

「SOSの出し方教育」教材開発と授業実践の検討

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

1. 問題の所在

日本では自殺者数の増減率は、他の年代が減少しているのに対し、19歳以下の年代のみ減少が認められない。文部科学省の自殺予防に関する検討委員会では、教師向けの自殺予防プログラムを公表するなど対策を実施してきたが、自殺という繊細な問題を取り扱うことに対する教員の不安感、保護者にプログラム実施の了承をとることが難しい、等の課題が存在し、文部科学省と厚生労働省によると自殺予防教育プログラムの実施率は1.8%に留まっている。

先の通知では、こうした状況を踏まえより学校において実施することが容易い「SOSの出し方に関する教育」の実施を推進している。「SOSの出し方に関する教育」はこれまでも各教科の中で実施されているが、今後は地域のリソースとも連携しながら定期的の実施されることが望まれている。

2. 研究目的

本研究の目的は、「SOSの出し方に関する教育」の授業実践を開発・実践し、その効果について質的、量的に検討することである。そして、学校現場で実施することが可能な「SOSの出し方に関する教育」の授業実践について検討したい。

3. 研究方法

授業実践は、1時間で実施することを前提として、自尊感情に働きかけるワークと、SOSの出し方を教えるレクチャーの2つの内容から構成した。これはSOSの出し方に関する教育に取り組んでいる東京都足立区の方針を参考にしている。自尊感情に働きかけるワークは、近藤（2013）、望月（2014）の内容を参照して、共有体験を思い起こすワークを実施した。近藤（2013）は体験と感情を共有することで形成されていく無条件の感情である基本的自尊感情を育むためには、他人と感情や経験を共有する「共有体験」が重要であると述べており、このワークはその知見に基づいている。SOSの出し方に関するレクチャーは、東京都足立区の取り組みを参照しつつ、筆者が基本的なメンタルヘルスの心理教育の内容を参照しながら作成した。授業実践の主な流れは以下の通りである。

- ① プリアンケート（5分）

- 自己肯定感を測る質問紙、SOSの出し方に関する知識を測る質問
- ② イントロダクション：いのちの大切さ（5分）
- ③ 自分の良いところ探し（体験，自己肯定感に働きかけ）（20分）
 - 共有体験を振り返るワーク
- ④ メンタルヘルスとその対処（説明・体験）（15分）
 - ワーク：人は誰でも落ち込む（資料：出来事のストレス評価）
 - 落ち込んだときどうするか？、落ち込んだ人を見たときどうする？
- ⑤ ポストアンケート（5分）
 - 自己肯定感を測る質問紙
 - SOSの出し方に関する知識を測る質問

授業前後の参加者の変化を測定するため、近藤(2013)が開発した自尊感情の測定尺度「そばセット (SOBA-SET)」を使用し社会的自尊感情 (SOSE) と基本的自尊感情 (BASE) を実践の前後で測定した (それぞれの内容は表1を参照)。

さらにSOSの出し方に関する心理教育が定着したかを確認するために「19. 誰でもここらの調子が悪くなる可能性があると思います」「20. ここらの調子が悪くなっても、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」「21. まわりの人の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います (A)、21. ここらの調子が悪くなったとき、学校にいる大人はもちろん、保健師さんなど地域の信頼できる大人に相談することも有効だと思います (B)」など心理教育の内容に則した3つの質問 (3問目はB中学校が (A)、C中学校とD中学校が (B) を用いた) を4件法 (とてもそう思う、そう思う、そう思わない、全然そう思わない) で実践前後に調査した。

表1 社会的自尊感情と基本的自尊感情の説明 (近藤(2013)を参照し作成)

社会的自尊感情 (SOSE)	基本的自尊感情 (BASE)
<ul style="list-style-type: none"> • 認められ、見つめられることによって膨らむ。熱気球のように。 • 他者との比較による相対的な優劣による感情 	<ul style="list-style-type: none"> • 体験と感情を共有することの繰り返りで形成。和紙を重ねていくように。 • 比較ではなく絶対的な無条件の感情。

授業実践はA市の市立B中学校の1学年127名、C中学校の2学年113名、D中学校2学年33名を対象に、筆者らが授業者として実施した。参加者には事前に担任教員から「SOSの出し方に関する教育」の出前授業があることが伝えられ参加の同意を得ている。

なおD中学校の実践時には地域の保健師に出席を依頼し、保健師が授業実践の中で簡単に相談先の紹介を実施した。これは、地域の信頼できる大人の存在を強調することが重要であるとする足立区の実践を参照し実践したものである。

4. 結果

3つの実践前の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が211名、実践後の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が232名、実践前の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が218名、実践後の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が233名であった。有効回答数が異なる理由は、そばセットにより回答の信頼性が低いと判断された質問紙を、および無回答のものを除外したためである。

社会的自尊感情SOSEの平均値は実施前が15.02点、実施後が15.06点となりほとんど変化は見られなかった。基本的自尊感情BASEの平均値は実施前が19.99点、実施後が20.25点となりほとんど変化は見られなかった。

SOSの出し方についての知識が定着したかについて、実践前後で回答傾向に差があるかどうかカイ二乗分析実施した。質問19は実践前が220名回答し実践後が236名回答、質問20は実践前が221名回答し実践後が237名回答した。質問21(A)は実践前が106名回答し実践後が113名回答、質問21(B)は実践前が114名回答し実践後が124名回答した。

その結果、質問19は図1のような結果となり実践後に「とてもそう思う」が増加したものの、有意な差は見られなかった ($\chi^2(3, N=456)=3.03, n.s.$)。質問20に関して、図2のように「とてもそう思う」と答えた生徒が1%水準で有意に増加していた ($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)。また質問21(B)に関しては、図3のように「とてもそう思う」と答えた生徒が増加しており、10%水準で有意な増加傾向が見られた ($\chi^2(3, N=238)=6.32, p<.10$)。したがって、今回の授業実践において目的としていたSOSの出し方に関する知識を生徒は一定程度習得することができていることが示唆された。

実践後の質問紙では「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」という設問で自由記述式で回答を求めた。87名の生徒から、「辛いときもまわりの人に相談すれば、少し心がかかることを知った」、「命は大切だと知った」、「何かあったら相談することが大切だと思った」、「今日の講座でSOSの時の対処方法とかがわかったので良かったです。」、「そうだんできるところがあんなに

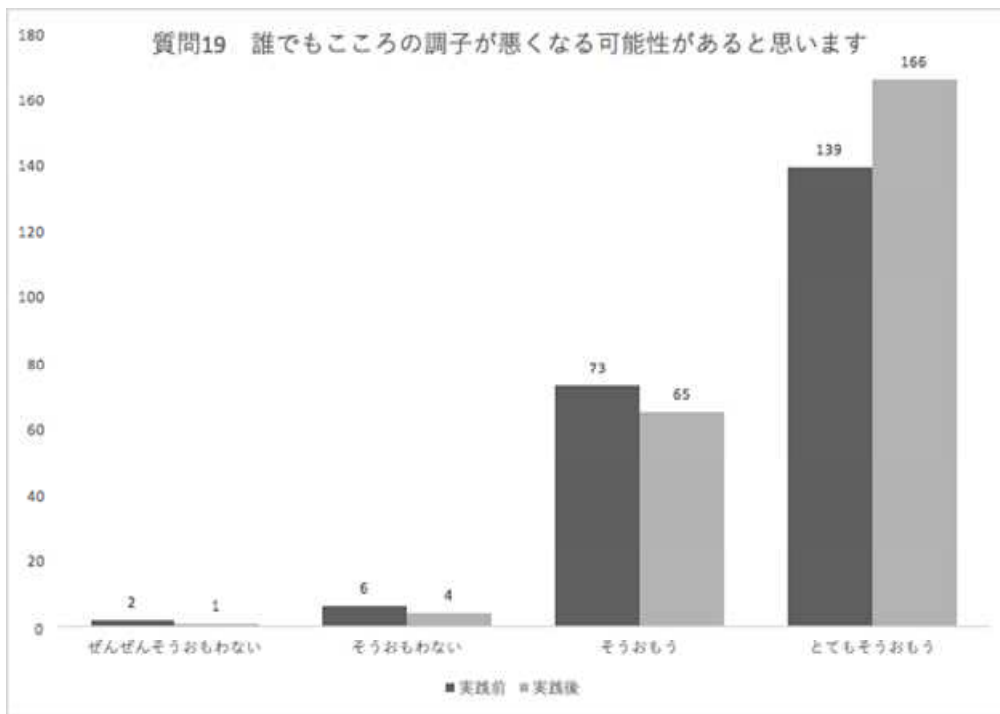


図1 質問19の実践前後の回答の推移

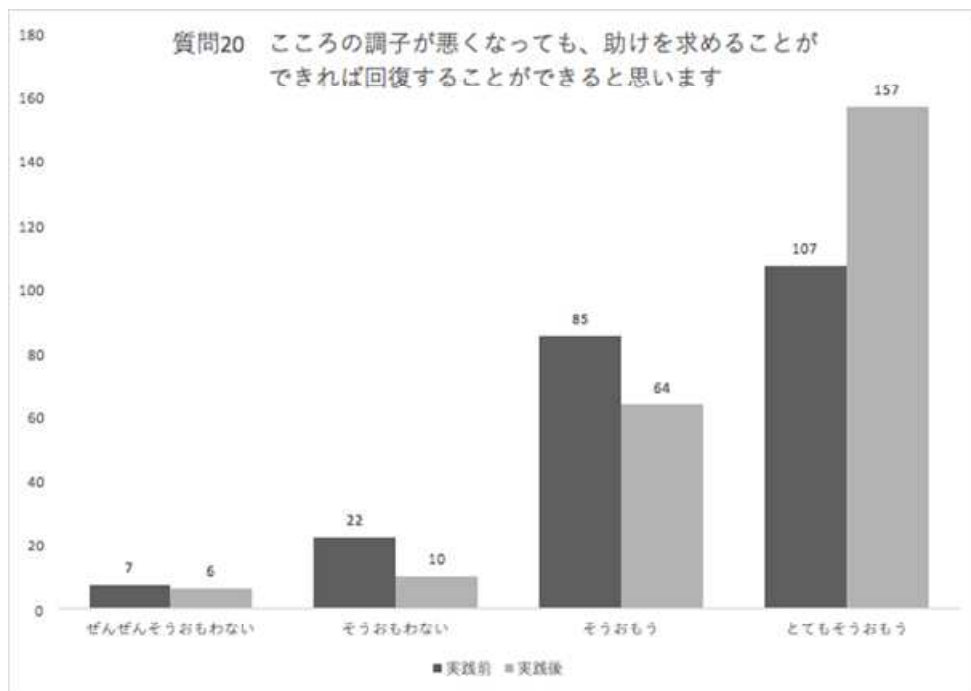


図2 質問20の実践前後の回答の推移

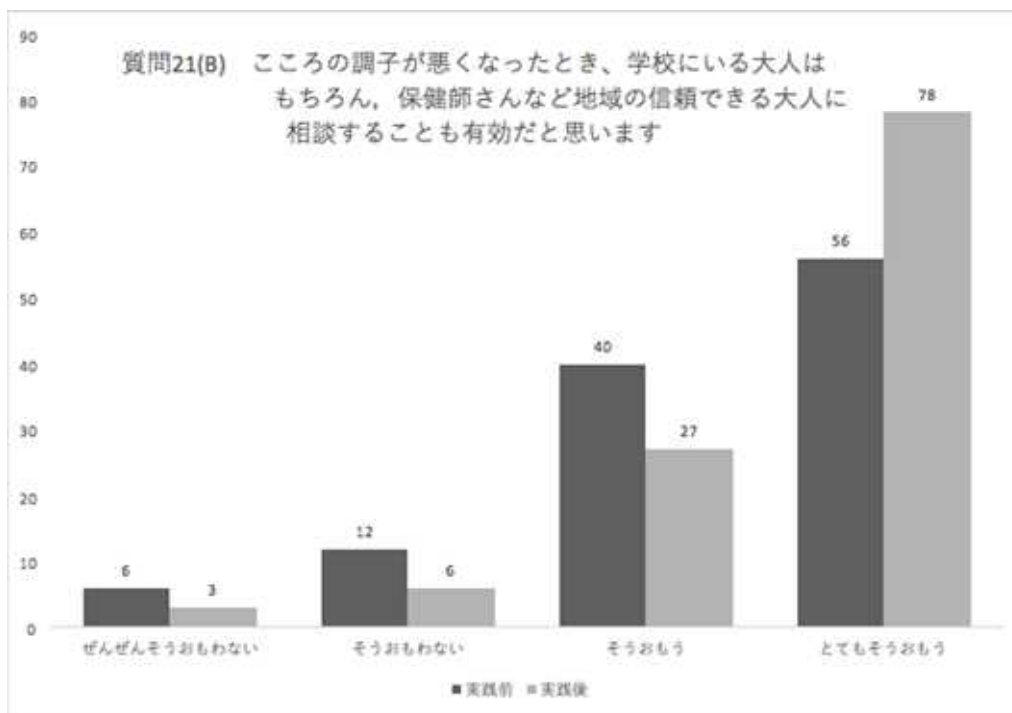


図3 質問21(B)の実践前後の回答の推移

あるとはおもわかった」といった講座の目的を理解できたという内容の感想が記入されており、一定の成果を挙げたといえるものであった。

またD中学校の生徒の自由記述欄では、複数の生徒が「学校の先生以外に保健師さんという人がいることを初めて知った」「保健師さんに相談できることを知った」といった、保健師が参加したことについて記述した。これは、授業実践者だけではなく、地域のリソースとなる役割の人間が参加した方がより授業実践が効果的であることを示唆しているとも考えられるだろう。

5. 考察

「SOSの出し方教育」の授業実践について、直接的に自己肯定感を高める機能は確認されなかったものの、授業実践により生徒がSOSの出し方についての理解度が向上することが示唆された。また、地域の支援に関わる役割の人間が参加することにより、よりその理解が具体的になりよい影響があることも推測された。