

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道長沼高等学校
-----	-----------

(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24日（月）	研修参加人数	15人
研修内容	教頭が、関係資料を活用し、自殺予防について全教員に説明し、情報を共有した。		
使用した資料	「子どもたちのSOSを受け止めるために」		

(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	<p>〔実践の概要〕 目的：話し合いのマナーとコツを身につけ、楽しく参加できる話し合いの場づくりに、参加者と協力して取り組もうとする気持ちとスキルを養う。 講師：行天 二季子 氏（NPO法人日本ファシリテーション協会）</p> <p>〔指導の工夫〕 ・話しやすい雰囲気をつくるため、少人数グループで、KJ法による協議を行った。</p> <p>〔生徒の感想〕 ・話し合いの場づくりの大切さ、ファシリテーターの役割を知ることができた。 ・相手の顔を見て話を聞き、否定せず、横やりを入れず話し合うことが大切だと学んだ。質問や感想を言い、よりよい話し合いができるようにしたい。</p>	 <p style="text-align: center;">【授業の様子】</p>
B	早期の問題認識 (心の健康)	<p>〔実践の概要〕 目的：LGBTQの学習を通して、性の多様性及び性的少数者について理解を深め、自分及び他者を大切にする気持ちを養うとともに、自分の心身の変化に気付いたときは、周りの人に相談することが有効であることを理解させる。 講師：中谷 衣里 氏（NPO法人北海道レインボー・リソースセンターL-port）</p> <p>〔指導の工夫〕 ・学習内容について理解を深めるため、ロールプレイを実施した。</p> <p>〔生徒の感想〕 ・LGBTQの学習を通して、当事者の人が「苦」にならないような雰囲気づくりや相談できる環境ができたらいと思った。</p>	 <p style="text-align: center;">【授業の様子】</p>

【実践の概要】

目的：コミュニケーションの在り方、ストレス対処方法などについて、心理学の専門家から指導を受けることにより、生徒の社会的なスキルアップや心の健康の増進を図るとともに、よりよい集団づくりを目指す。

講師：富家 直明 氏（北海道医療大学教授）



【授業の様子】

【指導の工夫】

- ・心理学を専攻する大学生をチューターにして、具体的なアドバイスを得られるようにした。

【生徒の感想】

- ・日照時間の少ない地域はうつ病患者が多い傾向があるので、対策となる知識を身につけることが大事である。
- ・良い話をしている人はうつ病になりやすく直りやすい。感謝される、褒められることはモチベーションアップになる。
- ・心の健康を保つには、言葉を置き換えたり、過去を一度切り離して考えたりすることも大事だと学んだ。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道夕張高等学校
-----	-----------

(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6日(月)	研修参加人数	9人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ hyper-QU を実施する目的 ・ hyper-QU を実施する上での注意事項 ・ hyper-QU の尺度構成やその見方、活用方法 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・ hyper-QU の活用方法や結果を踏まえた生徒へのアプローチの仕方について改めて考えることができた。 ・ hyper-QU の実施後、生徒への事後対応を行うことが大切であると確認できた。特に、結果(生徒による自己評価)と日常観察(教師の視点)との間にズレがある場合は、面談などを行い、配慮することが大切であると感じた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・ hyper-QU の結果(4月実施) ・ hyper-QU を通してみた学級と生徒(スクールカウンセラー作成) 		

(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 援助要請について理解を深め、悩んだときに必要に応じて他者に助けを求めることができる態度の育成を目指し、スクールカウンセラーが第2・3学年を対象に、LHRにおいて、集団カウンセリング「上手な助けの求め方」の授業を行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒が援助要請を身近に捉え、意欲的に学習できるよう、「援助要請スタイル尺度」を活用した。その結果、生徒が自分の援助要請スタイルを把握することができた。 ・ 学習内容について整理し、理解を深めることができるよう、授業の最後に Google フォームを活用した振り返りを実施した。その後、スクールカウンセラーが振り返りで出た感想や疑問点に対して回答したり、補足説明をしたりした。 ・ 授業後、生徒が悩みを相談しやすい環境をつくることのできるよう、教育相談だよりなどを活用し、スクールカウンセラーによる個別カウンセリングや相談機関について改めて周知した。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 相談すること、人に頼ることはとても大事だと改めて思った。 ・ 助けを求める求め方には色々な方法あることが分かった。 ・ 相談の内容や相談する相手によって、相談のタイプが変わると感じた。
---	--------------------	---

B 早期の問題認識（心の健康）	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「対象喪失」に対する理解を深め、心の中で生じる「悲しみ」の感情との上手な向き合い方について考えることができるよう、第3学年のLHRにおいて、スクールカウンセラーが、集団カウンセリング「感情のコントロール（失うこと、別れることと悲しみ）」の授業を行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今後、何か悲しいことがあったとき、十分に悲しんだり、他者の力を借りたりすることで悲しみから回復することができるよう、「モーニングの4段階（Bowlby）」を説明し、悲しむプロセス（時間と心の作業）が大切であることについて理解を深めさせた。 ・学習内容について整理し、理解を深めることができるよう、授業の最後に、Google フォームを活用した振り返りを実施した。その後、振り返りで出た生徒の感想や疑問点に対して、スクールカウンセラーが補足説明や助言を行った。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悲しいときは、いっぱい悲しんでもいいということを学んだ。 ・悲しむことは大事だということ、自分を支えてくれる人を見つけることが大切だと分かった。 ・これまではあまり悲しみたくないと思っていたが、悲しむことの大切さや回復までの段階について知ることができ、勉強になった。
C ストレス対処能力の育成	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「考え方」、「感情」、「行動」のつながりについて理解を深め、ストレスを抱えた場面で適切に対処できる力の育成を目指し、第1学年のLHRにおいて、スクールカウンセラーが集団カウンセリング「めげない心の作り方」の授業を行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今後、何かストレスを抱えたとき、自分の考え方を変えることで楽な気持ちになったり、まずはできることから行動することで気分がよくなったりすることを理解し、適切にストレス対処ができるよう、セルフ・コントロールやセルフ・マネジメントの技法について具体的に説明した。 ・学習内容について整理し、理解を深めることができるよう、授業の最後に、Google フォームを活用した振り返りを実施した。その後、振り返りで出た生徒の感想や疑問点に対して、スクールカウンセラーが補足説明や助言を行った。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・考え方や行動によって、感じ方や気持ちが変わることが分かった。 ・行動を少し考えるだけで、気持ちが楽になることもあると思った。 ・自分がそのときに考えていることが気持ちにも影響することがあるため、考え方を変えてみるのが大切だと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道栗山高等学校
-----	-----------

(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9月9日（金）	研修参加人数	15人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・学校や家庭でのストレスを抱えた生徒への対処方法について ・生徒を適切に指導し、導くための生徒指導の方法について ・生徒を理解するための傾聴について ・生徒の自己肯定感を高める活動の重要性について ・特に注意を要する生徒の把握及び指導について 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の日常の不安や悩み等を聞き出し、把握することの重要性を実感した。 ・傾聴の能力が高まり、生徒を理解し、支えることの重要性を実感した。 ・生徒の自己肯定感をどのように高めるかを理解することができた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・〔教職員向け資料〕自殺予防教育プログラムの実施に向けて（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	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全校生徒に対して、4月と11月の年2回、教育相談週間を設定し、全ての教職員が生徒と面談を行った。生徒の日常の不安や悩み等を把握し、全教職員で情報共有を行った。その結果、教職員の傾聴能力が高まり、生徒をしっかりと理解し、支えようとする環境が醸成された。 ・子ども理解支援ツール「ほっと」を実施し、生徒理解の充実を図るために活用している。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面談を実施する前に、子ども理解支援ツール「ほっと」を実施し、個々の生徒のコミュニケーションスキルの現状と課題を把握し、面談に活用した。 ・生徒が複数の教員と面談する機会を確保できるよう工夫した。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面談を通して、教員との信頼関係が深まり、自己肯定感が高まった。 ・生徒会活動が活性化し、多くの生徒が学校行事に積極的に参加するようになった。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じっくり話を聞いてもらえてよかった。 ・面談を通して、先生の意外な面を知ることができた。 												
		<p style="text-align: center;">ソーシャルスキル尺度得点の比較（「ほっと」より）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; padding: 5px;">因 子</th> <th style="width: 20%; padding: 5px;">生徒得点 (2021)</th> <th style="width: 20%; padding: 5px;">生徒得点 (2022)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">良い関係を保つ力 (関係維持)</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">56.4</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">56.7</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">仲間と高め合う力 (仲間強化)</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">51.7</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">54.7</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">セルフコントロール力 (自己統制)</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">56.2</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">59.1</td> </tr> </tbody> </table>	因 子	生徒得点 (2021)	生徒得点 (2022)	良い関係を保つ力 (関係維持)	56.4	56.7	仲間と高め合う力 (仲間強化)	51.7	54.7	セルフコントロール力 (自己統制)	56.2	59.1
因 子	生徒得点 (2021)	生徒得点 (2022)												
良い関係を保つ力 (関係維持)	56.4	56.7												
仲間と高め合う力 (仲間強化)	51.7	54.7												
セルフコントロール力 (自己統制)	56.2	59.1												

B 早期の問題認識（心の健康）

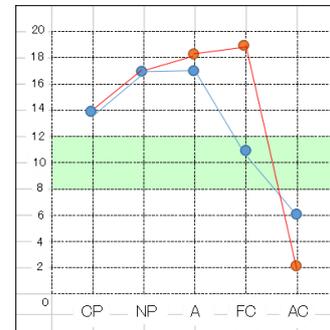
〔実践の概要〕

- ・第2・3学年の保健体育の授業において、自殺予防教育を実施し、自殺予防の観点から、意思決定と行動や心の問題について学習した。
- ・スクールカウンセラーによる講話を実施し、誰かに悩みなどを相談することの重要性や心身の健康について理解を深めた。

〔指導の工夫〕

- ・スクールカウンセラーからの講話の後、エゴグラムを活用して、一人一人の生徒に自身の性格や行動パターンの提示を行った。

エゴグラムパターン(現実と理想形)



〔生徒の変容〕

- ・級友を気遣う心が芽生え、クラスの団結力が向上した。
- ・クラス内の人間関係が良好になった。
- ・自分自身を客観的に捉えることができる生徒が増えた。

〔生徒の感想〕

- ・今まで悩みを誰にも相談できなかったが、今日の話聞いて相談する勇気が湧いた。

C ストレス対処能力の育成

〔実践の概要〕

- ・第1学年のLHRで「社会性向上トレーニング」を実施し外部講師による集団カウンセリングの授業を通して、ストレスへの対処方法について学習した。

〔指導の工夫〕

- ・外部講師を活用し、専門家の話を聞くことができる場を設定した。



〔生徒の感想〕

- ・様々なストレスや困難をコントロールすることの重要性を学ぶことができた。学んだことを普段の生活で意識して、役立てていきたい。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道札幌白陵高等学校
-----	-------------

(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	40人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の自殺防止について ・生徒が発出するサインについて ・傾聴的なカウンセリングの技能について 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴的な面談を行うことで生徒理解がより深まった。 ・我々教員が生徒の危機を察知するアンテナを張り巡らすことが、様々な問題行動や自殺等の防止に繋がることを再認識できた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・「子どもに伝えたい自殺予防」(文部科学省) ・「自殺予防教育の実施に向けて(その2)」(北海道教育委員会) 		

(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「教育相談週間」を設け、全校生徒を対象に、全教員が15～30分程度、個別カウンセリングを実施した。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担任や副担任、学年付など、全教員が生徒の相談に対応できる体制を整えた。 ・6月及び11月にhyper-QU検査を実施し、生徒の心情の変容を認知し、適切な指導・助言を行った。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進路について悩んでいたときに、先生から様々なアドバイスをもらって心が軽くなった。
B	早期の問題認識 (心の健康)	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健の授業において、メンタルヘルスの重要性や心の健康を保つコツ等、様々な角度からのメンタルに係る指導を実施した。 ・「命を考える教育」と題し、助産師の方を招いて講演を実施した。 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康に関する理解を深めるため、外部講師を活用し、専門的な説明をした。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演を通して、自他の命の大切さを認識するようになった。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分はもちろん、他人の命もとても尊いものだ改めてわかった。 ・自分もそうだが、自分の友達が自分を大切にしていなかったら助けてあげたいと思う。 </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  <p>【講演の様子】</p> </div> </div>

C ストレス対処能力の育成	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な授業を通して、ストレス対処についての具体的な事例を提示し、グループワークや全体での討論等を実施した。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 授業や面談、部活動など様々な場面や機会で大きなストレスがかかった際に、生徒が自らヘルプサイン出すことができ、教職員がそのサインに気付くことが出来るよう、全教職員が認識共有し、指導を行った。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 大きなストレスを抱える場面においても、周囲の生徒の力を借りながら乗り越えることができるようになってきた。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「困った時でも自分は一人じゃない」と思えるようになった。
--------------------------------	--

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道江別高等学校
-----	-----------

(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22日(火)	研修参加人数	6人
研修内容	・ヤングケアラーである生徒への外部機関による支援状況について(ケース会議)		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の普段の教育活動では見えない問題について理解することができた。 ・外部の関係機関と繋がることで、救われる生徒がいることを改めて確認できた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラーが作成した資料 ・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～(北海道教育委員会) 		

(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍の影響で、研修の中止やグループ討議など生徒が話し合う機会が減少するなど、思うような実践を行うことができない中でも、援助希求的態度の育成を目指し、生徒会の保健局を中心に、心の問題に関する研修会を実施し、他者への自己開示を意識するアサーショントレーニングを行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三つの具体的な場面を設定し、生徒一人一人がChromebookを用いて自分の気持ちや思いなどを考え、付箋に書き、他の生徒と情報を共有した。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修に参加した生徒は、相手に対する細かな配慮や言葉遣いが出来るようになった。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の意見を明確に伝えることは、勇気のいることだと思った。 ・理由や根拠を通して自分の意見を言う必要を理解した。 ・相手のことを考えながら自分のことをはっきり言うことは難しいが、そういう話し方ができるようになりたいと思った。
-----------------	--



【研修会の様子】

B 早期の問題認識 (心の健康)	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 心の健康についての理解を深めることを目指し、スクールカウンセラーを講師として招聘し、第1学年を対象に、講話「高校生のメンタルヘルス」を実施した。生徒は青年期における精神的な発達の有り様について、中学生との比較から高校生ならではの心の特徴から、様々な葛藤に悩むことは当然ありうることを理解し、またその際の心の手当について学んだ。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 疲れを感じたときのリラックスの仕方等を、ワークショップ形式で学ぶ機会を設定した。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 安心して相談できる窓口を活用したり、ストレス緩和の方法を実践したりすることができるようになった。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 今の自分の体の状態や心の気持ちを、改めて考えることができた。 高校生は心に問題を抱えやすい時期なので、一人で悩まずに周囲の人に支えてもらいながら、自分の健康も守りたいと思った。 自分が考えていたことが皆も考えるようなことだと安心できた部分や、初めて知ったこともあり、自分以外の人の考え方について理解が深まった。 	 <p style="text-align: center;">【講話の様子】</p>
C ストレス対処能力の育成	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレス対処能力の育成を目指し、生徒会保健局の局員を中心に、いじめに関する研修会を実施した。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> いじめについての架空の出来事から、自分だったらどう考えて行動するかななどの対処方法について学ぶ機会を設定した。 コロナ禍で、輪になってグループ討議を行うことはできなかったが、自分の考えを付箋に書き込み、台紙に貼りつけて回覧する等、意見の交流を促進した。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 参加生徒は、ストレス体験が心身にどのような影響を及ぼすのか、その具体例を理解しつつ状況打開の方策について考えることができた。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分自身も過去に大きなストレスを感じたことがあったのでよく分かる。 限界がくるとたくさんの症状が出て怖いと思った。誰かに相談されたらできる限りのことをしてあげたい。 ストレスが身体に及ぼす影響には深刻なものがあると分かった。身体からのSOSに気付けるようになりたい。 	 <p style="text-align: center;">【研修会の様子】</p>

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道札幌北高等学校（定時制）
-----	-----------------

(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30日（水）	研修参加人数	15人
研修内容	内容：発達障がいの理解・学校での対応の注意点と医療機関との連携方法について 講師：医療法人トルチェ 氏家こどもクリニック 医師 氏家 武 氏		
研修に参加した教職員の声	発達障がいの大半を占める自閉症と ADHD の内容などを分かりやすく説明していただき、今までの知識の確認をしたり、新たな知識を得たりすることができました。また、それぞれの障がいの特性、具体的な対処法、関わり方、環境整備などについて適切なアドバイスをいただきました。短い時間の中で、内容の濃い、収穫の多い研修会となり、今後も連携していただけるとお聞きし、とても心強い気持ちになりました。		
研修等で使用した資料名	発達障がいの特性理解と対応・医療機関との連携について		

(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	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・援助希求的態度の育成に向けて、総合的な探究の時間に、スクールカウンセラーによる講話を実施し、苦しいときに相談することの大切さや、様々な相談ができる大人の一人として、本校にもスクールカウンセラーがいることを理解させた。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション能力を向上させるために、相手にうまく自分の意見や考え、気持ちを伝えるためにはどのような伝え方がよいか、プリントを使って説明した。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちをどのように伝えたらよいか、考えるようになった。 	 <p>【講話の様子】</p>
B	早期の 問題認識 (心の健康)	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の健康についての理解を深めるため、特別活動の時間を利用し、スクールカウンセラーによる講話を実施した。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自殺の予防には、お互いの支え合いが必要であることを意識させた。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常の教育活動を通じて、小さくてもよいからできることを探し、成功体験を積むことで自己肯定感を高め、自信につながられるようになった。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の心身の状態を知り、不調になった時に相談することができるようになった。 	

C ス ト レ ス 対 処 能 力 の 育 成	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対処能力の育成に向けて、総合的な探究の時間を利用し、外部講師による講演を実施し、幸福度を高める発想法について学び、ストレスへの対処方法について理解させた。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アセスメントツール「心と身体のチェック」の結果を活用し、面談を行った。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・欠席や早退も少なく、平常に学校生活を送っている生徒の中に、高ストレスを示した者もあり、早期の面談で生徒理解を一層深めることができた。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の心をコントロールすることの大切さや、見方を変えてみることで自分の幸福度が上がることがわかった。 ・プラスの言葉が幸福度のスイッチを入れるということを知り、これからプラスの言葉をもっと使おうと思った。
--	--

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道札幌琴似工業高等学校（定時制）
------------	--------------------

(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12月6日（火）	研修参加人数	25人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールソーシャルワーカーと学校の連携について ・問題が複雑化する中で、学校がどのようにアセスメントを進めるとよいか ・事例検討から学校と様々な機関と連携をとるにあたっての支援について ・問題を解決するための連携先の情報提供 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・問題を解決するためにアセスメントをするにあたり、連携をどのようにするとよいかのヒントを得ることができた。 ・連携機関を知ることができて、困った時の相談先がわかって良かった。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールソーシャルワーカーが作成したパワーポイント ・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	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1学年において、スクールカウンセラーによる、「こころの授業」を実施し、自己理解を図り、悩みの打ち明け方や、コミュニケーションの取り方について理解を深めた。 ・高大連携プログラムを活用して、全学年の生徒に対し、健康講話として自己理解をテーマに援助希求的態度の育成について理解を深めた。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラーや大学教授等の外部人材を活用し、専門的な知見による説明を行った。 ・グループワークや意見交換などの機会を設定し、生徒が主体的に授業に参加できるようにした。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「自己理解・他者理解」の授業については Google Forms を使用してアンケート調査を行い、1年生の約7割が「参加して良かった」と回答した。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際に参加して自分自身のことが理解できた。 ・エゴグラム使って自分がどのような性格かを理解することができた。
---	------------	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">B 早期の問題認識 (心の健康)</p>	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラーによる「こころの授業」を通して、心の健康について自己理解を深め、実際に悩みを抱えた時にどのように対処すると良いか具体的な方法について理解を深めた。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具体的な手法について理解を深めるため、ロールプレイを実施した。 ・生徒自身が不調を感じたとき、どのような人に相談するとよいかについて具体的に説明した。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手と円滑なコミュニケーションの取り方を学ぶことにより、生徒はストレスの軽減をできることを知り、心の健康の大切さについて理解を深めた。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・困った時は先生だけでなく、スクールカウンセラーにも相談できることがわかった。 ・自分の意見を伝えるときに、どのように話すと伝わるかわかった。
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">C ストレス対処能力の育成</p>	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高大接続プログラムを活用し、大学教授によるアンガーマネジメントや、コミュニケーションスキルとストレス対処能力の向上を図る授業を行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が自分自身のことをよりよく理解し、振り返ることができるワークシートを活用した。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業後、Google Forms によるアンケート調査を実施したところ、参加生徒の7割超が「参加して良かった」と回答した。 ・自分のコミュニケーションの強みと弱みについては、参加生徒の8割以上が「よく理解できた」と回答している。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンガーマネジメントについて学ぶことができとてもよかった。 ・自分のことを客観的に見ることができた。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道有朋高等学校（定時制）
-----	----------------

(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24日（水）	研修参加人数	45人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防教育プログラムの意義、具体的な内容について ・教科及び分掌との関わり、ホームルーム活動での位置付けについて ・使用するアセスメントツールの効果的な活用について（特に、本年度から活用するアセスメントツール「心と身体のチェック」に対する理解を深めた） 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防教育プログラムの重要性を認識できた。あわせて、日常の教育活動においては、常にアンテナを高くして生徒の些細な変化やサインを見逃さないことが大切だと感じた。 ・担任や教科担任の果たす役割は大きい、教職員が一丸となって組織的にプログラムを実施することが肝要であると、再認識した。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（道教委） ・「子供に伝えたい自殺予防（学校における自殺予防教育導入の手引き）」（文部科学省） 		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

	実施状況						
A 援助希求的 態度の 育成	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が相談しやすい環境を構築するために、北海道医療大学との連携を深め、学生によるピアサポート活動を柱に、援助希求的態度の育成を図った。 ・ピアサポート活動は、5月20日～7月6日の期間中、計6回実施した。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が誰にでも気軽に相談できるよう、大学生による講話形式や1人の大学生に対して複数の高校生との対話形式、1対1の面談形式など、スタイルを変えてピアサポートを実施した。 ・出前講座のように特定の時間だけではなく、大学生が来校した時には終日在籍していただき、通常授業にも参加して生徒の様子を観察してもらったことが生徒の変容に大きな影響を与えた。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7月から9月までの期間において、アセスメントツール「心と身体のチェック」を2回実施したところ、「悩みを話せる友人がいない」の項目の結果（全校生徒平均値）が0.3ポイント減少した。 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;"></th> <th style="width: 20%;">1回目</th> <th style="width: 20%;">2回目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: left;">悩みを話せる友人がいない</td> <td>1.4</td> <td>1.1</td> </tr> </tbody> </table> <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰かに悩みを相談されたら、今回の大学生のように相手に寄り添ってあげたい。 ・自分が抱えている悩みは、すぐには解決しなかったけど、相談することで気持ちが楽になった。 		1回目	2回目	悩みを話せる友人がいない	1.4	1.1
	1回目	2回目					
悩みを話せる友人がいない	1.4	1.1					

〔実践の概要〕

- ・5月を「カウンセリング月間」と位置づけ、週1回スクールカウンセラーを招聘するとともに、全校生徒を対象とした担任による個人面談を実施した。特に新入生に対して相談体制の強化と自分自身のこれまでの生活の振り返り、健康的に生きることへの意識向上を促した。
- ・保健の授業「現代社会と健康（精神疾患の特徴）」における、自殺の状況や自殺予防に関する学習を通して、自殺の深刻な実態や心の危機のサインなどを早期に学ばせることができた。

〔指導の工夫〕

- ・保健の授業において、心を蝕む要因、心が蝕まれていく様子などを具体的に説明し、心の健康について身近なものとして捉えることができるよう工夫した。
- ・北海道医療大学生によるピアサポート活動において、心の健康をテーマにした講話を実施した。生徒により身近な存在である大学生による講話は大きな影響を与えたと考えられる。

〔生徒の変容〕

- ・7月から9月までの期間において、アセスメントツール「心と身体チェック」を2回実施したところ、「心配や不安」「落ち込みや無気力」といった心の健康に関する項目の結果（全校生徒平均値）が減少し、加えて学校祭や体育大会などの行事へ積極的に参加する生徒も例年と比較して増加した。

	1回目	2回目
心配や不安	1.9	1.7
落ち込みや無気力	1.7	1.5

〔生徒の感想〕

- ・自分の心は自分以外の人には見えないし、自分にとっても可視化することが大切だと感じた。
- ・心のサインは、普段自分の体に起こるマイナス面（やる気がない、眠れない、頭が痛いなど）と深く結び付いていることを知った。
- ・心とからだは切り離せない。体調を整えることが心の健康を保つことだと学んだ。
- ・一人にいる人に、声をかけてあげたい。

〔実践の概要〕

- ・ストレス対処能力の育成に向けて、保健の授業において「ストレスへの対処法と心の健康」について理解を深めるとともに、保健の授業を踏まえ、ホームルームで「めげない心の作つくり方」についてグループ学習を実施した。

〔指導の工夫〕

- ・生徒に「絶対折れない」、「諦めないしぶとさ」、「転んでもただでは起きない」、「失敗から学ぶ」といったキーワードを与え、それぞれの心のあり様や望ましいストレスへの対処法について、仲間と意見交換をさせたり、グループ毎に発表をさせたりした。

〔生徒の変容〕

- ・7月から9月までの期間において、アセスメントツール「心と身体チェック」を2回実施したところ、「怒りやイライラ」、「環境のストレス」の項目の結果（全校生徒平均値）が減少した。

	1回目	2回目
怒りやイライラ	1.5	1.3
環境のストレス	1.5	1.3

〔生徒の感想〕

- ・ストレスには、様々な種類があり、それが体や心に多様な形で現れることがわかった。
- ・グループ学習で印象に残ったのは、ストレスの感じ方や解消法も人それぞれで、大切なことは、問題を一人で抱えない、嫌なことははき出してしまうことだと思った。
- ・規則正しい生活を送り、適度に運動するだけでも、ストレスは少なくなるかもしれないと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道倶知安農業高等学校
-----	--------------

(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12月19日(月)	研修参加人数	18人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・全校生徒対象の教育相談のまとめ及び、集団的カウンセリングについて ・教育相談における各生徒の情報及び、各学年からのまとめの共有について ・個別カウンセリングの際の注意点について ・集団的カウンセリングを行う際の注意点や効果について 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・普段の授業や生徒との関わりにおいて、教育相談について多くのことをカバーしていることを改めて認識することができた。 ・教育相談については特別なことをやろうとするのではなく、普段から行っていることの延長線上であり、集団的カウンセリングについては一つの手法としてこれから意識して取り入れていきたい。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・教育相談のまとめの資料 ・令和4年度(2022年度)集団カウンセリング研修会配付資料 		

(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「困ったときには助けを求めてもよい」ということの意味を理解を目指し、年2回実施の全校教育相談や1年保健の授業において、ペアワークやグループワークを行った。 ・保健の授業では「健康の保持増進」ということがテーマであり、心の健康ということをテーマに授業を実施した。 	
			【授業でのグループワークの様子】
		<p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教育相談では、生徒が話しやすくなるよう、できるだけ向かい合っただの対面を避けるなど、環境づくりに配慮した。 ・ペアワークやグループワークでは、生徒が積極的に話し合うことができるよう、「発言を否定しない」、「相手に必ず共感する」という約束事を決めて実施した。 	
		<p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの2年間、自殺予防に関する授業を実施してきたことで、第2・3学年の生徒は援助希求に関して発信することの大切さを理解した行動をするようになり、援助希求的態度が身に付いていることを確認できた。 ・全ての教科でグループワークが定着しており、普段から話しやすい雰囲気のある集団になった。 <p style="text-align: right;">※ほっとを2回実施しているが、グラフの大きな変化は見られなかった。</p>	
		<p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・困ったときに今までは発信すらできなかったけど、これからは発信していきたいと思います。 ・自分が何に困っているのか分からないこともあったが、先生のおかげで気付くことができた。 	

【実践の概要】

- ・「早期の問題認識について、普段の教育活動で生徒に身に付けさせる」ことを目指し、第1学年の保健と家庭総合の授業及び各学年の「思春期教室」において、各教員が次の内容を実施した。
- ・1年生の保健では、精神疾患に関する単元があり、「ストレスの対処」や「自殺予防」について取り扱った。
- ・家庭総合では、生命の誕生に触れて、命の大切さを取り扱った。
- ・各学年で「思春期教室」を実施し、命の大切さやライフプランなどについて講話を実施した。



【保健の授業の様子】

【指導の工夫】

- ・生徒が「命の大切さ」について理解を深めることができるよう、教科横断的に指導した。
- ・生徒が自分や周りの人にとって自殺が身近な問題であると理解が深められるよう、コロナ禍での自殺の増加と誰にでも起こりうる精神疾患の説明をした。

【生徒の変容】

- ・アセスメントツールでは大きな変化は見られず、生徒にとって自殺があまり現実的なものと捉えることはできていないようである。しかし、生命の誕生について考えることを通して、命は尊いものでもあるということを理解させることができた。
- ・人は、話をし、聞くだけで気持ちが楽になることや、聞く際の対応（傾聴の姿勢）の大切さについて理解を深めることができ、ペアワークにおいて聞く側がうなずきをするなど、生徒一人一人の聞く姿勢に変容があった。

【生徒の感想】

- ・私は絶対に自殺をしないけど、自殺する人は「弱い人」と思っていたけど違うのだと思った。
- ・友だちの話はしっかり反応してあげようと思います。

【実践の概要】

- ・進路活動や総合的な探究の時間を通して、生徒自身が自分の現在や将来、今までの失敗を見つめ、ストレスと向き合い、対応してきたことを理解できるようにした。



【グループ交流の様子】

【指導の工夫】

- ・全学年合同の発表会を実施し、自分の考え以外にも、色々な意見や考えがあることを実感できるようにした。
- ・失敗だけに捉われず、次に進んでいけるよう、振り返りを行い、できたことや課題を考えるように促した。

【生徒の変容】

- ・「失敗したくない」という気持ちが強い生徒が多数いたが、誰もが失敗を繰り返しているということを理解したことにより、失敗による落ち込みや、ストレスを抱える生徒が少しずつ減ってきている。



【考えを発表している様子】

【生徒の感想】

- ・失敗ってネガティブなことばかりだと思っていました。成長するために必要なことなのだと知りました。
- ・色々なことが自分の進路や将来につながっているということを知り、これからの学校生活を頑張っていこうと思います。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道白老東高等学校
-----	------------

(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12月20日(火)	研修参加人数	18人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高校生ステップアップ・プログラムの実施について 各学年における、生徒に対するSC講話の内容について確認し、教育相談等の支援が必要な生徒について把握した。 ・ 自殺予防の取組について 道教委からの資料を基に、生徒の自殺リスク要因や、サインを見逃さない、自殺を防ぐポイントを学ぶ。 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遅刻、欠席が多い生徒を、単に「怠惰」と認識するのではなく、何かあるのではないか、という視点で見る必要性を感じた。 ・ 講話後の生徒アンケートで、普段元気になっている生徒が、深く悩んでいることに気づくことができた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・ アセスメントツール「心と身体のチェック」(道教委) ・ 児童生徒の自殺予防の取組の充実に向けて(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な集団作りを目指し、1学年を対象に、総合的な探究の時間で、本校教諭が、共通点をもつ仲間探しなどの、集団形成プログラムを実施した。 ・ コミュニケーション能力を上達させ、心が疲れたら誰かにサインを出してよいことを理解できるようになるため、1学年を対象に、総合的な探究の時間で、SCが講話を実施した。 ・ 相手の話を聞く姿勢を身に付けることを目指し、2・3学年を対象に、総合的な探究の時間で、SCが、グループワークを取り入れた講話を実施した。 	 <p>【SCによる講話の様子】</p>
		<p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒が4月に新しい友人作りがしやすいように、本校教員が、話しやすい雰囲気作りをした。 ・ 生徒が悩みを誰かに相談してもよいと思えるように、専門的知見を有するSCの講話を実施した。 ・ 友だち・親・教員以外に相談できる人が学校にいることを生徒に知らせるために、SCがどのような人間か生徒に伝わるよう、小集団での講話や通信の発行を行った。 ・ SC講話中、グループ内で交流が活発になるよう、本校教員が積極的に生徒へ声かけを行った。 	
		<p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ほとんどの学年で、4月と10月の「ほっと」の「援助要請」の項目が上昇した。 ・ 学年が上がるごとに、ピアサポートの姿勢が養われ、自分の要求を通すのではなく、話を聞く姿勢ができてきた。 	
		<p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 誰かに相談することは、恥ずかしいことじゃないと感じた。 ・ もし、友だちが悩んでいたりしたら話を聞いてあげたいし、自分が悩んでいたたりしたら、友だちに話を聞いてもらおうと思った。 	

【実践の概要】

- ・生徒が高校生時代の心の変化や心配なサインを知り、それらにどう対処するかを知ることを目指し、第1学年の総合的な探究の時間で、SCが講話を実施した。
- ・生徒がそれぞれががんばっていることを知り、自分もがんばっていることを認識することを目指し、第2学年のLHRで、SCが、グループワークによる相互理解の活動を行う講話を実施した。
- ・生徒が、性の多様性や交際の在り方を知ること通し、コミュニケーションと性的同意の大切さを意識することを目指し、第3学年の総合的な探究の時間で、SCが講話を実施した。



【グループワークの様子】

【指導の工夫】

- ・生徒が、自分が悩んでいることに気づき、他者に相談してよいことを意識できるように講話を計画した。
- ・自己肯定感が低い生徒が多いため、生徒が自分にもよい面があると気がつけるよう、教職員が意識して接するようになった。

【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、実施を重ねるごとに、全学年で、「4 よくあてはまる」の回答が減少し、「1 全くあてはまらない」の回答が増加した。特に第3学年では、全項目を相対的に見て「1 全くあてはまらない」が約50%、「4 よくあてはまる」が10%以下となった。
- ・生徒は、同じクラス内でほとんど交流のない生徒とも、お互いのよい面を認め合い、楽しく話しをすることができるようになった。

【生徒の感想】

- ・一人で抱え込んで、自分を傷つけるのではなく、相手に相談することが大事だと分かった。
- ・結構自分に当てはまることがあったので、とても自分のためになった。
- ・あまり話をしていない人とも、今回の授業で話すことができて良かった。
- ・普段当たり前に行っていることが、自分の頑張りとして褒められて嬉しかった。

【実践の概要】

- ・生徒が、考え方やものの見方を変えるだけで、心が軽くなることを理解できるようになるため、第1学年の総合的な探究の時間で、SCが講話を実施した。
- ・生徒が、疲れた心を回復するための方法を知り、自己成長できるようになることを目指し、第2学年のLHRで、SCが講話を実施した。

【指導の工夫】

- ・生徒に自分で気付いていなかったことに気付かせるため、講話で身に付けた知識を活用するワークショップを行った。

【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、講話前はマイナスの感想が多かったが、夏休み明けは、「学校が楽しい。」などの前向きなコメントが出てきた。
- ・人のマイナス面を強調するのではなく、プラス面を見ることができるようになってきた。

【生徒の感想】

- ・マイナスに考えることが多いから、プラスに考えることを増やしてみようと思った。
- ・ネガティブじゃなくポジティブにいることが大切だとか、抱え込まないで誰かに打ち明けることも大切なことだと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道追分高等学校
-----	-----------

(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23日（火）	研修参加人数	15人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・自殺予防教育プログラムについて 自殺予防教育プログラム実施計画を確認した。 ・hyper-QU、「ほっと」、「心と身体のチェック」の結果交流と、全校生徒教育相談へ向けての確認 ・各学級の課題、要支援領域、悩みを多く抱えていると回答した生徒、心身の不調を回答している生徒を確認した。また、教育相談実施に当たっての注意事項について共通理解を図った。 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・各調査結果から、悩みを多く抱えている生徒がわかったので、定期的に面談が必要とわかった。 ・学年によっては、学級に対する満足度が低く出ているので、対応の必要がある。今の学級について担任の思いを語る場面が必要である。 ・生徒同士の意思疎通が下手である。人とコミュニケーションを取る経験が浅い生徒が多い。会話が雑な面があるのでそれを指摘して直していかなければならない。 		
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よう（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	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談しやすい人間関係作りを目指し、集団コミュニケーショントレーニングを実施した。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 5px;"> <tr> <td style="width: 30%;">集団コミュニケーショントレーニング (アイスブレイク)</td> <td style="width: 70%;">4月・1学年・LHR</td> </tr> <tr> <td>リーダー研修</td> <td>4月・自己紹介、他己紹介、積極的な聴き方 ※生徒会担当教員による指導 10月・情報の伝え方・伝わり方</td> </tr> <tr> <td>SCによる集団カウンセリング</td> <td>10月・1学年・保健「ストレスを知ろう」、2学年・保健「自分と相手を大切にすること」</td> </tr> </table> <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1学年については、緊張感をほぐすために入学初期に実施し、第2学年は、固定した人間関係を超越して関わりを広げるため、スクールカウンセラーと相談し、集団カウンセリング内容を一部変更して実施した。 <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6月と12月の「ほっと」を比べると、「援助要請」の因子が、1学年で2.2ポイント、3学年で2.6ポイント上昇した。また、リーダー研修を通し、学校祭、体育大会では、学年を超越して協力し合う姿が見られた。 <p>〔生徒の感想〕（リーダー研修）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他学年と交流できるので、仲が深まったと思います。相手に伝えるのは思ったより難しく工夫しないといけないことがわかった。 ・後輩の自己紹介を聞いて、面白かった。 ・自分をどう言ったら理解してくれるか、考えて話すことを学んだ。 ・他学年の人とはあまりしゃべらないので、こういう機会にしゃべれるといいなと思いました。 ・今のままでいけば、体育大会なども成功できそうだと思います。 	集団コミュニケーショントレーニング (アイスブレイク)	4月・1学年・LHR	リーダー研修	4月・自己紹介、他己紹介、積極的な聴き方 ※生徒会担当教員による指導 10月・情報の伝え方・伝わり方	SCによる集団カウンセリング	10月・1学年・保健「ストレスを知ろう」、2学年・保健「自分と相手を大切にすること」
集団コミュニケーショントレーニング (アイスブレイク)	4月・1学年・LHR						
リーダー研修	4月・自己紹介、他己紹介、積極的な聴き方 ※生徒会担当教員による指導 10月・情報の伝え方・伝わり方						
SCによる集団カウンセリング	10月・1学年・保健「ストレスを知ろう」、2学年・保健「自分と相手を大切にすること」						

【実践の概要】

- 心の健康について理解を促すため、教育相談、個別面談、集団カウンセリングを実施した。

教育相談	9月：1学年・2学年、11月：3学年	全教員で分担して実施
SCによる集団 カウンセリング	10・11月：1・2学年「コミュニケーションを大切に～チーム体験を味わおう」 3学年「知っておこう青年期の心」	
全校集会	校長・生徒指導部長による講話、各便りによる相談機関の紹介	

【指導の工夫】

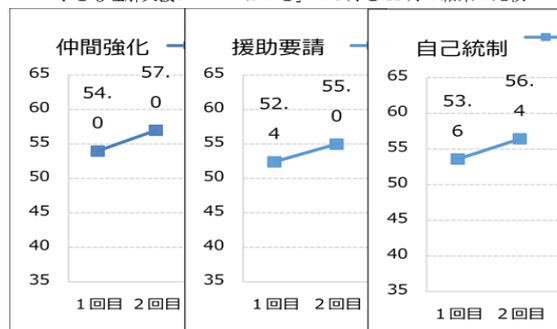
夏休み明けからの心と身体の健康調査により、心身の不調を訴える生徒へのフォローを行うため、全教員でアンケート結果の情報交換を行い、教育相談の資料とした。



【生徒の変容】

- 第3学年では、子ども理解支援ツール「ほっと」の「仲間強化」「援助要請」「自己統制」の結果が約3ポイント上昇した。
- 全教員による教育相談、スクールカウンセラーの個別、集団カウンセリングを通し、「ほっと」における回答が低迷していた生徒に上昇が見られた。14名（23%）
- 「悩んだり、困ったりしたときに誰かに相談しようと思いますか」の問いに、思うと回答43人（70%）

子ども理解支援ツール「ほっと」の6月と12月の結果の比較



【生徒の感想】（SCによる集団カウンセリング）

- やっぱりストレスを感じている時は、一人で抱え込まないで誰かに相談すべきだと思いました。
- 一人で抱え込まず誰かに頼ることも大切だと思った。
- ストレスをためると体調不良などにつながるので、少しでもストレスなど感じたら、人に相談することが大切だと思いました。
- 今回は自分のストレスについて知れてよかった。また、その対処の仕方も学べたので、今後相談できる人を探したいです。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道鶴川高等学校
-----	-----------

(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9月2日(金)	研修参加人数	15人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ Q Uテストの資料の見方について ・ Q Uテストの活用方法について ・ スクールカウンセリングを受けている生徒の経過報告 ・ 自殺予防教育の実施に向けて 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・ もっと時間を取って、より詳しくそれぞれの生徒について個人分析がしたいと思った。 ・ スクールカウンセラーの石川先生の客観的な視点と、生徒の実態を把握している教員の見方をあわせると、視野が広がりました。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「児童生徒の自殺を予防するプログラム」(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーションを体験的に学び、基本的なコミュニケーションスキルを身に付けることをねらいとし、LHRの授業において、本校のスクールカウンセラーが第2学年の生徒に対してアサーショントレーニングを行った。 	 <p>【スクールカウンセラーの説明】</p>																																																																																																																														
	<p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒が自分の気持ちを、相手にうまく伝えられるよう、グループで役割を決め、それぞれの立場からコミュニケーションをとれるように工夫した。 ・ 本校の現状を知っているスクールカウンセラーを講師として招聘し、教員以外の立場から授業を行った。 																																																																																																																															
	<p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子ども理解支援ツール「ほっと」において、2年A組では、「緊張」の項目が0.1ポイント下がり、2年B組では「相談」の項目が0.2ポイント上昇した。 																																																																																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">2年A組</th> <th colspan="4">2年B組</th> </tr> <tr> <th colspan="2">4月</th> <th colspan="2">10月</th> <th colspan="2">4月</th> <th colspan="2">10月</th> </tr> <tr> <th>項目</th> <th>生徒得点</th> <th>項目</th> <th>生徒得点</th> <th>項目</th> <th>生徒得点</th> <th>項目</th> <th>生徒得点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>礼儀</td><td>3.7</td><td>礼儀</td><td>3.7</td><td>礼儀</td><td>3.7</td><td>礼儀</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>表明</td><td>3.4</td><td>表明</td><td>3.2</td><td>表明</td><td>3.0</td><td>表明</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>参加</td><td>3.5</td><td>参加</td><td>3.3</td><td>参加</td><td>3.4</td><td>参加</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>配慮</td><td>3.4</td><td>配慮</td><td>3.4</td><td>配慮</td><td>3.4</td><td>配慮</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>拒否</td><td>3.3</td><td>拒否</td><td>3.2</td><td>拒否</td><td>3.3</td><td>拒否</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>緊張</td><td>2.6</td><td>緊張</td><td>2.5</td><td>緊張</td><td>2.6</td><td>緊張</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>称賛</td><td>3.4</td><td>称賛</td><td>3.4</td><td>称賛</td><td>3.5</td><td>称賛</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>遵守</td><td>3.4</td><td>遵守</td><td>3.4</td><td>遵守</td><td>3.7</td><td>遵守</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>忠告</td><td>3.2</td><td>忠告</td><td>3.2</td><td>忠告</td><td>3.0</td><td>忠告</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>自律</td><td>3.4</td><td>自律</td><td>3.3</td><td>自律</td><td>3.4</td><td>自律</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>率先</td><td>3.2</td><td>率先</td><td>3.2</td><td>率先</td><td>2.8</td><td>率先</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>学業</td><td>3.3</td><td>学業</td><td>3.4</td><td>学業</td><td>3.5</td><td>学業</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>相談</td><td>3.4</td><td>相談</td><td>3.2</td><td>相談</td><td>3.3</td><td>相談</td><td>3.5</td></tr> </tbody> </table>		2年A組				2年B組				4月		10月		4月		10月		項目	生徒得点	項目	生徒得点	項目	生徒得点	項目	生徒得点	礼儀	3.7	礼儀	3.7	礼儀	3.7	礼儀	3.8	表明	3.4	表明	3.2	表明	3.0	表明	3.2	参加	3.5	参加	3.3	参加	3.4	参加	3.5	配慮	3.4	配慮	3.4	配慮	3.4	配慮	3.5	拒否	3.3	拒否	3.2	拒否	3.3	拒否	3.5	緊張	2.6	緊張	2.5	緊張	2.6	緊張	2.8	称賛	3.4	称賛	3.4	称賛	3.5	称賛	3.5	遵守	3.4	遵守	3.4	遵守	3.7	遵守	3.6	忠告	3.2	忠告	3.2	忠告	3.0	忠告	2.9	自律	3.4	自律	3.3	自律	3.4	自律	3.4	率先	3.2	率先	3.2	率先	2.8	率先	2.9	学業	3.3	学業	3.4	学業	3.5	学業	3.6	相談	3.4	相談	3.2	相談	3.3
2年A組				2年B組																																																																																																																												
4月		10月		4月		10月																																																																																																																										
項目	生徒得点	項目	生徒得点	項目	生徒得点	項目	生徒得点																																																																																																																									
礼儀	3.7	礼儀	3.7	礼儀	3.7	礼儀	3.8																																																																																																																									
表明	3.4	表明	3.2	表明	3.0	表明	3.2																																																																																																																									
参加	3.5	参加	3.3	参加	3.4	参加	3.5																																																																																																																									
配慮	3.4	配慮	3.4	配慮	3.4	配慮	3.5																																																																																																																									
拒否	3.3	拒否	3.2	拒否	3.3	拒否	3.5																																																																																																																									
緊張	2.6	緊張	2.5	緊張	2.6	緊張	2.8																																																																																																																									
称賛	3.4	称賛	3.4	称賛	3.5	称賛	3.5																																																																																																																									
遵守	3.4	遵守	3.4	遵守	3.7	遵守	3.6																																																																																																																									
忠告	3.2	忠告	3.2	忠告	3.0	忠告	2.9																																																																																																																									
自律	3.4	自律	3.3	自律	3.4	自律	3.4																																																																																																																									
率先	3.2	率先	3.2	率先	2.8	率先	2.9																																																																																																																									
学業	3.3	学業	3.4	学業	3.5	学業	3.6																																																																																																																									
相談	3.4	相談	3.2	相談	3.3	相談	3.5																																																																																																																									

【実践の概要】

- ・早期の問題認識についての理解を深めることをねらいとして、第1学年の保健の授業で、本校教諭が、自殺の状況や心身に与える影響についての授業を行った。

【指導の工夫】

- ・授業者による一方的な指導となることがないように、教科書でポイントとなる場所を確認させたり、プリントや配付資料を工夫したりした。

【生徒の変容】

- ・「相談」の項目が、1年A組で0.2ポイント、B組で0.3ポイント上昇した。

1年A組				1年B組			
4月		10月		4月		10月	
項目	生徒得点	項目	生徒得点	項目	生徒得点	項目	生徒得点
礼儀	3.6	礼儀	3.8	礼儀	3.6	礼儀	3.8
表明	2.6	表明	3.1	表明	2.8	表明	3.2
参加	3.1	参加	3.4	参加	3.2	参加	3.4
配慮	3.4	配慮	3.7	配慮	3.6	配慮	3.4
拒否	3.2	拒否	3.2	拒否	2.9	拒否	3.6
緊張	1.9	緊張	2.1	緊張	2.2	緊張	2.9
称賛	3.7	称賛	3.4	称賛	3.6	称賛	3.5
遵守	3.8	遵守	3.6	遵守	3.6	遵守	3.5
忠告	2.9	忠告	2.8	忠告	2.5	忠告	3.0
自律	3.3	自律	3.4	自律	3.2	自律	3.3
率先	2.1	率先	3.0	率先	2.2	率先	2.8
学業	3.3	学業	3.6	学業	2.9	学業	3.6
相談	3.1	相談	3.3	相談	3.2	相談	3.5

【実践の概要】

- ・インターネットのトラブルの防止や安全なインターネットの利用の仕方に関する正しい知識を習得することをねらいとし、学校行事の授業で専門学校から外部講師を招き、全校生徒を対象にLHRで情報モラル講話を行った。



【外部講師による講話の様子】

【指導の工夫】

- ・講演の中で、生徒自身に、自分の携帯電話がどのような設定になっているのかを確認させ、危険な場合は変更を促した。
- ・生徒が使用している可能性が高いアプリを取り上げ、その危険性を伝え、正しく使用するように促した。

【生徒の感想】

- ・自分たちが普段使用しているアプリの危険性を知ることができた。
- ・位置情報をオンにした状態での写真撮影をし、それを投稿することで、自分の位置が簡単に分かってしまうことが分かった。
- ・SNSでの意思疎通が難しい（自分の思いと、他の人の受け止めに違いがある）ことが分かり、気をつけて使う必要があると思った。

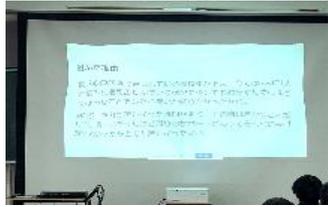
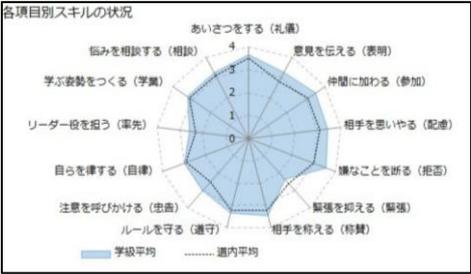
自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道平取高等学校
-----	-----------

(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25日(金)	研修参加人数	13人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ソーシャル・スキル・トレーニングの進め方について ・アイスブレイクの手法と意義について ・DESC法の内容について ・DESC法を使ったトレーニングの具体例について 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・このようなコミュニケーションをとる時間があることにより、普段あまり話さない人でも親睦が深まると思った。 ・コミュニケーションや人との関わり方は、生活の中で自然に身につけていくものという感覚が自分の中にあるが、こうしてきちんと学ぶ機会があるとないとは大違いだと分かった。SOSの出し方についても学ぶことができた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・「自殺予防教育の実施に向けて」(その1、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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第2学年の科目「保健」の良好な人間関係を築くための方法や、DVについての授業において、生徒が自分自身の経験と結び付けながら、学習内容を振り返ったり、自分の考えを整理しまとめた意見を他の生徒と交流したりする活動を行った。 	 <p style="text-align: center;">【授業の様子】</p>
	<p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が人間関係を築く上で、自分が相手に求めることは何か、相手にしてほしいことは何かを整理できるようにした。 ・相手との関係性を授業者が設定し、生徒がその相手からの言葉にどのように対応できるかを確認した。 ・DV等の相談を受けたときの対応について、対応事例を参考に、生徒が自分にできそうなことを確認した。 	 <p style="text-align: center;">【「ほっと」(4月)結果】</p>
	<p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4月に実施した「ほっと」の分析結果から、本校の生徒は大部分の項目で全道平均を上回っているものの、対人関係における緊張の度合いが高い傾向にある。しかし、生徒の感想から、対応の手法は様々であることに気付くことができた。 ・今後はソーシャルスキルトレーニング等により、さらに改善を促していく必要がある。 	
	<p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談を受けたら最後まで話を聞こうと思う。いざというときは、関係機関等に相談したい。 ・相談を受けて、最悪の事態になったとしても自分を責めないことや、自分自身が負担に思うような相談を受けない選択肢もあることを学んだ。 ・人との関係で自分が大事にしたいことや、相手にしてほしいことを整理して自分の考えを確認できた。相手のことを考えるあまり、「NO」とは言えない自分もいることに気が付いた。 	

【実践の概要】

- ・2学年の科目「保健」の授業において、保健サービスの内容や健康情報の活用の仕方について学習し、高校生の立場から「高校生をターゲットにした保健サービス」を考え発表した。

【指導の工夫】

- ・本校生徒の実態を踏まえ、高校生が生き生きとした生活を送ることができるよう、心や体などの健康をテーマに設定して、調べ学習を実施した。
- ・上記テーマを実現させるために何が必要かを調べ、考えることや、情報発信の方法や仕掛けを具体的にするように指導した。

【生徒の変容】

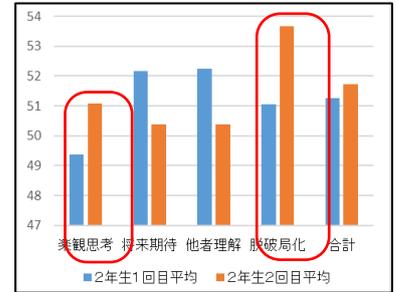
- ・「ほっとプラス」の分析結果から、「脱破局化」、「楽観思考」の結果が上昇し、大らかに物事を捉えることができようになっている。その反面、将来に期待がもてないという側面もあるため、今後の指導のポイントとしたい。

【生徒の感想】

- ・心の病気の解決策は人それぞれ違い、たくさんの選択肢があると思う。そのことをみんなが知っている世の中にしていっての方が、苦しむ高校生が少しでも減ると思った。
- ・精神病と聞くと良いイメージがない人の方が多いと思うが、その悪いイメージをなくすことが今一番必要なことだと思った。



【授業の様子】



【「ほっとプラス」結果(2学年)】

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道函館商業高等学校（定時制）
-----	------------------

(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17日（金）、11月1日（火）	研修参加人数	11人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ アセスの結果をもとにした教育相談交流会（2回実施） 特別支援委員会が企画し、教職員全員で次のことに取り組んだ。 <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の実態・現状を共有し、個々の生徒理解を深めること ・支援を必要とする生徒への対応・方針について協議し、共通理解すること 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の個人特性票により、それぞれの生徒の現状を確認した上で共通理解を図ることができて有意義であった。 ・生徒の家庭環境や生活環境を知るとともに、6月からの変化を読み取ることで、個々の生徒理解が深まった。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・アセスの結果（生徒指導部作成） ・「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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各学年の状況に応じた援助希求的態度の育成を目指し、8月、第1・2学年のLHRにおいてスクールカウンセラーによる集団カウンセリングを行った。 ・第2学年は、受動的（他者から促されるときや質問されたときなど）に、自分の意思を示す力を育成することを目標とし、問題解決スキルの一つとして「解決策の案出」スキルについての授業、第1学年は、相手の意見を尊重しながら自分の意見を伝えることを目標とし、主張することについての授業を実施した。 	<p>【アセスメントツールの結果】</p>
	<p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラーによる講話とグループワークによる演習を通して、問題解決スキルや主張すること等を体験的に学ぶような内容とした。 <p>【生徒の変容】</p> <p>「アセス」の結果や日常の生徒の観察から、次のような変容が見られた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の気持ちを深く考えたことがなかったが、相手がどのような思いをもっているのかを考えて行動するようになった。 ・これまでは一人で過ごすことが多い生徒が、グループで相手とコミュニケーションを取りながら、話すことが多くなった。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分一人では解決策が思いつかなくてもグループで話すことで気付くことがあった。（2年生） ・他者から解決の視点を教えてもらうことや自分の意見について一緒に考えてもらうことで解決するよさを感じることができた。（2年生） ・普段話したことの無い人とグループになり、自分の考えを主張することの大切さがわかった。（1年生） ・相手の意見を尊重しながら、自分の伝えたいことも大事にしていきたいと思った。（1年生） 	

<p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">早期の問題認識 (心の健康)</p>	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> 第2学年保健の単元「生涯を通じる健康」の授業において、思春期に起こりやすい問題（思春期の悩みや、妊娠、性感染症、性被害・性的虐待、デートDV、摂食症、リストカット、性同一障害など）と心の健康について学習した。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> 摂食症、リストカット、性同一障害を含む性についての問題への悩み等、身近な具体例から思春期の心の健康について考える内容とした。 <p>【生徒の変容】（授業の振り返りより）</p> <ul style="list-style-type: none"> 心の健康について深く考えたことはなかったが、身近な具体例を考えることで自分の問題として捉えるようになった。 これまでは問題を乗り越えられずに悩んでいたこともあったが、心の健康を保つために、「少しだけでも大人に頼って解決する」という考えを身に付けることができた。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の心の健康をチェックして悩みに向き合いながら、高校生として自分の可能性に挑戦することが大切であると感じた。 思春期の悩みは大人になるために必要なことであることがわかった。
<p style="text-align: center;">C</p> <p style="text-align: center;">ストレス対処能力の育成</p>	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレス対処能力を育成することを目指し、第1・2学年の生徒を対象に、スクールカウンセラーによる集団カウンセリングを行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> グループで言葉を使わずにちぎり絵を作ることを通して、ストレスを感じた際に、相手の考えていることを想像することについて体験的に学べる内容とした。 目標としていた絵とグループで作成したちぎり絵を比較して、間違っている箇所を探し、失敗に対処することについて体験的に学べる内容とした。 <p>【生徒の変容】（授業の振り返りより）</p> <ul style="list-style-type: none"> 失敗すると落ち込むことが多かったが、失敗を気にしないで対処したり、失敗した人に温かい言葉をかけたりするスキルを身に付けることができた。 ストレスについて深く考えたことはなかったが、自分がどのようなときにストレスを感じるかを客観的にみて、ストレスとのつきあい方について考えることができた。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションの取り方が難しかったが、相手の気持ちを考えて話すことが大切だと感じた。 いろいろな言葉で相手の気持ちを考えて話すようにしたいと思った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道松前高等学校
-----	-----------

(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23日（月）	研修参加人数	14人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ アセスメントツールを活用した生徒個人・集団の分析と今後の対応について養護教諭を講師に、教職員全員で次のことを協議した。 ・学級集団の中で、不安傾向が強い、孤立感のある生徒への対応 ・アセスメントツールの過去の結果から大きく変化している生徒への対応 ・学級の中で気になっている生徒への対応 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・教職員全員が各学年のツールの結果を見比べながら共通理解を図ることができたことがよかった。 ・管理職とともに生徒への個別の対応や集団における対応について考えることができて、とても有意義であった。このような研修を毎年継続して実施したい。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・「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） ・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

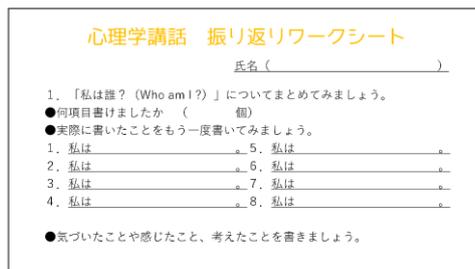
A	援助希求的態度の育成	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・養護教諭を講師として、心に関する授業を全学年一斉に実施（2回）した。生徒は、相手に何かを頼む・相談することの必要性や、自分の言葉遣い・話し方が相手に与える影響、相手とのよりよいコミュニケーションの仕方について学んだ。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前のアンケートで生徒のコミュニケーションに関する困り感を把握するとともに、授業の導入でアンケートの結果を提示し、生徒が興味をもって授業に参加できるようにした。 ・生徒の気づきを引き出すため、複数の学年を混在させたグループでの意見交流や、ペアワークによるロールプレイを複数回行った。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アセスメントツール「心と身体のチェック」では、「つらいことや悲しいことがあることを相談できる相手は誰ですか」に対し、「いない」と回答した生徒が、夏季休業前では4名だったが、冬季休業明けでは1名に減少した。 ・hyper-QU（4・9月に実施）では、3年生において「配慮」「かかわり」の結果がいずれも評定1だった生徒が4名から1名に減少するなど、ソーシャルスキルの結果に上昇した。 ・冬季休業明け実施の1年を振り返るアンケートでは、「心に関する授業の実施後に、学校生活において変化したことがあったか」という設問に、「色々な先生と相談しやすくなった」「いつも相談しなかった自分が友達によく相談できるようになった」など、より良いコミュニケーションに関する記述があった。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りの人に話しかけやすくなったと思った。 ・相手を尊重する態度が大切だと思った。 	 <p>【グループワーク及びペアワークの様子】</p>
---	------------	---	--

【実践の概要】

- 自分の心の危機に対して早期に問題を認識し、心身が不調な時やストレスに対処する能力を育むことを目指し、1・2年生を対象にスクールカウンセラーによる心理学講話を行った。

【指導の工夫】

- ワークシートを用いて、自分自身について考える活動を多く取り入れた。特に2年生では、複数の観点から自分自身について深く考えられるような内容とした。
- 生徒が振り返りワークシートを用いてまとめたことに対して、スクールカウンセラーが個々にコメントを記入し、後日返却することで、生徒が振り返りをさらに深められるようにした。



【振り返りワークシート】

【生徒の変容】（振り返りシートより）

- 心の健康について深く考えたことはなかったが、自分の心の状態や今後どのようにしていきたいかについて考えるようになった。
- 自分のことを客観的に捉えることがあまりなかったが、現実の自分と理想とと思っている自分に大きな差があることに気が付いた。

【生徒の感想】

- 自分の心の状態が、自分の考えていることと繋がっていることがわかった。(1年生)
- 自分の心の良いところを残しつつ、大人として成長したいと思った。(1年生)
- 心が乱れることは誰にでも起こることであり、相手に迷惑をかけないように気を付けながら、周りの人と向き合おうと思った。(2年生)
- 自分の現状が負の理想に近いので、これから意識して改善していかなければいけないと思った。(2年生)

【実践の概要】

- ストレス対処能力の育成を目指し、教育相談通信で心のケアやストレスへの対処等について複数回取り上げて啓発を行った。

【指導の工夫】

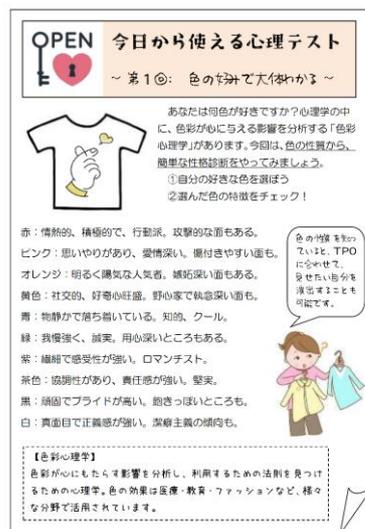
- 生徒の状況（集団の様子や関連する授業等）に応じて、時期を捉えて必要な内容を掲載した。
- 生徒が簡単に取り組める心理テストや読みやすいコラム等を掲載し、自身の心の課題に向き合いやすくなるように工夫した。

【生徒の変容】（アンケートの記述より）

- 悩んでストレスを感じていたことが、心理テストをやってみて心が少し楽になった。
- ストレスについて深く考えたことがなかったが、教育相談通信を読んで、心に興味をもつようになった。

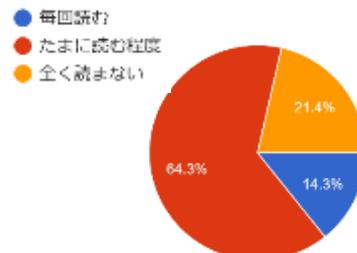
【生徒の感想】（通信に関する生徒へのアンケートの記述より）

- 自分の為になる情報が紹介されているから、興味深く読むようになった。
- 生きる上で必要なことを書いてあると思った。
- 自分にとって役に立つ内容が多く紹介されている。
- ストレスを感じたときの解決法やアドバイスなど、さらに色々なことを知りたいと思った。



【教育相談通信に掲載した心理テスト】

教育相談通信を読んでいますか？



【教育相談通信に関するアンケートの結果】

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道上ノ国高等学校
-----	------------

(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	15人
研修内	<ul style="list-style-type: none"> ・日本における自殺者数の推移と近年の自殺の現状について ・自殺の原因・動機等や児童生徒の考え、相談する相手について ・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について ・自殺予防教育実施上の留意点について ・自殺予防教育の組織的・計画的な実施について ・「上高ステップアップ・プログラム」や全職員による教育相談、スクールカウンセラー等を活用した本校の具体的な実践について 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・近年の児童生徒の自殺の現状や動機、生徒の考えについて、改めて確認することができた。 ・職員一人一人の日常的な気付きや関わりの他に、本校で実施している「上高ステップアップ・プログラム」や教育相談を活用した組織的な実践を行いたい。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・「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～」(道教委) ・「自殺予防教育の実施に向けて(その2)～自殺予防プログラムの実践～」(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目的：一人一人の良さを認め合い、それぞれの思いを伝え合えるようにする。 ・学年・教科：全学年・LHR ・実践者：生徒指導部長 ・指導内容：全校生徒を縦割り班に組み、アイスブレイクからコンセンサスゲームを行い、学年の枠を超えて交流を深める活動（上高ステップアップ・プログラム）を行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リーダーは3年生とし、事前に打合せ等を行った。 ・2・3年生が教えるだけの内容ではなく、場合によっては、1年生が上級生に教えられるような種目になるよう工夫した。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5月と10月に実施した教育相談において、生徒と教員間の信頼関係が深まり、援助希求的態度の育成につながった。 ※友人関係のトラブルがあるとの相談を受け、即時対応できた。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教育相談では、普段話さない先生と話すことができて良かった。 ・先生方が親身に相談の対応をしてくれた。 	 <p>【交流活動の様子】</p>
---	------------	--	--

【実践の概要】

- ・ 目 的：自殺予防の知識と精神疾患は誰でも患う可能性があるという認識をもち、自身の精神状態を把握するための方法を身に付ける。
- ・ 学年・教科：第1学年・保健体育
- ・ 実 践 者：保健体育科教諭
- ・ 指 導 内 容：保健の「精神疾患の特徴・予防・回復」の授業を通して、自身の精神状態の見える化と対策を講じる活動を行った。

【指導の工夫】

- ・ 自身の精神状態グラフを作成し、状態の良い日、悪い日を明確化した。
- ・ 状態の良い日には何があって、悪い日には何があるのかを具体的に書かせることで、より具体的に把握させた。

【生徒の変容】

- ・ 精神状態の良い日と悪い日の傾向を、自身で理解することができた。
- ・ 自分を客観的に捉えることによって、対策を立てる意識を持てるようになった。

【生徒の感想】

- ・ 新たな発見ができた。
- ・ 精神状態グラフをよく見てみると、調子の良い日と悪い日には関連性があることが分かった。

【実践の概要】

- ・ 目 的：全校生徒が心の健康を意識し、充実した学校生活を送れるようにする。
- ・ 学年・教科：全学年・LHR
- ・ 実 践 者：HR担任、スクールカウンセラー
- ・ 指 導 内 容：自身のもつ「人間観」を発表し、人間とは何なのかを考え、各自の答えを掘り下げる、「心の授業」を行った。



【スクールカウンセラーとの連携による授業の様子】

【指導の工夫】

- ・ 司会と板書を生徒が行い、主体的な意見を聞き出す。
- ・ 全員が意見を言いやすい雰囲気づくり。

【生徒の変容】

- ・ 人間に大切なことは、コミュニケーション能力、支え合う力、協力する力という意見が出てきた。
- ・ 人間に大切な力について、身に付けるための特効薬はなく、「直接触れ合う機会をたくさん持つ」ことの必要性について、意見を出すことができた。

【生徒の感想】

- ・ 学校祭や球技大会などで大切になる力なので、普段から人と触れ合う時間を設けようと思う。
- ・ 皆の意見を尊重し、よりよい関係を築いていきたい。

自殺予防教育プログラム実施報告書

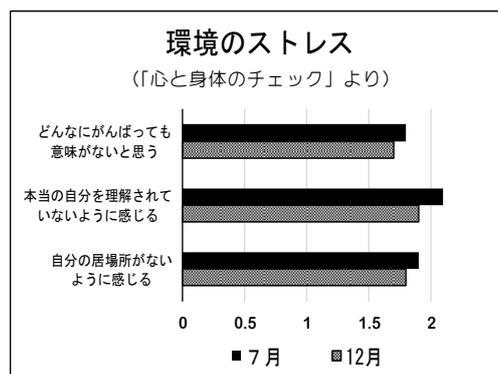
学校名	北海道鷹栖高等学校
-----	-----------

(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8日(火)	研修参加人数	14人
研修内容	<p>美瑛町教育委員会管理課参事 目良 久美 氏を講師として「発達過程から見る生徒たち」と題する講話を実施した。</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもは発達段階ごとに「できること」と「躓くこと」があることを説明いただき、発達段階に応じて支援することの重要性について理解を深めた。 美瑛町における子どもの幼少期から就労までの支援について、子育てファイル「すとりーむ」の活用による関係機関が連携した取組を紹介いただいた。 生徒のつまずきや悩みが、いじめや不登校、自殺に繋がるケースとなることや、ゲートキーパーの役割や心得について理解を深めた。 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> 様々な機関と連携する上で、美瑛町の子育てファイル「すとりーむ」のような各関係機関を繋ぐ資料が重要であることを理解した。 自立活動を通じて、生徒が自分らしく生活していく力を身に付けることが大切であると感じた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> 「児童生徒の自殺を予防するプログラム」(道教委) 「子どもに伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引き」(文部科学省) 美瑛町の子育てファイル「すとりーむ」 		

(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	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 「全員面談」(1・2学年のLHR) 1・2学年の全生徒を対象として「全員面談」を実施した。全教員が生徒数名を担当し、生活や学習、進路等の悩みについて話を聞いた。 「スクールカウンセラー講話」(1学年保健体育) 生徒が他者と相談しやすい雰囲気をつくるため、科目「保健」の授業において、スクールカウンセラーによる講話「自己理解・他者理解を深めよう」を実施した。
	<p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 「全員面談」では、生徒と面談する教員を無作為に決め、生徒が日頃接することのない教員と面談する機会を設けることで、学校全体で生徒を見守るといった雰囲気づくりに努めた。 「スクールカウンセラー講話」では、生徒が困った際に気軽にスクールカウンセラーと相談できるよう、生徒全員がスクールカウンセラーと交流する場面を設定した。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 7月と12月に実施したアセスメントツール「心と身体のチェック」の結果では、「環境のストレス」を感じる生徒の割合が減少しており、他者と相談しやすい雰囲気づくりに効果があった。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 「全員面談」では、普段話したことのなかった先生が担当になったが、自分の悩みや思いを打ち明けるよい機会となった。 「スクールカウンセラー講話」では、スクールカウンセラーが身近な相談相手となることが分かった。



〔実践の概要〕

- ・「スクールカウンセラー講話」（1・2学年の保健体育）
科目「保健」の授業において、スクールカウンセラーによる講話「大切な人のゲートキーパーになるために」を実施した。生徒は、心の危機を脱出する方法や、相談するきっかけとなる言葉など、自らのストレスの受け方について理解を深めた。
- ・「精神疾患の予防」（1学年の保健体育）
科目「保健」の授業において、精神の健康問題に対して、物事の捉え方や考え方を転換する方法や、身近な大人や医師などの専門家に悩みを相談することの重要性について理解を深めた。



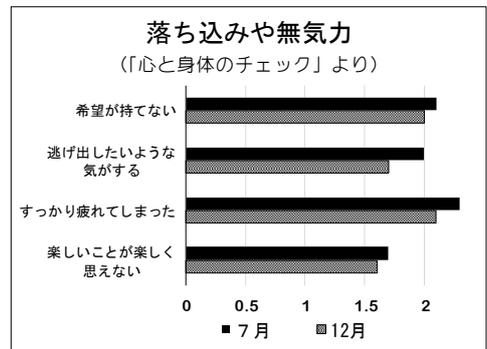
【授業の様子】

〔指導の工夫〕

- ・ペアワークやグループワークにより、生徒同士で話題を共有し、活発な意見交流ができるような雰囲気づくりに努めた。

〔生徒の変容〕

- ・7月と12月に実施したアセスメントツール「心と身体のチェック」の結果では、「落ち込みや無気力」を感じる生徒の割合が減少しており、生徒の自己肯定感を高めることができた。



〔生徒の感想〕

- ・自分の心の健康は、早めに気付くことが重要だと理解できた。

〔実践の概要〕

- ・「スクールカウンセラー講話」（3学年のLHR）
スクールカウンセラーによる「ストレスと上手に付き合うために大切なこと」と題する講話を実施した。生徒は、ありのままの自分を認めることでストレスを減少できることや、自分に優しくすることが他者への優しさに繋がり、優しい人がさらに寄ってきて好循環につながるなど、ストレスの対処方法について理解を深めた。



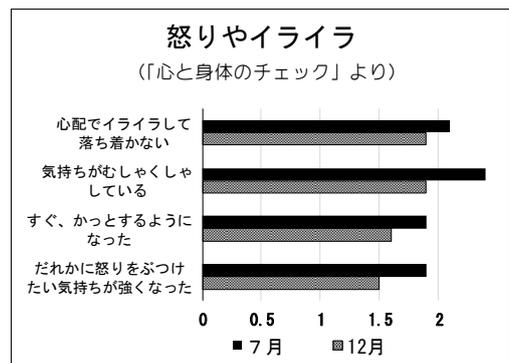
【授業の様子】

〔指導の工夫〕

- ・ペアワークにより、生徒同士で自らのストレスを打ち明けさせ、どのようなストレスを感じる人が多いかについて意見を交流させた。

〔生徒の変容〕

- ・7月と12月に実施したアセスメントツール「心と身体のチェック」の結果では、「怒りやイライラ」を感じる生徒の割合が減少しており、生徒のストレス対処能力を高めることができた。



〔生徒の感想〕

- ・これからもストレスがなくなることはないと思うが、ストレスの対処方法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	北海道遠別農業高等学校
-----	-------------

(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	16人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・長期休業明けの生徒の状況観察の強化について（自殺予防等） ・長期休業明けや有名人の自殺者が出た際に生徒の自殺も増えることを確認し、教員間で連携しながら生徒の観察や教育相談を行うことを確認した。 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の悩みに傾聴し、不安や心配事について理解に努める。 ・生徒の尊い命に真剣に向き合い、自殺者を絶対に出さない強い意志を持って取り組む。 		
研修等で使用した資料名	「子どもに伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引き」（文部科学省） 「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	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1～2カ月に一度、定期的に、悩み等を抱える生徒へのカウンセリングを実施し、生徒の援助希求的態度の育成を図った。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人の異なるタイプのスクールカウンセラーと多様な視点で相談ができるように工夫した。 ・朝の打ち合わせにおいて、生徒の情報共有の時間を設けた。また、日頃から生徒の気になる様子を集約し、様々な場面において生徒の援助希求的態度を促進できるよう、体制を整備した。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々な悩みを聞いてもらいたいという生徒が増加し、受援力が備わってきている。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の悩みを話せてよかった。また利用したいと思う。
B	早期の問題認識（心の健康）	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患の今日的課題の理解を目指し、1学年保健の授業において、保健体育科教諭が事例や資料などを活用して、15歳～39歳までの最大の死因は自殺であること、自殺の背景には精神疾患も多数あること、不調に気づいたら早くに相談や助けることを求めることなどについての授業を行った。 ・全学年を対象に、高校生ステップアップ・プログラム事業における、集団カウンセリングを実施した。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団カウンセリングでは、同世代の悩みを共有し、他者を思いやることができるよう工夫した。 ・朝の打合せにおいて、生徒の情報共有の時間を設け、生徒理解を深めた。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒同士で声を掛け合うことが多く見られるようになった。 ・困っている生徒を助けたいと思う生徒が、自分でなんとかできない場合、教員などに相談することが増加した。 <p>〔生徒の感想〕（保健の授業）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神疾患で心身がよくななくても、それを支えられる仲間がいることや精神疾患への理解があれば、もっと生きやすい環境になるかもしれないと思った。

〔実践の概要〕

- ・ストレス対処法等を身につけさせることを目指し、全学年の生徒を対象に、スクールカウンセラーが、「心の柔軟性の獲得」に向けた上手な気持ちの保ち方や自己の感情コントロールの方法について講演を行った。

〔指導の工夫〕

- ・「ほっと」や「アセス」の結果を元に、生徒にとって必要な指導について分析し、
- ・ワークショップなどを実施した。

〔生徒の変容〕

- ・自己の感情をコントロールする力や自己理解が促進され、気持ちを切り替えて行動できる生徒が増加した。

〔生徒の感想〕

- ・レジリエンスが高い人ほど、気持ちの切り替えができてい
る人なので、自己の気づきや感情コントロールをもっと高
めていきたいと思った。



【講演の様子】

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道礼文高等学校
-----	-----------

(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4日（金）	研修参加人数	10人
研修内容	「hyper-QU」の分析結果について ・資料が示す結果について、活用方法を学び、教職員全体で共有した。 ・個々の生徒の傾向を把握し、今後の個人面談等での活用について検討した。		
研修に参加した教職員の声	・資料の結果から、分析方法や活用方法について理解を深めることができた。 ・結果の分析について、今後もスクールカウンセラーに助言をいただきたい。		
研修等で使用した資料名	・「hyper-QU」の分析結果		

(2) 「自殺予防教育プログラム」の実施

A	援助希求の態度の育成	<p>【実践の概要】</p> <p>自己理解や他者理解を深め、悩みを抱えたときに相談し合えるよりよい人間関係の構築を目指し、11月、第1学年において、スクールカウンセラーを講師とした授業を実施した。生徒は、スクールカウンセラーから提示したテーマについてグループディスカッションを行うとともに、意見をまとめる過程では他者の意見を尊重したり、自分の意見をわかりやすく伝えたりするなどの演習を行った。</p>	 <p>【グループディスカッションの様子】</p>
		<p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内で意見のシェアリングを行うことにより、他者との良好な関係が構築されるとともに、自分の意見を伝え、より積極的に他者と関わっていこうとする姿勢が見られた。 	
		<p>【生徒の変容】</p> <p>道外から進学した生徒たちは、入学当初、大きな環境の変化に伴い、不安定な様子を示していたが、「hyper-QU」の結果では、生徒の「集団への満足度」は総じて高い結果を示した。</p>	
		<p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション能力が低いと感じていたが、今回の活動を通して、他者との関わり方に少し自信がいった。 ・自分の話を相手がしっかり聞いてくれたことで、他者の意見を否定せずに受け入れることの大事さを知った。 	

B 早期の問題認識 (心の健康)	<p>〔実践の概要〕</p> <p>2月3日(金):第1学年</p> <p>心と身体の健康問題について、問題意識をもってその対応について考え、自身の心と身体を大切に する態度を養うことを目指し、2月、第1学年において、スクールカウンセラーによる心と身体の健 康問題(ゲームやネットへの依存症等)に関する説明や、ワークショップ形式で問題を抱えたときの 対応等について気付いたことや考えたこと交流する授業を実施した。</p> <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の意識の高揚を図り、積極的に意見を発表し、考えを深めることができるよう、事前にワー クショップの目的や方法等を説明した。 <p>〔生徒の変容〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「hyper-QU」の結果では、「集団のなかでの承認」について低い値を示す生徒もいたが、ホーム ルームや特別活動等での役割の中で、自己肯定感を高めていく様子が見られた。 <p>〔生徒の感想〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩んでいる時に人を頼るのは大切なことだと分かり、悩んでいる人がいたら自分にできることをし たいと思った。 ・自分は悩んだり困ったりすると、自分でどうにかしようと思う時があるので、本当に困った時には 誰かに相談しようと思った。
C ストレス対処能力の育成	<p>〔実践の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対処能力の育成を目指し、科目「保健」(単元「精神の健康」)の授業と関連付けて、スト レスの対処法や命の体切さについて理解を深める授業を実施した。 <p>〔指導の工夫〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業でストレスについて指導した後、「hyper-QU」等のアセスメントを活用し、きめ細かく個別の面談 や相談を実施した。 ・スクールカウンセラーによる個別相談と情報共有による、校内の教育相談体制の確立を図った。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道清里高等学校
-----	-----------

(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	10人
研修内容	「hyper-QUの分析と個別支援」 ・養護教諭による事例・対応の紹介、分析ツールの結果の共有 ・本校生徒への教育相談における留意事項の確認 ・スクールカウンセラーによる資料を参考に、本校生徒への心の安心・安全に資する対応の確認		
研修に参加した教職員の声	・分析結果を踏まえ、教育相談週間前に各生徒の相談ポイントを確認することができた。担任を中心に、全教員で共通認識を図ることができた。 ・スクールカウンセラーからのカウンセリングに係る留意点を学ぶことができ、実際の教育相談の際に傾聴やアサーションのスキルを活用することができた。		
研修等で使用した資料名	・「子どもに伝えたい自殺予防(文科省)」 ・「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】 ・「ソーシャル・スキル・トレーニング」(4～5月、LHR) <hr/> 目 的 生徒が他者の気持ちを読み取り、自分の意見を適切に伝える力の育成 対象学年 第1～3学年 <hr/> 内 容 ワークシートを活用し、自分の考えを伝え、相手の考えを読み取るトレーニングや教員によるフィードバック及び複数の生徒とのシェアリング <hr/> ・「教育相談週間」(6・12月、放課後) <hr/> 目 的 全校生徒が気軽に相談できる機会の設定及び日常生活における悩み等の把握 対象学年 第1～3学年 <hr/> 内 容 事前にアセスメントツールの結果を踏まえ、生徒一人一人の相談ポイントを確認して実施。相談結果は各担任及び養護教諭で共有																				
	【指導の工夫】 ・年度当初にソーシャル・スキル・トレーニングを複数回実施し、クラス内での人間関係づくりに役立てた。 ・教育相談週間では、担任以外の教員も担当し、生徒が多くの教員に学習の悩みを含めて気軽に話せる機会づくりとなるよう工夫した。																				
	【生徒の変容】 ・「ほっと」において、「サポートを求める力(援助要請)」の割合が、全学年で偏差値50を超えた。																				
	【生徒の感想】 ・ワークシートを活用して、自分の考えを上手に友達に伝えられた。 ・教育相談を通して、自分の友人関係の悩みや進路の悩みなどを気軽に話すことができた。次は自分から先生方に相談できるようにしていきたい。																				
	ソーシャルスキル尺度得点の特徴 <table border="1"> <caption>ソーシャルスキル尺度得点の特徴</caption> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>学級平均</th> <th>生徒得点</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>良い関係を保つ力(関係維持)</td> <td>53.4</td> <td>53.4</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>仲間と高め合う力(仲間強化)</td> <td>53.4</td> <td>53.4</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>セルフコントロール力(自己統制)</td> <td>49.5</td> <td>49.5</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>サポートを求める力(援助要請)</td> <td>55.6</td> <td>55.6</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>	項目	学級平均	生徒得点	目標	良い関係を保つ力(関係維持)	53.4	53.4	50	仲間と高め合う力(仲間強化)	53.4	53.4	50	セルフコントロール力(自己統制)	49.5	49.5	50	サポートを求める力(援助要請)	55.6	55.6	50
	項目	学級平均	生徒得点	目標																	
	良い関係を保つ力(関係維持)	53.4	53.4	50																	
	仲間と高め合う力(仲間強化)	53.4	53.4	50																	
	セルフコントロール力(自己統制)	49.5	49.5	50																	
	サポートを求める力(援助要請)	55.6	55.6	50																	
【「ほっと」(SS尺度)の結果】																					

〔実践の概要〕

- ・講話1「LGBTと性の多様性について」（9・10月）
- ・講話2「多様性を認め合い、人としての在り方生き方を学ぶについて」（10月）

目的 性の多様性（LGBT）、性や自身の悩みとの向き合い方、適切な対応や付き合い方、相手を思いやる気持ちや行動についての正しい理解

対象学年 第1～3学年

内容 助産院はる（網走市）代表、看護学修士の深津 晴江 氏や、酪農学園大学准教授である須賀 朋子 氏を講師として、講話やワークショップ、振り返りを実施

〔指導の工夫〕

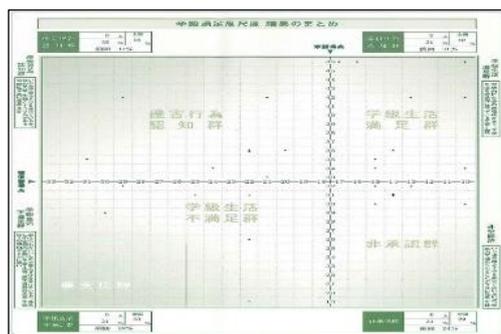
- ・性の多様性や向き合い方、好ましい人間関係等について、生徒が身近なものとして考えられるよう、高校生の実際の事例を提示した。
- ・生徒が感情のコントロールを身に付け、人間関係からのトラブル（DV、愛着障がい）の被害者・加害者にならないよう、ワークショップ形式の講話を実施した。



【講話の様子】

〔生徒の変容〕（hyper-QU、6月）

- ・非承認群の全体に占める割合が、3年生が24%から21%、2年生が19%から6%に減少した。



【hyper-QUの結果（3年）】

〔生徒の感想〕

- ・もしも性的マイノリティの人が身近にいたら、偏見を持たずに接したい。
- ・人間関係のトラブルについて、原因や状況を踏まえ、友達と相談して対応策を考えられた。

〔実践の概要〕

- ・養護教諭によるワークショップ（集団カウンセリング）

目的 ストレス対処や生徒が他者との関わり等について、集団カウンセリングの手法を用いて育成

対象学年 第1学年（3回）、第2学年（3回）、第3学年（2回） ※各学年で実施

内容 感情コントロール、他者との関わりについて、社会人基礎力とコミュニケーション等について、ロールプレイやアサーショントレーニングを活用して実施

〔指導の工夫〕

- ・学年ごとに少人数で実施することにより、参加生徒一人ひとりが役割をもって活動に参加することができるよう工夫した。
- ・生徒の成長段階にあわせて、内容を工夫することにより、参加の目的意識を高めることができた。



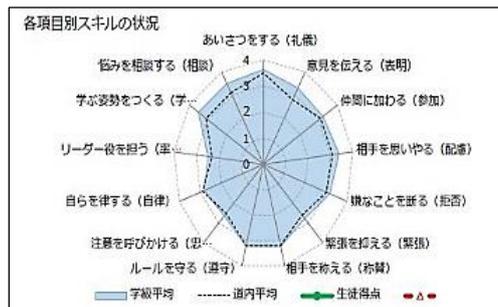
【集団カウンセリングの様子】

〔生徒の変容〕（ほっとプラス、4・2月）

- ・ほっとプラスにおいて、嫌なことを断る（拒否）、緊張を抑える（緊張）の得点の平均値が2点台から3点台となった。

〔生徒の感想〕

- ・アンガーマネジメントの方法を使って、他者からの言動に対してすぐに感情的にならずに、冷静に受け止められるようにできた。
- ・感情に流されないで、冷静になって、必要なら大人に相談して対応していきたい。



【「ほっと」(項目別スキル)の結果】

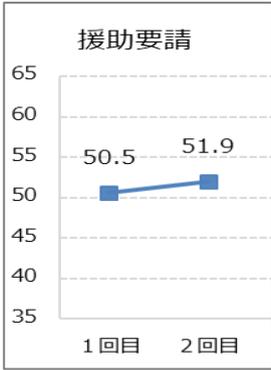
自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道音更高等学校
-----	-----------

(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12月1日(木)	研修参加人数	25人
研修内容	<p>目的：生徒の相談、危機的状況に対する基本的対応について学ぶ テーマ：「学校における自殺予防～今、すべきこと、できること～」 内容：①自殺予防教育の必要と進め方～これまでの振り返り②令和4年度文部科学省普及啓発協議会参加環流報告③相談の対応④「自殺について」講師スクールカウンセラーと共通理解を図った内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・援助希求行動の育成、未然防止のための情報共有の促進、相談しやすい環境作りのための全校教育相談の推進、教員のスキルアップ、研修・健康教育の推進 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の日々の変化に気づき、情報交換・情報共有の必要性を改めて感じた。このような演習を含めた研修（スキルアップ）を継続し、誰もが対応できる組織的な体制整備が必要であると感じた。 ・生徒と同じく教員のメンタルヘルス・メンタルトレーニングの重要性を感じた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・令和4年度文部科学省普及啓発協議会講演資料 ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」(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) ・『SOSの出し方に関する教育』を始めましょう！(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひとりで問題解決を目指そうとするのではなく、他者からの適切な援助を受けられるよう行動することを目指し、GRIP（学校における自殺予防教育プログラム）を参考に、第1学年の特別活動において養護教諭による相談の理解・体験指導を行った。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前に自分の感情の整理・分析とストレス対処法の理解と対応の指導を行った。 ・実際のデータとして友人に援助を求める割合が多いことから、具体的な相談場面がイメージできるよう動画やロールプレイ、表情カードを活用した。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8月と12月に実施した「ほっと」において、「援助要請」のポイントが8月から1.4ポイント増加し、援助希求の必要性和抵抗感が減少した。特に気になる群の全てのポイントが増加し、仲間と話しやすい雰囲気が高まった。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちを伝えることがあまりできない自分にとって、とても為になる授業でした。自分の気持ちは、勇気を出して伝えることが大事だと思った。 ・相手の気持ちを理解して人との接し方や相談の仕方、聴き方、言葉を考えて、改めて友だちの大切さがわかった。友だちが相談しやすい環境をつくれるようにしようと思った。 	 <p>【活用した教材】</p>
			 <p>【「ほっと」の結果】</p>

【実践の概要】

- ・さまざまな状況に置かれたときの自分の気持ちについて考え、嫌な気持ちを変えていく方法に気づくこと、自分の気持ちや思いを伝えることを目指し、第1学年の特別活動において担当教員と養護教諭によるグループワークを行った。



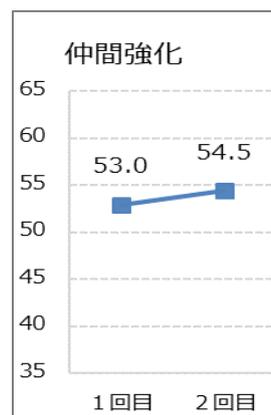
【授業の様子】

【指導の工夫】

- ・援助希求の態度の育成とストレス対処能力の育成に関連付けられるよう、感情の変化等にポイントをおいた内容にした。
- ・心理的安全性を担保するために、最初にグループワークのきまりを提示しティーム・ティーチング（T・T）で実施した。

【生徒の変容】

- ・8月と12月に実施した「ほっと」において、「仲間強化」のポイントが8月から1.5ポイント増加し、「自己統制」のポイントも増加するなど、自己理解や他者理解が深まり、自他を受け入れる環境づくりの必要性が高まった。



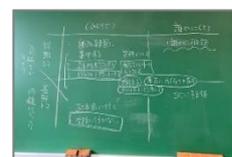
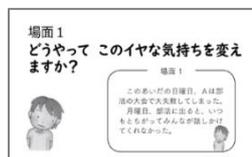
【「ほっと」の結果】

【生徒の感想】

- ・思ったよりも自分の心に気をつけるポイントがあって、自分の心のケアが足りなかったと思った。
- ・いつも笑顔の人が、もしかしたら辛いことを抱えているのかもしれないと思った。
- ・性格、感情は人それぞれであって、それを否定してはいけないということを理解しました。

【実践の概要】

- ・嫌な気持ちになった時に自分の心の健康を回復する対処スキルを身につけることを目指し、第1学年の特別活動において、養護教諭による自分の感情の整理・分析とストレス対処法の理解と対応の指導を行った。



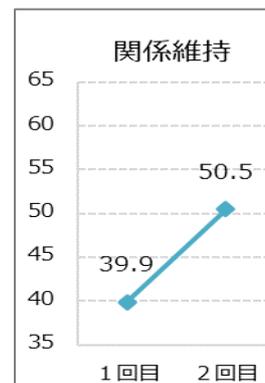
【使用した教材や板書】

【指導の工夫】

- ・ケースを用いて状況が変化した時を想定し、ストレス対処の1つとして援助希求行動につながるよう工夫した。
- ・他者の考えを知る機会とするために、自己開示しやすくなるようカードに活用し全体で共有した。

【生徒の変容】

- ・8月と12月に実施した「ほっと」において、「自己統制」のポイントが8月から10.6ポイント増加し、セルフコントロールについて考える機会となった。また、低群の「関係維持」のポイントが増加したことから、他者との学びの仲で気づきと関係性が高まった。



【「ほっと」の結果】

【生徒の感想】

- ・普段の学校生活によってたまるストレスの対処の仕方が理解できたのでよかった。
- ・自分はあまり悩まないが、友だちのことは気かけようと思った。
- ・他の人のストレス対処法が知れて対処法の幅が広がった。
- ・どんな仲のよい人でも話したくない時もあると思ったので、無理はよくないと思いました。

自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道標茶高等学校
-----	-----------

(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21日（月）	研修参加人数	16人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒理解について ・集団におけるコミュニケーションについて ・欠席が多い傾向にある生徒の登校に向けた取組について 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・本校で実施している教育相談がとても大切であると感じるとともに、資料から取組の具体例を知ることができた。 ・生徒は日常会話の中で「死にたい」という言葉を安易に口にすることがあることから、自殺者を出さないよう、生徒の情報共有及び些細な変化を見逃さないことが大切であると感じた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（道教委） ・「子供に伝えたい自殺予防 学校における自殺予防教育導入の手引き」（文部科学省） 		

(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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が、学校生活や人間関係等の悩みを発信し、解決に向けて教員とともに学校生活を送ることができるよう、1年間に3回、全校生徒を対象に教育相談週間を設定した。 ・実施に当たっては、1回目は、年次団で対応し、2・3回目は生徒自身が面談者（教職員）を選び、生徒が相談しやすい関係を構築し、教育相談週間以外で困った時にいつでも相談できる体制を構築し、取り組んでいる。 <p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が積極的に教育相談へ参加し、希望する時間に合わせて面談を実施できるよう、生徒が教職員へアポイントメントを取るシステムを構築した。 ・面談後は、全教職員で生徒の悩みや進路目標等についての情報を共有し、日常の指導に生かした。 <p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・Q-Uテストを活用し、生徒の満足度や変容を確認するとともに、HR経営に役立てた。 <p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・色々な先生と話ができよと思う。また、自分たちが先生を選んで面談をお願いできるので、相談しやすい。 ・教育相談週間以外でも相談できるのでよい取組だと思う。 	 <p>【教育相談の様子】</p>
---	--------------------	--	---

【実践の概要】

- ・別海町スクールソーシャルワーカー・上級カウンセラーの林よし子氏を講師として招聘し、今までに出会った生徒との関わりや養護教諭としての成功体験や失敗談を交えた講演を実施した。また、生徒とグループミーティング方式でのフリートークを行った。



【講演会の様子】

B
早期の問題認識
(心の健康)

【指導の工夫】

- ・講演会では、講師が生徒に「この時どうしたらいいだろう？」等の問いかけを行い、生徒が自ら答えを導き出し、主体的に活動できるようにした。
- ・病気で亡くなった生徒、望まない妊娠をした生徒などの具体的な例を提示し、生徒に生きることの大切さに係る問題を意識させた。
- ・実際に保健室登校をしていた生徒が、学校行事の企画、運営を通して得た成功体験から自信をもち、教室に入り授業を受けることができるようになった事例について映像を交えながら話した。

【生徒の変容】

- ・多くの生徒が講師に質問をするなど、意欲的に参加し、講演会終了後には「充実した講演会だった」などの感想が聞かれ、問題認識に係る理解が深まった。

【生徒の感想】

- ・様々な問題があるが、自分を大切にしようと思うとともに、色々なことに挑戦しようと思った。
- ・コミュニケーションの大切さを知ることができたので、自分も積極的に仲間づくりをしていきたい。
- ・「ハチドリの一としづく」の話を聞いて自分に何ができるか考えさせられた。

【実践の概要】

- ・自己理解と自己管理能力を身に付けるとともに、将来の社会生活を見据え、ストレス耐性やストレス解消法を身に付けることを目的として、「産業社会と人間」を通して社会の仕組みや働き方、ストレス対処に係る授業を実施した。



【授業の様子】

C
ストレス対処能力の育成

【指導の工夫】

- ・「カタリバ」という学習において、大学生と自分の価値観の変化やストレスを抱えたときの対応などについて本音で交流する語らいの場を設定した。
- ・複数回に渡り、講演会を実施し20業種の方が仕事内容や働くことで抱える悩み及び対応等について説明した。
- ・3年次に「課題探究」による発表があるため、1年次からアウトプットする能力（まとめ方や発表の仕方等）について学習させ、総合的なプレゼンテーション能力の育成を図った。

【生徒の変容】

- ・生徒が職業について理解することで、社会人になるための心構えや働くために必要な力等についての視野が広がり、自己実現に向けて前向きに考えることができた。

【生徒の感想】

- ・企業の方から仕事について話を聞く機会がほとんどなかったのが、とても参考になった。
- ・自分がしたい仕事や働く上で必要な力は何かを考える機会となった。

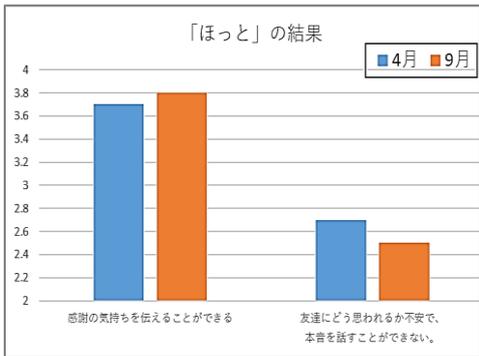
自殺予防教育プログラム実施報告書

学校名	北海道別海高等学校
-----	-----------

(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25日(月)、8月26日(金)	研修参加人数	40人
研修内容	<ul style="list-style-type: none"> ・北海道・別海町における自殺の現状と自殺予防に向けた生徒指導や校内体制の在り方について ・生徒のSOSの出し方に関する教育と生徒のSOSに対する教員の気付きや受止めについて 		
研修に参加した教職員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の自殺予防では、教職員が組織的に対応することの重要性について理解を深めることができた ・生徒間や生徒と教員間等で、生徒が辛いときに辛いと言える環境をつくる必要があるだと強く感じた。 		
研修等で使用した資料名	<ul style="list-style-type: none"> ・「別海町自殺対策推進会議資料(別海町の現状)」(別海町自殺対策推進協議会) ・「別海町ゲートキーパー研究会資料」(別海町自殺対策推進協議会) ・「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」(道教委) ・「自殺予防の実施に向けて(その1、その2)」(道教委) ・「子どものSOSに気付くために～校内教育相談を確認しましょう～」(道教委) ・『「SOSの出し方に関する教育」を始めましょう!』(道教委) ・「子供たちの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	<p>【実践の概要】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒同士の相談しやすい人間関係づくりを目指し、第1学年「宿泊研修」において、ネイパル厚岸指導員による「仲間づくりワークショップ」を実施した。また、全学年の希望生徒を対象に、放課後、本校教育相談担当教員が「ピア・サポート講座」を年間15回実施した。 	 <p>【宿泊研修(仲間づくり)、ピア・サポート講座の様子】</p>									
	<p>【指導の工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仲間意識を醸成できるよう、宿泊研修のプログラムにゲーム感覚で助け合いながら取り組めるワークショップを取り入れ、その後の「総合的な探究の時間」において、テーマごとにメンバーを入れ替えながらグループ活動を行うなど、意図的に多くの友達と接する機会を増やした。 ・ピア・サポート講座では、町内の「放課後等デイサービス施設」を訪問し、多様な児童生徒との交流を図った。 										
	<p>【生徒の変容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4月と9月に実施した「ほっと」において、「感謝の気持ちを伝えることができる」の項目で0.10ポイント増加、「本音を話すことができない」の項目で0.20ポイント減少しており、他者との良好な関係の改善が見られる。 	 <p>【「ほっと」の結果】</p> <table border="1"> <caption>「ほっと」の結果</caption> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>4月</th> <th>9月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>感謝の気持ちを伝えることができる</td> <td>3.7</td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td>友達にどう思われるか不安で、本音を話すことができない</td> <td>2.7</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>	項目	4月	9月	感謝の気持ちを伝えることができる	3.7	3.8	友達にどう思われるか不安で、本音を話すことができない	2.7	2.5
	項目	4月	9月								
感謝の気持ちを伝えることができる	3.7	3.8									
友達にどう思われるか不安で、本音を話すことができない	2.7	2.5									
<p>【生徒の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しくゲームをする中で、今まで知らなかったクラスの友達のことが少し分かった。(宿泊研修) ・対等な立場でありながら、相手の役に立てることが分かった。困ったときに自然に助け合う関係を広めたいと思う。(ピア・サポート講座) 											

【実践の概要】

- ・自己の心の状態の理解を目指し、第1学年「保健」において、単元「精神疾患の特徴」「精神疾患の予防」「精神疾患からの回復」の学習を通して、精神疾患と自殺との関連について探究した。

【指導の工夫】

- ・精神疾患に対する理解が深まるよう、授業教材「こころの健康教室サニタ」（国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター（NCNP）等）を活用し、代表的な精神疾患について、動画を見ながらグループで特徴などを話し合ったり整理したりした。
- ・課題として、過食症と窃盗症に関する記事を題材に、症状などを調べ、感想文をまとめた。



【授業教材「こころの健康教室サニタ」】

【生徒の変容】

- ・当初の話合いからは、精神疾患に対して実感が湧かない雰囲気であったが、感想文からは、誰にでも発症する可能性があるといった理解が深まった様子が伺えた。

【生徒の感想】

- ・ストレスは、だんだんと積もっていくものだということが分かった。
- ・取り返しのつかない事態になる前に、誰かに相談して発散することが大切だと感じた。

【実践の概要】

- ・様々な悩みを持ち得る青年期の心の健康について理解し、客観的に自分を見つめる態度を醸成するとともに、「1人で悩まない」ことの大切さと困ったときのSOSの出し方を知ることを目的に、全校生徒を対象に、北海道立精神保健センター所長 岡崎 大介 氏による講演会を実施した。
- ・誰もが心の悩みをもち得ることや困ったときには誰かに頼ってよいこと、他者に話すことで自分を客観視できることなどを体験させることを目的に、道教委の「高校生ステップアップ・プログラム」を活用し、第1学年を対象に、スクールカウンセラーによる悉皆面談を実施した。



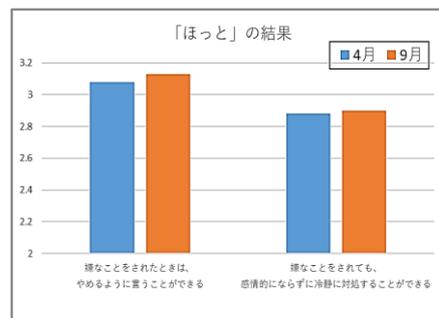
【講演会の様子】

【指導の工夫】

- ・生徒がSOSを発信しやすくなるよう、校内に常設の相談窓口を設置するとともに、講演会において、心の支えとなる外部の相談先や対応内容などを紹介した。また、学校祭や見学旅行、部活動など、生徒同士の意見がぶつかりそうな場面を捉え、教員が積極的に生徒に声をかけるなどの共通理解を図り、生徒の些細を見逃さない校内体制を構築した。
- ・生徒が些細な悩みでも躊躇わずに相談に行こうとする態度を育むため、スクールカウンセラーとの悉皆面談においては、世間話をする感覚で面談を受けて構わないことを周知した。

【生徒の変容】

- ・4月と9月に実施した「ほっと」において、「嫌なことをされたときはやめるように言うことができる」や、「嫌なことをされても、感情的にならずに冷静に対処することができる」の項目で、若干ではあるが、数値が増加しており、生徒のストレスに対する耐性が向上してきていると考えられる。
- ・スクールカウンセラーとの面談を希望する生徒が増えおり、自ら悩みを相談しようとする態度が身に付いてきている。



【「ほっと」の結果】

【生徒の感想】

- ・困ったときには、誰かに相談することが大切だと感じた。（講演会）
- ・スクールカウンセラーの先生は、とても話しやすく安心できた。何かあったらまた相談したい。（悉皆面談）