



# 竹林の風

## シリーズ「自殺予防について」～③ SOSの出し方に関する教育(指導資料例)の紹介～

文部科学省は、平成30年1月通知の中で「SOSの出し方に関する教育」の留意事項を示し、学校においては各教科等の授業の一環として、少なくとも年1回の実施を推奨するなど積極的に推進しています。

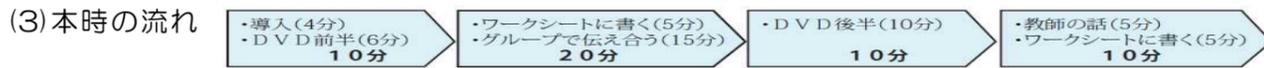
シリーズ「自殺予防について」では、第49号で「SOSを出しやすくするために学校としてできること」、第50号で「短期療法の手法を活用した具体例の紹介」をテーマに連載してきました。そこで今回は、「SOSの出し方に関する教育」として東京都教育委員会が、「身近にいる信頼できる大人に相談しよう」をコンセプトに作成した指導資料を紹介し、指導案、映像教材から関係機関への派遣申請例までパッケージとして整っていますので、保健学習や学級活動等で御活用いただきたいと思います。



東京都教育委員会 SOS 検索

### 1 授業展開について(中学校例)

- (1) 題材 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」(学級活動)
- (2) ねらい 自分がかけ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。



※映像は、東京都教育委員会ホームページに動画がありますので、御活用下さい。

### (4) 本時の展開(略案)

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入(4)	1 本時の題材を知る。 「自分を大切にしよう～ストレスへの対処～」	□教師は、本時の題材を板書し、本時の流れを説明する。 自暴に関する用語は使用しません。
展開(36)	2 DVD(前半)を視聴する。 (1)一人一人が大切な存在であることに気付く。 (2)ストレスの概要について知る。	□大型テレビやプロジェクター等を活用して、DVD(前半)を上映する。 DVDを観ながら、自分の過去のつらい出来事などを思い出す生徒もいます。授業は、ティーム・ティーチングで行うことが望ましく、複数の教職員等で、生徒の様子を観察します。
	3 つらい気持ちになった時に、どのような対処をしているか伝え合う。	
展開(36)	発問1 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか？	
	発問2 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか？	
展開(36)	○ワークシートに書く。 ○グループの中で、それぞれの対処方法を伝え合う。 ○友達の対処方法をワークシートに書き、対処方法の幅を広げる。	□ワークシートを配布する。 □教師が発問と活動の指示をする。 自分以外にも、つらい気持ちになっている友達がいることに気付くことが大切です。学級全体に発表して、対処方法をまとめるなどの必要はありません。
	4 DVD(後半)を視聴する。 (1)危機的状況(大きなストレス)に対応するための援助希求行動の在り方を考える。	□DVD(後半)を上映する。 資料編(CD)に「相談する時、受け止める時等の言葉例」がありますので参考にしてください。「頑張れ」ではなく、「力になりたい」等の話をするとよいです。
まとめ(10)	5 教師やスクールカウンセラー、保健師等の話を聞く。	□相談機関の連絡先が分かる資料を配布する。 □養護教諭やスクールカウンセラー等が相談機関の活用方法等について話すことよい。
	6 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。	□保健師等が参加する場合は、自らが相談相手になり得ることを直接、伝えてもらう。 □教師は、親身になって生徒の相談に応じるので、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいなどのメッセージを伝える。



ワークシート

年 組 番・氏名【 】

自分を大切にしよう  
～ストレスへの対処～

ストレスから、つらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか？

自分が行っている対処方法

いいね！(友達が行っている対処方法)

ワークシートの流れ

- 1. 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか？
- 2. 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか？

※このワークシートは、授業の感想を書きましよう。

※詳細な指導案やワークシート等は、ホームページ内に初等編、中等編が掲載されていますので、確認してください。

## 2 留意点

- (1) 授業後に相談が増加することが予想されるため、事前に教職員全員が必要性的について合意形成を図り、相談への対応や心構え等を身に付けておく必要がある。(事前研修の実施が有効)
- (2) 専門家自らが相談相手となり得ることを直接伝えるためにも、養護教諭やスクールカウンセラー、保健師、社会福祉士、民生委員等を活用してT・Tで授業を展開することが望ましい。
- (3) 授業の中や後に、相談機関や相談窓口等の連絡先が分かる資料を配布することが望ましい。
- (4) 各学校の実情や児童生徒の発達段階に応じた内容にすることが重要である。
- (5) 悩みを相談する相手として仲の良い友達を選び傾向があるため、SOSの受け止め方(傾聴の仕方)や信頼できる大人につなげるということも伝えることが大切。
- (6) 授業者以外にもう一人教室に入り、児童生徒の表情や様子を見守る。
- (7) 授業の最初に、「つらくなったり、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、安心できる環境を整える。
- (8) 必要に応じて、東京都教育委員会ホームページに掲載されている「相談する時、受ける時等の言葉例」を活用、又は授業後に配付する。(下表)

相談する時、受け止める時等の言葉例		
子供は相談したいと思っても、言い出せないことがあります。また、相談を受けた友達や教職員も、どのように思いを受け止めたらいかがい迷うことがあります。本資料では、医療、福祉、心理等の視点から、SOSを出したり、受け止めたりする際に参考となる具体的な言葉例を掲載しています。		
【相談する時】		
言い出しにくい時の言葉例	悩み事などを打ち明ける時の言葉例	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・あの...、ちょっとよろしいですか。</li> <li>・あの...、少し話をしてもいいでしょうか。</li> <li>・あの...、少し話(相談)したいことがあるのですが。</li> <li>・あの...、少しだけ話を聞いてもらってもいいですか。</li> <li>・あの...、今、お忙しいですか。少し時間はありますか。</li> <li>・あの...、ちょっと、今、少しだけ時間をもらってもいいですか。</li> <li>・あの...、相談したいことがあるのですが、後で、少し時間をつくってもらってもいいですか。</li> <li>・あの...、今度、少し時間をつくってもらえたらうれしいのですが。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本当は、もっと早く相談したかったのですが、</li> <li>・自分が、今、どうすればいいかわからなくて、</li> <li>・ちょっと話づらいことなのですが、</li> <li>・驚かないで聞いてもらえますか</li> <li>・もしかしら、びっくりするかもしれませんが、</li> <li>・まだ、誰にも話してないのですが、</li> <li>・うまく話せるかどうか自信がないのですが、</li> <li>・何から話せばいいのかわかりませんが、</li> <li>・実は...</li> </ul>	
【受け止める時】		
気に掛かる様子が見られた時の言葉例	相手の思いを受け止める時の言葉例	言うてはいけない言葉例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・どうしましたか？</li> <li>・どうしたの？ 何か辛そうだけど</li> <li>・なんか元気ないけど大丈夫？</li> <li>・何か悩んでいる？ よかったら話して</li> <li>・何か力になれることはない？</li> <li>・何か悩み事があるんじゃない？</li> <li>・もしよかったら、心配なことを話してくれませんか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・辛かったですね</li> <li>・大変でしたね</li> <li>・よく耐えてきましたね</li> <li>・今までよく頑張ってきましたね</li> <li>・よく話してくれましたね</li> <li>・あなたのことが心配</li> <li>・力になりたい</li> <li>・私にできることはある？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頑張れ</li> <li>・命を粗末にするな</li> <li>・逃げてはダメだ</li> <li>・そのうちどうにかなるよ</li> <li>・ご両親や友達が悲しむよ</li> <li>・そんなこと考えちゃダメ</li> </ul>

子供が悩みやストレスを抱えて誰かに相談する際、多くが仲の良い友達を選び傾向があります。しかし、相談された側もどうして良いかわからず、適切な援助ができないまま、さらに状況が悪化してしまうことも想定されます。今回紹介した指導資料では「自分がつらい気持ちになったとき」だけでなく「友達がつらそうにしているとき」についても対処法を考え、信頼できる大人に話すという援助希求行動の在り方や意義を伝える内容になっています。

また、わかってくれる大人に出会うために、少なくとも3人に話してみることや、相談機関につながる方法を知ること、友達がつらそうにしているときにどのような言葉をかけたらよいかなど、具体的な内容も含まれており、今まさに危機的状況を抱えた子供にとって、適切な援助希求行動につながっていくものだと思います。

子供の過度な悩みやストレスは、自殺や自殺未遂に限らず、腹痛や頭痛など身体に現れる症状や自傷行為、問題行動等、不登校など様々な形で出現します。SOSの出し方に関する教育は、子供たちがそれらの状況に至る前に援助希求行動を選択し、柔軟に課題を乗り越えていく力を身に付けさせることも目的としていますので、問題行動等や不登校の未然防止にもつながるものであると言えます。ぜひ、日頃の教育活動に役立ててほしいと思います。

教職員一人一人の誇りと品格は 教育への信頼を確たるものにする