

# 北九州市の自殺予防教育

---

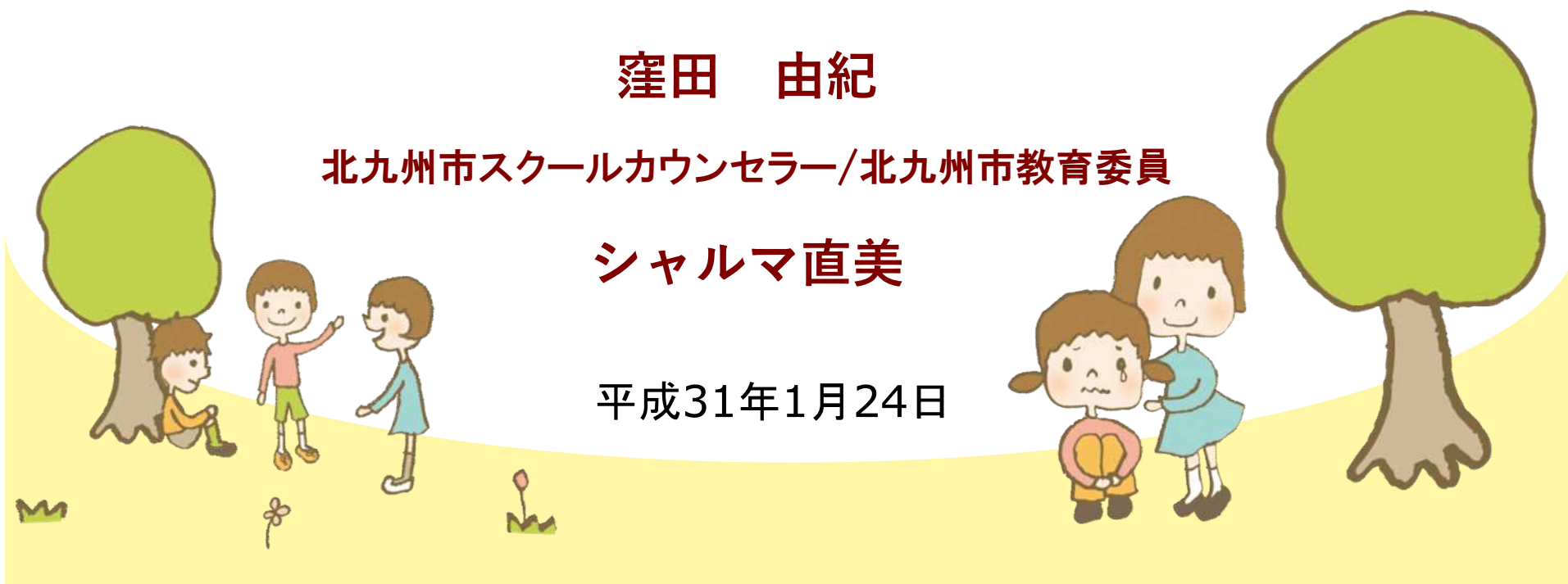
九州産業大学/児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議

窪田 由紀

北九州市スクールカウンセラー/北九州市教育委員

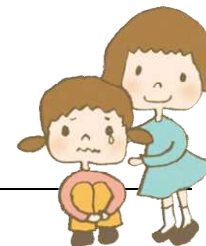
シャルマ直美

平成31年1月24日





## これまでの経過



平成20年度 北九州市自殺対策連絡協議会

(精神保健福祉センター主管・市教委・北九州市SC会)

平成21年度 リーフレット作成(気付きと援助希求)

平成22年度 管理職、生徒指導、養護教諭等研修

※平成23年度 対人スキルアップ教職員研修

(全市立学校等211校・園で実施。各校配置のSCが講師)

平成26年度 自殺予防教育教職員研修

(全市立学校等211校・園で実施。各校配置のSCが講師)

※「子供に伝えたい自殺予防」(調査研究協力者会議)

平成30年度 全市立学校小6と中2約15,500名を対象に

担任T1・SCT2の自殺予防教育の授業実施

# 「自殺予防」の基本、リーフレットの特徴

---

## ◎もやもや度チェック

※(自分の状態を知る) ⇒ コメント

※ストレス対処

## ◎3つのメッセージ

## ◎友だちの話の聴き方

※深刻な話を聴いた時は。。。。

## ◎相談先の紹介



# リーフレットの“3つのメッセージ”（基本の考え方）

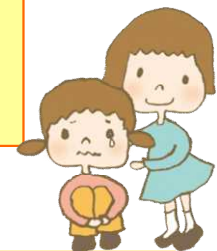
だれにでもこころが苦しいときがある



どんなに苦しくても、  
必ず終わりがあ

だれかに相談  
できる力を持つ

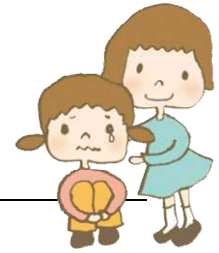
誰にでも死にたいほど苦しいときがあるかもしれないが、  
苦しいときにも必ず終わりがあり、  
周囲の人に話をすること（支援を得ること）で  
苦しい気持ちはきっと軽くなる



援助を求める力をつける  
生涯にわたるメンタルヘルスの基礎を築くための教育



# 小1から積み重ねる 北九州市の自殺予防教育の概観



中3

中2 リーフレット活用

小6 リーフレット活用

学校における全教育活動において  
ピンチをしのぎ立ち直る力をつける

道徳

## 感情

- ・自尊感情
- ・ストレスマネジメント
- ・あたたかい他者関係
- ・自分の感情を話す
- ・援助希求スキル

など

## 認知

- ・柔軟な思考
- ・結果よりプロセスを
- ・楽観的思考
- ・他者受容
- ・多様性重視

など

## 行動

(生活・体験)

- ・生活習慣
- ・多様な体験
- ・生活スキル

など

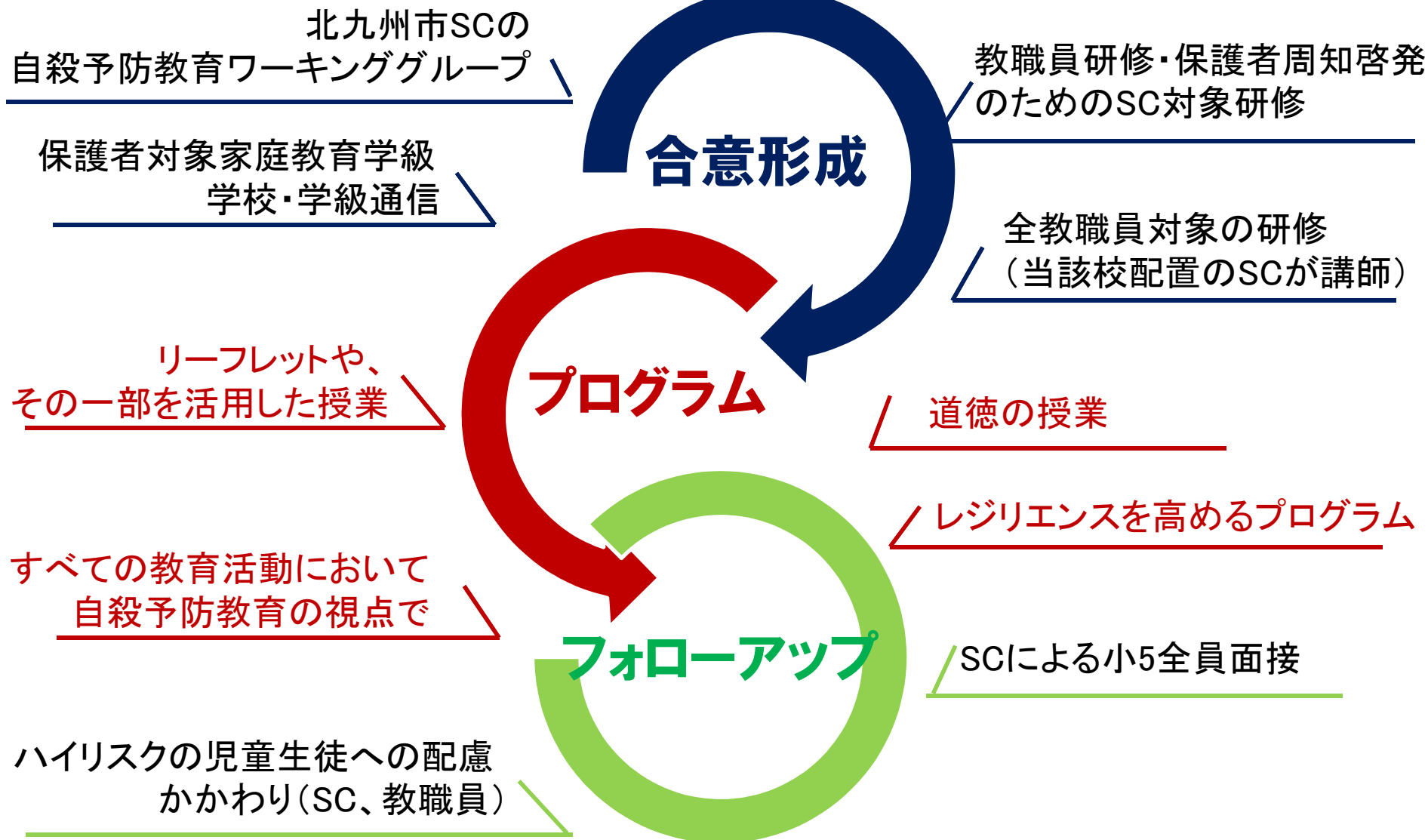
- ・生命の尊さ
- ・個性の伸長
- ・感謝
- ・親切、思いやり
- ・友情、信頼
- ・相互理解
- ・家族愛

など

小1



# 北九州市の自殺予防教育 ポイント整理



1年	ともだちがいてよかった	ぞうさんとおともだち	低B-9	友情, 信頼	教科書	74	★自分から友だちとかかわる力は、困っている友だちに声をかけることにつながる
	たいせつなことば	なんていえばいいのかな	低B-8	礼儀	教科書	54	★「ありがとう」と「ごめんね」が言えることは、あたたかく支え合う他者関係の基本となる
	自分のよいところよいところ	ぼくは小さくてしろい	低A-4	個性の伸長	教科書	158	★自分の良さに気付き、認めることは、自尊感情を高める
	じぶんのよさ	あなたって どんな 人	低A-4	個性の伸長	教科書	158	★自分と友だちのいろいろな面に気付き、ありのままを認めることは、互いの存在を認め合う関係につながる
	※「ゆっきとやっち」困っている友だちに寄り添い、声をかけることは、あたたかく支え合う他者関係をつくる ※「こころのベンチ」(p94～95)「どんなことばをかけようか」友だちの表情を見て、気持ちを推しはかり、気持ちに合った声をかける力は、あたたかく支え合う他者関係をつくる						
2年	みんな友だち	およげないりすさん	低B-9	友情・信頼	教科書	74	★友だちのために自分のできることをすることで、支え合う関係ができる
	自分のいいところ	いいところみつけた	低A-4	個性の伸張	教科書	162	★自分が思ういいところ、友だちから見たいいいところに気付き、認め、自尊感情を高める
	かぞくへのかんしゃ	きつねとぶどう	低B-7	感謝	教科書	82	★自分のために力を尽くしてくれる人への感謝の気持ちが、自尊感情を高め、他者とのつながりを感じる
	※「花火にこめられたねがい」(p58～61) 困難に直面しても、支え合うことで、一緒に頑張ることができることを知る ※「心のベンチ」(p94～95)「みんなでかいけつ」友だちの困っていることを自分のこととして考える力をつけることで、支え合う関係をつくる ひとりで考えるより、相談した方が解決しやすいことを知る ※「生きているから」(p150)「生きているから」こそ、できることや感じることを改めて考え、「生きる」ということについて2年生なりに考える						
3年	友だちを思って	さと子の落とし物	中B-9	友情, 信頼	教科書	70	★困っている友だちのために自分のできることをすることは、支え合う関係を作る
	思いやりをもって	おじいちゃんとの楽しみ	中B-6	親切, 思いやり	教科書	62	★他の人の笑顔のために、自分のできることをすることが、自尊感情を高めることにつながる
	いいところみつけ	お母さんの「ふふふ」	中A-4	個性の伸長	教科書		つながりP27「いいところをみつけよう」 ★友だちのいいところに気付き、認め、伝えることが、あたたかく支え合う他者関係をつくる
	やろうと決めたことは	がんばれ友ちゃん	中A-5	勇気, 努力と強	教科書	22	★支えてもらうことで、頑張ろうとする気持ちになれることを知る

4年	気持ちのよいあいさつ	あいさつができた	中B-8	礼儀	教科書	56	★人と人とのつながりの原点。いつも大切にしたいこと
	長所をのばす	つくればいいでしょ	中A-4	個性の伸長	教科書	46	つながりP32「ともだちのいいところをみつけよう」 ★チャレンジすることで、自分の長所が見つかることがある。
5年	幸せのヒント	のび太に学ぼう	高D-22	よりよく生きる喜び	教科書	190	★気持ちの切り替えは、ストレスをためずにすむ大切な方法
	限りある命	「命」	高D-19	生命の尊さ	教科書	98	★限りある命を感じることで、自分の命の大切さを考える
	えがおの力	「太陽のようなえがお」が命をつなぐ	高D-19	生命の尊さ	教科書	98	★絶望の中でも、支え合って何とか生きていこうとする心にふれる
	よりよく生きる	なぜのでんわ	高D-22	よりよく生きる喜び	教科書	190	★深い悲しみとともに生きることについて考える
	※「友の肖像画」くじけない心、自分にできることを考える心に触れる						
6年	ほこりある生き方	スポーツの力	高D-22	よりよく生きる喜び	教科書	190	★絶望の中からできることを探して努力する、くじけない心に触れる
	せいっぱい生きる	命のあさがお	高D-19	生命の尊さ	教科書	98	★限りある命を生きることについて考える
	長所と短所	それじゃ、ダメじゃん	高A-4	個性の伸長	教科書		つながりP57「いいところさがし」 ★長所を認め、生かすことが心の支えとなる
	思いやりの心	心づかいと思いやり	高B-7	親切・思いやり	教科書	60	★他の人を思う心は、言葉や行動に表すことで助け合うことができる
	生命のつながり	その思いを受けついで	高D-19	生命の尊さ	教科書	98	★自分が支えられていることへの気付きと感謝によって支えを感じることができる
	※「ロングシュート」失敗を受け入れる考え方を知る ※「創志くんと子牛」くじけそうになる中で、支えを感じながらあきらめない心に触れる						



## 12 各学年の年間指導計画及び指導展開例

小学校 第 1 学年 道徳科年間指導計画例 年間34時間

学期	月	週	主題名	教材名	内容項目	キーワード	教科書以外の出典	関連	備考	
1	4	4	がっこうが たのしみだ	たのしい がっこう	低C-14	よりよい学校生活・ 集団生活の充実				
		5	1	かがやけ いのち	うまれたての いのち	低D-17	生命の尊さ			
			2	お世話になっている人	ありがとう	低B-7	感謝			
			3	きそくたたいせいいかつ	ゆうたのへんしん	低A-3	節度、節制			
	4	あいさつはいいきもち	あいさつ	低B-8	礼儀					
	6	1	よいことわるいこと	なにをしているのかな	低A-1	善悪の判断、自律、自由と責任				
		2	ともだちがいてよかった	ぞうさんとおともだち	低B-9	友情、信頼				
		3	かたづけると・・・	あとかたづけ	低A-3	節度、節制				◆
		4	しんせつはいいきもち	はしのうえのおおかみ	低B-6	親切、思いやり				◆
	7	1	だれにでもおなじように	もりのぶれぜんと	低C-11	公正、公平、社会正義				○
		2	たいせつなことば	なんていえばいいのかな	低B-8	礼儀				
	2	9	2	あたたかいことば	あったかことば	低B-8	礼儀	新版いのち	つながりP8	◆
			3	せかいのくから	オリンピック・パラリンピック	低C-16	国際理解、国際親善			
			4	うそばかりついていると	ひつじかいのこども	低A-2	正直、誠実			◆
1			みんなでつかうもの	そろっているけれど	低C-10	規則の尊重				
10		2	わがままばかりしていると	かぼちゃのつる	低A-3	節度、節制				
		3	なかよし かぞく	しんくろうさん	低C-13	家族愛、家庭生活の充実	市郷資			
		4	どうぶつだいすき	どうぶつふれあいひろば	低D-18	自然愛護				
		1	せかいの人とつながろう	学校へいくとき	低C-16	国際理解、国際親善				
11		2	だれとでもなかよく	かずやくんのなみだ	低C-11	公正、公平、社会正義				○
		3	自分のよいところ	ぼくは小さくてしろい	低A-4	個性の伸長				♥
		4	だめなことはだめだよ	にんじんばだけで	低A-1	善悪の判断、自律、自由と責任				
		1	すこしだからいいの？	おおひとやま	低C-10	規則の尊重				
12		2	がんばるころ	おふろばそうじ	低A-5	希望と勇氣、 努力と強い意志				
		3	みんなとなかよく	二わのことり	低B-9	友情、信頼				♥
	1	だいすきなかぞく	おかあさんのつくったぼうし	低C-13	家族愛、家庭生活の充実					
3	1	2	ゆうきを出して	やめろよ	低A-1	善悪の判断、自律、自由と責任			○★	
		3	じぶんのよさ	まんががすき —「サザエさん」を作った長谷川町子—	低A-4	個性の伸長	私たち			
		1	みんなきぼう	はしれ、さんりくてつどう	低C-15	伝統と文化の尊重、 国や郷土を愛する態度				
	2	2	どうぶつのいのち	「ハムスターの赤ちゃん」	低D-17	生命の尊さ				♥
		3	人のあたたかさ	あしあと	低B-6	親切、思いやり	新版いのち			
		4	そうじとうばんのたのしさ	120てんのそうじ	低C-12	勤労・公共の精神				
		1	ともだちっていいな	こぎつねジャンゴ	低B-9	友情、信頼	新版いのち	つながりP10		
	2	うつくしいもの	うちゅうせんにとって	低D-19	感動・畏敬の念					

### 年間指導計画作成の配慮事項

- 年間指導計画に取り扱う教材は、教科書を8割程度(27教材)は、使用すること。
- 地域に根ざした教材の活用観点から北九州道徳郷土資料と新版いのちを必ず位置付けること。
- 各学校の実態や指導方針にそって教材の構成や配列を工夫すること。(目指す子ども像について重点的に指導することも考えられる。)
- その際、各学年配当の内容項目を確実に指導すること。
- 年間指導計画一覧にあげる教材の表記を下記のように略称で示す。
  - 「私たち」・・・「わたしたちの道徳」(文部科学省)
  - 「文読資」・・・「道徳教育推進指導資料(指導の手引き)読み物資料」(文部科学省刊行)
  - 「新版いのち」・・・「人権教育教材集 新版 いのち」
  - 「市郷資」・・・「北九州道徳郷土資料」
  - 「つながり」・・・「北九州子どもつながりプログラム」
  - 「学校保管」・・・「副読本」を児童の実態に応じて使用することも可
- 備考の欄は次のような授業展開ができるものを示している。
- ★は、問題解決的な学習としては「めあて」を示して学習を行うこともできる。
- ◆は、道徳的行為に関する体験的な学習として学習ができる。
- ♥は、自殺予防教育の視点をもって学習ができる。
- は、いじめ防止につながる学習ができる。

【主題名】自分のよいところ

A-4【個性の伸長】

自分の特徴に気付くこと。

♥自殺予防教育の視点をもって学習できる教材

【ねらい】 友達のよいところについて見付け合う活動の中で、よいところが見付かるととてもうれしい気持ちになることに気づき、自分のよいところを見付けていこうとする態度を養う。

【自殺予防教育の視点】 自分のよさに気づき、認めることは、大切である。

( 番号：学習活動 「」：発問 \*：指導上の留意点 白抜き番号：中心場面)

第1学年

## 導入

① 身近な友達のよさについて聞いた後、自分にはよいところがあるか考える。  
「学級の友達のよいところは、どんなところですか。」「自分にはよいところがあると思いますか。」

\* 友達のよいところには、気付くことができるが自分のよいところには気付くにくいことから、「自分にはよいところがあるか。」と問うことで問題意識をもたせる。

## 展開

② 教科書P76～79を読んで、登場人物のぼくは、自分自身のことをどう思っているかを考える。  
「ぼくは、自分のことをどんな子だと思っていますか。また、お母さんは、ぼくのことをどんな子だと思っていますか。」

「あなたは、ぼくをどんな子だと思えますか。」

\* あなたはどう感じるかと補助発問を行うことで、ぼくのよいところを客観的に見て誰にでもよいところがあることに気付くようにする。

③ おかあさんがぼくのよいところをたくさん知っているわけを考える。

【中心発問】

「おかあさんがぼくのよいところをたくさん知っているわけを考えましょう。」

\* 道徳ノートP22に自分の考えを書いた後、多面的・多角的に考えられるようにするためにペアでの話し合い活動を行う。その際、自分と違う新たな考えやなるほどと思った意見について道徳ノートの友達の考えの欄にメモをとるようにする。

♥自殺予防教育の視点

④グループの友達と良いところ見つけ合い、教えてもらった自分のよいところを基に自分のよいところについて知り、道徳ノートに書く。

「自分のよいところはどんなところでしょう。」

\* グループの友達のよいところをそれぞれ伝え合う。友達から聞いた自分のよいところをもとに、自分のよいところはどんなところかを道徳ノートP22に書く。

\* 全体の場で自分のよいところについて発表し、ねらいとする道徳的価値のよさを感じられるようにする。

## 終末

⑤ 「わたしと小鳥とすずと」詩3年国語教科書P104を紹介する。

\* 金子みすゞ作「わたしと小鳥とすずと」を紹介し、それぞれのよさが異なることに気付かせる。

⑥ 本時の学習での振り返りを行う。

\* 学習で考えたことや新しく気付いたこと、大切にしていきたいことを発表する。

## その後の活動

♥自殺予防教育の視点

① 今日の学習で考えたことなどを道徳ノートP22を基におうちの人と話し合う。

② 北九州子どもつながりプログラムP10「いいところを見つけよう」の学習活動を行う。

③ スクールカウンセラーから、「自分のよいところを見つけることは自分の心を元気にすることであり、これからもたくさん見つけていこう」という話を聞き、実践意欲を高める。

## 評価の視点と方法

【評価の視点】 視点①多面的・多角的な見方や考え方 視点②道徳的価値の理解を自分自身との関わりで深める

視点①登場人物のぼくのよいところについて様々な視点から考えようとしている。

視点②自分や友達のよいところを見つけていこうとする視点で考えている。

【評価の方法 (いつ、どのようにして)】

- ・ ③の場面の話し合い活動や全体での発言から見取る。
- ・ ④の場面の伝え合う活動や書く活動での発言や記述から見取る。