

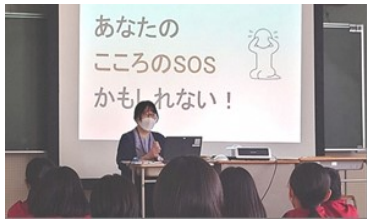
自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	留萌市立留萌中学校
-----	-----------

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和5年6月19日(月)	研修参加人数	25人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生徒の自殺予防教育プログラムの実施について <ul style="list-style-type: none"> ・中1ギャップ未然防止加配教員からの説明 ○ 生徒理解に基づく効果的指導について <ul style="list-style-type: none"> ・生徒指導提要改定ポイントについて、生徒指導主事から説明 ○ 不登校生徒への支援の方向性について <ul style="list-style-type: none"> ・不登校対応の重層的支援構造について、生徒指導主事から説明 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・本校の自殺予防教育プログラムの計画について理解した。また、「心と身体のチェックリスト」を活用し、スクリーニングによる不登校の早期発見につなげたい。 ・生徒の抱える問題の要因について、アセスメントと情報共有の重要性について理解し、組織的な対応が必要であると感じた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒の自殺を予防するためのプログラム(北海道教育委員会) ・生徒指導提要(文部科学省) 		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

	実施状況(主な実施内容、アセスメントツール等による生徒の変容、生徒の感想等)							
援助希求的態度の育成	<ul style="list-style-type: none"> ○ 実践の概要 <ul style="list-style-type: none"> ・援助希求の方法について、第1・2学年の学級活動において、スクールカウンセラーによるSOS発信教室を実施した。 ・第1学年は「こころの黄色信号に気づこう!」をテーマに、自分の黄色信号を想起させて心の状態に早く気付くことや、その際にはこまめに自分を回復させたり、人に頼って相談したりすることの大切さについて学習した。 ・第2学年は「ストレスとのつきあい方」をテーマに、ストレス状態が長く続くと心身の調子を崩してしまうことや、ストレスサインに気付いた時に助けを求めることは真の勇気や強さであること、また、各種相談窓口について学習した。 							
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生徒の変容を促す工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・友達や家族にどのように悩みを相談したらよいかをロールプレイするなどソーシャルスキルトレーニングを実施し、実際に相談する際の話し方を身に付けた。 ・スクールカウンセラーを講師として、その専門性を生かした活動を実施した。 							
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生徒の変容 <ul style="list-style-type: none"> ・第1学年は、7月と12月に実施した学校評価において、「相談」に対する肯定的評価が12ポイント増加するなど、悩みがあった時に他者に相談しようとする態度が育ってきた。 ・第2学年は、7月と12月に実施したほっとにおける「相談」の項目が、3.0から3.1〜0.1ポイント増加するなど、仲間と話しやすい雰囲気が醸成されてきた。 							
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>学校評価における項目</th> <th>実施回数</th> <th>肯定的評価</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">困りごとや不安がある時は、先生や周りの大人にいつでも相談することができる</td> <td>1回目(7月)</td> <td>66%</td> </tr> <tr> <td>2回目(12月)</td> <td>78% (↑12pt)</td> </tr> </tbody> </table>	学校評価における項目	実施回数	肯定的評価	困りごとや不安がある時は、先生や周りの大人にいつでも相談することができる	1回目(7月)	66%	2回目(12月)
学校評価における項目	実施回数	肯定的評価						
困りごとや不安がある時は、先生や周りの大人にいつでも相談することができる	1回目(7月)	66%						
	2回目(12月)	78% (↑12pt)						
	<p style="text-align: center;">【SOS発信教室の様子】</p> 							
	<p style="text-align: center;">【第1学年生徒による学校評価結果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 生徒の感想 <ul style="list-style-type: none"> ・心の黄色信号に気付かないと、「1人になりたい」と思う危険な状態になることがわかったから、悩みごとがあったらすぐに相談しようと思った。 ・友達が相談してくれたら信頼されているということだから、しっかり話を聴いてあげる。 							

B 早期の問題認識（心の健康）

- 実践の概要
 - ・第1学年の保健体育科保健分野において、『心身の発達と心の健康』「8 欲求不満やストレスへの対処」において、生徒は心身相関や欲求の種類、欲求やストレスへの対処について学習した際に、「心と身体のSOS」について取り上げ、自他のストレス状態について考えを深めた。
 - ・生徒は、心や体がSOSを出しているときには、信頼できる大人に相談することや、SNSを含めた多様な相談窓口について再周知した。



【保健の授業の様子】

- 生徒の変容を促す工夫
 - ・自他のサインについて自覚させるため、スクールカウンセラーによるSOS発信教室「こころの黄色信号に気づこう！」の内容と関連付け、改めて自分のストレス状態とはどんな状態なのかを振り返って考えたり交流したりする場面を設定した
 - ・生徒が自分のストレス状態の傾向について関心を高めるため、教科書のストレスチェックを行った

- 生徒の変容
 - ・人に相談したり助けを求めたりすることは恥ずかしいことではなく、大人になるために必要なことであることを生徒は改めて理解していた。
 - ・「ほっと」において、相手を思いやる「配慮」及び悩みを相談する「相談」の項目では、道内平均を上回っているものの、年間をとおして大きな変容は見られなかったことから、来年度以降も、引き続き計画的にプログラムを実施し、生徒の変容を促したい。

項目	6月	10月	3月
4 配慮	3.4	3.3	3.3
13 相談	3.4	3.3	3.3

【第1学年生徒による「ほっと」結果】

- 生徒の感想
 - ・「眠れない」、「人に会いたくない」だけでなく、「頭が痛くなる」、「物事に集中できない」こともストレスの症状だということが分かった。
 - ・「大人に相談する時は、できれば3人にする」ということを聞いて、正直難しいなと感じた。しかし、その中で一番話を聞いてくれる人こそ「信頼できる大人」なのかと思った。

C ストレス対処能力の育成

- 実践の概要
 - ・第3学年の学級活動において、スクールカウンセラーによるストレスコーピング教室を実施した。
 - ・生徒は、前半に自殺予防教育プログラムを実施するのは今年度が初めてであるため、未習である援助希求の方法について学び、後半にストレスを感じた時に自分が楽しめるもの（コーピング）を増やすことの大切さやリラクゼーション法について学んだ。



【ストレスコーピング教室の様子】

- 生徒の変容を促す工夫
 - ・生徒が、多様なコーピングの方法や級友の趣味等を理解したり、自分を思いやることの必要性を感じたりするため、自分が楽しめることを改めて具体的に書き出し、交流する場面を設定した。
 - ・生徒が、リラクゼーション法を身に付けるため、漸進的筋弛緩法を実際に体験する活動を実施した。

- 生徒の変容
 - ・「ほっと」において、「配慮」の項目では、年間をとおして同じ値であったものの、「相談」の項目では、10月と3月を比較すると0.2ポイント増加するなど、困ったときに友人や大人に相談しようとする意識の高まりが見られた。

項目	6月	10月	3月
4 配慮	3.3	3.3	3.3
13 相談	3.1	3.1	3.3

【第3学年生徒による「ほっと」結果】

- 生徒の感想
 - ・「ストレスはダメなもの」という考えがなくなったので、少しストレスを感じても、楽に生活できると思った。
 - ・家族や友人と話すのも良いけど、自分が大好きなものでストレスと立ち向かうことも必要だということに改めて気付いた。

