

～ 自殺予防教育を支える人権教育 ～

【小中高校生の自殺者数】
我が国の自殺者数は減少しているが、児童生徒の自殺死亡率は高止まりとなっている。



【自殺の原因・動機は】
全体として「不明」が最も多いが、判明している中では「学校問題」、「健康問題」、「家庭問題」などが指摘されており、「学校問題」では進路に関する悩みや学業不振が多くなっている。

学校における自殺対策の必要性

平成28年に「自殺対策基本法」の一部が改正され、児童生徒の自殺予防に係る取組の徹底が求められた。

平成29年「自殺総合対策大綱」に明記

- 自殺対策に資する教育とは
- ・命の大切さを実感できる教育
 - ・様々な困難やストレスへの対応方法を身に付けるための教育（SOSの出し方教育）
 - ・心の健康の保持に係る教育

※ 厚生労働省「自殺総合対策大綱」から抜粋

自殺対策に資する教育 = 「自殺予防教育」

自殺予防教育を支える下地づくりの教育

下地づくりの教育として、「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」などがあり、これらの教育を推進するにあたっては「自分も大切、他の人も大切」という「人権尊重の理念」を踏まえて行われなければなりません。

つまり、「人権教育は全ての教育の基本」とあるという認識の下、日常生活全般を通して、自殺予防教育を支える人権教育の推進・充実を図る必要があります。

全教育活動における「人権教育」推進の重要性

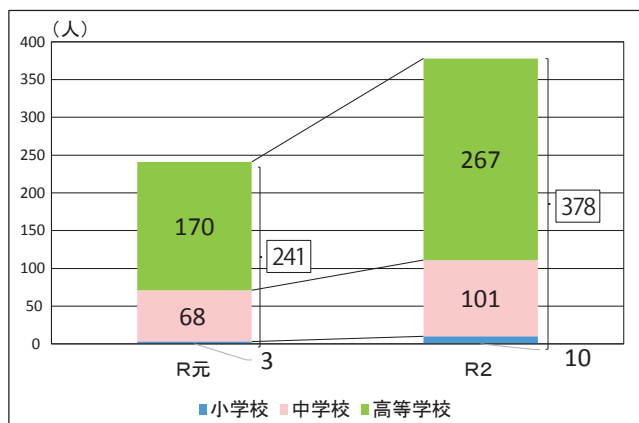


教職員は、児童生徒が抱えるどんな小さな悩みや不安に対しても丁寧に寄り添い、その解消に向けて組織的に支援していくことが求められます。

1 我が国の自殺の実態と児童生徒の自殺をめぐる状況

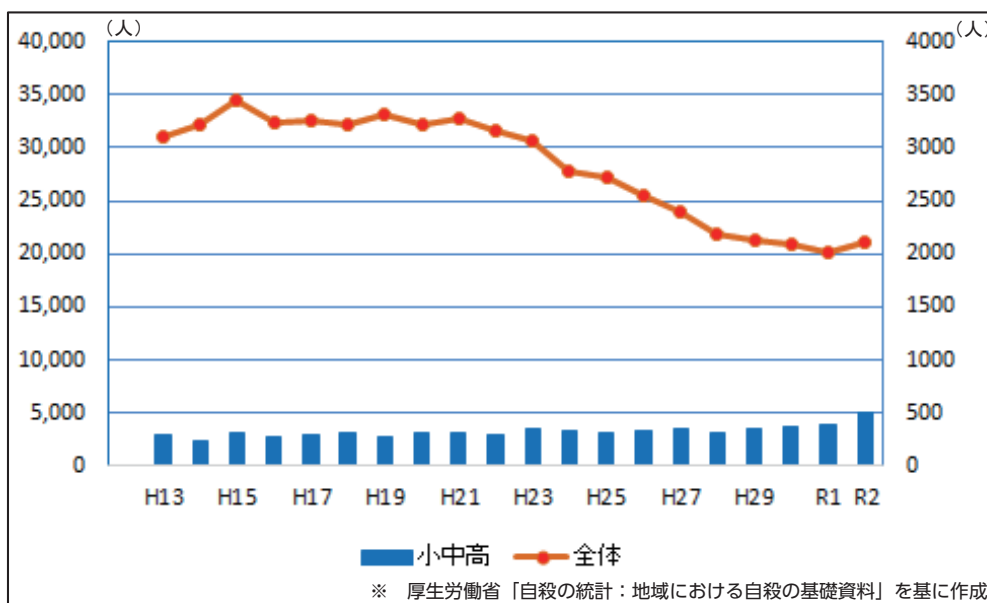
(1) 我が国の自殺の実態

厚生労働省の統計によると、小中学生と高校生の自殺者は、新型コロナウイルス感染症の拡大による生活の変化が影響し始めた令和2年4月から12月までで378人と、前年の同時期より137人多くなり、児童生徒の自殺が深刻になっています。その要因は明らかにされていませんが、児童生徒が抱えている不安感を解消する教育、悩みを相談し合える関係づくりが更に求められています。



4月から12月の自殺者総数

※ 厚生労働省「自殺の統計・地域における自殺の基礎資料」(暫定値)を基に文部科学省において作成したものを参考に作成



日本における自殺者数の推移

自殺者の総数は減少傾向にありますが、自殺した児童生徒数は横ばいとなっています。



特集 子どもの命を守るために

我が国の年間自殺者総数については、平成10年以降、14年連続して3万人を超える状況が続いていましたが、平成18年に自殺対策基本法が施行され、平成24年に15年ぶりに3万人を下回り、その後は減少傾向になりました。この法の成立により、自殺予防対策は社会全体で取り組むべき課題であると示され、全国的に自殺対策が推進された結果と考えられています。しかし、我が国は先進国の中でも自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、依然として高くなっている状況があります。

さらに、児童生徒の自殺者数は、児童生徒数が減少してきているにも関わらず、横ばいの危機的状況となっています。

先進国の自殺死亡率(2015年)

順位	国名	自殺死亡率
1	日本	18.5
2	フランス	13.8
2	米国	13.8
3	ドイツ	12.3
4	カナダ	11.5
5	英国	7.5
6	イタリア	6.6

※ 世界保健機関資料(2018年9月)より厚生労働省自殺対策推進室が作成したものを参考に作成

※ 自殺死亡率のフランスは2014年、カナダは2013年の調査時期を使用

(2) 若年層の自殺対策は重要な課題

平成30年の厚生労働省「自殺対策白書」における「年齢階級ごとの死因順位」を見てみると、15～39歳の各年代の死因の第1位は自殺となっています。さらに、我が国は、先進国における15～34歳の自殺死亡率も1番高く、この若年層の自殺が深刻な問題であると言えます。

年齢階級ごとの死因順位（平成30年）

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	悪性新生物	自殺	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30～34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患
50～54歳	悪性新生物	心疾患	自殺
55～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60～64歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

厚生労働省「自殺対策白書」

先進国の15～34歳の自殺死亡率

	国名	自殺死亡率
1	日本	16.3
2	米国	14.1
3	カナダ	10.6
4	フランス	7.9
5	ドイツ	7.5
6	英国	7.4
7	イタリア	4.1

※ 世界保健機関資料（2018年9月）より厚生労働省自殺対策推進室が作成したものを参考にして作成

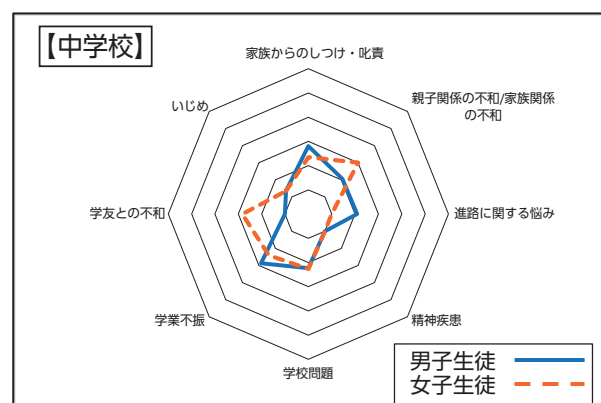
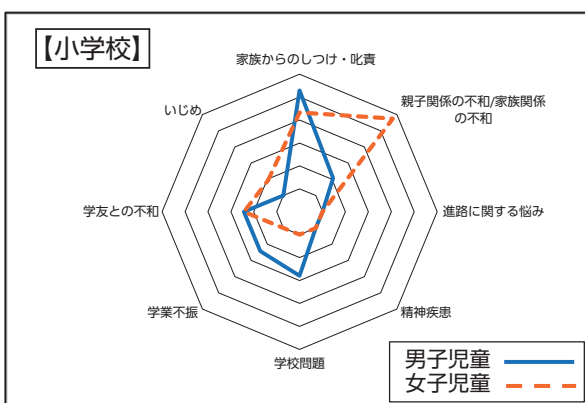
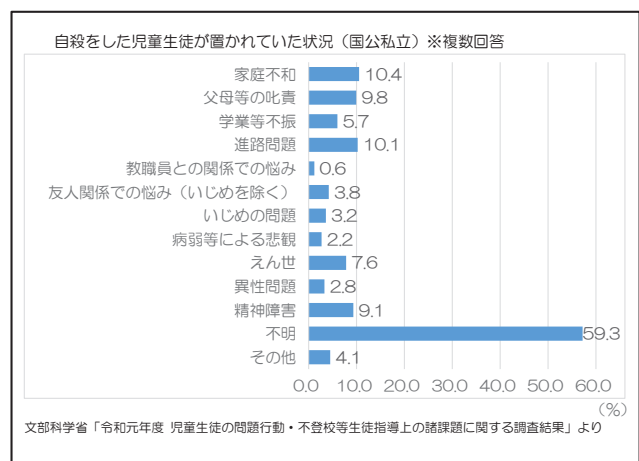
※ 自殺死亡率のフランスは2014年、カナダは2013年の調査時期を使用

(3) 校種別に見た自殺の現状

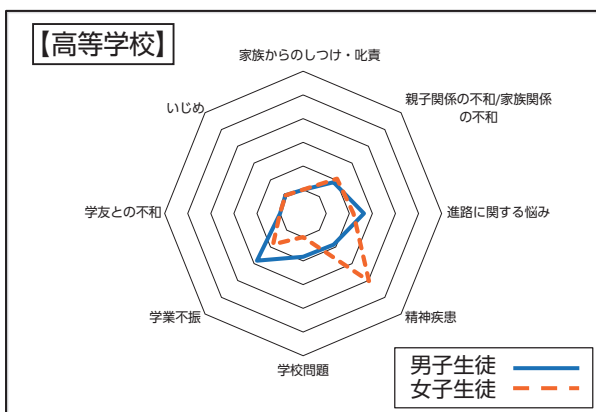
自殺の要因は、文部科学省の「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」によると、最も多いのは「不明」でした。

「不明」が要因として多いのは、家庭問題（家庭不和、親などの叱責）、学校問題（進路の悩み、友人関係、いじめの問題）などが複雑に絡み合い、分類することが難しく、実際は、突発的で予兆がないという印象を与えてしまうからではないかと言われています。

警察庁「自殺統計」（平成21年～30年）から自殺要因の不明以外の原因・動機を分析してみると、小学生は「家族からの叱責」や「親子関係の不和」といった「家庭問題」が多く、中学生は「学業不振」が、高校生は、「進路に関する悩み」が多くなっています。特に、女子高校生は「精神疾患」が多くなる傾向にあります。



警察庁「自殺統計」より小・中学生の自殺の原因・動機の計上比率（平成21年～30年）



- 日本の若年層の自殺死亡率は先進国の中でも高いです。
- 原因・動機が特定できたもののうち、主な要因は、小学生は「親からの叱責」、中学生は「学業不振」、高校生は「進路に関する悩み」などとなっています。
- 高校生の年代になると、大人と同じように心の病が自殺の危険と密接に関連するようになります。

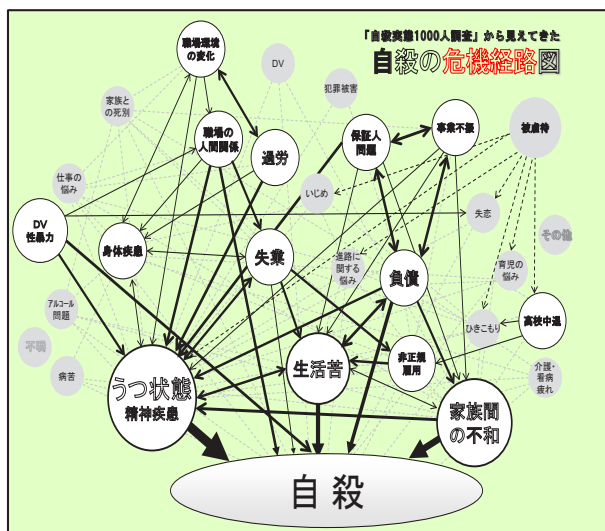
警察庁「自殺統計」より高校生の自殺の原因・動機の計上比率
(平成21年～30年)



(4) 児童生徒の自殺の心理

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、長期にわたり様々な要因が連鎖した結果として生じることが多いです。ただし、児童生徒においては自殺の原因・動機（危機要因）が発生して以降、短時間で衝動的に自殺行動につながる恐れもあるため、注意が必要です。

児童生徒の自殺の原因・動機の多くは、日常ありがちな困りごとやつまずきです。一人一人が抱えている困りごとやつまずきが生きづらさとなり、それがストレスとなって解消されないと思い込み、自殺へとつながっていくという心理を理解しておくことが大切です。「死にたい」よりももっと早い段階での「生きづらさ」に寄り添うことが重要です。



特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク
(「1000人実態調査」から見てきた自殺の危機経路から)

特集
子どもの命を守る
ために



<自殺の心理>

自殺に追い詰められる児童生徒の心理には、次のような共通点があります。

- ひどい孤立感
「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」、「居場所がない」
- 無価値感
「私なんかいない方がいい」、「生きていても仕方がない」
- 強い怒り
「どうして私だけなのか」
- 苦しみが永遠に続くという思い込み
「頑張っているのに、この苦しみからいつ逃れられるのだろう」
- 心理的視野狭窄
「死ぬしかない」



重要!

「今、ここから」直ちに実施すべき対策は何か、優先して実施すべきことは何かを考えていくことが重要です。



2 児童生徒の自殺対策の動き

(1) 学校における自殺予防対策の重要性

平成18年に自殺対策基本法が施行され、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数の年次推移は減少傾向する等、着実に成果を上げてきました。

しかしながら、近年、自殺者全体の総数は減少傾向にあるものの、15歳から19歳の年代の死因の第1位は自殺となっており、その数も横ばいです。

このような実態等から、平成28年に自殺対策基本法の一部を改正する法律が定められ、学校における教育・啓発の内容が盛り込まれました。つまり、学校における自殺予防対策を更に強化することが求められました。

【児童生徒の自殺対策に関する国としての動きの変遷】



- ・ 2006年(H18) 自殺対策基本法の施行（厚生労働省）
- ・ 2007年(H19) 自殺総合対策大綱の策定（厚生労働省）
- ・ 2009年(H21) 「教師が知っておきたい子供の自殺予防」のマニュアル及びリーフレット
- ・ 2010年(H22) 子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き
- ・ 2012年(H24) 自殺総合対策大綱の見直し（厚生労働省）
- ・ 2014年(H26) 子供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）
- ・ 2016年(H28) 自殺対策基本法の一部を改正（厚生労働省）
- ・ 2017年(H29) 新たな自殺総合対策大綱の策定（厚生労働省）
- ・ 2018年(H30) 「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について」通知

自殺対策基本法の一部を改正する法律

- 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す。
- 生きることの包括的な支援として推進する。
- 自殺対策を総合的に実施する（保健，医療，福祉，教育，労働，その他の関連施策との有機的な連携）。
- 自治体毎に都道府県自殺対策計画・市町村自殺対策計画を定める。
- 心の健康の保持に係る教育及び啓発を推進する。

○自殺予防週間
（9月10日～16日）
○自殺対策強化月間
（3月）
が設けられました！



自殺対策基本法 第17条第3項

学校は、当該学校に在籍する児童，生徒等の保護者，地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童，生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童，生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(2) 自殺予防教育は「SOSの出し方に関する教育」を重視

自殺は「孤立の病」とも呼ばれています。児童生徒が抱えている苦しみや悩み
に気付いて、丁寧に寄り添い、関わることこそが、自殺予防につながります。

自殺総合対策大綱によると、学校において、次の3つの教育を推進するととも
に、児童生徒の生きることの促進要因(自己肯定感や信頼できる人間関係等)を増
やすことを通じて、自殺対策に資する教育の実施に向けた環境づくり(雰囲気づく
り)を行うべきであると示しています。

- ア 児童生徒が命の大切さを実感できる教育
- イ 社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法
を身に付けるための教育 (SOSの出し方に関する教育)
- ウ 心の健康の保持に係る教育

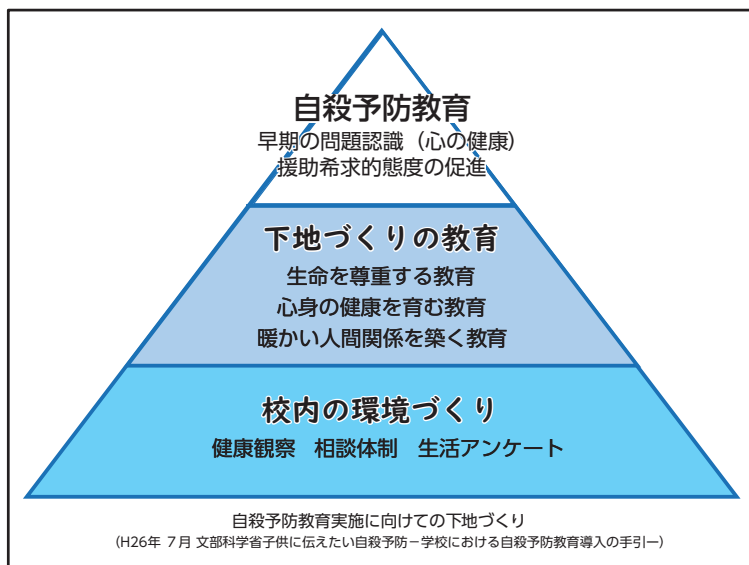
特に、児童生徒と日々接している教職員に対しては、次の2つを身に付けておく
ことが大切であり、研修を通して高めていく必要があります。

- SOSの出し方のみならず、心の危機に陥った友人の感情を受け止め、考え
や行動を理解しようとする姿勢など (SOSの受け止め方) についても指導す
ること。
- 児童生徒が出したSOSについて、教職員自身が気づき、受け止めるための
資質・能力を高めること。

(3) 自殺予防教育実施に向けての下地づくり

日頃、実施している道徳や保健体育等の教育活動の中には、「生命を尊重する教育」
や「心身の健康を育む教育」など、自殺予防に焦点化した教育の基盤となる内容が
多く含まれています。まさに自殺予防教育の下地づくりの教育であり、このことを
認識して実施することで、抵抗感なく、効果的に自殺予防教育を推進することがで
きます。

また、下地づくりの教育活
動を充実させるためには、児
童生徒の些細な言葉から個々
の置かれた状況や心理状態に
思いをめぐらす感性を高める
ことや、困ったときには何で
も相談できる信頼関係づく
り、相談しやすい雰囲気づく
り、保健室・教育相談室等を
気軽に利用しやすい所にする
居場所づくりなど、児童生徒
の心に寄り添うといった環境
づくりが重要になります。



重要!

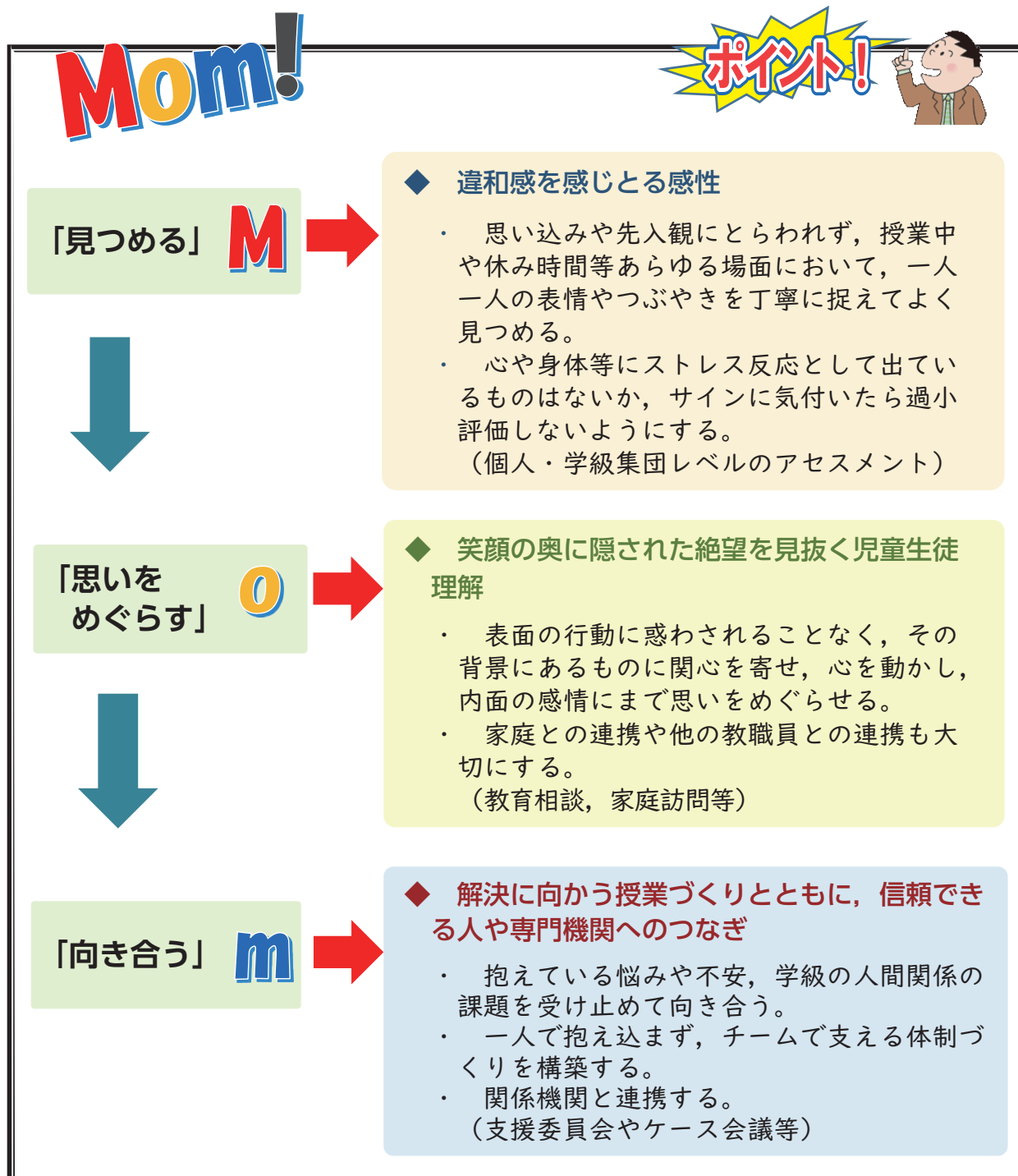
自殺予防教育の下地づくりとなる教育活動の充実は、全ての児童
生徒が生き生きと学校生活を送るために大切なことであり、下地づく
りの教育と自殺予防教育をつなぎ支えるものが、まさに人権教育です。



3 自殺予防教育を支える人権教育

学校における自殺予防教育のねらいは、「困難やストレスに直面した時に、お互いの心の危機に気付き、適切に対応できる力」、「信頼できる友人や大人に助けを求められるようにする力」を身に付けさせることです。これはまさに、人権教育で大切にしてきた、つらいことがつらいと言える『共につらさを乗り越える』人間関係づくりと言えます。そのためには、日頃からの信頼関係づくり、「自分も大切 あなたも大切」という人権尊重の精神を基盤とする、児童生徒が安心して過ごせる環境づくりが求められます。

そこで、児童生徒が出したSOSのサインに教職員が気付き、どう受け止めるかを、Momの基本姿勢でまとめます。



(1) Momの基本姿勢で自殺予防教育を実践

M 見つめる

ア 児童生徒の状態把握（アセスメント）に必要なこと

自殺予防教育を進めるに当たっては、学級の児童生徒が安心感をもち、相互にサポートし合える環境づくりが大切です。児童生徒の不安や苦しみは、態度や行動に表れるので、授業中や休み時間等による観察、定期的な教育相談での「さりげない発言」, 「学校生活アンケート」や「学校楽しいーと」などを用いての児童生徒一人一人や学級集団の状態を把握することが重要です。



学級集団のアセスメント

- ・ 学級集団が温かい雰囲気、児童生徒一人一人が安心して過ごすことができているか **(安心感)**
- ・ 児童生徒間に親密さが育っており **(親密さ)**, 自由に自己表現することができるか **(自己開示)**
- ・ 児童生徒が互いにサポートし合い、協力して物事に取り組む態勢が育っているか **(協調性)**
- ・ 特定の児童生徒が全体を支配して、他が従属するような関係になっていないか **(支配関係)**
- ・ 一部の児童生徒が孤立したり、排除されたりしていないか **(孤立)**
- ・ 学級のみんなが過ごしやすい規律が保たれているか **(規律)**

児童生徒一人一人を見つめていくと、「あれ?何か気になる。」と違和感を感じ、出しているサインが見えてきます。



「学校楽しいーと」活用例

「学校楽しいーと」は、児童生徒一人一人と、学級全体の状態が示されるため、アセスメントする資料として役立ちます。アンケート結果においては、前回の調査との比較で数値がマイナスに変容していたり、各項目に「☹️(1)」が表示されていたりする児童生徒には、特に注意が必要です。

学校楽しいーと ()年()組()番
名前()

ぜんぶで 28の しつもんが あります。 じぶんに いちばん 気に入ると、 おもう ものを、 えらんで、 口をOをつけてみましょう。

☹️(1) さんずうの じゆぎやうは たのしい ですか。 たくさん ぜんぜん たのしい あまり たのしくない たのしくない

1 がつこうには、おはなしが できる ともだちが いますか。 たくさん ぜんぜん たくさん いる あまり ぜんぜん いない

2 がつこうには、じぶんの しんぱいな ことを 話せる せんせいが いますか。 たくさん いる あまり ぜんぜん いない

3 がつぎやうの なかに いると、 たのしい きもちに なり ますか。 とても あまり ぜんぜん ない

4 じぶんの かかりのしごとは、 みんなの やくに たつて いますか。 とても おも あまり ぜんぜん おもわ ない

5 じぶんのとき、「できた」「わかった」とおも ことが ありますか。 よく ある あまり ぜんぜん ない

6 かなしい きもちに なる ことが ありますか。 よく ある あまり ぜんぜん ない

7 とても だるから ものを かくされたり、 からだを たたかれたりして いたな きもちに なる ことが ありますか。 よく ある あまり ぜんぜん ない

8 とても だるが ものを かくされたり、 からだを たたかれたりしたとき いたり、 さいたりしたことが ありますか。 よく ある あまり ぜんぜん ない

9 がつぎやうには、 いっしょに おはなしを したり、 あそんだり する ともだちが いますか。 たくさん いる あまり ぜんぜん いない

10 がつこうには、 じぶんの きもちを わかって くれる せんせいが いますか。 たくさん いる あまり ぜんぜん いない

11 がつぎやうの みんなと いっしょに いるのは、 たのしい ですか。 とても たのしい ぜんぜん たのしくない たのしくない

12 じゆぎやうや、 きやうしよく とらばんで 「じぶんは、よく がんばった なあ」と 思うことが ありますか。 よく ある あまり ぜんぜん ない

1 4 で 入力 1 3 で 入力 1 2 で 入力 1 1 で 入力
入力作業をされる先生へ: 並か64, 3, 2, 1の入力になります。

観 点	1 前回	2 今回	3 3週間
1 友達との関係	13	10	13
2 教師との関係	11	12	14
3 学習意欲	12	13	12
4 自己肯定感	11	15	15
5 心身の状態	10	11	12
6 学級集団における満足感	13	14	14

↑ プラスの変容 (ストロングポイント)
↓ マイナスの変容 (ウィークポイント)

心身の状態	1 前回	2 今回	3 3週間
6 落ち込むことがある。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)
14 おなかが痛くなったり、下痢をしたりする。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)
20 頭が痛くなるときがある。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)
26 気分が悪くなることがある。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)

いじめ	1 前回	2 今回	3 3週間
7 友達から物を隠されたり、暴力を振るわれたりしてつらい思いをすることがある。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)
27 友達から悪口を言われたり、無視されたりしてつらい思いをすることがある。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)
8 友達が見たり聞いたりしたことがある。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)
28 友達が悪口を言われたり、無視されたりしているところを見たり聞いたりしたことがある。	☹️(1)	☹️(1)	☹️(1)

・ 各項目の結果を前回と比較し、マイナスの変容に注意!
・ 心の状態を表示した☹️(1)に注意!



特集 子どもの命を守るために

※ 「学校楽しいーと」は、県総合教育センターのホームページに掲載

イ 児童生徒の些細な言動を見逃さないこと

日常の教育活動の中には、児童生徒の心身の状況やその変化に対して、「あれ？」と違和感に気付くことができる場面がたくさんあります。教職員は、できるだけ多くの場面を捉えて児童生徒の些細な変化を見逃さず、児童生徒一人一人を「見つめる」ことが大切です。

見逃さないで!子どものサイン



重要!

児童生徒が自殺に追いつめられる前に、生きづらさを抱える児童生徒のサインに気付くようにしたいものです。普段と違った言動が現れた場合には、自殺につながる危険性があると捉えて、注意深く見つめ、丁寧に関わる必要があります。



チェック!



「見つめる」観察ポイント
～見ようとしなければ見えない～

場面1 登校時・下校時

- 登下校を渋る
- 遅刻や早退が増える
- 挨拶の様子がいつもと違う
- 友達と一緒に登下校したがる

場面2 朝の会・帰りの会

- 健康観察時に体調不良をよく訴える
- 朝から眠たそうな表情をする
- 表情がいつもと違う
- ぼんやりとした表情で集中できない

場面3 授業中

- 学習に取り組む意欲がいつもと違う
- 学習用具の忘れ物が増える
- 友達と関わる活動でも参加したがる

場面4 休み時間

- 友達と遊びたがる
- 一人で過ごすことを好む
- 外で遊ぶことを嫌がるようになる
- 他学年の友達とばかり遊ぶ

場面5 給食(昼食)

- 食べる量が極端に減ったり増えたりする、時間がかかる
- 食欲がないと訴える
- 友達と一緒に食べたがる

場面6 学校行事

- 参加への不安を訴えたり、参加を拒んだりする
- 行事が近づくと体調不良になる
- 友達と一緒に参加したがる

場面7 部活動

- 休みがちになる
- 練習等に対する意欲がいつもと違う
- 練習道具の忘れ物が増える
- 友達と一緒に練習したがる

場面8 その他

- 保健室に行きたがる
- 委員会活動や専門部活動などに対する意欲がいつもと違う
- 用事がなくても職員室に来る

O 思いをめぐらす
m 向き合う

ウ 児童生徒のSOSに気付いたら、しっかりと向き合うこと
児童生徒への「SOSの出し方」教育を進めていく一方で重要なことは、教職員が児童生徒のSOSをいかに受け止めることができるかです。児童生徒は自分自身の危機に気付いていないこともあります。「何でもない」、「大丈夫」と言っても、本当は大丈夫でないことがあるため、教職員側から声をかけて関わる必要があります。SOSに気付いたら、TALK（トーク）の原則に基づいて児童生徒と向き合うことが大切です。



トーク TALKの原則

- Tell** : 言葉に出して心配していることを伝える。
「あなたのことがとても心配だよ。」と、はっきりと言葉に出して伝えましょう。その際は、「I（アイ）メッセージ」（「私がそう思っている」）で伝えましょう。
- Ask** : 「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。
「死にたいと思っているの?」、「どんなときに死にたいと思ってしまうの?」と率直に尋ねましょう。
- Listen** : 絶望的な気持ちを傾聴する。
話をさえぎらず、耳と目と心を児童生徒の声に傾けます。助言したくなりますが、まずはひたすら聴きましょう。
- Keep safe** : 安全を確保する。
「危ない!」と感じたら、その児童生徒を一人にせず、寄り添い、安全を確保した上で、すぐに専門家へつなげましょう。

特集
子どもの命を守るために

してはいけないこと

- × 話をそらす。
- × 「今忙しいから」と後回しにする。
- × 児童生徒の話を聴かずに助言したり励ましたりする。
「もっと大変な友達はあるよ」、「死ぬ気になれば何でもできるよ」
- × 児童生徒の話を遮る。
- × 児童生徒の気持ちを否定する。
「そんなこと言わないで」、「そんなことしたら、親が悲しむよ」



なぜTALKが有効なのか？

自殺願望者は、常に「生きたい」と「死にたい」を行ったり来たりしています。そして、つらい問題から抜け出すには「死ぬしか方法がない」と思い込んでしまうのです。自分のことを心配してくれる人の存在に気づき、自分のつらい気持ちを吐露することで、自殺のリスクを減らすことができます。

また、自殺は衝動的な行為であり、他の衝動と同じようにその衝動は一時的で、数分から数時間しか続かないとも言われます。自殺願望が高まっている児童生徒の安全を確保し、専門家につなげることで、自殺を防ぐことができます。

エ 児童生徒のSOSを「受容」と「傾聴」で受け止めること
 児童生徒が安心して自分のつらさを吐露するためには、受け止める教職員側のコミュニケーションスキルが必要です。特に、「受容」と「傾聴」の姿勢が大切です。

Tell

Ask

ポイント!



「関わって」と言われても……どんな風に？

心配な児童生徒への言葉かけ例

1 体調や日常生活のことから触れる

「眠れてる？」
 「ごはんは食べられてる？」

2 不安、苦痛などの感情を聴く

「どんなことがつらいのかな？」
 「いつからなの？」

3 率直に質問

「死んだ方が楽とか考えちゃう？」
 「今もそういう気持ちになる？」

4 共感的に理解

「『つらくて消えたい』って気持ちなんだね。」
 「『死にたい』と思うほどつらいんだね。」
 「勉強も何も手につかないし苦しくて逃げ出したい気持ちだったんだね。」
 「そんなつらい気持ちを先生に話してくれてありがとう。」



つらい
消えたい

可能ならば確認する言葉の例

- ・ 家族や友達に話したことはあるのかな。
- ・ あなたがこんなにつらい気持ちであることを、他にも知っていてほしい人、先生から伝えてもいい人（先生や友達、家族等）が誰かいるかな。

Listen

ポイント!



身に付けたいコミュニケーションスキル

- ◇ジャッジしない
- ◇ありのままに受け止める
- ◇アドバイスしない
- ◇児童生徒の気持ちを勝手に想像しない
（決めつけない）
- ◇児童生徒が見えている情景を見させてもらう

受容

傾聴

児童生徒が語った言葉を「オウム返し」で受け入れ、さらに、その子の状況や困りごとを「詳しく尋ねる」ことが大切です。

- 生徒「ときどき、死にたい気分になる。」
- 先生「ときどき、死にたい気分になるんだね。」（オウム返し）
- 生徒「……」
- 先生「どんなときにそう感じるの？」（詳しく尋ねる）



m 向き合う

オ 問題を一人で抱えこまないこと

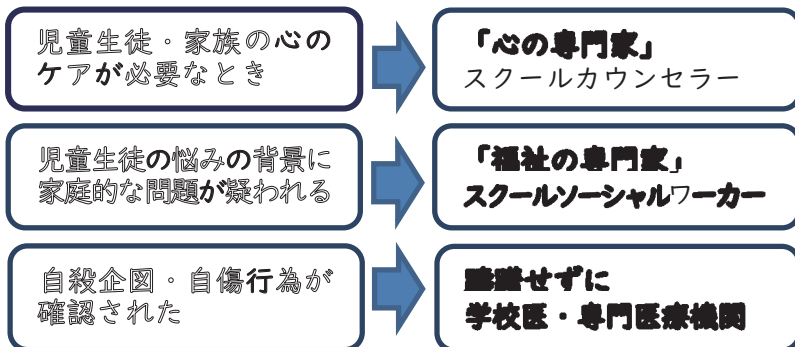
辛い思いをしている児童生徒に寄り添い、支えることはとても大事なことです。しかし、危機が迫っている児童生徒の問題を一人で解決していくことは困難です。まずは管理職に報告し、校長のリーダーシップの下、学校全体で情報を共有し、「チーム」で解決する必要があります。また、場合によっては、関係機関等と連携し、専門家と協力しながら解決を図ることが大切です。

Keep safe

ポイント!



例えば、こんな専門家がいます



**教師一人一人が
ゲートキーパーになろう!**

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで「命の門番」とも言います。様々な児童生徒がいる学校においては、担任や養護教諭、校務分掌上の担当に関わらず、すべての教職員がゲートキーパーになることが求められます。「MomGs」を活用し日頃から人権教育に係る資質・能力の向上に努めましょう。

その他の相談窓口

- 児童生徒への虐待が疑われる
県中央児童相談所 ☎099-264-3003
099-275-4152 (子ども・家庭110番)
- 性的マイノリティに係る悩みや不安を抱えている
県精神保健福祉センター ☎099-218-4755
- インターネットやSNSによる人権侵害が確認された
鹿児島地方法務局 ☎099-259-0680
- その他の相談
子どもの人権110番 ☎0120-007-110
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
かごしま教育ホットライン 24 ☎0120-783-574
☎099-294-2200

かごしま子供SNS相談・通報窓口 LINE Web



知っておきたい「自傷行為」のこと

人が生きづらさを感じたとき、「生きる道がない」と感じることから自殺行為に及びます。同じように生きづらさを感じながらも、「なんとか生きていたい」という思いで行われるのが自傷行為です。自傷行為は誰かの関心を引くためのアピールだと思われがちですが、決してそうではありません。適切に対処しなければ、自傷行為に依存するようになり、自傷行為を繰り返した結果、自殺に至ってしまうこともあります。「大丈夫だ」と決めつけずに、児童生徒にしっかり寄り添うことが大切です。

特集
子どもの命を守る
ために

(2) 自殺予防教育を実施する上での配慮

ア アセスメント結果に基づく配慮

自殺予防教育の実施前の状況において、児童生徒の間に安心して自己を表現する関係が育っていない、一部の児童生徒が排除されているなどの場合は、直ちに自殺予防教育を導入するのではなく、学級の実態に即して、次のような取組を行ってから導入することが望ましいです。



自殺予防教育を実施する前の取組(例)



- 児童生徒の自尊感情を高める取組
- 相手の気持ちに気付き、互いに受け止め合う関わりをする取組
- 自他を尊重したコミュニケーションスキル、アサーションスキルを学ぶ取組
- 自分の衝動をコントロールする取組（アンガーマネジメント）
- ストレスへの対処法を知る取組（ストレスマネジメント）
- 人との適切な関わり方を学ぶ取組（ソーシャルスキルトレーニング）

※ 取組(例)は本資料のP30(3)参照

イ 自殺予防教育実施の際のリスク・アセスメント

事前アンケート等で、学習への参加が難しい児童生徒がいた場合は、信頼関係の深い教職員等が、児童生徒の思いを聴きながら、寄り添い、きめ細かな対応をすることが大切です。そして、担任一人に対応するのではなく、養護教諭やスクールカウンセラー等と連携しながら対応する必要があります。



ウ 自殺予防教育実施後のスクリーニングとフォローアップ

(ア) 事後アンケートの実施

学習の実施後は、悩みを抱えている児童生徒が、相談したいことや相談したいと思う相手などを尋ねるアンケートを実施することも必要です。

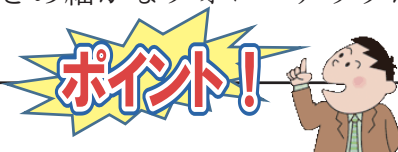
重要!

身近な人のサポートを得ることができる体験を保障することが、生涯を通じてのメンタルヘルスの基礎を築く上で、非常に重要です。



(イ) フォローアップ

学校における自殺予防教育が安全かつ効果的に実施されるためには、学習実施前の準備及び配慮を行うとともに、学習実施後のきめ細かなフォローアップが大切です。



① 担任による個別面談

事後アンケートで、日々の学校生活における悩みやいのちの危機等について書いた児童生徒については、早い段階で担任が個別に話を聴く必要があります。また、悩みの有無に関わらず、短時間であっても必ず話をする機会をもつことが望ましいです。このことは、危機に直面した時に気軽に相談できる素地を築くこととなります。

② スクールカウンセラーや保護者との面談

事後アンケートの内容や個人面談の結果から、専門的な支援が必要な児童生徒や、よりきめ細かな状況把握が必要な児童生徒については、スクールカウンセラー等との個人面談を行います。面談を通して、その後スクールカウンセラーや地域の専門機関による継続的な援助が必要な場合は、可能な限り当該児童生徒の理解を得た上で、保護者との面談を行っていくことが必要となります。

③ 地域の専門機関との連携

専門的(医療的)支援が必要な児童生徒については、保護者の理解を得て、地域の関係機関へつなぎます。その際は、日頃から連携関係を築いている養護教諭やスクールカウンセラーが窓口となって進めるとスムーズにつながることができます。

特集
子どもの命を守る
ために

(ウ) 児童生徒の対応記録とその後の状況確認

面談等で把握した児童生徒の気掛かりな様子、悩みの背景については、教職員間で円滑な情報共有ができるように、適切な方法で記録しておく必要があります。特に、スクールカウンセラー等に相談した記録については、管理職が定期的に点検するなどして、児童生徒の相談後の状況をきめ細かに確認しておくべきです。

また、「生徒指導委員会」などにより、特段の対応が必要ないと判断された児童生徒でも、継続して当該児童生徒の様子を観察したり、定期的な面談を行ったりして、その後の状況を確認することが大切です。

重要!

児童生徒のすぐ傍にいる教職員は、一人一人の児童生徒の生きづらさが何であるかを見つめて、思いをめぐらし、向き合うことで、自殺予防に限らず、いじめ、暴力など他のリスク行動を防ぐことにつながります。

しかし、個人之力だけでは深刻な悩みを抱えた児童生徒に対処していくには限界があります。多面的な理解に基づいたきめ細かな対応を進めていくには、一人で抱え込まずチームとして関わるのが重要です。



4 自殺予防教育に係るワークシート集


(1) 「自殺予防教育」としての学習のねらい

学年	ねらい	ワークシート番号
小学校 (低学年)	心がもよもやすることがあることに気付き、もよもやの気持ちを誰かに伝えることの大切さや困っている友達への声かけの大切さを理解する。	①
小学校 (中高学年)	成長に伴い様々な不安や悩みを抱くことは自然なことであることを知り、心が苦しい時の対処法や友達の助けになる声のかけ方を理解する。	②
中学校	誰もが様々な不安や悩みを抱くことがあることを知り、心が苦しい時の対処法や悩みを相談された時の聴き方を理解する。	③
高等学校	心の役割が不調になると起きる心身の症状について知り、ストレスへの対処法を考えるとともに、友人から相談された時の関わり方を理解する。	④

(2) 基本的な学習活動例

自殺予防教育の活動例

- 1 気持ちイラストを見て、その人物は、どんな気持ちなのか、どんな言葉を言っているのか、どんなことがあったのかを想像する。
- 2 めあてを確認する。
- 3 ワークシートを用いながら活動する。



 - (1) 心の危機のサインを理解する。
 - (2) 心の危機に陥った自分自身や友達への関わり方について理解する。
- 4 いのちの危機の時の相談機関を知り、活動の振り返りをする。
- 5 学習をまとめる。

自分の心の痛みに早めに気付いて、誰かに相談することが大切であり、相談を受けた時は「きょうしつ」（きづいて よりそい うけとめて しんらいできる大人に つなげよう）の合言葉で関わろう。

※ 「きょうしつ」の言葉は、阪中順子著「学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブック」から引用


発達段階や学級の実態に応じて、児童生徒がロールプレイングなどのグループワークを通して相互に学び合う学習方法を取り入れるとより効果的です。
 なお、全学年で合言葉「きょうしつ」でまとめましょう。





特集 子どもの命を守るために

(3) 「下地づくりの教育」としての学習のねらい（自殺予防教育の実施前）

学習内容	ねらい	ワークシート番号
アサーション トレーニング	日常の自分の気持ちや思いの伝え方を振り返り、相手の気持ちに配慮しながら自分の気持ちを大切に伝えた伝え方を理解する。	⑤
リフレーミング	見方を変えることで、物事の受け止め方が変わり、自分や友達のよさに気付くことができることを理解する。	⑥
自分のことを知る	互いのよさを紹介し合うことによって、自他を尊重することの大切さを理解する。	⑦
聴き方じょうず	温かい人間関係を築くためには、話の聴き方が大切であることを理解する。	⑧
ストレスとその対処法	様々なストレスへの対処法は、人それぞれであることを知り、自分に合った対処法をもつことが大切であることを理解する。	⑨
怒りを落ち着かせる方法	感情に振り回されないためには、怒りを落ち着かせる様々な方法があることを理解する。	⑩

※ ワークシートは、 鹿児島県のホームページで[人権教育研修資料](#)を検索し、ダウンロード後、保存してご利用ください。

自殺予防教育のワークシート①(小学校低学年)	指導上のポイント
<p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <p>3 し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。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <p>きょうのこころのおてんきは、どうかな？</p> 	<p>1 教師が幼少期の事例を紹介したり、もやもやするような具体的場面絵を紹介したりすることで、児童はどんな時にもやもやするのかを想像しやすくなる。</p> <p>2 もやもやしている時の理由やその時どうしているかが分かる児童もいれば、思い出せない児童もいるので、その場合は無理強いをしないようにする。</p> <p>3 発達段階に応じて、もやもやを言葉にして伝えることの大切さや身近な大人に話すことの大切さを押さえる。</p>

自殺予防教育のワークシート②(小学校中高学年)	指導上のポイント
<p>1 どんな時に、「いやだな」「かなしいな」「ふあんだな」と、心のいたみをかかっているのか、かいてみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <p>2 心のいたみをかんだ時、あなたはどうしているかな。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div> <p>きょうの心のお天気は、どうかな？</p> 	<p>1 教師が事例を紹介したり、具体的場面絵を紹介したりすることで、児童はどんな時に心が痛くなるのかを想像しやすくなる。</p> <p>2 思いつくままに書かせた後、人それぞれ様々な対処法があることや、その方法が自分や他人に向かい過ぎると互いの心の傷になることを押さえる。</p> <p>3 心の強い人は、弱さを言葉にして助けを求め、辛さを乗り越えようとする強さをもっていることを理解させる。</p> <p>4 「どうしたの?」、「大丈夫?」の言葉かけや頷いて話を聴くことが大切であることを理解させる。</p> <p>※ 保健の「不安や悩みの対処」と関連して学習すると効果的である。</p>

自殺予防教育のワークシート③(中学校)

指導上のポイント

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ーイ 【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ーア 【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。家にも居着かなくて…。
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。家にも居着かなくて…。
B：毎日、家族のケンカばかりだと、つらいね。居着かないね。
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よう。

1 困っている表情のイラストを用いて、同じ表情でも人によって受け取り方が違うことや、心情を全て表してはいないことを押さえる。

2 ストレスへの対処法には、気分転換タイプや問題解決タイプがあり、どちらも持っているとなると困難に立ち向かう強い力となることを押さえた上で、相談する人を3人は準備していくことの大切さを伝える。

3 辛そうな友人との会話をロールプレイすることで、痛みを和らげられる聴き方（傾聴）を実感させる。

4 身近な大人に相談し、助けを求めることが大切であることを理解させる。

※ 保健の「ストレスへの対処」と関連して学習すると効果的である。

自殺予防教育のワークシート④(高等学校)

指導上のポイント

ロールプレイング「心の苦しさを打ち明けられた時」

- 二人一組になってロールプレイングします。
- 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よう。
- 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、何もかもイヤ。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	せりふ	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のどれでしたか？順位をつけてみましょう。

5 ロールプレイングをした感想を記録ましよう。

パターン	声をかけられた生徒（友達）の気持ち
A	
B	
C	
D	

1 ネガティブな感情をもつことは自然なことであるが、心のストレスを放っておくと心身の不調につながることを、保健体育等の学習を想起させながら押さえる。

2 役割(相談する人、相談された人、観察する人)を3人で交替しながらA～Dのパターンをロールプレイした後、声をかけられた友人の気持ちを感想に書かせることで、傾聴や温かい言葉かけは安心感につながることを理解させる。

3 友人からのSOSに対しては、「きょうしつ」という合言葉で接すると、心の痛みが和らぐことをまとめる。

アサーショントレーニングのワークシート⑤	指導上のポイント
<p>ワークシート「アサーション」</p> <p>名 前 ()</p> <p>★ 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rintの訂正をして、すぐに先生に提出しなければならない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。</p> <p><会話1> Aさん: あれ、赤ペんがない。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: <input type="text"/></p> <p><会話2> Aさん: あれ、赤ペんがない。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。 Aさん: 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: <input type="text"/></p> <p>★ 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: <input type="text"/></p> <p>★ 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: 「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: <input type="text"/></p> <p>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: <input type="text"/></p>	<p>1 2人1組になって、会話1と会話2を交互にロールプレイングすることで、Aさんの言いそうな言葉を考えさせる。</p> <p>2 例題を全員で行うことにより、会話1と会話2の違いを理解させ、更によりよいメッセージの在り方についてまとめる。</p> <p>会話1: YOUメッセージ 「あなた」への感情的な、攻撃的な主張</p> <p>会話2: Iメッセージ 「わたし」を主体として、相手を尊重しながら自分の言いたいことを伝える主体的な主張</p> <p>3 ロールプレイングの中で、語調や態度、表情も相手に影響することを感じ取らせる。ロールプレイング終了後は、気分を持ち越さないように配慮する。</p>

リフレーミングのワークシート⑥	指導上のポイント
<p>ワークシート「リフレーミング」</p> <p>名 前 ()</p> <p>◇ 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。</p> <p><input type="text"/></p> <p>↓</p> <p>見方を変えると</p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> <p>まとめ</p> <p><input type="text"/></p>	<p>1 人は誰でも否定的な考え方や見方をもっていることに気付かせる。そして、否定から肯定へ思考を転換することは、生きづらさの軽減につながることを押さえる。</p> <p>2 友達の書いたことに対して、肯定的な言葉で返すようにさせる。ただし、「～すればもっとよくなるよ」等のアドバイスは書かないように約束させる。</p> <p>3 リフレーミングに難しさを感じている場合には、分かりやすい例を紹介する。</p> <p>4 否定的な考え方を捉え直すことで、自分の中の思い込みや偏見に気付いたり、自分や友達のよさを捉え直したりすることができ、人間関係づくりに役立つことを理解させる。</p>

「自分のことを知る」ワークシート⑦

指導上のポイント


自分のことを知ろう

わたしの好きな食べ物は です。	わたしの好きな季節は です。
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。
わたしは をしている時が楽しいです。	わたしの宝物は です。
わたしの苦手な生き物は です。	わたしの苦手なことは です。

- 1 自分のことを見つめさせながら、自分のよいところや大切なものなどに気付かせる。発達段階に応じて、絵で描かせる。
- 2 記入した後、グループや全体で紹介し合うことにより、お互いの「同じところ」や「違うところ」について確かめ合わせる。
- 3 人それぞれ苦手なことや嫌いな生き物等があることを知り、そんな自分も含めて、丸ごと自分であり大切にしようと思うことや、人それぞれ違うからこそ、面白く、違いを受け止め合って過ごしていくことの大切さに気付かせる。

「聴き方じょうず」のワークシート⑧

指導上のポイント

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"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 共感的な言葉を使う 「なるほど」「そうだねー」 視線を合わせて、うなづく 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

- 1 テーマは、発達段階に応じて、好きな食べ物や生き物にするなど、配慮する。
- 2 Aは素っ気ない聴き方で、Bは好意的な聴き方で行うように説明した後、ロールプレイングに取り組みさせる。
- 3 AとBの聴き方のどちらが、話をする人にとって、話しやすかったかを、グループで考えさせる。
- 4 「不安なことや気になっていること」をテーマとし、楽しい話題だけでなく、友達の不安等に対しては、どんな聴き方をするとよいのかをまとめさせる。

「ストレスとその対処法」のワークシート⑨	指導上のポイント		
<p style="text-align: center;">ストレスとその対処法について知ろう</p> <p>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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>どんな時に</p> <p>どんなことで</p> </div> <p>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。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 考えないようにする <input type="checkbox"/> 好きな音楽を聴く <input type="checkbox"/> 好きなスポーツをする <input type="checkbox"/> 友達に話し気持ちを聞いてもらう <input type="checkbox"/> 物に当たる <input type="checkbox"/> だまって1人で泣く <input type="checkbox"/> 好きな物を食べる <input type="checkbox"/> 原因を突き詰めてみる <input type="checkbox"/> 身近な大人に聞いてみる <input type="checkbox"/> 前向きにとらえ直してみる <input type="checkbox"/> 誰かに当たる <input type="checkbox"/> 自分に当たる <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> メリットは… デメリットは… </td> </tr> </table> <p>★ 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</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	<input type="checkbox"/> 考えないようにする <input type="checkbox"/> 好きな音楽を聴く <input type="checkbox"/> 好きなスポーツをする <input type="checkbox"/> 友達に話し気持ちを聞いてもらう <input type="checkbox"/> 物に当たる <input type="checkbox"/> だまって1人で泣く <input type="checkbox"/> 好きな物を食べる <input type="checkbox"/> 原因を突き詰めてみる <input type="checkbox"/> 身近な大人に聞いてみる <input type="checkbox"/> 前向きにとらえ直してみる <input type="checkbox"/> 誰かに当たる <input type="checkbox"/> 自分に当たる <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/>	メリットは… デメリットは…	<ol style="list-style-type: none"> 1 日常生活でストレスを感じるのは、どんな時で、どんなことによるのかを思い出させる。 2 自分がよく用いているものを全て選ばせた後、ストレス対処法には気分転換を図る方法や問題を解決する方法等、様々なストレス対処法があることに気付かせる。 3 ストレス対処法で選んだものの中には、それぞれメリット(よい点)やデメリット(欠点)があることに気付かせる。 4 様々なストレス対処法の中で、今後自分が取り入れたい方法を考えさせることで、これから出会うストレスや生きづらさの緩和につながることを押さえる。
<input type="checkbox"/> 考えないようにする <input type="checkbox"/> 好きな音楽を聴く <input type="checkbox"/> 好きなスポーツをする <input type="checkbox"/> 友達に話し気持ちを聞いてもらう <input type="checkbox"/> 物に当たる <input type="checkbox"/> だまって1人で泣く <input type="checkbox"/> 好きな物を食べる <input type="checkbox"/> 原因を突き詰めてみる <input type="checkbox"/> 身近な大人に聞いてみる <input type="checkbox"/> 前向きにとらえ直してみる <input type="checkbox"/> 誰かに当たる <input type="checkbox"/> 自分に当たる <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/>	メリットは… デメリットは…		

「怒りを落ち着かせる方法」のワークシート⑩	指導上のポイント		
<p style="text-align: center;">怒りを落ち着かせる方法を知ろう</p> <p>1 あなたは、どんな時に、どんなことで、怒りを感じますか。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>どんな時に</p> <p>どんなことで</p> </div> <p>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。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 大きな声でどなる <input type="checkbox"/> 声がふるえる <input type="checkbox"/> 物に当たる <input type="checkbox"/> 頭が痛くなる <input type="checkbox"/> しゃべらなくなる <input type="checkbox"/> 誰かをたたく <input type="checkbox"/> その他 </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> ぶつぶつ文句を言う <input type="checkbox"/> ドキドキする <input type="checkbox"/> 涙が出る <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる <input type="checkbox"/> その場を離れる <input type="checkbox"/> 自分をたたく </td> </tr> </table> <p>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。</p> <p>自分の方法は</p> <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 100%;"></div> <p>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!</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>	<input type="checkbox"/> 大きな声でどなる <input type="checkbox"/> 声がふるえる <input type="checkbox"/> 物に当たる <input type="checkbox"/> 頭が痛くなる <input type="checkbox"/> しゃべらなくなる <input type="checkbox"/> 誰かをたたく <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> ぶつぶつ文句を言う <input type="checkbox"/> ドキドキする <input type="checkbox"/> 涙が出る <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる <input type="checkbox"/> その場を離れる <input type="checkbox"/> 自分をたたく	<ol style="list-style-type: none"> 1 嫌いと怒りを区別し、自分や他人の言動に対して、どんな時に、怒りを感じるのかを整理させる。 2 選択した怒り方の中には、相手や自分に対してデメリット(欠点)はないのかを考えさせる。 3 怒りが湧いた時の対処法として、「深呼吸する」、「6秒心の中で数える」など、様々な怒りの落ち着かせ方があることを理解させる。 4 怒りは自然な感情であり、誰にでも起こり得ることを理解させ、自分に合った怒りの落ち着かせ方について、まとめさせる。
<input type="checkbox"/> 大きな声でどなる <input type="checkbox"/> 声がふるえる <input type="checkbox"/> 物に当たる <input type="checkbox"/> 頭が痛くなる <input type="checkbox"/> しゃべらなくなる <input type="checkbox"/> 誰かをたたく <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> ぶつぶつ文句を言う <input type="checkbox"/> ドキドキする <input type="checkbox"/> 涙が出る <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる <input type="checkbox"/> その場を離れる <input type="checkbox"/> 自分をたたく		

教職員のためのデジタル研修教材

校内研修や個人研修で、「MomGs」で示された9つの資質・能力を高めるために、e-コンテンツを作成しました。



左のQRコードか、下のホームページから検索するか、いずれかでアクセスしてください。



☞ 鹿児島県のホームページで **人権教育研修資料** を検索

人権課題 No.1 女性



女性に対しての人権問題の現状、男女共同参画の現状と取組の視点等について学べます。

人権課題 No.2 子ども



児童虐待やいじめ問題等の現状と子どもの人権を守る視点等について学べます。

人権課題 No.3 高齢者



高齢者を取り巻く現状や高齢者の人権を守る視点等について学べます。

人権課題 No.4 障害者



障害者を取り巻く現状や学校で取り組む合理的配慮等について学べます。

人権課題 No.5 同和問題(部落問題)



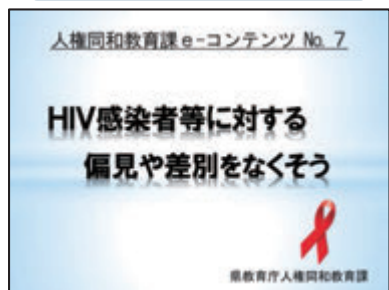
同和問題を取り巻く現状や同和問題に係る知識理解について学べます。

人権課題 No.6 外国人



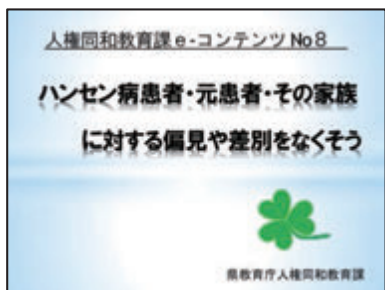
在留外国人の現状とヘイトスピーチに係る理解等について学べます。

人権課題 No.7 HIV感染者等



HIV感染者等に係る偏見や差別の防止について学べます。

人権課題 No.8 ハンセン病元患者等



ハンセン病問題に関する歴史と学習の視点等について学べます。

人権課題 No.9 犯罪被害者等



犯罪被害者を取り巻く現状や相談体制等について学べます。

人権課題
No.10 インターネット等による人権侵害



ネット上の人権侵害等の現状やネットトラブルの未然防止の視点を学べます。

人権課題
No.11 北朝鮮当局による拉致問題等



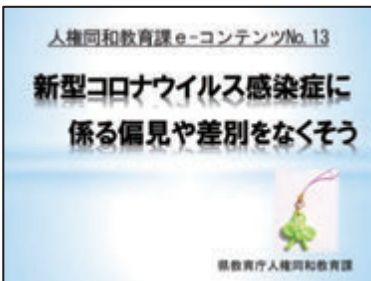
北朝鮮当局による拉致問題の現状と問題点等について学べます。

人権課題
No.12 性的マイノリティ



性的マイノリティに係る人権問題の現状と学校での対応について学べます。

人権課題
No.13 新型コロナウイルスに係る人権侵害



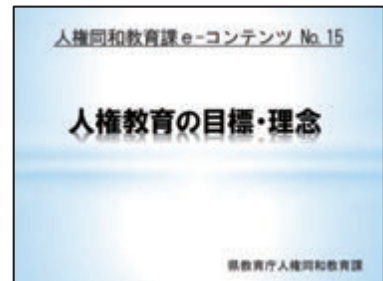
新型コロナウイルス感染症に係る偏見や差別の防止について学べます。

No.14 参加型学習の進め方



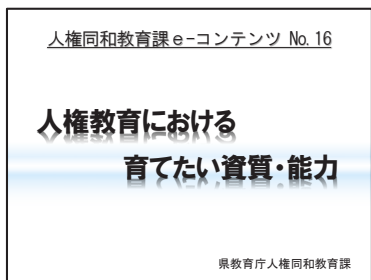
参加型学習の基本的な考え方や進め方について学べます。

No.15 人権教育の目標理念



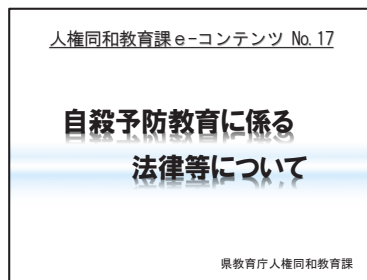
人権教育の目標と理念、Momの基本的な姿勢について学べます。

No.16 育てたい資質・能力



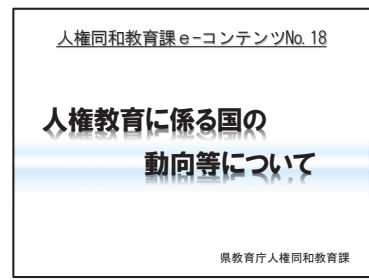
人権教育を通じて身に付けたい資質・能力（MomGs）について学べます。

No.17 自殺予防教育に係る法律等



自殺対策に関する国の動きと自殺予防教育の重要性について学べます。

No.18 人権教育に係る国の動向等



人権に係る最近の動き等について学べます。

その他にも人権教育に係る実践事例集を、ホームページに掲載しています！

- ◇ 人権プロジェクト推進校や文部科学省研究指定校の実践
- ◇ 人権教育授業実践研修会における指導案
- ◇ 人権感覚チェックリスト等

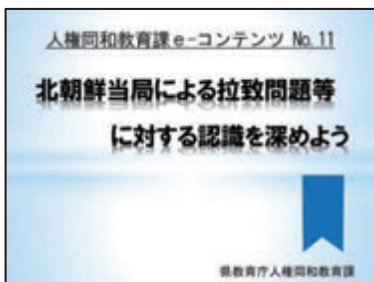


人権課題
No.10 インターネット等による人権侵害



ネット上の人権侵害等の現状やネットトラブルの未然防止の視点を学べます。

人権課題
No.11 北朝鮮当局による拉致問題等



北朝鮮当局による拉致問題の現状と問題点等について学べます。

人権課題
No.12 性的マイノリティ



性的マイノリティに係る人権問題の現状と学校での対応について学べます。

人権課題
No.13 新型コロナウイルスに係る人権侵害



新型コロナウイルス感染症に係る偏見や差別の防止について学べます。

No.14 参加型学習の進め方



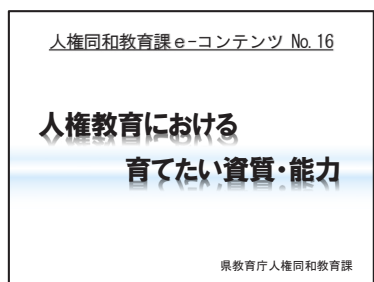
参加型学習の基本的な考え方や進め方について学べます。

No.15 人権教育の目標理念



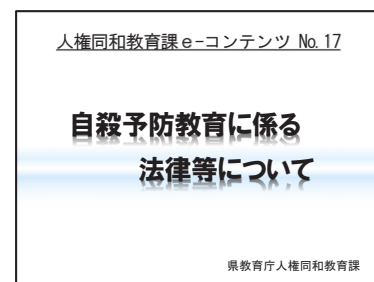
人権教育の目標と理念、Momの基本的な姿勢について学べます。

No.16 育てたい資質・能力



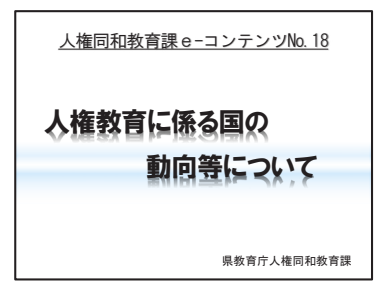
人権教育を通じて身に付けたい資質・能力 (MomGs) について学べます。

No.17 自殺予防教育に係る法律等



自殺対策に関する国の動きと自殺予防教育の重要性について学べます。

No.18 人権教育に係る国の動向等



人権に係る最近の動き等について学べます。

その他にも人権教育に係る実践事例集を、ホームページに掲載しています！

- ◇ 人権プロジェクト推進校や文部科学省研究指定校の実践
- ◇ 人権教育授業実践研修会における指導案
- ◇ 人権感覚チェックリスト等



【参考・引用文献】

- 鹿児島県：(令和2年3月)「鹿児島県人権教育・啓発基本計画（2次改定）」
- 窪田由紀：2016「学校における自殺予防教育のすすめ方(だれにでもこころが苦しいときがあるから)」遠見書房
- 厚生労働省：(平成29年7月)「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」
- 阪中順子：2015「学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブック(いのちの危機と向き合って)」金剛出版
- 高橋聡美：2020「教師にできる自殺予防(子どものSOSを見逃さない)」教育開発研究所
- 松本俊彦：2014「自傷・自殺する子どもたち」合同出版
- 文部科学省：(平成20年8月)「かけがえのない自分，かけがえのない健康(中学生用)」
- 文部科学省：(平成26年3月)「学校における子供の心のケア(サインを見逃さないために)」
- 文部科学省：(平成21年3月)「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」
- 文部科学省：(平成29年3月)「健康な生活を送るために(高校生用)」
- 文部科学省：(平成26年7月)「子供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)」
- 文部科学省：(平成20年3月)「人権教育の指導方法等の在り方について [第三次とりまとめ]」
- 文部科学省：(平成30年3月)「わたしの健康(小学校5年生用)」

【タイトルについて】

本資料のタイトル「陽だまり」には、「全ての子どもが，人と人のつながりの中で，温もりを感じてほしい」という願いが込められています。また，「人との関わりを大切にし，自分や友達のよさに気づき，互いに磨き合い，高め合うことを大切にしてほしい」という「仲間づくり」の理念も継承しています。

【表紙写真】 写真提供：鹿児島県セーリング連盟



所 属	名 前