1%、C校0.5%の有意の変化が見られ、援助希求*意識の向上にも変化が見られました。これは「援助希求*意識」の平均値に好ましい変化が起こったことが考えられます。

2 感想

精神保健福祉センターが、令和元年度に3つの高等学校において実施したストレス対策教育の感想です。

(1) ストレス対策教育を受けた生徒の感想

ストレス対策教育終了時のアンケートに記入された感想の一部です。

- ・自分の命を大切にし、友達が悩んでいることがあったら、自分から相談にのりたいと思いました。
- ・困っている人がいたら、助けられる力を持っているので、助けていきたいと思いました。
- ・私は、以前、友達の悩み事を聞いた事があり、どうゆう風に解決すればいいか分からない事が多かったのですが、研修会を受けて、どうゆう風に対応すればいいか知ることができてよかったです。
- ・相談することは決して悪いことじゃないのだと改めて感じました。ためこまず、友達に相談し、困っている人がいたら、少しでも聞いてあげようと思いました。
- ・相談するのもされるのも、相手を信頼しているからできるということが分かりました。
- ・相談することはとても大切なことだと最確認できてよかったです。周りに困っている人がいたら自分も無理しない程度に相談にのってあげたいです。
- ・ストレスにもいろんなストレスがあるんだと言うことと、相談に乗るテクニックがあることがわかりました。今日学んだことをこれからいかしていきたいと思いました。
- ・なやみがある人の意見の聞きかたが良く分かった。
- ・ペアでの相談モードの体験もできたので、分かりやすかったです。
- ・困っている人を助けるのは本当に大切なことなんだと改めて知ることができました。相談に乗る悪い例を友だちとやってみたときに、心が少し痛くなったので、自分は人の相談を少しはきちんと聞いているのかなと思いました。
- ・悩みなどがあったら、友人や先生に相談しようと思いました。
- ・人生うまくいかないからと言って、自殺をするのはいけないと感じた。まず相談しようと思った。また、色々な人が自殺しない世の中にできたらいいなと思いました。
- ・人に悩みを打ちあけることも、悩みを聴いてあげることも大切だと思いました。
- ・小さな悩みでも、周りの人に相談することが大切だと思った。また、友達が悩んでいたら、親身になって、話を聞こうと思った。
- ・悩みをもっている人はたくさんいるのだと分かりました。自分も友達に話をされていて、楽になった経験が何度もあったので、この研修会はいいい機会だったと思いました。
- ・今後、自分につらい事や、逃げたい事に会っても、すぐ死のうという考えをするのではなく、相談して生きていくのが大切だと思いました。
- ・命は何が何でも大切だと言うことが分かりました。
- ・自殺はもちろんいけないけど、精神科や心療内科にいけないと言うような人もいるから、難しいと思う。
- ・自殺は何が何でもダメ!!!死ぬ意味はない!!!悩んだら相談!!!

- ・日本の自殺率が世界の中で2位とは思わなかった。今の時期は、みんな悩みとかかかえている人が多いと思うので、積極的に声をかけていきたい。
- ・なぜか、心がひどく苦しくなった。研修会后、目の前が逆に真っ黒になり、今からどうすればいいか、よくわからなくなった。生き苦しくなった反面、楽になったことも少しあった。
- ・今は沢山悩む時期なので、沢山悩んだ分、自分が成長できればなと思います。友達もたくさん悩んでいるので、それを助けられるようになりたいです。
- ・自殺はよくないことだと、あらためて分かりました。ストレスは解消しようと思いました。
- ・研修前とくらべて自分の考えが変わることができました。受け止めることをあまりできていなかったもので、これからはしていきたいです。
- ・どんなに悩んでいても自殺は予防できることがわかった。
- ・相談窓口があることも改めて知ったので、悩んでいる人にすすめたいと思いました。
- ・相談される側もある程度の範囲をこえないようにするのも大事ななと思いました。
- ・悩みを聞いて結論とかは、あんまり関係なくて、時間がかかったとしてもしっかり聞いてあげる事が良いと分かった。
- ・相談することが大切なこと、自殺は「声かけ」などで予防すること、改めて学びました。
- ・悩みがあれば、周囲の人に相談してみようと思いました。自殺をしている人がこんなにいるなんて初めて知りました。
- ・何回も死にたいと思うことがありました。話をきいて、少しでも自殺防止になったと思いました。
- ・研修会を受けてみて、研修前に比べて、自殺に対する自分の意志がガラッと変わり、周りに困っている人がいたら声をかけようと思いました。
- ・研修会を受けて、若者で自殺をする人はとても増えてきているので、今回のような研修会は、これからも必要になると思いました。
- ・命は1つしかない 大事 これからも大切にしていきたいです。
- ・命の大切さ、ストレスは誰かに相談することの大切さを学びました。
- ・若者自殺がなぜ多いという事を今回知り、自分もストレスをためないようにしたいと思いました。

(2) ストレス対策教育を実施した高等学校の感想

ストレス対策教育後の生徒の反応や教職員の反応についての感想です。

① 生徒の反応について

- ・大変好評であった。知識として若年層の自殺が多いことを理解するとともに、「相談」の実習で、他者との関わりを真剣に考えることができていた。
- ・生徒には、特に気になる反応はない。事後アンケートについて、真剣に感想を記入していたので、2校時の内容が特に印象に残っているようだ。
- ・はじめは分からない部分が多く不安そうであったが、各時間とも後半には内容を理解でき安心していったと思う。

② 教職員の反応について

- ・講義に続き、各クラス単位での講義・演習では、専門の担当者がそれぞれ配置となったことにより、充実したものとなったとの声が聞かれた。
- ・「生徒の話聞く際には、まず『受け止める』ことを意識するようになった。」、「ストレスマネ

ジメントの講座とほぼ同じ内容だったので、生徒にとっては学習を思い出すきっかけとなった。ストマネについては、今後も継続していくことが大切である。」などの感想が寄せられた。

- ・生徒の反応を見ているとはじめは不安そうであったが、生徒が内容を理解するにつれ教師も安心して内容に聞き入っていたと思う。

(3) ストレス対策教育を見学した他校の教職員の感想

- ・自分を大切にすることだけでなく、同年代からの悩み相談の受け方に視点を置いていて、これでも他の大切さを指導することにつながると気づかされた。
- ・生徒にとって分かりやすい内容で、非常に参考になった。また、自殺予防という大きなテーマで開催したが、本来はホームルームの中でも取り上げていくべき内容だと考える。人間関係作りやストレス解消については、3年間をとおして計画的、継続的に取り上げ、生徒の観察をしていくことが重要だと感じた。
- ・生徒の食いつきが非常によく、効果的であると感じた。
- ・実施高校の生徒はロールプレイによく取り組んでいたが、このような活動を非常に苦手、苦痛に感じる生徒もいることを踏まえる必要はある。
- ・講義については、自殺者数などの現状を知ることができ、自分自身学ぶこともあった。演習では、どのように話を聞くのがよいのかをロールプレイを行うことで、生徒がこうして話を聞いてあげたいと思えるのではないかと感じた。
- ・自殺という非常にデリケートな問題で、講義を受けている生徒の身内や関係者に自殺者がいた場合を鑑みるとどのような対応を考慮すべきか、など自分自身考えるひとつのきっかけとなった。
- ・分かりやすい内容でよかった。相談演習は、コミュニケーションでトラブルの多い生徒にとって役立つ内容だと思った。

(4) ストレス対策教育の講師（臨床心理士）の感想

- ・普段と違った場所、講師、全体で聞くことで、いつもの授業と違った雰囲気ですべて集中してきく雰囲気であったように思う。
- ・教員と協働する形で実施できると、より効果的な研修会になると思う。（各クラスの担任の先生が準備や実施の時間を設けるには限界があるので、その方法には工夫が必要と思われる。）
- ・生徒さんの感想の中に、「相談してもいいんだと思った」という内容のものがいくつかあったのが印象的だった。相談するのも聴くのも大切ということを理解してもらえるよい機会になったのではないかと思った。
- ・大変残念なことだが、福島県では若者の自殺が増えている。学校の対応として、ご遺族のご希望やご心痛を慮り、ひっそりと送る配慮をすることも大切だが、こうして予防のために授業として取り組むこともとても意義のあることだと思う。



資料

1 用語説明

83

2 法令通知等

87

- (1) 自殺対策基本法
- (2) 自殺総合対策対応（平成29年7月25日閣議決定）
- (3) 児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について（通知）
- (4) 児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の教材例について（事務連絡）

3 参考資料

93

- (1) 子どもに伝えたい自殺予防 ―学校における自殺予防教育導入の手引き―
文部科学省（平成26年7月）
- (2) 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 文部科学省（平成21年3月）
- (3) 子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き 文部科学省（平成22年3月）
- (4) 学校における自殺予防 2018 福島県精神保健福祉センター 畑 哲信
- (5) 若者の心を支える 福島県精神保健福祉センター 畑 哲信
- (6) 学校現場から発信する 子どもの自殺予防ガイドブック ～いのちの危機と向き合って～
阪中順子（金剛出版）
- (7) 学校における自殺予防教育プログラム GRIP ―グリップー（2018）
川野健治・勝又陽太郎（編）（新曜社）
- (8) 平成22年度 内閣府 「いのち支える（自殺対策）プロジェクト」 キャンペーンソング あかり

4 福島県精神保健福祉センター作成のパンフレット

94

1 用語説明

本文中に「※」のある用語について説明しています。

	用 語	内 容
あ行	エンパワーメント	知識や技術を自分自身が持ち、自分で問題解決する能力を持つこと。
	援助希求	辛い時に自ら助けてもらおうとする行動。援助を求めること。
	オッズ比	ある事象の起こりやすさを2つの群で比較して示す統計学的な指標のひとつ。 オッズは、ある事象の起きる頻度（a）と起きない頻度（b）の比のことであり、a/b。 オッズ比は、2つの異なる条件におけるオッズの比のこと。
か行	ゲートキーパー	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。 ゲートキーパーの役割： 「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」
	Q-Uテスト	Q-U (QUESTIONNAIRE-UTILITIES) テストは、児童生徒の心理的な側面を、質問紙法を用いて調査し、その結果から児童生徒理解を深めるもの。早稲田大学 河村茂雄教授により作成された。 「Q-U」と「hyper-QU」の2種類があり、それぞれに「小学校1～3年用」「小学校4～6年用」「中学校用」「高校用」がある。 「Q-U」は、「学校生活意欲尺度（やる気のあるクラスをつくるためのアンケート）」「学級満足度尺度（いごこちのよいクラスにするためのアンケート）」の2つの心理テストから構成されている。
さ行	自殺者数	厚生労働省「人口動態統計」と警察庁「自殺統計」の2種類がある。 厚生労働省「人口動態統計」は日本における日本人を対象としており、警察庁「自殺統計」は総人口（日本における外国人を含む）を対象としている。
	自殺死亡率	人口10万人あたりの自殺者数。

	用 語	内 容
さ行	自殺念慮	<p>「死にたい」「この世からいなくなりたい」など自殺するしか解決する方法はないという考え。</p> <p>自殺念慮を確認する時には、以下の内容等を把握するようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 自殺を具体的に計画しているか、手段を確保しているか。 ② 出現時期はいつからか、どの程度持続しているか。 ③ どの程度強いのか。 ④ 客観的に焦燥感があったり、遺書を準備しているなどの行動が確認できるか。 ⑤ 他害の可能性はあるか。
	自殺の危険因子 (自殺のリスク要因)	<p>自殺につながりやすい因子。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 過去の自殺企図、自傷歴 ・ 喪失体験（身近な者との死別体験など） ・ 苦痛な体験（いじめ、家庭問題など） ・ 職業問題・経済問題・生活問題 （失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど） ・ 精神疾患・身体疾患の罹患及びそれらに対する悩み ・ ソーシャルサポートの欠如 （支援者がいない、社会制度が活用できないなど） ・ 自殺企図手段への容易なアクセス （危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど） ・ 自殺につながりやすい心理状態 （自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感など） ・ 望ましくない対処行動 （飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど） ・ 危険行動 （道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど） ・ その他 （自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など）

	用語	内容
さ行	自殺の防御因子 (自殺を防ぐ保護要因)	自殺を防ぐ因子。 <ul style="list-style-type: none"> ・心身の健康 ・安定した社会生活 (良好な家族・対人関係、充実した生活、経済状況、地域のつながりなど) ・支援の存在 (本人を支援してくれる人がいたり、支援組織がある) ・利用可能な社会制度 (社会制度や法律的対応など本人が利用できる制度がある) ・医療や福祉などのサービス (医療や福祉サービスを活用していること) ・適切な対処行動 (信頼できる人に相談するなど) ・周囲の理解 (本人を理解する人がいる、偏見をもって扱われないなど) ・その他 (本人・家族・周囲が頼りにしているもの、本人の支えになるようなものがあるなど)
	セルフケア	自分で自分の健康管理をすること。
	相談モード	相手が安心して話せるような話の聞き方（「傾聴」という）。 相手の話を聞いたら、『そういう気持ちなんだね』と受け止め、『もう少し気持ちを聞かせて?』とさらに話を聞くようにする。
た行	対応のあるt検定	2組の標本の平均に有意な差があるかどうかを調べる際に用いられる統計的仮説検定の一つ。その差が偶然に起きる確率p（有意確率）値が低いほど、その差は偶然ではない（＝差に意味がある）確率が高いと考える。 pの値が、0.05以下のものを「有意差あり」と判断する。
	DV	ドメスティック・ヴァイオレンスの略。 配偶やパートナー等親密な関係の人から振るわれる暴力のこと。身体的暴力のみならず、精神的暴力、経済的暴力、性的暴力等を含み、一方が力で支配する不平等な関係。犯罪に当たるレベルから、大人としての配慮のレベルまで様々なレベルがある。

	用語	内容
た行	デートDV	未婚の若い恋人の間に起こるDVをデートDVという。
は行	バウンダリー	<p>バウンダリーとは「境界」の意味で、ここでは「自分と他人の境界」のことをいう。</p> <p>相談を受けると言っても、相手の問題を全部、責任をもって引き受けるわけではない。自分でできることは何か?を考えることが大事。バウンダリーを守るということは安心して相談し合えるためのルールである。</p>
	ピアサポート	<p>仲間同士が助け合って問題に取り組むこと。</p> <p>仲間同士の支え合い同じ立場の者同士が相談し合うことで、より共感し合えるとともに、お互いがお互いのために役に立つことができるという点で、個人や集団としてのエンパワーメントにつながるメリットがある。</p>
	ポジティブフィードバック	<p>相手の問題点よりポジティブな面に注目し、望ましい行為や成長した部分を認めて伝えることによって、動機付けを図ること。</p> <p>3つのポイントがある。①「プロセス」②「出来るようになったこと」③「期待値」</p>
や行	YAM (Youth Aware of Mental Health) プログラム	<p>EU諸国が参加した若者のメンタルヘルス調査・介入研究 (Saving and Empowering Young Lives in Europe : SYELE) の介入方法として開発された、スウェーデンの高校生のメンタルヘルス向上と自殺予防を目的として教育プログラムである。エビデンスレベルが高いプログラムと報告されている。</p> <p>介入期間は3週間であり、週に一度メンタルヘルスについての心理的教育やストレスイベントに対処するためのロールプレイを実施する。</p>

2 法令通知等

(1) 自殺対策基本法

第一章 総 則

(目 的)

第一条 この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第二条 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。

- 2 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
- 3 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
- 4 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
- 5 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

(国及び地方公共団体の責務)

第三条 国は、前条の基本理念(次項において「基本理念」という。)にのっとり、自殺対策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

- 2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、自殺対策について、国と協力しつつ、当該地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。
- 3 国は、地方公共団体に対し、前項の責務が十分に果たされるように必要な助言その他の援助を行うものとする。

(事業主の責務)

第四条 事業主は、国及び地方公共団体が実施する自殺対策に協力するとともに、その雇用する労働者の心の健康の保持を図るため必要な措置を講ずるよう努めるものとする。

(国民の責務)

第五条 国民は、生きることの包括的な支援としての自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるよう努めるものとする。

(国民の理解の増進)

第六条 国及び地方公共団体は、教育活動、広報活動等を通じて、自殺対策に関する国民の理解を深めるよう必

要な措置を講ずるものとする。

(自殺予防週間及び自殺対策強化月間)

第七条 国民の間に広く自殺対策の重要性に関する理解と関心を深めるとともに、自殺対策の総合的な推進に資するため、自殺予防週間及び自殺対策強化月間を設ける。

2 自殺予防週間は九月十日から九月十六日までとし、自殺対策強化月間は三月とする。

3 国及び地方公共団体は、自殺予防週間においては、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

4 国及び地方公共団体は、自殺対策強化月間においては、自殺対策を集中的に展開するものとし、関係機関及び関係団体と相互に連携協力を図りながら、相談事業その他それにふさわしい事業を実施するよう努めるものとする。

(関係者の連携協力)

第八条 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校(学校教育法(昭和二十二年法律第二十六号)第一条に規定する学校をいい、幼稚園及び特別支援学校の幼稚部を除く。第十七条第一項及び第三項において同じ。)、自殺対策に係る活動を行う民間の団体その他の関係者は、自殺対策の総合的かつ効果的な推進のため、相互に連携を図りながら協力するものとする。

(名誉及び生活の平穏への配慮)

第九条 自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穏に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない。

(法制上の措置等)

第十条 政府は、この法律の目的を達成するため、必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十一条 政府は、毎年、国会に、我が国における自殺の概況及び講じた自殺対策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画等

(自殺総合対策大綱)

第十二条 政府は、政府が推進すべき自殺対策の指針として、基本的かつ総合的な自殺対策の大綱(次条及び第二十三条第二項第一号において「自殺総合対策大綱」という。)を定めなければならない。

(都道府県自殺対策計画等)

第十三条 都道府県は、自殺総合対策大綱及び地域の実情を勘案して、当該都道府県の区域内における自殺対策についての計画(次項及び次条において「都道府県自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

2 市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画(次条において「市町村自殺対策計画」という。)を定めるものとする。

(都道府県及び市町村に対する交付金の交付)

第十四条 国は、都道府県自殺対策計画又は市町村自殺対策計画に基づいて当該地域の状況に応じた自殺対策のために必要な事業、その総合的かつ効果的な取組等を実施する都道府県又は市町村に対し、当該事業等の実施に要する経費に充てるため、推進される自殺対策の内容その他の事項を勘案して、厚生労働省令で定めるところにより、予算の範囲内で、交付金を交付することができる。

第三章 基本的施策

(調査研究等の推進及び体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するため、自殺の実態、自殺の防止、自殺者の親族等の支援の在り方、地域の状況に応じた自殺対策の在り方、自殺対策の実施の状況等又は心の健康の保持増進についての調査研究及び検証並びにその成果の活用を推進するとともに、自殺対策について、先進的な取組に関する情報その他の情報の収集、整理及び提供を行うものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策の効率的かつ円滑な実施に資するための体制の整備を行うものとする。
(人材の確保等)

第十六条 国及び地方公共団体は、大学、専修学校、関係団体等との連携協力を図りながら、自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上に必要な施策を講ずるものとする。

(心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進等)

第十七条 国及び地方公共団体は、職域、学校、地域等における国民の心の健康の保持に係る教育及び啓発の推進並びに相談体制の整備、事業主、学校の教職員等に対する国民の心の健康の保持に関する研修の機会の確保等必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、前項の施策で大学及び高等専門学校に係るものを講ずるに当たっては、大学及び高等専門学校における教育の特性に配慮しなければならない。

3 学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(医療提供体制の整備)

第十八条 国及び地方公共団体は、心の健康の保持に支障を生じていることにより自殺のおそれがある者に対し必要な医療が早期かつ適切に提供されるよう、精神疾患を有する者が精神保健に関して学識経験を有する医師(以下この条において「精神科医」という。)の診療を受けやすい環境の整備、良質かつ適切な精神医療が提供される体制の整備、身体の傷害又は疾病についての診療の初期の段階における当該診療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、救急医療を行う医師と精神科医との適切な連携の確保、精神科医とその地域において自殺対策に係る活動を行うその他の心理、保健福祉等に関する専門家、民間の団体等の関係者との円滑な連携の確保等必要な施策を講ずるものとする。

(自殺発生回避のための体制の整備等)

第十九条 国及び地方公共団体は、自殺をする危険性が高い者を早期に発見し、相談その他の自殺の発生を回避するための適切な対処を行う体制の整備及び充実に必要な施策を講ずるものとする。

(自殺未遂者等の支援)

第二十条 国及び地方公共団体は、自殺未遂者が再び自殺を図ることのないよう、自殺未遂者等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(自殺者の親族等の支援)

第二十一条 国及び地方公共団体は、自殺又は自殺未遂が自殺者又は自殺未遂者の親族等に及ぼす深刻な心理的影響が緩和されるよう、当該親族等への適切な支援を行うために必要な施策を講ずるものとする。

(民間団体の活動の支援)

第二十二条 国及び地方公共団体は、民間の団体が行う自殺の防止、自殺者の親族等の支援等に関する活動を支援するため、助言、財政上の措置その他の必要な施策を講ずるものとする。

第四章 自殺総合対策会議等

(設置及び所掌事務)

第二十三条 厚生労働省に、特別の機関として、自殺総合対策会議(以下「会議」という。)を置く。

2 会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 自殺総合対策大綱の案を作成すること。

二 自殺対策について必要な関係行政機関相互の調整をすること。

三 前二号に掲げるもののほか、自殺対策に関する重要事項について審議し、及び自殺対策の実施を推進すること。

(会議の組織等)

第二十四条 会議は、会長及び委員をもって組織する。

2 会長は、厚生労働大臣をもって充てる。

3 委員は、厚生労働大臣以外の国务大臣のうちから、厚生労働大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者をもって充てる。

4 会議に、幹事を置く。

5 幹事は、関係行政機関の職員のうちから、厚生労働大臣が任命する。

6 幹事は、会議の所掌事務について、会長及び委員を助ける。

7 前各項に定めるもののほか、会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(必要な組織の整備)

第二十五条 前二条に定めるもののほか、政府は、自殺対策を推進するにつき、必要な組織の整備を図るものとする。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布日から起算して六月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 (平成二七年九月一一日法律第六六号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

第六条 この法律の施行の際現に第二十七条の規定による改正前の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれている自殺総合対策会議は、第二十七条の規定による改正後の自殺対策基本法第二十条第一項の規定により置かれる自殺総合対策会議となり、同一性をもって存続するものとする。

附 則 (平成二八年三月三〇日法律第一一号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次項の規定は、公布の日から施行する。

(2) 自殺総合対策大綱（平成29年7月25日閣議決定）

「自殺総合対策大綱」（概要）

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

平成28年の自殺対策基本法の改正や我が国の自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- ▶ 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- ▶ 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

- ▶ 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだまだ続いている

- ▶ 地域レベルの実践的な取組を PDCA サイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- ▶ 先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少（平成27年18.5⇒13.0以下）

（WHO：仏15.1（2013）、米13.4（2014）、独12.6（2014）、加11.3（2012）、英7.5（2013）、伊7.2（2012））

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

自殺総合対策における当面の重点施策（ポイント）

- 自殺対策基本法の改正の趣旨・基本的施策及び我が国の自殺を巡る現状を踏まえて、更なる取組が求められる施策 ※各施策に担当府省を明記 ※補助的な評価指標の盛り込み（例：よりよいホットラインや心の健康相談統一ダイヤルの認知度）

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

- ・地域自殺実態プロファイル、地域自殺対策の政策パッケージの作成
- ・地域自殺対策計画の策定ガイドラインの作成
- ・地域自殺対策推進センターへの支援
- ・自殺対策の専任職員の配置・専任部署の設置の促進

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- ・自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施
- ・児童生徒の自殺対策に資する教育の実践（SOSの出し方に関する教育の推進）
- ・自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及
- ・うつ病等についての普及啓発の推進

3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する

- ・自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果活用（革新的自殺研究推進プログラム）
- ・先進的な取組に関する情報の収集、整理、提供
- ・子ども・若者の自殺調査・死因究明制度との連動
- ・オンライン施設の形成等により自殺対策の関連情報を安全に集積・整理・分析

4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る

- ・医療等に関する専門家などを養成する大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進
- ・自殺対策の連携調整を担う人材の養成
- ・かかりつけ医の資質向上
- ・教職員に対する普及啓発
- ・地域保健・産業保健スタッフの資質向上
- ・ゲートキーパーの養成
- ・家族や知人等を含めた支援者への支援

5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する

- ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ・地域における心の健康づくり推進体制の整備
- ・学校における心の健康づくり推進体制の整備
- ・大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする

- ・精神科医療、保健、福祉等の連動性の向上、専門職の配置
- ・精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成等
- ・うつ病、統合失調症、アルコール依存症、ギャンブル依存症等のハイリスク者対策

7. 社会全体の自殺リスクを低下させる

- ・ICT（インターネットやSNS等）の活用
- ・ひきこもり、児童虐待、性犯罪・性暴力の被害者、生活困窮者、ひとり親家庭、性的マイノリティに対する支援の充実
- ・妊産婦への支援の充実
- ・相談の多様な手段の確保、アウトリーチの強化
- ・関係機関等の連携に必要な情報共有の周知
- ・自殺対策に資する居場所づくりの推進

8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

- ・地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- ・医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化
- ・居場所づくりとの連動による支援
- ・家族等の身近な支援者に対する支援
- ・学校、職場等での事後対応の促進

9. 遺された人への支援を充実する

- ・遺族の自助グループ等の運営支援
- ・学校、職場等での事後対応の促進
- ・遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等
- ・遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- ・遺児等への支援

10. 民間団体との連携を強化する

- ・民間団体の人材育成に対する支援
- ・地域における連携体制の確立
- ・民間団体の相談事業に対する支援
- ・民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援

11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- ・いじめを苦しめた子どもへの自殺の予防
- ・学生・生徒への支援充実
- ・SOSの出し方に関する教育の推進
- ・子どもへの支援の充実
- ・若者への支援の充実
- ・若者の特性に応じた支援の充実
- ・知人等への支援

12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

- ・長時間労働の是正
- ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ・ハラスメント防止対策

- (3) 児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について（通知）：文部科学省・厚生労働省

**児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における
対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について（通知）**
(平成30年1月23日付け29初児生第38号、社援総発0123第1号)

1 背景

- ✓ 近年、自殺者全体の総数は減少傾向にあるが、自殺した児童生徒数は高止まりの状況。
 - ✓ SNSを利用し、自殺願望を投稿するなどした高校生等を誘い出し、殺害した事件の発生。(座間市における事件)
 - ✓ 「死ぬこと」や「自殺」を明示的に取り上げる自殺予防教育に関し、十分な取組が行われているとは言い難い状況。
- ⇒ 新たな自殺総合対策大綱に定められた「**SOSの出し方に関する教育**」(※)の推進が重要。
平成30年1月23日、同教育の推進を求める通知を文部科学省・厚生労働省の連名で発出。

(※) 自殺対策基本法第17条第3項に定める「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育」を言う。

2 通知の概要

- 以下に掲げる留意事項及び各学校や地域の実情を踏まえつつ、各教科等の授業等の一環として、**SOSの出し方に関する教育を少なくとも年1回実施**するなど積極的に推進すること。
1. 実施に当たっては、**保健師、社会福祉士、民生委員等を活用**することも有効であること。
【保健師等を活用するメリット】
 - ① 児童生徒に対して**自らが必要に応じて相談相手になり得ることを直接伝えることができる**(「いざとなれば私のところに相談に来て」と言える)
 - ② 保護者も含めた**世帯単位での支援が可能になる**
 - ③ 学校と地域の専門家との間での**協力・連携関係の構築**につながる
 2. 実施の際には、「24時間子供SOSダイヤル」や「チャイルドライン」などの**相談窓口の周知を行うことが望ましいこと**。
 3. 児童生徒の発達段階に応じた内容とすることが重要であることを踏まえ、各学校の実情に合わせて**教材や授業方法を工夫**することが考えられること。
 4. **SOSの出し方のみならず**、心の危機に陥った友人の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの**傾聴の仕方(SOSの受け止め方)についても教えることが望ましいこと**。
 5. 同教育は、厚生労働省の「**地域自殺対策強化事業実施要綱**」の「普及啓発事業」や「若年層対策事業」に該当するとともに、「**地域特性重点特化事業**」(補助率10/10)にも該当し得るため、**積極的に本事業を活用**するよう周知されたいこと。

- (4) 児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の教材例について（事務連絡）：文部科学省・厚生労働省

**児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等
における対処の仕方を身に付ける等のための教育の教材例について**
(平成30年8月31日付け文部科学省児童生徒課、厚生労働省自殺対策推進室事務連絡)

1 背景

- ✓ 平成30年1月、SOSの出し方に関する教育についての留意事項を示し、各教科等の授業の一環として、少なくとも年1回実施することなど積極的な推進を依頼する通知を発出。
- ✓ SOSの出し方に関する更なる教育の一層の推進に資するため、上記の留意事項に加え、**各学校でSOSの出し方に関する教育を行う上で参考となる教材例を周知**。

2 通知の概要

以下の教材例を参考に、各学校において、SOSの出し方に関する教育の一層の推進に努めていただくこと。

- (1) 東京教育委員会作成教材
 - 子供が、現在起きている危機的状況又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動(身近にいる信頼できる大人にSOSを出す)ができるようにすること、及び身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすることを目的に、**各学校がSOSの出し方に関する教育を推進するための教材(学習指導案、ワークシート、スライドデータ等)**を作成。
- (2) 東京都作成教材
 - 子供自身が悩みに対処する方法を知り、困ったときに、大人や専門機関に相談できるようになること、また、周囲の人の気がかりな変化に気づき、適切な行動(大人へのつなぎ)が取れるようになることをねらいとして、**小学校6年生及び中学校1年生向けの小冊子**を作成(教職員向け解説書も併せて周知)。
- (3) 北海道教育委員会作成教材
 - 北海道教育委員会において、平成29年度いじめ対策・不登校支援等推進事業により、自殺予防教育を進める際の参考となるよう、「**援助希求的態度の育成**」、「**早期の問題認識(心の健康)**」、「**ストレス対処スキルの育成**」に関する**プログラム(指導案やワークシート等)**を作成。

3 参考資料

- (1) 子どもに伝えたい自殺予防 ー学校における自殺予防教育導入の手引きー
文部科学省（平成 26 年 7 月）

[ダウンロード](#)

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm

- (2) 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 文部科学省（平成 21 年 3 月）

[ダウンロード](#)

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm

- (3) 子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き 文部科学省（平成 22 年 3 月）

[ダウンロード](#)

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/22/04/_icsFiles/afieldfile/2010/11/16/1292763_02.pdf

- (4) 学校における自殺予防 2018 福島県精神保健福祉センター 畑 哲信

[ダウンロード](#)

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

(福島県精神保健福祉センター ホームページ)



- (5) 若者の心を支える 福島県精神保健福祉センター 畑 哲信

[ダウンロード](#)

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

(福島県精神保健福祉センター ホームページ)



- (6) 学校現場から発信する 子どもの自殺予防ガイドブック ～いのちの危機と向き合って～
阪中順子（金剛出版）

- (7) 学校における自殺予防教育プログラム GRIP ーグリッパー（2018）

川野健治・勝又陽太郎（編）（新曜社）

- (8) 平成 22 年度 内閣府 「いのち支える（自殺対策）プロジェクト」 キャンペーンソング あかり
作詞・作曲 ワカバ、編曲 吉田明広／高見英

[ダウンロード](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=ObMAh1WmKYg>

4 福島県精神保健福祉センター作成のパンフレット



若者向け心の健康・自殺予防啓発グッズ

『こころりらくす ノート』について



『こころりらくす ノート』は、当センターが若者のために作成した心の健康と自殺予防のための啓発グッズです。表紙裏には、心の健康をたもったり自殺を予防するために生徒が自分自身でできることを、裏表紙内側には、友人等周囲の人のために生徒が取り組めることの大切なポイントを簡潔にまとめました。



【表紙裏】

- ・セルフケア（大学生の日頃のストレス解消法の意見を取り入れています）
- ・援助希求（困った時や悩んだ時に周囲に助けを求める能力）等

【裏表紙内側】

- ・友人の悩みに気づく（こころの健康チェック）
- ・援助提供（悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげる能力）等



また、ノートの各ページでは、現在の心の状態を確認しチェックできるようになっており、さらに、心の健康に役立つメッセージ（12種類）もさりげなく掲載しています。

保健室に相談に来る生徒さんや日ごろから気にかけておられる生徒さんとのコミュニケーションツール等にご活用いただければ幸いです。



ノートをひらき、生徒に必要な箇所をお話しながら、直接手渡ししてください。



【お問合せ】 福島県精神保健福祉センター ☎024-535-3556
〒960-8012 福島県福島市御山町 8-30 県保健衛生合同庁舎 5階

若者のための自殺予防教育あり方検討会委員名簿

この「ストレス対策ブック（高校生）2020～自殺予防教育のための指導者の手引き～」は、若者のための自殺予防教育あり方検討会において作成しました。

若者のための自殺予防教育あり方検討会委員名簿（令和2年3月31日現在）

所 属	職 名	氏 名
福島県立光南高等学校	教 頭	野口 智行
福島県立修明高等学校鮫川校	教 諭	菊池 良平
福島県教育委員会 高校教育課	指導主事	志賀 勲
福島県教育委員会 健康教育課	指導主事(養護教諭)	小林 恵子
福島県教育委員会 県北教育事務所	指導主事	緑川 祐
福島大学 人間発達文化学類 附属学校臨床支援センター	教 授	青木 真理
福島県臨床心理士会	臨床心理士	横山 美香
福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室	特任助教(公認心理師)	佐藤 則行
福島県県北保健福祉事務所	保健技師	鈴木 真琴

【事務局】

所 属	職 名	氏 名
福島県障がい福祉課	主 査	鈴木 紀隆
〃	保健技師	田崎みずほ
福島県精神保健福祉センター	所 長	畑 哲信
〃	主任保健技師	松田幾久子
〃	基本計画策定支援員	菊地 潤



若者のための自殺予防教育あり方検討会委員からのコメント

福島県立光南高等学校 野口智行

本書には先生方がすぐに活用できる展開例が掲載されています。各校の実態に応じて、生徒が生涯に渡り大切なストレスへの対処法やコミュニケーションスキルを身に付ける一助として活用して欲しいと思います。

福島県立修明高等学校鮫川校 菊池良平

本手引書は、実際の高校生の生活に即すように、多くの先生方の意見が取り入れられています。これが実際の高校生の悩み事に対し解決策になれば幸いです。

福島県教育委員会 高校教育課 志賀 勲

尊い命を守るためにも、生徒が、命の大切さを実感し、心の健康を保ちながら安心して生活できるように指導するとともに、様々な危機的状況に対応するために、主体的に適切な援助希求行動ができるように指導することが必要です。そのために本資料を効果的にご活用いただければ幸いです。

福島県教育委員会 健康教育課 小林恵子

自殺対策として「予防教育」が重要です。しかし、どのように取り組めばよいかわからない学校も多く、本手引き書が指導の一助になると思います。担任、養護教諭、S C等が連携し取り組んでいけるといいと思います。

福島県教育委員会 県北教育事務所 緑川 祐

ぜひ全編を通読して、生徒指導に生かしてほしいです。また、このガイドブックを用いて授業実践をしてもらいたいのはもちろんですが、展開例（P23～41）にあるシナリオは、読み物としても非常に勉強になります。

福島大学 人間発達文化学類 附属学校臨床支援センター 青木真理

何度か検討の機会を持ち、わかりやすく使いやすくなったと思います。
学校で使っていただき、その感想を通じて、ブラッシュアップできればと思います。

福島県臨床心理士会 横山美香

予防教育を通して、子どもたちが“助ける力・助けられる力”を身に付け、育んでほしいと思います。この冊子が一助として役立つことを願います。

福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室 佐藤則行

自殺予防は、先生方が必要と感じながらもどう実施しているか難しい課題ではないでしょうか。本ガイドブックが先生方の取り組みの端緒となり、子どもたちにより役立つものへと発展していくことを願っています。

福島県県北保健福祉事務所 鈴木真琴

誰でも悩みを抱えたり、ストレスを抱えたりすることがあり、それに気づいたときは一人で抱え込まずに誰かに相談することが大切です。子どもたちがストレス対応方法を学べるように、ぜひ、この手引き書をご活用ください。

福島県障がい福祉課 鈴木紀隆、田崎みずほ

日本における年齢階級別死因10～39歳の死因順位1位は自殺であり、国際的にも、若年者の死因の1位が自殺なのは先進国で唯一日本だけです。（出典：R 1版自殺対策白書 9～10頁 人口動態統計H29他）若年者の自殺は深刻な問題となっていることから、生徒への自殺対策に対し、教育関係の方々のご協力をお願いします。

ストレス対処法はじめ、メンタルヘルスのスキルは、生徒がこれから人生を歩む中で、生きづらさを感じたとき武器となります。

ストレス対策ブック(高校生) 2020
～自殺予防教育のための指導者の手引き～

発行年月：令和2年10月

発行：福島県教育委員会
福島県精神保健福祉センター

編集：福島県精神保健福祉センター
〒960-8012 福島市御山町8番30号
電話 024-535-3556
FAX 024-533-2408

