

「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き

～ SOSを出していいんだよ ～

平成 31 年 1 月

長野県健康福祉部

長野県教育委員会

1 はじめに

長野県が平成 29 年度に実施した「子どもと子育て家庭の生活実態調査」の結果によると、中学生の約 8 割が、勉強、進路、部活、友だちとの関係など様々な悩みを抱えており、その相談相手として半数以上が「友だち」を挙げています。

また、「相談相手がいない」が 3.0%、「相談せず自分で解決する」が 18.7%を占めるなど、だれにも相談せず（できず）、一人で悩みを抱え込んでいる生徒もいます。

このような現状を踏まえ、長野県では思春期を迎えた中学生が、一人で悩みを抱え込まずに SOS を発信できるようになるとともに、友だちの SOS を適切に受け止める方法を学べるように、「SOS の出し方に関する教育」を全県で展開したいと考えています。

県内市町村におきましては、本手引きを参考にされ、各市町村や学校の実状に応じた「SOS の出し方に関する教育」を進めていただくようお願いいたします。

※なお、本手引きの作成に当たっては、長野県佐久市作成の中学生向け自殺予防資料、千曲市立屋代中学校におけるモデル授業を参考にしています。

2 「一人でなやんでいるあなたへ」の利用許諾について

本手引きで使用する教材「一人でなやんでいるあなたへ」は、東京都が中学生向けに作成したものをベースに、長野県が東京都から著作物の利用許諾を得て、データや相談機関を長野県の内容に差替えて作成（以下「長野県版」という。）しました。

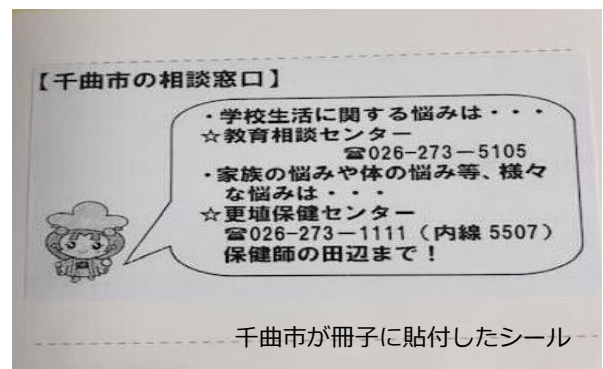
この利用許諾は、毎年度更新する必要があるため、各市町村（中学校）においてこの教材を活用しようとする場合は、東京都[※]への利用許諾申請が必要となります。ただし、長野県版をそのまま活用する場合は、県が市町村分をとりまとめて一括して申請し、許諾を得られるよう便宜を図ります。

また、冊子の印刷については、スケールメリットを生かすため、県が希望する市町村分をとりまとめて、一括発注（今年度印刷した業者に発注）する便宜を図ります。ただし、冊子の印刷費用は市町村の負担（業者から市町村あて直接請求）となりますので、御留意ください。

また、希望市町村が一定数に満たなければ、一括発注をしない場合がありますので、御容赦ください。

なお、一定数以上の希望市町村がある場合、毎年度、冊子の利用意向と印刷希望数量を併せて照会しますので、長野県版を利用したい市町村は、各中学校の意向を確認の上、御回答ください。（平成 31 年度分については、平成 30 年 12 月 7 日付け 30 保疾第 865 号、30 教心第 193 号通知参照）

冊子 26 ページにメモ欄がありますので、このスペースを活用して、市町村独自の相談先をシール・ゴム印等で表示することも可能です。



3 ねらい

思春期において心の健康を害することは、自殺等のハイリスク要因になるおそれがあるとともに、成長後の人生に大きな影響を与える危険性があります。

本手引きでは、教材「一人でなやんでいるあなたへ」を活用した授業において、生徒がストレスで心の健康を害することのないよう、また友だちの悩みを受け止めて、寄り添うことができるよう、次の5点をねらいとしています。

- 1 生徒が「自らを大切な存在」と認識することができる。
- 2 ストレスを感じることは自然なことで、適度なストレスは成長に必要なものであることを理解する。
- 3 ストレスに適切に対処するための自分に合ったセルフケアの方法を身につける。
- 4 悩みを一人で抱え込まず、信頼できる第三者に助けを求めることができる（SOSの発信）。
- 5 友だちの悩みを真剣に受け止めるとともに、信頼できる大人につなげようとする。

4 授業をする上でのポイント

(1) 授業をする前に

- ・だれを講師とするか、どの時間をどのくらい活用して行うか、学年集会で行うか学級単位で行うか等、事前に計画しておく必要があります。そのため、学校では年間教育計画に位置づけておくことが望ましいと考えます。
- ・保健師等の外部講師が授業を行う場合は、授業の進め方や授業会場、準備品等について学校と打ち合わせをするとともに、ハイリスク等配慮の必要な生徒について情報交換や支援のあり方等の検討をしておく必要があります。
- ・生徒が授業に集中できるよう、プロジェクターでスライドを上映する方法が望ましいと考えられます。資料（長野県版冊子）は授業終了後に配布してください。スライドで上映しただけでは、冊子が手元に残らないため効果が半減するおそれがあります。
- ・生徒が問題意識を持って授業に臨めるよう、授業の趣旨を説明しておくことが望ましいと考えます。（その場合、冊子を事前配布し、授業には持参させない方法も考えられます。）

(2) アンケートの活用

- ・事前に「心の健康に関するアンケート（別添）」を実施しておくことで、悩みのある生徒の割合、悩みの内容、心のSOSのサインが出ている割合など、長野県の生徒との比較や自校の生徒の状況を踏まえて授業を展開できます。
- ・事前と事後の「アンケート」を比較して、授業効果を把握することができます。
（例：授業を受けて相談しようと思う生徒が増えたか、相談しようとする相手が増えたか等）
- ・相談したいことがあると回答した生徒のアフターフォローを行うことが大切です。

(3) ワークシートの活用

- ・聞くだけの授業では、生徒は退屈してしまいます。生徒が自分の考えを持ちながら取り組めるように、ワークシートを活用します。
- ・ワークシートは、選択肢方式と記入方式の2種類があります（別添）。選択肢方式の方が答えやすく、時間を節約できるメリットがありますが、じっくり自分の内面を考える時間は少なくなります。メリットとデメリットを比較して、学校と講師が相談するなど、生徒に合った方式を採用してください。
- ・ワークシートの記入時間は、必要に応じて臨機応変に延長してください。

(4) 授業展開の工夫

- ・保健師等外部講師が授業をする場合、先生への相談の仕方、保健室や SC の活用方法等、担任や養護教諭から説明してもらおうと、生徒には分かりやすいと考えられます。
- ・生徒が自分の長所や悩みごとを発表することに抵抗がある場合は、先生に自分の長所や中学生時代に悩んだことを話してもらおう等の工夫も考えられます。
- ・様々なストレス解消法があることを知ってもらうため、クラス単位で授業を行う場合は生徒同士で話し合い、発表する機会を設けるなどすると効果的です。学年単位で授業を行う場合でも、挙手を促して考えを発表する場面を設定することは可能です。
- ・生徒同士が SOS の受け止め方をロールプレーしたり、SOS の受け止め方の実例を寸劇（よい例、悪い例）で先生に演じてもらうことを通して、どこがよかったのか、悪かったのか等を意見交換することで、生徒が自分事として考えるきっかけとなることが期待できます。時間の都合で意見交換の場面を設定できない場合は、寸劇を演じた先生にどのように感じたかを聞いてもよいでしょう。

(5) 指導上の留意点

- ・本手引きでは、授業のねらいとして上記5点をあげていますが、「4 悩みを一人で抱え込まず、信頼できる第三者に助けを求めることができる（SOS の発信）。」について、次のことに留意する必要があります。
 - ① 生徒は、「自分自身が抱えているストレス」に気づいていない場合もある。
 - ② ストレスに気づいていたり、悩みを抱えていたりしてもコミュニケーションの苦手さや、周囲への不信感等から、相談できない（しない）場合もある。
- ・「自殺総合対策大綱」（H29.7 閣議決定）では、SOS の出し方に関する教育の推進とともに子どもの出した SOS について、周囲の大人が気づく感度を高めることの重要性が指摘されています。
- ・それらを踏まえ、「言葉として SOS を出せなくても、周りの大人が一生懸命みんなを見守り、SOS に気づけるようにしていくよ！」というメッセージを伝えることが必要です。

※ ワークシートやアンケート記入の際に、のぞき見できない環境への配慮も必要です。

5 授業の展開例

(1) 保健師が外部講師として学年を対象として授業する場合（講演会形式）のシナリオ

頁	セリフ（ねらい達成のための発問）	備考
	<p style="text-align: center;">導入</p> <p>○ 皆さんこんにちは。私は、〇〇で××をしている〇〇です。××とは、△△等の仕事をしています。</p> <p>○ さて、皆さんは「思春期」という言葉を知っていますか。子どもから大人へと移行する中間の時期で、心や身体に大きな変化が現れる時期のことです。皆さんの年ごろがまさに「思春期」にあたります。</p> <p>○ 本日は、思春期を迎えている皆さんに知ってもらいたいこととお話するためにお邪魔しました。</p> <hr/> <p>○ 正面のスライド「一人でなやんでいるあなたへ」とみさなの手元に配布した（自分自身と向き合うきっかけとしてもらうための）「ワークシート」を使って授業を進めます。</p>	<p>☞自己紹介は、生徒が理解できるよう詳しく。</p> <p>☞「自殺」という言葉を授業では使わない。</p> <p>☞複数の教職員を加えたティームティーチング（TT）等も考えられるが、学校や地域の実状に応じて、無理のない形で実施する。</p>
<p>ワークシート 1 (1)</p>	<p style="text-align: center;">大切なもの 大切な自分</p> <p>○ 皆さんが大切にしている人やものはありますか。ワークシートに記入してください。（選択肢の中から当てはまるものをすべて選んでください。該当する選択肢がない場合は、「その他」欄に記入してください。）</p> <p style="text-align: center;">（1分間 記入方式の場合は長めに）</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><発展> 他者との関わりにおける自分の存在の観点を加える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自己評価（他者から必要とされている、役に立っているなど） ・ 友だちからの温かい評価 </div> <p>○ 家族や友だち、好きな本やお気に入りの洋服など、それぞれ大切なものがあると思います。いずれも自分にとって「なくてはならない」大切な人やものだと思います。これからも大切にしていってください。</p> <p>○ ところで、大切なものの中に、「自分」は入っていますか？「大切な自分」がいるからこそ、人やものを大切にできるし、楽しい・悲しいという気持ちが芽生えます。</p> <p>○ いろいろな事情があって、自分のことを大切に思えない人もいるかもしれません。でも、皆さんは、これまで様々なことを経験し、その結果今の自分があります。世界には70億人もの人がいますが、誰一人として同じ人はいません。皆さん</p>	<p>☞あらかじめワークシートに記入しておくことで生徒たちが「自分に向き合う」という心構えを作って授業に臨める。</p> <p>☞ワークシートは別添の記入方式と選択肢方式を参照</p> <p>☞時間があれば、1～2人に発表を促すとよい。</p> <p>☞価値観の押しつけにならないよう配慮</p> <p>☞ねらい1</p> <p>生まれてからこれまで生きてきた一人一人こそ、大切な存在であることに生徒が気付けるよう配慮する。</p> <p>☞「自分」を挙げない生徒の中には、「自己中</p>

	<p>は、この世でたった一人のかけがえのない、大切な存在です。そのことを頭の中に入れて、これからの話を聞いてください。</p>	<p>心]「ナルシスト」的な感覚からためらった可能性も考えられます。自分を大切に思うことは、決して自己中心的な考え方でないことを補足できると説得力があります。</p>
ワークシート1 (2)	<p>自分のよいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「大切な自分」、皆さんは、そんな自分のよいところ（長所）を考えたことがありますか。 ○ 自分のよいところは、自分ではなかなか気づきにくいものですが、それに気がつくと、自信になって元気になりますよね。自分の好きなこと、得意なこと、家族や先生から褒められたことなどを思い出して、ワークシートに記入してください。（選択肢の中から該当するものを選んでください。） （1分間 記入方式は長めに） ○ 自分のよいところ（長所）をたくさん見つけられたでしょうか。 	<ul style="list-style-type: none"> ☞あらかじめワークシートに記入しておくとうよい。 ☞時間があれば、友だちから長所をあげてもらおうとうよい。シェアリングによって、些細なことでも長所として捉えられることを伝える。 ☞同席している先生に先生の長所を発表してもらおう方法も考えられる。
ワークシート1 (3)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 皆さんの中には、自分にはよいところ（長所）があるように、悪いところ（短所）もあると感じている人もいると思います。でも、本当にそれは悪いところ（短所）だけでしょうか。 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ○ スライドの絵を見てください。何の絵に見えますか。よく見てください。（30秒） ○ わかった人は、挙手してください。（発表を促す。） ○ 「◆と◇」ですね。皆さんは、わかったでしょうか。同じ絵でも、見方を変えると全く別の物に見えますね。 ○ これと同じように、自分の悪いところ（短所）だと思っていることも、見方を変えると、よいところ（長所）にも見えてくるということです。 ○ 例えば、 （短所）何をしてても長続きしない。根気がないと言われる。 （長所）色々なことに興味があり、チャレンジ精神が旺盛。 見方を変えると、こんなふうにも考えられるのです。 	<ul style="list-style-type: none"> ☞時間に余裕がない場合はこの部分をカットすることも検討。 ☞短所を気にし過ぎて、自信を無くしたり、自信が持てなかったり、自分を否定してしまうことがないように、短所とどう向き合うかを丁寧に説明することも考えられます。

<p>ワークシート1 (4)</p>	<p>みんななやんでいる</p> <p>○ スライドを見てください。「一人でなやんでいるあなたへ」と書いてあります。皆さんは、何か悩んでいることはありますか。悩みまで行かなくても、何か気になっていることでも構いません。発表してもらおうことはありませんので、安心してワークシートに書いてください。（選択肢の中から該当するものを選んでください。） (1分間 記入方式の場合は長めに)</p>	<p>☞記入方式の場合 可能なら気になっている順番に番号をつけてもらう。</p>
<p>p 2</p>	<p>みんななやんでいる</p> <p>○ スライドを見てください。長野県が実施した調査では、悩みがあると答えた中学生は約 80%いました。</p> <p>○ 多くの中学生が悩んでいて、<u>悩みがあるのは当たり前のこと、自然なこと</u>です。今は悩みがなくても、これから悩みがでてくるかもしれません。</p> <p>○ こうした悩みに伴うストレスの中には、勉強や部活の練習などのように、努力することによって、自分を成長させてくれるものもあります。</p> <p>○ 適度なストレスは、心の成長に必要なものでもあるのです。試合やテストの前などは、ストレスによる緊張が多少ある方が、集中力とやる気が高まって、本来の力を発揮しやすいという面もあります。</p>	<p>☞同席している先生に中学時代の悩みを発表してもらおう方法もある。</p> <p>☞ねらい2</p> <p>☞悩んでいるのは、自分だけではないという安心感を与える。</p> <p>☞ストレスは、寒暖、疲労、不安など様々な刺激(ストレッサー)によって体に生じる歪みや反応</p>
<p>p 3</p>	<p>○ こちらのスライドを見てください。悩みの内訳が書いてあります。およそ半数の中学生が「勉強」、「進学・進路」に悩んでいます。このほかにも「クラブ活動」「友だちとの関係」「性格」「容姿」など様々です。</p>	<p>☞こんな悩みも</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自信が持てない ・他人と比べてダメだ ・迷惑をかけている ・イライラが消えない ・人に当たる <p>これらは、あなたの「心の声」</p>
<p>p 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生は、大人の体が変わっていく時期で、個人差があることはわかっていますが、人と比べてしまったり ・友だちとの付き合い方をこれでいいのだろうかと考えてしまったり ・周囲の目や考えが気になったり ・勉強が難しくなって、将来が不安になる など、思春期特有の悩みを抱く時期でもあります。 	<p>☞ホルモンバランスが崩れて、ニキビができること等を例として話すのもよい。</p> <p>☞ストレスの感じ方には個人差があり、心身</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 毎日楽しく生活できることが理想ですが、なかなかそうはいかないですね。悲しいこと、つらいこと、腹が立つことなどがあります。 ○ その結果、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりしますが、実はこれらは自然な心と体の反応です。 	<p>への影響にも違いがある。</p>
P5 ~6	<p>ストレス対処法 step 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 悩みがあることは当たり前のこと。では、悩んだり、<u>ストレスがたまったりしたとき、どうしたらよいのでしょうか。</u> 	<p>ねらい3</p>
p 7	<ul style="list-style-type: none"> ○ スライドを見てください。いくつかメニューをあげてみました。 ○ まずは気分をリフレッシュするということです。好きなことに打ち込むことで、心がすっきりします。本を読む、音楽を聴く、スポーツをするなど、自分にあったリフレッシュ方法を見つけることが大切です。 	<p>☞時間に余裕があれば、WS 1 (5)で生徒に考えさせてから、p 7で説明するとよい。</p>
ワークシート 1 (5)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 皆さんには、どんなストレス解消法がありますか。ワークシートに、あなたが夢中になれること、気分をリフレッシュできる方法など、あなたのストレス解消法を書いてみてください。(選択肢の中から該当するものを選んでください。) (1分間 記入方式は長めに) 	<p>☞学級単位で授業をする場合は、生徒同士で解消法を紹介しあう時間を設けるとよい。</p> <p>☞ストレス解消法は、個人によって合うものと合わないものがあることを考慮し、様々な方法を共有できるよう配慮する。</p>
p 7	<p>ストレス対処法 step 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ このほかにも、メニュー 2「気持ちを書き出す」ことも効果があります。先程、皆さんにワークシートに悩みを書いてももらいました。悩んでいるときの気持ちを紙に書いてみるのもストレス解消法の1つです。文字にすることで、悩みを客観的に見ることができ、気持ちを整理することができます。 ○ また、書いた文章を読み直すことで、これまで思いつかなかったことに気付くこともできます。 	<p>☞こんな方法も</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 適度な運動 (心の疲れを体の疲れに) ・ いらぬ紙を破る ・ 大声で叫ぶ、歌う ・ せんべいをバリバリ食べる ・ 掃除をする

<p>p 7</p>	<p style="text-align: center;">ストレス対処法 step 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ メニュー3として「深呼吸」があります。深呼吸には、新鮮な空気を大量に吸い込むことによって、全身に酸素を供給し、心身をリラックスさせる効果があると言われています。ここで深呼吸をしてみましょう。 ○ 背筋を伸ばして、ゆったり座ります。目を閉じて、鼻からゆっくり息を吸い込みます。へその下に空気を貯めていくイメージでお腹をふくらませます。お腹に手を当てて、お腹が膨らむのを感じてください。(腹式呼吸) ○ 次に、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこませながら、体の中の悪いものをすべて出しきるように、吸うときの倍くらいの時間をかけて吐いていきます。 ○ 息を吸い込むときは、高原のさわやかな空気や、好きな花の香りなど心地よいものをイメージしてみましょう。息を吐くときはイライラの原因や不安などのマイナス要因が体から出て行くのをイメージします。 ○ 数を数えますので、1～3で鼻から息を吸って、4で軽く止めます。5～10で口からゆっくりと息を吐き出します。 ○ それでは一緒にやってみましょう。 (2回程度繰り返す) ○ 深呼吸で少しリフレッシュできたでしょうか。その日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやってみてください。 	<p>掃除に集中することで、ストレスが頭から離れやすくなる。きれいになると精神的落ち着きや達成感も得られる。</p>
<p>p 7</p>	<p style="text-align: center;">ストレス対処法 step 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体の力を抜く方法も効果的です。 ○ まず始めに肩を上げて体に力を入れます。その後、すたと体の力を抜きます。 (2回程度やってみましょう。) ○ この方法もリラックス効果が得られますので、やってみてください。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今お話しした気分をリフレッシュさせる方法を知っていることは、とても大事なことです。このように、自分で自分の心のケア(手入れ)をすることを「セルフケア」といいます。大人になってからも使える方法です。いろいろな方法を試し 	<p>☞体を緩めると心も緩むことを理解させる。</p> <p>☞対処方法の選択肢を広げる。</p>

	て、自分に合った方法をみつけてください。	
(p11 ~12)	<p>ストレスによる症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ただ、強いストレスが長い時間かかった場合、セルフケアを行っても、心の疲れが解消しないことがあります。 ○ そうすると、「誰も自分のことを分かってくれない」とか、「自分なんてどうでもいい人間だ」といった悪い方向へ考えが向かいがちです。 ○ そのような不安な状態が長く続くと、心や体に不調が生じます。例えば、眠れなくなったり、やる気が出なくなったり、お腹が痛くなったり、食欲がなくなったり、様々な症状が出てくる場合があります。 ○ それは、心がSOSを出しているサインです。これは、その人の心が弱いわけでも、その人が怠けているわけでもありません。心も風邪をひいて、お休みしたくなることもあるんです。 ○ 心は、風船と同じかもしれません。風船を軽く押すと少しへこみ、押す力を緩めると元に戻ります。でも長い時間、強い力を加えると破裂してしまいます。心も、悩みを一人で抱え込み過ぎると、セルフケアだけではどうにもならず、パンクしてしまうことがあるのです。 	<p>☞心と体はつながっている。長期又は過度な不安や悩みは心身に影響が出ることを理解させる。</p> <p>例) 試合前に心臓がドキドキするのは、戦闘モードに入るため、酸素を大量に吸入しようとしているから。</p>
p 8	<p>信頼できる人に相談しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ そのようなとき、一番効果があるのは、「<u>信頼できる誰かに話すこと</u>」です。一人で抱え込まないで、誰かに話してみよう。 ○ こんなこと話していいのかな、怒られないかな、笑われなかな、などとためらわないでください。 ○ 「信頼できる人」は、あなたの話を最後まで聞いてくれる人、話を聞いた後で一緒に考えてくれる人です。お父さん、お母さん、友だち、先生など誰でもいいです。1人でもいいから信頼できる人を思い浮かべてみてください。 	<p>☞ねらい4</p> <p>最も効果がある対処法。対処できない悩みは、一人で抱え込まず、相談すること。</p> <p>☞価値観の押し付けにならないよう配慮</p>

<p>ワークシート1 (6)</p>	<p>信頼できる人に相談しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ワークシートにあなたにとって相談できそうな人を書いてみましょう。(選択肢の中から選んでみましょう。) (1分間 記入方式の場合は長めに) ○ 話しても解決しないと思う人もいるかもしれません。その時にすぐに解決できなくても、一緒に考えてもらったり、話を聞いてもらったりすることで、気持ちが楽になると思いますので、ぜひ相談してみてください。 	<p>☞<u>相談することの意義</u> <u>をわかりやすく。</u>(人に話すことで、自分を客観的に見られたり、心の苦しさが軽減されたりする。)</p>
<p>p13 ~14</p>	<p>悩みを話すのはきつい</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の悩みを話すのって結構勇気が必要だし、恥ずかしいと感じる人もいるかもしれません。また、信頼できる人なんていないと考えてしまう人もいるかもしれません。 ○ でも相談することは、弱いことでも、恥ずかしいことでもありません。まず、相談してみることで、その人が信頼できる存在になっていくかもしれません。相談することは、大切な自分を守るため重要なことです。 	<p>☞少しだけ勇気を出して。 ☞相談することは、自分を大切にしている行動</p>
<p>p15 ~16</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ でもどんなふうにかかっていたらいいんだろうと考え込んでしまう人もいるかもしれません。 ○ スライドを見てください。学校の先生、親、友達に対する声の掛け方を例示してあります。(時間があれば、1つずつ読み上げる。)このようなフレーズを活用するのも1つの方法です。 ○ また、LINEやメールで、これから電話してよいかを聞いてから電話で相談する人もいます。 ○ でも、中には相談したのに、逆に叱られたり、笑われたり、言いふらしたりする人もいます。せっかく勇気を出して相談したのに、そうされたら悲しいですね。もし、そうされたら次からはその人に相談しなければいいんです。 ○ あなたの話を真剣に聞いて、受け止めてくれる人は必ずいます。それを忘れずに、別の人に相談してみましょう。 ○ 先生方や周りの大人も、信頼できる人になれるよう努力をしていきます。 	<p>☞担任、養護教諭、SCなど同席している人を指名して、どのように相談したらいいか説明を求めると分かりやすい。 ☞最初に相談した人が理解してくれなくても諦めず、少なくとも3人に相談するよう指導する。 ☞必ず理解してくれる人がいることを力説。 ☞大人側の心構えを伝えることで、生徒に安心感を与える。 ☞信頼できる大人を具体的にできるだけ多</p>

		<p><紹介</p>
<p>p22 ～</p>	<p>相談窓口があるよ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ もし、それでも周りに相談できる人がいない場合や、顔見知りの人には相談しづらい場合は、相談の専門機関に相談することができます。 ○ 様々な相談機関が記載してある冊子を授業終了後に配布します。これらの機関では、相談の専門家が話を聞いてくれます。中にはメールやファックスで相談を受けてくれるところもあります。 ○ 皆さんに一番身近な大人の相談相手としては、ご両親、学校の先生がいます。心の相談の専門家として、スクールカウンセラーもいますね。 ○ このほかにも、皆さんが住んでいる市役所（役場）には保健師がいて相談にのってくれます。相談内容の秘密は厳守しますので、安心して相談してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ☞御守り型リーフレットを同時配布、事前配布した場合は言及する。 ☞相談内容によっては、身近な家族や友人より打ち明けやすい（相談しやすい）メリットもあります。 ☞保健師が講師となる場合、自らが相談相手となることを伝える。

<p>p17 ~19</p>	<p style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">友達が悩んでいるかも・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さて、これまでは自分が悩んだときの症状や対応についてお話してきました。悩むことは当たり前で、特別なことではないことを理解してもらえたと思います。 ○ 今度は、自分だけではなく、友だちも悩んでいるのではありませんかと考えてみてください。 ○ スライドを見てください。中学生が悩みを相談する相手が挙げられています。友だちに相談する中学生が結構多いです。 ○ ということは、皆さんが友だちに相談するかもしれないのと同時に、皆さんが友だちから相談をされるかもしれないということです。 ○ そんな時、<u>あなたが大切な友だちの相談相手になれるといいですね。</u> ○ 友だちの様子がいつもとちょっと違うな、元気がないなと気が付いたら、<u>さりげなく声をかけてみてください。</u> (時間があれば、声かけ例を読み上げる。) 	<p>☞「自分も大切、友だちも大切に」</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">☞ねらい5</p>
<p>別添 寸劇</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ では、友だちから悩みを打ち明けられたら、どんな言葉がけをするでしょうか。寸劇から考えてみましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・生徒同士にロールプレーさせる。 ・教師が寸劇（別添）を示す。（複数の教職員が同席している場合） ・生徒に対応について感じたことを問い、発表させる。 ○ 相手の立場や気持ちを少し考えて、言葉がけをすることで、悩んでいる友だちを安心させてあげられるかもしれません。 	<p>☞ロールプレーや寸劇は生徒が自分ごととして考え、理解を深めることができる。</p> <p>☞相手の立場（悩んでいる友だちの気持ち）になって、考えてみるよう促す。</p>
<p>ワークシート 2 (1)</p>	<p style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">友達が悩んでいるかも・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ここで、自分ならどんな言葉をかけてほしいか、考えて、ワークシートに書いてみましょう。（選択肢の中から選んでください。） (1分間 記入方式は長めに) ○ (学級単位で授業をする場合は、) 生徒同士で共有できるよう発表の場面を設けることが望ましい。 	<p>☞NGフレーズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんばれ ・逃げないで ・どうにかなるさ ・そんなこと考えないで <p>なぜNGなのかを含めて説明することが望ましい。</p>

- 友だちから相談を受けた場合、まずはしっかり話を聞くことが大切です。話を聞くとときに、「つらかったね」「大変だったね」といった言葉を添えると、あなたが友だちのことを心配しているという気持ちが伝わります。
- 聞いてもらえただけで、友だちは救われた気持ちになる場合もあります。
- もし「死にたい」「消えてしまいたい」などと言われて、自分一人では解決できないと思ったら、自分だけで抱え込まずに、信頼できる大人と一緒に相談に行きましょう。
- 「誰にも言わないで」と言われることがあるかもしれませんが、「自分たちだけでは解決できないから、一緒に誰かに相談してみよう」と話してみてください。

(声かけの効果)

- 1 「どうしたの？」…「気にかけてくれている人がいる」と分かっただけで、気持ちが楽になります。
- 2 「つらかったね」…「自分の気持ちを汲み取ってもらえた」と思うだけで、うれしくなります。
- 3 「よくがんばってきたね」…悩んでいる人は長い間、がんばってきました。ねぎらいの言葉をかけて、ねぎらってください。
- 4 本当に悩んでいるときは孤独です。「いつもそばにいるよ」といった寄り添う言葉で救われる気がします。
- 5 「いつでも話を聞くよ」…苦しいとき、本音はなかなか言えないもの。だからこそ、本音が言える人が一人でもいるとうれしいものです。
- 6 「大切なことを相談してくれてありがとう」…本当に困っていることほど、信頼できる人にしか相談できないものです。

⇒批判しない。善し悪しの判断をせず、感情を受け止めて理解。

- ・よく耐えてきたね
- ・よく話してくれたね
- ・力になりたい
- ・私にできることある？

⇒友だちが落ち着いたら力になってくれそうな大人を探す。

⇒気付いて、寄り添い、受け止めて、信頼できる大人に、つなぐ

⇒TALKの原則

- ・心配していると伝える (tell)
- ・率直に尋ねる (ask)
- ・傾聴する (listen)
- ・安全を確保する
=つなぐ (keep safe)

	<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今日お話しした内容を整理すると <ol style="list-style-type: none"> 1 あなたは「大切な存在」であること 2 みんな「悩みを抱えている」こと 3 自分に合った「ストレス解消法」を身に付けること 4 悩みは一人で抱え込まず、「信頼できる人」に相談すること 5 友だちが困っているときは、声をかけて「相談にのる」ことの5つです。 ○ でもね、どうしても自分から相談することができないときだってありますよね。 ○ でも心配しないで。お家の方や学校の先生や私たち地域の大人も、みんなが何か困っていないかな？悩んでいないかな？って、一生懸命見守り、SOSのサインをキャッチするようにがんばります。 	<p>☞生徒は、「自分自身が抱えているストレス」に気づいていない場合もある。また、気づいていたり、悩みを抱えていたりしてもコミュニケーションの苦手さ等からどうしても相談できない（しない）場合もある。</p> <p>☞それらを踏まえ、言葉としてSOSを出せなくても、周りの大人が一生懸命みんなを見守り、SOSに気づけるようにしていくよというメッセージを伝える。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ この後スライドで見てもらった内容を記載した冊子を配布します。今は悩んでいない人も、何かあった時の御守りとして、大切にとっておいてください。 ○ 皆さんは、今後進学し、社会に巣立っていきます。その時々悩むこともあると思います。そんな時に、この冊子を思い出して手に取ってもらえればと思います。 ○ 必ずあなたの話を真剣に聞いてくれる人がどこかにいます。あなたのSOSに気づいてくれる人がいます。それだけは忘れないでください。 	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 中学時代だからこそできることがいろいろあると思います。時には息抜きもしながら、思いっきりチャレンジして、自分を磨いてもらえればと思います。 ○ 以上で私からの話は終わりです。最後まで熱心に聞いてくれて、ありがとうございました。 ○ （これから教室に戻った後に、）アンケート用紙にこの授業の感想等を記入して、担任の先生に提出してください。今後、授業内容を改善する際の参考にさせていただきますので、遠慮なく正直に書いてくださいね。 	<p>アンケートの記載は、体育館等で行ってもよい。</p>

寸劇の参考例

(悪い例)

- A バレー部のキャプテンとして真面目に練習に取り組んで、頑張ってきたのに、みんな勝手に、やる気がなくて嫌になってきたんだ。自分のリーダーシップが足りないんだろうけど、強く言うのが苦手で…。
- B キャプテンなんだから、もっと頑張れよ。
- A どうしたらいいかわからないんだ。キャプテン辞めたいな。
- B そんなこと考えちゃだめだよ。逃げちゃだめだ。
- A 一生懸命やってきたけど、もう限界だ。
- B 心配いらんよ。どうにかなるさ。それより、気分転換に遊びに行こうぜ。

(よい例)

- A バレー部のキャプテンとして真面目に練習に取り組んで、頑張ってきたのに、みんな勝手に、やる気がなくて嫌になってきたんだ。自分のリーダーシップが足りないんだろうけど、強く言うのが苦手で…。
- B キャプテンとして、十分頑張ってきたと思うよ。
- A ありがとう。でも、どうしたらいいかわからないんだ。キャプテン辞めたいな。
- B キャプテンを辞めたいと思うほど、悩んでいたんだね。力になれることがあったら言ってほしいな。
- A 顧問の先生のところに一緒に相談に行ってくれないかな。
- B O K。任せとけ。これから行ってみようか。

(2) 養護教諭等学校の教師が、保健師等外部講師とともに学級で授業する場合の学習指導案

1 題材名・学年

「SOSを出していいんだよ」(保健体育科保健分野 第2-(2)ア、工)・第1学年

2 題材の目標

さまざまな人間関係の中で生活をしている生徒が、自らの悩みを適切に表現し、他者に伝えることができるようになるとともに、さまざまな困難やストレスへの対処方法を身につける。

集団生活や生活への関心・意欲・態度	集団や社会の一員としての思考・判断・実践	集団生活や生活についての知識・理解
自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常の生活を送ろうとしている。	日常の生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応および健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解する。

3 題材について

(1) 題材設定の理由

生徒たちの中には、人間関係のトラブルを起こさないよう、できるだけ自己主張をせずに学校生活を過ごしている生徒がいる。また、悩みがあってもそれに適切に対処することができない生徒もいる。そのため、伝えたいことがあっても我慢したり、困難やストレスを溜め込んでしまったりして、心身に不調をきたしている場合も見受けられる。

よりよい人間関係を築き、よりよい学校生活を過ごすためには、相手の多様なものの見方や考え方、感じ方を理解し、自分の気持ちが相手に上手に伝わるように表現することや、さまざまな困難やストレスへの対処方法を身につけることが必要である。

そこで、生徒たちが自他共に大切にできるコミュニケーションの方法を考え、生活の中で実践できるようになることや、自分にあった困難やストレスへの対処方法を知り、実践するとともに、一人で抱え込まず、周囲にSOSを出せるようになることを願い、本題材を設定した。

(2) 本題材の指導

第1学年で学習する保健体育科保健分野「心身の機能の発達と心の健康」の学習を踏まえ、生徒が自分の自己表現の仕方を理解する。また、自他共に大切にできるコミュニケーションの方法を考え合うことでストレスの原因を減らし、進んで自己表現できるようにする。

本時は「SOSの出し方に関する教育」の講話を位置づけ、悩んだとき困ったときに、一人で抱え込まず相談をする大切さに気づかせたい。

4 題材の展開 (全2時間) ※題材導入前に学級活動でアンケートを実施

過程	学習内容・活動
1時	○「自分のコミュニケーションの方法を知ろう」を学習する。
2時 (本時)	○「SOSを出していいんだよ」(養護教諭 保健師TT形式) 「SOSの出し方に関する教育」の講話を聞き、ストレスへの対処方法を学ぶ。
事後	○日常の生活で実践する。

5 本時案

(1) ねらい

- ・誰でも悩んだり困ったりすることがあり、悩むことで成長することがあることを理解する。
- ・悩んだり困ったりしたときには、自分にあった対処法を試してみようとする。
- ・誰かに相談することのよさを知り、進んで相談しようという気持ちになる。

(2) 留意点

- ・「自殺」という言葉に過敏に反応する生徒がいる可能性もあるので、「自殺」「自殺予防」という言葉は使わないように配慮する。

(3) 展開

時配	学習活動 ・ 予想される生徒の反応	○指導・助言 ◆評価
導入 15分	<p>1 事前にとったクラスの全員の悩みと長野県の中学生の悩みを比較する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分は悩みなんてないけど、悩んでいる人が結構多いね。 ・自分だけじゃなくてちょっとほっとした。 ・勉強のことで悩んでいる人が多い。 ・部活のことも悩むよね。 <p>2 心のSOSのサインを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たまに考えすぎて頭が痛いことある。 ・だれとも話をしたくなくて、ふさぎ込んでしまうことがあるよ。 ・悩みすぎて大声を出したくなることもある。 ・イライラして人にあたってしまうこともあるよ。 	<p>○事前にとったアンケート結果（グラフ）を提示し、感想を発表するよう促す。</p> <p>○長野県の中学生の悩みを提示し、同じようなことで悩んでいることを確認する。</p> <p>○悩むことは悪いことではなく、悩んで成長していくことを伝える。</p> <p>○悩んだり、困ったりしたときからだの症状が出ることもあるか問う。</p> <p>○一人で悩みを抱えてしまうと、心からSOSのサインが出ることを示す。</p> <p>○人それぞれのサインがあり、ひどくなると心の病気になることがあることを伝え、学習課題を設定する。</p>
<p>学習課題：悩んだり、困ってしまったりしたとき、それを軽くするためにどんなことをすればよいだろう。（自分なりのストレス対処方法）</p>		
展開 25分	<p>3 悩んだりした時に、どのようにすればよいか、どうしているか自分の考えをもとに友だちと意見交換する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩んだときはお母さんに話をすればいい。 ・相談するのはちょっと苦手。それに、相談したら怒られちゃいそうだな。 ・友だちに相談するという意見もあるけど、本当につらいときに相談できるかなあ。 ・部屋でぬいぐるみをぼんぼん叩くとすっきりするよ。 ・おせんべいをバリバリ食べたり、氷を握り締めるのもいいって聞いたことがあるよ。 <p>4 対処方法「誰かに相談をする」・「リラクスの仕方」について保健師の話聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校以外にも保健の先生みたいな人がいるんだね。 ・保健師さんはどこにいるの？ いつ相談してもいいの？ ・リラクス方法とかも教えてくれるんだ。これなら家でもできそうだね。 	<p>○生徒自身の考えや対処法を付箋に記入するよう促す。「思いつく限り書いてよい」と助言する。</p> <p>○やったことはないが、こんな方法もあるというものも記入させる。（付箋の色を変える）</p> <p>○それぞれの付箋を似た内容ごとに分けて模造紙に貼らせる。</p> <p>○誰かに相談すればいいという意見もあるけどなかなかできない人もいるよね。</p> <p>○「専門家の人によい方法を聞いてみよう」と伝えながら、保健師を紹介する。</p>
<p>保健師さんは、市役所（町村役場）や地域の保健所保健センターにつとめ、住民の健康を守り、促進することにつとめています。0歳児検診など赤ちゃんの時からお世話になっています</p>		
<p>○保健師の職業について説明してもらおう。</p> <p>○相談相手として保健師自らが地域で相談相手になることを伝えてもらおう。</p> <p>○相談機関の連絡先がわかる資料を配布する。</p> <p>○保健師にリラクス法をいくつか教えてもらい、一緒に身体を動かすよう促す。</p>		

まとめ 10分	<p>5 授業の感想をワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな悩みがあってどうしようもなくなったときには、誰かに相談するのも1つの方法だとわかった。 ・あきらめずにわかってもらえる人に相談したい。 ・リラックス方法をこれから実践してみる。 <p>6 大人からのメッセージを聞く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうしても相談できなくて困っているときに、先生が気づいてくれればうれしいな。 	<p>○ワークシートに本時の感想、明日からできることを具体的に記入し、発表するよう促す。</p> <p>◆思考・判断・実践</p> <p>相談することのよさに気づき、自分にあった困難やストレスへの対処方法を実践しようとしている。</p> <p>○「自分自身が抱えているストレス」に気づいていない生徒、悩みを抱えていてもコミュニケーションの苦手さ等からどうしても相談できない生徒がいることを想定し、言葉としてSOSを出せなくても、周りの大人が見守り、SOSに気づけるようにしていくというメッセージを伝える。</p>
------------	---	--

6 展開中4の部分（保健師が担当する部分）の指導案（シナリオ）

(1) ねらい

- ・保健師の役割や地域での存在について認識してもらい、学校外での相談相手として保健師が選択肢の1つとなれるよう意識づける。
- ・悩みを抱えたときの相談窓口を資料により把握させる。
- ・ストレスを抱えたときのリラックス法を行い、自分にあった対処法を1つでも見つけ出せるようにする。

(2) 指導上の留意点

- ・事前に養護教諭と打合せをし、対象児童にハイリスク者の有無の確認を行う。

(3) 展開

学習活動 ・予想される生徒の反応	○指導・シナリオ
<p>(5) 本時案4から</p> <p>1 保健師の地域での存在について知ってもらう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健師は皆の健康を守っているんだ。 ・学校以外にも保健室の先生みたいな人がいるんだね。 <p>2 身近な人以外の相談機関・相談相手について把握してもらう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろんな相談を受けられる機関を知る。 	<p>○保健師の職業について説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・看護師やお医者さんや、消防士と同じように、保健師という職業がありますが、「保健師」を知っていた人いますか？ ・保健師は、赤ちゃんからお祖父ちゃん、お祖母ちゃんまでの大人に関して心と体の健康を守る仕事をしています。 ・保健室の先生は、学校に来ているみんなの健康を守っているよね。保健師は、みんなの暮らしている〇〇市（町村）、その市民みんなの健康を守る保健の先生のイメージをもってもらえるとよいかね。 <p>○相談機関・相談相手について説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・では、悩んだり困ったりしたときに、どんな解決法があるかお話ししたいと思います。 ・皆で話し合ってもらって、たくさんの解消法の意見が出ていましたね。そこで、皆の解決法としては上がらなかったのでは？という相談先についてお伝えしたいと思います。 <p>*パンフレット配布</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「一人で悩んでいるあなたへ」と言う冊子を配布してもらっていますが、パラパラとめくってもらおうと、かわいいネコの写真がところどころに出てきて癒されますよね。 ・では、冊子の後ろの方、21ページを見てください。「周りの人に話せ

<p>・保健師にも相談していいんだね。</p> <p>・保健センターに連絡すればいいんだ</p> <p>3 リラックス法を実践し、自分の解消法を見つけることができる。</p> <p>4 悩みを解決する一番の方法は、誰かに相談することだと理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな解消法があることを知る。 ・自分に合った解消法を試してみる。 ・悩んだときは誰かに相談する。 	<p>ない悩みだった場合や、まわりに話せる人がいなかった場合の相談機関]が載っています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩みの内容によって相談先がいろいろとありますが、これらの機関では、相談の専門家が話を聞いてくれます。中にはメールやファックスで相談を受けてくれるところもあります。 ・26 ページには、〇〇市（町村）の相談場所を掲載しました。 ・学校生活での悩み。例えば勉強の事や友達関係や先生の事？とか、学校の先生には話せない悩みは、〇〇教育相談センターへ話してみてください。 ・その他、家族の事や、自分の体についての事、性格の事などの悩みは、〇〇保健センターへ連絡してください。8：30～17：15 まで保健師がいますので相談することができます。 ・保健センターに保健師はたくさんいますので、誰でも相談にのってくれますが、今日皆さんにお会いできて顔見知りになれたので、〇〇に悩みを話してみたいなと思ったら、気軽に電話等で相談してください。 <p>○リラックス法の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最後に悩んだり、心が疲れてしまったときの解消法をお話したいと思います。 ・皆の意見では、どんな方法だったかな？ ・1 つめ…気分をリフレッシュさせるために好きなことに打ち込む。例えば本を読んだり、音楽を聞いたりして悩みを忘れるとか、スポーツをして発散させるとか。 ・2 つめ…気持ちを書いてみる。文章にすることや、書いた文章を読み直すことで、どうしたらよいか気づけることがあります。 ・3 つめ…深呼吸。 <p>ここで深呼吸をしてみたいと思います。</p> <p>背筋を伸ばして目を閉じます。</p> <p>鼻からゆっくり息を吸い込みます。おへその下に空気を貯めていくイメージでお腹を膨らませます。お腹に手を当てて、お腹が膨らむのを感じてください。</p> <p>次に、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこましながら、体の中の悪いものすべてを出し切るように、ゆっくりと吐いていきます。息を吸い込むときは、山のさわやかな空気や好きな花の香りなど、心地よいものを吸い込むイメージで。また、息を吐くときは、イライラの原因や不安などのマイナスのものが体から出て行くのをイメージします。数を数えますが、1～3 で鼻から息を吸って、4 で軽く止めます。5～10 で口からゆっくりと息を吐きだしてください。</p> <p>それでは一緒にやってみましょう。（3 回実施）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4 つめ…体の力を抜く。肩を上げてストンと落します。 ・自分で自分の心のケアをすることを「セルフケア」と言いますが、今、紹介した解消法は大人になってからも使える方法です。 ・この解消法以外にも自分に合った方法を見つけてもらえればと思いますが、でも、やっぱり一番効果的なのは、「信頼できる人に話をすることだ」と思います。相談する、話をすることは弱いことでも恥ずかしいことでもありません。皆さんの周りには、友達、両親、お祖父ちゃん、お祖母ちゃん、担任の先生や部活の先生、保健室の先生、カウンセラーの先生、私のような保健師などたくさんの方がいます。必ず話を真剣に受け止めてくれる人がいることを忘れないでいてください。
--	---

作成 長野県 健康福祉部 保健・疾病対策課

直通電話 026-235-7109

e-mail hoken-shippei@pref.nagano.lg.jp

長野県教育委員会事務局 心の支援課

直通電話 026-235-7436

e-mail kokoro@pref.nagano.lg.jp