

SOS の出し方に関する教育 を始めましょう！

北海道教育庁学校教育局
生徒指導・学校安全課
令和2年10月

Q. 「SOSの出し方に関する教育」とは、どのようなものですか？

A. 子どもが不安や悩みを抱え、命の危機に直面したとき、誰に、どのように助けを求めればよいか、具体的かつ実践的な方法を学ぶことが「SOSの出し方に関する教育」の目的です。子どもが「困ったら相談してもいいんだ！」「相談されたら聞いてあげる！」ことを理解し行動できる態度を身に付けることを目指しています。

困ったら相談していいんだ！

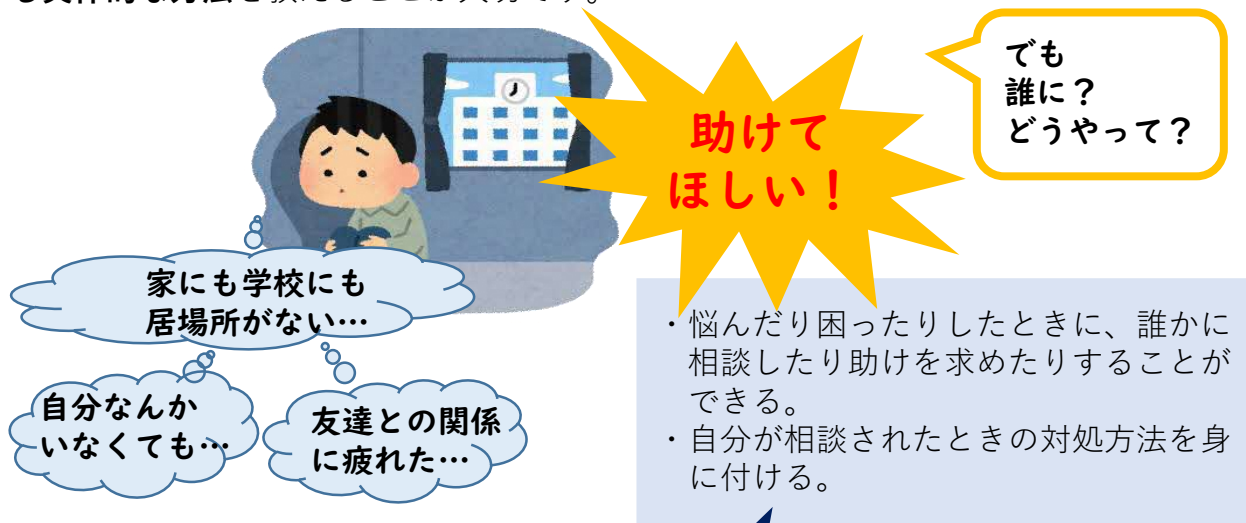
- ・助けを求める実践的な方法を学びます。
- ・具体的な相談窓口を理解します。

相談されたら聞いてあげる！

- ・友人の感情を受け止め、理解しようとする方法を学び、行動します。

Q. 「SOSの出し方に関する教育」が、なぜ、必要なのですか？

A. 子どもは、ストレスを感じる困難な場面に直面しても、自ら助けを求めることができず、命を絶つことで解決しようとする場合があります。子どもには、助けを求める具体的な方法を教えることが大切です。



【参考】「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」（H30.3月 道教委）

「児童生徒の自殺を予防するためのプログラム」では、こうした態度を「援助希求的態度」として育成を目指しています。

【補足】全国的には自殺した児童生徒数は、高止まりしており、憂慮すべき状況です。国の「自殺対策総合大綱」には「SOSの出し方に関する教育の推進」が示されています。

Q. 「SOSの出し方に関する教育」を実践する授業時数がありません。どのように対応するとよいですか？

A. 現在の学級活動・HR活動の年間指導計画で対応できます。現在の「よりよい人間関係の形成」「不安や悩みの解決」の指導時間で実施することができます。

また、短学活などで「悩んだときは、誰かに助けを求めること」などについて、教師が子どもたちに折に触れて話しかけることも大切です。

特別活動（学級活動・HR活動）で実施する場合

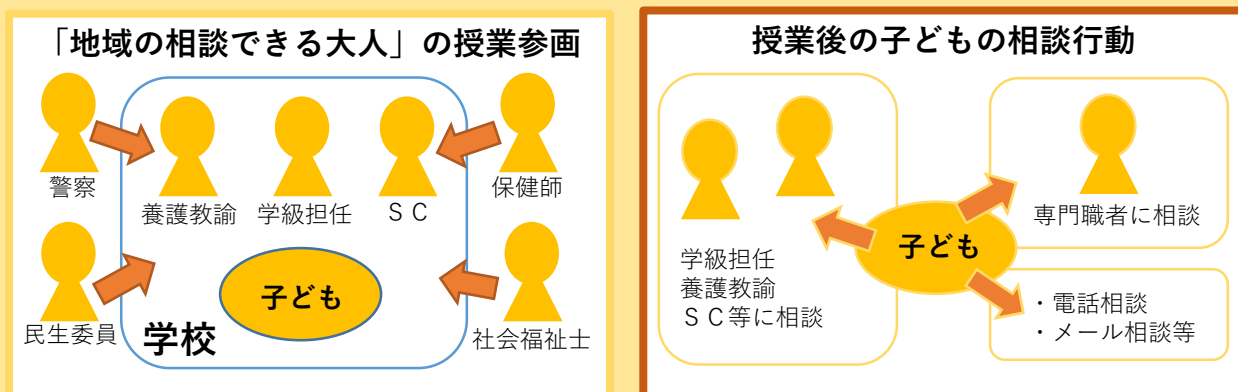
校種	小学校	中学校	高等学校
学習内容例	学級活動2(2)イ よりよい人間関係の形成	学級活動2(2)ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成 学級活動2(2)ウ 思春期の不安や悩みの解決、 性的な発達への対応	HR活動(2)ア 自他の個性の理解と尊重、 よりよい人間関係の形成 HR活動(2)エ 青年期の悩みや課題とその 解決

Q. 「SOSの出し方に関する教育」は、子どもの様子を知っている学級担任が実践するとよいですか？

A. 子どもの身近な存在である学級担任が、養護教諭やスクールカウンセラーと連携することが効果的です。また、子どもにとって「地域の相談できる大人」として、保健師、社会福祉士、民生委員等と連携した取組も効果的です。

- 子どもに、「地域には相談できる大人がいる」ことを伝えます。
- 学校は、地域の相談できる大人（保健師、社会福祉士、民生委員）と協力・連携することで、子どもだけではなく、保護者へ支援が可能になります。

「地域の相談できる大人」と学校の連携





Q. 「SOSの出し方に関する教育」の授業は、具体的にどのように指導するとよいですか？

A. 学級活動の指導例（参考：児童生徒の自殺を予防するためのプログラム）

- (1) 本時の目標
相談を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。
- (2) 本時の評価
～略～

※児童生徒の自殺を予防するためのプログラム 詳しくはこちら！→



過程	主な学習活動	○教師の主な働きかけ
導入	<p>1 「相談しようか迷ったとき」の経験について、グループで話し合い、ワークシートに記入する。</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。</p> <p style="text-align: center;">【課題】 自分が悩んだ時に、誰に、どのように相談したらよいだろうか。</p>	<p>○ それぞれの経験をもとに、本時の課題を示し、学習の見通しをもたせる。</p> <p>○ SC、民生委を紹介し一緒に考える機会であること理解させる。</p>
展開	<p>3 相談できるときと、相談を迷うときはどのような場合なのか考える。</p>  <p>4 ロールプレイを通して考える。 【活動の手順】</p> <p>①個人で、期待感、抵抗感などの観点から考えや行動について分類し、ワークシートに記入する。</p> <p>②記入した内容についてグループで話し合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よいこと（期待感） 「話を聞いてくれるだけでいい」 「一緒に解決方法を考えてくれそうだ。」 ・心配なこと（抵抗感） 「相談されたら友達が嫌な思いをする」 「こんなことで悩んでいるのが恥ずかしい」 <p>③相談の期待感、抵抗感を踏まえ、ワークシートの内容について交流する。（約10分）</p> <p>④身近な大人への相談について考える。</p>	<p>○ 相談する際の気持ちには期待感と抵抗感があることについて伝える。</p> <p style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;">【発問】 みんなは、どのような時に、相談しようかと決心し（期待感）、相談することを迷う（抵抗感）のだろうか。</p> <p>○ 活動の手順と留意点を説明する。 ・ワークシートや事例は、「児童生徒の自殺を予防するためのプログラムA②」を参照</p> <p>○ 友達との関係に悩んだ、勉強がわからないなど、困った時に助け合える人間関係に気付かせる。</p> <p>○ グループでの話し合いの際は、 ・友達の考えは、受け止める、批判しない ・相手の方を見て相手の意見を聴く。 ことを指導する。 ※授業で発言がない子どもの様子に留意する。 ※「分からない」「思いつかない」という子どもの声を否定しない。</p> <p>○ 具体的な相談方法のほか、相談しない場合に、代わりにすることについても気づかせる。</p> <p>○ SC、民生委員が交流内容をもとに、相談することの大切さについて話しをする。</p>
終末	<p>5 本時の活動を振り返る。 振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。</p> <p style="text-align: center;">【まとめ】 悩んだら「友達や親、先生、身近な大人に相談してもいいんだ！」「相談されたら聞いてあげる！」ことを、みんなで理解し行動を始めよう。</p>	<p>○ 本時を振り返り、これからの行動について考えさせる。</p>
備考	<p>○保健師、社会福祉士、民生委員等、授業づくりに参加した専門職を相談できる大人として紹介する。</p> <p>○児童生徒の悩みや相談を広く受け止める相談窓口を周知する。</p> <p>子ども相談支援センター 0120-3882-56 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 北海道いのちの電話 011-231-4343</p>	<p>相談窓口一覧</p> <p>北海道保健福祉部 webページ</p> 

Q. 子どもから「死にたい」と訴えられたら、どのように対応するとよいでしょうか？

A. 子どもから「死にたい」と訴えられた場合、教師自身が不安になり、その気持ちを否定したくなる場合があります。このような場合、教師は**TALKの原則**で子どもの心に寄り添うことが大切です。**次に、教師一人で抱え込まず、チームによる対応を進めましょう。**

【TALKの原則】

- T e l l** : 言葉に出して教師が心配していることを伝える。
A s k : 「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる。
L i s t e n : 子どもの気持ちを傾聴する。
K e e p s a f e : 子どもを一人にせず、安全を確保し寄り添う。

安易な励まし、叱責は避けます！

- ・「大丈夫、がんばれば元気になる」▶ 安易な励まし
- ・「死ぬなんてばかなことを考えるな」▶ 叱責



「先生ならきっと助けてくれる！」
信頼関係を築くことが大切です。

Q. 子どもの中には、言葉で「SOS」を出せない子どもいます。このような子どもには、どう対応するとよいですか？

A. 言葉以外でも、SOSのサインが出ています。教師は、**子どもの変化を見逃さない**という意識で、**日常の児童生徒観察を大切に**しましょう。SOSのサインがみられたら、**教師一人で抱え込まず、チームによる対応を進め**ましょう。

自殺直前のSOSがでるときの子どもの様子（例）

- 関心のあったことに興味を失う。
- 集中できなくなり、いつもならできる課題が達成できない。
- 不安やイライラが増し、落ち着きがなくなる。
- 投げやりな態度が目立つ。
- 成績が急に落ちる。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 不眠、食欲不振、体重減少などの身体の不調がみられる。
- 自分より年下の子どもを攻撃したり、動物を虐待したりする。
- 登校を渋っている。
- 友人との交際を避け、引きこもりがちになる。
- 自殺に関するネット情報を集めたり、自殺についての絵を描いたりする。