

平成29年度厚生労働科学研究費補助金  
(政策科学総合研究事業(政策科学推進研究事業))  
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

分担研究報告書

教育現場での自殺対策の推進—命の教育プロジェクトの実践—

研究分担者 井門 正美 北海道教育大学教育学研究科教授・教職大学院長  
連携研究者 梅村武仁 同・特任教授  
" 川俣智路 同・准教授

研究要旨

本年度は、「教育現場での自殺対策の推進」というテーマに基づき、北海道教育大学教職大学院の「命の教育プロジェクト」と連携して、本研究を推進し、特に、「SOSの出し方教育」「命の教育 Yes/No カード学習」「命の教育プロジェクトホームページ更新」の3つの教育研究活動を行った。

A. 研究目的(命の教育プロジェクト)

今日、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、児童生徒の自尊感情の低さ、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。

命に関する諸問題・諸課題の中では、自殺が最も重いテーマで喫緊の課題である。私たち教育に関わる立場では、その自殺を生じさせる社会環境や教育環境、学校組織や教師そのものの在り方を問い直し、問題を改善することこそが教育実践研究の基盤であると捉え、命を大切に、生きることへの志向性を促進することを目的とした。幼児、児童生徒、学生、大学院生、そして保護者に対して、命の大切さ、生きることの意味・意義を伝えることを改めて教育の根幹と捉えなければならないという強い意識からである。

研究目的達成のために、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

まず、①の「心を育てる読書教育」では、健全な生活や成長を促進し、自己実現を支援する図書(児童書、一般書)の収集と紹介を行う。現在、本学教職大学院では、札幌校、旭川校、釧路校、函館校(平成29年度開校)の4校に図書を配架している。また、これとは別に、「命の教育」に関する教員や大学院生用の研究書・専門書を購入した。教育研究・実践を推進する上で必要となる文献・論文等も収集し、教師教育の観点から児童生徒、学生を指導する教員の資質向上を図ることをめざしている。図書は、現在、各校ごとに約150冊を配架している。

次に、②の「ストレスマネジメント教育」と③の「レジリエンス教育」については、日常生活、すなわち、学校や職場、家庭等でのストレスを如何に回避するか、解決するか。ストレスとは何か、また、その対処方法をどうすればよいのか。これらを学ぶことによって、自身の健康や生命を守る手立てを身につけることができる。併せて、レジリエンス(resilience)、すなわち、日本語では「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」「防御力」「逆境力」とも言われる力をつける教育も大切である。

そして④の「健康教育」は、健康被害を招く薬物乱用や喫煙・受動喫煙等に関する教育、保健衛生・医療並びに健康や体力の維持・促進に関する教育、そして食生活に関する教育である。こうした教育は、学校では、特に養護教諭、保健体育や家庭科の教員の役割が重要となる。また、保健医療関係者、栄養士・食品衛生関係者等との連携促進を図ることも大切である。

続いて⑤の「安全教育」については、防災や防犯に関する教育、交通安全に関する教育はもちろんのこと、今日の時代的特色を踏まえた情報教育が果たす役割は大きい。そのため、自治体や消防・警察関係、情報関係のエキスパート等との連携を図ることが重要となっている。

⑥の「自殺総合対策」については、上記①～⑤を含む自殺に関する総合的な対策の中で、教育が果たす役割の重要性を改めて確認し、温かい社会や組織づくりを促進する教育を展開する。特に学校や学級においては、学習者に自己有用感や自尊感情と他者存在の意義を実感させ、温かで信頼し合える集団生活を送ることができるようにする学校組織マネジメントを重視する。自殺という喫緊の重要課題については、特に、若者の自殺が減少していない実情を踏まえ、児童生徒や若者にはSOSの出し方教育、教師や保護者にはSOSの気づき方教育、両者併せて自殺対策学習を展開する。

最後に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」については、すでに、本学教職大学院の講義科目では、「生徒指導の意義と今日的課題」「『生きる力』を育む学級・学年経営の実際と課題」「学校組織マネジメントの理論と実際」等の講義内容に組み込んでいる。また、学校の教員を対象とした教員免許状更新講習でも、「キャリア教育の方法」「学校文化と教師」「動作とイメージを使ったストレスマネジメント教育」等の講義を実施している。

## B. 研究方法

今年度を実施した研究実践は以下の通りである。

### 1. SOSの出し方教育の実践

本研究の目的は、「SOSの出し方教育」の授業教材を開発し実践を行って、その教育効果について質的、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の出し方教育」の授業実践について検討する。

授業実践は、1時限(45分～50分)で実施することを前提として、自尊感情を高める「共有体験」に関するステージと、SOSの出し方を教えるステージの2つの内容から構成している。前者の「共有体験」に関するステージは、近藤卓(2013)、望月美紗子(2014)の研究実践を参照している。すなわち、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」が重要であるとする近藤等の知見に基づいている。後者の「SOSの出し方」については、足立区の取り組みを参照しつつ、筆者らが基本的なメンタルヘルスの心理教育の内容を踏まえ作成した。

この実践では、授業前後の参加者の変化を測定するため、近藤が開発した自尊感情の測定尺度「そばセット(SOBA-SET)」を使用した。我々はSOSの出し方に関する指導の効果を確認するために、この尺度に「誰でもこころの調子が悪くなる可能性があります」と思います」「こころ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ます」と思います」「まわりの人の心の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います」の

3つを加え、全21問で構成し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)で調査を行うこととした。

実践はA市の市立B中学校の1年生を対象に、筆者らが授業者として実施した。

## 2. 命の教育 Yes/No 学習カード学習

上記6つの内容に関して、WEB上で学習できる「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/>)。当初の予定では、1)～6)で計100問程度を目標としていたが、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問となっている。これらの教育内容を学ぶための学習方法としてゲーミング・シミュレーション手法、具体的にはYes/Noゲーム形式を採用した。まず、カードの表・質問部分が提示される。学習者(player)が、これにYes、Noで解答すると、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。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。

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。

## 3. ウェブサイトの構築と更新

命の教育プロジェクトに関連する、ウェブサイト(<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)を更新し、研究成果を広く公表した。

(倫理面への配慮)

本研究課題で行われるすべての調査は、参加者の人権に対して人権および利益の保護を十分に講じる。具体的には、以下の5項目を遵守し、研究協力者の利益を損なわないように配慮する。

① 調査協力者のプライバシーを侵害するような

記録を残さない。

- ② 調査の協力には、説明と同意を徹底し、強制はせず任意の参加とする。
- ③ 調査期間中、協力者になにかしらの不都合が生じた場合は、迅速に対応する。
- ④ すべての研究で得られた結果は、集合的な統計量の場合も、事例的検討の場合は、個人や組織が同定されるようなことのないよう、すべて匿名で扱い、学術的目的にのみ使用する。
- ⑤ データ全ての管理は、研究者が責任をもって厳重に行い、研究終了後すべて廃棄する。

また本研究は、北海道教育大学の研究倫理委員会の承認を受けている。

## C. 研究成果

### 1. SOSの出し方教育実践の成果

実践前のアンケートは回答者が121名（有効回答数106名）、実践後のアンケートは回答者が127名（有効回答数113名）であった。有効回答数が少ない理由は、そばセットの結果から回答の信頼性が低いと判断された回答を除外したためである。

社会的自尊感情の平均値は実施前が15.21点、実施後が15.36点となりほとんど変化は見られなかった。基本的自尊感情の平均値は実施前が19.59点、実施後が19.69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を行ったところ、図1のように「こ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」の設問のみ、とてもそう思うと答えた生徒が有意に増加していた ( $\chi^2(3, N=243)=8.74, p<.05$ )。

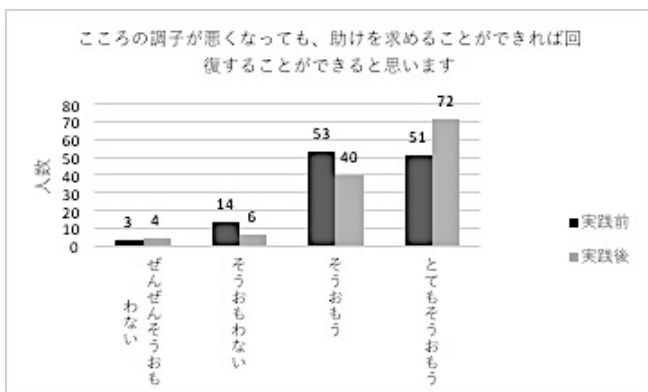


図1 設問への解答結果の変化

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」という設問に自由記述式で回答を求めた。55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」、「そうだとできるところがあんなにあるとはおもわなかった」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。

## 2. 命の教育 Yes/No カード学習の成果

以下、Yes/No カード学習の展開を紹介したい。

### 2-1 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!」のバーナーをクリ



図2 Yes/No カード学習の初期画面

ックするとゲームが開始する。

### 2-2 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。

ストレスマネジメント 5 / 10



図3 カード学習第5問 ストレスマネジメント編



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て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)

図4 ストレスマネジメント質問5の解説

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。

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。

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

図5 ストレスマネジメント編の解答集計

2-3 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。

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

図6 全問終了後の成績集計

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。

2-4 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や成人や保護者、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。

### 【問題作成者紹介】

井門正美 北海道教育大学教育学研究科教授・教職大学院長

井上博文 札幌市立札幌中学校教頭

武田竜太 北海道新十津川町立新十津川中学校教諭

山田洋一 恵庭市立和光小学校教諭・北海道教育大学教職大学院院生

\*井上、武田は井門研究室ゼミ修了生、山田はゼミ生であり、本研究に参加している。

### 3. 命の教育ホームページの構築と更新

命の教育プロジェクトに関連する、ウェブサイトの更新履歴は以下の通りである。

#### ■トップ (<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)

- ・「心を育てる読書のススメ」バナー変更
- ・「健康教育」バナー変更
- ・「健康教育」バナー追加（[健康増進][薬物乱用防止][禁煙・受動喫煙防止]）
- ・「教職大学院の命の教育に関する研究・実践活動」バナー追加（[講義・授業・研修][著書・論文・発表][年度報告]）

#### ■プロジェクト概要 (<http://www.ido-labo.com/edu4life/about/>)

- ・画像2ファイル追加

#### ■心を育てる読書のススメ (<http://www.ido-labo.com/edu4life/reading/>)

- ・トップイメージ変更

#### ■ストレスマネジメント (<http://www.ido-labo.com/edu4life/stressmanagement/>)

- ・画像1ファイル追加
- ・「生きる力を育む心の学習」pdf 編集

#### ■レジリエンス (<http://www.ido-labo.com/edu4life/resilience/>)

- ・画像1ファイル追加

#### ■健康教育 (<http://www.ido-labo.com/edu4life/healtheducation/>)

- ・トップイメージ変更
- ・3章追加[健康増進][薬物乱用防止][禁煙・受動喫煙防止]
- ・「なぜ受動喫煙防止対策が必要なのか」パワポファイル編集
- ・「なぜ受動喫煙防止対策が必要なのか」PDFリンク追加

#### ■自殺総合対策 (<http://www.ido-labo.com/edu4life/suicideprevention/>)

- ・画像3ファイル追加
- ・「SOSの出し方を学ぼう」PDFリンク追加
- ・「子供のSOSの相談窓口」コーナー追加

・「GS手法による自殺対策カード学習試案」PDFリンク追加

・「自殺防止ゲーミング」の開発と実践」PDFリンク追加

ー自殺対策学習（自殺対策Yes/Noカード学習）  
(<http://www.ido-labo.com/edu4life/suicideprevention/card-init.php>)

(ア)ジャンル変更. これに伴うプログラム改修

(イ)問題60問追加. 既存問題10問と共に再構成

(ウ)各単ジャンル及び全ジャンルの選択を可能にプログラムを改修

(エ)得点をデータベースに記録するよう改修. DB構築

(オ)管理画面「回答者一覧」「設問一覧」「回答データCSV出力」「回答データ初期化」の新規実装

#### ■教職大学院の「命の教育」に関する研究・実践活動 (<http://www.ido-labo.com/edu4life/studyandactivities/>)

・画像1ファイル追加

・3章追加 [講義・授業・研修], [著書・論文・発表], [年度報告]

ーイベント情報

・18.03.16 イベント記事追加

・「SOSの出し方を学ぼう」PDFリンク追加

・「札幌中「SOSの出し方を学ぼう」アンケートの結果」PDFリンク追加

ー講義・授業・研修

・「提案授業「よみがえれ！クニマスー田沢湖姫観音の秘密からー」PDFリンク追加

・小学校編「指導案」「実践授業」「検討会」PDFリンク追加

・中学校編「実践授業」「検討会」PDFリンク追加

・「「美味しんぼ問題」ワークショップ」PDFリンク追加

ー著書・論文・発表

・「社会科授業「クニマス発見！！奇跡の魚、その謎を探るー」」PDFリンク追加

・「屠畜体験学習の批判的検討(1)」PDFリンク追加

・「社会系教科における原発震災下の「農と食」の論点ー「美味しんぼ問題」からー」PDFリンク追加

・「命を守るエネルギー資源教育(1)[2011.10.22]」PDFリンク追加

・「命を守るエネルギー資源教育(2)[2012.09.30]」PDFリンク追加

・「命を守るエネルギー資源教育(3)[2012.10.26]」PDFリンク追加

ー年度報告

・「井門 FOST 研究成果発表先報告書」PDFリンク追加

・「2016年度の研究成果報告1」PDFリンク追加

○井門正美研究室 HP

■トップ (<http://www.ido-labo.com/>)

・「命の教育プロジェクト」バナー追加

■講演と出前 (<http://www.ido-labo.com/delivery/#lecture>)

ー授業紹介

・「SOSの出し方を学ぼう」PDFリンク追加

・「札幌中「SOSの出し方を学ぼう」アンケートの結果」PDFリンク追加

#### 4. おわりに

以上、平成29年度の当分科会の研究実践活動について紹介した。

今後、北海道教育大学教職大学院の「命の教育プロジェクト」と連携を図り、本分科会の研究を推進していきたい。特に、「SOSの出し方教育」については、現段階で、本学附属札幌中学校や北海道夕張市立夕張中学校での実践を予定している。

本報告の巻末に「SOSの出し方を学ぼう」のプレゼン資料を掲載したが、さらに、教師や保護者向けの「SOSの気付き方」に関する研究実践も進めていきたいと考えている。

「命の教育 Yes/No カード学習」についても、さらにテーマごとのクイズコンテンツを増やして、このWeb上で行うカード学習を行うことを通して、SOSの出し方や気付き方に関する知識や技能を身に付けられるようにさせたい。

最後になるが、現在、「命の教育に関する書籍」を百数十冊収集している。これらの図書については、本学教職大学院の教員や大学院生に図書紹介文を書いてもらい、「命の教育プロジェクト」のホームページ内コンテンツ「心を育てる読書教育」のコーナーで図書紹介をしようと構想している。

次年度においては、一層の研究推進をしたい。

#### D. 研究発表

##### 1. 論文発表

○著書(命の教育教材集)

井門正美著『命の教育プロジェクトー北海道教育大学教職大学院の試みー』(NSKの出版、2018年)

##### 2. 学会発表

①井門正美, 井上博文「北海道教育大学教職大学院における『命の教育』プロジェクト」, 日本学校教育学会第32回研究大会, 2017年8月。

②井門正美「役割体験学習論に基づく教師教育」, 第8回教育に関する環太平洋国際会議, 2017年11月。

③井門正美他6名, 「アクティブラーニングにお

けるゲーミング・シミュレーションの活用3」, 日本シミュレーション&ゲーミング学会2017年秋期研究大会, 2017年7月。

#### E. 知的財産権の出願・登録状況

特に予定なし

### 【資料編】

#### 資料1 命の教育カード学習-質問のみ紹介-

##### 全ジャンル総計70問

###### 【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。

###### 【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。

#### 【健康教育編】

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ことである。  
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。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。

#### 【安全教育編】

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. 火山活動は不確実性が高く、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。

#### 【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。

#### 【自殺総合対策編】

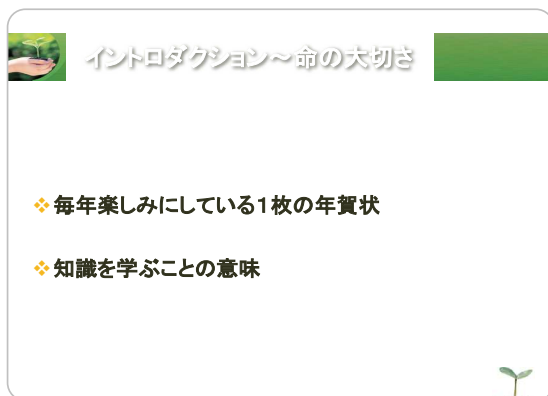
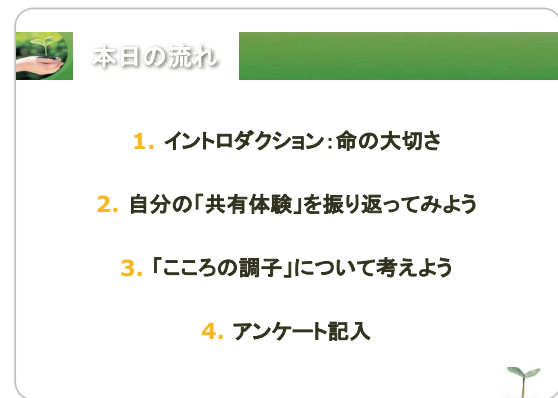
69. 日本の人口10万人当たりの自殺者数はアメリカのそれと比較しておよそ1.5倍多い。  
70. 日本は1990年にはフィンランドよりも人口10万人当たりの自殺者数が多かったが、自殺防止対策を実施した結果、2002年ごろからフィンランドより人口10万人当たりの自殺者数は少なくなった。

\*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」(<http://www.ido-labo.com/edu4life/suicideprevention/#05>)を参照のこと。

# 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







### 視聴してみてどうでしたか？

- ❖ 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？思いのままに、↓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」は自分がかけ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
- 近い人が亡くなる 80点



### 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 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

- ❖ 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サイトもご覧ください**

- ❖ <http://www.ido-labo.com/edu4life/>
- ❖ 「井門、命の教育」で検索！
- ❖ ころを育てる読書
- ❖ 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 (0&20 . . 7777T 月～土曜の午後e ~h 時T 一部地域は日曜や深夜も相談可)
- mのちの電話 (0570 7-3 556 午前b a 時～午後b a 時)
- y y ろの健康相談統一ダイヤル (05-0 064 556T 土・日曜は休みの地域もk る)
- 子どもの人権b b a 番 (0&20 007 &0T 平日午前g 時半～午後f 時b f 分)

**979 による相談先 (3 月中T 4 月以降は実施してm るかインターネット上で確認してみte ださいm )**

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 1873 プロジェクト	若年女性を対象。必要に応じT 出張面談T 同行支援T 保護を実施しT 弁護士や専門家T 全国の支援者とも提携。	平成 30 年 3 月 &日～3 月 3&日 (毎日) &7W 00～26W 00 の間で - 時間	(6574) 80 代 20 代の女の子専用 6574 
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	6574・チャットによる相談を行m T 必要に応じ電話や対面相談へのつなt T 居場所の提供を行n。様々な分野の専門家とのネットワークとT 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 &日～3 月 3&日 (毎日) &7W 00～24W 00	(6574) 0 Sor#NoEcDa0 生s づらびっと   (ホームページ) D0QL//Sor#NoEcDaQjL

特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア	6574 と:weeder (:weeder はd 月中旬開始予定)で相談可能。相談を受w てからT 必要に応じて電話相談や対面相談にも対応。	平成30年3月&日~3月3&日(毎日) 池袋W &7W 00~23W 00(夜間対応有) 松戸W &0W 00~&6W 00	(6574) 0 NnNcounNelor  (:weeder) 0 979_2ounNelInC
認定特定非営利活動法人国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター	6574 による相談を実施。相談員は心理学を専攻する大学生や大学院生を採用しT若者にとって年代の近m 相談員にて対応。	平成30年3月&日~3月2. 日の期間中の毎週月曜~木曜 &&00 ~&6:00	
認定特定非営利活動法人育て上x ネット	概ね &5~40 代前半までの若者とT その知人や家族を対象にT 土日を含む週3日T &日6時間T 6574 による相談を実施。必要に応じて電話相談に切り替o 。	平成30年3月7・&0・&&・&4・&7・&-・2&・22・24・25・2-・3&日の&&~&7時	
りばて! -8ne	毎週土曜に6574 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。	平成30年3月&日~3月3&日の期間中の毎週土曜日T b 日6時間 (&0時~&6時) 2月24日から開始	(6574) りばて! -相談b /りばて! -相談o  

公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会	広u 若者を対象にした「わかもの相談」とT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6574 による相談窓口を同時実施。	平成30年3月-日~3月2-日の土日祝日を除u &4日間 &6W 30~2&W 30	(6574) わかもの&ガールズ相談 
一般社団法人日本mのちの電話連盟	同一の相談機関にてチャットTメールT電話の3つの入口を設w るy によりT利用者r 相談方法(6574 電話を含む)を選択可能。:weeder による相談啓発も実施。	平成30年3月25日~3月3&日 平日 &5W 00~2&W 00T 土日 &3W 00~& W 00	<a href="http://www.thocDho@enwa.orc">DCLN//www.thocDho@enwa.orc</a>

参考

厚生労働省「i j 相談を行n 団体 (b d 団体) \_ [DCLN//www.I Dlw.Co.JL/NCB/NeENakunEUNJE/bunSa/0000&4.6&DQ I](http://www.I Dlw.Co.JL/NCB/NeENakunEUNJE/bunSa/0000&4.6&DQ I)

子供の989の相談窓口

皆さんの不安や悩みを受w 止める相談窓口につm てT 連絡先を下記のよn にp 知らせします。一人で苦しまずT ぜひ利用してT 話をしてみてください。

- 24時間子供989ダイヤル 0&20-0-7-3&0
- 法務局・地方法務局子どもの人権&0番0&20 007 &&0 (全国共通) 受付時間 平日午前-時30分~午後5時&5分
- 都道府県警察の少年相談窓口 0&20 677 &&0
- 児童相談所全国共通ダイヤル (☎&-.)
- 一般社団法人日本mのちの電話連盟 0570 5-3 556

参照

文部科学省 Web サイト [DCLN//www.I exQco.JL/a\\_I enu/NDocDu/NeEDND@ou/06&&22&0.DQ](http://www.I exQco.JL/a_I enu/NDocDu/NeEDND@ou/06&&22&0.DQ)

## 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。よろしくお願いいたします。

■ 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 そうおう	そうおう	そう おもわない	ぜんぜんそう 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、あやまるべきだと思います				
なにかで失敗したとき、自分はだめだと思います				
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				
誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います				
こころ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				
まわりの人の心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				

■ 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下さい

---

---

アンケートは以上です。ありがとうございました。