

# SOSの出し方を学ぼう

北海道教育大学教職大学院  
命の教育プロジェクトチーム

本研究は厚生労働科学研究費補助金「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」（研究代表者：本橋豊）の助成を受けています

## SOSの出し方を学ぼう

北海道教育大学 教職大学院  
命の教育プロジェクトチーム

## 本日の流れ

1. イン트로ダクション: 命の大切さ
2. 自分の「共有体験」を振り返ってみよう
3. 「こころの調子」について考えよう
4. アンケート記入

## イントロダクション～命の大切さ

- ❖ 毎年楽しみにしている1枚の年賀状
- ❖ 知識を学ぶことの意味

## 共有体験を振り返る

- ❖ DVD「つみきの家」を見て、自分の「共有体験」を振り返ってみよう





## 視聴してみてくださいか？

- ❖ ビデオを見ての感想はありますか？また、ビデオの内容からどんなことを思い出しましたか？思いつままに、↓の余白に書いてみましょう。



## 共有体験とは

- ❖ 「共有体験」とは、他人と経験や感情を共有することのことです。家での生活、学校生活、部活、学習塾、色々なところで人間は「共有体験」を重ねています。
- ❖ この「共有体験」は自分がかげがえのない存在である(自己肯定感と言います)という思いを強くします
- ❖ 人生で戸惑いや困難と向き合ったときに、この自己肯定感が、あなたを勇気づけてくれるのです。



## こころの調子とは？

- ❖ 通常のスレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のスレスは何点だと思えますか？(夏目、2008を参照)

- テストを受ける
- 友だちと喧嘩する
- 大学入試
- 失恋する
- 大きなけがや病気
- 近い人が亡くなる **80点**



## こころの調子とは？

- ❖ 通常のスレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のスレスは何点だと思えますか？(夏目、2008を参照)

- テストを受ける **58点**
- 友だちと喧嘩する **59点**
- 大学入試 **65点**
- 失恋する **68点**
- 大きなけがや病気 **69点**
- 近い人が亡くなる **80点**





## こころの調子が悪くなると

### こころの調子は誰でも悪くなる可能性がある

- ❖ 朝、起きるのがつらい／いつも疲れている
- ❖ いろいろなことがうまくいかない、楽しくない...
- ❖ 自分に自信が持てなくなる
- ❖ ほかの人と比較して悲しくなってしまう
- ❖ ほかの人に迷惑をかけている気がする



## こころの調子が悪くなったら

- ❖ 深呼吸をする、運動をする
- ❖ 好きなことをする、いらいらを発散する
- ❖ でも一番良いのは？

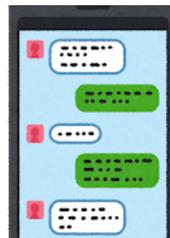
### 信頼できる人に話してみることに

- ❖ 相談するところから始めれば、かならず回復します



## 信頼できる人に話そう

- ❖ 信頼できる人に、今の気持ちを伝えると解決方法が見えてきます
- ❖ 助けてほしいサイン、**SOS**を出して良いんです！
- ❖ 保護者、(保健室の)先生、スクールカウンセラー友だち
- ❖ 地域にいる信頼できる大人に会う
- ❖ 電話して相談してみる
- ❖ メールしてみる、**LINE**で、**Twitter**で



## 相談先がたくさんあります

- ❖ 相談をするところもたくさんあります
  - こころの調子にかんする電話相談先
    - ・ こころの健康相談統一ダイヤル(011-622-0556 (平日9時～17時)、0570-064-556、平日17時～21時、土日祝日10時～16時)
    - ・ チャイルドライン(0120-99-7777、月～土曜の午後4～9時)
    - ・ 子どもの人権110番(0120-007-110、平日午前8時半～午後5時15分)
  - 「SNS相談を行う団体 13団体」で検索すると厚生労働省のWebサイトに繋がります(手元の資料に連絡先を一部のせました)





## もし相談されたら？

- ❖ まずは良く聴いて、心配してあげてください
- ❖ そして、誰かほかの人に相談してみないか、すすめてみましょう
  - 先ほど紹介した連絡先が使えるよ！



## 私たちのWebサイトもご覧下さい

- ❖ <http://www.ido-labo.com/edu4life/>
- ❖ 「井門、命の教育」で検索！
- ❖ 心を育てる読書
- ❖ ストレスマネジメント
- ❖ 教職大学院取り組み
- ❖ 色々な情報あります！



## 引用文献、参考文献

- ❖ 近藤卓(2013) 子どもの自尊感情をどう育てるか  
そばセット (SOBA-SET) で自尊感情を測る ほ  
んの森出版
- ❖ 望月美紗子(2014) 自尊感情を育む授業に取り  
組んで 中学校編 近藤卓編著 基本的自尊感情  
を育てるいのちの教育—共有体験を軸にした理論と  
実践 金子書房
- ❖ 加藤久仁生(2008) つみきのいえ (pieces of  
love Vol.1) [DVD] 株式会社ロボット



## 電話による相談先

- チャイルドライン（0120-99-7777、月～土曜の午後4～9時、一部地域は日曜や深夜も相談可）
- いのちの電話（0570-783-556 午前10時～午後10時）
- こころの健康相談統一ダイヤル（0580-064-556、土・日曜は休みの地域もある）
- 子どもの人権110番（0120-007-110、平日午前8時半～午後5時15分）

## SNSによる相談先（3月中、4月以降は実施しているかインターネット上で確認してみてください）

| 団体名                       | 事業の内容・特色  | 相談可能日時                                   | 備考  |
|---------------------------|---|--|---|
| 特定非営利活動法人 BOND<br>プロジェクト  | 若年女性を対象。必要に応じ、出張面談、同行支援、保護を実施し、弁護士や専門家、全国の支援者とも提携。                                      | 平成30年3月1日～3月31日（毎日）<br>17:00～26:00の間で8時間 | (LINE) 10代20代の女の子専用LINE<br>  |
| 特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク | LINE・チャットによる相談を行い、必要に応じ電話や対面相談へのつなぎ、居場所の提供を行う。様々な分野の専門家とのネットワークと、全国的な地域拠点のネットワークを連携させる。 | 平成30年3月1日～3月31日（毎日）<br>17:00～24:00       | (LINE) @yorisoi-chat<br>生きづらびっと<br><br><br>(ホームページ)<br><a href="http://yorisoi-chat.jp">http://yorisoi-chat.jp</a> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>特定非営利活動法人東京メ<br/>ンタルヘルス・スクエア</p>             | <p>LINE と Twitter (Twitter は 3 月中旬開始予定) で相談可能。相談を受けてから、必要に応じて電話相談や対面相談にも対応。</p>          | <p>平成 30 年 3 月 1 日～3 月 31 日 (毎日)<br/>池袋 : 17 : 00～23 : 00 (夜間対応有)<br/>松戸 : 10 : 00～16 : 00</p> | <p>(LINE)<br/>@sns counselor</p>  <p>(Twitter)<br/>@SNS_Counseling</p>   |
| <p>認定特定非営利活動法人<br/>国際ビフレンダーズ<br/>大阪自殺防止センター</p> | <p>LINE による相談を実施。<br/>相談員は心理学を専攻する大学生や大学院生を採用し、若者にとって年代の近い相談員にて対応。</p>                   | <p>平成 30 年 3 月 1 日～3 月 29 日の期間中の<br/>毎週月曜～木曜 11:00 ～16:00</p>                                  |   |
| <p>認定特定非営利活動法人<br/>育て上げネット</p>                  | <p>概ね 15～40 代前半までの若者と、その知人や家族を対象に、土日を含む週 3 日、1 日 6 時間、LINE による相談を実施。必要に応じて電話相談に切り替え。</p> | <p>平成 30 年 3 月 7・10・11・14・17・18・<br/>21・22・24・25・28・31日の 11～17 時</p>                           |   |
| <p>りばていーOne</p>                                 | <p>毎週土曜に LINE による相談を実施。必要に応じて電話相談や対面相談にも対応。</p>  | <p>平成 30 年 3 月 1 日～3 月 31 日の期間中の<br/>毎週土曜日、1 日 6 時間 (10 時～16 時)<br/>2 月 24 日から開始</p>           | <p>(LINE)<br/>りばていー相談 1 / りばていー相談 2</p>   |

|                                      |   |  |   |
|--------------------------------------|---|--|---|
| <p>公益財団法人<br/>さっぽろ青少年女性活動協<br/>会</p> | <p>広く若者を対象にした「わかもの相談」と、特にジェンダーの課題に対応する「ガールズ相談」の2つのLINEによる相談窓口を同時実施。</p>                 | <p>平成30年3月8日～3月28日の土日祝<br/>日を除く14日間<br/>16:30～21:30</p>      | <p>(LINE)<br/>わかもの&amp;ガールズ相談</p>  |
| <p>一般社団法人<br/>日本いのちの電話連盟</p>         | <p>同一の相談機関にてチャット、メール、電話の3つの入口を設けることにより、利用者が相談方法（LINE 電話を含む）を選択可能。Twitterによる相談啓発も実施。</p> | <p>平成30年3月25日～3月31日<br/>平日15:00～21:00、<br/>土日13:00～19:00</p> | <p><a href="https://www.inochinodenwa.org">https://www.inochinodenwa.org</a></p>                                      |

参考

厚生労働省「SNS相談を行う団体（13団体）」 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000194961.html>

こども しょうだんまどぐち  
子供のSOSの相談窓口

みなさんの不安や悩みを受け止める相談窓口について、連絡先を下記のようにお知らせします。一人で苦しまず、ぜひ利用して、話をしてみてください。

- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- 法務局・地方法務局子どもの人権110番0120-007-110（全国共通） 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分
- 都道府県警察の少年相談窓口 0120-677-110
- 児童相談所全国共通ダイヤル (☎189)
- 一般社団法人日本いのちの電話連盟 0570-583-556

参照

文部科学省 Web サイト [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

# Ⅰ 学年集会「SOS の出し方を学ぼう」に関わるアンケートのお願い

北海道教育大学教職大学院 命の教育プロジェクト研究グループ

3月16日の学年集会で「SOSの出し方を学ぼう」を実施するのに先立ちまして、皆さんにご協力いただきたいアンケートがあります。このアンケートは、講座がどれぐらいの成果を挙げたかどうかを確認するためのアンケートです。同じものを講座の終了後にも実施する予定です。アンケートは任意で、5分程度かかるものです。

このアンケートの結果は厳重に管理され、結果は数値で集計されるため、記入した個人が特定されることはありません。結果は数値データを学校名が伏せられた状態で、学会、学術雑誌、研究グループのWebサイトに公表する予定です。ご協力いただける場合には、以下の質問項目にご回答ください。よろしくお願ひします。

■ 次の文章を読んで、自分の気持ちに一番ぴったりする答えのところに○をつけてください。

|   | とても<br>そうおもう | そうおもう | そう<br>おもわない | ぜんぜんそう<br>おもわない |
|---|--------------|-------|-------------|-----------------|
| ほとんどの友だちに、好かれていると思います                       |              |       |             |                 |
| 自然は大切だと思います                                 |              |       |             |                 |
| 運動は得意なほうだと思います                              |              |       |             |                 |
| 自分は生きていていいのだ、と思います                          |              |       |             |                 |
| うそをつくことは、いけないことだと思います                       |              |       |             |                 |
| ほかの人より、頭が悪いと思います                            |              |       |             |                 |
| ほかの人より、運動がへただと思います                          |              |       |             |                 |
| 悪いときには、あやまらべきだと思います                         |              |       |             |                 |
| なにかで失敗したとき、自分はだめだなと思います                     |              |       |             |                 |
| 自分はこのままではいけない、と思います                         |              |       |             |                 |
| きまりは守るべきだと思います                              |              |       |             |                 |
| 友だちが少ないと思います                                |              |       |             |                 |
| 自分には、良いところも悪いところもあると思います                    |              |       |             |                 |
| しつけは大切だと思います                                |              |       |             |                 |
| ほかの人より、勉強がよくできると思います                        |              |       |             |                 |
| ときどき、自分はだめだなと思います                           |              |       |             |                 |
| 健康は大切だと思います                                 |              |       |             |                 |
| 生まれてきてよかったと思います                             |              |       |             |                 |
| 誰でもこのころの調子が悪くなる可能性があると思います                  |              |       |             |                 |
| このころの調子が悪くなくても、助けを求めることができれば回復することができると思います |              |       |             |                 |
| まわりの人の心の調子が悪くなったとき、自分にはあまりないと思います           |              |       |             |                 |

■ 今日の講座で新しく学んだこと、印象に残ったことがあったら教えてください

アンケートは以上です。ありがとうございます。