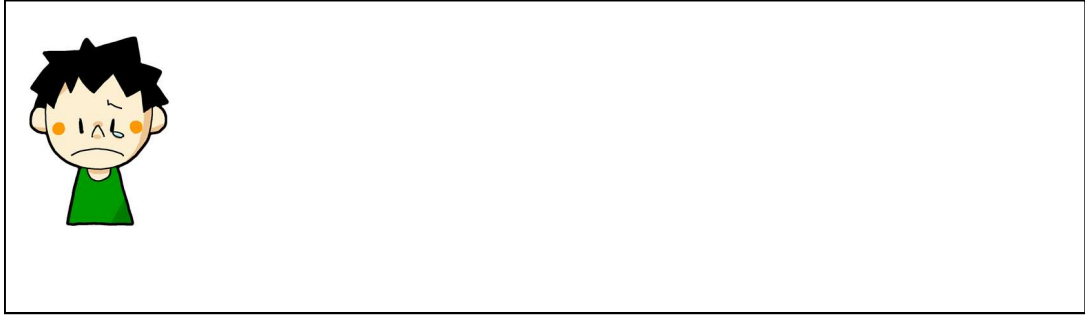
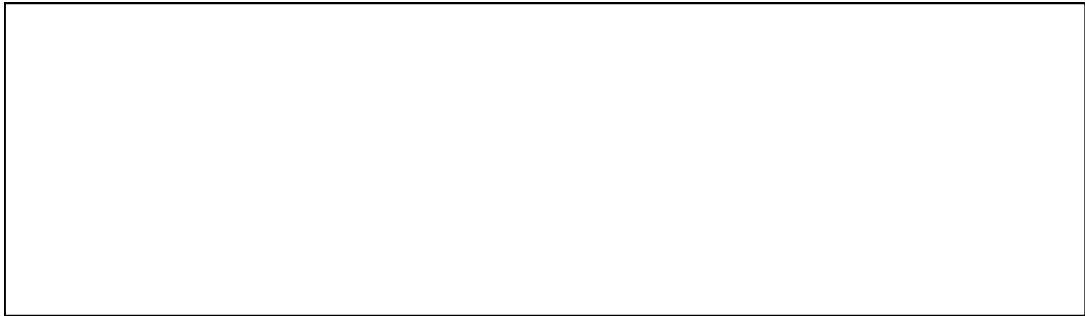


①自殺予防教育のワークシート（小学校低学年）

- 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。



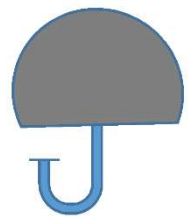
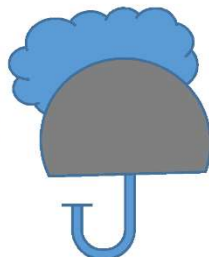
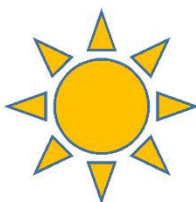
- 2 こころがもやもやしているとき、あなたはどのようにしているかな。



- 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。

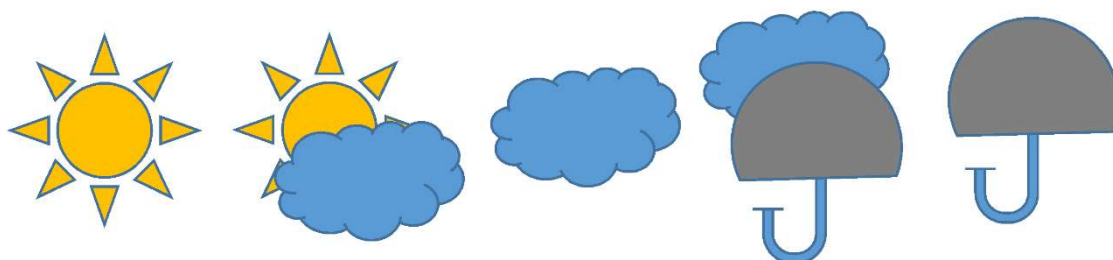


- 2 心のいたみをかんだ時、あなたはどのようにしているかな。

- 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、話を聞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ーア 【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ーア 【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。

#### ロールプレイ②ーイ 【アドバイスする】

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ーイ 【感情を受け止める】

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。

★ ロールプレイをして感じたことを書きましょう。

#### 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。

パターン	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。

パターン	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：「〇〇(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リフレーミングのワークシート

ワークシート「リフレーミング」

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

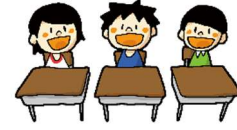
⑦「自分のことを知る」ワークシート

自分のことを知ろう

<p>わたしの好きな食べ物は</p> <p>です。</p>	<p>わたしの好きな季節は</p> <p>です。</p>
<p>わたしの得意なことは</p> <p>です。</p>	<p>わたしは</p> <p>をがんばっています。</p>
<p>わたしは</p> <p>をしているのが楽しいです。</p>	<p>わたしの宝物は</p> <p>です。</p>
<p>わたしの苦手な生き物は</p> <p>です。</p>	<p>わたしの苦手なことは</p> <p>です。</p>

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空返事をして， 聴いていない 「ふうん」「へえ」</li> <li>・ 視線を合わさない</li> <li>・ 表情を変えない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 共感的な言葉を使う 「なるほどー」「そうだねー」</li> <li>・ 視線を合わせて， うなづく</li> <li>・ 表情を変える</li> </ul>

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。

- ( ) 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  
( )

メリットは…

デメリットは…

★ 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よう！



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。

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大きな声でどなる | <input type="checkbox"/> ぶつぶつ文句を言う |
| <input type="checkbox"/> 声がふるえる   | <input type="checkbox"/> ドキドキする    |
| <input type="checkbox"/> ものに当たる   | <input type="checkbox"/> 涙が出る      |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛くなる   | <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる   |
| <input type="checkbox"/> しゃべらなくなる | <input type="checkbox"/> その場を離れる   |
| <input type="checkbox"/> 誰かをたたく   | <input type="checkbox"/> 自分をたたく    |
| <input type="checkbox"/> 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！