

改訂 自殺予防教育学習プログラム

高等学校編

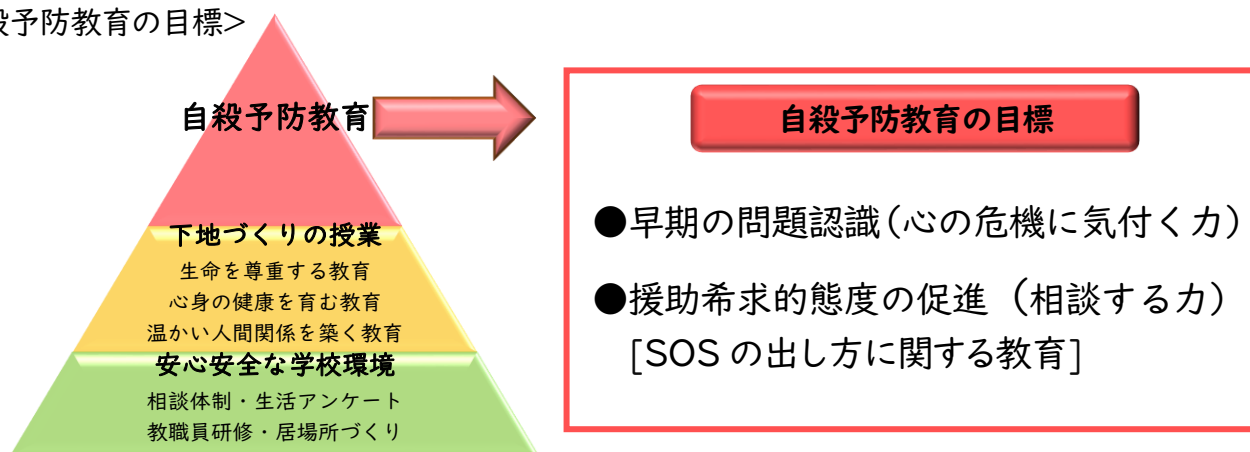
岡山県教育庁 人権教育・生徒指導課

<監修> 中央大学客員研究員 高橋 聡美

自殺予防教育について(高等学校)

学校における自殺予防教育の目標は、「早期の問題認識(心の危機に気付く力)」、「援助希求的態度の促進(相談する力)」[SOS の出し方に関する教育]です。そのための学習プログラムとして、次の2つの内容で構成した授業展開例を提示した。各学校においては、本学習プログラムを参考に、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。なお、本学習プログラムの授業を行う際には、「命の危機」、「心の SOS」を学習テーマにするなど、「自殺」という言葉を生徒に明示していない。

<自殺予防教育の目標>



<学習プログラムの内容>

① 早期の問題認識(心の危機に気付く力)

強い心理的負担を受けた時(心のストレス)の心身の状態について理解するとともに、心のストレスへの対処方法について理解したり、助けを求められる人の存在や地域の援助機関を知ったりする。

② 援助希求的態度の促進(相談する力)[SOS の出し方に関する教育]

困った時の周りの人への関わり方や、強い心のストレスを感じている人への具体的な関わり方を理解する。

<実施に当たって>

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大切である。

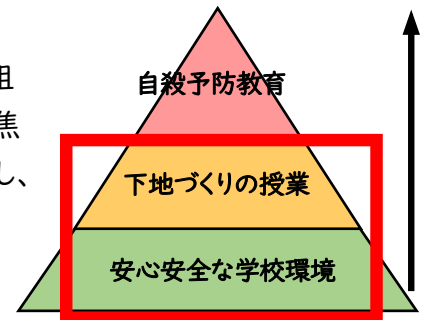
下地づくり(基盤)となる既存の教育活動としては、「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」などを挙げることができる。また、これらの教育活動を充実させるためには、子どもの些細な言動の変化からその心理状態に気付けるように教職員の感性を高めることや、困った時には何でも相談できる子どもと教職員との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室などを気軽に利用しやすい所にする居場所づくりなど、子どもの心に寄り添う「安心安全な学校環境」も重要になる。下地づくりとなる教育活動の充実は、全ての子どもが生き生きと学校生活を送るためにも大切である。

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ある。

自殺予防教育 指導の具体的イメージ(高等学校)

1 下地づくりの授業、安心安全な学校環境

学校や子どもの実態に合わせて、自殺予防教育につながる様々な取組を行うことが求められる。日頃実施している教育活動の中に自殺予防に焦点化した教育の下地づくり(基盤)となる内容が多く含まれることを認識し、自殺予防教育と連動させて行う。



< 下地づくりの授業 >

「生命を尊重する教育」、「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」など

(例) 生命を尊重する教育 …… 保健体育、理科、地理歴史、公民、LHR など

心身の健康を育む教育 …… 保健体育、LHR など

温かい人間関係を築く教育 …… 総合的な探究の時間、LHR、校外学習、球技大会など

< 安心安全な学校環境 >

困ったときには何でも相談できる子どもと教師との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室など気軽に利用しやすい所にする居場所づくり、生徒の些細な言動の変化からその心理状態に気付けるように教職員の感性を高める、生徒に対して受容傾聴の態度で接する など

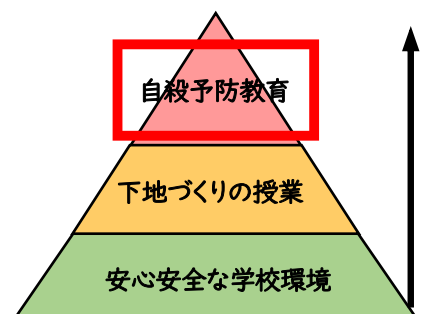
2 自殺予防教育

◆実施回数

各学校の実態に合わせて、各学年で年1回は実施する。

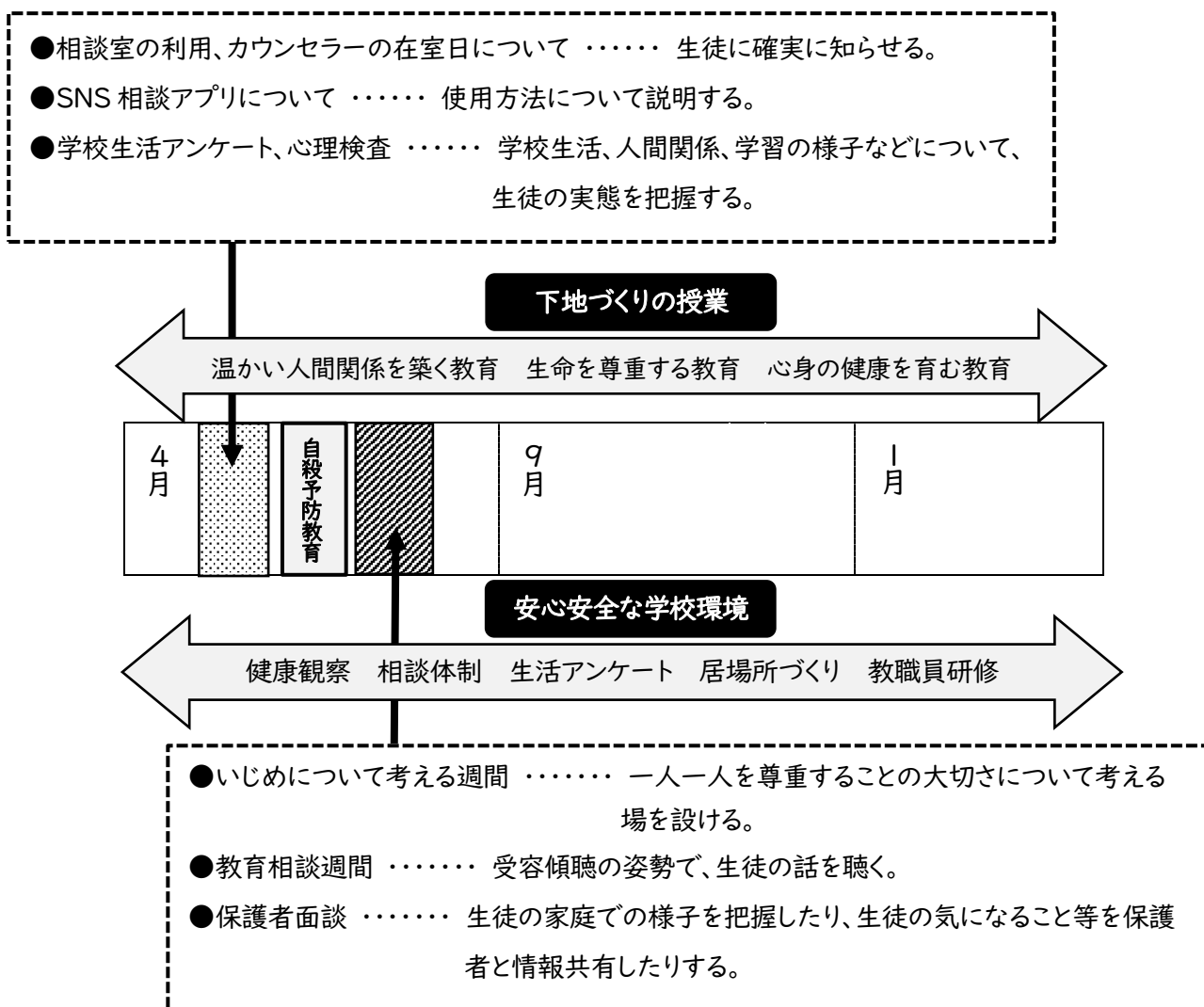
<本プログラムを活用>

生徒にとっては、心のストレスによる危機的状況にいつ直面するかわからない。そこで、学校の教育課程に位置付けて、計画的に自殺予防教育を実施する。



※「SOS の出し方に関する教育」は年1回以上の実施が努力義務になっている。

3 自殺予防教育実施のイメージ



◆より効果的な実施に向けて

- ・自殺対策白書（厚生労働省作成）の資料でも指摘されているとおり、18歳以下の自殺は、学校の長期休業明けにかけて増加する傾向がある。そこで、自殺予防教育の授業を実施する場合、長期休業前までに実施する。新しい学年になり、新しい環境に適応できにくい生徒がいるため、できる限り1学期の実施が望ましい。特に、1年生の中には、ストレスを感じる生徒が多い傾向にあるため配慮する。
- ・自殺予防教育の授業のみを実施するよりも、各教科の学習内容や学校行事等と絡めながら実施することが大切である。
- ・暑すぎる・寒すぎる教室、騒がしい環境などは避け、集中して学習できるよう配慮する。
- ・テスト前、受験シーズンなど、生徒が落ち着かない時期は避けるようにする。

自殺予防教育 学習指導案(高等学校)

1 題材名 心のSOSへの対処

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

ア 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。令和4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方法や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。

○ 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ペア・グループ活動を通し、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できるようにする。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。

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、「心の傷は見えないため、人に伝えて可視化することが大切であること」を確認し、誰かに知らせたり、相談したりすることの大切さに気付かせる。そうすることで、適切な処置や治療等を受けることにつなげることを理解できるようにする。

3 評価規準

| | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|------|---|---|---|
| 評価規準 | 心のストレスに対して様々な対処方法があることや、悩みを人に相談する仕方、話の聴き方の大切さ、相談機関などの相談窓口があることについて理解している。 | これまでの学習や体験をもとに、心のストレスへの対処方法について考えたり、より適切な相談の仕方や話の聴き方について自分なりに考え、話し合ったりしている。 | 心のストレスへの対処方法や相談の仕方、話の聴き方について、自分の生活を振り返りながら考えたり、話し合ったりして、今後の生活に役立てようとしている。 |

4 指導計画(特別活動)

【第1時】<早期の問題認識(心の危機に気付く力)>

- ・人はいやな気持ちやつらい気持ち等をもつことによって、心のストレスを感じることを理解する。
- ・心のストレスへの対処方法を幅広く考えたり、自分に合ったよりよい対処方法を選択したりする。

【第2時】<援助希求的な態度の促進(相談する力)>[SOS の出し方に関する教育]

- ・否定的な考え方から肯定的な考え方へ思考を転換することが、生きづらさの軽減につながることを理解する。
- ・強いストレスを抱えた時の相談の仕方や自分の気持ちを言葉にして表現する方法について考える。

【第3時】<援助希求的な態度の促進(相談する力)>[SOS の出し方に関する教育]

- ・周りの人がストレスを抱えていることに気付いた時の関わり方について考える。
- ・強いストレスを抱えた人の悩みや話の聴き方について理解を深める。

5 事前指導

本学習プログラムの教育効果を高めるためには、生徒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大切である。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育っていることも求められる。

そこで、自殺予防教育の実施前には、生徒や学級集団の状態を把握し、必要な準備を行うことも大切である。具体的には、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合意形成を図り、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。また、「自殺予防教育 校内研修資料」(岡山県教育委員会)を合わせて活用するとともに、必要に応じて、養護教諭、スクールカウンセラー等と連携を図るようにする。

6 授業展開

【第1時】<早期の問題認識(心の危機に気付く力)>

本時の目標

人は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によって、心のストレスを感じることを理解するとともに、心のストレスへの対処方法を幅広く考えたり、交流活動を踏まえて自分に合ったよりよい対処方法を選択したりすることができる。

| 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)</p> <p>日常生活を振り返り、ストレスを感じることを想起させる。</p> | <p>○学習や学校行事、部活動など、普段の生活について振り返る。その中で、生徒が頑張っている姿や活躍している姿を称揚するとともに、うまくいかない事や難しいと感じる事などの意見をもとに、本時のめあてにつなげる。</p> | |
| <p>心のストレスを感じた時の対処法を考えよう。</p> | | |
| <p>2 展開</p> <p>(1)心にストレスを受けるのはどんな時か話し合う。(15分)</p> | <p>○自分が心にストレスを受けるのはどんな時か、ワークシートに記述させる。</p> <p>○グループをつくり、記述したことをもとに、心のストレスを感じる時について話し合いができるようにする。その時に、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確認する。</p> <p>○いくつかのグループに発表させて全体で共有する。</p> <p>○いやな気持ちやつらい気持ち等の感情を持つことは自然なことであることを確認するとともに、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押さえる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の不調・・・いらいら、落ち込む、不安な気持ち 等 ・体の不調・・・頭痛、倦怠感、眠れない 等 ・行動に表れる反応・・・物に感情をぶつける、反応が鈍い 等 | |
| <p>(2)心のストレスに対処する行動について考える。(20分)</p> | <p>○心のストレスを感じた時、解決するためにどのような対処方法があるかについて、付箋紙に記述させる。その際、1枚の付箋紙に1つの考えを書くように指示する。</p> <p>○グループで、対処方法について意見を出し合い、グループシート(模造紙等)に付箋紙を貼り付けていく。その際、内容の似ている意見は近くに付箋をはるようにし、マジックなどで囲みグルーピングすることで、どんな考えがあるのかを視覚的に理解できるようにする。</p> <p>○どんな意見に対しても否定しないことを確認する。</p> <p>○付箋紙をはってグルーピングした模造紙を提示しながら、いくつかのグループに発表させて全体で共有する。</p> | <p>心のストレスに対する対処方法について、これまでの学習や体験から幅広く考えたり話し合ったりすることができる。(思考・判断・表現)</p> <p><観察・模造紙></p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>3 終末(10分)</p> <p>心にストレスを受けた時の対処方法や対処することの大切さについてまとめる。</p> | <p>○自分に合った対処方法を3つまで選択させることで、自分事として考えられるようにする。また、選択した理由を交流することで、それぞれの対処方法のよさに気付くことができるようにする。</p> <p>○選択した対処方法を生徒に発表させ、その中から大人や家族、友達などに相談するという意見について、教師が意図的に取り上げ相談することの大切さにも触れるようにする。</p> <p>○本時の学習の感想や分かったことをワークシートに記述させる。</p> | <p>心のストレスについて理解するとともに、適切に対処することが大切であることを理解することができる。</p> <p>(知識・技能)</p> <p><ワークシート></p> |
|--|---|--|

【第2時】<援助希求的な態度の促進(相談する力)>[SOS の出し方に関する教育]

本時の目標

強いストレスを抱えると心の病気になることや、物事を前向きに考えるリフレーミングの考え方があ
ることを知るとともに、悩みを抱えた時の相談の仕方について具体的に考え、理解することができる。

| 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)</p> <p>アイスブレイキングで雰 囲気づくりをし、本時のめ あてをつかむ。</p> | <p>○ペアやグループになり、私の好きなこと、うれしいこと、幸 せを感じることをお互いに紹介する「プチハッピー紹介」 を行い、意見を言いやすい雰囲気をつくる。</p> <p>○「プチハッピー紹介」の後、ハッピーとは逆に、不安なこ と、つらいと感じることがあるかを問い、本時のめあてに つなげる。</p> | |
| <p>強いストレスを感じた時の対応について考えよう</p> | | |
| <p>1 展開</p> <p>(1) 心のストレスを感じる と心の病気になることが あることを知る。 (10分)</p> | <p>○前時の学習を想起させ、心のストレスから心身の不調に つながることを確認する。(心の不調、体の不調、行動に 表れる反応)</p> <p>○不安や悩みをうまく対処できないことが続いたり、強いス トレスを感じたりした場合には、どうなると思うかを問い、 勉強や部活動、人間関係等、例を取り上げることで具体 的に考えられるようにする。</p> <p>○生徒の意見をもとに、場合によっては「心の病気」になる ことがあることを知らせる。そして、マイナス思考になり たり、孤立感を感じたりすることがあるとともに、すぐに涙ぐ む、食欲がなくなる、眠れない、頭痛・腹痛など具体的な SOS のサインについても触れるようにする。</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>(2)リフレーミングの考え方を知り、物事を前向きに考える活動をする。(15分)</p> | <p>○「物事を今と違った見方で捉え直すこと」というリフレーミングの考え方を説明する。その上で、否定的な考え方から肯定的な考え方へ思考を転換することが、生きづらさの軽減につながることを押さえる。</p> <p>○教師が例を提示し、ネガティブ表現をポジティブ表現に変換し説明する。その上で、様々なネガティブ表現を提示し、生徒から意見を引き出しながらポジティブ表現に変換することに慣れることができるようにする。</p> <p>(例)・頑固な → 意思が強い ・優柔不断 → 慎重な ・怒りっぽい → 情熱的な ・神経質 → 手堅い ・いい加減 → おおらか ・うるさい → 陽気</p> <p>○ワークシートを使用して、シートにある生活のできごと例について、ポジティブ表現にリフレーミングできるようにする。また、自分で生活のできごとをイメージさせ、ポジティブな表現に変換しワークシートに記入できるようにする。</p> <p>○ワークシートに記入したことをもとに、ペアやグループで紹介し合う場を設ける。</p> <p>○ペアやグループで出た意見を全体で共有し、様々な思考の転換があることに気付かせる。その中で、自分の思い込みや偏見に気付いたり、生活や自分自身などを捉え直したりすることに役立つようにする。</p> | <p>リフレーミングの見方をもとに、自分なりに考えて活動しようとしている。</p> <p>(主体的態度)</p> <p><観察・ワークシート></p> |
| <p>(2)相談相手をイメージして、相談の仕方について考える。(15分)</p> | <p>○悩みを抱えた時に、自分の気持ちを言葉にすると、心のストレスを整理できたり、気持ちが軽くなったりする効果があることを伝え、相談することの大切さを確認する。</p> <p>○具体的な相談相手を思い浮かべ、悩みを抱え相談する時の最初の言葉、簡単な相談内容例を考え、ワークシートに記入する。相談内容例を書くことが難しい生徒に対しては、相談内容例の文章を配付し参考にできるようにする。</p> <p>○ペアになり、相談する側と相談される側を体験できるようにし、相談する時のやり取りについて具体的なイメージをもてるようにする。相談される役の生徒には、しっかり話を聴き、端的に対応することを事前に伝える。</p> <p>○クラス全体で、相談相手や相談の言い方について紹介させることで、相手に応じたいろいろな言い方があることに気付くことができるようにする。</p> <p>○相談窓口として、子どもほっとライン、24時間子供 SOSダイヤル、いのち SOS、いのちの電話等の相談窓口等を紹介する。</p> | <p>心のストレスを感じた時の相談の仕方を具体的に考え、相手に伝えることができる。</p> <p>(思考・判断・表現)</p> <p><観察・ワークシート></p> |
| <p>3 終末(5分) 悩みを抱えた時の相談の仕方についてまとめる。</p> | <p>○誰もが心のストレスを感じたり、悩みをもったりすることがあるが、そんな時には一人で抱え込まずに相談することが大切であることを確認する。</p> | <p>誰かに相談することのよさや、深刻な悩みや不安は信頼できる大人に相談することが大切であるこ</p> |

| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| | ○授業の感想をワークシートに記述させる。その際に、相談の有無について選択させ、相談が必要な生徒の支援につなげられるようにする。 | とを理解することができる。 (知識・技能) <ワークシート> |
|--|---|--------------------------------------|

【第3時】<援助希求的な態度の促進(相談する力)>[SOS の出し方に関する教育]

本時の目標

周りの人がストレスを抱えている時の関わり方について考えるとともに、周りの人から深刻な悩みを打ち明けられた時の適切な話の聴き方や、悩みや不安を信頼できる大人につなげることの大切さについて理解することができる。

| 学習活動 | 指導・援助上の配慮事項 | 評価規準・方法等 |
|---|--|---|
| 1 導入(5分) アイスブレイキングで雰囲気づくりをし、本時のめあてをつかむ。 | ○ペアやグループになり、「実は紹介」を行い、意見を言いやすい雰囲気をつくる。(「実は・・・」からはじめ、友達の知らない自分について3つ程度紹介する。) ○「実は紹介」の後、友達の話をしっかり聴くことができていた姿を称揚し、ストレスを感じた人の話の聴き方はどのようにしたらよいかを問いかけ、本時のめあてにつなげる。 | |
| 周りの人が悩みを抱えた時の適切な話の聴き方について考えよう | | |
| 2 展開 (1) 周りの人が悩みを抱えている時の対応について考える。(15分) | ○悩みを抱えた人の存在に気付くことが大切であることを押さえた上で、悩んでいる人の姿を考えさせる。生徒の意見をもとに外見、内面に分けて黒板に整理することで、悩みを抱えた人の様子を具体的にイメージできるようにする。 ・外見……顔の表情、身体の様子 ・内面……気持ちの様子、雰囲気 ○悩みを抱えている人をイメージさせ、友達への関わり方についてワークシートに記入できるようにする。その際に、3つの視点を示し、具体例を出すことで、考えやすくする。 ・声のかけ方……「元気ないみたい。」「調子悪そうだね。」 ・自分の気持ち……「心配してるよ。」「気になってたよ。」 ・促す質問……「どうしたの?」「よかったら話して。」 ○考えた内容をペアで体験させることで、悩みを抱えている人への具体的な対応について理解できるようにする。 | 周りの人が悩みを抱えている時の適切な関わり方について、自分なりに考え、表現することができる。 (思考・判断・表現) <観察・ワークシート> |
| (2) 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 | ○資料を配付し、4つの場面設定とロールプレイングの方法を説明する。可能なら、教師2人で演じて具体的なイメージをもたせる。必要に応じて観察者を立て3人グループ | 悩みを打ち明けられた時の適切な関わり方について考え、 |

| | | |
|--|--|---|
| <p>の対応方法について考える。(20分)</p> | <p>で活動をし、ロールプレイングを通してよかった点や気付いた点を伝えるように教師が指示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○4つの場面について、生徒全員が相談する役、聴き役のどちらも体験できるように配慮する。 ○相談する役をした生徒は、その都度、相談した時の気持ちを想像してワークシートに記入するよう指示する。 ○ロールプレイング後、生徒にとって安心感を得られた聴き方はどれかをワークシートに記入させた上で、安心感を得られる聴き方という視点で感想を交流する。(ペア・グループ) ○活動を行った感想を全体で共有し、話を聴く時に大切にしたいポイントや聴く態度を確認し、適切な話の聴き方について理解できるようにする。 ○「受容・傾聴」「共感」という言葉を知らせ、話を聴く時に大切な態度であることを押さえる。 | <p>ペア活動をすることができる。</p> <p>(思考・判断・表現) <観察・ワークシート></p> |
| <p>3 終末(10分) 悩みを抱えた人との関わり方や相談窓口についてまとめる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○話をしっかり聴いてもらうと、どんな気持ちになったかなどの感想を発表させる。そして、話を聴いてもらうと、気持ちがいすっきりしたなどの意見を教師が取り上げ、相談することの大切さを確認できるようにする。 ○心のストレスを感じた時や深刻な悩みを抱えた時、また、周りの人から悩みについて相談された時などには、一人で抱え込まずに信頼できる大人に相談することも大切であることを確認し、SOSに関わる時の合言葉「きょうしつ(教室)」の言葉を紹介する。(きづいて、よりそい、うけとめて、しんらいできる大人に、つなげる) ○相談窓口として、子どもほっとライン、24時間子供 SOSダイヤル、いのち SOS、いのちの電話等の相談窓口等を紹介する。 ○授業の感想をワークシートに記述させる。その際に、相談の有無について選択させ、相談が必要な生徒の支援につなげられるようにする。 | <p>相談された時の適切な話の聴き方や、深刻な悩みや不安は信頼できる大人に相談することが大切であることを理解することができる。</p> <p>(知識・技能) <ワークシート></p> |

7 事後指導

本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。

心の SOS への対処②

年 組 番 氏名()

(1) リフレーミング(ものごとを今までと違った見方でとらえ直す)の考え方で、前向きな表現、ポジティブ表現に変えてみましょう。

| 生活の中のできごと | | | リフレーミング |
|-----------|---------------|---|---------|
| 1 | 電車に乗り遅れた | → | |
| 2 | テストでミスをした | → | |
| 3 | 家族とけんかをしてしまった | → | |
| 4 | 友達関係がうまくいかない | → | |
| 5 | 将来に希望がもてない | → | |
| 6 | | → | |
| 7 | | → | |
| 8 | | → | |

(2) 自分が相談するとしたら、誰に相談したいと思いますか。その相手に相談するとき、どのように話しかけるか考えましょう。また、相談内容例を記入しましょう。

| 相談する相手 | 話しかける時の最初の一言 | 相談内容例 |
|--------|--------------|-------|
| | 「 」 | |
| | 「 」 | |

(3) 今日の学習の感想を書きましょう。

◆ 次のどちらかに○をつけてください。

() 自分自身や友達、勉強、家庭のことなどについて、話や相談したいことがある。

相談したい先生 …… 【 】先生

() 今は相談したいことがないが、話したいことができれば相談したいと思う。

< 高 資料 >

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 2人1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 |
|------|---|
| 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。 |

SOSへの合言葉
「教室(きょうしつ)」

**き
よ
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

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
- ・いのち SOS 0120-061-338
- ・いのちの電話 0120-783-556
- ・子どもほっとライン 086-235-8639