


自殺予防教育プログラム実施報告書


学校名	北海道追分高等学校
-----	-----------


(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12月21日(木) 定例職員会議時	研修参加人数	12人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防プログラム、集団カウンセリング研修を受けた内容を共有 ・hyper-QU、「ほっと」及び「心と体のチェックリスト」結果と全校生徒教育相談結果の共有 ・各学級の課題、要支援領域、悩みを多く抱えている及び心身の不調を回答している生徒の共有 		
研修に参加した	<ul style="list-style-type: none"> ・各アンケート結果から、普段表出の少ない生徒の気持ちを把握できたのでよかった。 ・それぞれの立場によって色々な意見があることがわかり、今後の参考になった。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度 高校生ステッププログラムで提出された事例(他校と自校) ・各アンケート結果 		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

	実施状況																																				
A 援助希求的 態度の育成	<p>○ 実践の概要</p> <p>1 学年 - カタリバー</p> <p>生徒が、学校生活や進路の悩みに前向きに取り組めるようになることを目指し、LHRの授業において、「特定非営利活動法人いきたす」から学生ボランティアスタッフが来校し、ピアサポートを行った。体育館で、少人数のグループをつくり、車座になって、学生スタッフをファシリテータとして、ワークショップを行った。生徒は、自分の考えと向き合ったり、友達の意見に耳を傾けながら、共感、考え方の変化に気づき、積極的に活動を行った。</p> <p>全校生徒 - SCによる集団カウンセリング、大学講師による健康講話、全校集会 -</p> <p>生徒が信頼できる大人に相談することの大切さを理解し、困り感も上手に外部に伝えられるようになることを目指し、取り組みを行った。</p> <p>生徒会・委員長・希望者 - リーダー研修 -</p> <p>生徒のコミュニケーション力、自己肯定力の向上を目指し、放課後に実施した。自己紹介やアクティビティを実施した。</p> <p>○ 生徒の変容を促す工夫</p> <p>カタリバを実施する時には、教員は輪の中に入らず、遠くから活動している生徒の様子を確認した。学年の教員間で振り返りを行い、職員で情報を共有した。</p> <p>○ 生徒の変容</p> <p>【アセスメントツール「心と体のチェック」の結果(全校生徒)】</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>7月</th> <th>8月</th> <th>12月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>相談できる相手がない</td> <td>14.9</td> <td>8.5</td> <td>8.3</td> </tr> <tr> <td>悩みを話せる友人がない</td> <td>19.1</td> <td>12.8</td> <td>14.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>【ほっと「援助要請」の結果(学年別)】</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1 学年</th> <th>2 学年</th> <th>3 学年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 回目</td> <td>50.4</td> <td>54.1</td> <td>53.2</td> </tr> <tr> <td>2 回目</td> <td>51</td> <td>45.9</td> <td>54.2</td> </tr> </tbody> </table> <p>【ほっと各項目別得点「率先」の結果(学年別)】</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1 学年</th> <th>2 学年</th> <th>3 学年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 回目</td> <td>2.3</td> <td>2.9</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>2 回目</td> <td>2.3</td> <td>2.9</td> <td>2.3</td> </tr> </tbody> </table> <p>○ 生徒の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまく言葉にできなかつたり、考えすぎることがあっても乗り越える方法があると思えて安心した。 ・後輩のことを知ることができてよかった。自分のことをわかってもらうことができた。 		7月	8月	12月	相談できる相手がない	14.9	8.5	8.3	悩みを話せる友人がない	19.1	12.8	14.6		1 学年	2 学年	3 学年	1 回目	50.4	54.1	53.2	2 回目	51	45.9	54.2		1 学年	2 学年	3 学年	1 回目	2.3	2.9	2.7	2 回目	2.3	2.9	2.3
		7月	8月	12月																																	
	相談できる相手がない	14.9	8.5	8.3																																	
	悩みを話せる友人がない	19.1	12.8	14.6																																	
		1 学年	2 学年	3 学年																																	
	1 回目	50.4	54.1	53.2																																	
	2 回目	51	45.9	54.2																																	
		1 学年	2 学年	3 学年																																	
	1 回目	2.3	2.9	2.7																																	
	2 回目	2.3	2.9	2.3																																	
	 <p style="text-align: center;">【カタリバの様子】</p>																																				
	<ul style="list-style-type: none"> ・相談相手がないと答える生徒は減った。 ・リーダーの役割(みんなの意見をまとめたりすること)に苦手意識のある生徒が多い。 																																				

B 早期の問題認識（心の健康）	○ 実践の概要				 【講話の様子】																								
	1 学年 - 保健の授業 -	・保健の授業で「現代社会と健康（精神疾患の特徴）」について扱い、心の健康問題について説明後、若者における課題（精神疾患）についてグループワークを実施した。																											
	全校生徒 - 講話 -	・生徒が思春期における心の問題について理解を深めることを目指し、講師を日本医療大学に依頼し、実施した。講話の中でワークシートを使ったリフレーミングを実施した。																											
	○ 生徒の変容を促す工夫	・相手の見方、自分の受け取り方を変えるために、短所から長所に変えるリフレーミングを紹介した。 ・全学年一斉に、同じ内容で心の健康を学べるようにし、強化すべき部分は各学年で SC による集団カウンセリング等で補うようにした。																											
	○ 生徒の変容	・リフレーミングで価値観の転換をし、自尊心や自己肯定感を高めるための考え方を習得することができた。																											
		【ほっとプラス「楽観思考」（学年別）】		【ほっとプラス「他者理解」（学年別）】																									
		<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1 学年</th> <th>2 学年</th> <th>3 学年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7 月</td> <td>52.7</td> <td>44.0</td> <td>47.8</td> </tr> <tr> <td>12 月</td> <td>53.8</td> <td>56.1</td> <td>50.0</td> </tr> </tbody> </table>		1 学年		2 学年	3 学年	7 月	52.7	44.0	47.8	12 月	53.8	56.1	50.0	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1 学年</th> <th>2 学年</th> <th>3 学年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7 月</td> <td>54.5</td> <td>53.4</td> <td>49.5</td> </tr> <tr> <td>12 月</td> <td>57.9</td> <td>58.4</td> <td>52.5</td> </tr> </tbody> </table>		1 学年	2 学年	3 学年	7 月	54.5	53.4	49.5	12 月	57.9	58.4	52.5	
		1 学年	2 学年	3 学年																									
	7 月	52.7	44.0	47.8																									
	12 月	53.8	56.1	50.0																									
	1 学年	2 学年	3 学年																										
7 月	54.5	53.4	49.5																										
12 月	57.9	58.4	52.5																										
○ 生徒の感想	・自分の短所をリフレーミングに変えて、ポジティブに考えられた。 ・マイナスポイントをポジティブに変えることで、少しストレスが軽減できると思った。 ・短所ばかり考えていたけど、長所に変えることが大事だと思った。																												

C ストレス対処能力の育成	○ 実践の概要				 【1 学年 集団カウンセリング】												
	- スクールカウンセラーによる集団カウンセリング -																
	1 学年	・ストレスへの対処方法を習得することを目指し、10月に実施した。今の自分のストレスを理解してもらうために、ストレスチェックを実施した。ストレスへの対処方法についてグループで話し合い、発表した。															
	2 学年	・ストレスをコントロールすることを目指し、11月に実施した。自分の感情（怒り）を理解するために、ワークシート「心の温度計」に記入し、その後アンガーマネジメントについてグループで話し合った。															
	3 学年	・卒業後に向けた心構えについて理解を深めることを目指し、12月に実施した。自分のストレス状況を知るために、エゴグラムチェックでタイプ診断を実施した。身近なストレス対処方法を紹介した。															
	○ 生徒の変容を促す工夫	・本校に SC がいることを周知し、生徒及び SC の互いに顔と名前を覚えてもらうようにした。 ・集団カウンセリングの場では、生徒の様子を把握するために、担任も授業に参加した。 ・グループで意見をまとめたり、自分の意見を言うことが苦手な生徒が多いため、グループワークが進まないところは、教員が声かけをしながら促し、意見を引き出せるようにした。															
	○ 生徒の変容	・自分のストレス状況について把握することができた。対処方法や相談できる相手について学ぶことができた。 ・個人作業は指示通りできるが、集団作業になると自分の意見や考えを伝えることに苦手な生徒が多かった。															
		【ほっと 各項目別得点「表明」の結果（学年別）】															
		<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1 学年</th> <th>2 学年</th> <th>3 学年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7 月</td> <td>2.6</td> <td>3.1</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>12 月</td> <td>2.6</td> <td>3.1</td> <td>2.9</td> </tr> </tbody> </table>		1 学年		2 学年	3 学年	7 月	2.6	3.1	3.1	12 月	2.6	3.1	2.9		
		1 学年	2 学年	3 学年													
7 月	2.6	3.1	3.1														
12 月	2.6	3.1	2.9														
○ 生徒の感想	<p>1 学年 ・意外とストレスが溜まっていることに気づいた。教わった対処方法を実践してみたいと思った。</p> <p>2 学年 ・自分が嫌な気持ちになった時には、6秒数えて怒りを爆発させないようにしてみようと思った。</p> <p>3 学年 ・自分のことを知れてよかった。何かあったら信頼できる人に相談しようと思った。</p>																