

# 生徒向け自殺予防プログラムの教材開発

阪中順子

(大和高田市立磐園小学校)

## <要 旨>

子どもの自殺は、一般に考えられているよりもはるかに深刻である。また、最近では、「死にたい」と訴えたり、リストカットなどのように自らの身体を傷つけたりする子どもも特殊なケースとして片付けることのできないほど高い数値を示している。子どもの自殺は全自殺者の約2%であるが、全体に占める割合が小さいからといって子どもの心の問題に真剣に取り組まないでいると、大人になってからの心の健康に深刻な問題を生じることにもなりかねない。

学校において自殺予防プログラムを実施するなど自殺抑止のための手立てが必要と思われるが、未だ自殺の問題を取り扱うことは「寝た子を起こす」という意識が強く、学校の教育活動として実践されている例はほとんどみられない。そこで、学校で実施可能な「生徒のための自殺予防プログラム」を開発することにより、社会問題化している自殺の増加に少しでも歯止めをかけることができるのではないかと考えた。

すべての生徒を対象に、心理や教育相談の専門家ではない学級担任が授業担当者となることを想定して、プログラムの作成を行った。自殺に関する基礎知識を身につけさえすれば誰でも授業を行えるように、模擬授業や精神科医の話等のビデオ教材、パワーポイントを用いたスライド教材、全10回のプログラムの指導案、グループワークのためのシートを用意した。

## <キーワード>

子どもの自殺 生徒向け自殺予防プログラム 教材開発

### 【はじめに】

子どもの自殺は、一般に考えられているよりもはるかに深刻である。中学・高校教員の5人に1人は生徒の自殺に、3人に1人は自殺未遂に遭遇したという調査結果もある。中学生・高校生の自殺者数をみると、ここ10年の平均は281人であり、ここ数年の中学生・高校生の自殺率は、はじめていじめ自殺報道がされ過去最高であった1979年以来の高率を示している。希死念慮についてみると、危険の程度はいろいろだと思われるが、思春期は精神的に不安定な時期でもあり、多くの調査で、「死にたい」と思ったことがある生徒は2割～3割<sup>\*1</sup>に達する、と報告されている。また、いじめを受けた子どもが、自殺を考えたことがある割合は51%に及ぶ<sup>\*2</sup>という指摘もある。大人へのスタートラインにたった中学・高校の生徒たちは、悩んだときの相談相手として、ほとんどが「友人」

を選ぶといわれている。実際、A中学2年生に「だれかに『死にたい』と打ち明けられたことがありますか？」と尋ねたところ、「ある」と答えた生徒は20%もいることがわかった。また、子どもたちの死生観については、長崎県教育委員会の調査によると「死んだ人は生き返る」と思う子どもが15.4%<sup>\*3</sup>もいたことから、A中学校でも調査したところ「死んだ人は生き返ると思いますか」という問いに「生き返らない」と答えた生徒は68%にすぎなかった。自殺の最も危険な因子の一つである自傷行為については、女子生徒で約12.1%、男子で7.5%<sup>\*4</sup>もあり、中学・高校の養護教諭の多くがその対応に苦慮しているという現状がみられる。

また、最近では、インターネットで自殺を助長したり、自殺に対する間違った理解を流布するようなサイトが横行し、それを見ている子どもたちも少なくない。しかし、交通安全や薬物

乱用防止などの予防教育は多くの学校で実施されているにもかかわらず、自殺予防に関する教育はほとんど実施されていないというのが実情である。

## 1 日本の学校における自殺予防教育の現状と課題

アメリカを例に取れば、生徒向けに「すべての生徒を対象とした自殺予防教育」として『①青少年の自殺の実態 ②自殺のサイン ③ストレスと自殺の危険 ④どのように救いの手を差し伸べるか ⑤地域にどのような自殺予防に関係する機関があるか』という内容の自殺予防プログラムが実施されている\*6。しかし、現在の日本では、社会や保健体育などの教科や、道徳・特別活動・総合的な学習の時間などで「いのちの教育」や「死の教育」がなされたり、ストレスマネジメント・アサーショントレーニング・ソーシャルスキルトレーニングなどの心理教育プログラムのなかで、間接的に自殺予防教育に繋がる取り組みが行われているものの、直接的に自殺予防教育を実施している例はほとんどみあたらない。

はじめてのいじめ自殺報道がされ、自殺の連鎖がおきた1979年の2年後に、「子どもの自殺防止のための手引書」(1981年)が、総理府から出された。その手引きには、自殺予防に今でも重要とされていることがほとんど網羅的にふれられている。特に、生徒自身に関わることとして、

- ・「内向的な者が多く、友人が少なく、友人関係で悩む者が多い」が、それでも相談するのは友人であり、友人が自殺防止のキーパーソンになり得る。
- ・子どもだけでは、友人の危険な状態に対応できないこと(例えば、自分も巻き込まれ『同情の心中』に陥ってしまう)があり得るので、電話相談や専門機関を教えておくことを忘れてはならない。

と述べられている。しかし、死にたいと打ち明けられた友人をどのように支えるか、相談機関にどう繋げるか、といったことについて具体的に伝えることができていなかったように思われる。数年後の1986年には、アイドル歌手の自殺やいじめ自殺がセンセーショナルに報道

され、自殺率は54%も急増し、自殺の連鎖がおこっている。「手引書」のなかで主張されたことが、この30年間学校現場で具体的に活かされてきたとは言い難い。

2009年3月に文部科学省が「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」の冊子を全学校に、そのリーフレットを全教員に配布した。しかし、教員研修等を通じて、「自殺を防ぐために、学校において、誰が、何を、いつ、どこで、どのように実践したらよいのか」という提言の具体化に向けての取り組みが行われなければかけ声だけに終わってしまうのではないだろうか。

## 2 生徒向け自殺予防プログラムの具体化のために

学校において自殺予防プログラムを実際に行うためには、教員自身が死や自殺をタブー視したり、自殺は他人ごとで自分には関係のないと思いつもりとする傾向など、自殺問題を取りあげること自体への抵抗を取り除くことが求められる。また、生徒に授業を行うためには、自殺予防のための正しい知識と理解が必要となる。文科省の「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」を使用した研修等が待たれるところである。

また、実際に自殺予防教育の授業を行うとなれば、自殺を前面にだした授業をどのような形で進めるのかイメージがわきにくかったり、教材が見つけにくい、ということも実施に踏み切れない原因となっている。筆者が行った自殺予防研修後の感想にも、「実際に研修を受けて具体的内容がわかったので実施に賛成」という意見が数多くみられた。日常業務に忙しい教員が、個々に自殺という重い問題の新たな教材を作ることは現実的には難しいなかで、基本となる教材があれば実施に踏み切る可能性も高まると考えられる。

そこで、心理や教育相談の専門家ではない学級担任が授業担当者となることを想定し、すべての生徒を対象に実施する自殺予防プログラムを作成した。自殺に関する基礎知識を身につけさえすれば、誰でも授業を行えるように、精神科医の話等のビデオ教材、パワーポイントを

用いたスライド教材、全10回のプログラムの指導案、グループワークのためのシートを用意した。

### 3 生徒向け自殺予防プログラムの目的

子どもが命の危機を乗り越える力をつけることと、子ども同士がお互いの危機を察知し適切に対応できるようにするため自殺予防に取り組むことは、自殺の危険の高い生徒に対する具体的な援助となる。しかし、それだけにとどまらず、今すぐには援助の必要でない周りの生徒への生き方指導ともなり、将来直面するかもしれない自殺の危機を切り抜ける手立てを提供する機会にもなると思われる。また、自殺予防教育を実施することは、生涯を見通しての精神保健とも密接に関係し、大人になってからの自殺を少しでも防ぐことにつながると考えている。

学校において「生徒のための自殺予防プログラム」を実施することで、社会問題化している自殺の増加に少しでも歯止めをかけることができることを願っている。また、教員が生徒に対して自殺予防について教えることが、教員自身の自殺に対する正しい知識と理解を深める近道であり、身近にいる悩む生徒への関わりの質を高めるとともに、教員自身のメンタルヘルスの促進にも繋がっていくものと思われる。

### 4 プログラムの試行の評価

平成20年に大人(教員・カウンセラー・一般市民など)を対象として、教員向けや生徒向けの「自殺予防プログラム」を試行するなかで、生徒を対象に自殺予防を前面に出す2時間のプログラム「大切ないのちを守るために」(包括的自殺予防プログラムの中のステップ2)の実施について意見を求めた。「研修の終了が近づくとつれ内容がよくわかり、必要と思えるようになりました」「自殺予防に関心を持ちながら授業をどう展開すればいいのか困っていたが、今回の話を聞き、きっかけを得られた」などの意見が寄せられた。研修会参加者360人の

うち、生徒へのプログラム実施に「賛成」は335人、「反対」は10人、「どちらともいえない」や「わからない」が15人であった。「賛成」が93%に登ることから、学校の取り組みとして、生徒向け自殺予防プログラムの実施に踏み切る段階に至っていると思われる。

### 5 学校において自殺予防教育を実施するための教材開発

作成した教材は、以下の通りである。

#### <教材の内容>

##### □指導案

包括的生徒向け自殺予防プログラム(全10時間)の各回の授業指導案

##### □ワークシート

- 1 いのちのQ&A
- 2 ロールプレイシート
- 3 苦しみの中でもいのちを支える3つの柱
- 4 いのちのダイヤモンドランキング
- 5 振り返りシート

##### □スライド教材

- 1 Q&A
- 2 自殺の実態・自殺の原因
- 3 中学生の抱えるストレスとその影響
- 4 苦しみの中でもいのちを支える3つの柱
- 5 中学生の希死念慮の実態
- 6 「死にたい」ほど辛くなったときの対処
- 7 友だちに「死にたい」と打ち明けられたときの話し方・聴き方
- 8 いのちの危機の時、身近で支えてくれるところ

##### □映像教材(DVD)

- 1 こころの病と自殺(精神科医の話)
- 2 自殺の様々な援助機関(その一つとしての精神科)
- 3 自死遺族の話

## 6 指導案の概要

### 包括的生徒向け自殺予防プログラムの展開例

ステップ1	基盤となる学習「生と死」	(授業者)
1時間目	自分の誕生(保護者の作文から)	担任
2時間目	生命の誕生と性①(生命の誕生を中心に)	助産師
3時間目	生命の誕生と性②(性の問題を中心に)	助産師
4時間目	死を通じて生を考える(院内学級の話から)	担任
5時間目	死について考える(VTR:葉っぱのフレディを観て)	担任
6時間目	苦しみの中でもいのちを支える3つの柱	担任
ステップ2	自殺予防の学習「大切ないのちを守るために」	
7時間目	自殺の実態といのちを支える力	担任
8時間目	自殺予防のための手だて	担任
ステップ3	まとめの学習「今を生きる」	
9時間目	自死遺族の話	自死遺族
10時間目	グループワーク(いのちのダンヤモンドランキング)とまとめ	担任

ステップ2の「大切ないのちを守るために」が、包括的自殺予防プログラムの核となるもので、自殺予防ということを前面にだして授業を行った。ここではその指導計画(7時間目、8時間目)を示す。

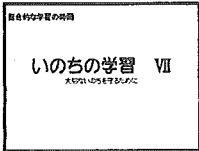
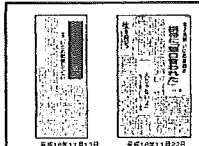
「大切ないのちを守るために」(生徒向け自殺予防プログラム)

#### 実施にあたっての留意点

- ・事前に自殺の危険の高い生徒を見極めておく。
- ・授業者以外にもう一人教員が教室に入り込み生徒の様子を見守る。
- ・自殺は、タブー視されている現実はあるが、自分あるいは身近な人にでも起こりえる可能性のあることを実感させる。

#### ◆7時間目：自殺の実態と命を支える力

- ねらい：・道徳的なことは持ち出さず、深刻な自殺の実態を知り、自殺予防の正しい知識と理解身につけさせる。
- ・生徒に身近な例や教師自身の体験に根ざした例を挙げながら、とても落ち込んだり苦しいときにいのちを支える力を考えさせる。

活動の流れ	指導内容	教材
I いのちのQ&A	○導入として、まず、クイズ形式のワークシート「いのちのQ&A」を書かせ、1分ほどで集める。 ■今日は、いのちについて一緒に考えていきたいと思います。授業中、辛くなったり、気分が悪くなったら、すぐに申し出てほしいと思います。みんなが感じたり思ったりしたことを、できるだけ言いやすいように授業を進めたいと思っています。だから、もし、わからないことや答えたくないことだったら、遠慮なくそう言ってね。パスでもいいです。今みんなが答えてくれた「いのちのQ&A」の回答は、授業の中で話していきます。	ワークシート1配布 PP1 
II 自殺の実態	○深刻な自殺の実態を、自殺者数や交通事故死者数のグラフや新聞報道などの事実をもとに解説。 ■奈良の高校生が亡くなった記事ですが、このような記事を目にしたことはありますか？	PP.2自殺の新聞記事 

III 自殺の原因

性格

身体の病気

■問1、自殺でなくなった方と交通事故でなくなった方のどちらが多いですか？  
(1人をあててから、全員に挙手でできく)

■このグラフは交通事故で亡くなられた人です。1万人以上亡くなると交通戦争と言われて国を挙げて対策が練られてきました。これは、自殺でなくなった方の数です。自殺者は、今やこのように交通事故で亡くなる6倍以上になっています  
問1は、「自殺でなくなった人が多い」が正解です。(PP.4でまる付けをする)

■次は2007年度の新聞です。「調べでは、男子生徒は自殺した当日、授業中など複数回にわたって同級生らに「死ぬ」と告げ、6限目の美術の授業中にスケッチブックに遺書を記したとされる。放課後前、生徒7人に「自分は死ぬ」と言ったところ、暴力をうけた」と書いてあります。

■また、次の新聞記事を読んでみたいと思います。「友人に、自分は19歳、20歳で死ぬ。この世がいやで死にたかった。自分だけでは死ぬのが怖かった」ので、「だれかを巻き沿いにしよう」と思って、自分のお母さんを殺しています。また「少年が自殺願望を友人に話したのは今年の5月、仲間が集まったところの発言で、友人らは冗談と思い真剣に取り合わなかった」と書かれています。

■問2、死にたいと言っている人は気を引ききたいだけで実際に自殺しないという誤解がありますが、今新聞記事から見ても分かるように、自殺した人、しようとしている人は「死にたい」ともらしたり、何らかのサインを出していることがほとんどです。(PP.7でまる付け)

■問3、突然の自殺はほとんどなく、本人さえも気づいていないかもしれませんが、知らず知らずのうちに困ったことや苦しいことが重なり、どうしようもなくなってしまっていることがほとんどだそうです。(PP.7でまる付け)

○自殺の背景・原因について考えさせる。できるだけ身近な具体例を挙げながら説明する。

■では、自殺を引き起こすものを、1分間で近くの人と話し合ってみましょう。話をしたくない人は聞いているだけでもいいですよ。(2人ほど発表させる)

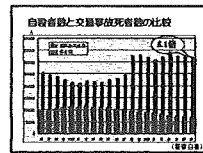
■(いじめが原因という答えが出た場合)そうですね。テレビなどで、いじめが原因で・とよく報道されますが、いじめは人間として恥ずかしい行為で、なくす取り組みが必要です。現実には警察に入ってもらわないと行けない犯罪となるようないじめもあります。ただ、自殺は、この図にあるように病気、ストレス、性格など、さまざまな原因もあることを知っておいてください。

■まず、性格ですが、完璧主義で自分を責めがちな性格の人が多くと言われています  
そういう人は、時として、しんどくなることがあります。たとえば、テストの点が90点以上点取らないとダメって思って、日々勉強を頑張っている人の中で、万一、75点だったらこの世も終わりって思う人がいるかもしれないよね。でも、このクラスの中でも、きっと、75点で「やったー！」って思う人もいるかもしれない。「90点以上でなくちゃダメ！」っていうような物事の堅いとらえ方が苦しんでいるかもしれないね。

■次に、身体・心の病気ですが、例えば、高熱が出た時はどうしますか？(小児科)  
では、骨折などした時は？(整形外科、接骨院)

■そうだよね。私たちはいつかがをしたり病気になるかもしれないけれど、そのとき必要なお医者さんにかかるのといいいね。

PP.3



PP.4

1996.04.04  
問1: 新聞で交通事故で亡くなった人の数と、自殺で亡くなった人の数を比べて、どちらが多いですか？  
問2: 自殺願望を友人に話したのは今年の5月、仲間が集まったところの発言で、友人らは冗談と思い真剣に取り合わなかったと書かれています。  
問3: 突然の自殺はほとんどなく、本人さえも気づいていないかもしれませんが、知らず知らずのうちに困ったことや苦しいことが重なり、どうしようもなくなってしまっていることがほとんどだそうです。

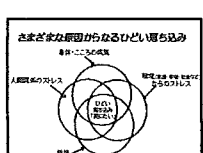
PP.6

問1: 新聞で交通事故で亡くなった人の数と、自殺で亡くなった人の数を比べて、どちらが多いですか？  
問2: 自殺願望を友人に話したのは今年の5月、仲間が集まったところの発言で、友人らは冗談と思い真剣に取り合わなかったと書かれています。  
問3: 突然の自殺はほとんどなく、本人さえも気づいていないかもしれませんが、知らず知らずのうちに困ったことや苦しいことが重なり、どうしようもなくなってしまっていることがほとんどだそうです。

PP.7

1996.04.04  
問1: 新聞で交通事故で亡くなった人の数と、自殺で亡くなった人の数を比べて、どちらが多いですか？  
問2: 自殺願望を友人に話したのは今年の5月、仲間が集まったところの発言で、友人らは冗談と思い真剣に取り合わなかったと書かれています。  
問3: 突然の自殺はほとんどなく、本人さえも気づいていないかもしれませんが、知らず知らずのうちに困ったことや苦しいことが重なり、どうしようもなくなってしまっていることがほとんどだそうです。

PP.8



PP.9

身体・心の病気  
高熱が出た時は？ (小児科)  
骨折などした時は？ (整形外科、接骨院)

こころの病

■もし、寝られなかったり、食欲もなくなる、今まで好きだったことのできないくらい落ち込みが続いたら？(精神科)

■そんなときは、実は気持ちの持ちようではなくて、薬などで治療しないといけないときもあるようです。

自殺とこころの病について、精神科医のお話を聞いてみたいと思います。(10分間と長いのではじめだけでも映す)

■問4「死にたい」と思うほどのひどい落ち込みは、治療できる、が正解です。

■次は、ストレスについてです。前のいのち授業では、「命は大切ってわかっているのにどうして、誰かを傷つけたり、自分を傷つけたりしてしまうのだろう」と考えましたが、自分を傷つける究極が自殺だね。みんなの意見をまとめると、やはり、様々なストレスが原因ではないかと・・(6時間目の意見を集約した数字を示す)

IV 中学生の抱えるストレスとその影響

○自分たちが感じているストレスコップに見立て、ストレス(コップ)を持ちきれなくなった様子から、ストレスはどのような影響を及ぼすのかを実感する。

■自分たちが感じているストレスをコップに見立て、ストレスがあふれて(コップを持ちきれない)しまったときはどのようになってしまうのか、みんなで考えたいと思います。

○まず、授業者自身が中学生の頃のストレスに思っていたこと思い出し開示する。

■(例)私が中学生だった頃、母親がよく「お姉ちゃんは手伝いはよくするし、素直だし」と比べられ、とても嫌だったことを思い出します。そこで、コップの紙に《母が姉と比べるのがストレス》って書きます。思春期は人生の中でも疾風怒濤、嵐の時代って言われますが、自立へのスタートラインに立ち、心と体がアンバランスになって色々なことの折り合いがつかなくなるんだよね。私も、今思うとどうして?って思うようなことでも、真剣に悩んでいたなって思い出します。真剣に悩めるというのは、純粹さの表れだとも思うのだけれどもね。

■それでは、まず、みんな自身が今ストレスに思っていることや、「中学生にとって一般的にこんなことはストレスだよ」って思うことを、2分で書いてみましょう。

■コップ(ストレス)を持ってくれる人2人出てきてくれますか？(出ない場合保健委員等に協力してもらおう。事前に頼んでおく。)

■出てくれた人にコップ(ストレス)をわたしていきます。ストレスの内容を言えるのだったら、声に出して渡してください。「今は言えることじゃない」ことは、心にそっとしまっておくことも大事です。そのまま渡すだけでいいですよ。

■それでは、お互い背中合わせに立ってください。窓側の列はAさんに、廊下側の列はBさんに・・順に渡していきましょう。(持ちきれなくなったら終わる)

○二人の意見を採り入れながら、ストレスの影響について復習する。

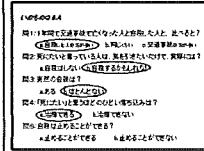
■(コップを投げ出したり、困り果ててしまうなどの反応を示す)ストレスのコップをいっぱい持たされて、どんな感じ?

■このように、ストレスが一杯になったときの受け取り方も、その後も、人それぞれ違うね。では、前回の6時間目のスライドですが、説明できる人?

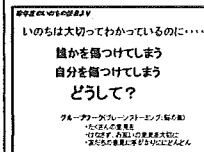
■そうだよ。あふれてしまうようなストレスがかかった場合、そのいらだちで人を傷つけてしまうような暴力や犯罪の形で出してしまう人もいるかと思えば、どうしようもなく落ち込んでしまい、不登校になったり、自殺したりと自分を傷つけてしまう人もいて、というスライドだったね。

岡先生のDVD

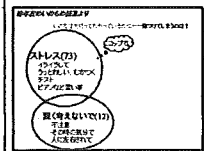
PP.10



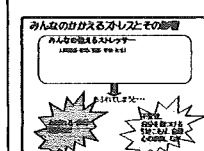
PP.11

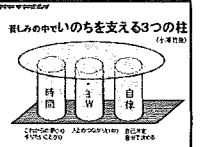

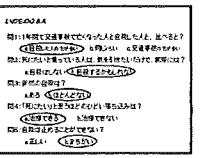


PP.12



PP13

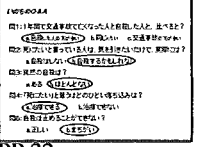
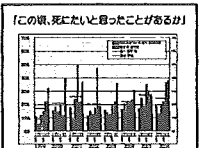
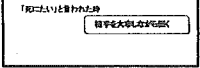


<p>苦しみの中でもいのちを支える3つの柱</p> <p>振り返りとアンケート</p>	<p>■ そうならないために、どうしたらいいのか前回考えたよね。ストレスマネジメントなど、様々な対処方法があったけれど、自分も人も傷つけないようにする一つの考え方として、《苦しいときにいのちを支える3つの柱》という話をしたのを覚えていますか？ 3つを言える人？</p> <p>○ いのちを支える3つの柱について説明。</p> <p>■ 時間、関係、自律だったよね。時間は将来の夢や目標。関係は人とのつながり。自律は自己決定、自分で決めること、だったよね。</p> <p>○ 身近な人や生徒たちの知っている人を例に出し、危機（死）に直面しながらもこの3つの柱から、その人らしく生きた人の話をし、その人にとっての「苦しくてもいのちを支えた柱」が何だったかを考える。</p> <p>■ ベストセラーになった「ホームレス中学生」を知っていますか？主人公は・・・</p> <p>■ みんなにとって、今、3つの柱は何ですか？</p> <p>（「3つもない」と言った生徒には）病気で命に限りがある子ども、お母さんとのつながりが支えになって、最後までその子らしく生きた子がいました。どれか一つでも、柱があれば、生きる支えになるね。</p> <p>■ 今日は、深刻な自殺の実態、その危機をどうしたら乗り越えられるかということについて考えてきました。今日、みんなが学んできたことで、問5、自殺が止めることができない、は、間違いだと理解できたでしょうか。次の時間は、苦しんでいる友だちが目の前にいたらどうしたらいいのかを一緒に考えたいと思います。</p> <p>■ 今日の授業を振り返って、隣の人と感じたことを話し合おう。</p> <p>振り返り用紙に記入し、次の授業のためにアンケートに答えてください。</p>	<p>PP.15</p>  <p>PP.16</p> <p>ホームレス中学生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間:</li> <li>・関係:</li> <li>・自律:</li> </ul> <p>PP.17</p>  <p>PP.19.</p> 
---	---	--

◆8 時間目：自殺予防のための手だて

ねらい：・苦しみにもいのちの危機を乗り越える力と、友だち同士がお互いの危機を察知し適切に対処する力を育む。

- ・「死にたい」と思ったことのある中学生が少なくないことや相談するのは友だちである実態を知り、もし、友だちに打ち明けられたらどうすればいいかを考えさせる。

活動の流れ	指導内容	教材
<p>V いのちのQ&amp;Aの復習</p>	<p>○前時のQ&amp;Aを復習し、自殺予防の知識や理解について再確認する。</p> <p>■今日は、目の前にひどく落ち込み苦しんでいる友だちがいたらどうしたらいいのかということを中心に、一緒に考えていきましょう。</p> <p>○中学生の希死年慮について考えさせる。</p>	<p>PP.21</p> 
<p>VI 中学生の希死年慮の実態</p>	<p>■これはある中学校の生活アンケートで、「死にたい」と思ったことのある生徒の割合です。2.3割の中学生が「その通りだ」に丸をつけています。他の調査でもだいたい同じような結果が報告されています。</p> <p>■みんなにぜひ知っておいて欲しいことは、死にたいと思うほど自分がひどく落ち込んだら、誰かに相談することが大切だということです。苦しいときに自力で乗り越えようとするのも大切ですが、相談できるというもその人の能力の一つです。相談することで道が開けるかもしれません。</p>	<p>PP.22</p> 
<p>VII 友だちに「死にたい」と打ち明けられたときに</p>	<p>○相談を受けたときの対応について考えさせる。</p> <p>■7時間目の振り返りで、みんなの～%の人が、「友だちに死にたいと言われたことがある」と答えています。ある中学校の調査では、20%もいました。みなさんの年代では、相談相手に友だちを選ぶ人がほとんどです。</p>	<p>PP.23</p> 

**Ⅷ よい聞き手となるには**

もし、みなさんが死にたいと思うほど落ち込んだり、友だちからそのように打ち明けられたら、どうしますか？（2人ぐらいいら試してみる）

○死にたいと言われたときの対応について、ロールプレイで体験的に学ばせる。ひどく落ち込んだ相手が、より安心できる対応とはどのようなものであるか、実感を伴って理解することをめざす。

■「死にたい」と友だちに打ち明けられたら、どう返せばいいのでしょうか。（何人かに聞く）

■「話を聞くということが何より大切」と言われています。では、実際に4つのパターンのロールプレイで体験してみましょう。（まず、PPで説明してから教員が、モデルとなってロールプレイを行う）

■よい聞き手になるというのは、立派な話し手になるとか、友だちの悩みを解決することではありません。その友だちを分かろうとすることです。そして、よく話を聞きたうえで、信頼できる大人に相談することが大切です。

○死を思うような深刻な問題は一人で抱えずに、必ず信頼できる大人に繋ぐことが大切なことを強調する。

**Ⅸ いのちの危機の時、身近で支えてくれるところ**

○いのちの危機の時、身近で支えてくれる援助機関にどんなものがあるのか出し合い、生徒手帳にもサポートセンターやいのちの電話などの案内があることを確認する。

■いのちの危機の時に身近で助けてくれる援助機関の1つとして精神科があります。そのDVDを見てみましょう。

■みなさんの近くには、困ったときの相談機関がこんなにたくさんあります。家族や先生たちもそうですが、みんなが困ったことがあるときには、一緒に考えて乗り越えるお手伝いができたらと思っています。万一しんどくなったら、～々に相談しようかって、思い浮かべられるといいね。元気なときにこそ、考えておいてほしいと思います。

○援助機関にインタビューに行く生徒を募る。

■今日の授業を振り返って、隣の人と感じたことを話し合い、振り返り用紙に記入しましょう。

**Ⅹ 振り返り**

**PP.25**

ロールプレイ：  
友だちに「死にたい」と打ち明けられた時の話し方

二人一組  
・場面設定：放課後、一緒に帰る途中、公園のベンチで座っていたら、友だちがしんどそうにうなだれたまま、「もう何もかもいや、死にたい」と小さな声で…

・対応例：①助言・説教 ②励ます ③何も言わないで一緒に座る ④「そんなに辛いんだ…」と感情を理解しようとして聞く

・記録用紙に記入：感想と一番安心できた対応に○をつける

**PP.26**

記録用紙

対話内容	感想
I 助言・説教	命は大切になくっちゃ、死んだらダメ。
II 励まし	大丈夫だよ、元気を出して。
III 感情を理解する	そんなに辛いんだ…。
IV しばらくの間、一緒にいる	黙ってそばにいる。

**PP.27**

よい聞き手になる

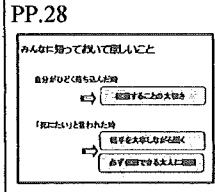
○話を聞くということは何より大切とされています。では、実際に4つのパターンのロールプレイで体験してみましょう。（まず、PPで説明してから教員が、モデルとなってロールプレイを行う）

■よい聞き手になるというのは、立派な話し手になるとか、友だちの悩みを解決することではありません。その友だちを分かろうとすることです。そして、よく話を聞きたうえで、信頼できる大人に相談することが大切です。

○死を思うような深刻な問題は一人で抱えずに、必ず信頼できる大人に繋ぐことが大切なことを強調する。

**立派な話し手**

・相手の話をよく聞き、相手を理解しようとする。  
・自分の話を上手に話し、相手に伝わりやすいように話す。  
・相手の話を最後まで聞き、相手の話を尊重する。



**岡先生のDVD**

**PP.29**

いのちの危機の時、身近で支えてくれるところ

・信頼できる大人

・相談先

- ・心理相談センター：050-3638-9234
- ・保健室：050-3638-9234
- ・スクールカウンセラー：050-3638-9234
- ・保健センター：050-3638-9234
- ・保健室：050-3638-9234
- ・スクールカウンセラー：050-3638-9234

・記録用紙に記入：感想と一番安心できた対応に○をつける

### 7 ワークシートの活用

授業で活用できるワークシートの一部を次に紹介する。

ロールプレイ：  
友だちに「死にたい」と打ち明けられた時の話し方

・二人一組

・場面設定：放課後、一緒に帰る途中、公園のベンチで座っていたら、友だちがしんどそうにうなだれたまま、「もう何もかもいや、死にたい」と小さな声で…

・対応例：①助言・説教 ②励ます ③何も言わないで一緒に座る ④「そんなに辛いんだ…」と感情を理解しようとして聞く

・記録用紙に記入：感想と一番安心できた対応に○をつける

**記録用紙** 配付資料 No.3

対話内容	感想 (生徒役)	○
I 助言・説教	命は大切になくっちゃ、死んだらダメ。	
II 励まし	大丈夫だよ、元気を出して。	
III 感情を理解する	そんなに辛いんだ…。	
IV しばらくの間、一緒にいる	黙ってそばにいる。	



## 8 スライド教材

スライド教材として、パワーポイントを29枚を用意した。指導案にも添付したが、小さくなったため、その一部を次に示す。

いのちのQ&A

問1:1年間で交通事故で亡くなった人と自殺した人と、比べると?  
 a.自殺した人の方が多い    b.同じくらい    c.交通事故の方が多い

問2:死にたいと言っている人は、気を引きたいだけで、実際には?  
 a.自殺はしない     b.自殺するかもしれない

問3:突然の自殺は?  
 a.ある     b.ほとんどない

問4:「死にたい」と思うほどのひどい落ち込みは?  
 a.治療できる    b.治療できない

問5:自殺は止めることができない?  
 a.正しい     b.まちがいは

### よい聞き手になる

信頼関係：友だちの考えや行動をよい悪いで判断するのではなく、友だちによりそい、友だちをわかろうとする。

何を言ったらいいのかわからない…  
 役に立ちたいのにどう言ったら…  
 不安になったら…

**立派な話し手**

友だちの悩みを解決することちがう

つらそうだね。それじゃ、悲しいよね。大変だね。とつても落ち込んでいるんだね。

何か私にできることはある？ 誰かのところに一緒に相談に行こうよ

## 9 映像教材 (DVD)

### (1) 精神科医の話

WHOの調査によれば、自殺者の9割以上が何らの精神疾患にかかっていたとされる。生徒たちや教師自身が精神科医に実際に出会い、身近な存在として感じておくことはいざというときに役に立つことになる。現在、精神科へのハードルは徐々に低くなりつつあるあるが、まだ、抵抗感を持っている生徒も少なくない。そこで、学校に講演に来てもらうとか、生徒がインタビューに実際行くことにより、一層身近に感じることができるようになると思われる。そのような時間がとれない場合には、このDVDを活用するのも一つの方法である。

奈良県在住の精神科医の岡留美子氏に依頼し、以下の質問に答えて頂く形で、有限会社ダッシュのスタッフの協力を得て、DVDを作成した。

ただ、これらのDVDは2本ともそれぞれ、10分間ほどある。生徒向けの一斉授業での視聴として10分は長すぎるため、まず、教師自身が自殺に対する正しい知識と理解を深めるために視聴し、授業で使う場合は、その一部を生徒に見せるなど工夫が必要である。

#### 1 こころの病と自殺の関係

- 1 自殺はこころの病と関係があるのですか？
- 2 うつ病とはどういう病気ですか？

3 子どもにもうつ病があるのですか？

4 うつ病はどのような治療をするのですか？

5 「死にたい」と打ち明ける子どもはいますか？

6 「死にたい」と打ち明けられた時にはどうするのですか？

#### 2 援助機関のひとつとしての精神科

1 精神科医はどのような仕事をしているのですか？

2 中学生も高校生も先生のところに来ますか？

3 どういう病気で受診するのですか？

4 どのようにして助けてくれるのですか？

5 「死にたい」と思うほどしんどくなったらどうしたらいいのですか？

#### (2) 自死遺族の話

母親を自殺で亡くし、自らも死にたいと思ったり、自傷行為の経験者でもある女子大生に、各クラスに話をしてもらったときの映像である。生徒にも、教員にも、感動を呼び、高い評価を得ることができた。当事者から生の体験を聞くと言うことは、得難く貴重な機会である。しかし、辛い体験を語ってもらうことであるので、丁寧な事前の打ち合わせが不可欠である。

## まとめ

中学生にとって同年代の友人の存在が大きな意味をもつため、友だちとの関係がうまく築けないことは大きなストレスとなる。死にたいと訴える生徒の中には、コミュニケーションの取り方の苦手な生徒が少なくない。そこで、「いのちの授業」の取り組みにおいても、グループワークや体験学習をできるだけ多く取り入れた。お互いがお互いを認め合うような雰囲気をつくり出すために、複数の教師で学級全体を見ながら、グループワークにおいては、特にコミュニケーションを通じて自己発揮できるかどうかに注意を払った。お互いの違いを認めあい、支えあえる集団づくりを進めるきっかけとなり、思春期の重要な課題である仲間との絆づくりにつながっていくことを期待している。

自殺は世間ではいまだタブー視されがちな問題であり、実際に授業を行うとなると、誰が担当するのかということも大きな問題となる。何人かの教師が入り込んで協働しながら実施することで、担当者の不安感をやわらげることが可能になると思われる。また、学校のなかのいのちや友だちとの絆を大切にする多くの先生がいるのだとの安心感を生徒のなかに生むことにもつながる。

いかなる努力を重ねても防げない自殺もあるかもしれない。しかし、教師向けや生徒向け

の自殺予防プログラムを地道に実施し、自殺予防の取り組みを積み重ねていくことで、少しでも子どもの自殺を減らすことができるのではないかと考えている。生徒向け自殺予防プログラムを学校の教育課程の中に位置づけ、学校をあげての取り組みとして具体化していくことが今後の課題であると思われる。

## (参考文献)

- \*1 阪中順子：学校現場から見た子どもの生と死 発達 No.109 Vol.28 ミネルヴァ出版 2007
- \*2 プレスプラン編集部：いじめ少年犯罪に宣戦布告 プレスプラン 2000
- \*3 長崎県教育委員会：児童生徒の「生と死のイメージ」に関する意識調査 [www.pref.nagasaki.jp/edu/gikai/contents/teirei/200501/isikityousa.pdf](http://www.pref.nagasaki.jp/edu/gikai/contents/teirei/200501/isikityousa.pdf) 2005
- \*4 Matsumoto T, Imamura F: Self-injury in Japanese junior and senior high-school students: Prevalence and association with substance use. *Psychiatry and clinical neurosciences* 62: 123-125, 200
- \*5 小澤竹俊：13歳からの「いのちの授業」 大和出版 2006
- \*6 高橋祥友：改訂新版・青少年のための自殺予防マニュアル 金剛出版 2008
- \*7 文部科学省：教師が知っておきたい子どもの自殺予防 2009