

# 改訂 自殺予防教育学習プログラム

## 中学校編

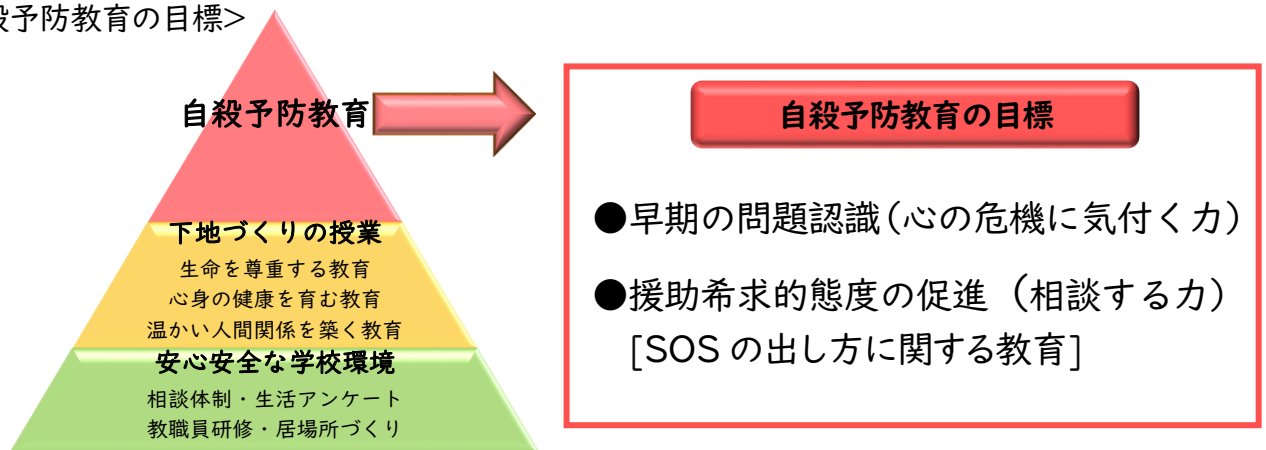
岡山県教育庁 人権教育・生徒指導課

<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(中学校)

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]である。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。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>



### <自殺予防教育の内容>

#### 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知ったり、助けを求められる周りの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、心のストレスを感じている人への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。

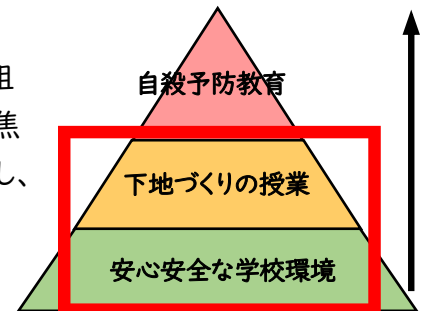
下地づくり(基盤)となる既存の教育活動としては、「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」などを挙げることができる。また、これらの教育活動を充実させるためには、子どもの些細な言動の変化からその心理状態に気付けるように教職員の感性を高めることや、困った時には何でも相談できる子どもと教職員との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室などを気軽に利用しやすい所にする居場所づくりなど、子どもの心に寄り添う「安心安全な学校環境」も重要になる。下地づくりとなる教育活動の充実、全ての子どもが生き生きと学校生活を送るためにも大切である。

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(中学校)

### 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、社会、道徳、総合的な学習の時間、学級活動など

心身の健康を育む教育 …… 保健体育、学級活動など

温かい人間関係を築く教育 …… 総合的な学習の時間、学級活動、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

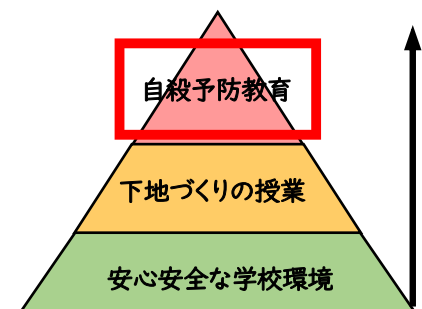
### 2 自殺予防教育

#### ◆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。

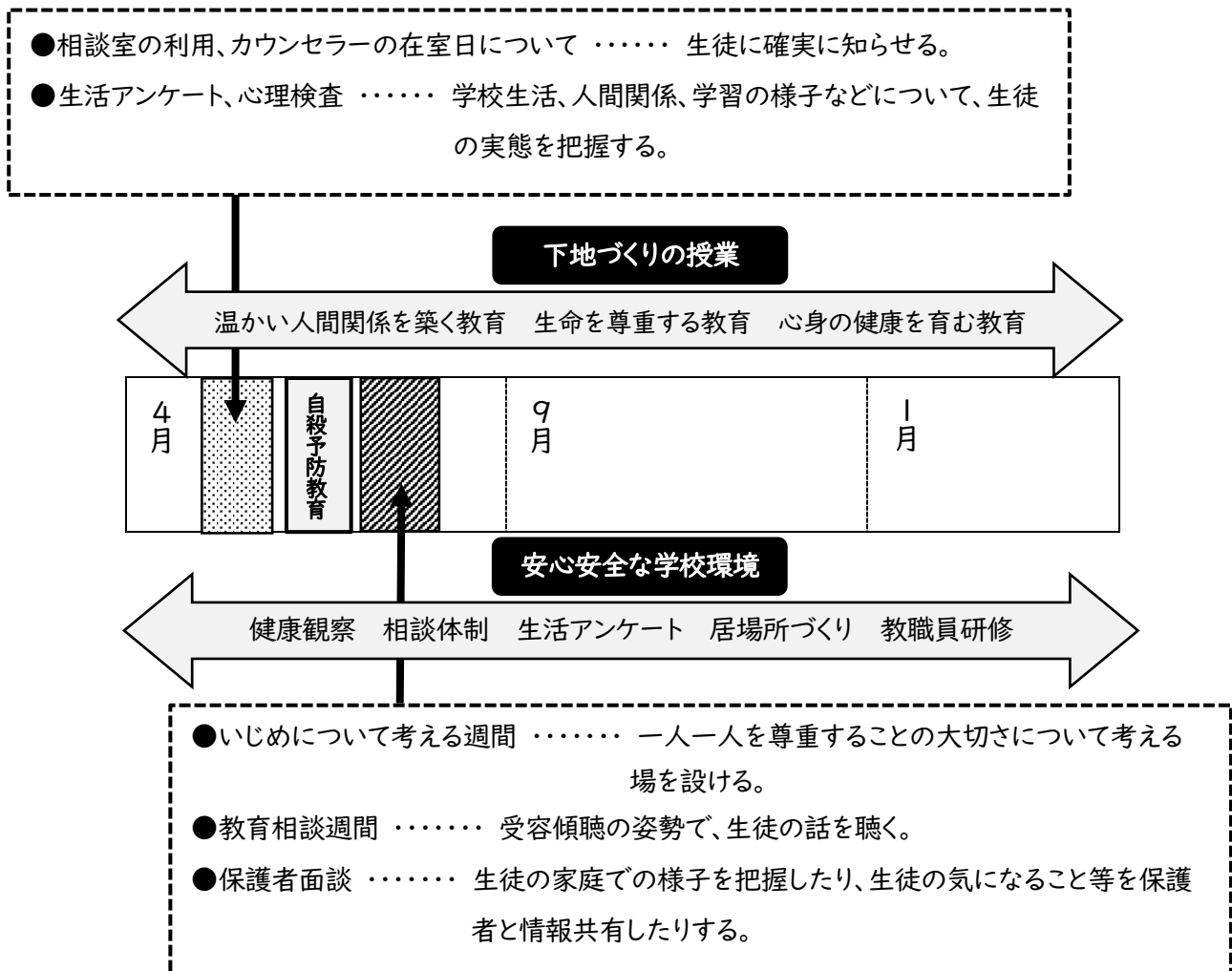
<本プログラムを活用>

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(中学校)

### 1 題材名 心のストレスへの対処

特別活動〔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

### 2 題材について

#### ○ 題材設定の理由

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、この時期の中学生は、固有の悩みや不安を、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、周囲の人は様子がおかしいことに気付いたら声をかけること、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)ことなどは、生涯を通じてのメンタルヘルスの基礎をつくる上で重要なスキルとなると考え、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、ペア・グループ活動を設定している。対話やアクティビティを行うことで、誰でも不安や悩みを抱えることがあることや、人によって感じ方や考え方に違いがあることなどを理解したり、互いの気持ちを伝え合って仲間との絆を深めたりすることができるようにする。そのことによって、心のストレスに際しての問題解決能力を高めることが期待できる。

また、実際に相談する活動を設定し、話を切り出すときの言葉を考えることで、誰かに相談するときの抵抗感を和らげたり、自分の話を聞いてもらえる安心感を得られたりすることができる。友達の話に傾聴することが話し手の話しやすさや気持ちを言葉にする助けになることを、体験的に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、人に相談する仕方や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、適切な相談の仕方や話の聴き方について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。
- ・心のストレスを感じ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]

- ・周りの人が悩み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。
- ・周りの人の悩みや話の聴き方について理解する。

#### 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、心のストレスへの様々な対処方法を考えたり、自分に合ったよりよい対処方法を選択したりすることができる。

#### ≪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(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>○写真や掲示物、作文などを活用して、学校行事や学習、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方法を考えよう</p>		
<p>2 展開</p> <p>(1) 心のストレスを感じるのはどんな時か話し合う。(15分)</p>	<p>○自分が心のストレスを感じるのはどんな時か、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や、友達の意見を否定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"> <li>・心の不調・・・いらいら、落ち込む、不安な気持ち 等</li> <li>・体の不調・・・頭痛、倦怠感、眠れない 等</li> <li>・行動に表れる反応・・・物に感情をぶつける、反応が鈍い 等</li> </ul>	
<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、ワークシートに記述させる。</p> <p>○グループで、自分で考えた対処方法について意見を話し合うようにする。その際、どんな意見も否定しないことを確認する。</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考えたり話し合ったりすることができる。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○出た意見について、グループごとに1枚の話合いシートにまとめるように指示しておき、発表の際に提示できるようにする。</li> <li>○グループで出た意見をグループごとに発表させ、全体で共有できるようにする。</li> </ul>	(思考・判断・表現) <観察・ワークシート>
3 終末(10分) 心のストレスを感じ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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>	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。 (知識・技能) <ワークシート>

【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

強いストレスを感じ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、心のストレスを感じた時の相談の仕方について具体的にイメージして考えるこ  
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○「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、生徒の意見をもとに本時のめあてにつなげる。</li> </ul>	
強いストレスを感じた時の対応について考えよう		
2 展開 (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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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)</li> <li>○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。</li> </ul>	



	<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、マイナス思考になったり、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、生活のできごとについて、ポジティブ表現にリフレーミングできるようにする。</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。 (主体的態度) &lt;観察・ワークシート&gt;</p>
<p>(3) 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>○心のストレスを感じた時に、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、心のストレスについて相談する時の最初の言葉は、どんな言葉を使えばよいかを考え、ワークシートに記入する。</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。 (思考・判断・表現) &lt;観察・ワークシート&gt;</p>

<p>3 終末(5分)</p> <p>心にストレスを感じ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>○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>	<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とを理解することができる。</p> <p>(知識・技能)</p> <p>&lt;ワークシート&gt;</p>
---	---	---

【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、相談の聴き方のポイントや、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
<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、「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。)</p> <p>○「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。</p>	
<p>周りの人が悩みを抱えた時の話の聴き方について考えよう</p>		
<p>2 展開</p> <p>(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)</p>	<p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外見……顔の表情、身体の様子</li> <li>・内面……気持ちの様子、雰囲気</li> </ul> <p>○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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・声のかけ方……「元気ないみたい。」「調子悪そうだね。」</li> <li>・自分の気持ち……「心配してるよ。」「気になってたよ。」</li> <li>・促す質問……「どうしたの?」「よかったら話して。」</li> </ul> <p>○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。</p>	<p>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。</p> <p>(思考・判断・表現)</p> <p>&lt;観察・ワークシート&gt;</p>

<p>(2) 話の聴き方について考える。(20分)</p>	<p>○心にストレスを感じるなどについて、ワークシートに記入させる。できるだけ詳しく書くように指示することで、生徒がワークシートに書いた内容をもとに1分程度話することができるようにする。記入することが難しい生徒には、個別に文章例を配付し、参考にさせる。</p> <p>○アクティビティ「心で聴く」の方法を説明する。</p> <p>(1) ペアになり、相談役と聴き役の役割を決める。必要に応じて観察者を立て、活動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> <p>(2) 相談役は、自分のワークシートに記入した内容について聴き役に話す。</p> <p>(3) 役割を交代して活動を行う。</p> <p>○活動前に、生徒の意見をもとに聴く時のポイントを決める。その時に、聴き役が無反応の場合を体験させることで、聴き役の状態によって話しやすさが違うことを実感できるようにする。</p> <p>&lt;聴くポイントの例&gt;</p> <p>・話す人を見る                      ・うなずきながら聴く</p> <p>・オウム返しをしながら聴く      ・最後まで聴く</p> <p>○活動を行った感想を交流することで、話を聴く時の態度や今後大切にしたいポイントを確認する。</p> <p>○「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>	<p>悩みを打ち明けられた時の適切な関わり方について、自分なりに考え、ペア活動で表現することができる。</p> <p>(思考・判断・表現)</p> <p>&lt;観察・ワークシート&gt;</p>
<p>3 終末(10分)</p> <p>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>	<p>○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、気持ちがいそがしかっ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する。</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信頼できる大人に相談することが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)</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>相談された時の適切な話の聴き方や、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)</p> <p>&lt;ワークシート&gt;</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。	
--	---	--

## 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、授業の感想などを記入するアンケートをする。そのアンケートにおいて、悩みや不安を記述していたり、友達の問題を抱え込んでいたりする生徒には、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、必要に応じて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する。

心のストレスへの対処①

年 組 番 氏名( )

(1) あなたが心のストレスを感じる(いやな気持ち、つらい気持ちになる)のは、どんな時ですか。

--

(2) 心のストレスを感じた(いやな気持ち、つらい気持ちになった)時、解決するためにどのような方法がありますか。できるだけたくさん、具体的に書きましょう。

自分に合った 方法 【選んだ理由】	理由【 <input style="width: 80%;" type="text"/> 】
	理由【 <input style="width: 80%;" type="text"/> 】
	理由【 <input style="width: 80%;" type="text"/> 】

(3) 今日の学習の感想を書きましょう。

--

心のストレスへの対処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。

生活の中でのできごと			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		→	

(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。また、その相手に相談するとき、どのように話しかけますか。話しかける最初の一言を書きましょう。

相談する相手	話しかける時の最初の一言
	「 」
	「 」

(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。

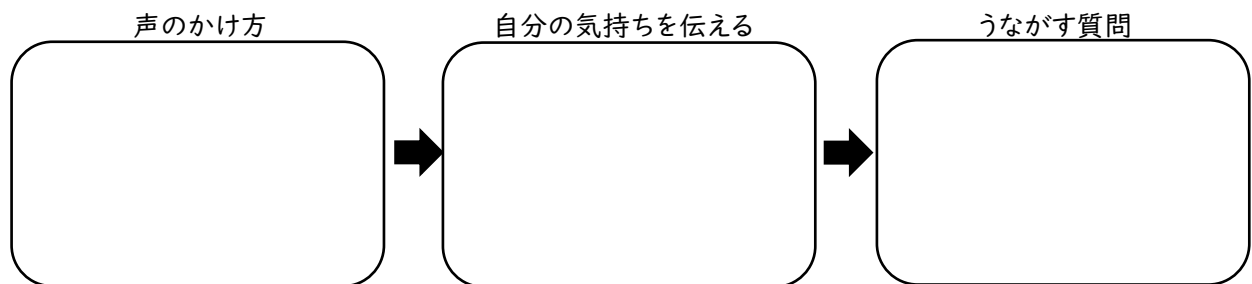
## 心のストレスへの対処③

年 組 番 氏名( )

(1) 悩みを抱えた人の姿をイメージしてみよう。



(2) 悩みを抱えた人にどのように関わればよいか、具体的に考えましょう。



(3) 「心にストレスを感じること」について書いてみましょう。(書きにくい内容は書かなくてよいです)

(4) 聴くポイントに気を付けて、友達の話をお聴きしましょう。 ➡ 「心で聴く」ポイントをチェック

(5) 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。

## ◆ 「心で聴く」ポイント（例）

- 1 …… 話す人を見る
- 2 …… うなずきながら（相づちを打つ）聴く
- 3 …… オウム返し（繰り返す）しながら聴く
- 4 …… 最後まで聴く



できたポイントには「✓」をしてみよう

## ◆ 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
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもほっとライン 086-235-8639