

自殺対策に資する教育

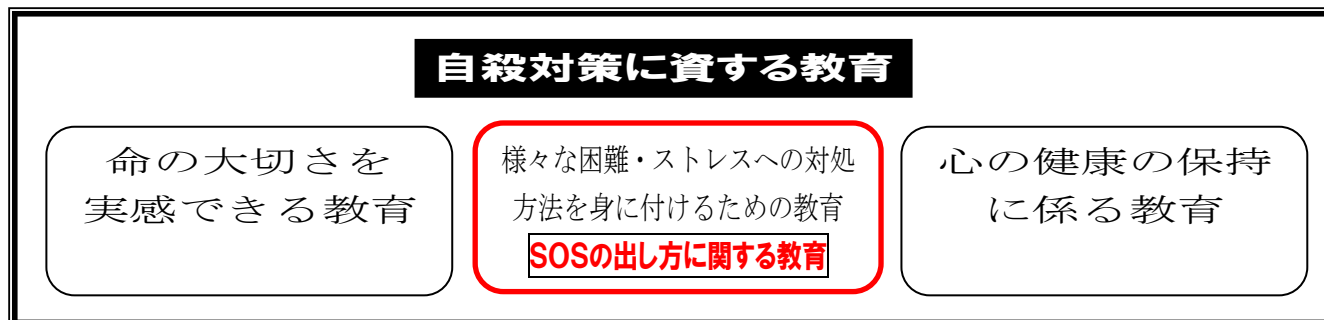
～SOSの出し方に関する教育～

【1】SOSの出し方に関する教育の推進について

「SOSの出し方に関する教育」とは「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」、「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」を目的とした教育です。

【2】「SOSの出し方に関する教育」の位置付け

自殺総合対策大綱には、「自殺対策に資する教育」として次の3つが示されており、「SOSの出し方に関する教育」はその1つです。



■命の大切さを実感できる教育の取組

小・中学校の学習指導要領には、特別の教科 道徳（以下「道徳科」という。）の中で、小学校の低学年段階から中学校段階までの全ての段階で指導すべき内容項目として、「生命の尊さ」が示されています。

各学校では、全ての教員が、生命を尊重する心の育成が自殺予防につながることを十分に理解し、学校の教育活動全体を通じて行う道徳教育との関連の中で、道徳科等の授業等を通して、子供が命の大切さを実感できるよう、計画的に指導します。

■様々な困難・ストレスの対処方法を身に付けるための教育(SOSの出し方に関する教育)の取組

SOSの出し方に関する教育の目的は、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です。

不安や悩み、ストレスへの対処については、学習指導要領において、小学校の高学年段階から高等学校段階に至るまで、体育科及び保健体育科の中で指導すべき内容として示されています。

各学校では、保健の授業等を通して、子供がストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、子供が当面する諸課題への対応に資する活動や、生活上の諸問題の解決を図ることを目的とした体験活動等を通して、援助希求行動を身に付けられるようにする必要があります。

また、SOSの出し方に関する教育では、心の危機に陥った友達への関わり方を学ぶことも重要です。SOSの出し方のみならず、そうした友達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、指導します。

■心の健康の保持に係る教育の取組

心の健康の保持に係る教育については、学習指導要領において、体育や保健体育及び特別活動の中で、関連した内容を指導することになっています。各学校において、学校保健計画等との関連を図りながら、心の健康の保持に係る教育を、計画的に実施します。

【3】学習指導要領等との関連（主なものを抜粋）

	命の大切さを実感できる教育	様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育 【SOSの出し方に関する教育】	心の健康の保持に係る教育
小学校	<p>【道徳】 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。</p> <p>【生命の尊さ】 第1学年及び第2学年 生きることのすばらしさを知り、生命を大切にすること。</p> <p>第3学年及び第4学年 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること。</p> <p>第5学年及び第6学年 生命が多く、生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し、生命を尊重すること。</p> <p>【よりよく生きる喜び】 第5学年及び第6学年 よりよく生きようとする人間の強さや気高さを理解し、人間として生きる喜びを感じることを。</p>	<p>【学級活動】 (1) 学級や学校における生活づくりへの参画 ア 学級や学校における生活上の諸問題の解決</p> <p>【体育（G保健）】 第5学年(1) ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。</p>	<p>【学級活動】 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成</p> <p>【体育（G保健）】 第3学年(1) ア 健康な生活について理解すること。 (ア) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。 第5学年(1) ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (ア) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。 (イ) 心と体には、密接な関係があること。</p>
中学校	<p>【道徳】 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。</p> <p>【生命の尊さ】 生命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない生命を尊重すること。</p> <p>【よりよく生きる喜び】 人間には自らの弱さや醜さを克服する強さや気高く生きようとする心があることを理解し、人間として生きることの喜びを見いだすこと</p>	<p>【学級活動】 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応</p> <p>【保健体育（保健分野）】 第1学年(2) ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 (イ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。</p>	<p>【学級活動】 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成</p> <p>【保健体育（保健分野）】 第1学年(1) ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (ア) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。</p>

SOSの出し方に関する教育 学習指導案(中学1年生)

【1】題材（ここでは、学級活動で授業を行うことを想定して「題材」としてしています。）

「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

【2】ねらい

自分がかげがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、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の援助希求行動について考えることができる。

【3】事前・事後指導

《事前指導》自分や仲間を大切にするために、町の保健師の方と一緒に考えることを伝える。

《事後指導》通信等を通して、保護者にも授業内容を伝える。ワークシートから生徒の心のケアの参考にして、心配な生徒には声をかけ懇談等の実施。SCへの連携。

	学習活動・内容	担任の指導	保健師の支援	指導上の留意点等
展	4 対応方法について保健師よりアドバイスをもらう。 (SOSを出そう)		⑧『つらい時の対応の方法は様々ありますね。保健師の立場から少し提案します。』 ・いらぬ紙を破る！ ・大声で叫ぶ ・氷を握りしめる →自分に合った対処法を知っていることはとても大切であることを強調する。	■相談すること、言葉にすることはとても難しいけれど、自分の思いが整理されたり、心の苦しさが軽減されたりするなど、自分を客観的に見ることができるようになるメリットも確認する。
	5 友達がつらそうな時にどうしたらいいか考えよう。	⑨『今、保健師の方から、少し勇気をもって、SOSを出してみようアドバイスもらいました。※※(先生の思い)。でも、皆さんは、自分ではなく、友達がつらそうな時、SOSを自分がつけた時は、どのような対応をするのかな?』【掲示E】 隣の子と(グループ)で意見交流 ・どうしたの?と声をかける。 ・一緒に先生に話しに行く。	⑩少なくとも3人の大人に相談しよう。 →必ず気持ちを真剣に受け止めてくれる大人がいる。 <u>だからSOSを出そう!</u> 【掲示D】	
6 対応方法について保健師よりアドバイスをもらう。 (SOSの受け止め方)		⑩友達が辛そうにしていたら ・『大丈夫?』『どうしたの?』と声をかける ・批判しないで、よく話を聞く。 ・落ち着いたら、信頼できる大人と一緒に探す 【掲示F】	■批判的にならない言葉がけについて、別紙『相談する時、受け止める時等の言葉例』を提示し、心を閉ざす言葉をかけないことを確認する。	
7 『あかり』動画視聴 (5分)	動画再生の補助	⑪『最後に私たち大人から、プレゼントがあります。「あかり」という曲です。聞いてください。』 ⑫『近い人に話せないとき、卒業したり、大人になったりした時に、相談できる機関として覚えておいてください。』 保健師からしおりの配布。	■ワークシートに書かれた生徒の思いを、学校全体で共有し、今後の生徒の心のケアに役立てる。	

	学習活動・内容	担任の指導	保健師の支援	指導上の留意点等
ま と め	8 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。	<p>⑬『本時を振り返って、ワークシートに感想を書こう。』</p> <p>今後、自分がつらい気持ちになった時や友達がつらそうにしている時に、どのように対処していけばよいかなど、自分の考えを整理し、ワークシートに書く。</p> <p>机間指導（最後に発表させる生徒を探す）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までの自分と照らし合わせて書いている ・決意や具体的な対応を書いている ・自分や仲間を大切にしたいと書いている <p>【掲示G】</p>	<p>生徒の言葉で、心温まる感想をピックアップし、最終の言葉で伝えられるようにする。</p> <p>⑮保健師より 机間指導で見つけた心温まる言葉を伝え、いつもで相談に来てほしいことを伝える。</p>	<p>■担任は、表情が良くない生徒や何も書けていない生徒等の把握と、該当の生徒に授業後に一声かける。（心配事がないかなど）</p>
	9 本時の振り返り発表	<p>⑭意図的指名（1名～2名）</p> <p>⑯教師の説話 時間がない場合には、帰りの会等で、信頼できる大人の一人として、生徒へメッセージを送ることが大切。</p> <p>⑰保健師にお礼を伝え、授業終了の挨拶</p>		

【学校で用意していただくもの】

- ・大型テレビとDVDプレーヤー（接続も）
- ・ワークシートの印刷

※指導案内の【提示A】～【提示F】については、授業日に保健師が持参をしますので、学校で準備していただく必要はありません。

①題材

「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

【揭示A】

ストレスとは・・・

周りからの様々な刺激によって、心や体に負担がかかった状態のこと

【揭示B】

ストレスには・・・

- ・ストレスには、様々な原因（ストレッサー）がある。
- ・適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれる。
- ・ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出ることもある。

【揭示C】

つらい時、みんなはどう対処する？

【揭示D】

→自分に合った対処法を知っていることはとても大切

★少なくとも3人の大人に相談しよう。

→必ず気持ちを真剣に受け止めてくれる大人がいる。

【揭示E】

友達がつらそうな時、みんなはどうする？

【揭示F】

■友達がつらそうに見えたら・・・

- ・どうしたの？何か辛そうだけど
- ・何か悩んでいる？よかったら話して
- ・何か悩み事があるんじゃない？

■友達から相談されたら・・・

- ・辛かったね
- ・大変だったね
- ・よく耐えてきたね
- ・よく話してくれたね
- ・あなたのことが心配
- ・私にできることはある？

**NG
ワード**

- ・頑張り
- ・逃げてはダメだ
- ・そのうちどうにかなるよ
- ・ご両親や友達が悲しむよ



【揭示G】

**自分も大切に
友達も大切に
一人一人を大切**

【赤ちゃん写真】

生まれたばかりの赤ちゃん



板書例

2019.6.16

「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

生まれたばかりの赤ちゃん



ストレスとは・・・

周りからの様々な刺激によって、心や体に負担がかかった状態のこと

ストレスには・・・

- ・ストレスには、様々な原因（ストレッサー）がある。
- ・適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれる。
- ・ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出ることがある。

つらい時、みんなはどう対処する？

- ・スポーツをやって忘れる
- ・読書をする。 ・音楽を聴く
- ・寝る。 ・お菓子を食べまくる

→自分に合った対処法を知っていることはとても大切

★少なくとも3人の大人に相談しよう。

→必ず気持ちを真剣に受け止めてくれる大人がいる。

友達がつらそうな時、みんなはどうする？

- ・どうした？と声をかける。
- ・応援する
- ・メールで
- ・ラインで

■友達がつらそうに見えたら・・・

- ・どうしたの？何か辛そうだけど
- ・何か悩んでいる？よかったら話して
- ・何か悩み事があるんじゃない？

■友達から相談されたら・・・

- ・辛かったね
- ・大変だったね
- ・よく耐えてきたね
- ・よく話してれたね
- ・あなたのことが心配
- ・私にできることはある？

**NG
ワード**

- ・頑張り
- ・逃げてはダメだ
- ・そのうちどうにかなるよ
- ・ご両親や友達が悲しむよ

**自分も大切に
友達も大切に
一人一人を大切に**

【補足資料】

不安や悩みがあると
答えた中学生の割合

81.2%

《不安や悩みごとの種類》

「勉強・進路」「顔や体形」「自分の性格」「学校生活」など

(H21年度 厚生労働省全国家庭児童調査結果)

ストレスとは

ストレスとは、環境からの刺激によって生じた、悩みや緊張や疲労の状態のことを言います。このストレスを生んだ刺激を「ストレス源」または「ストレッサー」と言う。その他には、精神緊張・心労・苦痛・寒冷・感染などごく普通にみられる刺激が原因で引き起こされる生体機能の変化。一般には、精神的・肉体的に負担となる刺激や状況をいう。

様々なストレッサー(ストレス源)

暑さ、寒さ、空腹、客の訪問など、何かの対応をしなければならないことは、全てストレッサーになる可能性があります。しかし、実際にストレッサーとなるのは、その対応が難しいと感じるものです。

1) 物理的・生物的・化学的ストレッサー

騒音、振動、温度、湿度、天候、花粉、悪臭など

2) 社会的ストレッサー

社会的な役割(男・女らしさ、管理職、親など)、
人間関係、社会秩序の乱れなど

3) 心理的ストレッサー

不安、恐れ、怒り、焦り、憎しみ、劣等感など

4) 身体的ストレス

生理的欲求、発熱、疲労感、痛みなど

ストレスには、
様々な**原因**があります。

- 勉強や進路
- 顔や体形
- 自分の性格
- 学校生活
- 友達
- 異性
- 家族 など…



ストレスの感じ方には、個人差もあります。

善玉ストレッサーと悪玉ストレッサー

全てのストレッサーが悪いわけではありません。たとえば、締め切り前になると心身の状態が良くなり、能率が上がることもあります。本番前の緊張感がたまらなく良いという人もいます。私たちには、適度な刺激が必要です。

一方、結婚や昇進は、基本的には良いことですが、新しい人間関係や責任が疲労や自信喪失などのストレスを生むこともあります。

『あかり』?

「ワカバ」というJポップグループの曲「あかり」。この曲は、2011年の内閣府「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です。YouTube等で一度視聴してみてください。