

自殺予防教育の実施に向けて（その2）

～自殺予防教育プログラムの実践～

北海道教育委員会（平成31年3月）

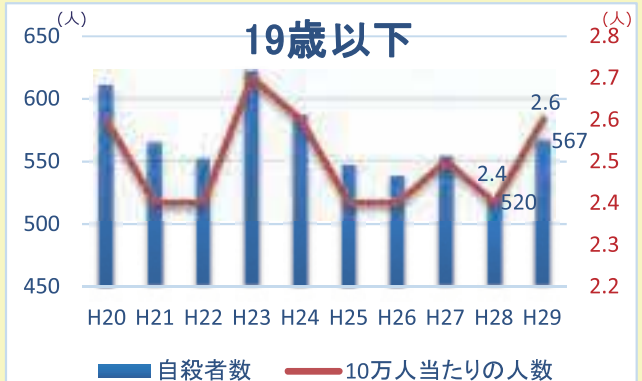
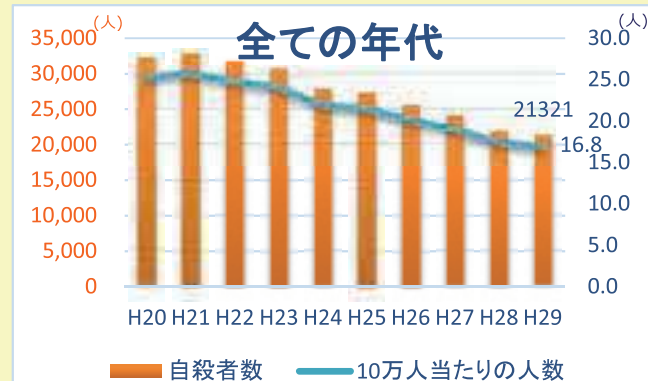


近年、日本における自殺者の総数は減少傾向にあるものの、自殺した児童生徒数は高止まりしている状況にあり、学校における自殺予防教育の更なる充実が求められています。北海道教育委員会では、平成28年度から文部科学省の指定を受けて自殺予防教育の推進に取り組み、平成30年3月に自殺予防のための学習指導計画（自殺予防教育プログラム）や実践例をまとめた冊子「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」を作成しました。自殺予防教育プログラムの活用を促進するため、これまでの取組やプログラムの概要を、次のとおり取りまとめましたので、積極的に御活用ください。

1 近年の自殺の現状

日本における自殺者数は平成23年まで3万人を超えて推移していましたが、近年は減少傾向にあります。しかし、19歳以下の年代では、増減を繰り返しており、平成29年は前年に比べ47人増加しています。このような実態を踏まえ、若年層を対象とした自殺予防教育が必要であり、小・中・高等学校・特別支援学校等における取組の充実が求められています。

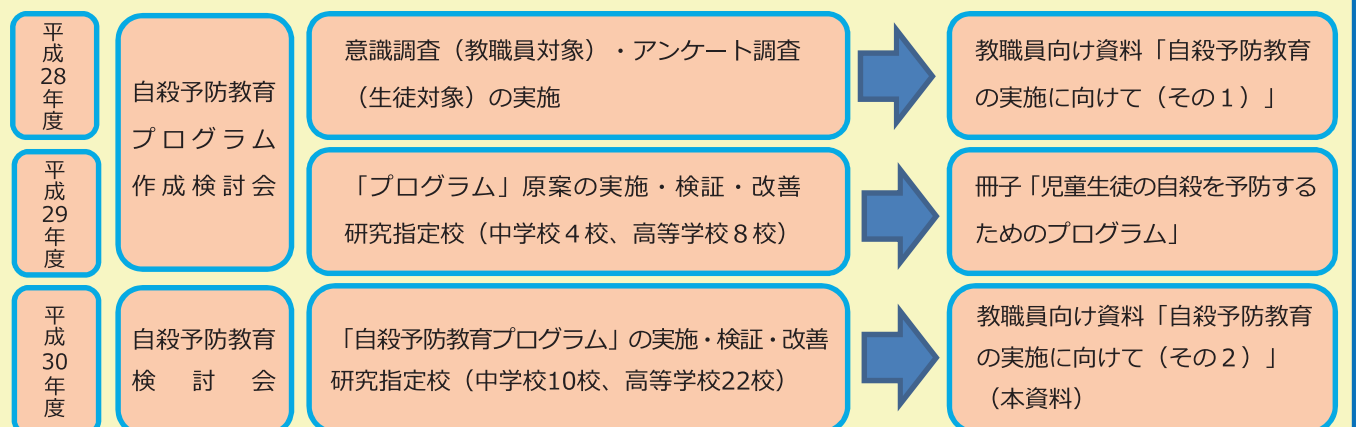
自殺者数の推移（警察庁統計により作成）



2 北海道教育委員会のこれまでの取組

道教委では、平成28年度から文部科学省の「自殺予防に対する効果的な取組に関する調査研究」の指定を受け、自殺予防教育の推進に取り組んでいます。平成28年度は生徒や教職員に対する調査により課題を明らかにしました。平成29年度には研究指定校の取組に基づき、自殺予防教育プログラムを作成し、平成30年度には研究指定校を増やして実施・検証するとともに、全道の学校での活用を促進しました。

道教委の取組



3 自殺予防教育プログラムの概要

自殺予防教育プログラムの目標

自殺予防教育プログラムでは、「A：援助希求的態度の育成」「B：早期の問題認識（心の健康）」「C：ストレス対処能力の育成」の3つの目標を設定しています。学校においては、これら3つの目標を達成するために、学校の実情や児童生徒の実態に応じて取り組むことが重要です。

A：援助希求的態度の育成

児童生徒が悩んだり困ったりした場合、誰かに相談したり助けを求めたりする力を身に付けることにより自殺の予防を図ります。他者に相談することに対する期待や抵抗について理解し、自分自身にあった相談方法を身に付け、援助希求的態度を育成します。また、自分が相談された場合の対処方法も身に付けます。

B：早期の問題認識（心の健康）

児童生徒が自殺に関する多くの情報を手に入れてしまっている状況から、正しい知識を早期に与えることにより自殺の予防を図ります。自殺の深刻な実態や心の危機のサインの理解などを通して、早期に問題を認識するとともに、正しい知識を児童生徒に与えます。

C：ストレス対処能力の育成

児童生徒が対処困難な場面に遭遇するなどストレスがかかった状況において、そのストレスに対処する力を身に付けることにより自殺の予防を図ります。ストレスに対処する方法を知るとともに、自分自身にあった方法を理解し実践する力を育成します。

自殺予防教育プログラムの取組

自殺予防教育プログラムでは、上記の3つの目標を達成するための取組として、9時間分の授業の学習指導案を例示しています。学習指導案では、ペアやグループでの話し合い、ロールプレイングや体験発表、ワークシートによる振り返り等、児童生徒が自ら考え、発表する活動を取り入れ、コミュニケーション能力や望ましい人間関係を構築する能力の向上を図るなど、自殺予防教育を行う上での下地づくりも行います。

A：援助希求的態度の育成

	単元	ねらい	概要
①	相談しやすい人間関係	傾聴や、あたたかい言葉かけなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。	あたたかい人間関係を作るためには、「上手な聴き方スキル」と「あたたかい言葉かけスキル」が大切であることを、説明や体験を通して理解する。
②	相談しやすい方法	相談への期待感と抵抗感を理解し、相談しやすくする方法を身に付ける。	相談場面における期待感と抵抗感について共有し、自分だったらどのように相談するかを話し合う。
③	相談しやすい会話の仕方	困っている友人の、相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。	「気づく」、「関わる」、「つなぐ」の3つのポイントについて理解する。

B：早期の問題認識（心の健康）

	単元	ねらい	概要
①	自殺の実際とその心理	自殺の深刻な実態や自殺予防の正しい知識を身に付ける。	自殺は個人の問題ではなく、環境や人間関係に影響されることであり、自殺予防にはみんなの力が必要であることを学ぶ。
②	こころの「黄色信号」	心の危機のサインを知り、心身が不調なときの対応を身に付ける。	心の危機や心身の不調に気づいた際には、人に相談することが有効であること、友人の心身の不調に気づいた際には、声がけをしたり、相談に乗ったりすることが有効であることを学ぶ。

C：ストレス対処能力の育成

	単元	ねらい	概要
①	楽観的に考え直す	出来事を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付ける。	ストレスを感じた場面において悲観的な表現を使った場合と、楽観的な表現を使った場合で、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、楽観的に考え直す方法を考える。
②	将来に目を向ける	失敗して暗くなりがちで状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付ける。	失敗して将来を悲観したり、自分を責めたりした場合、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、失敗を良い経験と考え直し、将来に目を向ける方法を考える。
③	自分に置き換える	相手のせいであるという決めつけを見直し、双方に責任があるという考え方を身に付ける。	ストレスの原因を自分のせいであると考えた場合と、相手のせいであると考えた場合で、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、原因を考え直す方法を考える。
④	失敗を見つめ直す	最悪だ、取り返しがつかない、という決めつけを緩和する考え方を身に付ける。	ストレスを感じた場面において最悪だ、取り返しがつかないと決めつけた場合、その後の感情や行動がどうなるかを想像し、失敗を見つめ直す方法を考える。

4 自殺予防教育プログラムの実践例

各学校では、自殺予防教育プログラムで例示された学習指導案やワークシートを参考に、学校の実情や児童生徒の実態に応じて実施時期や指導方法を工夫しています。限られた時間の中で、より効果的な取組を行うためには、既に実施している行事や授業の目標を確認し、共通するものや、相乗効果が期待されるものを同時に行う工夫などが考えられます。

インターネットの適切な利用の指導と関連付けた取組

A中学校では、外部講師によるSNS講習会に合わせ、「C ストレス対処能力の育成」の「③自分に置き換える」の学習指導案を参考に、具体的なLINEトラブルで大きなストレスを抱える例を示し、その原因について考えることで、ストレス対処能力を身に付ける活動を行いました。

【実施上のポイント】

インターネットの危険性を言葉で伝えるだけでなく、具体的なトラブルの状況について自分のこととして考えることで、より効果的に知識を身に付けることができます。実施の際には、ストレス対処能力を身に付けるという目標を事前に示し、達成状況を確認することが重要です。

保健体育科の授業と関連付けた取組

B中学校では、保健体育科の「心身の機能の発達と心の状態」の学習において、「B 早期の問題認識（心の健康）」の学習指導案を参考に、自殺予防の知識について説明し、心身が不調なときの対応について考える授業を行いました。

【実施上のポイント】

教科・科目と関連付けた取組を行う場合は、実施する教科・科目の目標を踏まえた上で自殺予防教育プログラムを活用する必要があります。それぞれの目標を明確に示し、達成状況を確認することが重要です。

入学間もない時期の集団づくりの活動と関連付けた取組

C高等学校では、入学直後である第1学年の4月に宿泊研修を実施しています。その中で、集団づくりの活動として、自殺予防教育プログラムの「A 援助希求的態度の育成」の学習指導案を参考に、望ましい人間関係づくりの取組を行いました。

【実施上のポイント】

相談しやすい人間関係や、相談の方法、会話の仕方等を身に付けることは、学校生活を円滑に送る上で重要なことであることから、入学後の早い時期に実施することが望まれます。

5 子ども理解支援ツール「ほっと」の活用

道教委では、児童生徒理解の充実を図るため、児童生徒のコミュニケーションスキルを測定する「子ども理解支援ツール『ほっと』」を北海道医療大学と共同で開発し、活用を促進しています。

自殺予防教育における活用

「ほっと」では、自殺予防教育の下地となるコミュニケーション能力や望ましい人間関係を構築する能力について測定することができることから、自殺予防教育プログラムの取組の前後に実施することで、児童生徒の変容を客観的に図る指標として活用することができます。本ツールは、児童生徒にアンケートを行い、その数値をコンピューターに入力し、処理することで、個人の能力の変化やクラスの傾向をグラフで確認することができるよう工夫されています。

また、「C ストレス対処能力の育成」により身に付けることが期待される能力を測定する質問紙調査である「ほっとプラス」の開発も進めており、平成30年度は自殺予防教育プログラムの研究指定校で実施しました。



6 従来の教育活動を活用した取組

学校において既に実施されている取組には、自殺予防教育プログラムで設定しているねらいと共通しているものがある場合もあります。学校全体の教育活動を通して、それぞれの目標や効果を確認し、年間計画を検討することなどにより、効率的な教育課程を編成することが必要です。

生徒が主体的に考える生徒会活動と関連付けた取組

D中学校では、生徒会主催の集会において様々なテーマについて生徒が主体的に考える活動を行っています。平成30年度の1回目は「いじめ」について考え、望ましい人間関係づくりについて話し合いました。2回目は震災の経験から、「困難な状況」でどのような対処ができるかについて話し合いました。このような活動も、援助希求的能力やストレス対処能力の育成につなげることができると考えられます。

【実施上のポイント】

援助希求的能力やストレス対処能力は、様々な取組により育成を図ることが考えられます。実施の際には、その取組の目標を明確に示し、達成状況を確認することが重要です。

ピア・サポートによる自殺予防教育の取組

E高等学校では、スクールカウンセラーを講師として、ピア・サポートの活動を行っています。平成30年度は、ピア・サポートの取組の中で、望ましい人間環境づくりや心の健康、ストレス対処などをテーマに取り上げ、演習や話し合い等を行いました。

【実施上のポイント】

ピア・サポートや構成的グループエンカウンター、ソーシャルスキルトレーニングなどによる望ましい人間環境づくりの取組を、その目的を確認した上で、自殺予防教育の一環として実施することが考えられます。

7 スクールカウンセラーによる悉皆面談

自殺予防教育に向けた「校内の環境づくり」として、児童生徒が相談しやすい環境を整備することが大切です。平成30年度は、高等学校2校において、相談しやすい環境を整備した上で、学年の生徒全員に対しスクールカウンセラーによる面談を実施し、相談に対する抵抗感の変化等を検証しました。

スクールカウンセラーによる授業参観を実施した例

F高等学校では、第1学年の生徒に対し悉皆面談を実施しました。面談を行う前に授業参観を行い、生徒の様子を確認し、気になった生徒について、スクールカウンセラーと教員で情報交換を行いました。

この面談の機会にスクールカウンセラーに悩みを打ち明けた生徒や、面談の中でスクールカウンセラーが生徒の不調に気づき、教員と情報共有することで適切に対応できた例がありました。

また、実施前後のアンケートでは、「スクールカウンセラーにもっと長く学校にいてもらいたい」と答えた生徒が3倍近く増加するなど、スクールカウンセラーへの相談の抵抗感が下がったと考えられます。

事前に自己理解アンケートを実施した例

G高等学校では、第1学年、第2学年の生徒に対し悉皆面談を実施しました。面談を行う前に、生徒が作成した面接資料「今の私」をスクールカウンセラーに提供することで、事前に生徒の状況を把握できるようにしました。

また、休み時間や授業中に生徒と関わり、生徒との人間関係を作る機会を設定するなど、面談時に相談しやすくなる工夫を行いました。

悉皆面談を行うことで、個別の面談に抵抗感をもっていた生徒が相談する機会をもつことができ、支援につなげることができた例がありました。

面接資料 「今の私」を考えてみよう
北海道立南陽高等学校 年 月 日 氏名
これまで、あなたが感じてきた中で、最も強く感じていた感情「10」として、そして、弱く感じてきた感情「0」として、それぞれ10個ずつの感情を記入してください。
思いが強い 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 思いが弱い
1. 上の『自分理解シート』を填うと、『今のあなた』(今の生徒)の理解は、いくつポイントになりますか。(4. 5のように2点を付けてもかまいません)
2. その結果になったのは、どうしてですか?

【参考資料】

- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(平成21年3月、文部科学省)
- 「子どもの自殺が起きたときの緊急対応の手引き」(平成22年3月、文部科学省)
- 「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引」(平成26年7月、文部科学省)
- 「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」(平成30年3月、北海道教育委員会)
(道教委ホームページ<<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/jisatuyoboukyouiku.htm>>)