自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	滝川市立江陵中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年５月 10 日（火）、７月 13 日（水）	研修参加人数	各日 26 人
研修内容	・自殺に係る現状と、自殺予防教育の必要性について ・自殺予防教育プログラムの概要と具体的な授業実践について ・「ほっと」、「心と身体のチェックリスト」等の活用について ・ピア・サポートを活用した援助希求的態度の育成について		
研修に参加した教職員の声	・自殺予防教育を実践していくことの必要性について理解を深めることができた。 ・自殺予防教育プログラムの具体的な実践方法について理解を深めることができた。 ・アセスメントツールの活用法が理解できた。		
研修等で使用した資料名	・「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」（文部科学省） ・「自殺予防教育の実施に向けて（その２）」（道教委） ・「『ＳＯＳの出し方に関する教育』を始めましょう！」（道教委） ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

Ａ　援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・生徒自身が、相談する際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について主体的に考えることを目指し、第１学年及び第２学年の特別活動の時間において、加配教員と学級担任が、「相談する場合」と「相談しない場合」のメリット、デメリット等について具体的な場面を設定して生徒に主体的に考えさせ、グループで話し合ったり、「相談しない代わりにすること」について全体で交流したりする活動を行った。

【問題状況場面について交流】

〔指導の工夫〕

・生徒が相談する際の期待感と抵抗感を実感することができるよう、実際に生徒が抱えている悩みについて、ピア・サポートの視点も取り入れながら、互いに紙面相談を行う活動を取り入れた。
・他学級及び他学年の考えた内容も知ることができるよう、各学級の生徒が記入した「相談する場合」と「相談しない場合」のメリット、デメリットを廊下に掲示した。

【交流した内容の廊下掲示】

〔生徒の変容〕

・７月と 12 月に実施した「ほっと」において、第２学年全学級で、「関係維持」の因子得点が 0.7～4.0 ポイント上昇するなど、他者とよい関係を保ち、励まし合う雰囲気が醸成された。

	１回目（７月）	２回目（12 月）
第２学年１組	50.4	51.1（+0.7）
第２学年２組	47.5	48.5（+1.0）
第２学年３組	49.3	53.3（+4.0）

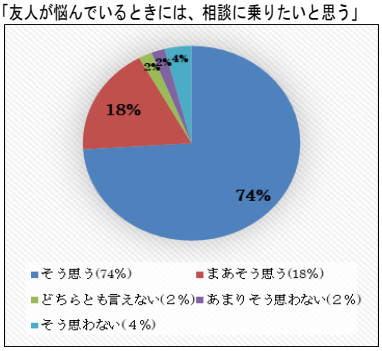
【「ほっと：関係維持の因子得点（よい関係を保つ力）の変化】

〔生徒の感想〕

・自分が悩んでいて辛いときこそ、慰めてもらったり、相談に乗ってもらったりすることが大切だと改めて感じた。
・「相談する場合」と「相談しない場合」のそれぞれ「よいこと」と「心配なこと」をよく知ることができた。でも、悩みを誰かに相談することは大切だと思った。
・悩んだときには誰かに相談したり、相談されたときは、真剣に聞いたりしたいと思った。

※授業後の振り返りでは、９割以上の生徒が「友人が悩んでいるときには、相談に乗りたいと思う」と回答した。

「友人が悩んでいるときには、相談に乗りたいと思う」



【アンケート結果】

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・自殺が起きるときの心の状態や自分の心の状況を把握し、周囲に相談することの大切さについて理解を深めることを目的とし、第１学年保健体育科「心身の発達と心の健康」の単元において、保健体育科担当教諭が、自殺の深刻な実態及び中・高校生の自殺を取り巻く現状等について、スライド資料に基づいて説明し、解決策について、グループや全体で話し合い、考えさせる活動を行った。

【解決策について交流】

〔指導の工夫〕

・自殺の深刻な実態、中・高校生の自殺を取り巻く現状等について理解を深めることができるよう、自殺予防教育プログラム「私たちの大切な『いのち』を守るために」のスライド資料を活用し、生徒が「心の健康」について自分事として捉え、主体的に自殺予防について考えを深めることができるよう工夫した。

〔生徒の変容〕

・７月と 12 月に実施した「ほっと」に　おいて、緊張を抑える要素が全学級で、0.1～0.2 ポイント増加するなど、生徒の緊張を抑える力の向上が見られた。

	１回目（７月）	２回目（12 月）
第１学年１組	2.6	2.7（+0.1）
第１学年２組	2.5	2.7（+0.2）
第１学年３組	2.4	2.5（+0.1）

【「ほっと：緊張を抑える要素の変化】

〔生徒の感想〕

・相談したいことがあったら、すぐ相談しようと思った。
・人に相談することは少し勇気がいるけれど、重い悩みは誰かに言ってみることが大事なのかな、と思った。友人が悩んでいるときは、相談に乗りたいと強く思った。
・誰かに相談することはすごく大事なことだと改めて分かった
・誰かに相談をされたら、その人の助けになれるような対応をしたい。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	江別市立江別第二中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年６月15日（水）、８月24日(水)	研修参加人数	24人
研修内容	・子どもたちのＳＯＳの受け止め方について ・生徒への自殺予防に関わる組織体制や指導の充実について ・「児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会」の内容の共有について		
研修に参加した教職員の声	・学年が上がるにつれて自殺者が増加している状況や自殺の要因などについて、教職員で共通理解を図る必要がある。 ・悩みを打ち明けることができない生徒が多いことから、生徒の表情に注視したり日常的に声をかけたりするなど、教師から生徒に対し、積極的にコミュニケーションを図る必要がある。		
研修等で使用した資料名	・「子どものＳＯＳに気付くために～校内の教育相談体制を確認しましょう～」（道教委） ・「『ＳＯＳの出し方に関する教育』を始めましょう！」（道教委） ・生徒指導研修資料「生徒指導研修資料「子どもたちのＳＯＳを受け止めるために」（道教委） ・「児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会」配付資料		

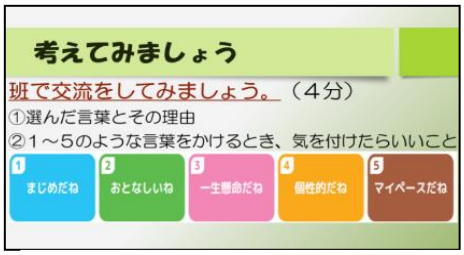
(2)「自殺予防教育プログラム」の実施

Ａ　援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・いじめの問題や人との関わり方について理解を深めることを目指し、特別活動において、生徒会が主体となって、「いじめ撲滅集会」を開催した。生徒会は、全校生徒に対し、自ら作成したスライド資料を用いて、自己を見つめることの大切さを伝えるとともに、グループでの協議を行い、「江別第二中学校人権宣言」を採択した。

・援助希求的態度の育成を目指し、７月に実施した教育相談において、学級担任が生徒の学習面や対人関係等に関する悩みを聞くとともに、生徒個人に対し、適切な助言をした。



【生徒会が作成したいじめ撲滅集会の資料】

〔指導の工夫〕

・「いじめ撲滅集会」において、生徒全員が他者の思いや多様な考えがあることを理解できるよう、「全校生徒が安心して楽しく学校生活を送るためには、どのようなことが大切か」について考えさせ、カードに記入させた。また、集会後にカードを掲示して全員で共有できるようにした。

〔生徒の変容〕

・７月と11月に実施した「ほっと」において、「相談」の項目が、第１学年の２回目で0.1ポイント上回るなど、仲間と話しやすい雰囲気が高まった。

〔生徒の感想〕

・相手の個性や考え方を理解することが大切だと思った。

・相手が不快にならないように気を付けて発言することが大切だと思った。

	第１学年	第２学年	第３学年
１回目	3.3	3.3	3.4
２回目	3.4(＋0.1)	3.3(0.0)	3.4(0.0)

【「ほっと」における「相談」の項目の数値】

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・早期の問題認識に係る力の育成を目指し、12月に実施した第１学年の保健体育科において、悩んだときの適切な行動や不調を感じたときの対応などについて考える授業を行った。

ひどく落ち込んだ時には相談する

・ひどく落ち込んで解決が難しいと思われる問題が起こった時、もちろん自分の力で乗り越えようとするのは大切である。しかし、人に相談できることも生きていく上で素晴らしい能力であるということも忘れてはいけない。

【保健体育科の授業で使用した資料】

〔指導の工夫〕

・生徒が心の健康について、自分事として捉えることができるよう、「友達と相談したことがある」等のアンケート結果を示すなど、身近な問題として実感できる工夫をした。
・生徒が落ち込んだ時や悩んだ時に、適切な行動をとることができるよう、身近な大人に相談したり相談できる機関を利用したりすることの大切さについて、スライドを用いて説明した。
・生徒が心身の不調を感じた時の対応について理解できるよう、生徒会活動や道徳科の授業、教育相談等の取組を心の健康と関連させるなど、日常的に啓発と指導を行っている。

〔生徒の変容〕

・自殺予防教育プログラムの前後に行った「ほっとプラス」において、「考え直す力」の合計の数値が、学年全体で1.6ポイント増加するなど、自分の考えを振り返る力が高まった。

〔生徒の感想〕

・自分が相談を受けた時は、自分にできることを考え、助けてあげたいと思った。
・ストレスなどの要因で、自殺する人がいることから、相談できる機関を利用することの大切さに気付くことができた。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

・ストレス対処能力を高めることを目指し、12月に実施した第１学年の保健体育科の授業において、「ストレスの対処と心の健康」について授業を行うとともに、三者懇談において、生徒一人一人のストレスと感じていることを丁寧に聞き取り、対処方法についてアドバイスした。

【保健体育科の授業の様子】

〔指導の工夫〕

・生徒がストレスの対処方法について理解を深めたり、よりよいコミュニケーションを取ったりすることができるよう具体的な事例から、友人や身近な大人に対して助けを求める方法について考えさせた。
・生徒がストレスの感じ方には人によって違いがあることについて理解を深めることができるよう、他者の意見を聞くことができる対話の場面を意図的・計画的に位置付けた。

〔生徒の変容〕

・自殺予防教育プログラムの前後で行った「ほっとプラス」において、「将来期待」「他者理解」「脱破局化」のポイントが、１回目より上昇するなど、前向きに考える態度や問題が大きくなる前に誰かに相談しようとする気持ちが高まった。

	第１学年	第２学年	第３学年
将来期待	＋2.6	＋0.6	＋1.0
他者理解	＋1.0	＋0.4	＋0.9
脱破局化	＋0.5	＋0.7	＋2.3

【「ほっとプラス」の結果（１回目との比較）】

〔生徒の感想〕

・ストレスは成長に不可欠なものではあるが、過度なストレスが溜まると、心や身体に悪い影響を及ぼし、自殺につながってしまうことが分かったので、迷わず相談すべきだと思った。
・ストレスには良い面と悪い面があることから、過度なストレスを感じた際に、すぐに対処すべきだと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	小樽市立北陵中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和4年 10 月 19 日(水)	研修参加人数	23 人
研修内容	○ 相談しやすい関係づくりについて」 生徒同士のつながり強化、問題解決能力を高めるための効果的なグループワークやペアワークを実際に体験しながら研修を実施した。特に、学級集団づくり、児童生徒の居場所づくり、人間関係づくりについて研修を深めた。また、アイスブレイク等についても、「全員が参加でき、楽しめるものか」「触れられたくない情報を無理矢理開示させるものになっていないか」などの配慮事項を改めて確認した。		
研修に参加した教職員の声	・同じように悩んだ経験がある教員の話を聞いて、少し安心したり、アドバイスをいただき心強い気持ちになったりした。自殺してしまう子どもは、きっと自分の不安や悩みをうまく吐き出せず、抱え込んでいるのではないかと思う。話を聞いてもらえるような関係づくりが大切であると改めて学んだ研修だった。 ・生徒が興味をもって取り組めそうな実践だった。義務教育終了時のゴールを見据え、意図的に活動を取り入れていきたい。		
研修等で使用した資料名	・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」 ・「子どものＳＯＳに気付くために～校内の教育相談体制を確認しましょう～」 ・「『ＳＯＳの出し方に関する教育』を始めましょう！」		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

Ａ 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・相談しやすい人間関係を形成する力を身に付けさせることを目指し、道徳科（全学年）の授業において、スクールカウンセラー、道徳教育推進教師、研究部長が、「傾聴」や「あたたかい言葉がけ」等についてワークショップを実施した。

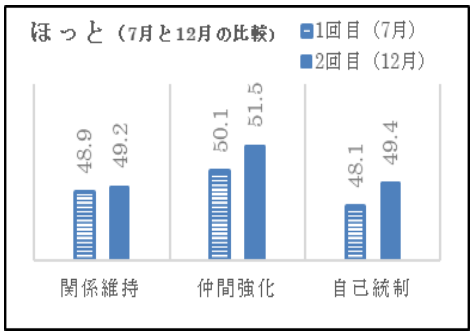
【ワークショップでのやり取りの様子】

〔指導の工夫〕

・自分の考えや思いを話すことや相談しやすい会話ができるように、生徒が困りそうな場面を寸劇により再現し、状況把握しやすいように工夫した。
・生徒がそれぞれ「その場面ではどのようにすればよかったのか」を考え、周囲と交流し、その後全体で共有する場面を設定した。
・場面ごとにスクールカウンセラーがスキル等について説明し、よりよいコミュニケーションの取り方を確認した。

〔生徒の変容〕

・７月と 12 月に実施した「ほっと」において、「ソーシャルスキル尺度の偏差値は微増ではあったが、どの要素も伸びてきており、学級集団として改善傾向にある。



〔生徒の感想〕

・悩んだことを相談できない人もいるので、もし元気がない人がいるときは話を聞いてあげたり、そばにいてあげたりして、その人の負担を少しでもなくしてあげたいなと思いました。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

○　第１学年保健体育科

・「心身の発達と心の健康」の単元において「ストレス対処法」を、生徒が身近な例を通して考えたり、自分に置き換えたりすることで、楽観的に考え直す能力の育成を図った。

○　道徳科（全校）

・小樽市保健所から保健師を講師に招き、中学生が抱える悩みやストレスの解消法、ＳＯＳの出し方、命の大切さ等について講演いただき、ストレス対処能力の育成を図った。さらに、全校生徒で、いじめについて小グループで話し合う機会を設け、いじめをしない、させない、許さないための意識の醸成、自分に置き換える力の育成を目指した。

【講演で提示された資料】

○　全学年の特別活動

・自分自身の成長や課題、悩みや不安等を確認する時間を設けた。また、第３学年においては、他地域の学校や企業・団体講師をつなぎ、仕事や生き方について話を聞き、インタビューを行う交流型オンラインキャリア教育を実施し、失敗を見つめ直し、将来に目を向ける能力の育成を図った。

〔指導の工夫〕

○　保健体育科

・自分だけではなく、他の人たちも同じような悩みを抱えていることに気付くことができるよう、自分がどのようなことでストレスを感じるのか各自でチェックし交流する場を設定した。

・「楽観的に考える」とはどのようなことなのか、具体例を示しながら考えさせた。

・「いじめの相談を受けたら」など３つの場面を提示し、それぞれの状況において友だちにどのように接するか共有させるとともに、身近な人に相談しにくい場合、他の相談先があることを確認した。

○　道徳科

・生徒が自分にあったストレス対処法を発見できるよう、多様な方策を提示した。

・自分が思っている以上に「友だちは話を聞く（受け入れる）体制」があるということに気付き、自分だけではなく、他の人たちも同じような悩みを抱えていることが分かるよう、「ストレス解消や気分転換のために何をしているか」「友だちが辛そうにしていたら自分は何をするか」などの項目で、生徒に事前にアンケート調査を実施し、９割の生徒が「友だちが辛そうにしていたら、話を聞く。周りから状況を聞く。」との回答結果を生徒に提示した。

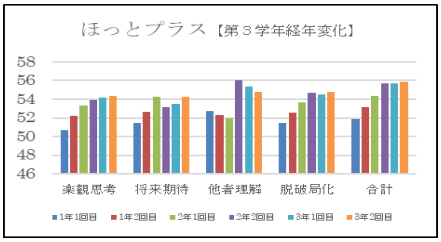
○　特別活動

・各自の悩みや疑問等に丁寧に対応するため、各学年個別の教育相談と関連付けて実施した。

・第３学年においては、「生き方」についてより深く考えることができるよう、教育相談や三者面談前の進路選択が迫る中、職業インタビュー等を実施した。

〔生徒の変容〕

・第３学年における「ほっとプラス」の経年比較における、各項目の１年次との比較では、約 2.0～3.6 ポイント上昇した。特に、「楽観思考」においては毎回数値が上昇しており、「考え直す力」が付いてきていると捉えることができる。



〔生徒の感想〕

・相談相手やストレス解消法をいくつかもち、気持ちをため込まないようにして、ストレスと上手に付き合っていくことが大切だと分かりました。

・ストレスはあったらダメなものだと思っていたけれど、適度なストレスはあってもよいと聞いて驚きました。中学生になって色々変わったことが多くなってきて、慣れてきたところで、このお話があって良かったです。

・何でもマイナスに考えずに、少しでもプラスに考えられるように意識していきたいです。

・周りの友だちのほとんどが相談してほしいと思っていることを知りました。困った事があったらすぐに相談しようと思います。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	登別市立鷲別中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年４月５日（火）	研修参加人数	24 人
研修内容	・生徒の気持ちに寄り添う指導の在り方について ・生徒からの SOS のキャッチについて		
研修に参加した教職員の声	・朝の玄関指導で、生徒が見せる表情や仕草から内面の変化を読み取ることの大切さを認識した。 ・生徒からいつでも相談される信頼関係を築くために、日常の関わりを大事にすることを確認した。		
研修等で使用した資料名	・「『SOS の出し方に関する教育』を始めましょう！」（道教委） ・「子どもの SOS に気付くために～校内の教育相談体制を確認しましょう～」（道教委）		
研修等の実施日	令和４年７月 11 日（月）	研修参加人数	24 人
研修内容	・自殺予防教育プログラム３つの目標の認識と共通理解 ・鷲別中学校区小中一貫教育推進のための全体構造図		
研修に参加した中学教職員の声	・自殺予防教育プログラム３つの目標と中学校区小中一貫教育推進のための３つの重点がほぼ一致していることから、日常の授業等で意識して取り組みたい。 ・ストレスを軽減する方法を伝える取組と、レジリエンスの醸成に向けた取組の両面で教育活動を推進する必要があることを実感した。		
研修等で使用した資料名	・「自殺予防教育の実施に向けて（その１）」（道教委） ・「自殺予防教育の実施に向けて（その２）」（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・ストレスを軽減する方法を身に付けることやレジリエンスの醸成を目指し、特別活動の時間において、スクールカウンセラーが、第１学年を対象として、マイナス思考をプラス思考に変える発想法と SOS の発信の仕方についての学習活動を行った。

【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・語調や表情などが日常のコミュニケーションに影響することを生徒が理解できるよう、「ものの見方の極意」というキーワードを用いて、ペアワークや一斉発話を行い、日常生活の具体的な場面を想起できるようにした。

〔生徒の変容〕

・令和４年６月と 12 月に実施した「ほっと」の得点群における低群において、「相談」の項目が 0.5 ポイント増加するとともに「拒否」の項目も 0.3 ポイント増加するなど、「嫌なことは断る態度」、「誰かに相談する態度」が高まった。

・本校で毎月実施しているいじめ・悩みアンケートについて、記入件数が増加するなど、生徒が教育相談を積極的に活用しようとする意識が高まった。

「ほっと」各項目の状況（第１学年）
※得点群における低群の推移

	６月	12 月
礼儀	3.0	3.0
表明	2.3	2.2
参加	2.5	2.6
配慮	2.8	2.8
拒否	3.1	3.4
緊張	2.9	2.8
称賛	2.8	2.7
遵守	2.9	3.0
忠告	2.0	2.0
自律	2.5	2.9
率先	2.3	2.0
学業	2.9	2.8
相談	2.6	3.1

〔生徒の感想〕

・私は誰かに相談することが苦手だけれど、これからは困った時は、人に相談しようと思った。

・とても分かりやすかったです。ちゃんと言葉で伝えないと、勘違いが起きるかもしれないことを学んだ。

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・自分の性格や考え方の傾向を知り、人との関わり方に自分の特長を積極的に生かすことを目指し、スクールカウンセラーが、特別活動において、第２学年を対象とし、「なりたい自分になるためのエゴグラム講座」を実施した。

【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・生徒が自分の性格や考え方の特徴を把握できるよう、エゴグラムセルフチェックシートを活用し、「厳しさ」、「優しさ」、「客観性」、「素直な感情表現」、「協調性」の５観点を数値化するとともに、数値の低い部分を改善するために、どのような行動をとればよいのか具体的な助言をした。

・生徒が互いの長所を認め合うことができるよう、「あなたもＯＫ、私もＯＫ」というキーワードを使用し、相互の長所を認めるメッセージカードを記入、交換させた。

〔生徒の変容〕

・令和４年６月と 12 月に実施した「アセス」の結果と、エコグラムセルフチェックシートにおいて、自分のものの考え方の傾向を知るとともに、自己評価で数値化した観点や、人との関わり方を見つめ直すなど、日常生活に生かそうとする姿が見られた。

( )年( )組	６月	12 月
生活満足感		
教師サポート		
友人サポート		
向社会的スキル		
非侵害的関係		
学習的適応		

【「アセス」結果共有シート】

〔生徒の感想〕

・自分は客観性が低く、厳しさが少ないことが分かったので、長所を維持しながら、目標を立てて達成できるように努力していきたいと感じた。

・今回の授業で、自分は何を大切にしないといけないのか、どこを直していけばよいのか、自分の性格を知ることができた。また、相手をどのように知ればよいのか、相手の個性を認め合うことが大切なことを学んだ。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

・ストレスの種類と向き合い方やリラクゼーションのためにその場でできる腹式呼吸やストレッチ等について理解することを目指し、スクールカウンセラーが、特別活動において、第３学年を対象とした授業を実施した。

【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・ストレスについて正しく理解できるよう、ストレスには様々な種類があり、中にはよいストレスもあることを伝えた。

・リラクゼーションの在り方について理解できるよう、オルゴールの音やクラシック音楽を流して腹式呼吸やストレッチを行い、運動の効果を高められるようにした。

〔生徒の変容〕

・アセスメントツール「心と身体のチェック」において、「よくあてはまる」と回答した生徒の割合が増加するなど、「ストレスが全て悪いものである」というイメージをもつ生徒が多かったが、自らを成長させるためにはストレスとの上手な付き合い方が大切だと実感する姿が見られた。

・ほっとプラスにおいて「楽観思考」の数値が当該プログラムの実施後に３学級のうち２学級で 0.2 ポイント上昇するなど、ストレスや悩みを抱え込まず、日常的な会話の中で、誰かに相談することの大切さを学ぶ姿が見られた。

心と体のチェックにおいて「よくあてはまる」を3つ以上回答した生徒の割合

	夏休み前	夏休み後
１年生	17.4%	21.6%
２年生	14.5%	20.2%
３年生	6.0%	7.0%

〔生徒の感想〕

・昨年に続き授業を受けて、悩みを相談する相手を１人と決めず、最低３人には相談してみるように助言していただいたことで、気持ちが楽になった。

・これから受験勉強などでストレスがたまりやすくなるので、腹式呼吸や体操の仕方などを実践し、上手にストレスと付き合っていこうと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	様似町立様似中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年８月 18 日（木）	研修参加人数	12 人
研修内容	・「自殺予防教育の実施に向けて（その２）」を活用し、自殺予防教育の必要性について、共通理解を図った。 ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」を活用し、全教職員で研修を行い、国、北海道における自殺に係る現状や学校における自殺予防教育について、理解を深めた。 ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」実践編を活用し、自殺予防教育プログラムについての理解を深めた。		
研修に参加した教職員の声	・資料を活用し、自殺予防教育について理解を深めたことにより、自殺予防教育に取り組む必要性を感じることができた。 ・自殺予防教育について、日頃からの生徒との関わりや実践の積み重ねが何よりも大切であることに改めて気付いた。 ・自殺予防教育プログラムについて、実際に考えたり深めたりする時間を確保することが難しかったことから、教職員に対する研修の時間を確保し、理解を深める必要がある。		
研修等で使用した資料名	・「自殺予防教育の実施に向けて（その２）」（道教委） ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・学級内の望ましい人間関係の形成を目指し、第１学年特別活動の時間において、学級担任及び第１学年団教諭３名が「相談しやすい人間関係：上手な聴き方とあたたかい言葉かけ」を題材に授業を行った。

〔指導の工夫〕

・生徒が話しやすく、相談しやすい人間関係を築くために、どのようなことが必要かを考えることができるよう、ペアワークによる上手な聴き方とあたたかい言葉がけのロールプレイングを実施した。

【授業の様子】

〔生徒の変容〕

・６月と 12 月に実施した「ほっと」において、「相談」の項目は数値上の変化は見られなかったが、学級内の誰とでも気軽に交流できる雰囲気が醸成された。

〔生徒の感想〕

・相手の話をしっかり聞いてあげようと思った。
・言われてうれしくなったり、ほっとしたりする言葉を見つけることができた。
・普段から嫌な言葉や言い方に気を付けた方がいいと思った。

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

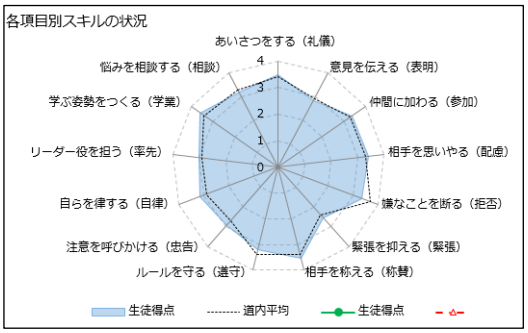
・早期の問題認識（心の健康）の理解を深めることを目指し、第１学年保健体育科の時間において、教科担任が自殺の前兆となるこころの「黄色信号」を題材に、「身体の変化」「感情」「認知」「行動」「人間関係」の５つの側面から、こころの「黄色信号」をとらえ、それらはお互いに影響を及ぼし合うことを生徒に気付かせるよう、スライドを用いて授業を行った。

〔指導の工夫〕

・自分事ととらえやすくなるよう、自分がつらいときにこころの「黄色信号」はどのようになるか考え、自分の気を付けておきたいサインを班の中で交流する場面を位置付けた。

〔生徒の変容〕

・自分のこころの「黄色信号」に気付いたら、周りの人にその事を伝える、仲間のこころの「黄色信号」に気付いたら、本人や周りの人に伝えることを理解することができた。
・12 月に実施した「ほっと」において、「賞賛」「自律」等の項目で全道平均を上回った。



【「ほっと」の結果】

〔生徒の感想〕

・周りの友達の変化に気付くことができるよう、気を付けたい。
・気付いて声をかけてあげることが大事だと分かった。
・自分は大丈夫だと思っていても、「黄色信号」が出る時があるかもしれない。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

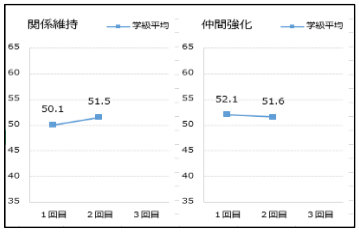
・ストレスを感じたときの対処法の理解を目指し、第３学年特別活動の時間において、学級担任が「楽観的に考え直す力を身につけよう」を題材に、授業を行った。

〔指導の工夫〕

・生徒が悲観的な表現にはどのようなものがあり、その言葉を使った後の気持ちや行動について考えることができるよう、ロールプレイングを位置付けた。
・どのような場面でストレスを感じるかを理解することができるよう、グループで交流する場面を位置付けた。

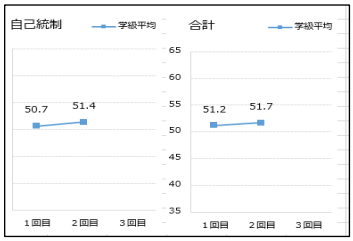
〔生徒の変容〕

・楽観的な言葉について知り、ロールプレイを行ったことにより、悲観的にならずに、ストレスを楽観的に考え直すことができた。
・6 月と 12 月に実施した「ほっと」において、「関係維持」「自己統制」で改善が見られた。



〔生徒の感想〕

・この先、生きていく上でいろいろなことがあるだろうけど、なんとかなると思って生活していきたい。
・案外、どうにでもなる。その時は大きな問題だと思ったことも、時間が経てば小さいことだったと思えるかもしれないと思った。
・何でも否定的に考えずに、前向きにとらえるようにしていったらいいと思った。



【「ほっと」の結果】

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	函館市立巴中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年 11 月 15 日（火）	研修参加人数	17 人
研修内容	・欲求不満やストレスの心身への影響について ・心の健康を保つための自身との向き合い方について ・「欲求不満やストレスへの対処」における効果的な指導について		
研修に参加した教職員の声	・中学校で実施した公開授業について、小学校の教職員と協議したことで、各発達段階を踏まえた指導について検討することができた。また、９年間を通して子どもを育てるために、育てたい子ども像を共有することが大切だと改めて思った。 ・中学校で実施した公開授業では、生徒同士が互いを認め合う様子を見ることができ、学級の和やかな雰囲気を感じた。生徒が安心して自分の考えを表現できる支持的学級風土の醸成が必要であると改めて思った。		
研修等で使用した資料名	・自殺予防教育プログラム ・保健体育科（保健分野）第１学年「心身の発達と心の健康『欲求不満やストレスへの対処』」		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

Ａ 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・自他の価値を尊重し合う態度の育成を目指し、第１学年の学年集会において、「望ましい人間関係の確立～相談しやすい人間関係を考えよう」をテーマに、「親友とはどのような友だちか」「親友になるためにはどうすればよいのか」について学年全体で意見交流を行った。

〔指導の工夫〕

・生徒が主体的に意見交流を行うことができるよう、具体的な事例を示すとともに、少人数のグループ編成による意見交流の場を設定した。

〔生徒の変容〕

・７月と 10 月に実施した「ほっと」において、「関係維持」「仲間強化」「自己統制」のポイントがいずれも 50 ポイントを超えており、友人との関係を見つめ直すとともに、学級の人間関係を円滑にし、よりよい集団づくりを目指そうとする意欲を高めることができた。

	１回目（７月実施）	２回目（12 月実施）
よい関係を保つ力（関係維持）	50.1	50.9
仲間と高め合う力（仲間強化）	51.0	50.2
セルフコントロール力（自己統制）	53.4	52.8

〔生徒の感想〕

・仲がよいだけでは、親友とは言えないと思った。
・時には、相手のことを思って厳しく伝えることも必要だと思った。

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

○　情報モラル教室（学年別に全学年で実施）

・SNS等の利用に関わる情報モラルの育成を目指し、学年別に全学年で「人を傷付けるような書き込みは絶対にしないこと」「親に見せられないような書き込みはしないこと」など、SNS等の適切な利用の仕方を学んだ。

○　道徳科の授業

・いじめの未然防止をねらいに、全学年で各学級担任が、「いじめ」や「命の大切さ」をテーマにした道徳科の授業を実施した。

【情報モラル教室の様子】

〔指導の工夫〕

○　情報モラル教室

・生徒が主体的に SNS 等の使用について考えることができるよう、事前に SNS 等の使用に関わるアンケートを行い、集約した具体的なデータを生徒に提示した。

○　道徳科の授業

・「いじめ」や「命の大切さ」について、生徒が深く考えることができるよう、内容項目の「友情、信頼」や「生命の尊さ」の時数を増やすなど、年間指導計画を工夫した。

〔生徒の変容〕

・「情報モラル教室」で、SNS 等の適切な利用について学んだことにより、生徒自身がこれまでの SNS 等の利用について振り返り、今後の利用の仕方について考えることができた。

・「道徳科の授業」で、「いじめ」や「命の大切さ」をテーマに生徒同士が議論し、多面的・多角的に考えたことにより、生徒は自身のこれまでの言動を振り返り、これからのよりよい生き方について考えを深めることができた。

〔生徒の感想〕

・学校全体として、SNS への依存が強い傾向にあることが分かり驚いた。

・「自分は大丈夫」と思っていたけど、SNS には思ってもいない危険があることを知り、気を付けて利用したいと思った。

・何気ない一言が、他人の命を奪うことがあると思った。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

○　教育相談（個別に全学年が実施）

・生徒一人一人の心に寄り添った支援のために、各学級担任や部活動顧問が、個別の教育相談を実施した。

○　保健体育科の授業（第１学年が実施）

・ストレスへの対処能力の育成を目指し、保健体育科の授業において、「欲求不満やストレスへの対処」をテーマにした授業を実施した。

○　道徳科の授業（第１学年が実施）

・自尊感情を高めることを目指し、道徳科の授業において、「あなたはすごい力で生まれてきた」をテーマにした授業を実施した。

【保健体育科の授業の様子】

〔指導の工夫〕

○　教育相談

・必要に応じて、副担任や養護教諭も教育相談に加わる体制を整えることができるよう、事前アンケートを行い、生徒の生活や学習の悩みを把握した。

○　保健体育科の授業

・生徒がより具体的な対処方法について検討できるよう、ストレスの原因や心身への影響を理解させた後に、ストレスへの対処について考えさせた。

○　道徳科の授業

・生徒が主体的に考えることができるよう、第１学年が中学校生活にストレスを感じたり、他者と自分を比較し、自身に劣等感を感じたりする時期を見定めて実施した。

〔生徒の変容〕

・教育相談において、生徒の抱える不安やストレスに寄り添ったことにより、学級担任と生徒との信頼関係が高まり、安心して学べる居場所づくりにつながった。

・保健体育科の授業において、生徒が自身のストレス反応に気付き、その軽減のために対処法について考えたことにより、問題を未然に防ぐことや日々の学校生活をより充実させることにつながった。

・道徳科の授業において、生命の神秘について多面的・多角的に考えたことにより、自身の存在の尊さを自覚し、自尊感情を高めることができた。

〔生徒の感想〕

・ストレスを感じることや解消の仕方は人それぞれだと思った。

・ストレス解消の仕方を間違えると、他人に迷惑をかけてしまうので、迷惑をかけない解消法が必要だと思った。

・自分が思っていたよりも自殺者が多くて驚いた。身の周りでそういうことを考えている人がいるかもしれないと考えて生活したり、人とか関わったりすることが大切だと分かった。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	厚沢部町立厚沢部中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年７月 26 日（火）	研修参加人数	12 人
研修内容	・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」の資料配付と実践編「３種類のプログラム」の内容紹介 ・教職員向け資料「自殺予防教育の実施に向けて」（その１とその２）の配付と概要説明		
研修に参加した教職員の声	・北海道の自殺者数が 1000 人を超えているということを聞いて、数の多さに驚いた。特に 19 歳以下の子どもが 20 名以上となっていること、小学生や中学生にも自殺者がいて、家庭環境や学校の影響が大きいと感じた。 ・学習指導要領に自殺に関する記述があるということを初めて知った。今の教育では、子どもの心のケアも重要な要素であると思った。		
研修等で使用した資料名	・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（道教委） ・教職員向け資料「自殺予防教育の実施に向けて」（その１とその２）（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

B 早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・第３学年の特別活動の時間において、日頃から生命に深くふれている職業の方を講師として招聘し、専門的な内容を踏まえた発問を生徒に投げかけていただくことで、生命の連続性や有限性、社会的関係性等の視点から、より多角的・多面的に生命の尊さについて学び、自他を思いやる心情を養った。

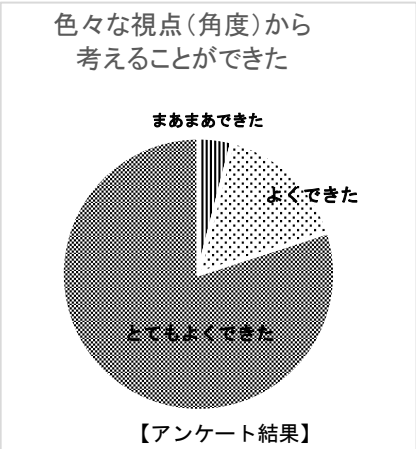
【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・実際にあった事例をもとにして、自分ならそのような立場にたったときにどう行動するかを考えさせるとともに、複数の立場で考えさせた。また、実例ではどうなったのかを紹介し、自らの身に置き換えて考えさせるようにした。

〔生徒の変容〕

・自分と他者は物事の認識が異なることを確認し、自分の立場だけでなく、お互いを尊重し様々な視点で考えようとする姿勢が見られるようになった。
・お互いを思いやる心などが育ったことで、一人で悩まずコミュニケーションを通じて問題を解決できるようになってきた。



【アンケート結果】

〔生徒の感想〕

・今後は、いろいろな場面で相手のことを考えたり、コミュニケーションをとったりして関わっていくことが大切だと思った。
・班の中で色々な意見を出し合ったり、全体で意見を交流したりして、今日の授業を色々な視点から見ることができ、発見できたことが沢山あった。

C　ストレス対処能力の育成

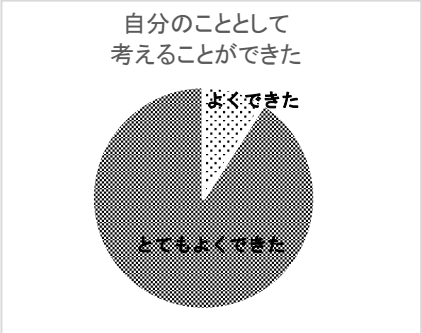
〔実践の概要〕

・北海道医療大学の冨家　直明　教授を講師として招聘し、第１学年は「自己効力感」を高めるための考え方に関する授業、第２・３学年は「スルースキル」について、実際にあったケースをもとにした事例について異学年で話し合うグループ活動を行った。

【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・動画を使ってどの生徒にも内容が理解しやすいようにした。さらにロールプレイを活用して自分自身の気持ちに気付けるように工夫した。また、異学年グループで活動し、立場の異なる他者と協働させ、意見等の違いから自己認識を深めるようにした。



【アンケート結果】

〔生徒の変容〕

・自らの気持ち等についてメタ認知するようになり、ネガティブな思考をしていることがあることに気付くようになった。
・これまでの自分の行動は、自らの気持ちに負担がかかっていたことを自覚し、「スルースキル」を必要に応じて使おうとするなどソーシャルスキルが高まった。

〔生徒の感想〕

・「自己効力感」という言葉を初めて知り、自分の足りない所とかがわかったので、よかったし、楽しい授業で勉強になりました。（１年生）
・相手のことを全て否定するのではなく、認めた上で自分の考えを言うことが大事だと思った。自分の欲望にいつも負けているから、今後は「スルースキル」を使いたいと思った（２年生）
・今日は断り方について学べた。教えてもらった断り方は、日常でも使える気がしました。最後に人の心理について教えてもらい、心理学は面白いと思いました（３年生）

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	旭川市立光陽中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年７月 22 日（金）	研修参加人数	21 人
研修内容	・日本における自殺者の推移と傾向について ・自殺予防教育の必要性について ・本校における自殺予防教育プログラム実施の方向性について ・「援助希求的態度」の育成に当たって ・「ストレス対処能力」の育成に当たって		
研修に参加した教職員の声	・自殺は主に社会構造にかかわる問題であると認識しており、学校での対策は難しいと感じていたが、子どもたちにSOSを伝える力やストレス耐性の力など、学校ができることや、それを通して生徒に身に付けさせる力が具体的に明確になった。 ・困り感や悩みを打ち明けられないでいる生徒は多いように思う。日常的な人間関係づくり、相談しやすい環境づくり、教職員間での情報共有や組織的な対応などが重要であると感じた。		
研修等で使用した資料名	・児童生徒の自殺を予防するためのプログラム（道教委） ・教職員向け資料「自殺予防教育の実施に向けて」（道教委） ・教職員研修資料「SOS の出し方に関する教育を始めましょう！」（道教委）		

研修等の実施日	令和４年 11 月４日（金）	研修参加人数	約 60 人
研修内容	スクールカウンセラーを講師として、光陽中学校区の３校（東町小、豊岡小、光陽中）の教職員向けに研修の機会を設定した。 研修では、中高生の自殺に係る資料が提示され、教職員全員が理解を深めるとともに、授業の際に使用した映像資料を基に授業の一部を再現し、その内容や意図について共通理解を図った。 【カウンセラーによる教職員研修の様子】 ・日本における自殺者の推移 ・自殺予防教育の必要性 ・「援助希求的態度」の育成に当たって ・「ストレス対処能力」の育成に当たって ・中学生向けに設定した授業の意図や要点について		
研修に参加した教職員の声	・専門的な見地から、若年者の自殺の状況を詳しく説明していただいた。発達の段階に応じて、子どもたちが SOS を発しやすい環境を用意していくことが重要であると感じた。 ・小・中学校の教員が集まって研修できたことに意義があると思った。中１ギャップ問題の解消や自殺予防など、現代の学校が抱える課題は、９年間、もしくはそれ以上の期間の見通しをもって解決を図っていく必要がある。		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・第２学年の特別活動の時間に、スクールカウンセラーを講師として「命の危機を支え合うために」をテーマとした授業を行った。ある中学生が友人へ悩みを打ち明けるシーンをいくつかのパターンで表現した動画を視聴し、悩みを伝えたり、悩みをもつ友人に声を掛けたりする場面を俯瞰しながら、パターンごとに思いの伝わり方や、受け止め方の違いを見いだした。

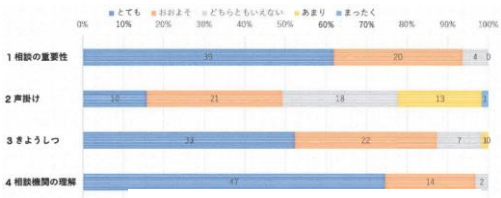
【スクールカウンセラーによる授業の様子】

〔指導の工夫〕

・スクールカウンセラーは、生徒にとって身近な存在であり、生徒が親近感・信頼感をもった状況で授業を展開することができた。
・生徒が具体的な声かけのシーンを自分事として捉えやすくなるよう、映像資料を活用し、それぞれのシーンを俯瞰させた。
・生徒が対応の仕方を多角的に捉えることができるよう、それぞれの考えや受け止め方をシェアするグループワークを設定した。
・万が一のときにも自分一人で抱え込むことのないよう、友人の SOS に対応する際の重点を「きようしつ（気付いて、寄り添って、受け止めて、信頼できる大人に、つなぐ）」と合い言葉にしてまとめた。

〔生徒の変容〕

・授業後の生徒アンケートでは、悩んでいる友人への声かけには戸惑いが見られるものの、「相談の重要性」「相談機関の理解」については、90%以上の生徒が「理解した」と答えている。また、「きようしつ」が合い言葉として印象付けられた様子を見取ることができる。これらのことから、生徒一人一人が援助希求的態度とその重要性についての認識を深めることができたと考えられる。



【授業後の生徒アンケート集計結果】

〔生徒の感想〕

・友達が悩んでいたら気付いてあげることが大切だし、自分が悩んでいたら相談できる人がいることが分かった。
・「いのち」をつなぐためには、友人などに相談して一人で抱えないことが大切だと思った。
・自分からの一つの声かけでも、誰かを救えるということが分かった。
・相手の気持ちを考える勉強になった。
・周りの人と一緒に考えたので、自分にはない考えがあって新たに気付くことがあった。

B 早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・第１・３学年では、「早期の問題認識」を身に付けることを目的として、主に保健体育科の単元の指導計画に次の内容を位置付けた。

［第１学年］心身が不調なときの対応
・休養・睡眠と健康　・自己形成と心の健康
・心と体の関わり　・ストレスによる健康への影響
・ストレスへの対処の方法

［第３学年］自殺予防の知識
・障害の発生要因
・保健、医療機関の利用

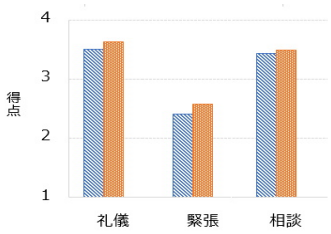
・第１学年では、主に自らの心身の成長と、その過程における悩みや行き詰まりなどの感情、これらの不快な感情が続くことによるストレスの高まりと身体への影響等について学習した。
・第３学年では、俯瞰的な視点から社会との関わりや、10 代の自殺の状況等について把握するとともに、万が一の際に相談する機関や、社会的なセーフティーネットの存在について学習した。

〔指導の工夫〕

・発達の段階を考慮しながら、系統的に自殺予防に関わる指導を行った。また、提示資料を工夫したり、ＩＣＴを活用して自分の考えを整理させたりするなどして、学習内容を自分事として捉えることができるよう配慮して授業を展開した。

〔生徒の変容〕

・第１学年における７月と 12 月の「ほっと」の結果比較では、中学校生活に慣れていく段階を経て、他の項目の得点は「ほとんど変化がない」「やや低下」であったが、「礼儀」「緊張」「相談」の項目で上昇が見られた。
・特に、心身の成長に伴い自らの悩みなどを内在化させる生徒が増加する傾向が見られる中、「相談」の項目で上昇が見られたことの１つに自殺予防教育に係る学習が考えられる。



【ほっとの変容】

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	鷹栖町立鷹栖中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年８月 17 日（水）	研修参加人数	25 人
研修内容	・自殺予防教育について ・自殺予防教育プログラムの具体的実践内容について		
研修に参加した教職員の声	・研修を通して、自殺の現状や自殺予防教育プログラムの取組について理解を深めるとともに、その取組の重要性について再確認することができた。 ・自殺予防教育プログラムの概要と実際の特別活動の指導例について知ることで、今後の活動のイメージをすることができた。		
研修等で使用した資料名	・児童生徒の自殺を予防するためのプログラム（道教委） ・教職員向け資料「自殺予防教育の実施に向けて」（道教委） ・教職員研修資料「ＳＯＳの出し方に関する教育を始めましょう！」（道教委） ・生徒指導研修資料「子どもたちのＳＯＳを受け止めるために」（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

Ａ 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・良好な人間関係と援助希求的態度の育成を目指し、全学年の特別活動の時間において、学級担任が、ロールプレイングやグループ討議を通して、相談しやすい関係づくりや相談方法等について、生徒に自分自身の言動を振り返らせたり、他者の意見に触れさせたりする実践を行った。

【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・生徒自身が、他者と関わる上で気を付けるとよいことや、意識するとよいことに気付くことができるよう、生徒同士が関わる時間を多く確保するとともに、生徒の好ましい発言については全体に紹介した。

・人との関わり方の望ましくない例について提示し、生徒がどのように感じたか考えさせるとともに、相手にそのような印象を与えないためにはどのような言動が望ましいかを考えさせた。

〔生徒の変容〕

・授業等において相談しやすい環境をつくったことにより、６月と 11 月に実施した子ども理解支援ツール「ほっと」において、「相談」の項目が、0.1 ポイント上昇するなど、教師や友達に相談しやすい雰囲気が高まった。

〔生徒の感想〕

・もっと話の聞き方に注意しようと思った。このことを生かし、誰かを助けられればよいと思った。

・人との関わり方について勉強して、自分は今まで聞き方が下手だったと思った。これからは、表情も使っていけるようにしたい。

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・自殺の実態とその心理について理解し、自殺予防の正しい知識を身に付けることを目指し、保健体育科の授業において、教科担任が、保健体育科保健分野「心の健康」と自殺予防教育「A　援助希求的態度の育成」の学習内容を関連させながら、自殺が起きてしまう背景やその人の心理について考えさせ、自殺を防ぐためにはどのような考え方や行動が大切なのか、また周囲の人ができることはないかなどについて考えさせながら指導した。

【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・自殺の現状を把握し、自己形成が心の健康にとって大切であり、自殺予防につながることを理解することができるよう、保健体育科保健分野「心の健康」や自殺予防教育「A　援助希求的態度の育成」の学習内容との関連を図るとともに、生徒一人一人が自分の考えをもつ場面を設定し、話合い活動を通して他者の考えを聞くことにより、考えを広げることができるようにした。

〔生徒の変容〕

・授業の導入時は、心の健康を保つために、自分自身で解決しようとする生徒が多くいたが、終末時には、「友達に相談していきたい」など周囲に助けを求める対処法を考えるようになった。また、心の「黄色信号」「赤信号」についても、生徒一人一人が考えることにより、心の不調について気付きが生まれる様子も見られた。

〔生徒の感想〕

・「黄色信号」などの基準が分かったので自分が「黄色信号」になった時には、相談して心の健康を保ちたい。

・心の勉強をして、自殺者が多いことが印象に残った。他の人が悩んでいたりしたら、手遅れになる前に手助けできたらいいと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	羽幌町立羽幌中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年４月 20 日（水）	研修参加人数	18 人
研修内容	○　生徒の自殺予防教育プログラムの実施について ・生徒指導担当教諭からの説明 ○　生徒理解に基づく効果的指導について ・スクールカウンセラーからの講義 ○　中学生が抱える問題について（心理的要因・学習的要因・社会的要因） ・スクールカウンセラーからの講義		
研修に参加した教職員の声	・客観的に生徒の実態を把握することにより、今後の指導の方向性を確認することができた。 ・生徒の抱える問題の要因について、専門的な立場からの説明を受け、理解を深めることができた。		
研修等で使用した資料名	・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

Ａ　援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・悩みや不安との向き合い方を考えさせることにより、「ＳＯＳが出せる風土」づくりを目指し、中学校に入学して間もない第１学年を対象として、スクールカウンセラー等と連携を図った特別活動　「心の健康授業～自分を大切にしよう～」を実施し、生徒がリフレーミング体験を通して、それぞれの悩みへの向き合い方を考える活動を行った。

【授業の様子】

〔指導の工夫〕

・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを講師として、その専門性を生かした活動を実施した。
・リフレーミング思考の理解及び定着を図るため、個人ワーク後に交流の場面を設定した。

〔生徒の変容〕

・「ほっと」における相談の項目が、６月と９月を比較すると、0.3 ポイント上昇するとともに、仲間と話しやすい雰囲気が醸成されてきた。

	実施回数	相談
学級平均	１回目	3.1
	２回目	3.4
	３回目	―

【ほっと結果（12 月末現在）】

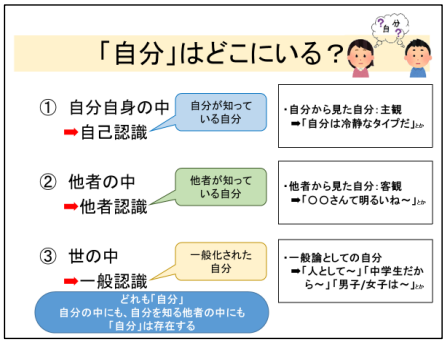
〔生徒の感想〕

・今日はスクールカウンセラーの方からいろいろなことを教えてもらった。自分で分からないことを友達に聞いたり、教えたりできたことにより、自分の短所をいい言葉に変える時間が特に楽しかった。
・自分は悩み事を、なかなか人に言えないけれど、今日のお話で、不安や悩みがあったら親や先生方に相談しようと思った。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

・第３学年を対象として、スクールカウンセラー等と連携を図った特別活動「心の健康授業～一人一人の存在を認め合おう～」を実施した。生徒は、「他者が見ている自分」を知り、自分自身の一面を認めるとともに、一人一人の存在を認めあうことについて考える活動を行った。



【スライドの一部】

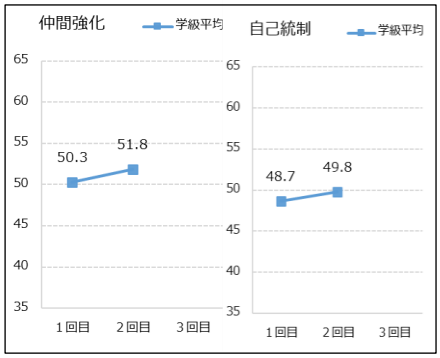
〔指導の工夫〕

・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを講師として、その専門性を生かした活動を実施した。

・「自分から見た自分」と「他者から見た自分」を、グループワークを通して交流し、「自分らしさ」とは何かについてより深く考える場面を設定した。

〔生徒の変容〕

・「ほっと」における「仲間強化」「自己統制」に係る項目が９月と 12 月を比較すると、それぞれ 1.5 ポイント、1.1 ポイント増加し、学級の仲間と高め合う意識や、自己の衝動性を抑え、良識に基づく意思決定を行う力の高まりが見られた。



【ほっと結果（12 月末現在）】

〔生徒の感想〕

・みんなが思っていることをたくさん聞くことができ楽しかった。自分の思っていることを周りの人に伝えて、「開放の窓」を広げたい。

・普段知ることのない自分が友達にどう思われているのかについて聞くことができて楽しかった。

〔実践の概要〕

・第２学年を対象として、スクールカウンセラー等と連携を図った特別活動「心の健康授業～自分も相手も大切にしよう～」を実施した。生徒はエゴグラムテスト体験を通して、自他ともに大切にできるコミュニケーションの方法を考える活動を行った。

【スライドの一部】

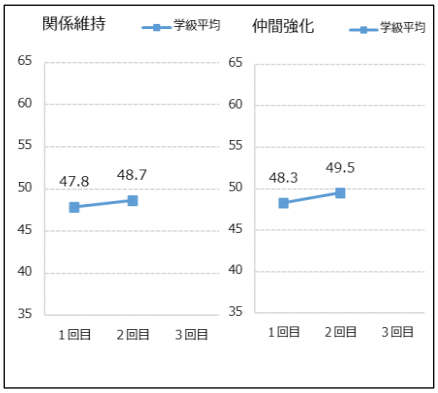
〔指導の工夫〕

・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーを講師として、その専門性を生かした活動を実施した。

・エゴグラムテストの結果をまとめる活動をとおして、生徒の参加意識を高められる場面を設定した。

〔生徒の変容〕

・「ほっと」における「関係維持」「仲間強化」に係る項目が６月と９月を比較すると、それぞれ 0.9 ポイント、1.2 ポイント上昇するなど、学級の仲間意識において高まりが見られた。



【ほっと結果（12 月末現在）】

〔生徒の感想〕

・１つの考え方が正しいと決めつけるのではなく、いろいろな考え方があると思って人と接することが大事だと思った。このことが人とコミュニケーションをとれる鍵になると思った。

・コミュニケーションにも人それぞれタイプがあることや、自分の事を知ることができて良かった。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	枝幸町立枝幸中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年７月 20 日（水）、令和５年２月 17 日（金）	研修参加人数	20 人
研修内容	・自殺予防教育プログラムの目的について ・アセスの見取り方及び活用方法について ・「ほっと」及び「ほっとプラス」の見取り方及び活用方法について ・「心と身体のチェックリスト」の見取り方及び活用方法について		
研修に参加した教職員の声	・「アセス学級内分布」の分析を行うことで、生徒の人間関係の階層化の把握等ができることを理解できた。 ・「ほっとプラス」を通して、生徒のストレスへの対処の傾向が把握できた。その傾向を把握して、 生徒指導に活用することができそうだ。		
研修等で使用した資料名	・「子どもたちの SOS を受け止めるために」 ・「児童生徒の自殺予防に向けた取組の充実に向けて」 ・アセスメントツール「心と身体のチェックリスト」 ・子ども理解支援ツール「ほっと」		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・生徒が悩んだり、困ったりした際に誰かに相談したり、助けを求めたりする資質・能力の育成を目指し、８月、全学年の特別活動の時間に、学年団の教員が連携して「相談しやすい人間関係の形成」について授業を行った。

〔指導の工夫〕

・あたたかい人間関係をつくるために、「上手な聴き方スキル」「あたたかい言葉かけスキル」の練習時間を十分に確保した。

・学年団の教員がティーム・ティーチングによる授業を行い、一人一人の生徒へきめ細かな指導を行った。

〔生徒の変容〕

・６月と 11 月に実施した「アセス」の結果の比較から、「友人サポート」及び「向社会的スキル」において、全学年で数値の変容が見られた。

〔生徒の感想〕

・普段は、人に相談をすることはなかったが、今回の授業を通して人に相談することは、よいことだと思った。

・自分は人の話を聴くのは苦手だったが、話を聴くのが上手な人の特徴を見たら、自分も実践してみようと思った。

「友人サポート」の変容

	6月	11 月	増減
1年	55	57	+2
2年	57	60	+3
3年	50	55	+5

「向社会的スキル」の変容

	6月	11 月	増減
1年	53	54	+1
2年	59	55	+3
3年	46	50	+5

「非侵害的関係」の変容

	6月	11 月	増減
1年	62	62	0
2年	66	66	0
3年	64	67	+3

【「アセス」の結果（第1～3学年）】

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・自殺の深刻な実態を知り、自殺予防の正しい知識を身に付けたり、自分自身の心の「黄色信号」に気付いた際の有効的な対応策に関する資質・能力の育成を目指し、２月、第１・２学年を対象に、教科　担任と学級担任が連携して、保健体育科の授業と関連付けた「早期問題認識（心の健康）」についての授業を行った。

〔指導の工夫〕

・保健体育科の「心身の機能の発達と心の健康」の学習と関連させ、ストレスが生活や健康に与える影響について考え、交流を行った。
・授業の導入において、ストレスが原因となる身体的症状「心が黄色信号に変わった時」について確認し、クラスメートが悩みを抱えたときにどのように対応するのか、ロールプレイを通して考え、解決方法について交流を行った。
・教科担任と学級担任がティーム・ティーチングによる授業を行い、一人一人の生徒へきめ細かな指導を行った。

〔生徒の変容〕

・ロールプレイを行い、ストレスの対処方法について感じたことや考えたことを交流することで、生徒自身が自分の心の変化に気付くことの大切さと対処方法について理解を深めることができた。
・子ども理解支援ツール「ほっと」の「関係維持」の得点において、第１・２学年の数値の上昇が見られた。

「関係維持」の得点の変化

	6月	2月	増減
1年	48.0	48.9	+0.9
2年	53.0	53.2	+0.2

【「ほっと」の結果（第1・2学年）】

〔生徒の感想〕

・自分の心の状態を確認し、どのように対処すべきか考えることができた。
・相手の気持ちを考えながら行動しようと思った。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

・「ストレス対処能力育成」に関する資質・能力の育成を目指し、２月、全学年において、特別活動と総合的な学習の時間とを関連付けて、学級担任がストレス場面での出来事を楽観的に考え、肯定的な意味付けをしようとする考え方や原因を見直す考え方などについての授業を行った。

〔指導の工夫〕

・ストレスへのさまざまな対処法について、ストレス対処に関する身近な例を示すことで、自分事として捉え、自己の生活を振り返ることができるようにした。
・ストレスを感じる場面で使ってしまう悲観的な表現についてペアやグループで出し合い、楽観的な表現に変換するロールプレイを行った。

〔生徒の変容〕

・楽観的な表現に変換するロールプレイを行ったことで、「ストレス」の対処について、自分事として考えることができた。
・「ほっとプラス」の結果では、第１学年において「考え直す力」に関する全ての項目で数値が上昇した。特に「楽観的に考え直す力」の項目では、授業前と比較し、数値の上昇が見られた。

「考え直す力」の結果の変容

	8月	2月	増減
楽観的に考え直す力	18.6	19.6	+1.0
将来に目を向ける力	12.3	12.7	+0.4
自分に置き換える力	10.6	11.5	+0.9
失敗を見つめ直す力	11.2	11.8	+0.6
考え直す力の合計	52.7	55.5	+2.8

【「ほっとプラス」の結果（第1学年）】

〔生徒の感想〕

・考えすぎて「ストレス」を溜めないようにすることが大切だと思った。
・失敗を見つめ直す力が大切だと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	遠軽町立遠軽中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年８月 22 日（月）	研修参加人数	16 人
研修内容	・国、北海道における児童生徒の自殺の現状について ・自殺総合対策大綱及び学習指導要領で示された学校における自殺予防教育について ・自殺予防教育プログラムの概要及び指導例について		
研修に参加した教職員の声	・国や北海道における児童生徒の自殺の現状を知り、その要因について、事例から理解を深めるとともに、自殺予防教育を推進する必要性を実感することができた。 ・自殺予防教育を実践していく上で、校内環境の整備やアセスメントツールの効果的な活用が大切であることを理解することができた。		
研修等で使用した資料名	・教職員向け資料「自殺予防教育の実施に向けて（その１）～自殺の実態と自殺予防教育の概要」 ・教職員向け資料「自殺予防教育の実施に向けて（その２）～自殺予防教育プログラムの実践」		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

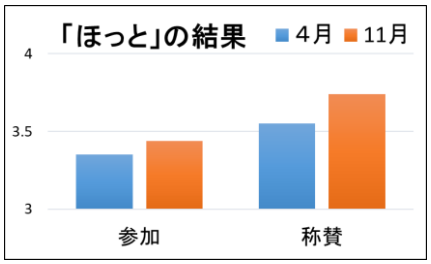
・相手の話を十分に聞くこと、心があたたかくなる言葉を使う等、相談しやすい人間関係を形成することを目指し、第１学年の学級活動において、学級担任が上手な聴き方について、相手の方に身体を向ける等の非言語スキルや、あたたかい言葉かけを行う等の言語スキルが大切であることを指導した。

〔指導の工夫〕

・生徒が目的に迫ることができるよう、問題状況場面について個人思考を行った後、ペア学習や全体交流する場面を設定し、今後の行動につながる振り返りの時間を設定した。
・年度当初の活動であり、生徒同士の良好な人間関係が構築できていない状況であることから、話しやすい雰囲気になるよう、簡単なアイスブレイク等を実施し、穏やかな雰囲気で活動ができるよう工夫した。
・相手意識を高めるために、生徒が話し役と聴き役の気持ちが理解できるよう、全員が両方の立場を経験するなど、ロールプレイの方法を工夫した。

〔生徒の変容〕

・４月と 11 月に実施した「ほっと」において、「参加」及び「称賛」の項目が増加した。
・問題や悩みを抱えて自分では解決しきれないと感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりしようとする態度や、相談ができるように日常的に相手を認め、良好な人間関係を築こうとする態度を身に付けようとする生徒が増加した。



〔生徒の感想〕

・まだ、中学校や新しい仲間に慣れてはいないけれどたくさん友達をつくっていきたいので、あたたかい言葉かけをしたいと思った。
・あたたかい言葉をかけると気持ちがよい。聴き方にも気を付ける必要があると分かった。

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・自殺に関する多くの情報を生徒がインターネットを使って容易に入手できることから、中学校入学の早い段階で正しい知識を与えることにより自殺予防を図ることを目指し、第１学年の保健体育科において、自殺予防教育プログラムを位置付け、保健体育科担当教員が、心身が不調な時の対応について、「心の黄色信号」の具体を指導し、その対処法についてグループ学習を取り入れて指導した。

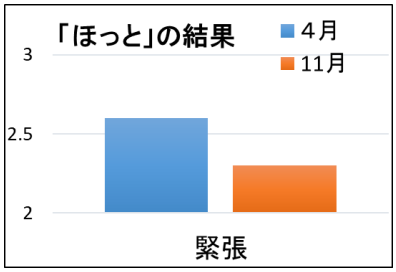
〔指導の工夫〕

・生徒が心身に不安がある時に適切な行動ができるよう、グループ活動により、他者と意見を交流し、多面的・多角的に考える場面を工夫した。

〔生徒の変容〕

・４月と 11 月に実施した「ほっと」において、「緊張して人前で話すことができないことがある」の項目が減少した。

・「心の黄色信号」を自ら発信する大切さを理解し、実際に相談しようとする態度を育成することができたが、個人差があることから、今後も自殺予防教育プログラムを活用した取組を充実させる必要がある。



〔生徒の感想〕

・「心の黄色信号」を自分や他人に感じ取ることができる人になりたいと思った。

・自分から本音や考えを話すことが大切だと思った。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

・様々なストレスに対し、その事象を楽観的に考え直して肯定的に意味付けし、前向きに未来を創造できるような考え方や、悲観的な状況を思いつめるといった決めつけをしないような考え方を身に付けさせることを目的に、第１学年の学級活動において、学級担任が、欲求やストレスに適切に対処する方法や、たとえ失敗後であっても未来を前向きに創造する考え方について指導した。

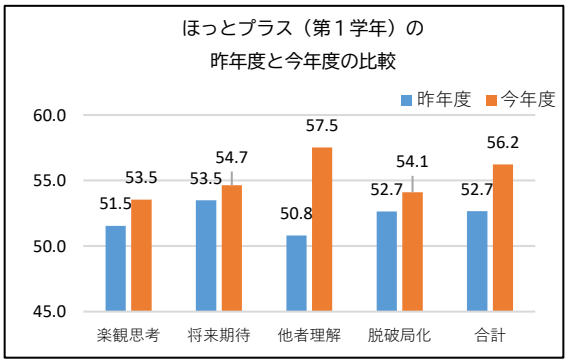
〔指導の工夫〕

・各指導項目において、生徒に自分の考えをもたせ、ロールプレイによる体験活動を通して、考えを深めるようにした。

〔生徒の変容〕

・９月に行った「ほっとプラス」１回目のデータを昨年度第１学年と比較した結果、全ての項目で今年度の第１学年の方が、得点が高くなった。

・「ほっとプラス」では、対処能力についての理解の変容について明らかになっていることから、今後も生徒個々の変容に目を配りながら、継続して指導していく必要がある。



〔生徒の感想〕

・うまくいかなかったことを後々まで引きずることが多かったので、楽観的に考えることをやってみたいと思った。

・他の人の思いやストレスの考え方を理解するのは難しいが、自分のことばかり考えることがないように気を付けたいと思う。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	芽室町立芽室中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和4年7月15日(金)、8月17日(火)、12月22日(木)	研修参加人数	40 人
研修内容	・長期休業前後の生徒の観察、教育相談の充実等、自殺予防のための全教職員による共通理解を基にした具体的な取組について ・「心と身体のチェック」の結果の分析の仕方や活用法について ・多様化する自殺に係る児童生徒の背景理解について		
研修に参加した教職員の声（2名程度）	・問題の早期発見に係る取組や、児童生徒が行うことができるストレス対処スキルについて、具体的に学ぶことができた。 ・児童生徒を取り巻く家庭環境の問題は複雑化しており、心の健康を害することにつながることから、児童生徒の様子をきめ細かく見取るとともに、家庭環境の把握に努めることの重要性について、理解することができた。		
研修等で使用した資料名	・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（道教委） ・「自殺予防教育の実施に向けてその１」（道教委） ・「自殺予防教育の実施に向けてその２」（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・相談しやすい人間関係の構築を目指し、道徳科や特別活動の時間において、学級担任が「よりよい人間関係づくり」について次の点をポイントに授業を行った。

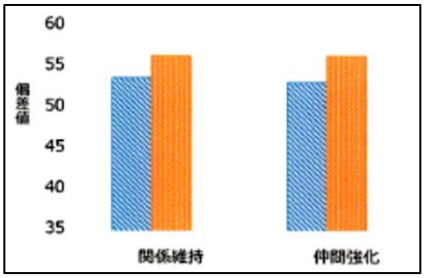
①相手の話を傾聴し、心があたたかくなる言葉を使うなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付けること、
②相談する際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考えること、
③困っている友人の相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付けること

〔指導の工夫〕

・生徒が「相談しやすい人間関係の構築」について理解を深めることができるよう、対話的な授業の流れから、共感的理解に結び付けられるよう展開した。また、「よりよい人間関係づくり」の手段として「ソーシャル・スキル・トレーニング」を取り入れた。

〔生徒の変容〕

・７月と12月に実施した「ほっと」において、「相談」の項目の得点が、0.1ポイント上昇するとともに、「緊張」の項目の得点が0.7ポイント減少するなど、仲間と話しやすい雰囲気が高まった。
・後期にかけて、自分たちの学校生活を自分たちで過ごしやすいものにしようとする生徒の姿が多く見られるようになった。



【「ほっと」における「相談」と「緊張」の得点】

〔生徒の感想〕

・相手と良好な関係を築くために、自分の話し方や接し方を変えるなど、コミュニケーション能力を身に付けることが大事であると分かった。
・自分の話を聞いてもらうためには、相手の話を傾聴し、相手のことを理解することが大切であることが分かった。

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・自殺予防についての知識等を身に付けることを目指し、保健体育科の授業において、資料を活用することにより生徒の自殺の実態についての理解を深める学習を行うとともに、自己肯定感を高めるための演習等を行った。

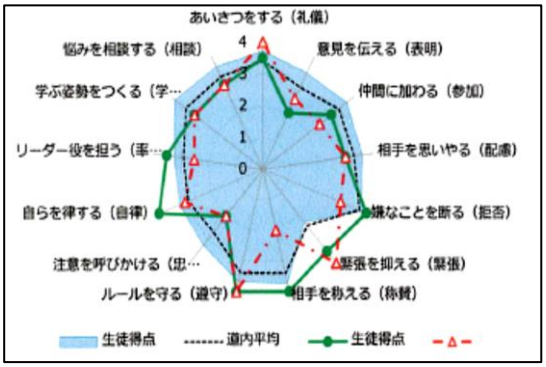
〔指導の工夫〕

・自殺についての理解が深まるよう、データ等の資料を活用し、中学生・高校生の自殺者数が増加している現状、個人の問題ではなく多くの人と場に影響すること、自殺のきっかけは複数あり「いじめ」だけではないこと等に係るデータ資料を活用した。

・自殺予防には自己肯定感を高めることが有効であり、そのためには、自分一人ではなく、他者とのつながりや良好な人間関係が必要であることについて、演習等を通じて生徒に考えさせる学習を位置付けた。

〔生徒の変容〕

・自己開示が苦手な生徒Ａについて、７月と 12 月に実施した「ほっと」において、「表現」のポイントが 0.5 ポイント上昇するなど、自分の困り感を言語化できるようになってきた。



【生徒Ａの「ほっと」の結果】

〔生徒の感想〕

・自分の意見を相手に伝えることは簡単なようで難しいと思った。

・中学生の自殺者数が多いことが分かり、自己肯定感を高めるために、相手の立場を考え、自分の考えを伝えられるようになりたい。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

・ストレス対処能力の育成を目指し、特別活動において、学級担任が、ストレスを感じた時の考え方や肯定的な物事の見方等について、次の点を柱として生徒に考えさせる学習を行った。

①ストレス場面で、出来事をプラスに考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付けること
②失敗し暗くなりがちな状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付けること
③相手のせいであるという原因の一方的な決めつけを見直し、双方に責任の分担がありうるという考え方を身に付けること
④最悪だった、取り返しがつかないという決めつけを緩和する考え方を身に付けること

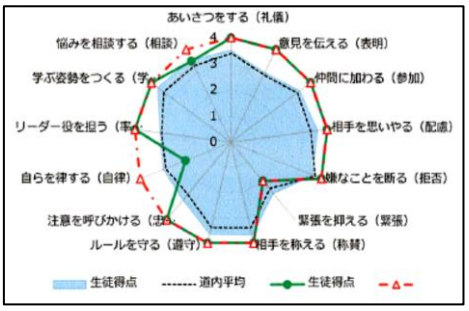
〔指導の工夫〕

・ストレスが身体に及ぼす影響についての理解が深められるよう、保健体育科で学習した心と身体の関係を振り返り、日常場面との関連を図った。

・生徒全員が同じ話題で交流できるよう、学校行事の時期に学習活動を設定した。

〔生徒の変容〕

・学校行事への学級での取組や部活動に関する相談ができず、自分の中にため込んでしまう傾向にあった生徒Ｂについて、７月と 12 月に実施した「ほっと」において、「相談」のポイントが 0.5 ポイント、「自律」のポイントが 2.0 ポイント上昇するなど、自分の困り感を言語化できるようになってきた。



【生徒Ｂの「ほっと」の結果】

〔生徒の感想〕

・ストレスは身体に影響があるので、自身の身体の SOS に気付くことができるよう、日常から意識を高めたい。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	厚岸町立太田中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和４年８月 16 日（火）	研修参加人数	12 人
研修内容	・全教職員による組織的・計画的な自殺予防教育の取組について ・特別活動等での指導、日常の生徒の見取りや SOS の受け止め等の重要性の共通理解について ・子ども理解支援ツール「ほっと」の結果分析を活用した生徒指導について		
研修に参加した教職員の声	・自殺予防教育の重要性について、改めて認識することができた。 ・子ども理解支援ツール「ほっと」の結果で生徒の実態が明確になったので、生徒が SOS を出していないか見守っていこうと思う。		
研修等で使用した資料名	・自殺予防教育の実施に向けて（その１）（道教委） ・自殺予防教育の実施に向けて（その２）（道教委） ・子どもの SOS に気付くために～校内の教育相談体制を確認しましょう～（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A 援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・相談しやすい人間関係の構築を目指し、保健体育科の授業と特別活動の時間において、第１学年担任が、「心と身体のチェックリスト」の結果を活用し、相談しやすい人間関係を構築するために必要なことを生徒に考えさせる活動を行った。

・相談しやすい方法についての理解を目指し、特別活動の時間において、各学年の学級担任が、悩んだときにどのような方法で気持ちを切り替えているかを生徒に振り返らせるとともに、振り返ったことを交流させる活動を行った。

【相談しやすい方法について考える生徒の様子】

〔指導の工夫〕

・生徒が相談しやすい人間関係について理解を深められるよう、相談を受けたときの反応や相談者との位置関係を変えながらロールプレイを行い、生徒がよりよいコミュニケーションについて体験的に捉えられるようにした。

・生徒が相談しやすい方法について理解を深められるよう、悩みの例をあげて、「自分が相談するとしたら、誰に相談したいか」「最初にどのように話しかけるか」などと発問し、生徒が具体的に相談方法を考えられるようにした。

・生徒が日常的に教職員へ悩み等を相談することができるよう、自分の悩みを教育相談シートに書く活動を位置付け、その内容を基に、後日、実際に教育相談を実施した。

〔生徒の変容〕

・７月と１月に行ったアセスメントツール「心と身体のチェック」において、全ての項目で「よくあてはまる」「ややあてはまる」に記入した生徒の割合が減少するなど、心身に不安を感じる生徒が少なくなった。

・６月と11月に行った「ほっと」において、「相談」の項目が0.2ポイント上昇するなど、仲間と相談しやすい雰囲気が高まった。

項目（略称）	６月	11 月	増減
悩みを相談する（相談）	3.5	3.7	＋0.2

【「ほっと」の「相談」の項目の結果（全校）】

〔生徒の感想〕

・はじめは、悩みを相談するのは苦手だと思っていたが、授業を受けた後は、悩んだときには相談することがよいことが分かり、気持ちが軽くなった。

B　早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・自殺予防及び心身が不調なときの対応の理解を目指し、保健体育科の授業において、各学級担任及び養護教諭が、「ほっと」や学校作成のアセスメントシートを活用した心の分析を行い、生徒の実態を適切に把握した上で、自殺予防のために必要なことや心の危機のサインを知る方法について生徒に考えさせる活動を行った。

〔指導の工夫〕

・生徒が自殺予防の正しい知識を深められるよう、環境や人間関係と自殺の相互関係について考えさせ、自殺の原因や予防について理解できるようにした。

・生徒が、心身が不調なときの対応について理解を深められるよう、学校作成の「元気パラメーター」「やる気パラメーター」を活用し、自分の心身の状況を客観的に捉えさせ、生徒が自他の心身の状況に応じた具体的な対応を考えられるようにした。

【自殺の原因や予防について交流する生徒の様子】

〔生徒の変容〕

・６月と11月に実施した「ほっと」において、「関係維持」の項目が 2.0ポイント、「仲間強化」の項目が2.7ポイント上昇するなど、相互理解の意識が高まった。

・学校生活においては、相手を思いやるような言動が２学期より多く見られるようになった。

因子	６月	11 月	増減
関係維持	54.9	56.9	＋2.0
仲間強化	54.6	57.3	＋2.7

【「ほっと」の尺度得点の結果（全校）】

〔生徒の感想〕

・学校生活の中で意外とストレスを感じていることが分かった。友達と接するときは、相手の気持ちを考えて接していきたい。

C　ストレス対処能力の育成

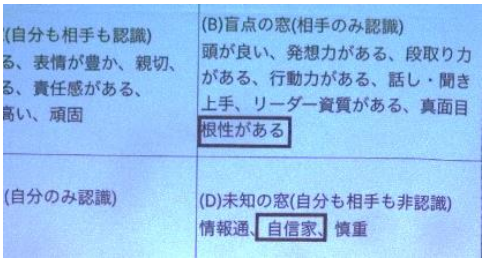
〔実践の概要〕

・「楽観的に考え直す」「将来に目を向ける」「自分に置き換える」「失敗を見つめ直す」などについての考え方を身に付けることを目指し、保健体育科や学級活動、学校行事、総合的な学習の時間において、全教員が、保健体育科で学習したストレスの対処方法を生徒に振り返らせるとともに、自分がストレスだと感じていることについて考えさせる活動を行った。

〔指導の工夫〕

・生徒がストレスを感じたときの適切な対処方法について　理解を深められるよう、ストレスを感じる際の具体例を提示し、その対処方法について生徒同士で交流することを通して、適切な対処方法を考えられるようにした。

・生徒が自分の気持ちをリフレーミングして考えることの大切さに気付くことができるよう、１人１台端末で、対人関係における気付きのグラフモデル「ジョハリの窓」のワークシートを活用し、生徒が自分を見つめ直しながら、自分のよさを再認識できるようにした。



【1人1台端末を活用し「ジョハリの窓」のワークシートに入力した内容】

〔生徒の変容〕

・６月と11月に実施した「ほっと」において、「自己統制」の項目が2.1ポイント、「自律」の項目が0.3ポイント上昇するなど、自分を見つめ直したり、意識決定したりする力の高まりが見られた。

・学校生活においては、ストレスを感じる出来事に遭遇した際、前向きに受け止めようとしたり、自分なりの方法でストレスに対処したりしようとする姿が見られるようになった。

因子	６月	11 月	増減
自己統制	54.2	56.3	＋2.1

【「ほっと」の尺度得点の結果（全校）】

項目（略称）	６月	11 月	増減
自らを律する（自律）	3.0	3.3	＋0.3

【「ほっと」の「自律」の項目の結果（全校）】

〔生徒の感想〕

・失敗を恐れずに、「まずはやってみる」ことで、今まで気付かなかった自分のよいところに気付くことができた。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	根室市立柏陵中学校

(1) 教職員間の共通理解を図る研修等の実施

研修等の実施日	令和4年7月 14 日(木)、8月 17 日(水)	研修参加人数	15 人
研修内容	・自殺予防教育３種類のプログラムに係る研修内容と目標の共通理解について ・実施に向けての校内体制・環境づくりについて ・実施の際の留意点と生徒の実態について ・保健体育科での自殺予防教育に関連した授業計画や内容について		
研修に参加した教職員の声	・援助希求的態度の育成について、普段の関わりの中で、「困った、助けて」と言えるように適切な援助希求を促すことが大切であることについて理解を深めた。 ・子ども支援ツール、各種調査の結果をしっかりと分析して、生徒指導に生かしていきたい。 ・ストレス対処スキルについて、生徒の心情や背景にどこまで寄り添えるか難しいと感じることから、気になる生徒について複数の教職員で生徒理解を深める必要がある。		
研修等で使用した資料名	・「自殺予防教育の実施に向けて（その２）自殺予防教育プログラムの実践」（道教委） ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム（第２章　実践編）」（道教委） ・「子どものＳＯＳに気付くために（教育相談体制チェックリスト）」（道教委） ・「子どもたちのＳＯＳを受け止めるために（観察チェックリスト）」（道教委）		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

Ａ　援助希求的態度の育成

〔実践の概要〕

・５月、学級編成後の人間関係づくりを目的に「相談しやすい方法」について学級活動を行った。新たな友人関係や居場所について、自己や学級の状況を振り返った。

・７月、夏休み中の健全な過ごし方について理解を深めるため「相談しやすい人間関係」について学級活動を行った。友人関係や情報モラルについて考え、現状について振り返った。

（第１・２学年）

【授業の様子】

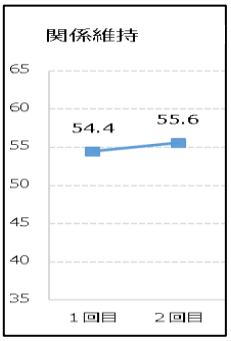
〔指導の工夫〕

・生徒が抱える新たな学級での不安を取り除くために、全ての生徒と二者面談を行い、生徒の不安解消の一助にするとともに、生徒の状況把握をできるようにした。（第１学年・第２学年）

・入学後初めての夏休み前に、教科の課題や部活動、友人との過ごし方、ＳＮＳの利用などを交流することにより、友人関係や周囲とのつながり・関わり方を考えた。（第１学年）

〔生徒の変容〕

・７月と 11 月に実施した子ども支援ツール「ほっと」では、項目の「拒否」が 0.1、「遵守」が 0.3 ポイント上昇するなど学級集団としての関係性の高まりが見られ、「関係維持」について 1.2 ポイント上昇した。（第１学年）



【「ほっと」の結果】

〔生徒の感想〕

・新しいクラスで友達関係や勉強も難しくなって大変だなって思っていたけれど、先生と面談したり、行事でいろいろな人と話したりして、落ち着いて過ごせるようになった。

・勉強のことの相談は先生にできるけれど、友達のことは相談しにくい。悩みがあったら友達や家族だけではなく、先生にも話せるようになりたい。

早期の問題認識（心の健康）

〔実践の概要〕

・心の健康について考えることを目的に、総合的な学習の時間と保健体育科で「心と体の関わり」について授業を行った。また、性の学習を実施し、自分の体の変化や不調に気付いた際には、家族や周りの人に相談することが大切であることを学習した。（第１・２学年）

・「自分の居場所」について、学校や部活動、家庭など、どのような環境が自分にとって居心地の良い場所なのかを考え、交流した。（第１学年）

【交流している様子】

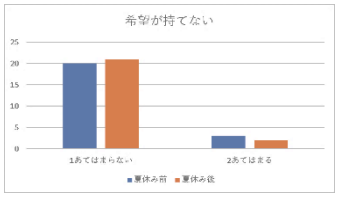
〔指導の工夫〕

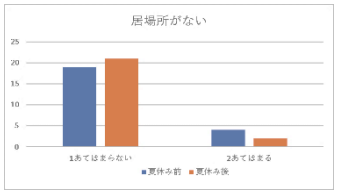
・性の学習では、学級担任と養護教諭、学年団の教諭で連携し、生徒の実態を踏まえた学習内容となるよう工夫した。（第１学年）

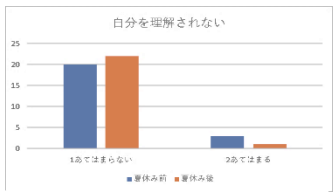
・授業内でグループ交流の場面を位置付けることにより、思いを共有したり、自己を見つめ直したりするきっかけとした。（第１・２学年）

〔生徒の変容〕

・夏休み前と後に実施したアセスメントツール「心と身体のチェック」では、自殺につながる要素である「希望が持てない」「居場所がない」「本当の自分を理解されない」の項目に変化がみられ、夏休み前の学習が生かされていると考えられる。（第１学年）







【「心と身体のチェック」の結果】

〔生徒の感想〕

・性の学習で、体のことは何となく知っていたけれど男女の考え方に違いがあることが分かった。

・クラスで一人ぼっちをつくらないようにすることが大切なことだと分かった。

C　ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

・ストレスへの対処について考えることを目的に、保健体育科で授業を行った。ストレスに対する考え方「楽観的に考え直す」「自分に置き換える」「失敗を見つめ直す」をテーマに学習した。（第１学年）

・勉強や受験に対するストレスについて、総合的な学習の時間を利用し、自制心・気持ちのコントロールについて学習した。（第３学年）

【授業の様子】

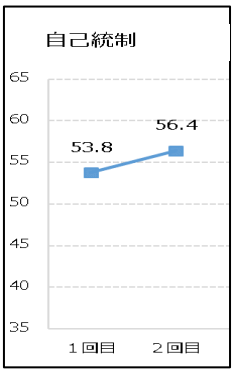
〔指導の工夫〕

・ストレスを感じる場面や環境、自分の経験談やどのような思いを感じるのか、自己の対処法などをグループで交流し、共感し合える場面を位置付け学習を進めた。（第１学年）

・ワークシートを活用し、学習した内容や自己を振り返りながらストレスへの対処法をまとめた。（第１学年）

〔生徒の変容〕

・７月と 11 月に実施した子ども支援ツール「ほっと」では、項目の「相談」が 0.3 ポイント上昇し、自己開示できることにより気持ちをコントロールする力が育ち、「自己統制」について 2.8 ポイント増加した。（第１学年）



【「ほっと」の結果】

〔生徒の感想〕

・イライラしたときや緊張したときには深呼吸をして、気持ちを落ち着かせるようにする。

・様々な考え方に触れることで、物事の捉え方が変わり、気持ちも変わることが分かった。