

## 困っている友だちの助けになろう ～気付く・寄り添う・つなぐ～

### 1 はじめに

思春期は、心身ともに大きな変化が訪れる時期で、内省的な傾向が顕著になり、自意識も強まることから、他者との関わり方や生き方についての悩みや、様々な不安を抱くようになる。しかし、固有の悩みや不安は、人に話せない自分だけの心の秘密であることから、誰にも相談できず、一人で抱え込んでしまい、問題が深刻化してしまったり、時には自殺に追い込まれてしまったりすることもある。

悩みを抱え込んで追いつめられてしまう前に、誰かに相談すること、周囲の人は様子のおかしいことに気付いたら声をかけてあげること、相談されたら誠実な態度で相手に関わること、さらに信頼できる大人に相談する（つなぐ）ことは、生涯を通じてのメンタルヘルスの基礎をつくるうえで重要なスキルとなる。

### 2 学習のテーマとねらい

- (1) テーマ 「不安や悩みを持つ友人への適切な関わり方について」
- (2) 主な対象 中学校～高等学校
- (3) 学習のねらい

危機的な状況に陥った際に、他者に援助を求めることの重要性を理解するとともに、友だちの危機に遭遇した際には、適切な行動が取れるようになる。

### 3 教材について

不安や悩みを抱え、危機的な状況に陥った際（自殺を考えた場合）、誰かに相談する人の割合よりも誰にも相談しない人の割合が高く、また、相談する場合は、友人に相談する人の割合が最も高いことが国の調査から明らかになっている。<sup>\*1</sup>

また、ある中学校の調査では、友人から死にたいと打ち明けられたことのある生徒について、相談を受けて話を聴くといった関わりをした生徒が16%、大人に相談した生徒が3%など、友人から相談を受けても適切な対応ができていないという結果が報告されている。<sup>\*2</sup>

こうしたことから、まずは生徒に次のような力を身に付けさせる必要があると考え、ACT（友人の危機に遭遇した場合の対処方法：Acknowledge；友人の危機に気付く、Care；誠実な態度で関わる、Tell；信頼できる大人につなげる）<sup>\*3</sup>等も踏まえ、活動プログラムを作成した。

- 1) 不安や悩みを抱えたときは、一人で抱え込まず誰かに相談する。（取組例A）
- 2) 不安や悩みを抱えた友人に気付く。（取組例B）
- 3) 友人から相談を受けたときは、まず傾聴し、その上で（子どもだけで解決できないときは）信頼できる大人につなぐ。（取組例C）
- 4) 相談機関等について知っておく。（取組例C）

\*一連の活動として取組例A～Cに取り組むとより効果的である。さらに、生徒会による取組（取組例D）を通して、学校全体の気運を高めることもできる。

なお、各取組例において、生徒が安心して活動に参加できるよう、学習のルール（無理強いしない、他の人の意見を否定したり自分の意見を押しつけない、冗談を

言ったり茶化したりしない、秘密を守る等)を確認したり、アイスブレーキングを活用したりして、温かく和やかな雰囲気づくりに努めることが大切である。

※1 自殺対策に関する意識調査 内閣府 平成 20 年

※2 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 文科省 平成 21 年

※3 米国の中でも青少年を対象とした自殺予防教育が進んでいるマサチューセッツ州のプログラムの中で強調されている対処方法。自殺の危機に限らず、他の問題を抱えた際にも同様に応用できる明快な対処方法であり、適切に助けを求めることを勧めるメッセージを含んでいる。

## 取組例 A 学級活動（思春期の不安や悩みとその解決）

### (1) ねらい

思春期には誰もが様々な不安や悩みを抱きながら生きていることを知り、連帯感を高めるとともに、「互いに支え・支えられる関係」の大切さを、体験を通して学ぶ。

### (2) 活 動

#### 準備等

- ・事前に、不安や悩みについてのアンケートを実施する。(心配事や悩み事の有無、対処法、周りからの支え等) (資料①)
- ・生徒に今の自分達の心情にぴったり合うと思う「歌」を挙げてもらう。(生徒の意見を参考に楽曲を用意する。)

#### 〈楽曲の例〉

- ・「手紙～拝啓十五の君へ～」
- ・「ビリーブ」
- ・「Best Friend」
- ・「むかしむかしのきょうのぼく」 等

- ① 生徒が挙げた曲に生徒の活動のスライドなどを合わせて提示しながら、思春期には、内容は違っても、皆いろいろな悩みや不安を持って生きていることの気付きを促す。
- ② アンケートの結果を見て、自分たちの心配事や悩み事・対処の仕方についてポイントを一緒に考える。(参考：アンケートの質問項目1・2の集計結果)
- ③ 「誰かに相談する」という行動に注目させ、今まで誰かに相談したとき、かけてもらった言葉、してもらったこと、その時の自分の気持ちを想起し、カードに記入する。(資料②)
- ④ 小グループになり、それぞれが書いたカードをもとに話し合い、体験を分かち合う。
- ⑤ グループで話し合ったことを模造紙に表現し発表する。(自分たちの書いたカードを模造紙に貼り、話し合いでの気づきや感想を余白に書く。)  
\*マーカーやクレヨンを用い、ポスター風のものを制作してもよい。
- ⑥ 生徒が他の人に相談した体験（気持ちが軽くなる、人とのつながりを感じる、聴いてくれる人がいると思うだけで勇気が湧いて頑張れる、自分とは違った価値観や視点を得て問題に対する見方が変わる等）等を踏まえ、人に相談できることも生きていくうえで素晴らしい能力であることを伝える。

<留意点>

- ・アンケートは無記名で行い、プライバシーが守られるよう配慮する。
- ・小グループでの話し合いでは、聴き合うときのルールを黒板に掲示し、一人一人が大切にされるよう配慮する。

○小グループで聴き合うときのルール（例）

- ①話している人の方に体を向ける。
- ②話している人に温かい眼差しを向ける。
- ③相づちを打ちながら聴く。
- ④最後まで話を聴く。（話の腰を折らない。）
- ⑤わからないことは質問をする。（質問攻めにしない。）
- ⑥話している人がどんな気持ちか考えながら聴く。
- ⑦その人の話を聴いてわかったこと、感じたことを伝える。

- ・自分自身の悩みやつらい体験を想起する生徒もいるかもしれないので教師は生徒の表情等に留意し、そのような生徒がいた場合は、授業後に適切にフォローの時間を持つようにする。

取組例B

学級活動（友人の助けになろう 気付いているよ）

(1) ねらい

観察するワークを通して、他者の心を理解する想像力を高める。

(2) 活 動

準備等

- ・人々の様々な状況（表情が分かるもの）を写した写真や絵（「人権教育指導資料V 人権学習ワークシート集（上）」（岡山県教育委員会 平成20年）の36ページの表情写真を活用することもできる。）
- ・アンケート（資料①）の質問項目3①の集計結果（導入等で活用）
- ・シート（黒板掲示用：A4判程度）

- ① 生徒を小グループにして、喜怒哀楽をはじめ、様々な感情を表している人物の写真や絵をグループに1枚配付する。
- ② 最初は、個々人でその写真や絵の人物の気持ちを読み取ってみる。
- ③ それがどんな場面で、その人物はどんな感じや思いを抱いていると考えられるかについて、順次意見を言い、そう考える理由も述べる。
- ④ グループの話し合いをもとに、全体で意見を分かち合う。  
\*写真や絵をスクリーンに映し出ししながら、グループの意見を発表するとよい。  
\*表情が必ずしも人の心の全ての面を表しているとは限らないことも伝え、複雑な心情を表現した映像の一場面などを視聴し、話し合ってみてもよい。
- ⑤ ワークを通して体験したこと、感じたことを言葉で表現する。（同じ写真や絵の同じ人物の表情がいかに多様に解釈され得るかも含め、他人の感情を理解する

ことの意味について話し合う。)

- ⑥ 観察し気付くことの大切さを確認・共有し、友人が悩みや不安を持っているとき、表情以外のどんなことから気が付くことができるか、もし、友人のいつもと違う様子に気付いたらどんなふうに声をかけるか考えてカードに書く。(資料③)
- ⑦ カードに書いた気付きのサインをシートに転記し、シートをグループ分けしながら黒板に貼り、多様な気付きのサインについて確認・共有する。  
(例) 表情・態度、身体・服装、持ち物・金銭関係、言葉・行動、遊び・友人関係 等
- ⑧ 生徒が考えた声かけの仕方をグループで練習する。  
\*事後の活動として、生徒が考えたサインや声かけを記したカードを教室に掲示してもよい。

### 取組例 C 学級活動 (友人の助けになろう ちゃんと聴いているよ)

#### (1) ねらい

聴くワークを通して、他者の感情をくみ取り、共感的に理解することを学ぶ。

#### (2) 活 動

準備等

- ・話のテーマ (誰もが共通した話題でそのことに関する体験と感情について語れるもの) をいくつか用意しておく。

〈話のテーマ例〉

- ・今、一番聴いてほしいこと
- ・最近、一番心に残っていること
- ・〇〇の思い出について (体育会、文化祭、夏休み、旅行等) 等  
(話の聴き手から「最近、どう?」「最近、心に残っていることは?」「〇〇で心に残っていることは?」などと問いかけ、傾聴する。)

- ① どうすればよい聴き手になれるのか、小グループでブレインストーミングをする。  
\*意見が出にくい時は、自分が友人に相談したときしてもらってうれしかったこと、こんなふうに聴いて欲しいと思うことを想起させる。
- ② 3人一組に分かれて、話し手、聴き手、観察者になる。(役割は交代する。)
- ③ **話し手は**、「テーマ」について3分間話をする。  
**聴き手は**、相手が何について話しているのかをよく聴いて、最後にポイント (相手はこんなことを言いたかったのだなあと自分がかんだこと) を要約して伝える。  
**観察者は**、聴き手がどんなことをしたり、言ったりしているかを注意深く観察し、記録する。会話には口を挟まない。
- ④ 3分たったらグループで相互にフィードバックする。(観察者は、気付いた点をフィードバックする。) 全員が話し手、聴き手、観察者の三つの役割を経験するまで繰り返す。
- ⑤ 全員で輪になり、今日のワークについて話し合う。
  - ・話し手としての体験: 自分の体験や感情を十分伝えられたか。  
その助けとなったものは何か。

- ・聴き手としての体験：聴き手になってみてどのようなことを感じたか。  
聴きながらどのような気持ちが起こったか。  
難しいと感じたことはどのようなことか。
- ・観察者からの気付き：聴き手の態度や行動の中で、話し手にとって話しやすいと感じられたのはどのようなことか。
- \*自分の気持ちを話すことの難しさを体験的に知ること、心を込めて聴くことの大切さについても理解・共有できるよう気付きを促す。
- \*話を「聴く」体験から「他の人の悩みを聴くことで相談を受けた人が悩んだり不安になったりすることがある」「深刻な悩みを聴いていると、自分には受け止めきれないと感じる」といった発言も出るかもしれないが、これは、人の話を一生懸命誠実に聴いていれば自然なことで誰でも感じることである。そのため、重大な問題や自分には受け止めきれないと感じた時には、一人で抱え込まず、信頼できる大人や相談機関につなぐことが大切であることを強調し、校内の相談窓口等を紹介する。

⑥ 学習活動を振り返る。

- \*取組例A～Cまでのまとめとして、資料④を活用することもできる。

※学習に引き続き、次のような学習活動を行うとより効果的である。

【スクールカウンセラー（SC）とふれあおう】

ねらい：SCを身近に感じ、気軽に相談しやすい雰囲気をつくる。

内容：「相談室だより」等でSCを紹介したり、実際にSCを教室に招き、話をしてもらったりする。等

【地域の相談機関を知ろう】

ねらい：地域で相談できる機関にはどのようなものがあるかを知り、困ったときには一人で悩まず、まず相談してみようという雰囲気をつくる。

内容：インターネットやパンフレット等で、地域にある機関や電話で相談できるところを調べて一覧表を作り、どのような場合に具体的に連絡を取るか話し合う。また、生徒の代表が、実際に地域の関係機関を訪問・見学し、その内容を報告する。等

取組例D

生徒会活動（困っている人のサポーターになろう）

(1) ねらい

有志の生徒が学級活動で学んだことを生かし、学校生活の中で自分に何ができるかを考えて実践してみることで、援助者としての学びを深めるとともに、「困ったときには適切な援助を求めることが大切である」というメッセージを校内に広める。

(2) 活動

準備等

- ・人権委員会、保健委員会、あるいは有志の生徒等から「困っている人のサポーター」になってみたい人を募る。

① サポーターに立候補してくれたことへの感謝を伝え、活動の進め方を説明する。

- ② 学級活動で学んだことを振り返り、これを生かして学校生活の中でできることを話し合う。

〈活動例〉

ア 紙上相談

体験入学の児童や新入生に向けて、新しい中学校生活に関する不安や疑問などに対して、安心して新しい学校生活を送ってもらえるよう先輩からの返事を書く。年度の中頃に、一般生徒の悩み等について返事を書く。

イ リボン運動<sup>※4</sup>

自分から積極的に働きかけることはできなくても、「助けが必要なときは声をかけてください」という意思表示のリボンを身に付けるキャンペーンをする。そのために、自分たちでリボンの色を決めてリボンを作ったり、また、リボンの意味を知らせるポスターを作ったり、賛同者を募ったりする。

ウ 相談先カードの作成

相談できる機関にはどんなところがあるか調べ、連絡先などを書いたカードを作成して全校に配布する。実際に自分たちで、地域の各機関を訪問し、実態を見学してポスターなどで広報する。自分たちのメッセージやイラストを添えてもよい。 等

- ③ 話し合いをもとに、チャレンジしたい取組を決める。  
④ 活動を進める上で不安なことや自信のないこと、また、その解決策等について話し合う。  
⑤ サポーターとして必要なトレーニングを行う。

〈トレーニング例〉

ア 自分の感情と仲良くなるよう (資料⑤)

イ 自分のコミュニケーションパターンを知ろう (資料⑥)

ウ 上手な聴き方 (取組例Cのワークを応用)

- ⑥ 自分たちで考えた活動を行う。

＜留意点＞

- サポーターとしての活動に当たり、次の点を確認しておく。
- ・自分では対応できないこともあることを認識し、困ったときには無理をせずに教員等に相談すること。
  - ・秘密厳守が原則であるが、自分一人で抱えきれないような大きな問題については教員等に相談すること。
  - ・相手の心に寄り添うことが大切であり、自分の意見を押し付けるなど、自己満足のための活動にならないようにすること。

※4 短いリボンを輪にして折ったもの（リボンの色でメッセージが異なる）を身に付けることで、その問題に理解と支援をしていることを示すとともに、その問題を多くの人に伝えることができる。レッドリボン（エイズ）、オレンジリボン（児童虐待）が有名であるが、いじめの未然防止に向けて生徒会を中心にリボン運動に取り組み、効果を上げている学校もある。

## 参考文献

- 『平成22年度児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議のまとめ』（児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議 平成23年）
- 『青少年のための自殺予防マニュアル』（高橋祥友編著 金剛出版 平成20年）
- 『かがやき 命の大切さを実感させる教育プログラム』（笠間市教育委員会 平成24年）
- 『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21年）
- 『こじれない人間関係のおけいこ：アサーティブネスしようよ！』（八巻香織著 ビクターブックス 平成14年）
- 『自分を好きになる本』（パット・パルマー著 径書房 平成24年）
- 『問題事象の未然防止に向けた生徒指導の取り組み方』（文部科学省国立教育政策研究所 平成22年）
- 『いじめや不登校を未然に防ぐための校種間連携の在り方』（岡山県総合教育センター 平成22年）

資料①



## アンケート（私のサポーター）

このアンケートは、学級生活がより楽しくなり、みんなで協力できるようにするために行います。学級の一人一人を大切にしていくために、みなさんが今までに体験したことや考えたことなどを記入してください。

1. あなたは今心配事や悩み事がありますか？ （ある・ない）
2. あなたは、心配事・悩み事やいやなことがあったときどうしていますか？  
（）
3. あなたは、心配事・悩み事やいやなことがあったとき、あなたのまわりの人たちが、どのくらいあなたの助けになってくれると思いますか。いちばん近いと思うところに○をつけてください。

①もし、あなたに元気がないと、すぐに気づいてはげましてくれる。

- おうちの人 （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）  
学校の先生 （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）  
友だち （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）

②もし、あなたが悩みや不満を言っても、いやな顔をしないで聞いてくれる。

- おうちの人 （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）  
学校の先生 （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）  
友だち （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）

③ふだんから、あなたの気持ちを、よくわかろうとしてくれる。

- おうちの人 （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）  
学校の先生 （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）  
友だち （ そう思う ・ まあそう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない ）



文部科学省国立教育政策研究所「問題事象の未然防止に向けた生徒指導の取り組み方」（平成22年）より

\*アンケートは事前は無記名で行い、結果は授業で示せるようにしておく。アンケートを行う際は、ねらいや趣旨について、しっかり説明する。



資料②

**悩み事・心配事やいやなことがあったとき、  
誰かに相談してよかったなと思ったのは**

\_\_\_\_\_に\_\_\_\_\_を相談したとき

その時、かけてもらった言葉してもらったことは…

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


そのとき わたしの気持ちは




\*悩み事・心配事やいやなことがあったとき、誰かに相談してよかった体験を思い出し、カードに記入する。その時の自分の気持ちを自由に表現できるよう、ハートを色鉛筆等で塗る。その時の気持ちをゆっくり味わいながら作業できるよう、ゆったりと進める。

資料③

**友だちを勇気づけるあなたからのメッセージ  
気付いているよ**

 友だちが不安や悩みを持っているとき、  
表情以外のどんなことから気が付くことができる？

( \_\_\_\_\_ )

 もし、友だちのいつもと違う様子に気付いたらどんなふうに声をかける？

( \_\_\_\_\_ )

## みんなが見守り隊 ～あいことばは<sup>アクト</sup>ACT～

もしわたしが、困ったこと、嫌なこと、心配なことに出会ったときは

必ず誰かが（ ）くれる。

もし誰かが、困ったこと、嫌なこと、心配なことに出会ったときは

きっと私は（ ）できる。

だから、私たちのあいことばは<sup>アクト</sup>ACT

Acknowledge:友だちのピンチに敏感に気づく

Care:誠実な態度で関わる

Tell a trusted adult:信頼できる大人に相談し、つなげる

見守り隊の一員として私たちは

どんなときに友だちが困るのか を学びました。

友だちをどのように助けるのか を学びました。

どこで助けを得ることができるのか を学びました。

そして、学んだことをどんなふうに生かすかを考えました。



## 資料⑤

サポーターとして活動していくためには、まず、自分の感情をきちんと受け止め、それを言葉で表現できるようになるといいですね。そのための練習です。

「今日の私」「この数日の私」を振り返って、  
それぞれの感情を抱いた場面を書いてみよう

|                |                 |                    |                      |                |
|----------------|-----------------|--------------------|----------------------|----------------|
| 私が「かなしい」と感じたのは | 私が「はずかしい」と感じたのは | 私が「さみしい」と感じたのは     | 私が「しんどい」と感じたのは       | 私が「たのしい」と感じたのは |
| 私が「こわい」と感じたのは  | 私が「すき」と感じたのは    | 私が「きらい（イヤだ）」と感じたのは | 私が「緊張する（ドキドキ）」と感じたのは | 私が「不安だ」と感じたのは  |

感情には、よい、わるいはない

ただしいか、まちがっているか(その感情を行動に表したとき、適切／不適切がある)  
からだのうちがわから湧き上がってきた感情をそっと手のひらにのせて見つめてみよう  
名前をつけて呼んでみよう

感情は私に大切な心のメッセージを伝えてくれる

- 「かなしい」は大切なものを失ったときの気持ち
- 「はずかしい」は私の存在を慈しむ気持ち
- 「さみしい」は人を求める気持ち
- 「しんどい」は私の無理を知らせる気持ち
- 「たのしい」は私を温かく楽にする気持ち
- 「こわい」は自分を安全に守る気持ち
- 「すき」は人や物事に関わっていく気持ち
- 「きらい（イヤだ）」は人や物事と適切な距離をとる気持ち
- 「緊張（ドキドキ）」は力を十分出せるように応援する気持ち
- 「不安」は期待の大きさと釣り合う気持ち

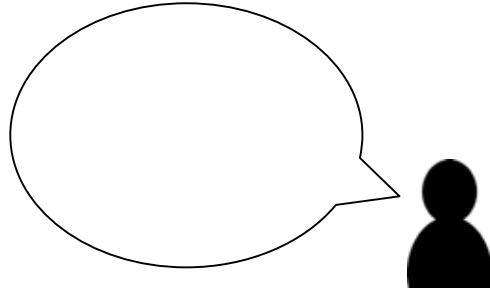
～自分の気持ちに気づき、ありのまま受け止めることができると、人の気持ちに気づき、きちんと受け止めることもできるようになるよ。～



資料⑥

○こんなときあなたならどう言う？

休みの日、友だちと映画に行こうと10時に待ち合わせた。20分過ぎて友達は現れない。映画は10時半からだ。あなたがイライラしているところへ、現れた友達に一言。



四つのコミュニケーションパターン

今何時だと思ってるんだ！まったく君は！



ブンブン(攻撃的)

私は、別に一人で行ってもよかったですけど。



ネチネチ(受身的攻撃)

私が場所まちがえたのかなと思ったりして・・・



オロオロ(受身的)

自分の気持ちを認めて、相手の気持ちとやりとりする表現

1. 事実を伝える
2. 私が感じた感情
3. 私が相手に望んだこと
4. 私が望むこと
5. もし、そうしたら私は
6. もし、そうでないなら



ユツタリ(主張的)

30分待ったよ。遅いから心配しちゃった。時間どおり来て欲しかったな。この映画最初から見たかったんだ。遅れそうなときは連絡してくれると安心だし、どうするか相談できてありがたいよ。

○練習してみよう！（ユツタリさんを参考に）

朝、同じクラスのAさんに「おはよう」と声をかけたところ、Aさんは挨拶どころか一言も言葉を返してくれませんでした。

あなたなら、この後、Aさんにどんな言葉をかけますか？

