

## 自殺予防啓発リーフレットを活用した授業案

### 1 本時の目標

- ・誰にでも「心の危機」「いのちの危機」があり、そんな時は援助を求めることが必要であることを知る。
- ・友人の「いのちの危機」のサインに気づいて、周囲の大人に相談できる力を身に付ける大切さを知る。

### 2 展開例

	リーフレット	活動内容	留意点
導入 10分	1 「心の話」をする雰囲気づくり 本日デモンストレーション①	①本時のねらいを理解する。 ②軽く目を閉じる、深呼吸をする等の簡単なリラクゼーションの後、自分の心と対話して現在の心の状態に目を向け、今の気持ちを発表し合う中で、いろいろな気持ちの生徒がいることに気づく。	①・② 本時が目には見えない「心」について考える時間になることを伝え、温かく落ち着いた雰囲気づくりをする。 ②言いたくないことは言わなくてもよいことを伝える。
	2 「心の危機」の存在の確認	①いろいろな気持ちの中で前向きにならない時、どんなことをして気持ちを切り換えてきたかをペアで伝え合う。 ② ①で伝え合った内容は、今まで心の危機を乗り越えてきた自分の力であり、それぞれ自分なりの対処法があることを想起する。	①後のロールプレイのペアとなるので、組み方をあらかじめ配慮する。 T2の教員が観察し、必要に応じて声掛けをする。
展開 1 20分	3 「心の危機」が「いのちの危機」につながる時	①心の不調が長く続くと、いのちの危機へとつながることもあることを理解する。 ②いのちの危機を知らせるサインにはどのようなものがあるかを捉える。	①このような状態は誰にでも起こり得ることで、決して特別なことではないことが伝わるように説明する。
	4 「いのちの危機」に直面したとき	①「消えちゃいたい」等という苦しい気持ちは、大切な心の声であり、誰かにその気持ちを伝える重要性を把握する。	①医療機関の受診が必要な場合もあることを状況に応じて伝えてもよい。
	5 友人を支える立場の自覚	①困ったときは誰に相談するか（誰に相談することが多いと思うか）を考える。 ②心が苦しいときには友人に気持ちを打ち明けることが多いことを確認する。	②友人に気持ちを打ち明けて安心できた体験を思い出させることによって、自分が友人を支える立場になることがあることを自覚させる。
	6 友人を支える時の方法 本日デモンストレーション②	①いのちの危機を打ち明けられることは自分にも起こり得ることに気づき、お互いのいのちの危機を支え合うための手立てについて考える。	①友人のいのちの危機について、その全てに対処するのではなく、必要な援助につなげる入口となる手立

<p>展開 2 10分</p>		<p>②救いを求める友達への対応について考える。 ・「説教・助言」「感情を理解する」などのパターンを示したワークシートを活用し、A（救いを求める側）、B（打ち明けられる側）をロールプレイで体験する。 ワークシート例</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「説教・助言」 A：勉強も部活もうまくいかないことばかりで…。 B：そんなこと言っちゃだめだよ。前向きに頑張らなくちゃ。 A：何もかもいや。消えちゃいたい…。 B：そんな考えは間違ってる。自分を大事にしなくちゃ。 「感情を理解する」 A：勉強も部活もうまくいかないことばかりで…。 B：うんうん、そうだったの。 A：何もかもいや。消えちゃいたい…。 B：何もかもいやに思えるんだ。そんなにつらかったんだね。 ※ロールプレイをして、どのように感じましたか。</p> </div> <p>・安心感を得られた例や対応に困った例を発表し合い、クラス全体でどうすればよいかを考える。 ③「きょうしつ」の資料をもとに、実際にできることを具体的に捉える。</p>	<p>てを考えるとということを伝える。 ②〈ロールプレイの前に〉 A B双方の気持ちを推しはかってロールプレイができるよう促す。  〈ロールプレイ中〉 T 2の教員が観察し、必要に応じて声掛けをする。  〈クラス全体的話し合い〉 相手の気持ちを善悪で判断するのではなく、感情を受け止めて理解しようとする姿勢が大切であることを解説する。  ③気持ちをじっくり聞くことの重要性と、自分一人で抱え込まず大人に相談することの必要性を強調する。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>7匿名で相談できる機関  8ふりかえり</p>	<p>①自他の危機のときに支えてくれる人や相談機関の存在を知り、あきらめないで援助希求することの大切さを理解する。  ①クラス全体でこの授業に取り組んだことを認め合う。 ②希望に応じて個人的に話ができる時間と場所を確認する。</p>	<p>①援助を求めることは、生涯にわたって大切な力となることを伝える。  ①指導者と生徒が大切な話を共有したことを確認する。 ②「いのちの危機」の話に抵抗感があつたり、つらい気持ちがあつたりすることもあり得ることと、そういう気持ちも信頼できる人に伝える大切さを話す。</p>