

自殺予防啓発リーフレット授業案コメント例

導 入	1 「心の話」をする 雰囲気づくり	<p>【授業の内容について伝える】 今日は誰にでも起こりうる「心の危機」「いのちの危機」について一緒に考える授業にしたいと思います。</p> <p>【気持ちを落ち着かせる】 目を閉じて、自分の心をのぞいてみてください。今、どんな気持ちでしょうか。</p> <p>【今の気持ちを発表させる】 どんな気持ちがあったか教えてください。言いたくない気持ちは言わなくていいですよ。まず私から…。あなたはどうですか。…</p> <p>【ネガティブな気持ちがあっても良いことを伝える】 「楽しい」、「頑張りたい」というように前向きになれることもあれば、「いやだなあ」、「疲れたなあ」と感じることもありますね。どんな気持ちもあなたの大切な心の声です。</p>
	2 「心の危機」の存在の確認	<p>【気持ちの切り替え方法について話し合わせる】 なかなか気持ちが前向きになれないとき、気持ちが落ち込んでしまうとき、みなさんはどうやってその気持ちを切り替えていますか。乗り切ってきましたか。ペアになり、その方法について話してみましよう。</p> <p>【自分なりの切り替え方法を発表させる】 私は…。あなたはどうですか…。</p> <p>【乗り越えてきた自分の力に自身を持たせる】 いろいろな方法がありますね。みなさんはこれまで自分の力で「心の危機」を乗り越えてきたんですね。</p> <p>【「心の危機」を「いのちの危機」につなげる】 悲しいことやつらいことが重なって心の不調が長く続くと、いつものやり方ではうまくいかないこともあります。そんなときは、どうしたら良いでしょうか。</p>
展 開 1	3 「心の危機」が「いのちの危機」につながる時	<p>【「いのちの危機」を知らせるサインを確認する】 心の不調が長く続くと、「食べられない」「眠れない」「何もやる気がしない」、ときには「消えちゃいたい」と思うこともあります。</p> <p>【「いのちの危機」はだれにでも起こり得ることを伝える】 これは誰にでも起こり得ることです。怠けているわけでも、心が弱いわけでもありません。</p>
	4 「いのちの危機」に直面したとき	<p>【誰かに気持ちを伝えることの大切さを確認する】 「消えちゃいたい」という苦しい気持ちも大切な心の声です。自分のいつものやり方ではうまくいかないなあと思ったら、誰かにその気持ちを伝えましよう。ひとりで頑張らなくてもいいですよ。</p>
	5 友人を支える立場の自覚	<p>【気持ちを誰に伝えるか考えさせる】 気持ちを打ち明けるとしたら、誰に相談しますか。…</p> <p>【友人が打ち明ける相手として多いことを知らせる】 心が苦しいときには、同世代の友人に気持ちを打ち明けることが多いそうです。</p> <p>【友人の支える立場になり得ることを自覚させる】 みなさん自身が「い</p>

		のちの危機」を打ち明けられる立場にもなり得るということです。
展開 2	6 友人を支えるときの方法	<p>【支える方法について学ぶことを知らせる】 みなさんが友だちのつらい気持ちを受け止める立場になったとき、どうしたら良いでしょうか。それぞれの立場を体験しながら学びましょう。</p> <p>【ペアワークの説明をする】 ひとりが、つらくてたまらない人を演じてください。やっとの思いで、友人にため込んでいた気持ちを打ち明けます。もうひとりが、その気持ちに2通りのやり方でこたえます。ひとつは、頑張っただけという気持ちを込めて「説教・助言」、もうひとつが相手の気持ちをそのまま受け止める「感情を理解する」やり方です。…</p> <p>【ペアワークの感想を発表させる】 今のやりとりでどんなことを感じましたか。…</p> <p>【ペアワークについてのコメント例】 自分のなかにまだ頑張れる力が残っているときは、励まされると心強く感じますが、悩んで、苦しくて、頑張ったけれどどうにもならないときは、まずそんな気持ちを受け止めてくれると安心するんだろうなと思います。でも、もし大事な友人の「いのちの危機」に直面したら、自分がなんとかしなければって、頑張っただけで済ませようとする必要はないんです。友人の気持ちを受け止めたら、そのことを信頼できる大人に伝えて、助けを求めることもできます。それも危機に気づいた人の大切な役割なんです。</p> <p>【リーフレットの説明】 友人の「いのちの危機」に直面したとき思い出してほしいことばを紹介します。「きょうしつ」です。「きづいて」「よりそって」「うけとめて」どうして良いか分からなければ「しんらいでできる大人に」「つなげよう」。ひとりで抱え込む必要はありません。困ったら、親、先生、スクールカウンセラーなど、まわりの大人に伝えましょう。</p> <p>【生涯にわたって必要な力であることを伝える】 周囲に助けを求めることは、生涯にわたって大切な力になります。みなさんが働くようになったり、家族を持つようになったりしたときも、危機に直面したときは、ひとりで抱え込まず、相談するという選択ができるといいですね。</p>
	7 匿名で相談できる機関	【相談機関の紹介】 みなさんを支えてくれる相談機関もあります。名前を言わなくても相談できますよ。
まとめ	8 ふりかえり	<p>【内容の確認】 今日は大切な話をみなさんにしてきました。みなさんも一生懸命に取り組んでくれましたね。これからも「いのちの危機」について一緒に考えていきますよ。</p> <p>【リスクのある生徒等のフォローアップ】 授業のなかで、つらいなあと思うことがあった人、話したいと思うことがあった人、このあと…にいますから、良かったら来てくださいね。</p>