

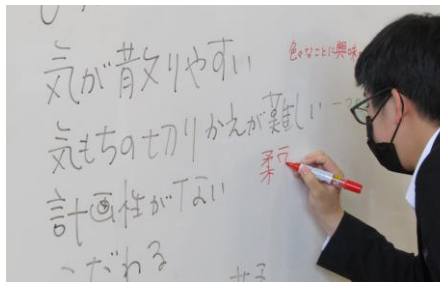
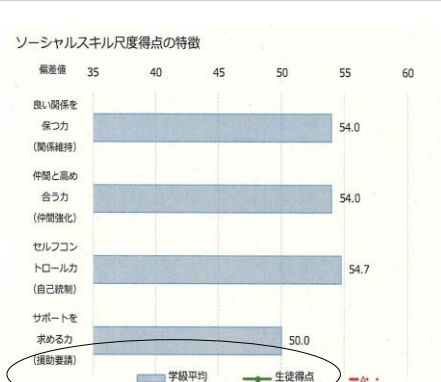
自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道平取高等学校
-----	-----------

(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8月24日(木)	研修参加人数	13人
研修内容	「心と身体チェックリスト」について ・「心と身体チェックリスト」データからわかる生徒の心の変化 ・「心と身体チェックリスト」の生徒の回答に組織で取り組む方策 ・年4回の実施データから生徒の心の状況を理解する方法		
研修に参加した教職員の声	・様々なデータから生徒の心の状況を理解する方法がわかった。 ・SNS等での回答方法は、情報を教職員で共有しやすく、即対応できてよい。 ・様々なアンケートの分析の方法が理解できた。		
研修等で使用した資料名	・「心と身体チェック」第1回(7月)及び第2回(8月)生徒の回答 ・児童生徒の自殺を予防するためのプログラム		

(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)	
A 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"> ・援助希求的態度を育成するため、スクールカウンセラーによる第1学年・教職員を対象にした集団カウンセリングを実施した。 ・見方を変えるリフレーミング手法を用いて自分の未来を変えられる意識を醸成することを狙いとしました。 ・集団カウンセリング後、「ほっと」を実施し、生徒の変容を観察する。 ○ 生徒の変容を促す工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・リフレーミング辞典から「短所」と考えられる言葉「飽きっぽい」、「こだわる」等について、気になる言葉を生徒個人が選び、リフレーミングすると「好奇心旺盛な」、「最後までやらないと気がすまない」などに書き直すことができることが実感できるよう実施した。 ・自分の「短所」を「長所」にリフレーミングするよう適宜声をかけた。 ○ 生徒の変容 <ul style="list-style-type: none"> ・1年生4月実施の「ほっと」では、サポートを求める力が50.0とより低い。(※第2回目は3月実施予定) ○ 生徒の感想 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の短所を、自分では考えられない考え方で素敵に変換してもらってうれしかったです。 ・マイナスの感情をプラスにするだけでとても気持ちが楽になった。 	 <p>リフレーミングの様子</p>  <p>1年4月実施「ほっと」</p>

B 早期の問題認識（心の健康）

- 実践の概要
 - ・「心と身体のチェック」を夏季休業前後、冬季休業前後の年間4回SNSで実施する。
 - ・27項目の回答一覧データを「3 ややあてはまる」黄色、「4 よくあてはまる」赤色、自由記述欄で問題意識がある場合を赤色で着色し、生徒の心の状況を色で把握する。
 - ・回答一覧を学年で検討し、早急に面談が必要な生徒、保護者と連携する必要がある生徒等に分類して教育相談を実施した。
- 生徒の変容を促す工夫
 - ・アンケート実施後、回答を全体で共有し、1週間以内に学年団が面談等の対応をする。
 - ・その際は、今後も生徒が悩みや困っていることについて安心して記入できるよう配慮する。
- 生徒の変容
 - ・面談を実施した生徒については、学校生活を前向きに過ごそうという回答が見られるようになった。
 - ・直接、担任に学校内外の悩みを相談する場面が増え、早期に家庭や関係機関と連携することができるようになった。
- 生徒の感想（心と体のチェックシート自由記述欄抜粋）
 - ・前回相談したときよりもすっきりした気持ちになりました。最近では体調的に気になることもあるので、またどこかでお話したいです。
 - ・前回よりは多分元気になりました。自分のことではありませんが、最近友人の元気がないので心配です。



「心と体のチェックシート」の色分け

C ストレス対処能力の育成

- 実践の概要
 - ・ストレス対処能力を育成するため、スクールカウンセラーによる全校生徒・教職員を対象に集団カウンセリングを実施した。
 - ・認知行動療法による物事のとらえ方、考え方を変えることについての説明があった。
 - ・集団カウンセリングの前後で、「ほっとプラス」を実施し、生徒の変容を観察した。
- 生徒の変容を促す工夫
 - ・「ほっとプラス」は、10月と1月実施の結果を生徒に配付し、2回目の結果を生徒自身が比較、伸びた項目などを確認させた。
 - ・他の生徒とは比較をせず、自身の傾向についてのみ把握するよう指導した。
- 生徒の変容
 - ・自分に置き換える力（他者理解）が全学年で低く、学年が進むと更に低下する傾向があったが、認知行動療法実施後、上昇が見られた。
- 生徒の感想
 - ・自分の認知の歪みを特定することで、認知を変えやすくなるということがわかった。認知を変えることで楽になった。
 - ・自分の認知の歪みを見つけることができ、そこから認知を変える練習ができた。

