

# 自殺予防教育の実践

山県市立美山中学校長 大畑祐司

こどもからの発信

こどもの「いのち」をまもる教育

おとなの受け止め

こどもからの発信

# SOSの出し方教育

SCではなく  
学級担任が行う  
ことに意義

## ○第2次山県市教育振興基本計画

- ・実施率100%目標

## ○第3次山県市健康増進計画

- ・山県市 健康介護課より
- ・中学1年生対象
- ・東京都教育委員会指導ガイド活用
- ・保健師参加

# 基本的な指導の流れ（東京都教委 参考）

DVD

- 一人一人が大切な存在であることに気付く
- **ストレスの概要について知る**

ワーク  
シート

- **自分が辛い気持ちになったときにそれを軽くするためにどうしているか**
- **友だちがつらそうにしているときは？**
- **グループ交流で、対処方法の幅を広げる**

DVD

- 危機的状況に対応するための**援助(SOS)希求行動の在り方を考える。**
- ワカバ「あかり」のビデオを視聴する。
- 教師の語り，**健康介護課より保健師さんの話(山県市)**

実は、分かってくくれる大人に  
出会うのは、大変なこと…

少なくとも3人の大人に  
話してみましよう。

あなたの気持ちを  
真剣に受け止めてくれる人がいます。  
その人が、あなたの**信頼**できる大人です。

その人があなたのことを分かってくくれる人、  
信頼できる大人です。

# こどもからの発信

信頼できる  
大人に

SNS犯罪被害可能性

深刻であるほど親には言えない

中学生

友達への相談増加

仲が良いほど相談もするが

影響されやすい・連鎖

課題も多い

# SOSの受け止め方教育

SCではなく  
学級担任が行う  
ことに意義

○友人に相談されたときや、仲間が辛そうにしているときの対処方法を身に付ける。

「自分も相手も救われるように」

○具体的なイメージをもたせ、実践的なスキルトレーニングで学ぶ。



# 本校における「SOSの受け止め方」授業の流れ

RP①

- ①聞き手が相手を叱咤激励する動画を見る
- 実際に相談者，聞く友人，観察者の役割演技を交代で行う

RP②

- ②聞き手が相手に共感する動画を見る
- 実際に相談者，聞く友人，観察者の役割演技を交代で行う

全体交流

- それぞれグループで交流した内容を学級全体で交流する
- もし「誰にも言わないで」と言われたら…も考えて交流する

自殺予防に焦点を当てた授業は必須

## ★SOSを出したり受け止めたりできる基盤

- 自分の感情に目を向ける，知る
- 仲間の感情に目を向ける，知る
- 仲間や先生を信じられる→援助希求行動に
- 仲間と支え合う意識とスキル
- リスク軽減＝人間関係・いじめ予防・学習

単発でなく，日常的な教育の積み重ね

# 包括的生徒指導

生徒指導提要の改定で強調

## ★子どもにつけたい力を明確にして実践

- 自分の感情に目を向ける, 知る SEL
- 仲間の感情に目を向ける, 知る SEL
- 仲間や先生を信じられる存在 Circle Time
- 仲間と支え合う意識とスキル Peer Support
- リスク軽減 = いじめ予防授業を積み重ねる

持続可能・生徒主体の予防活動

アセスメント

# SEL=Social & Emotional Learning

## 「社会性と情動の学習」

☆心理教育プログラムの一つ

●ロールプレイを中心に

- ・ 自分や他者の感情や背景のつかみ方
- ・ 思いの伝え方、誠実なやりとり
- ・ ストレス対処法、責任のとり方等を学ぶ

グループ  
エンカウンター  
のように活用可能

# サークルタイム 「情緒的交流時間」

☆日替わりのテーマについて毎日会話を

- ①好きなもの・ほめたい仲間・今日の発見など
- ②帰りの会で班内交流
- ③否定しない、しっかりと反応する
- ④各班代表が発表して共有

受け入れられ、受け入れる経験を毎日

# ピアサポート = Peer Support

## Peer = 仲間 で Support = 支え合う

卒業前の3年生からの  
全校への呼びかけで  
いじめ予防の  
ピアリーダーを募集

美山中をいじめの起きにくい  
学校にするために  
自分たちでいじめ予防の活動を

### ピア・サポート

ピア (peer) = 仲間  
サポート (support) = 支える

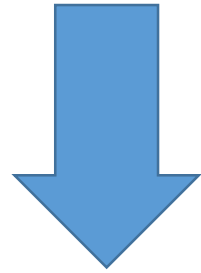
# いじめ予防授業（リスク軽減）

- 第1回 いじめの定義を学ぶ
- 第2回 いじめの構造を学ぶ
- 第3回 いじめの防止と解決
- 第4回 デジタルシチズンシップ教育

生徒によるいじめ劇  
を取り入れた授業



**教員の負担がかかりそう**



**役割を決めて分担**

**元々教員の重要な職務**

**職員ANQ 効果・継続・勉強**

# おとなの受け止め

日々の観察  
生徒理解力

日常の様子・変化

1対1  
コメント

中学校

生活ノート等

アセスメント

客観的  
職員で共有

## 教員にできること・教員にしかできないこと

- 「抑鬱状態」で援助希求はむずかしい
- 「認知の歪み」や「極度の情緒不安定」  
→聞いた子どももパニックに
- 「心理的視野狭窄」出口はないと諦めている
- 「家庭環境要因」保護者からは分からない

**ゲートキーパーとして教員の重要性**

## 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、言い出せないでいることがあります。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よいか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るとうれしいのですが。</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>・ちょっと話し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>・もしかしたら、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	言っ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>

読んだだけでは使えないので...

# 自殺予防教育教員研修

- 危機介入：生徒に相談された時の対応  
教員特有の対応や指導(陥り易い)
- 予防：子どもの変化(違和感)への敏感さ

関西外国語大学 新井肇教授（オンライン研修）

本校教員の現職研修

山県市養護教諭研修 + 健康介護課

**「よき話し手」より「よき聞き手」**

教職員研修で  
生徒に向けた授業と同様の  
ロールプレイを体験する

# 教員研修の捉え方

- ・ ロールプレイの重要性  
視点取得・メタ認知の機会
- ・ 学級担任に必要な力

研修は様々あるが…

# その他の教員研修

○市養護教諭部会より依頼

「児童・生徒理解のために必要なスキル」

⇒精神分析・心理療法・脳科学・認知科学

○校内職員(現職)研修

・包括的生徒指導の基本的な構え

校長による研修



# その他 重要な教育活動

不登校・相談室登校 存在

教員の声のかけ方：職員研修

岐阜県警察広報課

「命の大切さを学ぶ教室」

- ・ 自ら命を断とうとする生徒がいつ出ても不思議ではない
- ・ 命は とりかえしが見つからない
- ・ だからこそ、できる支援や教育活動はすべてやりたい

以上です