

自殺予防教育学習プログラム

(高等学校編)

岡山県教育庁人権教育課

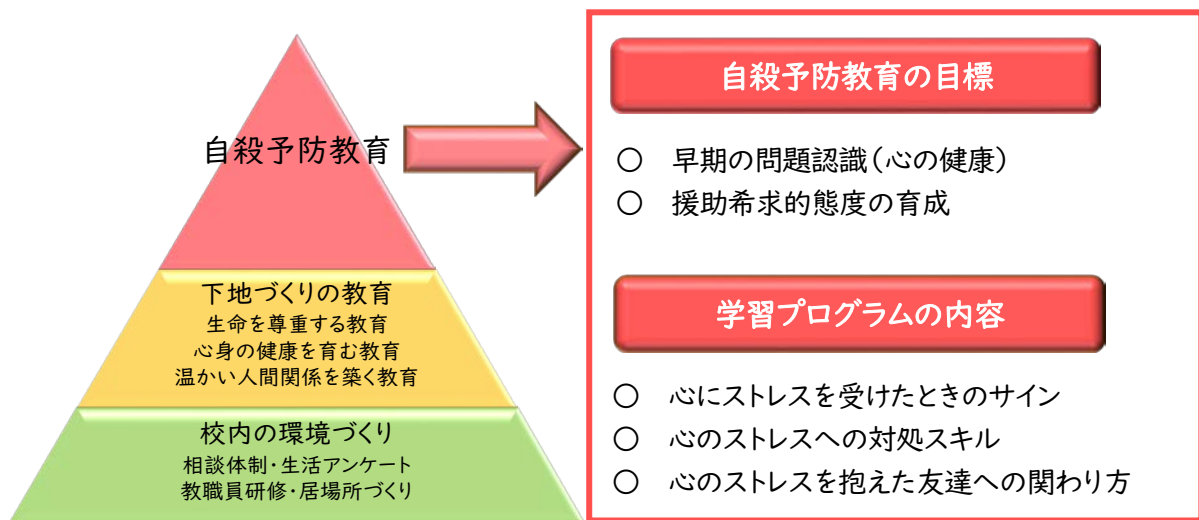
令和2年4月

自殺予防教育学習プログラムの目標と内容

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識(心の健康)」、「援助希求的態度の育成」です。そのための学習プログラムとして、次の3つの内容で構成した授業展開例を提示しました。各学校においては、本学習プログラムを参考にして、生徒の実態や地域の実情に応じた自殺予防教育を実施していただきたいと考えています。なお、授業を行う際には、「自殺予防」を学習テーマにするなど、「自殺」という言葉を生徒に明示する必要はありません。

(学習プログラムの内容)

- 強い心理的負担を受けた時(心のストレス)の心身の状態を理解すること
- 心のストレスに対する対処法を身に付けることや地域の援助機関を知ること
- 心のストレスを感じている友達への関わり方を理解すること



日頃、実施している教育活動の中に自殺予防教育の下地づくり(基盤)となる内容が多く含まれていることを認識し、自殺予防教育と連動させて行うことが、子ども及び教職員の抵抗感を少なくすることにつながると思われます。また、学習プログラムの実施に当たっては、校内研修等を実施して、子どものSOSの受け手となる教職員に、自殺予防についての正しい理解を図ることも大切です。

下地づくり(基盤)となる既存の教育活動としては、「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」などを挙げることができます。また、これらの教育活動を充実させるためには、子どもの些細な言動から個々の状況や心理状態を推し量ることができる教職員の感性を高めることや、困った時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、相談室などを気軽に利用しやすい所にする居場所づくりなど、子どもの心に寄り添う「校内の環境づくり」も重要になります。下地づくりとなる教育活動の充実は、全ての子どもが生き生きと学校生活を送るためにも大切です。

高等学校における自殺予防教育学習プログラムの例

1 題材名 心のストレスとその対処法

特別活動〔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

2 題材について

○ 題材設定の理由

平成18年に「自殺対策基本法」が制定されて以降、様々な自殺対策が講じられ、自殺者総数は減少傾向にあるが、高校生以下の自殺者数は高止まりしており深刻な問題となっている。平成28年に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱には、自殺予防教育の柱の一つである「SOSの出し方に関する教育」の推進が重要であるとされている。

これまで、保健領域の「精神疾患の予防と回復」において、心の健康や心身の相関について学習してきているが、心にストレスを受けた時の対処法やSOSの出し方・受け止め方について理解することにより、悩みや不安に向き合い、乗り越えるための適切な行動ができるようになると考え、本題材を設定した。

この学習プログラムは、心のストレスの原因とその対処法について考える時間と心の危機や友達のSOSの受け止め方を理解する時間の2つの段階に分けて構成している。

第1時では、まず心にストレスを受ける時はどんな時か、またその時の感情はどんな感情なのかを考え、誰もががつらい気持ちや悲しい気持ちなどのネガティブな感情を持つことがあり、相手や状況によってその気持ちの強さが違うことなどを理解する。

次に、心のストレスに対する対処法をブレインストーミングで数多く出し合い、メリット、デメリットについて考える。一人一人が心のストレスへの対処法をできるだけ多く持っておくことは、実際の生活に役立つからである。また、問題を一人で背負い込まずに乗り越える方法があることを理解することによって、援助希求的態度の育成(子ども自身がSOSを出す実践力)を図る。

第2時では、資料を読んだり地域の保健師等のゲストティーチャーから話を聴いたりして、強い心のストレスによって起きる心身の状態について理解する。そして、そのことを踏まえて、友達が強い心のストレスを受けていることに気付いた時の関わり方をロールプレイングで体験する。友達の悩みに対して「説教・助言」、「励まし」、「静かに聴く」、「感情を受け止める」というそれぞれの対応によって、相談者が受ける感じ方の違いを体験し、受容と傾聴の大切さを理解する。

最後に、友達のSOSに対応する時の約束事「きょうしつ(気づいて、よりそい、受け止めて、信頼できる大人に、つなげる)」と学校や地域の相談窓口を確認し、友達のSOSを信頼できる大人に相談する(つなぐ)という実践・行動につなげたい。

○ 本題材で工夫する点や手立て

この学習プログラムでは、ブレインストーミングやロールプレイングなどのグループワークを重視している。これらのアクティビティを行うことで、それぞれの自由な発想を出し合い、自分とは異なる思いや考え方に触れることで、多様性を認め合い、仲間との絆を深めることが可能になると考えられる。また、生徒同士のつながりを強化し、生徒自身の心の危機に際しての問題解決能力を高めるなどの効果が期待できる。

ブレインストーミングで出てくる対処法には、一時的に悩みを忘れさせるものもあれば、時間はかかるが根本的な問題を解決できるものなど様々に出てくると思われるが、「解決に要する時間」や「やりやすさ」などの視点で分類・整理すると、対処法を生徒が自己決定する時の参考になる。万引きや破壊行為等の意見が出た場合、それらの行為は、問題をより悪い方向に進ませてしまうことに気付くよう話し合う場を設ける。

強い心のストレスを受けた時の心身の状態について学習する時には、「心の傷は見えなため、人に伝えて可視化することが大切であること」を確認する。誰かに見せる（知らせる）ことによって適切な処置や治療等を受けることができ、少なくとも現在より良くなる可能性があることを伝える。

生徒の中には、身近な人を自殺で亡くした者や自傷行為をしてしまう者もいると考え、価値の押し付けを避ける。「いのちは大切」といった価値観を一方向的に与えることは、「いのちを大切にできない親（自分）はだめな存在」と自分を責め、より一層自尊感情を傷付けてしまう恐れがある。生きづらさを抱えている生徒に少しでも寄り添う姿勢を大切にする。

3 評価規準

	集団活動や生活への 関心・意欲・態度	集団の一員としての 思考・判断・実践	集団活動や生活についての 知識理解
評価規準	心のストレスに対する対処法について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組み、今後の生活に役立てようとしている。	心のストレスに対する対処法について、これまでの学習や体験から考えたり、アクティビティを通して感じたことを積極的に伝えたりしている。	心のストレスに対する対処法について理解するとともに、過度のストレスや友達のSOSについて、信頼できる大人に相談することの大切さについて理解している。

4 本時の目標

- 人は心のストレスによって、いやな気持ちやつらい気持ち等のネガティブな感情をもつことを理解するとともに、心のストレスへの対処法を考え、自分に合った対処法を身に付けることができる。（第1時）
- 友達から悩みを打ち明けられた時の関わり方について理解を深めるとともに、友達のSOSを一人で抱え込まずに、信頼できる大人につなげることの大切さを理解することができる。（第2時）

5 事前指導

自殺予防教育学習プログラムの内容が意味を持つためには、子どもが自分自身を他者から援助を得る価値のある存在と認識し、周囲の人々へ信頼感を持っていることが前提となる。また、学級集団や友達関係においては、互いに安心感を抱き相互にサポートし合う雰囲気があることも求められる。そうしたことがない中で、強い心のストレスを受けた際に周囲にサポートを求めることの大切さを伝えても、自他を信頼できない子どもの孤立感を深めることになり、第2時のロールプレイングなどが傷付き体験となる危険性もある。

そこで、自殺予防教育学習プログラムの実施前には、生徒や学級集団の状態を把握し、必要な準備を行うこととしている。

(1) 学級集団の状態把握と配慮

学級集団の雰囲気や生徒同士の自主的・自発的交流の様子、学習規律や生活規律の状況等について、担任だけでなく学年主任や生徒指導、教育相談等の担当、養護教諭も加わってチームとして検討する。その際、学校生活アンケートや心理検査・質問紙等の結果を活用する。このようなアセスメントの段階で、自殺予防教育学習プログラムを実施する前に下地づくりの教育を行うことも想定される。

(2) 生徒個人の状態把握と配慮

身近な人を自殺で亡くしている生徒、自殺未遂の経験や自傷などがある生徒についてはあらかじめ抽出し、本人、保護者と話し合って授業への参加の仕方を検討する。他にも、日頃から様子の気になる生徒やリスクを抱える生徒についても同様の配慮を行う。

6 授業展開例
 <<第1時の流れ>>

学習活動	指導・援助上の配慮事項	評価規準・方法等
<p>1 導入(10分) 班別にアクティビティをして、どんな時にどんな気持ちになるのか話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○資料1アクティビティ「どんな時、どんな気持ち」を配付し、やり方を説明する。 ○ネガティブな感情の表情カードを1つ提示し、班で出た意見を発表させる。 ○発表された状況における気持ちの大きさを確認し、同じ気持ちでも、状況や人によってその大きさは違うことを押さえる。 ○この学習では、このような状況を「心のストレス」や「心にストレスを受ける」と表現することを知らせる。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>心にストレスを受けた時の解決方法を考えよう。</p> </div>		
<p>2 展開1(15分) 心にストレスを受けるのはどんな時か話し合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が心にストレスを受けるのはどんな時か、ワークシート1(1)に記述させる。 ○班で話し合う時に、言いたくないことは言わなくてもよいこと、発表に対して頷いたり同意を示したりしてよいが、否定はしないことを伝える。 ○いくつかの班に発表させて全体で共有する。 ○ネガティブな感情を持つことは自然なことであり悪くないこと、しかし、心のストレスを放っておくと心身の不調につながる可能性があることを押さえておく。 	
<p>3 展開2(20分) 事例をもとに、心のストレスに対処する行動について考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○出された事例の中から一つを選び、その時の気持ちについて確認する(事例は教師が用意しておいてもよい)。 ○その気持ちに対処するための行動について、付箋に記述させる。一人でできる対処法と誰かと一緒にする対処法の2つの視点で考えるよう指示する。 ○班で、対処法について意見を出し合い、グループシート(模造紙等)に付箋を貼り付ける。 ○どんな意見も否定しないことを伝える。 ○出された対処法のメリット・デメリットについて話し合い、グループシートに記述させる。 ○いくつかの班に発表させて全体で共有する。その際に、解決に要する時間や容易さ、問題解決の可否等の視点で整理して板書する。 	<p>対処法のメリット・デメリットについて、理由や根拠を示して意見を伝えている。 (思考・判断・実践) <観察></p>
<p>4 終末(5分) 自分が心にストレスを受けた時に使いたい対処法を選ぶ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が使いたい対処法とそのメリット、デメリットをワークシート1(2)に記入させ、数人に発表させる。 ○対処には様々な方法があるが、それぞれにメリット・デメリットがあること、問題が深刻な時には大人に相談することを押さえ、次時の学習につなげる。 	<p>メリット・デメリットを踏まえて、自分で使いたい対処法を実践しようとしている。 (関心・意欲・態度) <ワークシート></p>

《第2時の流れ》

学習活動	指導・援助上の配慮事項	評価規準・方法等
<p>1 導入(5分) 前時の学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。</p>	<p>○前時の学習を振り返り、心のストレスに対処する方法やそのメリット、デメリットを想起させ、気分転換で終わるものや長期的に問題解決を図るものがあること等を確認しておく。</p> <p>○本時は、友達から悩みを相談された時の関わり方について学習することを知らせる。</p>	
<p>友達から悩みを打ち明けられた時の関わり方を考えよう。</p>		
<p>2 展開1(15分) 資料「こころの不調ってどういうことだろう?」を読み、心が不調になった時に起きる心身の症状について理解する。(保健師等の講義でもよい)</p>	<p>○保健の学習を振り返り、心身の相関について想起させる。</p> <p>○資料2を読み、心の役割や不調になった時の心身の症状についてワークシート2(1)にまとめさせる。</p> <p>○まとめたことを発表させ、上記のことについて「こころの役割」の視点で整理して提示(板書)する。</p> <p>○誰かに相談した方がよい心身の症状について確認し、心の傷は見えないため、誰かに話すことによって可視化され、適切な処置につながることを押さえる。</p>	<p>心のストレスによって起きる心身の症状や大人に相談することの大切さについて理解している。</p> <p>(知識・理解)</p> <p><観察・ワークシート></p>
<p>3 展開2(20分) ロールプレイング「心の苦しさを打ち明けられた時」を体験して、友達からのSOSへの対応方法について考える。</p>	<p>○資料3を配付し、ロールプレイングの方法を説明する。必要に応じて教師2人で演じてよい。</p> <p>○友達役をした時の感想を、その都度、ワークシート2(2)に記入するよう指示する。</p> <p>○班で感想を交流し、安心感が得られた声かけという視点でランキングする。すべてに順位が付かなくてもよいことを伝えておく。</p> <p>○班の意見を発表させ、全体で共有する。</p>	
<p>4 まとめ(10分) 友達のSOSに関わる時の合言葉や相談窓口について理解する。(保健師等から地域等の相談窓口を紹介してもらってもよい)</p>	<p>○友達からのSOSに関わる時の合言葉「きょうしつ(教室)」を知らせる。</p> <p>○「よりそい」「うけとめる」聴き方は、相手の考えや行動の良い悪いを判断したり、悩みを解決したりすることではないということを説明する。</p> <p>○大人に相談して聞いてもらえなくても、最低3人までは相談することを勧めるとともに、学校の相談窓口や地域の相談機関を紹介する。</p> <p>○授業の感想をワークシート2(3)に記述させる。</p>	<p>合言葉「教室」の出典:阪中順子「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～」</p> <p>SOSを出している友達に、適切な関わり方を実践したり、信頼できる大人に相談したりしようとしている。</p> <p>(関心・意欲・態度)</p> <p><観察・ワークシート></p>

7 事後指導

学習プログラム実施後には、相談したいことの有無、相談しようと思う相手、授業への感想などを尋ねるアンケート(「自殺予防教育校内研修資料」参照)を実施する。そのアンケートにおいて、うつや自殺の危険、困り事を記述していた生徒については、担任や養護教諭、スクールカウンセラーとの面談を実施したり、保護者の理解を図りながら地域の専門機関につなげたりしていく。

<資料1>

➤ アクティビティ「どんな時、どんな気持ち」のやりかた(第1時使用)

- ① 表情カードを裏返して混ぜ、山札にする。または机上に広げる。
- ② 誰か一人が一番上のカードを(机上に広げた場合は、一枚を選んで)表にして、自分がその表情になるのはどんな時で、どんな気持ちなのか発表する。
- ③ 順番に発表して、全員が終われば次のカードを表にして、同様に行く。思い浮かばなかったり言いたくなかったりする場合は、パスしてよい。

➤ 表情カード



「心のストレスとその対処法」

年 組 番 氏名()

(1) あなたがいやな気持ちやつらい気持ちになる(心にストレスを受ける)のは、どんな時ですか。

(2) いやな気持ちやつらい気持ちになった(心にストレスを受けた)時に、自分がしようと思う解決方法はどんな方法ですか。また、その方法のメリット、デメリットは何ですか。

一人でする方法	誰かと一緒にする方法
(方法)	(方法)
(メリット)	(メリット)
(デメリット)	(デメリット)

(3) 今日の学習の感想を書きましょう

<グループシート>

ブレインストーミング「心のストレスとその対処法」

	解決方法	メリット	デメリット
一人でする方法			
誰かと一緒にする方法			

ころの不調って どういうことだろう？

1. ころの場所

この文章を読んでいる君。「^{きみ}君のころ」はどこにあるだろう？

「脳の中」って思った人。……理屈ではそうなるかな。

「目の後ろのあたり」と思った人。……今、この文章を読んでいるわけだから、実感としてはそう感じるだろうね。

「心臓の部分」に手を当てた人。……君はロマンティックな人かもしれないね。

「ころには形がないから、場所もない」と思った人も含めて、どれも間違いじゃない。ころをどのようなものと捉えるか、その捉え方の問題だね。

例えば、「ころがない人（ころないひと）」という言い方が、どんな場面で、どんな人に対して使われているだろうか。「苦しんでいる人を無視する人」「みんなの花壇を平気で踏み荒らす人」などが思い浮かんだんじゃないかな。

こう考えると、ころというのは、「ひとりの人間のなか」や「脳みそのなか」にあるものではなくて、「人と人との間」や「社会と人との間」にあるものかもしれない。

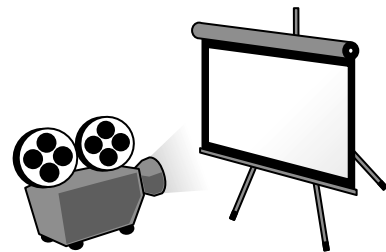
2. ころの役目

じゃあ次の質問だ。「ころの役割」って何だろう。

またまた、答えにくい質問だね。あまり尋ねるばかりして、君がイヤになってもいけないから、今度は私が「次の三つの役割がある」と答えてしまおう。この答えには厳密に言うと正確ではないこともちょっとばかり混じっているのだけれど、それほど大外れではない。

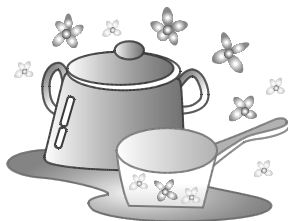
(1) スクリーンの役割

君の身のまわりで起きていること、身体に感じている感覚などを映し出す役割だ。硬い言葉を使うと「生の情報の入力を担当している」って感じかな。



(2) 容れものの役割

どんなにたくさんの情報があっても、それがバラバラなままでは役に立たない。人間は、他の動物と違って、環境の変化にかなり柔軟に対応できるけど、それは、外部情報を整理して、記憶や知識を同時に働かせることができるからだ。このような複雑な操作を行うためには、そうした情報や記憶や知識を一カ所にまとめて扱うスペースがいる。これが「容器としてのころの役割」だ。この容れものの中からは、怒りや悲しみ、喜びなども生まれてくるから、魔法の鍋のようなものと言ってもよいかもしれない。



(3) リーダーの役割

いくらたくさん情報や資料があっても、それを使って推論をし、最後には価値判断を行なわないと、何も決まらない。行動のなかには反射的に行われるものも多いけれど、人間の場合、多くの行動は「意志」によって決められる。ころは「自分のなかから意志を見つける」という役割を担っている。



3. こころの不調

さて、こころが不調になるのは、君もよく知っているよね。

君ももう高校生だから、今までに何回か小さな不調を経験したことがあるだろう。

これから「こころの不調」を、さっき説明した「こころの三つの役割」を使って解説していくけれど、君が経験した（している？）不調を思い出しながら聞くと、わかりやすいかもしれない。

（1）スクリーンの不調

部屋の電気を急に消されると、真っ暗になって何も見えなくなる。何の予告もされずにそんなことされたら、びっくりするだろう。これは、外界に実際の変化が起きているわけだけど、こころの不調のなかには「まるで外界が変わってしまった」ように感じる不調もある。

「薄い色が濃く見えたり」、「こわくない小動物が大きな動物に見えたり」、「つまらないものが重要に見えたり」……これに似たようなことが起きることがあるんだ。

★いつもならスルー出来ることが、とてもつらく感じ、結果として落ち込んでしまう。

（→うつ状態・うつ病）

★人や特定の空間がすごく怖く感じ、いてもたってもいられなくなる。

（→不安・パニック状態）

★以前なら気にしていなかったことにこだわり、何度もたしかめる。（→強迫観念・こだわり）

★（上の三つよりは、まれ）誰もしゃべっていないのに、人の声が聞こえる。（→幻聴）

一人一人顔や体つきが違うように、スクリーンにも一人一人違いがある。

生まれつき外界の出来事をつよく感じやすい人もいて、落ち込みやすかったり不安になりやすかったりする。それは個性や性格のひとつだけれど、生まれつきではなく、最近になって急に敏感になってきたとしたら、それはスクリーン機能の不調の表れかもしれない。

（2）容れものの不調

コップ（容れもの）にひびが入ってしまうと、ジュースは漏れ出してなくなってしまう。大きなボトルの中身を無理に小さいコップ（容れもの）に移しかえると、あふれ出す。ケーキの入った箱（容れもの）を揺さぶると、せっかくのケーキがぐちゃぐちゃになったりする。

こんなふうに、容れものとしてのこころが不調になることがある。心の容れものに入っているのは、考えや感情、情報だから、不調によって「考えられなくなったり」「感情があふれ出して止まらなくなったり」「正しい情報とそうでない情報がぐちゃぐちゃになって混乱したり」するわけだ。

★覚えているはずのことが思い出せない。（→健忘、軽い解離）

★考えようとしても考えられない。（→うつ状態、思考の障がい）

★ささいなことで泣きわめく、怒り続ける。（→感情不安定）

★よくないことがあると、周りの人がわざとしているように感じる。（→被害妄想）

とてもショックな出来事（信頼していた人に裏切られたり、不幸な事件に遭うなど）が起きると、誰でも一時的に容れものの不調が起き、感情が不安定になったり、考えられなくなったりする。スクリーンと同じで、容れものの性質も一人一人違うから、その表れ方には個人差があるけど、たいていは自然に回復するから心配ない。

でも、出来事が終わって何ヶ月経ってもこころの不調が元に戻らないで、生活ができない、となるとかなり心配だ。（→適応障害や心的外傷ストレス障害）

(3) リーダーの不調

集団行動では、リーダーがしっかりしていないと困ることがある。

何も指示してくれなかったり、矛盾むじゆんしたことを言われるとメンバーは混乱する。リーダーであるからには、危険を早めにキャッチして「逃げて！」と言ってほしいし、メンバーが幸せになるように導いてほしい。とはいえ、そこまでできるリーダーは、大人でも滅多めったにいないよね。

さて、こころの場合も、リーダー機能が不調になることがある。例えば、危険なことがわかっていのに突き進んでしまったりする。周りから見てもとても心配だ。

★体に悪いと知っているのにアルコールや薬物がやめられない (→依存症)

★命を落とす可能性があるところまで無理なダイエットをしてしまう (→拒食症)

★あとで後悔することが目に見えているのに、他人の十倍ほどの量を食べてしまう (→過食症)

★つらくなると自分の体に傷を付ける癖がついてしまった (→自傷行為じしよう)

もちろん、こうした行動に走るのには一人一人それなりの理由がある。同じ危険な行動でも、ひとによってそれを行う理由が違うことがあるから、難しいね。理由を決めつけてしまうと良くないけれど、理由の中には次のようなものが含まれることがある。

★子ども時代に大切に育ててもらえなかった。身近に手本になる人がいなかった。

→ どう行動してよいのかわからない。

★「スクリーンの不調」によるリーダーの不調。 → 幻聴げんちように命じられて行動してしまう。

★「容れものの不調」により何も感じられず、考えられない。 → 身動きがとれない。

4. 10代の不調

「程度の差」はあるけれど、高校生の君たち誰もが、今まで話してきたようなこころの不調を経験していると思う。特に、思春期は、スクリーンとしても容れものとしても、こころが完成していないのに、つらい出来事をたくさん経験するので、不調になりやすい。

こうやって、この文章を書いている私自身も、十代の頃は不調を経験してきた。当時はすごく恥ずかしくて必死でごまかしていたけれど、今になってみるとそんなに恥ずかしいことじゃなかった。もっと早めに相談すればよかったなあ、と思っている。

だから、今君が悩んでいるとしても、「自分だけじゃない」し、恥ずかしがらなくてもいいんだ。

そして、ときにはその悩みを全部棚上げにして、休んだり、遊んだりする時間を過ごすことが大切だ。ひびの入りがけた容れもののメンテナンスには、休むこと、遊ぶことが、とても効果がある。容れものに入りきらない悩みは、信頼できる大人に打ち明けて、容れものにたまった気がかりを減らしておこう。打ち明け方のコツは『こころの病気』についてのQ & Aを見てほしい。

5. ふつうの不調と、病気の境目

世の中、思い通りにならないことだらけだし、学校にもテストとか避けられないストレスがたくさんあるよね。人間関係もややこしいことになったりする。だから、思春期には誰でも落ち込んだり不安になったりする。たいていはいつの間にか回復するが、長引くと「不調がなおらない」→「焦り・不安」→「さらに不調」という悪循環あくじゆんかんが生まれて、こころの病気が起きやすい状態が生まれる。

ところが、こころの場合、体の病気のように検査やレントゲンなどのデータを示すことができないから、「不調」と「病気」との境目さかいめがわかりにくい。「はっきりとココ！」と示すことはできないと言ってもいい。

そこで、次のような目安めやすを覚えておくとよいと思う。

- ★一日だけではなく、何日も続けて眠れない
- ★苦痛がつよく、死にたい気持ちが頻繁^{ひんぱん}に起きる
- ★前に楽しかったことでも、全くやりたい気持ちが起きない、やってもすぐにやめてしまう
- ★症状が二つ以上（例：落ち込みと胃の痛みの両方がある、不眠と集中困難の両方がある）
- ★混乱が続いて自分で「わけがわからない」と感じる

こんな風を感じたら、病気である可能性があるから、専門家に相談したらいい。

ひよっとしたら「病気ではないよ」とカウンセラーやドクターに言われるかもしれないけれど、それはそれでいいんだ。彼らの仕事は「病気を治す」だけではなくて、「病気に近いものを見分ける」というのも含まれるから。もし病気じゃないと言われたら安心すればいいし、たぶん君は話し出す前よりもちょっと楽な気持ちになっているはずだ。楽な気持ちになっていなかったら、遠慮せずに「つらいんですけど！」って何度も相談したらいいよ。

6. クラスメートの不調にどう対応するか

体の病気の場合、「早期発見・早期治療が重要」と言われている。早く見つけて治療を受ければ、重症にならずに済むということだね。こころの不調でも、同じような研究結果がある。つまり、早めに相談に行って必要な支援を受けた方が、相談に行かないでいるよりも、早く回復するし、回復の程度も良いということだ。

この文章を読んで、「自分の場合は相談に行ってもいいけど、クラスメートに勧めるのは難しいなあ」と考えた君。なかなかいいセンスだ。

こころの不調の場合、「自分で自分の不調に気づかない」ってことがあるからやっかいだ。

そういうときに「おまえ、何かおかしいよ。相談に行ったら？」ってストレートに意見すると、よけい相手を落ち込ませるかもしれない。「オレはおかしくない。『おかしい』って言うオマエの方がおかしいんじゃないか」なんて言い出すかもしれない。

人間にはプライドもある。羞恥心もある。だから、いきなり「うつだと思うよ」「病院に行ったら」と伝えるのはちょっと乱暴だ。

下手をすると、相手のこころの不調に、人間関係の問題まで重なって、何が何だかわからなくなってしまう。

まずは、「今までどおり仲間として認め続ける態度」が大事だ。その態度を前提に、少しずつ「心配しているよ」というサインを送ってみよう。同時に、信頼できる周りの大人にも相談してみよう。大人たちには「守秘義務（個人のプライバシーを守る義務）」という約束事があって、心配な人について何か知っていても君には教えてくれないかもしれない。でも君が相談に来てくれたことで、クラスでのその人の様子がよくわかって、先生や親などの大人たちも支援しやすくなると思う。

岡山県精神科医療センター 精神科医 塚本千秋

<ワークシート2>

「心のストレスとその対処法」

年 組 番 氏名()

(1) 心の役割が不調になると起きる心身の症状について、表に整理しましょう。

心の役割	不調になると起きる心身の症状
()の不調	
()の不調	
()の不調	

※ 誰かに相談した方がよいと考えられる症状の目安

- ★ 一日だけではなく、何日も続けて眠れない
- ★ 苦痛が強く、死にたい気持ちが頻繁に起きる
- ★ 前に楽しかったことでも全くやりたい気持ちが起きない、やってもすぐにやめてしまう
- ★ 症状が二つ以上(例:落ち込みと胃の痛みの両方がある、不眠と集中困難の両方がある)
- ★ 混乱が続いて自分で「訳が分からない」と感じる

(2) ロールプレイングをした感想を記録しましょう。

	声をかけられた生徒(友達)の気持ち
A	
B	
C	
D	

(3) 今日の学習の感想を書きましょう

<資料3>

ロールプレイング「心の苦しさを打ち明けられた時」のやり方

- 1 二人一組になってロールプレイングをします。
- 2 はじめにAのパターンをやってみます。両方の役をやり終わったら、ワークシートに声をかけられた生徒(友達の方)の気持ちで感想を書きましょう。
- 3 順番にB、C、Dと同じようにやっていきます。

(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、公園のベンチに座っていたら、友達が、しんどそうに「もう、何もかもいや。消えてしまいたい。」と小さな声で言いました。

パターン	せりふ	順位
A	友 達:もう、何もかもいや、消えてしまいたい… わ た し: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、何もかもいや、消えてしまいたい… わ た し:あなたは大丈夫。死ぬ気になれば何でもできるよ!	
C	友 達:もう、何もかもいや、消えてしまいたい… わ た し:(相づちを打ちながら、静かに聴く)	
D	友 達:もう、何もかもいや、消えてしまいたい… わ た し:そう、消えてしまいたいぐらいつらいことがあるんだ。	

- 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。

SOSへの合言葉
「救急(きょうしつ)」

き 気づいて
よ よりそい
う 受け止めて
し 信頼できる大人に
つ つなげる

気づいて、よりそうということは、相手の考えや行動の良い悪いを判断したり、悩みを解決したりすることではありません。こんな声かけがあります。

つらそうだね。
それじゃ悲しいよね。
とっても落ち込んでいるんだ。
何かわたしにできることある?
誰かのところに一緒に相談に行こうよ。

学校や地域の相談窓口

- ・〇〇〇〇学校 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇
- ・教育相談担当()先生 ・スクールカウンセラー()先生
- ・24時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・岡山県青少年総合相談センター 086-224-7110
- ・岡山県自殺対策推進センター 086-224-3133
- ・岡山県精神保健福祉センター 086-201-0828

参考資料

- 人権教育指導資料Ⅴ「人権学習ワークシート集上」
(岡山県教育庁人権教育課 平成20年2月)
- 人権教育指導資料Ⅷ「こころ ～いじめ・自殺等の未然防止に向けて～」
(岡山県教育庁人権教育課 平成26年3月)
- 自殺予防教育校内研修資料 (岡山県人権教育推進マトリックス会議 平成31年1月)
- 「子ども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 児童生徒の自殺予防に関する調査研究会議 平成26年7月)