



# 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. イントロダクション: 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でしたか？

- ❖ 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​ト​レス​状態を50点としたとき、つぎの出来事のス​ト​レスは何点だと思いますか？（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





## こころの調子とは？

❖ 通常の状態を50点としたとき、つぎの出来事  
のストレスは何点だと思いますか？ (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







## 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

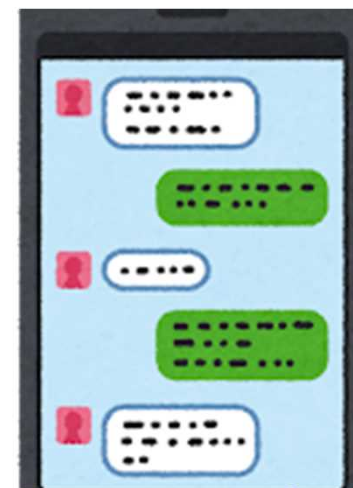
- ❖ 相談するところから始めれば、かならず回復します





## 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





## 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
  - 次に紹介する連絡先が使えるよ！





## 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

- 心の調子にかんする電話相談先
  - 心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」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)





それでも話を十分に聞いてもらえないようなら・・・

- ❖ 今日、授業に来てくれた保健師さんに相談してみて
- ❖ 地域にいる信頼できる大人は、身近にいるよ！
  - 保健師さんからメッセージ。連絡先を記入しましょう!!



つらい気持ちになったときに、困ったら、私たちがいることを忘れないでね

電話： ○○ — ○○○○





## 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！

北海道教育大学教職大学院  
**命の教育プロジェクト**  
—私たちの命を守り健やかな成長を促すために—

いまま、学校における懸命な努力にも関わらず、自ら命を絶つ児童生徒の問題が後を絶ちません。要因として、自尊感情の低さ、人間関係の希薄さ、他者への思いやりの欠如、いじめ、不登校、虐待・DVなど、命に関わる様々な問題が指摘されています。  
社会基盤を揺るがすこうした事態に鑑み、『命の教育プロジェクト』は、総合的な対策を具体的に考えていきます。

- プロジェクト概要**
  - プロジェクトについて
  - 組織図
- 心を育てる読書のススメ**
  - 読書で健やかな成長を促進する
  - 図書紹介
  - 心を育てる教育方法と技術
- ストレスマネジメント**
  - ストレスマネジメント
  - 実践事例
- レジリエンス(逆境力)**
  - レジリエンス
  - 実践事例



## 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

