

<授業実施前アンケート例1（詳細版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合ってから作成してください

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を前に

____年 ____組 ____番 氏名_____

○月○日○時間目に、「(授業のタイトルを入れる)」という授業をします。「(授業のタイトルを入れる)」では、こころの危機のサインを知り、自分自身や友人がいのちの危機に陥った場合にどのようにすればよいのかについて学習します。それに先立って、次の質問に答えてください。

- 1 朝、「学校に行きたくないなあ」と思うことがありますか？ はい ・ いいえ

→「はい」の人 それはどんな時ですか？

☞比較的多くの生徒が体験する登校しぶり。導入として抵抗なく回答できると思われます。集計して授業で提示することも可能です。

- 2 これまでに次のようなことがありましたか？あてはまるものに☑をつけてください。

☞過去の喪失体験、自傷、自殺企図などこころが苦しくなった体験。具体的にどのような項目を入れるかについては、生徒の実態を配慮して学校で話し合ってから決めてください。心配な項目にチェックをつけた生徒については、個別に話を聴き、十分な配慮を行ってください。

- 家族（両親、きょうだい、祖父母など）と一緒に暮らしている親戚を亡くした
 - 友人・知人を亡くした
 - 大切にしているものをなくした
 - 大きなけがをした
 - 学級や部活でトラブルがあった
 - 「消えてしまいたい」と思うくらいこころが苦しくなることがあった
 - 死にたいと思ったことがある
 - 友だちに死にたいと言われたことがある
 - その他にこころが苦しくなるようなことがあった
- それはどんなことですか？

☞「死にたいと思ったことがある」子供は中学生の2割程度、友人から死にたいと打ち明けられた生徒も2割前後にもなるという報告があることから、正面から尋ねることも重要です。

- 3 こころが苦しくなったとき、だれかに相談しますか？ はい ・ いいえ

→「はい」の人 だれに相談していますか？

☞心が苦しくなった時の相談の有無や相談相手について。集計して授業で提示することも可能です。

- 4 あなたはこころが苦しくなったとき、どのようにしていますか？

☞心が苦しくなった場合の対処法について。集計して授業で提示することも可能です。

- 5 このような学習をすると、こころが苦しくなりそうな気がしますか？

はい ・ いいえ

→「はい」と答えた人については、授業への参加の仕方について相談します。

そのほか、アンケートの内容について個別に話を聴かせてもらうことがあります。

☞授業への参加への生徒の不安について。担任やスクールカウンセラーなどが個別に話を聴き、授業への参加の仕方について検討してください。

<授業実施前アンケート例2（簡易版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合って作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を前に

____年____組____番 氏名_____

○月○日○時間目に、「(授業のタイトルを入れる)」という授業をします。「(授業のタイトルを入れる)」では、こころの危機のサインを知り、自分自身や友人がこころの危機に陥った場合にどのようにすればよいのかについて学習します。それに先立って、次の質問に答えてください。

1 これまでに次のようなことがありましたか？

あてはまるものにいくつでも☑をつけてください。

☞過去の喪失体験、自傷、自殺企図などこころが苦しくなった体験。具体的にどのような項目を入れるかについては、生徒の実態を配慮して学校で話し合って決めてください。

- 家族（両親、きょうだい、祖父母など）や一緒に暮らしている親戚を亡くした
- 自分を傷つけた
- 死にたいと思ったことがある
- 友だちに死にたいと言われたことがある

☞「死にたいと思ったことがある」子供は中学生の2割程度、友人から死にたいと打ち明けられた生徒も2割前後にもなるという報告があることから、正面から尋ねることも重要です。これらの結果を踏まえ、話を聞く必要のある生徒を関係者で十分に話し合ってください。

- その他にこころが苦しくなるようなことがあった
→それはどんなことですか？

2 このような学習をすると、こころが苦しくなりそうな気がしますか？

はい ・ いいえ

→「はい」と答えた人については、授業時間の過ごし方について相談します。

そのほか、アンケートの内容について個別に話を聴かせてもらうことがあります。

☞授業への参加への生徒の不安について。担任やスクールカウンセラーなどが個別に話を聴き、授業への参加の仕方について検討してください。

<授業実施後アンケート例1（詳細版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合って作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて

____年____組____番 氏名_____

☞1～4：授業の理解度チェック。

1 どのような時にいのちの危機に起こるかについて

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

2 いのちの危機からの脱出方法について

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

3 心の危機（心の病気）のサインについて

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

4 友だちのSOSにどのようにどのように対処すればよいかについて

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

5 自分や友だちのことについて相談しようと思うことがありますか？ はい ・ いいえ

→「はい」の人 だれに相談しようと思いますか？

☞「はい」と回答した生徒には、必ず相談につないでください。

6 ところが苦しくなった時には、だれかに相談しようと思いますか？ はい ・ いいえ

→「はい」の人 だれに相談しようと思いますか？

☞「いいえ」と回答した生徒については、注意深く見守り、機会があれば話を聞いてください。

7 「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて、気付いたこと・考えたこと・感じたことは、どのようなことですか？

☞記載内容から、心の危機に陥っている可能性が窺われるような場合には、先生方で話を聞いた上でスクールカウンセラーにつなぎ、保護者への相談、専門機関への紹介など必要な措置をとってください。

<授業実施後アンケート例2（簡易版）>

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合って作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて

____年____組____番 氏名_____

1 今日の授業について

☞授業全体の理解度チェック。

よくわかった わかった あまりわからなかった わからなかった

2 自分や友だちのことについて相談する必要がありますか？

はい・いいえ

→「はい」の人 誰に相談したいですか？

☞「はい」と回答した生徒で、相談相手として学校関係者が挙げられている場合には、当該関係者に相談をつないでください。

3 「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて、気付いたこと・考えたこと・感じたことは、どのようなことですか？

☞記事内容から、こころの危機に陥っている可能性が窺われるような場合には、担任が話を聞いた上でスクールカウンセラーにつなぎ、保護者への相談、専門機関への紹介など必要な措置をとってください。

＜授業実施後アンケート例3（簡易版2）＞

※以下は一例です。生徒の実態を配慮して学校で話し合っ
て作成してください。

「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて

____年____組____番 氏名_____

1 「(授業のタイトルを入れる)」の授業を受けて、気づいたこと・考えたこと・感じたことは、
どのようなことですか？

☞記載内容から、こころの危機に陥っている可能性が窺われるような場合には、話を聞いた上で関係教員で話し合い、スクールカウンセラーへの相談、保護者への連絡、専門機関への紹介など必要な措置を取ってください。

2 自分や友だちのことについて相談する必要がありますか？ はい・いいえ

→「はい」の人 だれに相談したいですか？

☞「はい」と回答した生徒には、必ず相談をつないでください。

推薦図書

(日本語で読むことのできる本を中心に紹介してあります)

- 青木省三：新訂増補版・思春期の心の臨床. 金剛出版, 2011
- 市川宏伸・監修：小・中学生の『心の病気』事典. PHP 研究所, 2009
- 小澤竹俊：13歳からの「いのちの授業」－ホスピス医が教える, どんな時でも「生きる支え」を見つけるヒント. 大和出版, 2006
- 市川宏伸・海老島宏編：臨床家が知っておきたい「子どもの精神科」(第2版). 医学書院, 2010
- 杉原一昭・編：危機を生きる一命の発達心理学. ナカニシヤ出版, 2001
- 高橋祥友：自殺の心理学. 講談社現代新書, 1997
- 高橋祥友：群発自殺－流行を防ぎ, 模倣を止める. 中公新書, 1998
- 高橋祥友：自殺, そして遺された人々. 新興医学出版社, 2003
- 高橋祥友：自殺予防. 岩波新書, 2006
- 高橋祥友：うつ. 新水社, 2006
- 高橋祥友：医療者が知っておきたい自殺のリスクマネジメント 第2版. 医学書院, 2006
- 高橋祥友：自殺の危険：臨床的評価と危機介入・第3版. 金剛出版, 2014
- 高橋祥友：改訂版・自殺のサインを読みとる. 講談社文庫, 2008
- 高橋祥友・編著：新訂増補版・青少年のための自殺予防マニュアル. 金剛出版, 2008
- 高橋祥友・編：現代のエスプリ 488号「子どもの自殺予防」. 至文堂, 2008
- 高橋祥友, 福間詳・編：自殺のポストベンションー遺された人々への心のケア. 医学書院, 2004
- 高橋祥友, 竹島正・編：自殺予防の実際. 永井書店, 2009
- 得丸定子：学校での「自殺予防教育」を探る 現代図書, 2009
- 中根晃, 牛島定信, 村瀬嘉代子・編：詳解 子どもと思春期の精神医学. 金剛出版, 2008
- 長岡利貞：自殺予防と学校 事例に学ぶ ほんの森出版 2012
- 福岡県臨床心理士会編 窪田由紀・向笠章子・林幹男・浦田英範 学校コミュニティへの緊急支援の手引き 金剛出版, 2005
- 巖岩奈々：感じない子ども, ころを扱えない大人. 集英社, 2001
- 松本俊彦：自傷・自殺する子どもたち. 合同出版, 2014
- 文部科学省：「ネット上のいじめ」に関する対応マニュアル・事例集(学校・教員向け). 2008
- 渡辺真由子：大人が知らないネットいじめの真実. ミネルヴァ書房, 2008
- ブレント, D.A. 他(高橋祥友・訳)：思春期・青年期のうつ病治療と自殺予防. 医学書院, 2012
- チャイルズ, J.A. 他(高橋祥友・訳)：自殺予防臨床マニュアル. 星和書店, 2008
- デーケン, A.：生と死の教育. 岩波書店, 2001

- エリス, T. E. 他 (高橋祥友・訳) : 自殺予防の認知療法—もう一度生きる力を取り戻してみよう. 日本評論社, 2005
- ファヴァッツア, A. R. (松本俊彦・訳) : 自傷の文化精神医学—包囲された身体. 金剛出版, 2009
- ホートン, K. 他 (松本俊彦, 河西千秋・監訳) : 自傷と自殺—思春期における予防と介入の手引き. 金剛出版, 2008
- ハーマン, J. L. (中井久夫) : 心的外傷と回復<増補版>. みすず書房, 1999
- ジェイコブ, D., マックデイド, M., ビジョン, S., ウォルシュ, B (松本俊彦・訳) : 学校における自傷予防—『自傷のサイン』プログラム実施マニュアル. 金剛出版, 2010
- ケスラー・ハイデ, H (高橋祥友・監修, 加納教孝・訳) : 我が子の自殺のサインを読みとる—孤独な魂の叫び. インデックス出版, 2005
- マルツバーガー, J. T. (高橋祥友・訳) : 自殺の精神分析—臨床的判断の精神力動的定式化. 星和書店, 1994)
- ミラー, A. L. 他 (高橋祥友・訳) : 弁証法的行動療法: 思春期患者のための自殺予防マニュアル. 金剛出版, 2008
- ピーコック, J. (上田勢子・訳) : 自殺 (10代のメンタルヘルス). 大月書店, 2004
- フェファー, C. R. (高橋祥友・訳) : 死に急ぐ子どもたち—小児の自殺の臨床精神医学的研究. 中央洋書出版部, 1990
- リッチマン, J. (高橋祥友・訳) : 自殺と家族. 金剛出版, 1993
- シア, S. C. (松本俊彦, 鈴木剛子, 近藤正臣, 富田拓郎・訳) : 自殺リスクの理解と対応—「死にたい」気持ちにどう向き合うか. 金剛出版, 2012
- シュナイドマン, E. S. (高橋祥友・訳) : シュナイドマンの自殺学. 金剛出版, 2005
- ウォルシュ, B. W. 他 (松本俊彦, 山口亜希子・訳) : 自傷行為—実証的研究と治療指針. 金剛出版, 2005