

4 子どもの貧困

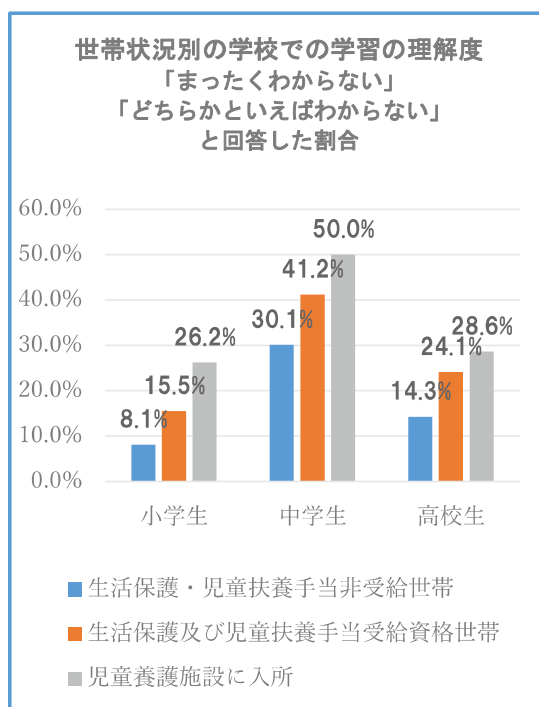
貧困問題はSDGsの目標1としても取り上げられています。日本でもおよそ280万人の子どもたちが貧困状態にあるといわれ、大きな社会問題となっています。貧困は子どもの心身の成長や体力の向上に大きな影響をもたらす恐れがあり、子どもの権利に関わる問題です。

(1) 子どもの貧困とは 川崎市「子どもの貧困対策の基本的な考え方」より抜粋

- 「子どもの貧困」とは、衣食住が欠けるなど、必要最低限の生活を営むことができない状況を指す「絶対的貧困」ではなく、その社会の中で相対的に低い水準で生活する「相対的貧困」であり、生活格差の問題です。
- 相対的貧困に陥る世帯の要因として、生計を支える保護者が不安定な就労状況にあることや、失業や離婚、疾病等により、世帯として厳しい生活状況にあることが考えられます。
- 子ども・若者の視点から考えた場合には、保護者の就労状況や生活状況が不安定で、養育が不足することにより、基本的な生活習慣が身につかないことや健康面に課題が生じること等が想定されます。
- このように、経済的に厳しい家庭状況にあることにより、子ども・若者の健全育成に様々な面で影響を及ぼしていることが想定されますが、最低限の衣食住は満たされていることから、外からは「貧困」の状況を把握することが難しく、「貧困」の問題を見えづらくしていると言えます。


(2) 子どもの貧困の現状とその影響

- 厚生労働省の調査によると、中間的な所得の半分に満たない家庭で暮らす18歳未満の割合である「子どもの貧困率」は、平成27年に13.9%、平成30年に13.5%と大きな改善は見られず、子どもの7人に1人が貧困状態にあり、母子家庭など大人1人で子どもを育てる世帯の貧困率は48.1%という結果でした。平成29年の本市「子ども・若者生活調査」においても、子どもの貧困率は7%。1人親世帯の貧困率は42.9%であり、本市としても改善すべき大きな課題としているところです。
- こうした状況は子どもの生活習慣、自己肯定感、学習の理解度、進学意欲や精神にも影響を及ぼす可能性があり、子どもの将来の夢や希望を摘み取りかねない事態であるとの認識をもつ必要があります。



(3) 児童生徒の困窮の把握

- 児童生徒が自ら家庭の経済的困窮について語ることはほとんどありません。一見して「普通」に見える児童生徒でも、教職員が以下のような視点を持ち、日常的に接する中で、児童生徒の置かれた状況に気づくことがあります。

子どもの貧困に気づくための視点例	
<ul style="list-style-type: none"> ● 発育の状況（発達段階の標準値との比較） ● 表情や顔色、体臭、頭髪等において ● 長期休暇（夏休み冬休み等）明けの体重の変動 ● 忘れ物や宿題等の提出物の状況 ● 健康診断結果で治療勧告後や病気・けがの際の医療機関での受診状況 ● 給食の過度な喫食状況 ● 頻繁な転居 	

(4) 学校の対応と関係諸機関との連携について

- 学校には、困窮している児童生徒の救済に向けて「家庭と福祉等の関係機関とをつなぐ」ことが期待されています。そのためには、SSWを活用することが有効な方法です。
- また、きめ細やかな学習指導や学校生活全般における温かな見守りを行い、自己肯定感を高め、将来に希望を持てる働きかけを行うことも学校の大切な役割です。

学校に期待される役割	
学校における取組	<ul style="list-style-type: none"> ● SCによるカウンセリングを含めた、教育相談等による児童生徒の困窮の把握 ● 基本的な生活習慣を習得できる指導や支援 ● 基礎学力の定着に向けた少人数の習熟度別指導等のきめ細やかな指導 ● 学力向上に向けた学習指導と進路指導の充実 ● 高等学校における中途退学の防止と中途退学者への就労支援 等
学校を窓口とした福祉関連機関等との連携	<ul style="list-style-type: none"> ● SSWを活用した地域みまもり支援センター、児童相談所、医療機関等へのつなぎ ● 要保護児童対策地域協議会などの福祉部門との連携強化 等

5 ヤングケアラー

ヤングケアラーとは家族にケアを要する人がいる場合に、本来なら大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子ども、とされています。様々な事情から、年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担をしいられることがあり、本人の育ちや教育に大きな影響があることから、実態の把握及び支援の強化が求められています。

(1) ヤングケアラーの認知度と実態把握

- 厚生労働省調査・研究によると、令和2年度に実施された全国の要保護児童地域対策協議会を対象としたアンケート結果から「ヤングケアラー」という概念について、93.3%が認識していると回答しており、近年その認知度が高まっていることがわかります。しかし、「実態を把握している」と回答している割合は約31%にとどまる一方、「該当すると思われる者はいるが実態は把握していない」との回答の割合は約29%にもものぼります。
- 表①は、同調査において、全国から無作為抽出した中学2年生、全日、定時制、通信制高等学校2年生を対象にしたアンケートの「世話をしている家族の有無」についての結果のまとめです。中学2年生では17.5人に一人、高校2年生ではそれぞれ全日制で24.4人、定時制で11.8人、通信制で9.1人に一人がヤングケアラーの可能性のあることを物語っています。

表① 世話をしている家族の有無

	調査数	いる
中学2年生	5558	5.7%
全日制高校2年生	7407	4.1%
定時制高校2年生	366	8.5%
通信制高校2年生	445	11.0%

(2) ヤングケアラーの生活実態と問題点について

- 上記アンケートによれば、ヤングケアラーが担っている役割としては、「幼小の弟妹の世話」「障がいや病気のある家族の介護」「障がいや病気のある家族の家事代替（買い物、料理、洗濯、掃除など）」等、本来なら大人が担うべき家事や家族の世話などを日常的に行っています。
- 表②は、中学2年生の「やりたいけどできないこと」の回答結果です。この他、「学校に行けなくなってしまう」といった非常に深刻な状況もあります。
- また、「特にない」との回答の割合が高いことについては、すでに家事や介護等が生活の一部となり「これが当たり前」と考えていたり、「やりたいことがない」といった無気力な状態になっていたりすることを推察することができます。そのため当事者が支援を求める声を発さない可能性も十分に考えられます。

表② やりたいけどできないこと（中学2年生）

宿題や勉強時間をとれない	16.0%
自分の時間がとれない	20.1%
睡眠時間を十分にとれない	8.5%
友人と遊ぶことができない	8.5%
特にない	58.0%

(3) ヤングケアラーに気づくポイントについて

- 子ども自身は、自分が家族のケアをすることが当たりまえだと思っていたり、厳しい状況に気づいていなかったりすることがあります。そのような状況の子どもに対して、まわりの大人が気づき、子どもの思いを聞き、子どもらしく生きる権利を少しでも早く回復していくことが重要です。

ヤングケアラーに気づくための視点の例

<ul style="list-style-type: none"> ● 欠席、遅刻、早退の状況 ● 学習意欲、学力の低下 ● 授業や活動への集中力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 保健室等の利用状況 ● 保護者承諾書等の提出物の状況 	
等		

(4) 学校に期待される役割

- 現在、学校でのヤングケアラーに関する認識は高まっているとは言えません。しかしながら、実態を踏まえると「どの学校や学級にも存在する」可能性があるとの認識をもつことが必要です。
- ヤングケアラーに気づくのは容易なことではありませんが、日常的な観察、教育相談等の中で感じた違和感を多くの教職員で共有していくことがヤングケアラーへの支援の始まりになります。

学校に期待される役割

学校における取組	<ul style="list-style-type: none"> ● SCによるカウンセリングを含めた、教育相談等による児童生徒の困窮の把握 ● 基本的な生活習慣を習得できる指導や支援 ● 基礎学力の定着に向けた少人数の習熟度別指導等のきめ細やかな指導 ● 学力向上に向けた学習指導と進路指導の充実 ● 高等学校における中途退学の防止と中途退学者への就労支援 	等
学校を窓口とした福祉関連機関等との連携	<ul style="list-style-type: none"> ● SSWを活用した地域みまもり支援センター、児童相談所、医療機関等へのつなぎ ● 要保護児童対策地域協議会などの福祉部門との連携強化 	等

6 インターネットリテラシー

GIGA スクール構想の進展により、インターネットは一層子どもたちに身近なものとなっています。一方で、インターネットを介した、児童生徒間のトラブルや、児童生徒が犯罪に巻き込まれる、といった事例が多発しています。学校は家庭と連携して、児童生徒が正しい知識とマナーを身につけ、インターネットを正しく使いこなすための取組を進める必要があります。

(1) 児童生徒間のトラブル

児童生徒間のトラブルの例

- SNS のやり取りの中でトラブルになり、一方が他の児童生徒を巻き込むなどして、一人の児童生徒に対して、反応をしなくなる、または中傷する書き込みをする。
- 何らかの個人情報や撮影した画像や動画を相手に無断で SNS 上や動画サイト等に公開する。さらに、それを拡散する（させてしまう）。
- 他の児童生徒の SNS のアカウントを使い、本人が書き込んだようになりすます。
- 他の児童生徒になりすますなどして、ゲームなどの課金をする。 等

■ SNS を介した児童生徒間のトラブルは事実関係を把握しにくいケースも少なくありません。また、そうしたトラブルが実生活上に波及していない場合には、いじめが深刻化してしまう可能性があります。

■ SNS 等による児童生徒間のトラブルに関しても、学校は可能な限り事実関係の把握に努め、児童生徒間の関係の修復や、加被害があった場合には被害にあった児童生徒に寄り添った対応を行う必要があります。

■ 画像や動画を流出させた場合は、誰がこのことを知っていて、どこまで広がっているのか（影響範囲）を把握することが大切です。指導に際しては、無断掲載した児童生徒本人に削除させます。なお、証拠保全等の観点から、すぐに削除しないことが必要な場合があります。

■ 悪質なケースについては、被害にあった児童生徒や保護者と相談の上、必要に応じて警察等に助言を仰ぐなどの対処が必要なこともあります。



(2) 児童生徒が巻き込まれる犯罪

児童生徒が犯罪に巻き込まれる例

- SNS を介して知り合った者と会い、性的な関係を強要される。
 - SNS を介して知り合った者に、画像や動画を送信する。 等
- インターネットを利用し、他者とつながること自体は悪いことではありませんが、例に示すような危険をはらんでいることは言うに及びません。
- 学校がこのような情報を得た場合には、児童生徒本人のケアに努めるとともに、警察への届出をするよう本人や保護者に働きかけることが大切です。
- このような事例の未然防止のためには、学校において児童生徒がインターネットの利用に関する正しい知識を身につける機会を設定することが大切です。

(3) 正しい知識を身につけさせるために

- GIGA 端末を活用した授業を行う際などを通して、児童生徒に対して、次に示すインターネットのリスクを理解させる指導を繰り返し行うことが大切です。

世界中の誰からでも見られる可能性があります。情報が拡散される危険があります。

記録に残り、すべてを削除することが困難です。

相手が見えないので、伝えたいことが伝わりにくく、誤解されることがあります。

- 学級活動等で、情報モラルに関する授業を行い、具体的なトラブル事例を扱うなどして「なぜ、そうなったのか」「この場面でどうしたらよいか」等、児童生徒が自ら考える学習を進めることが大切です。
- 外部講師によるインターネットリテラシーに関する学習を計画的、継続的に実施することは効果的な取組です。情報・視聴覚センターで講師（無料）を紹介しています。



(4) 家庭との連携

- 保護者に対して、新入生保護者説明会、入学式、校外学習や宿泊行事の説明会、学級懇談会等の様々な機会や学校ホームページ、学校通信等のメディアを活用して、「学校での情報モラル教育の指導内容」の周知を図るとともに、「各家庭での指導やルールづくり」について協力を求めます。
- 例年、情報・視聴覚センターが発行している「川崎市版保護者向けインターネットガイド」を配付する際に、学校通信等を合わせて配付し、家庭内のルールづくりや、インターネットのリスクについて、保護者に啓発することは有効な取組です。



GIGA 端末でも

GIGA 端末の活用が加速する中で、インターネットがすべての児童生徒にとって一層身近なものとなっています。そのような中で、他者のアカウントを勝手に使用してログインする、ダウンロードした画像や映像等を動画サイトに投稿する等の違法行為が行われる可能性も、児童生徒の身近なものとなっています。こうしたことの未然防止に向けた取組を進めることに加えて、状況を把握した時点で学校での指導を進めるとともに、状況を悪化させないためにも区・教育担当及び情報・視聴覚センターに報告することが大切です。

第11章 自らを傷つける子どもたち

子どもたちは、学校での人間関係や学業の問題、進路選択の問題の他、虐待・貧困等の家族や家庭での問題、性自認に関する問題等により、大人が想像する以上に様々な悩みやストレスを抱えています。そのような子どもたちの中には、リストカットやオーバードーズ等の方法で自らを傷つける行為に向かう者も少なくありません。さらには、自ら命を絶つという事例もあとを絶ちません。子どもの自殺が起きると、大人は「SOS」に気づけなかったことを悔やみま
す。また、「SOS」を出せずにいたのではないかといった議論にもなります。今、学校には、児童生徒が「SOS」を出しやすい環境を整えるとともに、「SOSの出し方」を伝えていくことが求められています。

1 自傷行為

(1) リストカット、オーバードーズ

- リストカットやオーバードーズ*等の自傷行為は、「過去の辛い体験を思い出したとき」や「身の回りにあった出来事を受け入れられないとき」等にとられる行動とされています。
(子どもたちはリストカットを「リスカ」、オーバードーズを「OD」ということがあります。)
※薬品を適正量以上に過剰摂取する、不必要な薬品を摂取する等の行為
- 児童生徒は、自傷行為をイライラした時の気分転換の方法の一つとして行うことが多く、身近な人が行っていることに誘引されるように、同様の行為を行うようになるケースもあります。自傷行為すべてが希死念慮につながるというわけではありません。
- リストカットで傷つけるのは手首だけでなく、衣服で隠されたところを傷つけることもあります。オーバードーズに使用する薬については市販薬の場合もありますが、医師から本人が処方された、または家族が処方された薬品の他、医師の処方が必要な薬品にも関わらず、インターネット等で入手できるものもあります。

(2) 中学生や高校生だけでなく

- 中学生や高校生に限らず、小学生が自傷行為を行うことも少なくありません。
- 一度の自傷行為が、命に関わる事態に至ることは少ないようです。しかしながら、自傷行為には一種の依存性があり、断続または継続的に行われます。
- 自傷＝自殺と捉えることはありませんが、適切な支援を行わないと、何かのきっかけで、自殺を選択してしまう可能性があることは、認識しておく必要があります。

(3) 自傷行為を行う児童生徒への対応

① いきなり自傷行為をやめさせようとしない

- 自傷行為を行う児童生徒には「生きているのは辛いけど、なんとかして生きていたい」という心理があることを認識しておく必要があります。
- 自傷行為に依存するようになると、児童生徒自身ではコントロールが難しくなります。
- 自傷行為を否定し無理にやめるよう助言することによって、児童生徒との信頼関係の維持が難しくなることがあります。



② 相談を継続していくために

- 児童生徒が相談できていることを肯定的に捉え、評価しましょう。

【例】児童生徒：「リストカットやめられないんだ。」

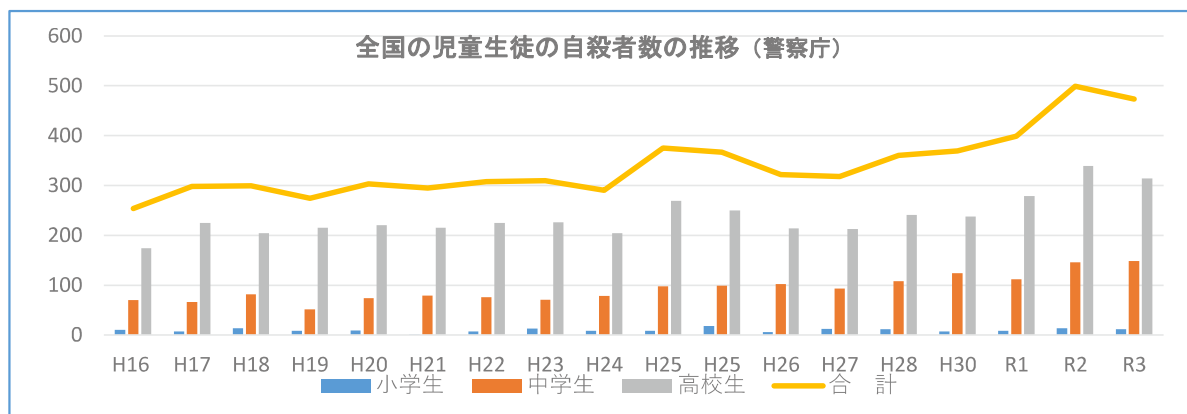
教 師：「そんなふうに言えることはとても大切なことだと思うよ。」

2 自殺

(1) 児童生徒の自殺の現状

- 下のグラフと表は平成 16 年から令和 3 年までの全国の児童生徒の自殺者数の推移を表しています。平成 18 年に自殺対策基本法が施行されていますが、全体としては増加傾向にあります。
- 令和 2 年にはどの校種も前年比 1.2 倍以上となり、非常に心配な状況にあります。
- 特に女子は中学生が 1.5 倍、高校生が 1.75 倍と急増しています。

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H25	H26	H27	H28	H30	R1	R2	R3
小学生	10	7	14	8	9	1	7	13	8	8	18	6	12	11	7	8	14	11
中学生	70	66	81	51	74	79	76	71	78	98	99	102	93	108	124	112	146	148
高校生	174	225	204	215	220	215	225	226	204	269	250	214	213	241	238	279	339	314
合 計	254	298	299	274	303	295	308	310	290	375	367	322	318	360	369	399	499	473



(2) 自殺に至る心理

- 自殺は、本人が心理的・身体的・家庭的要因や学習・進路・友人関係等の学校生活上の問題などの悩みにより、長い時間をかけて、徐々に危険な心理状態に陥ることが一般的です。自殺に追い込まれる子どもの心理の共通点には次のようなことが考えられます。

自殺に至る子どもの心理	
孤立感	「誰も助けてくれない」「居場所がない」「皆に迷惑をかけるだけ」としか思えない心理状態です。
無価値観	「自分なんかいないほうがいい」「生きていても仕方ない」といった思考のみに捉われるようになります。（特に幼児期からの被虐待経験者）
強い怒り	置かれた状況を受容できず、怒りを他者に向ける場合もありますが、何かのきっかけで怒りを自身に向けると自殺につながります。
思い込み	自分が今抱えている苦しみが永遠に続くという絶望的な感情です。
心理的視野狭窄	自殺以外の解決方法が思い浮かばなくなる心理状態です。

(3) 自殺リスクの高い子ども

- 子どもの周りにいる大人として教職員は、子どもが追いつめられる前に自殺の危険性に気づくようにしたいものです。下表に自殺の危険因子を示します。このような因子を多数認める子どもには潜在的に自殺の危険があるものと考えておく必要があります。

自殺の危険因子	
自殺未遂の経験	自殺未遂経験がある者は当然ですが、リストカットやオーバードーズ経験のある者が適切な支援を受けられないと長期的に危険が高まります。
心の病	うつ病、統合失調症、薬物乱用、摂食障害等が自殺の背景となります。早期に発見し、適切な治療に結び付けることが大切です。
安心感の持てない家庭環境	虐待、保護者の過保護や過干渉、家族間の不仲、頻繁な転居など、家庭に居場所を見つけられない状況で困難に直面した際に自殺の危険が高まる場合があります。
独特の性格傾向	未熟、依存的、衝動的、極端な完全主義、抑うつ的、反社会的な性格。
喪失体験	家族等との離別や死別、病気やけが、予想外の失敗。急激な成績の低下等。
孤立感	子どもの人間関係は家庭と学校が中心です。学校の友人の存在は大きな意味をもちます。いじめによる孤立感は大きなダメージとなります。
安全・健康を守れない傾向	自身の安全や健康を守れない事態が生じ、事故やけがを繰り返すことがあります。無意識のうちに自己破壊をしている可能性があります。

(4) 自殺のサイン

- 自殺の危険因子が多くみられる児童生徒に、日常と異なる顕著な言動の変化が現れた場合には自殺の兆候と捉える必要があります。そのためにリスクの高い児童生徒は継続的に注意深く見守ることが大切です。
- 「あの子にはよくあること」と考えずに総合的に判断することが重要です。困難なことです。児童生徒の変化を的確に捉えて、自殺の危険を早い段階で察知し、適切な対応ができるようにしたいものです。

自殺のサインの例



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 学校に来なくなる ● 成績が急激に低下する ● 集中力が低下する ● 投げやりな態度が目立つ ● 不安やイライラが増す ● 落ち着きがなくなる ● 友人との交流がなくなる ● 身だしなみを気にしなくなる | <ul style="list-style-type: none"> ● 健康や自己管理がおろそかになる ● 関心のあったことにも興味を失う ● 不眠、食欲不振、体重減少等の身体不調が起きる ● 家出をする ● 過度な危険行為によりけがをする ● 自殺についての文章や絵を描く 等 |
|--|--|

(5) 自殺リスクの高い子どもへの対応

- 子どもから「死にたい」と相談された時や自殺の危険が高まったことを察知した時に「頑張れば、元気になる」「死ぬなんて考えてはダメ」などの安易な励ましをしがちです。
- しかしながら、それでは子どもは心を開き「SOS」を出すことができません。自殺の危険が高まった子どもへの対応では、次のような『TALKの原則』が必要とされています。

TALKの原則	
Tell	心配していることを言葉で伝える ・「死にたいくらい辛いんだね。あなたのことが、とても心配だよ」
Ask	死にたいという気持ちを率直に尋ねる ・「どんな時に死にたいって思うの？」
Listen	絶望的な気持ちを傾聴する ・死を考えざるを得なくなった状況を理解しようとするのが、子どもとの信頼関係を深めます。 ・徹底して傾聴することが自殺予防の第1歩です。 ・助けが欲しいのに、救いを避ける態度や感情を表す子どもがいます。その言動に振り回されないようにすることも大切です。
Keep Safe	安全を確保する ・危険と判断したら、当該の子どもを一人にしないで寄り添い、周囲からの援助を求めます。

(6) 対応の留意点

【参照】第3章-5「個に応じた指導・支援のイメージ」

① 一人で抱え込まない

- 子どもの自分や周囲への否定的な心理を教師がチームで対応し、肯定的な方向へ転換させましょう。
- 多くの視点で子どもへの理解を深め、チームで共通理解することで個々の教職員の不安や負担を軽減します。
- 自殺の対応は「本人と関係を築きやすい人がケアをすることが原則」とされています。誰が中心にケアしていくかを定めることが大切です。
- チームの一人ひとりの役割を明確にして、報告・連絡・相談を密にして継続的な支援を行います。

② 関係を切らない

- 自殺の危険が高い子どもは、次第に教師への依存度が高くなることが想定されます。
- 昼夜にかかわらず関わってしまうことが、教師の疲弊を招き、子どもとの関係を切ることにつながりかねません。
- 勤務時間以外の関わりについては、継続して関わられる枠組み（対応する時間や方法）を設け、子どもの理解を得ることが大切です。

③ 「秘密にしてほしい」という子どもへの対応

- 子どもは自殺企図等について「誰にも言わないで」と訴えることがあります。打ち明けられた教師が単独で抱え込むことは、万が一の場合の責任問題になりかねません。一方で、教師としては子どもとの関係が破綻するのではないかと悩むこととなります。

- 子どもの訴えは、「自殺企図を知られる」ことでなく、それを知られた際の周囲の過剰な反応を恐れてのことだと認識しておきましょう。
- 保護者に対して過剰な反応や無視するような態度をとらず、子どもの気持ちを理解するよう働きかける必要があります。可能であれば、子どもを同席させ、保護者の理解を深めることが、子どもに安心感を与え、教師への信頼を深めることにつながります。

④ 自傷行為を繰り返す子どもへの対応

- リストカット等の自傷行為は、起こるかもしれない自殺の危険を示す兆候として捉え、慌てず真剣に対応していくことが大切です。
- 本人の苦しい気持ちを認めるような姿勢で関わり、医療機関での治療等について促していきます。
- 当初、子どもは抵抗するかもしれませんが、医療機関等の関係機関につなげ、長期的な連携を視野に入れて対応を進めます。

(7) 自殺予防のための知識

- 自殺の危険の高い子どもへの対応を円滑に行うためには、日常的な教育活動において、次のような取組を計画的に行うことが大切です。

① 相談体制の整備と子どもへの啓発

- 児童生徒・保護者が相談しやすい雰囲気醸成と学級担任以外の相談窓口を明確にしておきましょう。

② 児童生徒への予防的な指導

- 児童生徒には折に触れ、困ったときに相談できることが生きていくうえで大切な力であることを伝えていくことが必要です。
- 友人から、死にたい気持ちや自傷行為について打ち明けられたときに、信頼できる大人に相談することの重要性について伝えていくことも大切です。
- 児童生徒に対して、学校外の相談機関や医療機関、それぞれの役割などを伝えておき、いざという時の選択肢を増やしておくことが大切です。

子どもの自殺の原因・動機

児童生徒の自殺の原因・動機については遺書等が残されていない場合も多く、その特定は容易ではありません。一般的に自殺の多くは多様かつ複合的な原因や背景を有し様々な要因が連鎖して起きるものとされています。

小学生では「親子関係の不和」や「家族からのしつけ・叱責」といった家庭の問題、中学生では「学業不振」、「家族からのしつけ・叱責」が多くなっています。この統計における、家庭の問題は児童虐待とは区別されていることから、自殺が児童虐待とは関係がなく、どの家庭にも起こり得ることを示しています。

高校生の自殺の原因・動機は「学業不振」、「進路に関する悩み」といった将来への不安に起因したものが多く、他、「うつ病」や「他の精神疾患」といった健康の問題も目立ちます。こうした心の病は突然発症するものでなく、そこに至るまで当事者は生きづらさを抱えていることを認識しておく必要があります。

厚生労働省「令和2年 児童生徒の自殺者数に関する基礎資料集」より

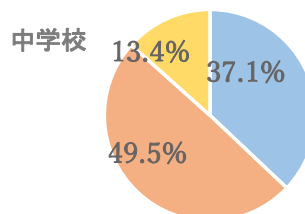
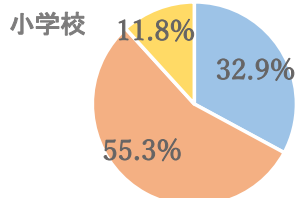
第12章 子どもたちの現在地

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年度には日本全国の学校が一斉臨時休業する、という異例の措置がとられました。その後も教育活動に様々な制限が設けられ、現在も児童生徒の生活に大きな影響を及ぼしています。そのような中、本市教育委員会では、令和4年6月に市立小学校7校の5・6年生及び中学校5校の1・2・3年生を対象に、児童生徒の不安や悩み等を把握するためのアンケートを実施しました。本章では、アンケート調査結果をもとに、今、一人ひとりの児童生徒の不安や悩みに寄り添うための手がかりを探っていきます。

以下はアンケート調査の質問の一部、及び集計結果のグラフです。

1 心の痛み

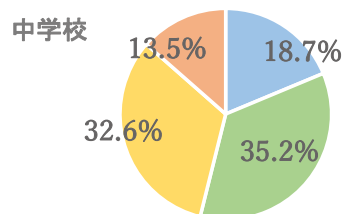
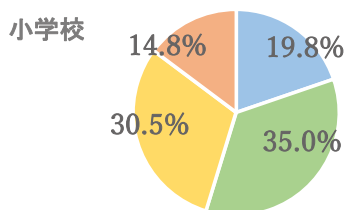
今、不安や悩みはありますか？



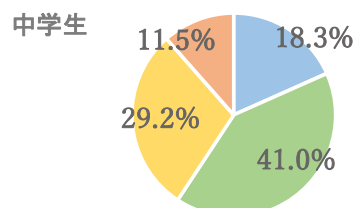
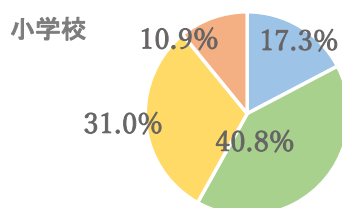
- 不安や悩みについて「ある」と回答した小学生は32.9%、中学生は37.1%でした。また、10%以上の小・中学生が「わからない」と回答しており、自分の不安や悩みを自覚できていない可能性があります。このことから、児童生徒が自分自身の不安や悩み、言い換えると心の痛みに気づくことのできる力を育成する必要があると考えています。

2 誰にも相談できない

不安や悩み、ストレスがあるとき、誰かに相談しよう（したい）と思いますか？



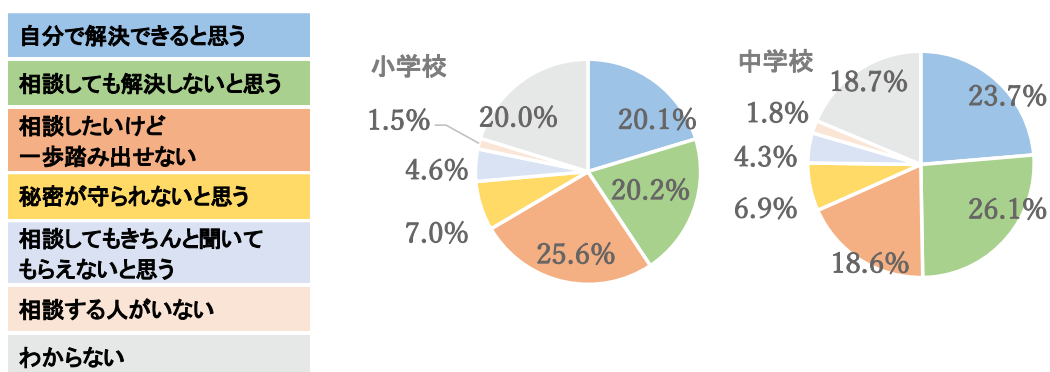
不安や悩み、ストレスがあるとき、誰かに相談することができていますか？



- 不安や悩みを「相談しようとは思わない」と回答した小学生は45.3%、中学生は46.1%であり、実際に「相談することができていない」と回答した小学生は41.9%、中学生は40.7%でした。この結果から、児童生徒の不安や悩みを相談する力（援助希求的態度）を高めていく必要があると考えています。

3 相談したいけど・・・、相談しても・・・

相談しない（できない）、一番大きな理由は何ですか？



- 相談しない（できない）理由として、「相談しても解決しないと思う」または「相談したいけれど、一歩ふみだせない」との回答が、小学生で45.8%、中学生で44.7%を占めています。この結果から、児童生徒の「相談する勇気」を引き出し、「相談することによって解決につながる」という経験を積ませていくことが必要であると考えています。

4 大人に求められているのは

大人が子どもの気持ちや考えをよく聞くために、「もっとこうしてほしい」ということがあれば、だれにどのようにしてほしいかを教えてください。

小学生の代表的な回答

- すぐに、「こうすればいい」と言わずに、最後まで話を聞くことを意識してほしい。
- 子どもの目線で、最初から最後まで聞いてほしい。
- 自分の考えばかり言わずに、子どもの考えをちゃんと聞いてほしい。

中学生の代表的な回答

- 「女子だから」、「男子だから」、「普通なら」という基準を作らずに相談にのってほしい。
- 年齢や見た目によって差別をなくしてほしい。
- 子どもにも悩みがあるのだから、大人の影響だけを押し付けたりするのではなく、子どもの気持ちを考えてほしい。
- 自分たちの考えを押し付け過ぎないでほしい。私たちにもそれなりの考えがあるので、ゆっくり話を聞いてほしい。その考えを聞いた上で、これからのことを考えていけるように話し合えるようにしてほしい。
- 大人（先生・親）に、気軽に話せる環境がほしい。

5 今、すべきこと、できること

- アンケート調査から、自分自身の心の痛みに気づいていない、気づいていても誰にも相談しない、またはできないでいる多くの子どもたちの姿が見えてきています。
- このように多くの子どもが、自分自身の心の痛みを認識する力や心の痛みを相談する力を身につけていないことは、大きな課題として捉える必要があります。
- この課題を改善し、解消していくために、子どもが「未来を生きぬく」ためには、自身の危機的状況を早期に認識するとともに、一人で抱え込むことなく周囲に助けを求めることは大切なことです。学校において子どもたちのこうした力を育むために、「SOS の出し方教育」を実践する必要があります。
- 「困っていること」や「不安に感じていること」があれば、相談してよいことを積極的に伝え、相談する勇気を引き出し、「相談して良かった」と実感できる経験を積ませるためには、大人が、一人ひとりの子どもの言葉に耳を傾け、認め、共感的に解決する道を探っていくことが重要です。
- 「SOS の出し方教育」は、一人ひとりの子どもの心に寄り添いながら、温かな支援を進めていく学校の体制づくり、さらには魅力ある学校づくりにとって、重要な取組です。

第13章 子どもたちの SOS

いじめや不登校といった深刻な教育課題や性の多様性等の子どもたちを取り巻く今日的な教育課題によって、日常生活に困難さや生きづらさを感じている子どもたちを支えていく必要があります。子どもが大人に SOS を発しやすい環境を整え、SOS の発し方を伝え、子どもたちの「SOS」をしっかりと受け止めることは、いじめ、不登校等の課題の解決にとっても重要です。

厚生労働省は平成 29 年に改正した自殺総合対策大綱に、『SOS の出し方に関する教育』を学校で行うよう明記し、文部科学省と厚生労働省連名で通知を都道府県教育委員会に発出しています。

本章では、高橋聡美氏の著書「教師にできる自殺予防～子どもの SOS を見逃さない～」に基づき、本市で進める「SOS の出し方・受け止め方」について考えていきましょう。

1 SOS の出し方・受け止め方教育～3つの STEP～

- 学校の教育活動の中で、継続して児童生徒に「SOS の出し方・受け止め方」を伝えるためには、どの教師が行っても一定の質を保てるよう、共通認識と共通した内容が必要です。
- 次に示すのは高橋氏が実践する『SOS の出し方・受け止め方教育』の授業実践の 3 つの STEP です。



(1) STEP1 心の痛みに気づく～心の問題の早期認識～

- 優先的に支援を要する児童生徒を念頭に、彼らが「自分の心の痛みに気づく」ことができるようにすることを心がけておきます。
- 例えば、虐待を受けている児童生徒は「期待に応えられないから、叩かれるのは仕方ない」というように、心の痛みに気づいていない場合があることを認識しておきます。
- 心の痛みというと、一般的に「死にたいほどの」と考えられがちですが、児童生徒には生活の中で身近な痛みを話題にします。

【例】「勉強についていけない」「友達とうまくいかない」「親子関係の不和」「部活動の悩み」等

具体的な教師の働きかけ方の例

- 皆さんはどんな時に「嫌だな」「悲しいな」と思いますか？
 - 「友達と喧嘩した」「からかわれた」「失敗した」「親に叱られた」などいろいろな心の痛みがあります。(児童生徒に自らの体験を想起させます。)
 - 後からでも良いので自分に『大丈夫？』と聞いてみてください。
 - 『あの時、嫌じゃなかった？』『けっこう傷ついたよね』等と問いかけてください。
 - そうすると、『あっ、本当は傷ついていた』と気づくことがあります。 等
- 心の痛みに気づくために、自分自身に問いかける大切さを伝えることが重要です。

(2) STEP2 心の痛みを伝える～援助希求行動～

- 心の痛みの伝え方を説明します。

具体的な教師の働きかけ方の例

- 身体の傷は見えます。血がでていたら、大人は消毒して絆創膏を貼るなど、皆さんの傷の手当をします。
- 心の傷は身体の傷と違って見えません。どうすれば見えるでしょう？
- 心の傷は皆さんが言葉にしてくれないと見えませんし、誰も気づくことができません。だから、言葉にして心の傷・痛みを伝えてください。
- 身体の傷は手当をすると良くなります。心の傷も手当をすれば絶対に良くなります。
- 心の傷を言葉にして手当を受けてください。 等

- 心の痛みを伝える相手は大人であること、3人目まで相談することを伝えます。

- 自分自身の限界を自覚して、SOSを出すことは生きていくうえで必要な力であることを児童生徒にわかりやすく説明し、理解できるようにすることが大切です。



(3) STEP3 誰かの心の痛みを聴く～SOSの受け止め方～

- 友達が発するSOSの受け止め方について説明します。

具体的な教師の働きかけ方の例

- 友達の様子を見て、『大丈夫かな』と感じたら、『大丈夫？』と言葉にして聞いてあげてください。
- その友達は自分で気づいていなかった心の痛みに気がつくかもしれません。また、あなたに自分の気持ちを話してくれるかもしれません。 等

- 『SOSの出し方・受け止め方教育』が目指すのは、児童生徒が『自分自身がSOSを出せること』だけでなく、『困っている友達のSOSをキャッチできること』『SOSを出せるように手助けをすること』も含まれています。

SOSを出すことは恥ずかしい？

子どもはSOSを出すことについて、「どう思われるだろう」「弱い人間と思われやしないか」と、不安になり、躊躇してしまうことが少なくありません。

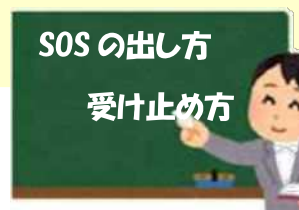
本市立学校で高橋氏が実際に行った授業の中では、よく知られているアニメのキャラクターである正義の味方Aを例にしながら、「Aは強いけど、弱点もあるよね。力が出なくなると、仲間に助けをもらっているよね。」と語りかけ、Aが自分の弱さを受け入れ、一人で闘えないことを言葉にして助けをもらっていること、一人で抱え込まないでいることについて、子どもたちの理解と共感を得ていました。

そしてAがピンチの時に仲間に助けを求めると点について、判断と勇気という表現を使って、子どもたちの理解を深めていきました。

このように、自分自身の限界を自覚できることやSOSを出すことは、前に進むために、強く生きるために必要な力であるということ、高橋氏は子どもたちに優しく楽しく、わかりやすくお話していただきました。

SOSの出し方

受け止め方



2 自殺予防教育

- 『SOS の出し方・受け止め方教育』だけでなく、日常の教育活動における、いじめ防止を含めた人権尊重教育、道徳教育、保健指導等で扱う心の健康教育が自殺予防につながります。
- 高橋氏の実践では、「自殺は良くない」「命を大切に」といった道徳的な内容ではなく、どうすれば周りとうまくコミュニケーションをとれるかなど、子どもたちの生きづらさを軽減することを中心に、「自分を大切にする」「自分も相手も大切にする」授業を展開します。

(1) 「自分を大切にする授業」

- この授業では、児童生徒が「自分を知る」ことからスタートします。
- 児童生徒へ次の内容を丁寧に説明し、理解を深める働きかけを行います。

① 自尊感情を知ろう

- 自尊感情について説明します。
 - 自尊感情とは、「自分を肯定的に評価している感覚」であること
 - 自尊感情には、基本的自尊感情と社会的自尊感情があり、基本的自尊感情を育むことが大切であること
 - ・ 基本的自尊感情：ありのままの自分を受け入れ大切な存在として尊重する感情
 - ・ 社会的自尊感情：やる気を生み出し、他者から認められて大きくなる感情
 - 基本的自尊感情を育むためには、困難に直面したときに寄り添ってくれる人やものが大切であること

② レジリエンスを認識しよう

- 児童生徒自身に自分の長所や大切なもの（人・こと・物・希望等）を考えさせます。
 - 自分が大切だと考えているものは、日常的なストレス解消を手助けし、自分が困難に直面した際に回復を促す力であること
 - そのような力をレジリエンス：resilience といい、レジリエンスを高める「大切なもの」が多いほど困難な状況で力を発揮すること
 - レジリエンスは誰もが持っている力であり、自分のレジリエンスを認識することによって、心理的危機の時に、その力が発揮されること
- 【例】「嫌なことがあっても、好きな物を食べると元気になる」
「先生に叱られても、友達と遊ぶと気分が晴れる」等

③ リフレーミングで自尊感情を高めよう

- 児童生徒に「どんな時に、どんな気持ちになるか」を考えさせます。
 - 同じような気持ちでも人や状況によって、気持ちの状態が異なり、その際に気持ちの状態に生じるゆがみをストレスということ
- 次に自分の短所をポジティブに捉えてみるよう伝えます。
 - 【例】頑固→意志が強い、いばる→自信がある、気が小さい→慎重 等
 - 物事を見る枠組みを変えて、違う視点でポジティブにとらえることをリフレーミング：reframing といい、ストレスから自分を守る対処法（ストレスコーピング）であること
- また、心の病気に早く気づけるよう、うつ・摂食障害・依存症・適応障害等の疾患の兆候について説明し、心を守る方法について理解を深めます。

心の病の主な症状と行動の傾向

うつ病の症状

気分・感情

元気がない・涙もろくなる
不安、イライラ、自責 等

思考・意欲

注意を集中できない、学業能率の低下、
決断力の鈍化 等

身体

疲れやすい、食欲減退
体重減少、便秘、下痢、めまい 等

統合失調症の症状

陽性症状

- ・実在しない音声が聞こえる（幻聴）
- ・現実でないことを確信する（妄想）
- ・混乱や興奮が目立ち、会話が止まらない 等

陰性症状

- ・感情表出の欠乏・周囲への無関心
- ・会話内容の乏しさ・意欲の低下
- ・集中力の欠如
- ・周囲との関わりを避ける 等

摂食障害の症状

神経性無食欲症

- ・極端な食欲低下、体重減少
- ・やせたことを認めない
- ・やせているが活動的
- ・抑うつ症状や自傷行為を伴う 等

神経性大食症

- ・激しい大食
- ・大食後の嘔吐
- ・体重が増加していない例も多い
- ・摂食コントロールができずに抑うつ
- ・不安が高まる 等

- ・学校へ行き渋る
- ・自分を責める、イライラする
- ・眠れない、食べられない
- ・リラックスして好きなことを楽しめない
- ・身体の不調を訴えても検査では異常がない

(2) 「自分も相手も大切にする授業」

① 相互に自尊感情を高める

- 児童生徒同士がコミュニケーションをとりながら自尊感情を高め合えるよう働きかけていきます。
- 自分や相手の性格や状況をプラスに捉えてみるリフレーミングを行ったり、相互にポジティブな声かけを行ったりして、その後の気持ちを知る演習を行います。

② 嫌なことは嫌と言おう

- 嫌なことを「嫌だ」と言えることや、誰かを攻撃しないコミュニケーションの方法としてアサーティブコミュニケーション（assertive communication）を学びます。
- アサーティブコミュニケーションとは、相互に尊重しながら意見を交わすコミュニケーション方法です。
- アサーティブ（assertive）とは「自己主張する」という意味ですが、この場合は自分の主張を一方向的に述べるのではなく、相手を尊重しながら適切な方法で自己表現を行うことを意味します。
- 児童生徒にアサーティブコミュニケーションの方法を例示し、演習を通して、コミュニケーションの良好な方法として体験させます。



3 SOSを受け止める大人の役割

- 学校が『SOS の出し方・受け止め方教育』を実践することは大切なことです。それと同時に、児童生徒の SOS を大人がしっかりと受け止めて、SOS を出した児童生徒に適切な支援をしていくことが重要です。
- 特に、学校の教職員は児童生徒にとって身近な存在として、このことを真摯に受け止める必要があります。



(1) 信頼される大人であるために

- 学校で『SOS の出し方・受け止め方教育』を実践したとしても、児童生徒が誰にでも自分自身の心の痛みを打ち明けられるようになるわけではありません。
- 児童生徒は学校生活の中で、教師を「自分自身との関わり方」の他、「他の児童生徒との関わり方」「学習や生活における指導の様子」「いじめや暴力を許さない姿勢」等の様々な観点で観察し、自分にとって信頼できる大人が誰であるかを判断します。
- 児童生徒から信頼される大人であるために、本書の各章にも示しているように、一人ひとりの教師が児童生徒に対して、常に公平、公正な姿勢と態度で関わり、丁寧な指導や支援を実践することが重要です。

(2) SOSを受け止めるために

- 児童生徒が SOS を出すためには、相当の勇気とエネルギーを要するものであることや、どのタイミングでどのように話したらよいかを悩む者もいることを認識しておくことが大切です。
- 日常の学校生活における観察から、児童生徒に気になる様子が見られた際には、教師側から児童生徒にアプローチすることも必要です。
- 前述したように、児童生徒には「1 人の大人だけでなく、3 人目まで」と伝えます。それは、3 人目までの大人の誰かは必ず痛みを受け止めてくれるはず、という意味が含まれています。1 人目の大人が、SOS をしっかりと受け止め、支援につなげることが、児童生徒にとって最も望ましいことです。
- 児童生徒が抱える心の痛みは、様々な経験を積んだ大人にとっては「たいしたことはない」と感じる場合があるかもしれません。しかしながら、そのような考えで児童生徒に対応することがあってはなりません。
- 児童生徒が心の痛みを言葉にして伝えてきたときには、『SOS を出すことができた勇気』を認め、そのことを児童生徒に言葉で伝えます。
- 児童生徒が「話して良かった」と感じたところから支援が始まります。
- 児童生徒が出した SOS については、仮に簡単に解決できそうなことであっても、一人で対処しようとせず、複数の教職員で共有し、支援の手立てを講じることが大切です。



4 SOS の出し方・受け止め方教育 実践例

小学校1年生～4年生版

自分の心を見つめ、心の痛みに対処するためのSOSの出し方・受け止め方を知る活動です。

学習のねらい

自分の心の痛みに対処するためのSOSの出し方・受け止め方を理解することができるようにする。

目指す子どもの姿

自己を振り返り、心の痛みを自覚し、助けを求めることの大切さを理解する姿

学習の準備

1 教師が用意するもの

- 授業スライド
- ワークシート
- 振り返りシート
- 教材動画
- GIGA端末
- 大型モニターHDMIケーブル等の動画を視聴するための機材


【教材動画の構成】

- 👉 心の痛みに気づくこと
- 👉 自分の中に勇気を出すための大事なエネルギー（レジリエンス）があること
- 👉 仲間に助けを求めることも「強さ」であること
- 👉 SOSの出し方・受け止め方

2 留意すること

学習の中で、2人から3人組での活動場面があります。

展 開

	学習の流れ	留意点	時間
導 入	<p>1. 本時のめあてを確認する。(5分)</p> <p>学習の約束</p> <ul style="list-style-type: none">● 友達の考えを認めましょう。(否定しません。)● 悪ふざけやからかいはしません。● 自分の考えを押し付けません。(自分以外の人にもさせません。)● 授業の中でのことは、授業の外に持ち出しません。 <p>学習のめあて</p> <p>自分の心の痛みを小さくするために大切なSOSの出し方・受け止め方を知ろう。</p> <p>今日は心の痛みについてのお話です。皆さんの嫌な気持ちや悲しい気持ちを、どうやって小さくしたり、解決したりしていくのかを一緒に考えていきましょう。</p> 	<p>学習の約束とめあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none">● はじめに、教師自身の失敗談やくじけそうになった時の話をするとともに、この授業ではありのままの自分で素直に思いを出してよいことを伝える。● この授業は教師が伝えるだけでなく、クラス皆で一緒に考える授業であることを伝える。	5分

	学習の流れ	留意点	時間
展開	<p>2. 自分自身のことを振り返る。(9分)</p> <p>(1) ワークシート1に自分自身のことを記入する。</p> <p>自分のことを振り返って、ワークシートに自分の考えを書きましょう。(6分)</p> <p>(2) ワークシート1に記入したことが自分を支える大切なものであると知る。(3分)</p> <p>今、ワークシートに書いた「好きな食べ物」や「楽しいこと」、「好きなこと」は、あなたがいやな気持ちや悲しい気持ちになったときでも「またがんばろう!」と勇気を出すための大事なエネルギーです。大切にしてくださいね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ワークシートは、思いつく限りたくさん書いてよいことを伝える。 ● 教師が自分の話を例示する。 ● ワークシートをもとに近くの人と交流する。 ● 一人一人が思い浮かべたものが、自分自身の心の支えになることを伝える。 	30分
	<p>3. 自分がどのような時に「心の痛み」を感じるかを振り返り、「心の痛み」に気づくことの大切さを知る。(6分)</p> <p>あなたはどんな時に「嫌だな」「悲しいな」と心の痛みを感じますか?周りの人と話してみてください。</p> <p>平気だと思っても、自分に「大丈夫?」と聞いてあげてください。すると、本当は傷ついていたと気づくことがあります。心の痛みに気づくには、まず、自分で聞いてみてあげることが大切です。また、友達が辛そうに見えたら、「大丈夫?」や「あの時、辛かったよね」と声をあげてください。</p> <p>4. SOS の出し方・受け止め方を知る。(15分)</p> <p>(1) 心の痛みを感じた時にどのようにしているか振り返る。(2分)</p> <p>(2) 動画を視聴する。(10分)</p> <p>(3) 教師の話を聞く。(3分)</p> <p>動画で学んだように、自分の心の傷に気づき、言葉にして見せてください。SOSを出しても大丈夫です。あなたの周りに、あなたを守りたいと思っている人は絶対います。</p> <p>【SOS の出し方・受け止め方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分の心の傷に気づいてください。 ● 心の傷は見えないので、言葉にして見せて手当てを受けてください。 ● SOSを出しても大丈夫です。 ● SOSは3人目まであきらめしないで伝えましょう。 ● 友達から相談されたら抱え込まず大人にも相談してみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師が例を示したり、近くの人と交流をしたりして、いろいろな心の痛みがあることを確認する。 (例) 友達とけんかした時・悪口を言われた時・からかわれた時・叱られた時等 ● 心に痛みを感じた時には、自分自身や友達に「大丈夫?」と聞き、痛み気づくようにすることの大切さを伝える。 ● 【動画】を視聴後、SOSの出し方・受け止め方について確認する。 	
わかちあい	<p>5. 振り返りをする。(10分)</p> <p>(1) 活動を振り返り、振り返りシートに記入する。</p> <p>(2) 本時の活動で気づいたことや感じたことを話し合い、交流をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 振り返りシートを配る。 ● 感想を交流し、SOSを出すことの大切さへの気づきなどを全体でわかちあう。 	10分

【出典】「教師にできる自殺予防」子どものSOSを見逃さない 高橋聡美著（教育開発研究所）

小学校5年生～高等学校3年生版

自分の心を見つめ、心の痛みに対処するためのSOSの出し方・受け止め方を知る活動です。

学習のねらい

自分の心の痛みに対処するためのSOSの出し方・受け止め方を理解することができるようにする。

目指す子どもの姿

自己を振り返り、心の痛みを自覚し、助けを求めることの大切さを理解する姿

学習の準備

1 教師が用意するもの

- 授業スライド
- ワークシート
- 振り返りシート
- 教材動画
- GIGA端末
- 大型モニターHDMIケーブル等の動画を視聴するための機材


【教材動画の構成】






- 👉 心の痛みに気づくこと
- 👉 自分の中に勇気を出すための大事なエネルギー（レジリエンス）があること
- 👉 仲間に助けを求めることも「強さ」であること
- 👉 SOSの出し方・受け止め方

2 留意すること

学習の中で、2人から3人組での活動場面があります。

展 開

	学習の流れ	留意点	時間
導 入	<p>1. 本時のめあてを確認する。(5分)</p> <p>学習の約束</p> <ul style="list-style-type: none">● 友達の考えを認めましょう。(否定しません。)● 悪ふざけやからかいはしません。● 自分の考えを押し付けません。(自分以外の人にもさせません。)● 授業の中でのことは、授業の外に持ち出しません。 <p>学習のめあて</p> <p>自分の心の痛みを小さくするために大切なSOSの出し方・受け止め方を知ろう。</p> <p>今日は心の痛みについてのお話です。皆さんが生活の中で感じる嫌な気持ちや悲しい気持ちを、どうやって解決したりしていくのかを一緒に考えていきましょう。</p> 	<p>学習の約束とめあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none">● はじめに、教師自身の失敗談やくじけそうになった時の話をするとともに、この授業ではありのままの自分で素直に思いを出してよいことを伝える。● この授業は教師が伝えるだけでなく、クラス皆で一緒に考える授業であることを伝える。	5分

	学習の流れ	留意点	時間
展開	<p>2. 自分自身のことを振り返る。(9分)</p> <p>(1) ワークシート1に自分自身のことを記入する。</p> <p>自分のことを振り返って、ワークシートの自分の考えを書きましょう。(5~7分)</p>  <p>(2) ワークシート1に記入したことが自分を支える大切なものであると知る。(3分)</p> <p>ワークシートに書いてある物はあなたを支えてくれるものです。好きな食べ物や楽しいことはあなたを癒してくれるでしょう。「またかばろう!」と勇気をもらえるかもしれません。あなたにとってとても大事なエネルギーです。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● ワークシートは、思いつく限りたくさん書いてよいことを伝える。 ● 教師が自分の話を例示する。 ● ワークシートをもとに近くの人と交流する。 ● 一人一人が思い浮かべたものが、自分自身の心の支えになることを伝える。 	30分 ~ 35分
	<p>3. 自分がどのような時に「心の痛み」を感じるかを振り返り、「心の痛み」に気づくことの大切さを知る。(7~10分)</p> <p>あなたはどんな時に「嫌だな」「悲しいな」と心の痛みを感じますか?</p>  <p>平気だと思っても、自分に「大丈夫?」と聞いてあげてください。すると、本当は傷ついていたと気づくことがあります。心の痛みに気づくには、まず、自分で聞いてみてあげることが大切です。また、友達が辛そうに見えたら、「大丈夫?」や「あの時、辛かったよね」と声をあげてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 教師が例を示したり、近くの人と交流をしたりして、いろいろな心の痛みがあることを確認する。 (例) ・友達とけんかした時 ・悪口を言われた時 ・からかわれた時 ・叱られた時 等 ● 心に痛みを感じた時には、自分自身や友達に「大丈夫?」と聞き、痛み気づくようにすることの大切さを伝える。 ● 【動画】を視聴後、SOSの出し方・受け止め方について確認する。 	
わかちあい	<p>4. SOSの出し方・受け止め方を知る。(15分)</p> <p>(1) 心の痛みを感じた時にどのようにしているか振り返る。(2分)</p> <p>(2) 動画を視聴する。(10分)</p> <p>(3) 教師の話を聞く。(3分)</p> <p>動画で学んだように、自分の心の傷に気づき、言葉にして見せてください。SOSを出しても大丈夫です。あなたの周りに、あなたを守りたいと思っている人は絶対います。</p> 	<p>【SOSの出し方・受け止め方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分の心の傷に気づいてください。 ● 心の傷は見えないので、言葉にして見せて手当てを受けてください。 ● SOSを出しても大丈夫です。 ● SOSは3人目まであきらめなくて伝えましょう。 ● 友達から相談されたら抱え込まず大人にも相談してみましょう。 	10分
	<p>5. 振り返りをする。(10分)</p> <p>(1) 活動を振り返り、振り返りシートに記入する。</p> <p>(2) 本時の活動で気づいたことや感じたことを話し合い、交流をする。</p>  <p>自分自身の見方を変えることで、レジリエンスを増やしていくことができます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 短所だと思うことは、ポジティブに捉えることでワークシートに書いたような「レジリエンス」になることを伝える。 ● 振り返りシートを配る。 ● 感想を交流し、SOSを出すことの大切さへの気づきを全体でわかちあう。 	

【出典】「教師にできる自殺予防」子どものSOSを見逃さない 高橋聡美著（教育開発研究所）