

本巣市版 SOSの出し方・気づき方に関する教育 年間プログラム

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月



ねらい
学習活動例

・新しい環境の中で不安や悩みを感じていることに気づき、ストレス対処法について考える。

・身の回りの誰に相談できそうかを考える。

・長期休業中や長期休業明けに予想される問題に対する対処の仕方を学ぶ。

・身の回り誰に相談できそうかを見つめ直す。
・相談の仕方について考える。

・仲間の変化に気付いたり、仲間から相談されたりしたら、どうすればよいか考える。

・身の回りにある様々な相談機関について知る。

第1回
・「〇年生」のみんなが抱える悩みを知ろう。

第2回
・体に表れる心のサインを知ろう。

第3回
・不安な時の対処法を考えよう。

第4回
・相談できる人はいるか考えよう。

※心のアンケート前に実施すると効果的である。

第5回
・ゲームやSNSトラブルの対処法を考えよう。

第6回
・夏休み中、困った時はどうすればよいか考えよう。

※夏期休業前の事前指導の中で実施すると効果的である。

第7回
・相談できる人はいるか見つめ直そう。

第8回
・相談の切り出し方について考えよう

※組み合わせた展開例は、土貴野小学校の実践を参照のこと。

第9回
・周りの仲間が困っていたらどうすればよいか考えよう。

※「ひびき合いの日」(人権週間)の活動に合わせて実施すると効果的である。

第10回
・どうしても周りの人に話せないときは、どうすればよいか知ろう。

組み合わせて実施する例

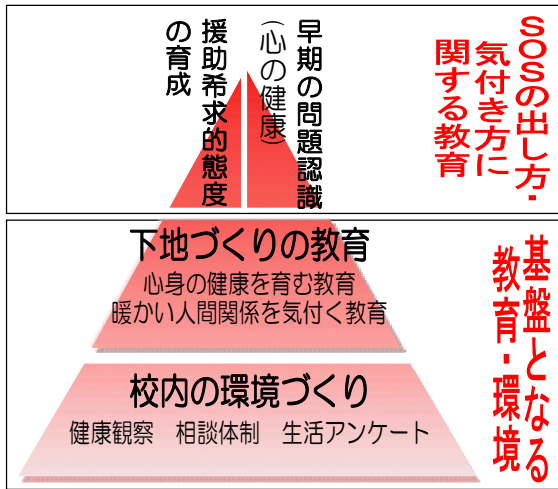
対応の原則

子どもだから「死にたい」と訴えられたり、自殺の危険の高まった子どもに出会ったとき、教師自身が不安になったり、その気持ちを否定したくなって、「大丈夫、頑張れば元気になる」などと安易に励ましたり、「死ぬなんて馬鹿なことを考えるな」などと叱ったりしがちです。しかし、それではせっかく開き始めた心が閉ざされてしまいます。自殺の危険が高まった子どもへの対応においては、右のようなTALKの原則が求められます。

(引用・参考:「教師が知っておきたい 子供の自殺予防」 文部科学省 平成21年3月)

TALKの原則

- (1) **T**ell: 言葉に出して心配していることを伝える。
- (2) **A**sk: 「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。
- (3) **L**isten: 絶望的な気持ちを傾聴する。
- (4) **K**eeP safe: 安全を確保する。



引用・参考：「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

《SOS の出し方・気付き方に関する教育を効果のあるものにするために》
 「SOS の出し方・気付き方に関する教育」は、自分の心の状態に気付いたり、困ったときのどのように対処をしていけばよいのかを考えるためのものです。しかし、周りの人に対する安心感がなければ、どんなに時間をかけて学んでも、SOS の発信には至りません。「SOS の出し方・気付き方に関する教育」を意味のあるものにするためには、土台となる安心して話せる人間関係を築いたり、道徳や学活などを通して仲間の悩みに共感的に寄り添う心情を養う教育や、相談を受けた時にチームで対応する体制づくりなどを推進したりすることが不可欠になります。
 また、人権に関する行事と関連させたり、教育相談・心のアンケートの実施前に行ったりすることで、効果の高まりが期待できます。教育活動全体をイメージした年間プログラムの計画を行いましょう。

自殺に追いつめられる子どもの心理

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるというよりも、長い時間かけて徐々に危険な心理状態に陥っていくのが一般的です。
 (1) ひどい孤立感：誰も助けてくれないとしか思えない心理状態
 (2) 無価値観：私なんかいないほうがいいという考え
 (3) 強い怒り：他者や社会に対する強い怒り
 (4) 苦しみが永遠に続くという思い込み：絶望的になる
 (5) 心理的視野狭窄：自殺以外の方法が全く思い浮かばなくなる

自殺の危険が迫っている子どもの特徴

次のような特徴を数多く認める子どもには潜在的に自殺の危険が高いと考える必要があります。
 (1) 自殺未遂 (2) 心の病気
 (3) 安心感のもてない家庭環境
 (4) 独特の性格的傾向（極端な完全主義、衝動性 等）
 (5) 喪失感（離別、死別、失恋、病気、急激な学力低下 等）
 (6) 孤立感 (7) 安全や健康を守れない傾向

自殺直前のサイン

上記の特徴を数多く認める子どもに、普段と違った顕著な行動の変化が現れた場合には、自殺直前のサインとして注意を払う必要がある。

- 自殺のほのめかし
- 自傷行為
- アルコールや薬物の乱用
- 重要な人の最近の自殺
- 自殺計画の具体化
- けがを繰り返す傾向
- 最近の喪失体験
- 家出
- 行動、性格、身なりの突然の変化
- 別れの用意（突然の整理整頓、大切なものをあげる）

※こうした特徴やサインを知識として知っているだけでなく、
 早期に気付けるような感性を高めていくことが教師には求められます。

（引用・参考：「教師が知っておきたい 子供の自殺予防」 文部科学省 平成21年3月）