①自殺予防教育のワークシート（小学校低学年）

１　どんなときに，「いやだな」「かなしいな」「ふあんだな」と，こころがもやもやするのか， かいてみよう。



２　こころがもやもやしているとき，あなたはどうしているかな。

３　じぶんのこころがもやもやしているときは，だれに，どんなふうにいったらいいのだろう。

きょうのこころのおてんきは，どうかな？

②自殺予防教育のワークシート（小学校中高学年）

１　どんな時に，「いやだな」「かなしいな」「ふあんだな」と，心のいたみをかんじているのか， かいてみよう。



２　心のいたみをかんじた時，あなたはどうしているかな。

３　心がくるしい時は，だれに，どんなふうに言ったらいいのだろう。

４　さびしそうな友だちがいたら，どんな声かけがいいのか，セリフを考えてみよう。また，友だちが心のおくを話してくれたら，どんな聞き方がいいのかな。

きょうの心のお天気は，どうかな？

③自殺予防教育のワークシート（中学校）

１　あなたは，悩んだ時や心が苦しい時，どんな方法で気持ちを切り替えますか。

2　悩みを相談するとしたら，誰に相談したいと思いますか。また，その相手に相談する時に，最初にどんな言葉で話しかけますか。

　（例：相談したいことがあるんだけど…。／少し時間を作って，話を聴いてもらえませんか？など）

|  |  |
| --- | --- |
| 相談する相手 | 最初の言葉 |
| ① | 「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」 |
| ② |
| ③ |

　　ロールプレイ①－ア　【アドバイスする】

Ａ：勉強も部活も上手くいかないことばっかりで…。

Ｂ：そんなこと言っちゃダメだよ。前向きにがんばらなくちゃ。

Ａ：何もかもイヤ。今の状況から逃げたい…。

Ｂ：そんなのは間違っている。自分を大事にしなくちゃ。

　　ロールプレイ①－ア　【感情を受け止める】

Ａ：勉強も部活も上手くいかないことばっかりで…。

Ｂ：うん。うん。そうだったの。

Ａ：何もかもイヤ。今の状況から逃げたい…。

Ｂ：何もかもイヤになるんだね。つらかったね。どうしたらいいか，一緒に考えよう。

Ａ：毎日，私の家族ってケンカばかりしている。家にいても落ち着かなくて…。

Ｂ：だったら，他の部屋にいればいいじゃん。

Ａ：何もかもイヤ。今の状況から逃げたい…。

Ｂ：つらい思いをしている子は他にもいるよ。住む家があるだけでも感謝しないと。

　　ロールプレイ②－イ　【アドバイスする】

ロールプレイ②－イ　【感情を受け止める】

* ロールプレイをして感じたことを書きましょう。

Ａ：毎日，私の家族ってケンカばかりしている。家にいても落ち着かなくて…。

Ｂ：毎日，家族のケンカばかりだと，つらいね。落ち着かないね。

Ａ：何もかもイヤ。今の状況から逃げたい…。

Ｂ：何もかもイヤになるんだね。つらいのによくガマンしてきたね。相談してくれてありがとう。

④自殺予防教育のワークシート（高等学校）

ロールプレイング「心の苦しさを打ち明けられた時」

1　二人一組になってロールプレイングします。

2　はじめにＡのパターンをやってみます。両方の役を体験したら，ワークシートに声をかけられた生徒（友達）の気持ちで感想を書きましょう。

３　順番に，Ｂ，Ｃ，Ｄと同じように体験していきます。

|  |
| --- |
| （場面設定）　休みがちだった友達が久しぶりに登校しました。一緒に帰る途中，友達が，つらそうに「もう，何もかもいや。消えてしまいたい。」と小さな声でつぶやきました。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| バターン | セ　リ　フ | 順位 |
| 　Ａ | 友達：もう，何もかもイヤ，消えてしまいたい…自分：命は大切にしないとダメ。そんなこと言ったら家族が心配するよ。 |  |
| 　Ｂ | 友達：もう，何もかもイヤ，消えてしまいたい…自分：あなたはだいじょうぶ。死ぬ気になれば何でもできるよ。 |  |
| 　Ｃ | 友達：もう，何もかもイヤ，消えてしまいたい…自分：（相づちを打ちながら，静かに聴く） |  |
| 　Ｄ | 友達：もう，何もかもイヤ，消えてしまいたい…自分：そうなんだ，消えてしまいたいぐらい，つらいことがあるんだね。 |  |

４　安心感が得られた声かけは，Ａ～Ｄのどれか，順位をつけてみましょう。

５　ロールプレイした感想を記録しましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| バターン | 声をかけられた生徒（友達）の気持ち |
| 　Ａ |  |
| 　Ｂ |  |
| 　Ｃ |  |
| 　Ｄ |  |

⑤アサーショントレーニングのワークシート

ワークシート「アサーション」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　名　前(　　　　　　　　　　　)

☆　２人１組になって交互に下の２つのロールプレイングをして，感じたことを話し合おう。

（場面）プリントの訂正をして，すぐに先生に提出しなければいけないBさんは，

急いでいたので，Aさんの机の上にあった赤ペンを勝手に使い始めました。

**＜会話１＞**

**Ａさん：あれ，赤ペンがない。Ｂさん，赤ペンを返してよ。**

Ｂさん：ちょっとだから貸してよ。

**Ａさん：だったら自分のペンを使えばいいよ。**

Ｂさん：面倒くさい。少しぐらい使わせてよ。たった２分も待てないんだ。

|  |
| --- |
|  |

**Ａさん：**

**＜会話２＞**

**Ａさん：あれ，赤ペンがない。Ｂさん，赤ペンを返してよ。**

Ｂさん：ちょっとだから貸してよ。

**Ａさん：だったら自分のペンを使えばいいよ。**

Ｂさん：ごめん，今日忘れたんだ。あなたも使うんだよね。

　　　　でも，あと少しで訂正が終わるから，待ってもらえるかな。お願い。

|  |
| --- |
|  |

**Ａさん：**

☆　２つの会話は，何が違うと思いますか？

|  |
| --- |
| ２つの会話の違うところ： |

☆　次の会話１を会話２のパターンに書き換えよう。

　**演習１**　あなたが時間のない中で勉強しているそばで，弟がいきなりテレビをつけま

した。あなたは，消して欲しいと思っています。

会話１パターン：「○○（弟の名前），うるさいからテレビ消して。」

 ↓

|  |
| --- |
|  |

会話２パターン：

　**演習２** 行事が近づいてきて，その準備をしている友達は，毎日のように掃除に遅れ

てきます。あなたは，ちゃんと時間を守ってほしいと思っています。

会話１パターン：「いい加減にしろ。時間を守れよ。」

 ↓

|  |
| --- |
|  |

会話２パターン：

⑥リフレ－ミングのワークシート

ワークシート「リフレ－ミング」

　　　　　　　　　　　　　　　　名　前（　　　　　　　　　　　　　）

♢　自分自身の「直したいな」「気になるな」と思っていることを書きましょう。

|  |
| --- |
|  |

見方を変えると

|  |
| --- |
| まとめ |

⑦「自分のことを知る」ワークシート

自分のことを知ろう

わたしの得意なことは

　　　　　　　　　　　　です。

わたしは

　　　　をがんばっています。

わたしの宝物は

　　　　　　　　　　　　です。

わたしは

　　をしている時が楽しいです。

わたしの苦手なことは

　　　　　　　　　　　　です。

わたしの苦手な生き物は

　　　　　　　　　　　　です。

わたしの好きな季節は

　　　　　　　　　　　　です。

わたしの好きな食べ物は

　　　　　　　　　　　　です。

⑧「聴き方じょうず」のワークシート

　　　　　　　　　　聴き方じょうずになろう

１　３人１組で話をしてみよう。

○　Ａ：話す人，Ｂ：聴く人，Ｃ：観察する人を決めて，交互に体験する。

　○　聴き方Ａで順番に体験した後，聴き方Ｂを順番に体験する。

【話すテーマ例】

* 「最近，うれしかったこと」　・「今，１番興味を持っていること」等

|  |  |
| --- | --- |
| 聴き方Ａ | 聴き方Ｂ |
| ・空返事をして，聴いていない　「ふうん」「へえ」・視線を合わさない・表情を変えない | ・共感的な言葉を使う　「なるほどー」「そうだねー」・視線を合わせて，うなずく・表情を変える |

2　聴き方Ａと聴き方Ｂでは，話をする人は，どんな気持ちになったでしょうか。

|  |  |
| --- | --- |
| 聴き方Ａ | 聴き方Ｂ |
|  |  |

３　話をする人がもっと話したくなるような聴き方を用いて，３人１組で話をしてみよう。

【話すテーマ例】

* 「最近，不安なことや気になっていること」等

　★　それぞれの役をやってみて，気付いたことや感想を書きましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 聴く人 | 話す人 | 観察する人 |
|  |  |  |

⑨「ストレスとその対処法」のワークシート

　　　　　　ストレスとその対処法について知ろう

１　あなたがストレスを感じるのは，どんな時に，どんなことでですか。

どんな時に

どんなことで

2　あなたは，ストレスがある時に，どんな方法をよくとっていますか。当てはまるもの全てに○をつけてみましょう。また，その対処法のメリット（よい点）やデメリット（欠点）について考えてみよう。

メリットは･･

デメリットは･･

（　　）考えないようにする

（　　）好きな音楽を聴く

（　　）好きなスポーツをする

（　　）友達に話し気持ちを聞いてもらう

（　　）ものに当たる

（　　）だまって１人で泣く

（　　）好きな物を食べる

（　　）原因を突き詰めてみる

（　　）身近な大人に聞いてみる

（　　）前向きにとらえ直してみる

（　　）誰かに当たる

（　　）自分に当たる

（　　）その他

　　　　（　　　　　　　　　　）

★　これからは，ストレスへの対処法としては，こんな方法も使ってみたい！



⑩「怒りを落ち着かせる方法」のワークシート

　　　　　　　　怒りを落ち着かせる方法を知ろう

１　あなたは，どんな時に，どんなことで，怒りを感じますか。

どんな時に

どんなことで

2　あなたは，怒った時に，どんなふうになりますか。当てはまるもの全てに○をつけてみましょう。

　 （　　）大きな声でどなる　　（　　）ぶつぶつ文句を言う

（　　）声がふるえる　　　　（　　）ドキドキする

　 （　　）ものに当たる　　　　（　　）涙が出る

（　　）頭が痛くなる　　　　（　　）お腹が痛くなる

（　　）しゃべらなくなる　　（　　）その場を離れる

（　　）誰かをたたく　　　　（　　）自分をたたく

（　　）その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

３　あなたは，怒りを感じた時，どんな方法で気持ちを落ち着かせていますか。

自分の方法は

４　友達から聞いた方法で「いいな」と思う方法はメモしておきましょう。

★これからは「怒りを落ち着かせる方法」としては，こんな方法を使いたい！