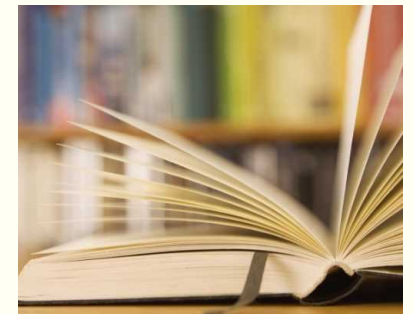


北海道教育大学教職大学院「命の教育プロジェクト」における ゲーミング・シミュレーションの活用

井門正美(北海道教育大学教職大学院)
井上博文(札幌市立札幌中学校)
武田竜太(新十津川町立新十津川中学校)
山田洋一(恵庭市立和光小学校)



1. はじめに

今日、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、児童生徒の自尊心の低さ、他者への思いやりや倫理観の欠如が問題視されている。いじめ、虐待やDV、自殺など、命に関わる問題が社会基盤を揺るがす大きな問題となっている。こうした状況に鑑み、北海道教育大学教職大学院では、2016年度より「命の教育プロジェクト」を開始した。本院ではこのプロジェクト以前にも「いのちを大切にす教育」(2012年度～)を推進してきたが、新プロジェクトでは、教職大学院としての組織的教育実践研究として取り組んでおり、特に自殺総合対策推進センター(本橋豊センター長)との連携を図り、北海道のみならず全国的な動向を見据えつつ教育実践と研究を推進している点に特色がある。

2. 命の教育プロジェクトの7つの柱

本プロジェクトでは、上記目標を達成するために、主要な教育実践研究について、現在、次のように7つの柱を設定し取り組んでいる。

- ① 人間形成と成長の基盤となる教育として、「心を育てる読書教育」
- ② 日々の悩みや人間関係の軋轢等から自身を解放する「ストレスマネジメント教育」
- ③ 苦難やストレスに耐え立ち向かう「レジリエンス教育」
- ④ 保健衛生に留意し健康被害を避け、体づくりや健康を促進する「健康教育」
- ⑤ 危険から身を守る「安全教育」
- ⑥ 自殺者を一人でも減少させる人間関係や社会基盤づくりを推進する「自殺総合対策」
- ⑦ 教職大学院講義と教員免許状更新講習への「命の教育」の組み込み

3. 本プロジェクトにおける「命の教育Yes/Noカード学習」

命の教育プロジェクトでは、7つの柱に関して、WEB上で学ぶことのできる「命の教育Yes/Noカード学習」（旧自殺対策Yes/Noカード学習）サイトを開設している (<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)。

当サイトではゲーミング・シミュレーション教材を用いた学習を可能にしている。

(1)カード学習の仕組み

①教育(学習)内容

- 1) ストレスマネジメント教育
- 2) レジリエンス教育
- 3) 健康教育
- 4) 安全教育
- 5) SOSの出し方・気づき方教育
- 6) 自殺総合対策
- 7) その他の実践

各項目については、当初の構築段階では、1)～6)で計100問程度と構想していたが、現段階ではストレスマネジメント(10問)、レジリエンス(13問)、健康教育(20問)、安全教育(20問)、SOSの出し方・気づき方(5問)、自殺総合対策(2問)の計70問である。

②教育(学習)方法

ゲーミング・シミュレーション手法, Yes/Noゲーム形式を採用

- 1)カードの表・質問部分が提示される。学習者(player)が、これにYesか、Noで解答をすると、カードの裏・解答部分が表示される。正答には○, 誤答には×が表示され、正答は得点となる。いずれの場合にも「解説を読む」というバーナーがあるので、これをクリックすれば解説を読むことができる。
- 2)カードの裏には、「次へ」のバーナーがあるので、ここをクリックすれば次の質問に移る。こうして、随時、カード学習が進む。1つのテーマ上記項目ごとのステージが終了すると、合計得点が示される。
- 3)次のステージ(教育内容)に進み、同様のカード学習を行うが、最終的には、1)～6)の70問を終了すると総合得点が表示される。この得点は、学習者の成績として記録される。このカード学習は、「もう一度挑戦する」というバーナーもあるので、これをクリックすれば何度もチャレンジすることができ、その成績は時系列でデータ化されるようにしてある。

以上のようにカード学習は展開するが、正誤のいずれであっても、学習者が解説を読むことによって、上記1)～6)の教育内容を学ぶことができる。

この学びが、命の教育においては、自身や家族、友達の悩みやストレスを回避したり解消したりする基礎的な力になることを目指している。

(2)カード学習の展開(ゲーム学習活動)

①学習者氏名の入力

まず、カード学習の初期画面では、図のように「氏名入力」を行い、次に「ジャンル」が選択できるようになっている。ジャンル選択では、学習したい項目を選択し、その上で「挑戦する!」のボタンをクリックするとゲームが開始する。

Yes/Noカード学習の初期画面

★ お名前を入力してください。

★ ジャンルを選択してください。

ストレスマネジメント (10問)



挑戦する!



全ジャンルに挑戦 (70問)

ストレスマネジメント (10問)

レジリエンス (13問)

健康教育 (20問)

安全教育 (20問)

SOSの出し方・気づき方 (5問)

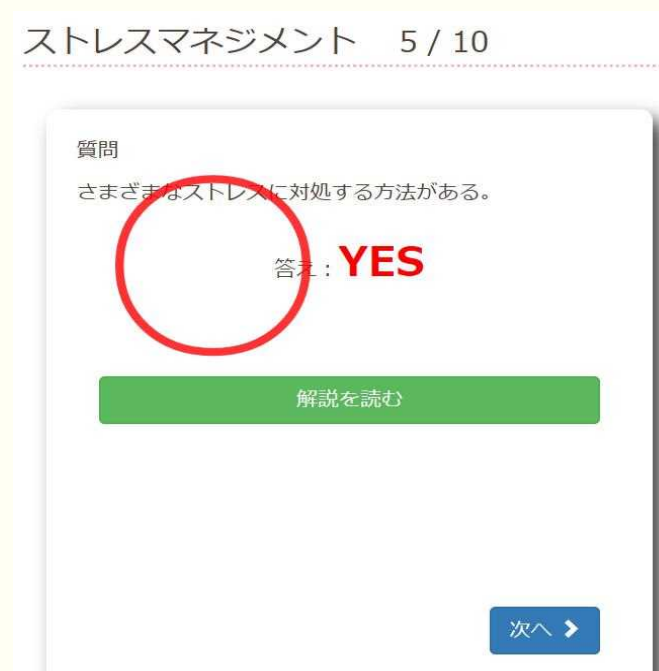
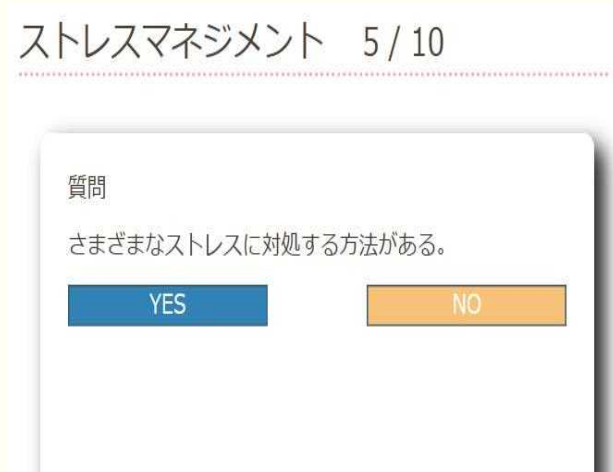
自殺総合対策 (2問)

その他の実践 (0問)

②カード学習の展開

最初のジャンルのストレスマネジメントでは質問が10問あるが、図は5問目の質問並びに解答結果である。上記質問に、Yes/Noのいずれかを選択してクリックする。この質問の場合の正答は「Yes」であるが、正解すると○、誤答だと×が示される。正答誤答にかかわらず、「解説を読む」が表示されるので、クリックしてその解説を読んで学ぶ。

カード学習第5問 ストレスマネジメント編



ストレスマネジメント質問5の解説

解説

ストレス対処法のことをコーピングと言います。コーピングとは、コープ (cope) という英語から作られた言葉で、「問題に対処する、切り抜ける」という意味です。

児童生徒が各自で行っていたストレス対処法を尊重しながら、ストレスマネジメントの技法を伝え、実際に体験させます。具体的な技法としては、ゆっくりと呼吸しながら体の中のイライラなどの気持ちを吐き出していく「イメージ呼吸法」や、手や足などに力を入れる動作と力を抜く動作を繰り返し行うことでリラックスした状態を実感する「漸進性弛緩法」、両肩を上げて緊張させた後に脱力することで自分自身の体の感じや変化に気づいていく「肩の動作法」などがあります。特に体に働きかける方法は、児童生徒がすぐに実感することができ、非常に有効な方法である、としています。

(安川禎亮「子どもの総合的な能力の育成と生きる力」北樹出版 2017)

解説では、ストレス対処法(コーピング)について「イメージ呼吸法」「漸進性弛緩法」「肩の動作法」などが紹介されている。

10問中 10正解です。

ジャンル	設問数	正解数
ストレスマネジメント	10	10

すべての解説を読む

もう一度 挑戦する

こうして10問の解答が終わると、図のように集計結果が示される。この時点で「すべての解説を読む」をクリックすると、当ジャンル10問の解説全てを読むことができる。また、「もう一度挑戦する」をクリックすれば、当ジャンル10問について再度クイズに答えることもできる。繰り返すことで正答率が向上し、解説も暗記してしまうほどになる。

④カード学習の終了と成績の表示

以上のように全ジャンルが終了すると、全問の解答結果が示される。

全問終了後の成績集計

学田朗さんの成績

70問中 **65**正解です。

ジャンル	設問数	正解数
ストレスマネジメント	10	10
レジリエンス	13	13
健康教育	20	18
安全教育	20	20
SOSの出し方・気づき方	5	3
自殺総合対策	2	1

すべての解説を読む

もう一度 挑戦する

70問全てが終わると、「〇〇さんの成績 □問中△正解です」と成績が示される。ここで「すべての解説を読む」をクリックすると、全解説70問を読むことができる。また、「もう一度挑戦する」をクリックすると初期画面(図3-1)に戻り、再度、問題にチャレンジすることができる。

最後になるが、このカード学習では、**facebook**や**Twitter**も使えるようになっていることを書き添えておきたい。

4. 問題一覧

(1) ストレスマネジメント編

1. 子どもには、ストレスはない。
2. 子どもがネガティブな考え方に陥ってしまうのは、仕方がないことである。
3. ストレッサー（日常生活で遭遇する様々な出来事や刺激）は、1つである。
4. さまざまなストレッサーに対するさまざまな反応を「ストレス反応」という。
5. さまざまなストレスに対処する方法がある。
6. ストレスとうまく付き合うためには、「マインドフルネス」という考え方や態度を身につけることが効果的である。
7. ストレスマネジメント教育は、健康教育である。
8. ストレスマネジメント教育は、問題が起こったときに行うものである。
9. ストレスマネジメント教育は、いじめ防止にも有効である。
10. スクールカウンセラーは、学校において児童生徒のストレスマネジメントに対する役割を担っている。

(2)レジリエンス編

11. レジリエンスとは身近にある、ありふれた心の概念である。
12. レジリエンスは「折れない心」「逆境力」といったありふれた心を表す言葉なので、あまり深い意義や価値はない。
13. **LOC**とは、自分の考え方や感情や行動のコントロールのありか（場所）により、生き方の違いが見えてくるということである。
14. レジリエンスが注目され始めたのは、**21**世紀になってからである。
15. レジリエンスには、いろいろな種類がある。
16. レジリエンスは、きたえることができる。
17. レジリエンスを弱めてしまう考え方がある。
18. レジリエンス教育に、効果はある。
19. レジリエンス教育は、学校の現場のニーズを踏まえた研究が十分に進められている。
20. レジリエンスを高める方法の1つとして、太陽の光を浴びることは有効である。
21. レジリエンス教育は、命を守る教育につながる。
22. 「**SOS**の出し方教育」は、学級担任だけで行うものである。
23. さまざまな自殺対策がなされ、どの年代でも自殺者の減少が進んでいる。

(3)健康教育

24. 喫煙による影響は、全身におよぶ。
25. がんと喫煙の因果関係はない。
26. たばこがやめられない人は意志の弱い人である。
27. たばこは、依存性があるものの違法な薬物の依存ほどではない。
28. たばこの煙を吸って、健康に被害が及ぶのは喫煙者自身であって、周囲の人には関係がない。
29. たばこ製品の燃焼部分から出る煙（副流煙）は、喫煙者が吸うたばこの煙（主流煙）に比べて、悪影響が少ない。
30. たばこは、ストレスを減らしてくれるから、心身への良い影響もある。
31. 長生きをする人の中には、長年喫煙している人もいる。だから、喫煙と長命は関係ない。
32. 女性の妊娠・出産においては、どの過程においても、本人および周囲の人の喫煙は悪影響を与える。
33. 喫煙開始年齢が若いほど、喫煙による悪影響は高くなる。
34. 薬物乱用とは、危険な薬物を複数回にわたり、本来の目的以外で使用する事である。
35. 日本で乱用されている薬物は基本的に1種類である。
36. 大麻による検挙者は平成21年をピークに減少し続けている。

37. 覚醒剤を乱用すると、幻覚や妄想が現れるほか、大量に使用すると死に至ることもある。
38. **MDMA**という薬物は、視覚、聴覚を変化させる気分を高揚させたり、不安を取り除いたりする作用がある。
39. 「危険ドラッグ」と呼ばれる薬物は、もともと規制されていなかったものであるなので、従来からの違法薬物に比べると、その危険性は低い。
40. 薬物の作用は一時的なものであるから使用をやめれば、心身共に元の状態に戻ることができる。
41. 薬物を乱用した影響は自分自身だけではなく、他人にも大きな影響を与えることがある。
42. 薬物は、生まれてくる子供にも影響がある。
43. 子供に対する薬物乱用予防は周囲の大人の努力による。

(4)安全教育

44. 「子ども**110**番の家」は、子供が助けを求めたら保護してくれる。
45. 「セーフティ（防犯）ステーション」活動とは、女性や子供の駆け込みへの対応や緊急事態に対する**110**番、**119**番通報などを行う活動である。
46. 子供から「不審者の車に乗せられそうになった」と聞き、急いで車を追いかけた。
47. 交際相手が自宅へ押し掛け、殴られて打撲傷を負った。「二度と暴力を振るわない」と謝罪されたので、その時はひとまず許した。
48. ストーカー被害について、「通勤・通学途中などあなたの行く先々で待ち伏せをしている」「あなたのその日の行動や服装などを電子メールや電話で告げる」などは物理的な被害がないため、警察などから「警告」を出すことはできない。
49. ここ数年間、「出会い系サイト」を利用した結果として、**18**歳未満の少年少女が犯罪に巻き込まれるケースが後を絶たない。その被害者のほとんどは、女性である。
50. 携帯のメールに、「出会い系サイト」の案内が送られてきた。食事をするだけでお金をくれるというので、相手に会った。
51. 「裸の画像をもっている」「ネットにばらまく」と脅されたので、すぐに警察に相談した。
52. 「いじめはしてはならない」と法律で決められている。
53. 「いじめ」とは物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものも含む）である。

54. 非常用として、最低1日分の食料や飲料水などを準備するとよい。
55. トリアージとは、緊急度判定に基づく治療順位の決定のことである。
56. 災害時の家族内の連絡体制等（連絡方法や避難ルールの取決め等）は、状況に応じて連絡を取りながらきめる。
57. 屋内で、携帯電話などで緊急地震速報のアラームが聞こえてきたら、急いで屋外へ避難しなければならない。
58. 地震発生時、自動車を置いて避難する場合、エンジンキーは付けたままにし、ドアはロックしない。
59. 津波は、第1波が来たら第2波以降は弱まるため、海や川に状況を確認しに行くべきである。
60. 津波は、必ずしも引き潮から始まるとは限らない。
61. 火山活動は不確定性が高く、完璧な予知は不可能である。
62. 風水害の危険があると思われるときは、状況を見極めるため早めに避難せず、なるべく自宅で待機すべきである。
63. 自動車を運転中に暴風雪に遭遇し、車内で救助を待つときは、原則エンジンを停止する。

(5)SOSの出し方・気づき方編

64. 日本の職業別自殺者（学生・生徒を含む）は、深刻な問題である。特に中高生の自殺率の推移としては、ここ**20年**自殺者数が横ばいであるが、自殺率は漸増傾向と言える深刻な状況である。
65. 小中高生は自殺の**SOS**を出すことが出来ないため、学校で自殺予防の早期発見は不可能である。
66. 学校教育の中で、自殺を予防できる様々な手立てがある。
67. **1981年**に「子どもの自殺防止のための手引書」が発行され、内容も自殺予防において重要とされる内容が網羅的に述べられているので、これで中高生の自殺予防は万全である。
68. 北海道には、「教育関係者のための、ゲートキーパー手帳」という、学校の教員向けに、自殺予防に関する大切な知識や対処法などを伝えるための手引きがある。

(6)自殺総合対策編

69. 日本の人口**10**万人当たりの自殺者数はアメリカのそれと比較しておよそ**1.5**倍多い.
70. 日本は**1990**年にはフィンランドよりも人口**10**万人当たりの自殺者数が多かったが、自殺防止対策を実施した結果、**2002**年ごろからフィンランドより人口**10**万人当たりの自殺者数は少なくなった.

* 解答と解説については、北海道教育大学教職大学院「命の教育プロジェクトホームページ」で、是非、カード学習をして確かめてみてください.

<http://www.ido-labo.com/edu4life/suicideprevention/#05>

5. 今後の予定

このカード学習は、まだ、未完成である。各ジャンルの質問数にばらつきがあり、質問がジャンル違いのものもある。また、質問内容が児童生徒向けのものと成人や保護者、教育関係者向けのものなど混在した状態にある。解説についても同様で、その解説内容の対象者が定まっていないものがあり、解説文章の分量にもばらつきもある。

今後は、こうした問題点を修正して、質問数については今日的な状況を見据えつつ、随時増やしていこうと考えている。また、自殺総合対策に関しては、児童生徒や若者向けの「**SOS**の出し方」と保護者や教師向けの「**SOS**の気づき方」に分けた設問形式にするなどの工夫を図ることも必要だと考えている。

質問と解説等を整えた後、このカード学習の学習効果についての調査研究を進めたい。



【謝辞】

命の教育プロジェクトにおける「命の教育Yes/Noカード学習」部分については、科学技術融合振興財団(FOST)の平成26年度調査研究助成金を得た「『自殺防止ゲーミング』の開発と実践—ネットゲームとボードゲームによる自殺問題への挑戦—」(井門代表)により研究と実践を展開してきました。当財団の助成に対して感謝申し上げます。

加えて、北海道教育大学の命の教育プロジェクトでは、自殺対策総合推進センター(センター長・本橋豊氏)との連携研究を進める中で、厚生労働科学研究費補助金「学際的・国際的アプローチによる自殺総合対策の新たな政策展開に関する研究」(代表本橋豊氏<H28年度分>)並びに「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」(代表本橋豊氏<H29年度分>)により、「SOSの出し方・気づき方教育」「命の教育プロジェクトホームページ構築」「命の教育関連書籍配架」の研究資金を得ました。ここに感謝申し上げます。

本日の参加者の皆様の忌憚のないご意見・
ご感想をうかがえたらと存じます。
どうぞよろしくお願いいたします。

ご静聴、有り難うございました。

井門

