

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道音更高等学校
-----	-----------

(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6年12月12日(火)	研修参加人数	23人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防教育の必要性と重要性、充実について ・自殺予防教育の必要と進め方～これまでの振り返り ・生徒のSOSの出し方に関する教育と生徒のSOSに対する教員の気付きや受止めについて(TALKの原則) ・相談の対応～教育相談の留意事項 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・「自殺予防教育」と聞くと構えてしまうが、日常の関わりが大切だとわかった。些細なことも教員間で情報交換し、共有しておくことが未然防止につながると思う。一人で抱え込むのではなく、組織的に対応することが重要であると理解を深めることができた。 ・全校教育相談は、生徒理解と援助希求的態度の育成につながることから、今後も継続して取り組む必要がある。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・『「SOSの出し方に関する教育」を始めましょう!』(令和2年10月) ・「自殺予防教育の実施に向けて(その1)」(平成29年3月 道教委) ・「自殺予防教育の実施に向けて(その2)」(平成31年3月 道教委) 		

(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)			
	<p>○ 実践の概要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談しやすい人間関係づくりと他者からの適切な援助を受けられるよう行動することを目指し、集団コミュニケーショントレーニングと全校教育相談を実施した。 			
	集団カウンセリング	4月、5月、12月	1、3年次	LHR、総合的な探究の時間 養護教諭
	社会性と情動の学習	6月(アンガーマネジメント)	1年次	総合的な探究の時間 担当者
		9月、11月、12月(傾聴、捉え方)	1、2年次	保健 養護教諭
	全校教育相談	6～8月、10～12月	全年次	昼休み、放課後 全教職員
	<p>○ 生徒の変容を促す工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年次については、緊張を緩和し集団生活に慣れるため担任も交えて入学初期に継続して実施し、2年次では、多様な関係性を築けるようファシリテーションとシェアリングを活用した。 			
	<p>○ 生徒の変容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8月と12月に実施した「ほっと」において、1年次において「関係維持」が1.2ポイント、「援助要請」は2.1ポイント上昇した。 			
	<p>○ 生徒の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相槌を打つことでより相手の話が頭に入ってきたし、ちゃんと会話できている気がした。会話をする上で相槌や笑顔などは大切だなと改めて思いました。 ・今まであまり話してなかった人と会話することができ、とても楽しかった。自分の趣味や好きなものについて人に聞いてもらい、共有できてとても嬉しい気分になった。また、話を聞くことで新たな発見もあり、とても良い機会になった。 ・忙しいときでもイライラせずさわやかな受け答えを心がけていきます。 ・困ったことや心配なことが起きてしまった場合は、一人で抱え込まず信頼できる頼れる人に相談して 			



<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">B 早期の問題認識 (心の健康)</p>	<p>悩み事を解決していきたいと思う。</p>
	<p>○ 実践の概要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己の心の状態を促し、心の健康について理解を深めるために1年次の保健の単元「生涯を通じる健康」の授業において、「感情」「認知」「捉え方の修正」について担当教員と養護教諭によるグループワークを行った。 <p>○ 生徒の変容を促す工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・援助希求的態度の育成とストレス対処能力の育成に関連づけるよう、感情の変化に気づくことをポイントにおいた。 ・自己学習（ワークシート）とペアワーク、グループワークを取り入れ、生徒同士が課題を共有し、段階を追って自己理解と他者理解が促進するよう工夫した。 <p>○ 生徒の変容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感情を表す言葉と自分の感情に気づきなど自己理解を促したことにより、「ほっと」の「自己統制」のポイントが 4.1 ポイント上昇した。 <p>○ 生徒の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の感情や捉え方のクセは、状況や自分の状態によっても変化することを知った。 ・捉え方はプラスの面とマイナスの面があることがわかった。自己受容と自己肯定感を大事にして、自分の成長につながる考え方を取り入れたい。 ・自分の感情に気づいて言葉にすることは、相談するときに役に立つことを改めて理解した。



<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">C ストレス対処能力の育成</p>	<p>○ 実践の概要</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1, 3年次を対象に、総合的な探究の時間でSCによる「嫌な気分をよくするための不安やストレス解消法」のストレスマネジメント講座を実施した。
	<p>○ 生徒の変容を促す工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・複数の解消法を理論と実践を組み合わせ実施した。 ・リラックスできるよう整列時の間隔をとり、音楽を活用した。 <p>○ 生徒の変容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業後のアンケートの結果、参加生徒の約9割の生徒が「とてもよかった」「よかった」と回答した。 ・5種類のリラクゼーション方法の中で「漸進性弛緩法」がよかったと回答した生徒が最も多く、身体をリラックスする効果を体験できた。 <p>○ 生徒の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思った以上に身体が緊張していたことがわかった。すごく落ち着きました。 ・体の力が抜けて頭がスッキリした感じを実感できた。 ・音楽を聞くことや体を動かしたり、呼吸を変えてみるだけで、精神面のストレスを少しでも解消できるのがすごいと思った。次からストレスがたまったときにやってみたり、親に教えてあげようと思った。 ・体と心のつながりを意識するきっかけとなった。広く知ってもらい、皆が自分で対処できるようになればよいと思う。

