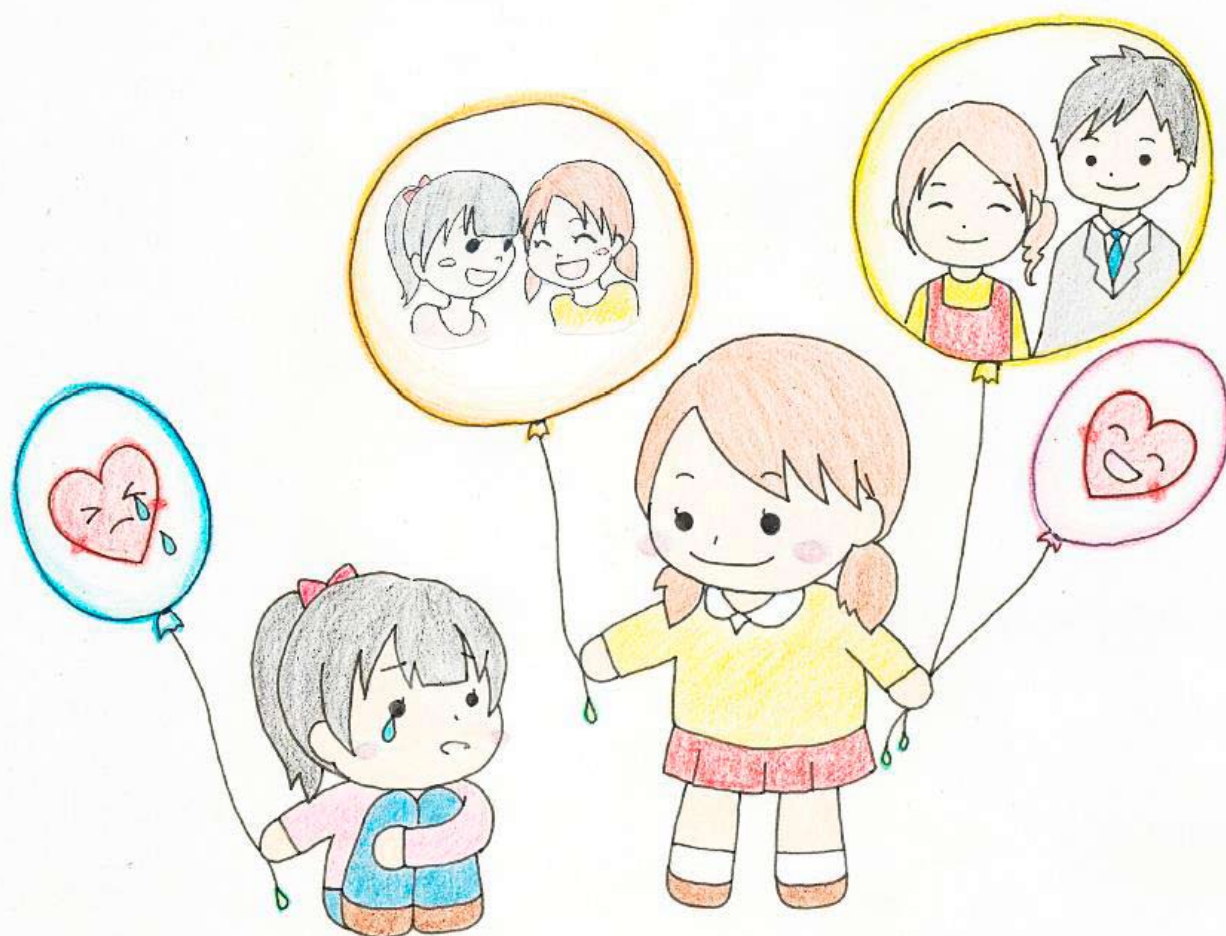


# 晴れないところに 気づいたら

～ 解説編 ～



## このリーフレットを使った授業を実施する前に

わが国の年間自殺者数（警察庁統計による）は、平成10年からの14年間3万人を超え、緊急の課題として様々な予防対策がなされるようになりました。その結果、平成24年には15年ぶりに3万人を下回りましたが、現在も依然高い水準で推移しています。

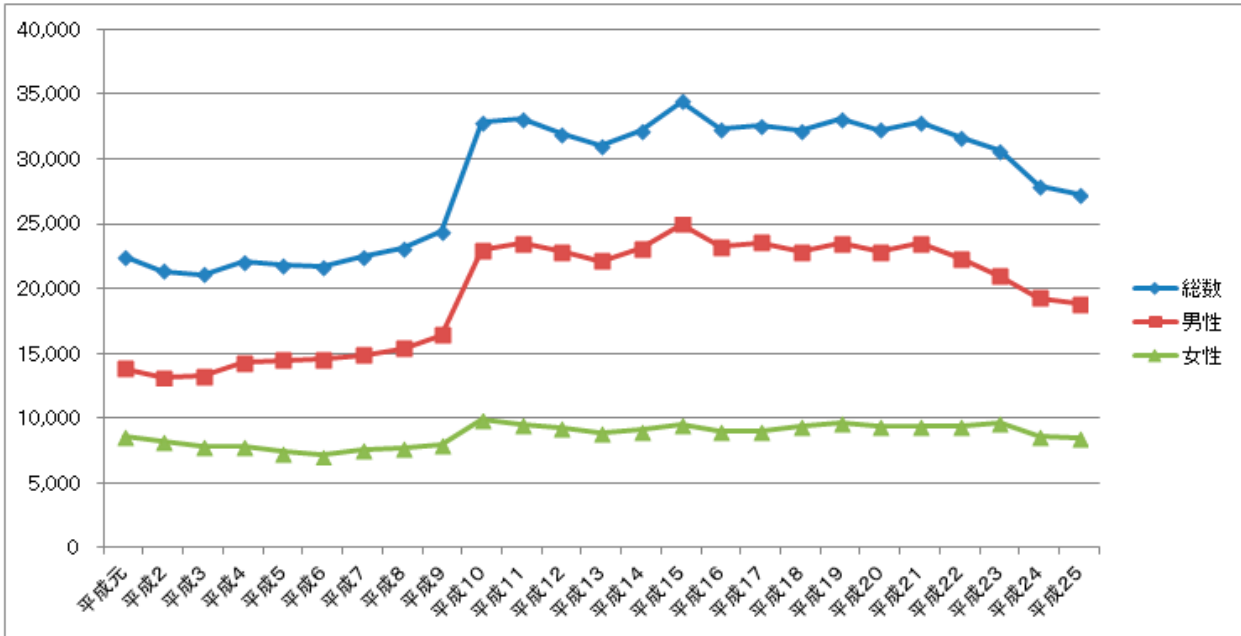


図1 年次別自殺者数（平成元年～平成24年） 警察庁

また、年齢階級で見る（図2）と、自殺者数が急増する平成10年より前は、年齢階級が高いほど自殺死亡率が高い傾向にあったのですが、それ以降は、高い年齢階級の自殺は減少したものの、若い年齢階級の増加傾向は依然、続いていることが分かります。

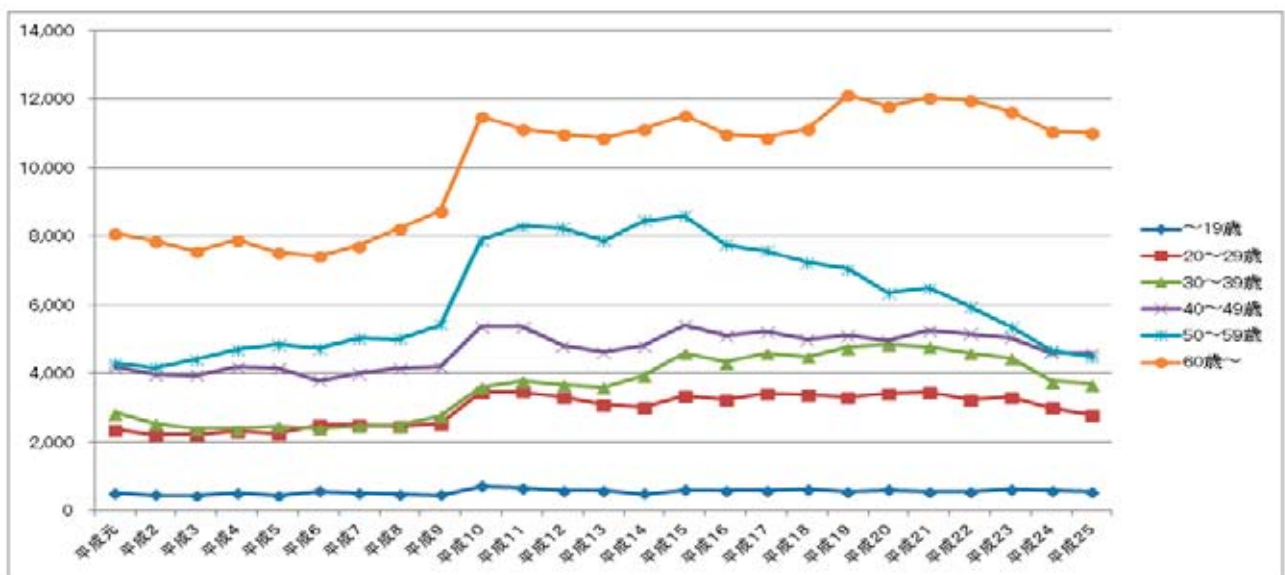


図2：年齢階級別の自殺死亡者数の推移（平成元年～平成24年） 警察庁

警察庁の統計によると、19歳以下の自殺者数は全体の約2%であり、これまで自殺予防の視点から多くの研究や実践がなされてきたわけではありません。しかし、内閣府の調査によると、G7諸国のなかで、15歳から34歳までの若い年代の死因の第1位が「自殺」であるのは日本だけという結果が出ています。また、近年の児童生徒のいじめが要因の1つとみられる自殺の事案やそれをきっかけとしてのいじめ防止対策推進法（平成25年法律第71号）の制定など、子どものこころの危機に対して真剣かつ迅速に対応することが求められています。

では、どのように対応していけばよいのでしょうか。

自殺予防には、以下の3つの段階から成る働きかけが必要とされています。

- ① プリベンション（prevention：未然防止）
- ② インターベンション（intervention：危機対応）
- ③ ポストベンション（postvention：事後対応）

本資料では、①段階である**プリベンション（未然防止）**を確実にかつ適切に行うことができるよう、自殺予防対策の教材開発を行いました。小学校高学年から高校生までの児童生徒を対象としています。先行研究においても、**若年層の自殺願望や自殺未遂率**は一般に認識されているよりも高く、この時期の子どもたちに適切な予防教育を行うことにより、自殺率の上昇に歯止めがかかると示唆されています。この時期に、自殺を考えるほどに苦しいことが起こった時に、どのようにすれば良いかを直接予防教育することにより、その子やその子の周囲の人々の未来の自殺予防対策につながると思っています。自殺予防教育は、いわば、生き抜くための教育なのです。

ただし、授業という形をとる中で、子どもたちには発達段階やそれぞれ異なる環境や背景、特徴があることから、まずは**この授業自体がどの子にも大きな負担にならないこと**と、「**誰にでも死にたいほどに苦しいときがあるかもしれない**」ということ、「**けれども、状況は変えることができる**」ということを子どもたちに知ってもらうという2点を最重要視しています。この2点を伝えるべく、死にたいほど苦しい気持ちを抱えている（あるいは抱えるかもしれない）**本人への3つのメッセージ**と、あなた自身が周りの人の気持ちを軽くしたり適切なサポートができたりするのだという**支える人への2つのメッセージ**を強調しました。

リーフレット活用に当たっては、このメッセージをご理解の上、以下の配慮点を考慮しつつ、あたたかい雰囲気の中で学習を進めることを心がけてください。なお、このリーフレットは、子どもたちがひとりで読むものではなく、先生方の説明とともに学習する教材としてお使いください。

- 配慮点
- 実施前に、リスクのある子を把握する（身近な人の自殺、うつなどの病気の有無など）
  - できるだけ学級単位で、安心できる空間で行う
  - 事前事後のアンケート実施や、スクールカウンセラー等のフォローアップ体制をとる

## 授業の実際

1. 1週間ほど前に、事前ワークシートを実施します。
2. 授業を始める際に、事前ワークシートの結果（全体での割合など）を子どもたちに伝え、人は同じように生活をしていても、いろんな気分の人がいること、またその気分の天気は日によって変わることを説明します。このことにより、いろんな気分の状態であることを表現して良いということを伝えることとなります。
3. ワークシート（当日配布用）を配布し、氏名を記入した後、今の自分の状態についてあてはまるところにチェックをするように促します。

この活動の際には、正しい答えや間違っている答え、良い・悪いという答えはないこと、あまり考えすぎず直感で答えることが良いことを伝えてください。

チェック・リストは、「ネガティブなものをどれだけもっているか」ということと「ネガティブなものに対処する力をどれだけもっているか」ということの2つを視点から、子どもたち自身が自分の今の状態を知る手掛かりを得ることを目的としました。

質問1のチェック・リストは、「バールソン児童用抑うつ性尺度日本語版（村田ら、1996）」などの抑うつ尺度を参考に作成しました。☁（雲）マークを数えると、今のこころの状態が天気で表わされるようにしています。天気は3つに分かれています。今のこころの状態の目安がでてきます。

質問1、あなたがこの一週間どのような気持ちだったか、当てはまるものを○を付けてください。  
悪いほど、悪いほどはありません。悪かった通りに答えてください。

	思い出しにくい	思い出しにくい	思い出しにくい	思い出しにくい
1 楽しみでしている ことが ある		☁	☁	☁
2 よく眠る ことが できる		☁	☁	☁
3 好きなこと 気持ちに なることが ある	☁	☁	☁	☁
4 遊びに 出かけることを 楽しむことができる	☁	☁	☁	☁
5 この頃から、また目標から「逃げた」といふことがある	☁	☁	☁	☁
6 友達と 遊ぶ ことが ある	☁	☁	☁	☁
7 元気 いっぱい	☁	☁	☁	☁
8 そわそわして 落ち着かない	☁	☁	☁	☁
9 いやなこと 忘れようと、自分で「いやだ」「やめて」などと 訴える	☁	☁	☁	☁
10 誰に ことにも やる気が 起きない	☁	☁	☁	☁
11 学校や 習い事 などが うまく できる	☁	☁	☁	☁
12 どの ことでも 楽しむ ことが ある	☁	☁	☁	☁
13 授業 しても 楽しいと 感じる	☁	☁	☁	☁
14 友達や 先生など 人と 楽しく 遊ぶ	☁	☁	☁	☁
15 こわい 夢 みる ことが ある	☁	☁	☁	☁
16 一人 ぼっち だと 感じる ことが ある	☁	☁	☁	☁
17 好きな ことが あっても すぐに 元気が なる	☁	☁	☁	☁
18 楽しい 気持ちに なる ことが ある	☁	☁	☁	☁
19 わけ もなく いらぬ ことが ある	☁	☁	☁	☁
20 行事 が 楽しい	☁	☁	☁	☁

☁の数を上から順に数えて合計の数を書こう

( ) ☁ ( ) ☁ ( ) ☁

☁のマークは、ぜんぶでいくつあったのかな?

0~10 ☁ --- ☁  
10~20 ☁ --- ☁  
20 ☁ --- ☁

質問2のチェック・リストは、ストレスに対する対処法として、ふだん、自分がどのような方法を取って解決しようとしているかに気づくと同時に、他にも対処法があるということを知ってもらうことを目的としました。

質問2、なにか、嫌なことがあったことがあった時に、あなたはどうしていますか？  
 下のそれぞれの欄に対して、一番よくあてはまるところの1つだけを選んでください。

	絶対にない	ほとんどない	少し	かなり	とても
① だれかにどうしたらよいのを聞く	*	**	***	****	*****
② だれかに頼りてくれるように頼む	*	**	***	****	*****
③ どうしようもないのであきらめる	*	**	***	****	*****
④ そのことをあまり考えないようにする	*	**	***	****	*****
⑤ 嫌なことを無理矢理に自分の心に受け止める	*	**	***	****	*****
⑥ ぬいぐるみやぬいぐるみに話しかける	*	**	***	****	*****
⑦ 友達や家族に話を聞いてもらう	*	**	***	****	*****
⑧ 好きなことをして気分を転換させる	*	**	***	****	*****
⑨ 問題を解決するためにやるべきことを考える	*	**	***	****	*****
⑩ 問題を解決するためにやるべきことを考える	*	**	***	****	*****
⑪ 一人で考える、思い込む	*	**	***	****	*****
⑫ 一人で考える、思い込む	*	**	***	****	*****

★の数を記入して線で結んでみよう

①～⑫、それぞれの番号の合計点を記入してみよう

	1	2	3	4	5	6
★は						
いくつあったかな？						

高学年（中学生～高校生）用

質問2、なにか、嫌なことがあったことがあった時に、あなたはどうしていますか？  
 あてはまるところの1つだけを選んでください。

	絶対にない	ほとんどない	少し	かなり	とても
① だれかに どうしたらよいのを 聞く	*****	****	***	**	*
② だれかに 頼りてくれるように 頼む	*****	****	***	**	*
③ どうしようもないので あきらめる	*****	****	***	**	*
④ そのことを あまり 考えないようにする	*****	****	***	**	*
⑤ 嫌なことを無理矢理に 自分の心に 受け止める	*****	****	***	**	*
⑥ だれかに 話して 気持ちを 楽にする	*****	****	***	**	*
⑦ 友達や 家族に 話を 聞いてもらう	*****	****	***	**	*
⑧ 好きなことを して気分を 転換させる	*****	****	***	**	*
⑨ 問題を 解決するために やるべきことを 考える	*****	****	***	**	*
⑩ 問題を 解決するために やるべきことを 考える	*****	****	***	**	*
⑪ 一人で 考える、思い込む	*****	****	***	**	*
⑫ 一人で 考える、思い込む	*****	****	***	**	*

★の数を記入して線で結んでみよう

①～⑫、それぞれの番号の合計点を記入してみよう

	1	2	3	4	5	6
★は						
いくつあったかな？						

色別に★がいくつあったか 書き入れてみよう

低学年（小学校高学年～中学校1，2年生用）

2つのチェックリストを終えると、それぞれのタイプごとに解説します。結果に関しては、絶対的なものではなく、こころの調子や時間によっても変わるということを伝えてください。

タイプは、中学生・高校生用 は 21パターン、  
 小学校高学年用 は 18パターン に分かれます。

縦が 質問1の回答、横が質問2の回答となっています。交叉したところが、その子どもの現在のストレス度と対処法です。表の色は、質問2で使用した色をそのまま用いています。

質問2、なにか、嫌なことがあったことがあった時に、あなたはどうしていますか？  
 あてはまるところの1つだけを選んでください。

	絶対にない	ほとんどない	少し	かなり	とても
① だれかに どうしたらよいのを 聞く	*****	****	***	**	*
② だれかに 頼りてくれるように 頼む	*****	****	***	**	*
③ どうしようもないので あきらめる	*****	****	***	**	*
④ そのことを あまり 考えないようにする	*****	****	***	**	*
⑤ 嫌なことを無理矢理に 自分の心に 受け止める	*****	****	***	**	*
⑥ だれかに 話して 気持ちを 楽にする	*****	****	***	**	*
⑦ 友達や 家族に 話を 聞いてもらう	*****	****	***	**	*
⑧ 好きなことを して気分を 転換させる	*****	****	***	**	*
⑨ 問題を 解決するために やるべきことを 考える	*****	****	***	**	*
⑩ 問題を 解決するために やるべきことを 考える	*****	****	***	**	*
⑪ 一人で 考える、思い込む	*****	****	***	**	*
⑫ 一人で 考える、思い込む	*****	****	***	**	*

★の数を記入して線で結んでみよう

①～⑫、それぞれの番号の合計点を記入してみよう

	1	2	3	4	5	6
★は						
いくつあったかな？						

あなたの、今のこころのお天気は 何だったでしょうか？  
 ① 晴れ ☀️ ② 曇り ☁️ ③ 雨 ☔️

	晴れ ☀️	曇り ☁️	雨 ☔️
① の★の数	1の★の数	2の★の数	3の★の数
② の★の数	1の★の数	2の★の数	3の★の数
③ の★の数	1の★の数	2の★の数	3の★の数

同じ色で統一

## 「今、苦しいと感じているあなたへ・・・大切な3つのメッセージ」についての解説

長崎県教育委員会が実施し、平成17年1月に公表された『児童生徒の「生と死」のイメージに関する意識調査』をご記憶の先生方も多いかと思われます。

小学校4年生、6年生と中学校2年生に対し調査を行い、その質問項目「死んだ人が生き返ると思いますか。」の問いに対して、15.4%の児童生徒が「はい」と回答し、全国的にも話題となりました。また、別のある調査によると、「死にたいと思ったことがある」という子どもは、小学校の高学年から増え始め、中・高校生では2～3割にも達するそうです。「死んだ人が生き返ると思う」という思いと「死にたい（ほど苦しい）と思ったことがある」という思いが重なった時、子どもたちはどのような選択をとりうるのでしょうか。私たちは、過剰に不安になる必要もありませんが、子どもたちのそのような危機を過小評価してはならないのです。

小学生高学年から高校生の時期は、ちょうど思春期に差し掛かり、子どもたちのこころも体も大きく変化する時です。また、受験や進学に伴う友人関係の変化など乗り越えなければならない課題も増加や多様化してきます。そうした時期に、その問題は実は一時的なものであるにもかかわらず、子どもたちにとっては永久に解決できないような問題と覚えてしまうことがあります。

そしてその唯一の解決法として「死」を意識し、「死にたい」とことばにする場合もあります。でも、それは、「それだけ苦しい」ということの表現でもあるのです。しかし、「死にたい」という言葉を子どもから発せられると、慌てて「そんなことを言うてはいけない」と抑止しがちです。その様子を見て、子ども達は二度と大人に「死にたい」などと言てはいけないと学び、苦しさを表現する機会も失い自分で唯一の解決法と思いこんでしまうこともあるのです。

ですから、「今、苦しいと感じているあなたへ・・・大切な3つのメッセージ」では、自殺を「そんなこと言てはいけない」と言ったり、感じさせたりするのではなく、苦しいと感じている時に深刻に「死」を思い浮かべることは異常なことではないのだということ、苦しい時には苦しいと言っていいのだということ、それを乗り越えるための方法は必ずあるのだということを伝えることを目的としています。



### Point !

「今、苦しいと感じている」人に対する重要な3つのメッセージ

- 誰にでもこころが苦しい時がある
- 苦しい時には誰かに相談しましょう
- どんな苦しさも、ずっと続くものではない

終わりがくるという表現は **NG**

## 「今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ・・・大切なメッセージ」についての解説

3つの内容を、タイトルとつながるように、イメージがしやすいように  
天気で表現しました。

- だれにでも苦しい時があるという部分では、  
「厚い雲におおわれる日もある」（＝希望が見えないような時もある）ということ。
- ところが苦しい時は、だれかに相談しましょうという部分では  
「雨が降る日もある。でも、自分で傘を持っている（＝解決法を自分で身につけている）  
人もいれば、自分で持っていなくても、傘をさしかけてくれる誰かがいる（＝自分で  
は解決法が思い浮かばなくても、だれかが助けとなるアドバイスをくれたり、支えて  
くれたりすることがあること）」ということ。
- どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではないという部分では、  
「厚い雲の上には太陽がある」（＝今は見えないように感じるかもしれないけれど、  
希望はある）ということ。

子どもたちの人間関係は、家庭と学校が主であり限られたものとなっています。大人でも、ここから逃れられない、と感じた時の閉塞感は大いいものですが、このように限られた場で問題が生じると、子どもたちにとっては、大人が感じるよりもはるかに大きなストレスとなります。そうした中で大きな意味を持つのが、友だちの存在です。親や先生には言えないけれど、友だちには言えるということが多くなってくるものです。それが順調な発達とも言えます。ここでは、子どもたち同士での上手な支え合い方についての説明をしていきます。

○人に話をゆっくり聴いてもらうことは、それだけで、自分でもよくわからないもやもやとした  
思いが整理されて、気持ちが楽になるものだということ

○気持ちが楽になると、先が見えなくなっている状態から解放され、先のことを考えやすくなり、  
その結果、自分なりの答えが出しやすくなる

ということを明確に伝え、話を“聴く”ことの大切さを話していただきます。

### うなずきながら、ゆっくり聴きましょう

- 丁寧な話の聴き方を伝えます。ゆったりとした気持ちで、友だちの方を見て頷きながら聴いてあげると、相手は安心して話しやすくなるということを伝えます。  
先生が実際にやって見せるとよいでしょう。  
その後、二人一組などでロールプレイをし、実際に子ども同士で体験してもらうとより理解が深まるでしょう。

## 意見やアドバイスより 話を聴いてくれることがうれしい

→ 責任感の強い子どもほど「何かアドバイスをしなければ」と気負いがちです。ここでは、こころの深い悩みとは、自分の話を信頼できる相手にただ黙ってゆっくり聴いてもらうだけでもずいぶん楽になるものであることを説明します。

また、併せて、友だちに悩みを打ち明けられた時に、何も良いアドバイスができなかったと自分を責める必要はないことも伝えます。

人はそれぞれ感じ方が違うことを強調し、「私だったらこうするのに・・・」「そんなことで悩むなんて」という思いは、あくまでも自分の感じ方であって、話をしている相手の感じ方は、また別のものであるということの理解を促します。そのうえで、相手の立場になって、相手の悩みや苦しみに寄り添いながら話を聴くことの大切さを説明します。

## でも、こんな時には・・・

子どもが自分の悩みを打ち明ける際、相手に「誰にも言わないで」と訴えることは良くあります。その際、打ち明けられた子どもは、その悩みが大きいと感じれば感じるほど、自分一人で抱え込むことができず、どうしたらよいか混乱状態に陥ります。

そこで、ここでは、**守らなければいけないのは友だちとの約束よりも、友だちの命**であって、「誰にも言わないで」と頼まれたとしても、命を守るためには「あなたのことが心配だから」と伝えて、自分が信頼できる人に話をするという方法を取ることが良いのだという事実を強調します。

子どもの場合、特に、相手に同調しやすく、それにより相談をする子どもだけでなく、相談を受けた子どもの両方の自殺の危険が増してしまう場合も考えられるからです。

### ポイント

気持ちを打ち明ける時に、「誰にも言わないで」と子どもたちが訴えることはよくあります。でも、その子どもたちが怖いのは、「誰かに言われる（＝秘密が知られる）」ことではなく、誰かに言われたことによって、自分に対する周りの友だちや先生がたの見方や反応が変わることなのです。

周囲の人の過剰な心配や干渉、無視や回避、どちらの態度にも深く傷つきます。

例えば、このことについて保護者と話をする際も、子どものいるところでは保護者に対して過剰に心配する様子や、その逆で否定したりなかったことにしようとするような態度をとるのではなく、落ち着いた受容的な態度で子どものこころの内を理解してほしいと伝えと、子どもは安心します。

また、学校では守秘義務の原則に立ちつつも、どのように校内で連携できるか、共通理解を図ることができるかが、子どもを支える重要なポイントとなります。



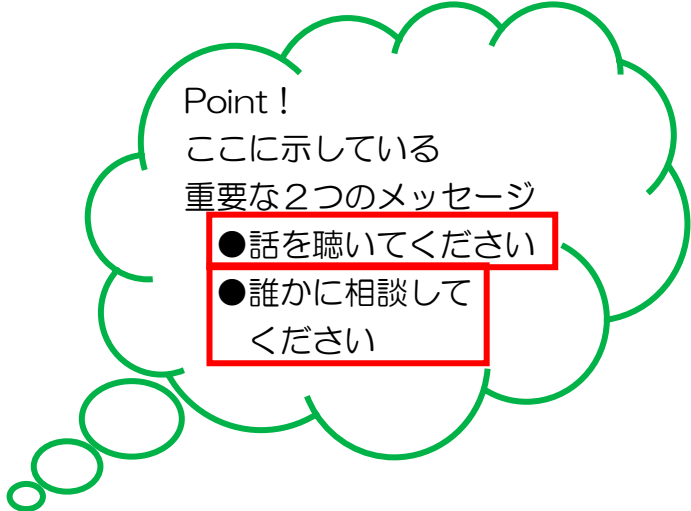
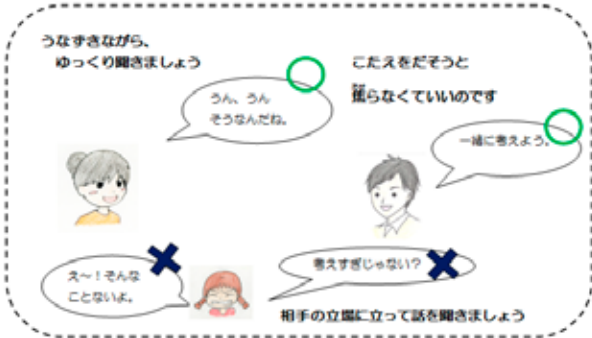
今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ…大切な2つのメッセージ

1. 話を聞いてください

アドバイスをうまくできない自分を責めてしまったりすることがあります。でも、「話を聞く」ということが、最も大切な方法なのです。

無理にアドバイスをしようしたり、批判したりしないで、まず、「うん、うん、そうなんだね」と話を聞いてください。

話をしてくれた人に対して、誠実な態度で接してしっかり聞いたら、信頼できる大人の人に相談をしてください。



2. 誰かに相談してください

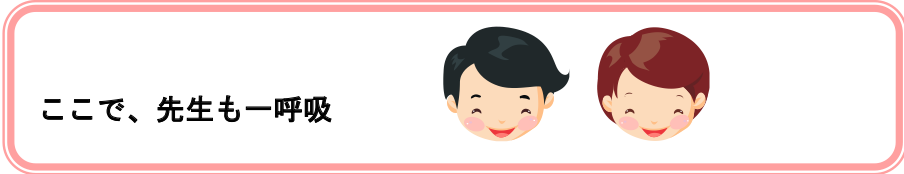
あなたが聞いたお話の内容が、とっても深刻で、お友だちが死にたいということばを口に出してしまうぐらい苦しい気持ちでいる場合には、必ず信頼できる大人に相談をしましょう。そのお友だちのいのちを守るために、そのお友だちの気持ちも大切にしながら、適切な援助を求めることが大切です。

最後には相談機関の一覧も載せています。授業後に、先生やスクールカウンセラーに相談してもらえると良いと思うのですが、なかなか身近な人には話しづらいという子どもさんもいることでしょう。ですので、先生や親やスクールカウンセラーでなくても、苦しい時には一人で抱え過ぎずに、信頼できるところに相談することが大切なのだということを伝えてもらえると良いと思います。

みなさんの助けとなる相談機関 ☎ (の印は、お金がかかりません)

名称 (運営しているところ)	電話番号	電話ができる時間
いじめ相談ホットライン (長崎県教育委員会)	0570-0-78310 (なやみいおう)	24時間 (毎日)
親子ホットライン (長崎県教育センター)	☎0120-72-5311	9:00~20:50 (月~金) 祝日・年末年始を除く
ヤングテレホン (警察)	☎0120-786-714	9:00~17:45 (月~金) 祝日・年末年始を除く
子どもの人権110番 (長崎地方法務局)	☎0120-007-110	9:00~17:15 (月~金) 祝日・年末年始を除く
子ども・家庭110番 (長崎県)	095-844-1117	9:00~20:00 (毎日) 祝日・年末年始を除く

等



## 引用・参考文献

1. 福岡県臨床心理士会編集 2011 「だれにでも、こころが苦しいときがあるから・・・」 北九州市精神保健福祉センター
2. 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 2009 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm) 文部科学省初等中等教育局児童生徒課
3. 児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 2014 「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引き）」及び「自殺等の実際分析」について  
[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/063\\_5/gaiyou/1351873.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm) 文部科学省初等中等教育局児童生徒課
4. 内閣府自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課 2014 平成25年中における自殺の状況  
[https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H25/H25\\_jisatunoukyou\\_01.pdf](https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H25/H25_jisatunoukyou_01.pdf)
5. 長崎県教育委員会 2005 児童生徒の「生と死」のイメージに関する意識調査  
<http://www.pref.nagasaki.jp/edu/gikai/contents/teirei/200501/isikityousa.pdf>
6. Birlson, P., Hudson, I., Buchanan, DG. et al 1987 Clinical evaluation of a self-rating scale for depressive disorder in childhood (Depression self-rating scale), Journal of Child Psychology and Psychiatry, 28, 43-60
7. 村田豊久・清水亜紀・森陽次郎他 1996 学校における子どもものうつ病 - Birlson の小児期うつ病スケールからの検討 - 最新精神医学, vol 1, 131-138
8. 掘洋道監修/桜井茂男・松井豊編 2007 『心理測定尺度集Ⅳ』 サイエンス社
9. 大竹恵子・島井哲志・嶋田洋徳 1998 小学生のコーピング方略の実態と役割 健康心理学研究 vol. 11 (2), 37-47
10. 神藤貴昭 1998 「中学生の学業ストレスと対処方略がストレス反応及び自己成長感・学習意欲に与える影響」 教育心理学研究 vol. 46 (4), 442-451
11. 三浦正江・板野雄二・上里一郎 1998 中学生が学校ストレスに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連 ヒューマンサイエンスリサーチ vol. 7, 177-189

## 授業の展開例

### 1. 学習内容の取扱い

- 小学校学習指導要領 第2章 第9節「体育」 第5・6学年 内容「G 保健(1)」  
第6章 第2 「学級活動」2内容(2)-ウ・カ
- 中学校学習指導要領 第2章 第7節「保健体育」〔保健分野〕 2内容(1)-エ  
第5章 第2 「学級活動」2内容(2)-ア・キ
- 高等学校学習指導要領 第2章 第6節 第2款 第2「保健」2内容(1)-ウ  
第5章 第2 「ホームルーム活動」2内容(2)-ア・ク・ケ

### 2. 授業の流れ

授業の展開に当たっては、リーフレットを中心に「学級活動」や「ホームルーム活動」の1単位時間を用いて授業を展開する場合と「保健分野」「学級活動」「ホームルーム活動」において、主たる授業の展開の中でリーフレットの一部を活用する場合とが考えられます。

#### (1) リーフレットを中心に1単位時間を用いて授業を展開する例

※ 次頁以降に指導案、指導細案を例示

#### (2) リーフレットの一部を用いて授業を展開する例

- ① 保健分野「心の健康（小中学校）」「精神の健康（高等学校）」や「学級活動」「ホームルーム活動」の「内容（2）適応と成長及び健康安全」の授業展開の中で、自己理解の一助として「心の状態把握・対処の傾向把握」の部分を活用する。
- ② 保健分野「学級活動」「ホームルーム活動」の授業展開の中で、実践意欲を高めるために「大切な5つのメッセージ」「相談機関一覧」の部分を活用する。
- ③ 日々の生徒指導の中で、相談することの大切さを伝え、「保健分野」「学級活動」「ホームルーム活動」の授業展開の中で、相談の聴き方についてのロールプレイングを実施し、「今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ」のメッセージを伝える。

※ 学習内容や学級の実態に応じて、複数時間で取り扱うなど柔軟に活用してください。

### 3. 留意事項

このリーフレットは、自殺予防に向け、ストレスマネジメントの手法を用いて作成し、「自殺」という直接的な表記はありません。しかしながら、個々の児童生徒によっては、質問内容等から身近な人の死を連想したり、現在の心の不安を強く想起したりすることも考えられます。そこで、実施に当たっては、実施時期に配慮するとともに、主たる授業者である担任に加えて、児童生徒の観察・支援者として、SC または養護教諭の協力をお願いします。

第〇学年〇組 学級活動学習指導案

場 所：第〇学年〇組教室

指導者：〇〇 〇〇 (担任)

〇〇 〇〇 ( SC )

1. 題 材

「晴れないところに気づいたら」

2. 目 標

こころが苦しいときの対処法の1つとして、「信頼できる人に話を聞いてもらうこと」があることを知り、相談することの大切さや相手の気持ちを楽にする話の聴き方について学ぶ。

3. 準備物

(掲示物)・事前アンケート (こころの天気) の結果を集約したもの

・「今、苦しいと感じているあなたへ」・・・大切な3つのメッセージ

・「今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ」・・・大切な2つのメッセージ

(配布物)・リーフレット「晴れないところに気づいたら」、ワークシート

4. 授業の展開

過程	学習内容・活動	指導上の留意点	担当	時間
事前	○ 授業の1週間ほど前に、事前アンケートを実施する。	○ 内容、集計方法など記入の仕方を説明するとともに、良い悪いの評価ではないことを伝え、在りのままの自分を見つめることができるようにする。	担任	授業時間以外
導 入 ／	1. 事前アンケートの結果を見て、学習のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">こころが苦しくなったとき、どうしたらいいか考えよう。</div> 2. 今の自分のこころの状態や自分の対処の傾向について知る。	○ 自分の周りには、こころが晴れやかな人、くもりがちな人、雨もようでこころが苦しい人などがいることに気づくよう、事前アンケートの結果を提示する。 その後、学習のめあてを強く意識することができるよう、メッセージ1「人には、だれにでも、こころが苦しいときがあります」を提示し、教師の体験談を話す。  ○ 今の自分のこころの状態を再度確認すると同時に自分の対処の傾向について知ることができるよう、ワークシートを配布し、記入する時間を確保する。その際、必要に応じて個別に支援を行う。 ここでは、在りのままの自分に目を向けることができるよう、良い悪いの評価ではないこと、こころの状態は、時間の経過、環境の変化、周囲の支援で変化することを確認する。	担任  担任 SC	5分  ／  5分

展 開	3. 今の自分のこころの状態や自分の対処の傾向をもとに、対処法について考える。	○ 自分に合った対処法を確認したり、その他の対処法に目を向けたりすることができるよう、リーフレットを配布し、集計の仕方や対処法について解説する。	担任 SC	/
	4. 信頼できる人に相談することの大切さを理解する。	○ 自分に合った対処法に加えて、信頼できる人に相談することの大切さ(気持ちが整理できる、見通しがもてるなど)に気づき、実践することができるよう、メッセージ2「こころが苦しいときは、だれかに相談しましょう」、メッセージ3「どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません」を提示し、リーフレットの内容を解説する。	担任	15分
	5. 相談されたときの「話の聴き方」を学習する。  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>学級の実態に応じて、子ども同士がペアで、ロールプレイングに取り組むことも考えられる。</p> </div>	○ 話を聴くこと大切さを理解し、実践につながるよう、「今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ」聴き方のポイントを提示し解説する。 <input type="checkbox"/> うなずきながらゆっくり… <input type="checkbox"/> こたえを出そうと焦らずに… <input type="checkbox"/> 相手の立場に立って… ここでは、実践化への手立てとして、担任とSCによるロールプレイングを盛り込む。 ◆朝から、親にひどく怒られて… ◆友達からいつも嫌なことをされて… ◆勉強や部活のことで悩んでいて…	担任 SC	/
6. 学習のまとめを行う。	○ ロールプレイング終了後、相談内容がいのかかわるような時など、どのような相手や機関に相談すればよいのか確認する。また、本字の学習を振り返ることができるよう、板書内容を確認し、ワークシートへの記入時間を確保する。	担任	/	
事後	○ 必要に応じて、個別にフォローアップを行う。	○ ワークシートの記入内容をもとに、声掛けや教育相談を実施する。	担任 SC	常時

### 5. 評価

- こころが苦しいときの対処法や話の聴き方、適切な相談先について理解することができたか。

## 第〇学年〇組 学級活動 指導細案

場 所：第〇学年〇組教室

指導者：〇〇 〇〇 (担任)

〇〇 〇〇 (SC)

## 1. 題 材

「晴れないところに気づいたら」

## 2. 目 標

こころが苦しいときの対処法の1つとして、「信頼できる人に話を聴いてもらうこと」があることを知り、相談することの大切さや相手の気持ちを楽にする話の聴き方について学ぶ。

## 3. 準備物

(掲示物)・事前アンケート (こころの天気) の結果を集約したもの

・「今、苦しいと感じているあなたへ」・・・大切な3つのメッセージ

・「今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ」・・・大切な2つのメッセージ

(配布物)・リーフレット「晴れないところに気づいたら」、ワークシート

## 4. 授業の展開

過程	教師の働き掛けと予想される子どもの反応	時間
事前	○ 授業の1週間ほど前に、事前アンケートを実施する。 ※ 内容、集計方法など記入の仕方を説明するとともに、良い悪いの評価ではないことを伝え、在りのままの自分を見つめることができるようにする。	授業時間以外
導入	<p><b>1. 事前アンケートの結果を見て、学習のめあてを確認する。</b></p> <p>※ 事前アンケートの結果から、学級として望ましい傾向にある項目の数値を帯グラフまたは、円グラフで提示する。(例：たのしみに行っていることがあるが大半)</p> <p>T 先週、実施した心のアンケートの結果の1つです。 P ほとんどの人がたのしみに行っていることがあるんだ。 P 一部だけど、楽しみがないって人がいる。</p> <p>※ 事前アンケートの結果から、学級として不安が残る傾向にある項目の数値を帯グラフまたは、円グラフで提示する。 (例：悲しい気持ちになるが多い、または、いやなことをされたとき…が少ない)</p> <p>T これも、結果の1つです。 P 予想よりも悲しい気持ちになる人が多い。 P 人には見せないけれども、悲しい気持ちでいる人がいるんだ。 T 人は、いつでも心晴れやかでいたいものです。でも、そうでないときもあるのですね。それって、おかしいことなのでしょうか。 P おかしなことではない。 P みんな違いはあっても、いろんな悩みを抱えていると思う。</p> <p>※ 教師自身が、中学生時代に悩んだ体験等を話しながら メッセージ1 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">人には、だれにでも、心が苦しいときがあります</span>を提示する。</p> <p>T 今日、その苦しさを少しでも和らげる方法について考えていきましょう。</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; width: 100%;">めあて：心が苦しくなったとき、どうしたらいいか考えよう。</span></p> <p>の板書または提示</p>	5分

展 開	<p><b>2. 今の自分のこころの状態や自分の対処の傾向について知る。</b></p> <p>T まず、今の自分の心を見つめましょう。先週行ったアンケートと同じ内容ですが、1週間経って、心の状態が変わった人もいるかもしれません。やり方はわかりますね。</p> <p>※ 本時用アンケート用紙を配布し、集計の仕方を説明する。</p> <p>P ※ アンケートに記入・集計  <u>実態に応じて、あらためてアンケートを実施せず、事前アンケートの結果を活用してもよい。</u></p> <p>T あなたの心はどんな天気でしたか。  今日は、もう1つアンケートを準備しています。嫌なことや困ったことがあった時に、あなたがどうしているかを振り返るアンケートです。</p> <p>※ アンケートの回答、集計の仕方を説明する。</p>	5分
	<p><b>3. 今の自分のこころの状態や自分の対処の傾向をもとに、対処法について考える。</b></p> <p>T 集計した2つの結果から、今のあなたに伝えたいアドバイスをリーフレットに載せています。○ページを開きましょう。(マトリックス)</p> <p>※ 同様のページを拡大したものを掲示または映し出し(プロジェクター、大型テレビ等)、見方を説明する。この時、自分の該当箇所を読んだら他のアドバイスも読んでよいことを伝える。その後、机間指導の中で見方が分からない生徒へ対応する。</p> <p>T アドバイスを見て気づいたことや感じたことを教えてください。</p> <p>P 心を晴れやかにするために、いろいろな方法があると分かった。</p> <p>P 自分で解決できる場合もあれば、相談した方がいい場合もあることが分かった。</p> <p><b>4. 信頼できる人に相談することの大切さを理解する。</b></p> <p>T たくさんのアドバイスがありましたね。その時々心の状態に合わせて試してみてください。</p> <p>でも、いろいろ試しても上手くいかないってときもありますよね。そんなときに思い出してほしいメッセージがあります。</p> <p>※ メッセージ2 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">心が苦しいときは、だれかに相談しましょう</span>を提示し、「苦しいときには・・・」の文を読み上げる。</p> <p>メッセージ3 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません</span>を提示し、「とっても苦しいとき、・・・」の文を読み上げる。</p>	15分
	<p><b>5. 相談されたときの「話の聴き方」を学習する。</b></p> <p>T そんな心が苦しいと感じている人が周りにいたら、是非話を聴いてあげてください。話を聴くことで苦しみが和らぐこともあります。</p> <p>ちょっと〇〇先生と一緒にやってみるね。アドバイスがあったら後から教えてください。</p> <p>【ロールプレイング(よくない例)を通してポイントを整理するパターン】</p> <p>T1 (悲しそうな表情)</p> <p>T2 どうしたの? 暗い顔しているみたいだけど。</p> <p>T1 昨日、夕方、友達から「うざい」って言われて・・・</p> <p>T2 (本人ではなく他のところを見ながら) 無視。無視。そんなの無視しとけばいいのよ。</p> <p>T1 でも、昼までは、ものすごく仲良くおしゃべりしていたのに。</p> <p>T2 (本人ではなく他のところを見ながら) 何か嫌なことでもあったんじゃないの。無視よ無視。</p>	20分

	<p>T1 私が何か悪いことしたのかなあ。  T2 (本人ではなく他のところを見ながら) 考えすぎよ。ほっとけばいいのよ。  T1 小学校の頃からずっと仲良しだったんだよ。  T2 誰でも機嫌が悪いときは「うざい」ぐらい言うよ。気にしないのが一番。さあ、遊びに行こう。(腕をつかんで引っ張る)  T1 (悲しそうな表情)・・・演技終了</p> <p>T こんな感じで話を聴くといいかな。  P ますます。悲しくなると思う。  P 聞き流している感じ。  T どういう聴き方をすればいいの。  P 話し手の目を見つめる。  P 決め付けない。  P 親身になって聴く。</p> <p style="text-align: center;">:</p> <p>※ 生徒の発言をもとにやり取りをしながら、「うなずきながら」「ゆっくり」「答えを出そうとせずに」「相手の立場になって」「批判しないで」など板書する。  実態に応じて、ポイントを意識した聴き方のロールプレイングを行う。  (教師と代表生徒、または、生徒同士がペアで)</p> <p>T話を聴くときは、ポイントがあるんだね。このポイントを意識して話を聴くことが大切なんだね。  もし、話を聴いていて、内容が重たくて自分が悩んでしまいそうなときは、信頼できる大人に相談してください。そのことが友達の苦しみや不安を和らげることにつながるかもしれません。</p>	
<p>ま と め</p>	<p><b>6. 学習のまとめを行う。</b>  T 今日、心が苦しくなったらどうすればいいかについて考えてきました。相談すること、親身になって聴いてあげること、とっても大切なことです。是非、実践してみてください。リーフレットの最後にあなたの話を聴いてくれる人をたくさん紹介しています。心が晴れやかでないときの助けになればと思います。</p>	<p>5分</p>
<p>事 後</p>	<p>○ 必要に応じて、個別にフォローアップを行う。  ○ ワークシートの記入内容をもとに、声掛けや教育相談を実施する。</p>	<p>常時</p>

5. 評価

- こころが苦しいときの対処法や話の聴き方、適切な相談先について理解することができたか。

6. 板書計画

