

望ましいSOSが出せる児童生徒の育成

—— 集会活動と学級活動を意図的に組み合わせた
小・中学校版「SOSの出し方・受け止め方指導プラン」の
作成と活用を通して ——

長期研修員 深津 美帆 佐々木 巖

《研究の概要》

本研究では、不安や悩みを感じた児童生徒が、自他を傷付けることなく、身近な人等に相談ができるようになることを目指して、小・中学校版「SOSの出し方・受け止め方指導プラン」を作成し、活用を図った。本指導プランは、まず、「全校集会」において、「不安や悩みを解決しよう・友達の不安や悩みを受け止めよう」という意識をもてるようにする。次に、「学級活動」において、相談することのよさや、傾聴することの大切さの理解を深める。取組の最後に「学年集会」を行い、不安や悩みは相談をしたり、相談を受け止めたりしようという意欲を高める。このような、集会活動と学級活動を意図的に組み合わせた指導プランを、小学校と中学校で実践することで、望ましいSOSが出せる児童生徒の育成に結びつくことを明らかにした。

キーワード 【生徒指導 教育相談 特別活動 全校集会 学級活動
SOSの出し方に関する教育】

I 主題設定の理由

厚生労働省は自殺対策基本法（平成28年改正）において、「学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒に対し（中略）困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発（中略）を行うよう努めるものとする」と示している。また、自殺総合対策大綱（平成29年改正）では、第2の（2）において、「社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）、（中略）を通じて自殺対策に資する教育の実施に向けた環境づくりを進める」と示している。したがって、若年層への自殺予防対策、そして児童生徒がSOSを出せる力を身に付けることは、学校教育にとって喫緊の課題であると言える。

文部科学省は、「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合などにおける対処の仕方を身につける等のための教育の推進について（通知）」（平成30年1月）（以下、文科省通知）において、自殺予防教育は、担任教師が主体となり、学級活動等で行うことを推進している。また、心の危機に陥った友人への関わり方を学ぶことが重要であり、SOSの出し方のみならずSOSの受け止め方の指導も積極的に取り入れることを示している。

本県においても、第3次群馬県自殺総合対策行動計画（平成31年3月）に、重点施策1「若者の自殺対策の推進」が挙げられている。さらに、「平成31年度学校教育の指針」（群馬県教育委員会）においても、全ての児童生徒に対して『群馬県中学生版「SOSの出し方に関する」教育プログラム 自分を大切にしよう～こころのSOSの出し方・受け止め方～』（以下、群馬県版プログラム）（平成31年3月発行）を活用するなどして、SOSの出し方に関する教育を年1回実施することが求められている。群馬県版プログラムには、スライドを活用しグループワークを取り入れた指導例が紹介されている。しかし、教員からは小学生向けの指導資料の作成や、発達の段階に応じた指導例が要望されている。

以上のことから、不安や悩みを感じた時に、自他を傷付けることなく、身近な人や誰かに助けを求め、相談する力を高めることは重要であると言える。さらに、周囲の児童生徒がその不安や悩みを受け止め、信頼できる大人につなげるための指導も必要である。これらの指導は、児童生徒が所属する学級、学年そして学校全体で、広く取り組んでいくことが重要であると考えられる。

そこで本研究では、集会活動と学級活動を意図的に組み合わせた小・中学校版「SOSの出し方・受け止め方指導プラン」を作成し活用することで、児童生徒が不安や悩みを抱え込まずに、表情や言葉で周囲に伝えたり、受け止めたりすることができ、望ましいSOSが出せる児童生徒の育成につながると考え、本主題を設定した。

II 研究のねらい

集会活動と学級活動を意図的に組み合わせた小・中学校版「SOSの出し方・受け止め方指導プラン」を作成し活用することで、不安や悩みを感じた児童生徒が、望ましいSOSが出せるようになることを実践を通して明らかにする。

III 研究の内容

1 基本的な考え方

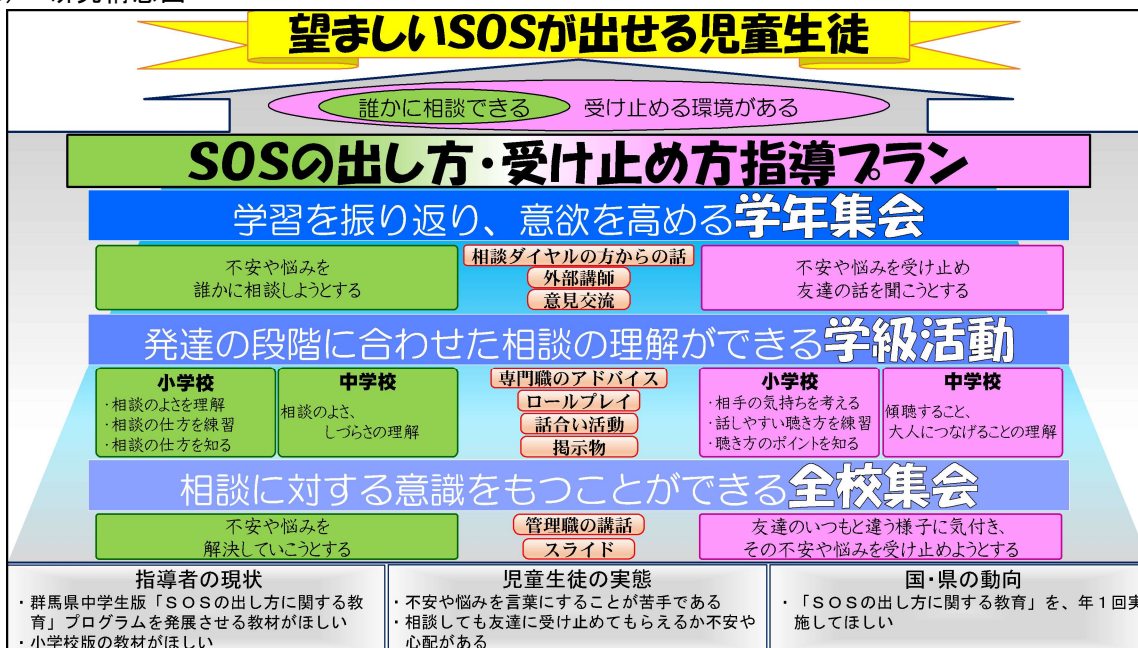
(1) 望ましいSOSが出せるとは

本研究では、自分自身が不安や悩みを感じた時に、自他を傷付けずに求める援助を「望ましいSOS」とする。児童生徒は、他者との様々な関わりにより、不安な気持ちになったり、悩みを抱えたりすることがある。不安や悩みは抱え込みすぎると、心身の苦痛につながることもある。また、自他を傷付けてしまうようなSOSを発する場合もある。本研究では、相談の大切さを理解するとともに、その不安や悩みの受け止め方を知り、学校全体で共有することで、望ましいSOSを出そうとする児童生徒の育成を図る。

(2) 集会活動と学級活動を意図的に組み合わせたとは

児童生徒が望ましいSOSを出せるようになるためには、まず、全校で「不安や悩みを解決しよう・友達の不安や悩みを受け止めよう」という意識をもつ必要がある。そこで、本研究では最初に全校集会を行うことで、児童生徒だけでなく、教職員も含めた学校全体で意識をもてるようにする。次に、学級活動で相談することのよさや、傾聴の大切さを理解できるようにする。最後に、学年集会でこれまでの学習を振り返るとともに、学校生活を共にする集団との意見交流を行うことで、「相談をしよう」「相談を受け止めよう」という意欲を高める。この一連の活動に取り組むことで、児童生徒は、相談できる環境に気付き、不安や悩みを解決していこうとする。このように、それぞれの活動につながりをもたせつつ、学校生活の様々な場面の取組や指導に活用することで、相談ができるようになると思う。この一連を「意図的に組み合わせた」と捉える。

(3) 研究構想図



2 教材の概要

小・中学校版「SOSの出し方・受け止め方指導プラン」とは、「SOSの出し方指導プラン」と「SOSの受け止め方指導プラン」の二つで構成されている。まず、相談のよさを理解させるために、「SOSの出し方指導プラン」から行き、次に、傾聴の大切さを理解し、相談を受け止めようという意欲を高めるために「SOSの受け止め方指導プラン」を行うこととした。それぞれ、全校集会（小・中学校用）、学級活動（小学校低・中・高学年及び中学生用）、学年集会（小学校低・中・高学年及び中学生用）を行う指導プランを作成した。また、両指導プランには、相談のよさを深く理解し、不安や悩みを解決していこうという意欲を高めるために、管理職や養護教諭、スクールカウンセラー（以下、SC）及び学校医等（以下、T2）による専門的な視点からの講話や助言を取り入れた。

(1) 全校集会

学級活動を行う前に、10分程度の集会を行うためのスライド資料と進行台本を作成した。進行台本には、スライド資料のクリックのタイミングや寸劇用の台詞を示すことで、児童生徒が取り組みやすい工夫を取り入れた。集会の最後には、管理職による講話を取り入れることで、学級活動の学習とのつながりを意識できるようになっており、その講話の視点を記載した展開案も作成した。

① 小学校版

展開案には、集会の始めに親和的な雰囲気を作り、集会のねらいを全校児童に伝わりやすくするために、二人または三人で行うアイスブレイクを取り入れた。小学校のスライド資料は、集会のねらいを1年生から6年生まで一斉に伝えることができるようにするために、学校生活の中で起こる

具体的な場面を想定し、動きのあるスライドを取り入れた（図1）。さらに、一方向の伝達とならないようにするために、低学年にも伝わる内容の簡単な質問を盛り込むことで、全校で考えていこうという意識をもてるようにした。

② 中学校版

スライド資料には、小学校版の「声を掛けよう」という内容に加え、様々な友人との関わり方を経験したことを踏まえて、「見守ることもある」という内容を取り入れた。展開案には、自分の事として考えられるようにするために、自分だったらどうするかを考えたり、考えを共有したりする活動を取り入れた（図2）。

(2) 学級活動

学習のめあてをつかみやすくするために、導入に全校集会の振り返りを取り入れた指導案を作成した。小学校版では、「相談の出し方さん」（図3）と「相談の受け止めさん」（次ページ 図6）を作成し、SOSの出し方や受け止め方について話し合った後に、児童に提示するようにした。また、児童が意識しやすく、日常の生活場面で活用できるように、教室に掲示するようにした。

中学校版では、「相談のよさは理解しているが相談しづらい」という生徒の気持ちを考え、ワークシートに書き込み（図5）、相談のしづらさをグループで共有する活動や相談する人の気持ちを考え共有する活動を取り入れた。以下、具体的な手立てを示す。

① 学級活動「SOSの出し方指導プラン」

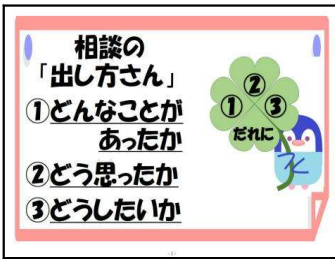
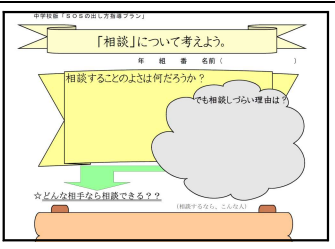
校種	ねらいに迫るための具体的手立て	資料等
小学校	低学年	 <p>相談の「出し方さん」</p> <p>①どんなことがあったか</p> <p>②どう思ったか</p> <p>③どうしたいか</p>
	中学年	
	高学年	
中学校	<ul style="list-style-type: none"> 学校や家庭で不安や悩みを感じるような場面絵を見て、自分なりの解決方法を考えグループで整理をすることで、様々な考えがあることに気付くことができるようにする。 「より解決に向かう方法」を考えることで、「相談することのよさ」に気付き、学級全体で共通理解することができるようにする。 T2から、「誰かに相談することのよさ」について伝えてもらうことで、誰にどのように相談をするかについて児童の考え方が広がり、相談に対する理解を深める。 	<p>相手：「そうなんだね…。」（目を見る）</p> <p>自分：</p> <p>（ ）「だからね、先生に相談しようと思う。」</p> <p>（ ）「だからね、家の人に相談しようと思う。」</p> <p>（ ）「だからね、何でからかったか、きこうと思っただ。」</p> <p>（ ）「でもね、今きいてもらったからすっきりしたよ。」</p> <p>相手：「うん、うん。」（うなずく）</p> <p>自分：「きいてくれてありがとう。」</p>
中学校	<ul style="list-style-type: none"> 相談することのよさは理解しているが「でも、相談しづらい」という感情や思考について話し合う時間を取ることで、生徒が様々な意見を共有できるようにする。 授業者から「一人で抱え込まず、相談することで解決につながられる」と助言することで、相談の意義について理解できるようにする。 「相談できるのは、どんな人か」を考える活動を取り入れることで、生徒は自分の周囲にいる信頼できる人に気付き、相談することのよさを、改めて理解できるようにする。 	 <p>「相談」について考えよう</p> <p>相談することのよさは何だろうか？</p> <p>でも相談しづらい理由は？</p> <p>☆どんな相手なら相談できる？☆</p>



図1 小学校版スライド




図2 中学校版スライド

図3 相談の出し方さん

図4 中学年用ロールプレイ台本

図5 中学校版ワークシート

② 学級活動「SOSの受け止め方指導プラン」

校種	ねらいに迫るための具体的手立て	資料等
小学校	低学年	 <p>相談の受け止めさん</p> <p>①声をかけて ②顔を見て うなずきながら ③最後まで聴く</p> <p>図6 相談の受け止めさん</p>
	中学年	
	高学年	
中学校	<p>・児童が想像しやすい場面絵を用いることで、友達に相談をされたときに、自分がどんな態度で聞くことが大切か考えることができるようにする。</p> <p>・授業者が児童の考えを整理して板書をすることで、友達が相談しやすい聴き方について確認することができるようにする。</p> <p>・学校生活と結び付けた相談場面を作成し、動作化することで「顔を見る」「頷く」など、相手が話しやすい聴き方について理解できるようにする。</p> <p>・授業者とT2が相談場面の演技をして見せることで、相手が話しやすい聴き方について見方を広げることができるようにする。</p> <p>・相談を受けるときの気持ちや態度について確認をし、声の掛け方を考えながらロールプレイをすることで、受け止め方のポイントが分かるようにする。</p> <p>・T2から、「友達の話最後まで聴く」「相談されて困った時は先生に伝えてみる」等を伝えてもらうことで、相談の受け止め方に対する理解を深める。</p> <p>・相談を受けるときにどのような態度と気持ちが大切かを考えることで、これまでの生活を振り返り、「共感する」「頷く」等の具体的なポイントを確認できるようにする。</p> <p>・いつもと様子が違う友達への声の掛け方を考え、相手の不安や悩みを傾聴するロールプレイを行う(図7)。これにより、相手が話しやすい聴き方の確認ができるようにする。</p> <p>・T2の助言を聞くことで、「アドバイスは無理にしない」「相手の考えを否定しない」等について知り、傾聴についての理解を深めることができるようにする。</p>	<p>自分: ①初めの声かけを考えてみよう。 「〇〇くん(ちゃん)、 _____?」</p> <p>友達: 「うん…。ちょっとね…」 自分: 「ぼく(わたし)でよかったら、話してみ て。」(目を見ながら) 友達: 「夕べ、いろいろ考えていたら、寝る時間 が遅くなっちゃって…」 自分: 「うん、うん。」(うなずきながら目を見る) 友達: 「勉強のこととか、友達のこととか…」</p> <p>図7 高学年用ロールプレイ台本</p>
中学校	<p>・授業者とT2の相談場面の演技を見ることで、相手が話しやすい聴き方について気付くことができるようにする。</p> <p>・ロールプレイを体験した後、よい聴き方ができているかの感想を伝え合うことで、相手が話しやすい聴き方を確認し理解できるようにする。</p> <p>・T2からのアドバイスや説話(図8)を通して、傾聴する大切さや難しい相談は大人につなぐことを知ることで、友達の不安や悩みを受け止めてみようという意欲につなげる。</p>	<p>〔T2からの話〕</p> <p>・相談を聴く人は、傾聴し、無理にアドバイスをする必要はないこと。 (自己決定を援助する役割)</p> <p>・聴き方の技術だけではなく、気持ちを受け止めること。</p> <p>・受け止めきれない相談は、周りの信頼できる大人に相談したり、つなげてあげたりする必要があること。</p> <p>図8 T2のアドバイス(指導案より)</p>

(3) 学年集会

学級活動の学習後、10分程度の集会を行うための、他クラスとの意見交流とT2からの講話を取り入れた展開案を作成した。T2からの講話を聴くことで、「悩みや不安を解決するために相談すること」や「不安や悩みを受け止める際に大事にすること」について理解し、不安や悩みを解決していこうという意欲を高めることができるようにした。また、小学校高学年及び中学生には「子ども教育・子育て相談」や「24時間子ども SOSダイヤル」の対応の様子や相談員からのメッセージを用意することで、「学校外にも、不安や悩みを受け止めてくれる環境がある」ことに気付けるようにした。

① 小学校版

授業で使用した資料やワークシートを使い、学級間で振り返りの共有をすることで、「自分と同じように、相談することのよさを考えているんだ」と実感することができるようにした。また、「相談をすることができる環境がある」、「友達に相談を受け止めようという雰囲気がある」と気付くことができるようにした。さらに、当該学年の担任教師からの話を聴くことで実践する意欲を高めるようにした。

② 中学校版

各学級担任から生徒の振り返りを紹介してもらい、みんなが同じように考えていることを確認することで、悩みを相談すると受け止めてくれる集団だと気付くことができるようにした。T2の講話内容は、様々なことを感じて、不安や悩みを和らげる方法もあることを紹介する内容を取り入れた。集会の最後には、学年主任から、生徒の気持ちに共感すると同時に理想とする学年の姿を話してもらい、生徒の意欲を高められるようにした。

IV 研究の計画と方法

1 実践の概要

対象	研究協力校(A小学校) 第6学年(59名) 第4学年(54名)	
実践期間	令和元年7月16日～18日	令和元年11月25日～27日
形式(担当)	・児童集会(児童会企画委員会担当)・学級活動(学級担任) ・学年集会(担当学年教職員)	
活動内容	【SOSの出し方指導プラン】 ・全校集会	【SOSの受け止め方指導プラン】 ・学級活動 ・学年集会

対象	研究協力校(B中学校) 第1学年(42名)	
実践期間	令和元年9月11日～12日	令和元年10月29日～31日
形式(担当)	・生徒会集会(生徒会担当)・学級活動(学級担任) ・学年集会(担当学年教職員)	
活動内容	【SOSの出し方指導プラン】 ・全校集会	【SOSの受け止め方指導プラン】 ・学級活動 ・学年集会

2 検証計画


検証の視点	対象	方法
全校集会において、不安や悩みなどの心のモヤモヤについて考えたことは、児童生徒が悩みに対処したり、悩みを受け止めたりしていこうという意識をもつために有効であったか。	児童生徒	・事前事後のアンケートの比較分析 ・集会後のアンケートの記述内容の分析
学級活動において、相談することのよさについて話し合ったり、相談の練習をしたりしたことは、児童生徒が「相談することのよさ」や「相談の受け止め方」を理解することに有効であったか。	児童生徒	・ワークシートへの記述内容の分析 ・事前事後のアンケートの比較分析
学年集会において、各クラスで出された意見を交流したり、T2の話を聞いたりしたことは、児童生徒が「相談しよう」「受け止めよう」と感じ、相談に対する意欲を高めるために有効であったか。	児童生徒	・事後のアンケート調査 ・ワークシートの記述内容の分析 ・対象学年へのC&S、hyper-QUの実施と分析
集会活動と学級活動を意図的に組み合わせたことは、児童生徒が相談するよさを理解し、相談してみようという考えをもつことに有効であったか。	教職員	・事前事後のアンケートの比較分析 ・事後アンケートの記述内容の分析 ・聞き取り調査

3 実践

(1) SOSの出し方指導プランの実践

① 小学校中学年

ア 全校集会(不安や悩みの対処法を考え、解決していこうという意識をもつ)	
主な活動	児童の様子
(i) アイスブレイク (ii) 不安や悩みが増加すると、どうなるか考える。 (iii) 不安や悩みに対処する方法を知る。	・アイスブレイクで気持ちをほぐしたので、集中して集会の話聞いていた。
イ 学級活動	
主な学習活動	教師の支援
1 本時のめあてをつかむ めあて:「こころのモヤモヤ」をすっきりさせる方法を知ろう。	・事前集会で使用した、学校生活の具体的な場面のスライドを提示し、内容を想起させることで、学習の見通しがもてるようにした。
2 「こころのモヤモヤ」をすっきりさせるための方法を考え、一人でできない方法と一人でできる方法に分ける。	・ワークシートの意見を「一人でできない方法」は青、「一人でできる方法」は赤で印をつけ、黒板に意見を掲示し共有することで、相談するよさに気付くことができるようにした。
3 「相談の出し方さん」を確認して、話し方	・台本を参考にして、近くの友達に「自分はこれ

のポイントを意識しながら、友達同士でロールプレイを行う。	からどうしたいか」を伝えることで、モヤモヤをすっきりさせる方法を理解できるようにした。
ウ 学年集会 （相談のよさについて考えを交流したり、専門の先生等の話を聞くことで、今後の生活に生かしていこうという意欲を高める。）	
主な活動	児童の様子
<ul style="list-style-type: none"> (i) 学級活動で何を学んだかを他学級の友達と交流し確認 (ii) 「相談の出し方さん」について確認 (iii) T 2（養護教諭）の話を聴く（図 9） <ul style="list-style-type: none"> ・悩みを解決することの大切さ ・困ったときは相談すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃、児童の悩みを聴いてくれている、養護教諭からの話は、中学年にとって実感を伴う話であり、熱心に聞き入っていた。 
図 9 養護教諭の話	

② 小学校高学年

ア 全校集会 （中学年に同じ）	
イ 学級活動	
主な学習活動	教師の支援
1 本時のめあてをつかむ めあて：「こころのモヤモヤ」の解決方法を考えよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・事前集会で使用したスライドを提示し、集会の内容を想起させることで、学習の見通しがもてるようにした。
2 悩んだ、困ったという具体的な場面での気持ちから、様々な解決方法を知り、相談のよさを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・場面絵を提示することで、悩みや不安が身近にあることに気付けるようにした。 ・モヤモヤをすっきりさせる方法を個人で考えた後、グループで「一人でできる方法」と「一人でできない方法」とに分けながら、相談に視点を向けるようにした。 ・全体で共有し、不安や悩みを解決していく方法について考えられるようにした。
3 「こころのモヤモヤ」をすっきりさせる方法を話し合い、相談することのよさについて考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭から「心のモヤモヤが続くと、身体に影響が出てきてしまう」「誰かに話すことですっきりしていく」等の話をしてもらった。
ウ 学年集会 （ねらいは中学年に同じ）	
主な活動	児童の様子
<ul style="list-style-type: none"> (i) 学級活動で何を学んだかを他学級の友達と交流し確認 (ii) T 2（学校医）の話 <ul style="list-style-type: none"> ・悩みや不安を抱え込むと、体に影響がでること ・自分の心の状態に気付けるとよいこと (iii) 学年主任の話 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と交流する場面では、様々な意見に触れることで、相談しようという意欲が高まったことが伝わる感想が見られた。

③ 中学校

ア 全校集会 （ねらいは小学校に同じ）	
主な活動	生徒の様子
<ul style="list-style-type: none"> (i) 中学生の不安や悩みの実態を知る。 (ii) 不安や悩みが増加したときの影響や対処する方法を知る。 (iii) 集会のまとめ ※学校長が、中学校時代の悩みを解決したことを話し、不安や悩みを解決していこうという意識をもつきっかけになった。 	以下のような生徒の感想が聞かれた。 「モヤモヤや悩みをたくさん抱え込むことで、心の状態も悪くなってしまふことが分かったので、相談できる人などに相談して解決していけるようにしたいと思った」
イ 学級活動	
主な学習活動	教師の支援
1 本時のめあてをつかむ めあて：「相談」について考えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生に多い悩みの例を数点提示し、悩みが重なってしまうと自分一人では対処できないことを伝え、相談の必要性に気付けるようにした。
2 相談することのよさやしづらさを考え、グループ内で伝え合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・話し合いの中で出た意見を聞き取りながら、クラス全体に伝えたり、黒板に板書したりすることで、生徒の考えが深まるようにした。 ・話し合い後、「解決できない不安や悩みは、抱え込

3 グループでどんな相手なら相談ができるかを話し合い、その後クラスで共有する。	まない」「大きな不安になる前に人に頼ってよい」のような助言を行った。 ・グループごとに、意見をシートに書き込みながら、最後にクラスで意見を共有した。
---	---

ウ 学年集会（不安や悩みを解決するために、誰かに相談していこうという意欲を高める）

主な活動	生徒の様子
(i) 学級活動で学んだことを確認 (ii) T2（養護教諭）の話 ・五感を動かして不安を和らげること ・誰かに頼ってよいこと (iii) 学年主任による授業のまとめ	以下のような生徒の感想が聞かれた。 ・「二クラス合わせて見ると、相談はたくさんあることが分かった。一人で悩もうとしない、誰かを頼る、これから、そうしていきたいと思った」

(2) SOSの受け止め方指導プランの実践

① 小学校中学年


ア 全校集会（友達のいつもと違う様子に気付き、声を掛けることで、友達の不安や悩みを受け止めようという意識を高める）	
主な活動	児童の様子
(i) 友達の様子に気付いているか、普段の生活を振り返る (ii) どんな風に声を掛けるのがよいか、考える (iii) 教頭による集会のまとめの話	以下のような、児童の感想が聞かれた。 ・「元気がない友達がいたら、私は声を掛けたいと思いました。優しく声を掛けて話を聞いてみようと思いました」 ・「教頭先生が言っていた『気付く』というのも気にして生活を送ってみたいと集会で思いました」
イ 学級活動	
主な学習活動	教師の支援
1 本時のめあてをつかむ めあて：友達が話しやすい聴き方に挑戦しよう。	・事前集会で使用したスライドを提示し、集会の内容を想起させることで、学習の見通しがもてるようにした。
2 友達の相談を聴くときに、大切なことを考え、「相談の受け止めさん」を見て相談の聴き方のポイントを理解する。	・授業者と養護教諭のロールプレイを例にすることで、話しやすい聴き方を考えられるようにした。
3 「受け止めさん」を意識しながら、友達同士でロールプレイを行う。	・養護教諭からの称賛やアドバイスで、「話しやすい聴き方について実感を伴わせながら理解できるようにした。」
ウ 学年集会（これまでの学習を振り返ることで、自分も相談を解決できる環境づくりの一員として、これからの生活に生かしていこうという意識を高める。）	
主な活動	児童の様子
(i) 学級活動で何を学んだかを友達と交流し確認 (ii) 「相談の受け止めさん」を提示して、聴き方の確認 (iii) T2（学校医）の話（図10） ・相談した人を、受け入れてあげること ・相談者の気持ちを考えてあげること	・学校医が専門的な内容を児童向けに分かりやすく伝えたことで、「『相談してよかった』や『気軽に話せるな』と思ってもらえるように、気持ちに寄り添いたい」という感想が見られた。 

図10 学校医の話

② 小学校高学年

ア 全校集会（中学年に同じ）	
イ 学級活動	
主な学習活動	教師の支援
1 本時のめあてをつかむ めあて：友達が話しやすい聴き方を考えよう	・事前集会で使用したスライドを提示し、集会の内容を想起させることで、学習の見通しがもてるようにした。
2 友達の心のモヤモヤを聴くときに、大切な	・個人で考え、グループやクラスで共有した後、

ことを考える。

3 友達のモヤモヤの聴き方の練習をした後、T2（SC）の話を聴く。

SCからの助言（図11）を伝えることで、傾聴を意識できるようにした。

- ・「相談の受け止めさん」でポイントを確認してからロールプレイに取り組むことで、相手が話しやすい聴き方を理解できるようにした。



図11 SCの助言

ウ 学年集会（ねらいは中学年に同じ）

主な活動	児童の様子
(i) 学級活動で何を学んだかを友達と交流し確認 (ii) 学年主任からの説話 (iii) 「子ども教育・子育て相談」「24時間子ども SOSダイアル」の紹介とメッセージを聴く	<p>相談の出し方さんは、自分ができていたから、出せるようにどう思ったか何をしたいかなどを言いたいと思いましたが、相談の受け止め方は友達から教えている顔をしていて声をかけたり、話をちゃんと聞いたと思えました。そして、そのあとに人じゃないと聞かせることかどうかなどを考えた。私も今回習ったポイントに気づけておもしろいと思えました。うなずかなくて、きちんとおぼえたいと思えました。</p>

図12 児童の感想

③ 中学校

ア 全校集会（ねらいは、小学校と同様）

主な活動	生徒の様子
(i) 友達の様子に気付いたときどうするか考え、近くの友達と話し合う。 (ii) 友達のいつもと違う様子に気づき、どんな行動をするか考える。 (iii) 集会のまとめ ※校長が、学生時代の体験談を話したことで、気付いたり、声を掛けたりしていこうという意識をもつきっかけになった（図13）。	以下の感想が聞かれた <ul style="list-style-type: none"> ・「声を掛けられて嬉しいときもあるし、嫌なときもあると思うから、それを見極めて声を掛けようと思った」



図13 学校長の話

イ 学級活動

主な学習活動	教師の支援
1 本時のめあてをつかむ めあて：「悩みの受け止め方」について理解しよう	<ul style="list-style-type: none"> ・相談する相手を想像しながら、悩みを受け止めてくれる人のイメージをもてるようにした。
2 授業者とT2（SC）による相談のやり取りを見て、話の聴き方の大事な点について考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・授業者とT2が話しにくい聴き方と話しやすい聴き方の例を行うことで、生徒が話しやすい聴き方に気が付けるようにした。
3 グループで相談のロールプレイを行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・相手が話しやすい状況を作るために、座る位置や向きを工夫するように伝えた。

ウ 学年集会（これまでの学習を振り返り、互いの不安や悩みを解決していこうという意欲を高める。）

主な活動	生徒の様子
(i) 学級活動で学んだことを担任から紹介 (ii) 「24時間子ども SOSダイアル」と「子ども教育・子育て相談」の紹介 (iii) 学年主任からの話 <ul style="list-style-type: none"> ・相談し合える集団になってほしいこと。 ・困ったときは回りにたくさんの相談できる相手や場所があること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「相談される側も、気軽に相談をしてきてくれる友達がいると『自分は信頼されているのか!』と嬉しくなったりすることが分かった」や「何か、あったら相談してみようと思った」など、相談されるうれしさや相談への意欲を書いた生徒が数名見られた。

V 研究の結果と考察

1 全校集会において、悩みなどの心のモヤモヤについて考えたことは、児童生徒が不安や悩みに対処したり、悩みを受け止めたりしていこうという意識をもつために有効であったか。

(1) 「SOSの出し方指導プラン」における全校集会の結果

A小学校の全校児童に行った事前アンケートでは、「あなたは、嫌な気持ちになったときや迷ったときに、それを人に相談したいと思いますか」という質問に、「相談したい」と答えた児童は66%であった。全校集会後のアンケートでは、95%に増加した。また、B中学校のアンケート結果も36%から77%へ変化した(図14)。A小学校の記述欄には「スライドを見てたら、心のモヤモヤを人に話すことですっきりして、気持ちが明るくなるのが分かりました」「大きいモヤモヤがたまに出るので、困っていたけど、集会に参加して対処法が分かったのでよかった」「モヤモヤが溜まると、どんどん心が黒くなってしまうので、友達や先生に相談したり遊んだりするとよいことが分かった」などの記述があった。また、B中学校の記述欄には悩みを解消する必要があることは分かるものの、「(相談すると)話がすぐ広がる」「何を言えばいいか分からない」といった、相談することへの不安を答える生徒もいた。

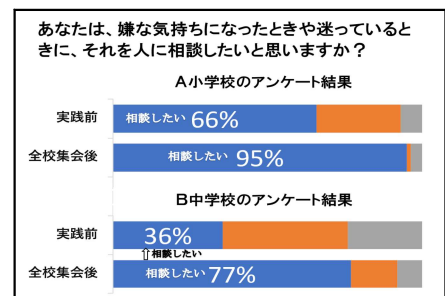


図14 全校集会前後の比較

(2) 「SOSの受け止め方指導プラン」における全校集会の結果

A小学校の全校集会に行った事前アンケートでは、「あなたは、友達の様子がいつもと違うことに気付いたときに、自分から声を掛けますか」という質問に、「声を掛ける」と答えた児童は84%であった。全校集会後のアンケートでは、「声を掛ける」と答えた児童は97%に増加した。また、B中学校のアンケート結果も「声を掛ける」が44%から70%に、「どちらかという声を掛ける」が43%から28%に、合わせた結果も87%から98%に増加した(図15)。

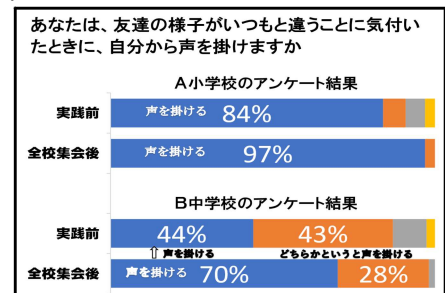


図15 全校集会前後の比較

A小学校の記述欄には、「絵やイラストがあり、分かりやすかった。これからは、友達に声を掛けたい」「友達がいつもと違う様子だったら、先生に言ってみる、声を掛けてみる、話を聴いてみる」といったことが大切だと分かった」「友達の様子がいつもと違うとき、まず気付くことが大切だと分かった」などの記述が多かった。また、「どちらかという声を掛けない」と答えた児童の記述には「声を掛けて、嫌な気持ちにさせてしまうかもしれない」とあった。

B中学校の記述欄には、今後の自分の生活にどう生かしていくかを記述している生徒が多かった。「声を掛けることも必要だけど、まず気付くことができないとだめだから、よく周りを見て生活しようと思いました」という感想や「普段声をかけてもらうことの方が多かったけれど、自分から声を掛けるようにしていきたいと思った。声を掛けることの大切さが分かった」などの感想があった。また、4名の生徒が「どちらかという声を掛けない」に回答していた。

(3) 全校集会の考察

両指導プランにおける全校集会後のアンケート結果は、小学校、中学校とも意欲の高まりが増加している。A小学校の記述欄から、スライド資料の活用が有効であったと考えられる。司会台本を分かりやすい言葉にし、スライドにイラストを多く取り入れたので、不安や悩みへの対処や、解決に向けた手立てについて理解することができたと考える。また、日常生活と関連させたスライドの構成としたことで、発達の段階に応じて不安や悩みの解消を、自分の事として捉えられることができたと考える。

しかし、B中学校の「SOSの出し方指導プラン」の結果では「相談をしたくない」と回答する

生徒の割合が、A小学校よりも高かった。中学生だけでなく小学校高学年にも、相談した後に言いふらされた恥ずかしさを書いた感想が見られた。これらのことが、SOSの出し方に影響していると言える。

したがって、相談のしづらさに関する内容をスライドに追加するなど、更なる工夫が必要であると考えられる。

「SOSの受け止め方指導プラン」の全校集会では、「SOSの出し方指導プラン」の反省を踏まえ、友達の変化に気付く大切さを伝えた。さらに、気付いたことを伝える方法はいくつもあり、どれも正しいということも付け加えた。気付くことの大切さや今までの自分を振り返ることができたことで、97%の生徒が友達のいつもと違う様子に気付こうと意識できたといえる。また、事前アンケートで「声を掛けない」と回答した4名の生徒の記述欄には「その人に対して適切な行動をとろうと思った」や「悩んでいる人を見たら、声を掛けた方がいいのかなと思った」などの感想が見られた。このような感想からも、全校集会で、友達の不安や悩みに気づき、その友達にどんな行動を取るか考えさせたことは、友達の不安や悩みを受け止めようという意識をもつことに有効であったと言える。また、管理職の講話を取り入れたことで、児童生徒に「不安や悩みは解決していく」「いつもと様子が違う友達に気付く」という意識をもたせるとともに、学級活動へのつながりをもたせることができたと考えられる。

2 学級活動において、相談することのよさについて話し合ったり、相談の練習をしたりしたことは、児童生徒が「相談することのよさ」や「悩みの受け止め方」を理解することに有効であったか。

(1) 「SOSの出し方指導プラン」における学級活動の結果

A小学校の授業後の振り返りでは、「今まで相談しても何も変わらないと思っていたけど、班で話し合ったら相談することのよさが分かったし、相談にはいろいろな力があると分かった」「これから悩みが出たら、親や友達に相談しようと思えた。それに、気を紛らわしてもダメで、根本的に解決しないといけないことが分かった」など、「相談することのよさ」を理解している記述が多くあった。さらに、「困っている子がいたら自分から声を掛けて相談にのり、その相手の悩みに共感し、最後は笑顔になれるようにしたい」などのように、受け止める側の意識も合わせて記述している児童もいた。

また、B中学校の授業後の振り返りでは「私は相談しないで(心の)中にしまっちゃう人だから、相談っていいな、と思った」や「なんか相談できる人って、たくさんいるんだなと思った」など、相談することのよさや相談できる相手に気付くことができたり、「今日、友達と意見を交換したら、同感できることが多々ありました。これからは、悩んだらSCの人や、信頼のできる人などに伝えてスッキリしたいと思いました」と考えの幅が広がったりするなど、相談への意欲につながる意見を挙げている感想が見られた。また、A小学校と同様に「自分が相談をされたら軽く考えず、しっかり聴いて、相手に『相談してよかった』と思ってもらえるようにしたいと思った」と、受け止め方に関して意識をしている意見も見られた。

(2) 「SOSの受け止め方指導プラン」における学級活動の結果

A小学校では、児童同士のロールプレイを取り入れたことや、「相談の受け止めさん」について知らせたことで、友達の不安や悩みを受け止め方が分かったという振り返りが多かった。また、児童の話合い場面やロールプレイの様子について、養護教諭やSCが助言をしたことで、「体を相手に向ける」「相手の方に、椅子を近付ける」といった自発的な行動が見られた。児童の振り返りには「相談をしている友達が明るい表情になった」「気持ちが分かるよという感じで頷いて聴いたら、気持ちがスッキリしたと言ってくれた」「受け止めさんのポイントこれからの生活に生かしたい」との記述が見られた。

B中学校の、ワークシートの「『悩みの受け止め方』で大事なことは何か」という問いについて話し合った結果は、「共感して肯定する」や「話しやすい雰囲気」「心情を考える」などであった。また、友達のロールプレイを見た感想では「共感してあげていた」「顔を見て、頷いていてよかつ

た」などが見られた。授業後の感想からは、「もし、相談されるようなことがあったら、テキストな返事はせず、ちゃんと向き合ってあげようと思う」「相談するのも、とても勇気がいることなので、それを分かった上での共感ができればいいと思った」という意見が見られた。「日頃から、相談できる人を探したり、相談しやすい人になれるようにしていけたらと思います」という受け止め方と出し方の両方を振り返る感想も見られた。

(3) 学級活動の考察

A小学校の「SOSの出し方指導プラン」の感想からは、「相談することのよさ」を理解した記述が見られる。これは、「相談のよさ」について考えたり、「相談の出し方さん」を使ってロールプレイをしたことで、不安や悩みを抱え込まずに、誰かに相談をすることが解決へ向かう方法の一つであることを、児童が確認できたからだと考える。また、B中学校の「SOSの出し方指導プラン」の感想からは、相談について深く考えたり、「自分だったらどうしていくか」といったように、自分の事として理解している記述も見られる。これは、班で相談するよさや相談しづらさについて話し合ったり、どんな人なら相談できそうかを考えたりしたことで、相談には信頼が必要であると気付き、不安や悩みを解決するには、やはり相談が有効であると改めて理解できたからだと考える。

「SOSの受け止め方指導プラン」の学級活動では、A小学校、B中学校共に、担任とSCによる聴き方の例を見て、受け止め方で大切なことについてグループで話し合った。そして、意見を共有したりロールプレイで体験したりしたことで、受け止め方の大切さを理解することにつながったと考えられる。頷いたり、体の向きを工夫したりしながら話を聴こうとする姿が多く見られたことや、児童生徒の「相手が話しやすい聴き方を、今後に生かしていこう」という感想からも、実践しようとする姿が現れていると言える。以上のことから、相談の練習を取り入れたことは、「悩みの受け止め方」を理解する上で有効であったと考える。

3 学年集会において、各クラスで出された意見を交流したり、T2の話を聞いたりしたことは、児童生徒が「相談をしてみよう」という意欲を高めるのに有効であったか。

(1) 「SOSの出し方指導プラン」における学年集会の結果

A小学校、B中学校の学年集会における出し方指導プランのアンケート結果は、右の図16のようになった。

記述によるアンケートの結果では、自分が誰かに相談をするとき「ちょっと心配だな」と思うことについて、「言いふらされないか」「笑われないか」「相手に迷惑でないか」といった内容が、小学校と中学校共に多く見られた。

(2) 「SOSの受け止め方指導プラン」における学年集会の結果

A小学校の4年生と6年生における学年集会後のアンケート結果は図17にある通り、「声を掛ける」と「どちらか」として声を掛ける」を合わせて100%であった。事前アンケートにおいて、4年生と6年生の数名に「どちらか」として声を掛けない」と答えた児童がいたが、学年集会後の記述に「相談の受け止め方が分かったから、話を聴くときにやってみよう」「相談の受け止め方を初めて教わったからこの学習を受けられてよかった」とあった。また、6月と11月に行ったC&Sの結果からも、児童の「学級の雰囲気」と「自己肯定感」のポイントが共に向上していた。特に、「このクラスには、何でも話せる雰囲気があります」や「このクラスでは、友達同士で相談し合います」の項目では、「とてもそう思う」と「わりにそう思う」を選択していた。

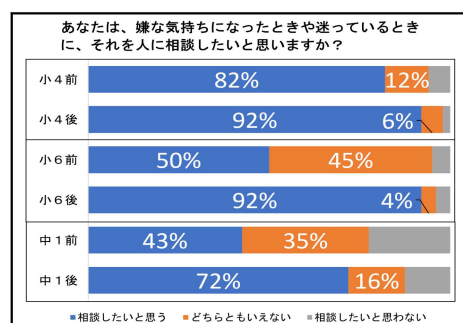


図16 出し方指導プランにおける学年集会後のアンケート結果

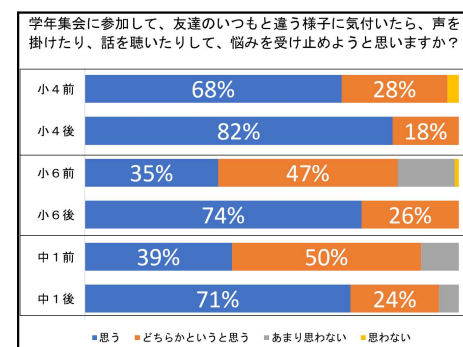


図17 受け止め方指導プランにおける学年集会後のアンケート結果

B 中学校の学年集会後のアンケートにおいても、95%の生徒が「声を掛ける」「どちらかという
と声を掛ける」と回答した（図17）。記述欄には「相談をされることがあるので、その人は自分を
信用してくれているんだと思い、うれしい気持ちになりました」「悩みを相談することは勇気のい
ることなので、否定しないで受け止めて解決方法をさがそうと思った」という感想が見られた。

(3) 学年集会の考察

A 小学校における「SOSの出し方指導プラン」の学年集会後のアンケートの結果から、児童の
「相談していこう」という実践に向けた意欲を高めることができたと言える。B 中学校では、数値
が低い結果が見られたが、相談についての理解が深まったことで、相談することの不安も明確にな
った結果ではないかと考える。しかし、「違うクラスの感想を聞くと、相談はたくさんあることが
分かった」「今日の集会では、皆の意見を知ることができた」などの感想があり、意見交流が有効
であった様子が伺える。また、養護教諭の講話から「五感を働かせて、心をスッキリさせていこう
と思いました」とあり、不安や悩みを解消するための手立てを理解したことで、相談以外の方法で
解決していこうという意欲も伺える。

「受け止め方指導プラン」の学年集会後のアンケート結果からは、A 小学校、B 中学校ともに高
い結果であった。A 小学校では、「相談の出し方と不安や悩みの受け止め方を知ったので、これか
らに生かしたい」「相手の気持ちに寄り添って話を聴きたい」「解決が難しい時は、大人に相談し
てみる」といった感想があった。B 中学校では、「友達に声を掛けるだけで少し気持ちが落ち着く
ことがあるから、友達の変化に気付いて声を掛けていきたい」「相手の様子によって、何ができ
るのかを考えていくことが大切だと分かった」などの感想があった。これは、養護教諭や学校医の話、
「子ども教育・子育て相談」や「24時間子ども SOSダイヤル」の対応の様子や相談員からのメッセ
ージを取り入れたことが有効であったと言える。そして、児童生徒に「相談する人や場所がたくさん
ある」という安心感を与え、「不安や悩みを相談していこう、そして友達の不安や悩みは受け止
めよう」という意欲の高まりにつながったと考える。

4 集会活動と学級活動を意図的に組み合わせたことは、児童生徒が相談するよさを理解し、相談して みようという考えをもつことに有効であったか。

(1) 結果

本指導プラン実践後、教職員に対するアンケートを行った。「集会活動と学級活動を意図的に組
み合わせた指導プランは、望ましいSOSが出せる児童生徒の育成につながると思うか」の質問に
対して、「つながると思う」との回答が97%であった。「事前にSOSの出し方で、困ったら周囲
に助けを求められることを知るだけで安心感につながる」「1 単位時間の学習だけではなく、全校
集会で問題提起をし、学級活動で学習し、学年集会で振り返ることができ、児童生徒に動機付けが
できた」「大きな問題になる前に、まず誰かに相談することで不安や悩みを解消できることを理解
した上で、相談の受け止め方を体験させたことが自分の存在価値に気が付き、自殺防止になると思
う」と記述があった。しかし、「本当に必要な児童は、SOSの出し方は知っていてもそれを上手
に表現できない児童だと思う」という記述もあった。

また、教職員の事前アンケートで「SOSの出し方に関する教育に関してどのように考えている
か」の質問では、「大切だと思うが実施は難しい」との回答が多かった。取り組む時期については、
「取り組む上で、どのように実施するとよいと思うか」に対しては、「学級活動で1 単位時間で行
う」と「全校集会や学年集会で行う」と答えた教職員が半数ずつであった。さらに、「児童生徒か
らのSOSを感じるのは、どんなときか」の記述では、「表情や態度がよくない」「体調不良が続
く」「日記等の内容の変化」が多く挙げられた。

(2) 考察

A 小学校の教職員への聞き取り調査において、授業者からクラスの様子を聞いたところ「児童が
『SOSの出し方指導プラン』を学習した後、『お悩み相談係』を発案し、クラス全体で相談し合
おうという雰囲気になっている」という意見が聞かれた。また、「『相談の受け止めさん』を掲示

物として使用したところ、児童が日常から意識している様子が見られた」という意見が聞かれた。自分たちの事として「相談をしよう」、「相談を受け止めよう」という実践意欲の高まりが分かる。授業者も学年集会や日常の指導に、「相談の出し方さん」と「相談の受け止めさん」を使用しており、児童に対し繰り返し指導が成された効果ではないかと考える。

B中学校の両プラン実施後のアンケートでは、相談に抵抗感を示していた生徒が「話し掛けるのもいいし、信頼できる友達に伝えてみるのもいいと思った」と前向きな感想が見られた。不安や悩みを受け止めてもらえる場所があることや、その環境が身近にあることに気付けた結果であると言える。

また、事後アンケートの「集会活動と学級活動を意図的に組み合わせた指導プランは、望ましいSOSが出せる児童生徒の育成につながると思うか」の回答結果からも、児童生徒が相談するよさを理解し、相談してみようという考えをもつことに、本指導プランが有効であったと言える。更に本指導プランを充実させるためには、SOSの出し方は知っていてもそれを上手に表現できない児童生徒への対応であると考え。「SOSの出し方指導プラン」において、丁寧に扱いたい。

実施時期について「1単位時間の学級活動」または「全校集会か学年集会」との回答が多く占めていたが、事後のアンケートでは、「1学期と2学期で分けて行うことが適切である」という回答が多く、その変容が大きく見られた。さらに、「自殺予防週間」「いじめ防止月間」「人権週間」に合わせて実施することも適切であると考え教職員も多かったことと合わせると、行事に関連させつつ、子供の実態に合わせて柔軟に対応できるプランとして、有効であることが分かった。

VI 研究のまとめ

1 成果

- 集会活動と学級活動を意図的に組み合わせた、全校児童生徒と教職員が共通理解できる小・中学校版「SOSの出し方、受け止め方指導プラン」を作成することができた。
- 本指導プランの活用により、全校児童生徒と教職員が共通理解の上で、相談の大切さや受け止めるポイントについて理解し、望ましいSOSを出そうとする児童生徒の育成が図られた。

2 課題

- 児童生徒を取り巻く環境により不安や悩みを相談することが困難な児童生徒が、相談への苦手意識をなくすために、「SOSの出し方指導プラン」を中心に改良をしていく。

VII 提言

望ましいSOSが出せる児童生徒を育成するためには、SOSの出し方の理解と、受け止めようとする環境づくりが大切である。さらに、「SOSの出し方に関する教育」を進めるためには、学校全体での取組に加え、家庭との共通理解や関係諸機関への協力を働き掛けることも必要である。

<参考文献>

- ・『平成30年度 学校教育の指針』 群馬県教育委員会 (2018)
- ・『第3次群馬県自殺総合対策行動計画－自殺対策アクションプラン－』 群馬県健康福祉部障害政策課 (2019)
- ・『学校における自殺予防教育プログラムGRIP－グループ5時間の授業で支えあえるクラスをめざす』 川野健治・勝又陽太郎編 (2018)
- ・イラスト著作「無料イラスト素材はちドットビズ」<http://ha-chi.biz/>

<担当指導主事>

櫻井 徹 西田 麻規 中村 崇 須藤 和恵