

◆ 「自殺対策基本法」第17条第3項（平成28年4月改正）

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
(例)道徳科の授業で、命の大切さについて考える。	(例)特別活動で、相談窓口の周知をする。	(例)体育・保健体育の授業で、心の健康の保持について指導する。

を行うよう努めるものとする。

→ SOSの出し方に関する教育

◆ 厚生労働省「自殺総合対策大綱」（令和4年10月14日閣議決定）

<自殺の事前対応の更に前段階での取組を推進する>

地域の相談機関や抱えた問題の解決策を知らないがゆえに支援を得ることができず自殺に追い込まれる人が少なくないことから、学校において、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいかの具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、辛いときや苦しいときは助けを求めてよいということを学ぶ教育（SOSの出し方に関する教育）を推進する。問題の整理や対処方法を身に付けることができれば、それが「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」となり、学校で直面する問題や、その後の社会人として直面する問題にも対処する力、ライフスキルを身に付けることにもつながると考えられる。

◆ 「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」（平成30年1月23日文部科学省通知）

SOSの出し方に関する教育については、「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）」（平成26年7月文部科学省。以下「手引」という。）においても、自殺予防教育の柱の一つとして位置づけられており、これまでも、例えば、道徳や保健体育等において、各教科等の特性に応じて実施されているところですが、今後は、以下に掲げる留意事項及び各学校や地域の実情を踏まえつつ、各教科等の授業等の一環として、SOSの出し方に関する教育を少なくとも年1回実施するなど積極的に推進していただくようお願いします。

◆ 文部科学省「子供に伝えたい自殺予防」（平成26年7月）

- 「自殺のキーワードは孤立であり、自殺予防の第一歩は『絆（きずな）』である」。子供たちがブレインストーミングやロールプレイなどの集団活動を伴う体験的学習を行うことで、各自の自由な発想を出し合い、自分とは異なる思いや考え方触れることで、多様性を認め合い、仲間との絆を深めることができる。
- スクールカウンセラーが自殺予防教育の授業実施の際にT2として授業に参加することは、子供がカウンセラーに対して、一部の重篤な悩みを持つ人に限らず誰もが気軽に相談できる対象として認識できるようになる意味でも重要である。

◆ 文部科学省「児童生徒の教育相談の充実について」（平成29年1月）

- 学校の状況に応じて児童生徒に対し人間関係を構築するための社会的スキルを育てる心理教育プログラムを実施する必要がある。
- SCは、児童生徒の心の健康促進のために、予防的な取組や活動を、教員と積極的に協働して行なうことが望ましい。

命を大切にする教育

～自殺予防教育～

【基本理念】

子供のレジリエンス (心の回復力) の育成

- ① 日常的に起こる小さな困難を乗り越える力を育む
- ② ストレスに対処する力、怒りをコントロールする力を育む

SOSを出すことができる子供の育成

- ① 困った時に、信頼できる人に助けを求める力を育む
- ② 友人から相談を受けた時に、信頼できる大人につなぐ力を育む

【自殺予防教育キーワード】

《気付く》
よく聴いて、
危険性を過小評価
しないで



《かかわる》
心配していること
を伝えて

《つなぐ》
友達について心配
していることを信
頼できる大人に相
談して

スクールカウンセラーとの授業

【学年】 テーマ	【小学校5年生】 こころが苦しいときの対処	【小学校6年生】 アンガーマネジメント	【中学校1年生】 ストレスマネジメント	【中学校2年生】 深刻な悩みを聞いた時の対応	【高等学校1年生】 深刻な悩みを聞いた時の対応
題材	心が苦しい時にどうするか、自分なりの解決策を決められるようになろう	怒りをどうコントロールするの？	ストレスと上手に向き合おう	悩みがあつて当たり前	つながる、つなげる勇気
位置付け	学級活動（2）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成		学級活動（2）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応		ホームルーム活動（2）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 エ 青年期の悩みや課題とその解決
活動の開始(つかむ)	◆ 保健の時間に学習した「不安や悩みの対処方法」を思い出す。 ◆ 紙芝居（前半）を聞く。	◆ 最近怒ったことについて、事前に取ったアンケートの結果を紹介する。怒りのコップを用いて、怒りのメカニズムを教える。	◆ 日常的に感じるストレスについて振り返る。 ◆ 学級におけるストレスの状況（事前アンケート結果）を知る。	◆ クイズ「中学生の悩みの原因 第1位～3位をあててみよう！」（1位：勉強・進路、2位：自分の外見や性格、3位：学校生活）	◆ ホームルーム（学年）の悩みの原因、上位3位を予想し、知る。
活動の展開(さぐる)	◆ 紙芝居（後半）を聞きながら、心を穏やかにするエクササイズ（肩上げ・呼吸法）を行う。 ◆ 心が苦しい時に、より最適だと思う方法について、グループで出し合い、全体共有する。	◆ 自分の怒った経験を用いて、どう感情をコントロールすれば良いかグループで話し合い、様々な方法を見つける。 (個人→グループ→全体) ※ 予想される回答：自己会話、深呼吸、その場から離れる、誰かに話す 等	◆ 用意した事例をもとにストレスとの上手な向き合い方を考える。 (個人→グループ→全体)	◆ 友人から深刻な悩みを聞いたときの対処法を考える。 (個人→グループ→全体)	◆ Aさんからのメッセージに対して、どう対応するのか考える。
活動のまとめ(きめる)	◆ 自分に合った対処方法について考え、やってみようと思うものを決める。	◆ 説話を聞く。 (「怒り」は悪いものではない。) ◆ 本時の振り返りをワークシートに記入	◆ 【事例】 同じクラスのA君は、元気で明るく、いつも冗談を言って友人のことを笑わせてくれる生徒です。9月の定期試験が終わったころからA君は元気がなくなり、授業中、机に伏せて寝たり、ノートを取らなかったりすることが増えてきました。以前から、A君は、「授業が分からぬ。おもしろくない。」という発言をしていることがありました。	◆ 【事例】 (前略)ある日、Bさんは、Aさんから「このことは、絶対に誰にも言わないでほしい」という前置きがあり、「学校や家のストレスがたまり、何もかもがいやになる。」と聞かされました。(中略)Bさんは、家に帰り一人で悩みます。1週間がたち、2週間がたちました。Aさんの表情はどんどん暗くなっています。悩んだBさんはどうしたでしょうか？	◆ 本時の授業で、学んだこと、感じたことをワークシートに記入

各教科の授業の中で

【道徳科】
D 主として生命や自然、崇高なものとのかかわりに関するこ
「生命の尊さ」（全学年）
「よりよく生きる喜び」（小学校第5学年以上）

【体育・保健体育】
◆ 小学校（G 保健）
「心の健康」
心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。
◆ 中学校（保健分野）
「心身の機能の発達と心の健康」
心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。
◆ 高等学校（保健）
「現代社会と健康」
精神の健康



【子どものレジリエンス（心の回復力）の育成】

- 行事等での達成感
- ボランティア活動～人に感謝する心や奉仕の喜び
- 日常の問題解決の経験
- 個々の“強み”を意識
- 基本的な生活習慣の確立・維持
- 日々の係活動や家庭での役割の遂行
- 規則的な運動習慣

【SOSを出すことができる子どもの育成】

- 「児童生徒の心とからだのアンケート」の実施及び全員面談
- スクールカウンセラーによるカウンセリング及び支援
- 保健師、社会福祉士、民生委員等の活用
- 相談窓口の周知
- SOSの受け止め方についての指導

日常生活の中で

【出典】一般社団法人日本アンガーマネジメント協会「アンガーマネジメント川柳」

【出典】大本市郎添談室

【出典】大本市郎添談室

※ あなたがA君だったら
① どんな気持ちになりますか？
② ストレスとどう向き合いますか？

※ あなたがB君だったら
① 誰かに伝える？伝えない？理由は？
② 伝えると答えた人は誰に相談する？

◆ 本時の授業で、学んだこと、感じたことをワークシートに記入