こころのサポート授業【資料①-7】

こころのサポート授業（自己有用感編・中学高等学校用）の進め方

**１.はじめに**

　近年の若年層の死因は，「自殺」が最も多いという報告があります。この事実は学校現場において喫緊の課題であり，自殺予防教育の推進が求められています。本授業は自殺予防教育への間接的な援助方法として作成を試みたものです。

　間接的な援助方法と述べた背景には，本授業が「自殺のリスクのある児童生徒への危機介入」を目的としたものではなく，「全児童生徒への予防教育」という観点で作成したという理由があるためです。自殺予防教育と聞いて思い浮かぶのは，「今にも自殺しそうにある人をどう食い止めるか」ということではないでしょうか。これを学校にあてはめると，一部のリスクの高い児童生徒の自殺を食い止める「危機介入モデル」となります。しかし，そもそも学校は全児童生徒の成長を促進させる「成長促進モデル」が基盤としてあります。

　本授業は一部の児童生徒の「死ぬことを防ぐ」授業でなく，全児童生徒の「生きるために必要な力を伸ばす」ことが焦点となります。「生きるために必要な力を伸ばす」ために，本授業では「自己有用感」（人の役に立った，人から感謝された，人から認められた…等という感覚）を取り扱います。「自己有用感」の高まりは，児童生徒の集団内での所属感を向上させ，集団に多様性を育み，延いては将来自殺のリスクにさらされる児童生徒を減らすことに繋がると考えます。

２.この授業のねらい

・児童生徒がクラス内での「安心して居られる感覚」を高めること。

・児童生徒が「自分にも役割があること」に気づき，「誰かの役に立てる」と感じられること。

３.ねらいの達成のための活動とその流れ

|  |  |
| --- | --- |
| １ | 導入：本時の授業のねらいと流れを確認する 　 　 　　 （３分） |
| 2 | 展開：【キャンプのワーク】 |
| ①【個人のワーク１】　　　　　　　　　　　　　　　　　　 （５分）  ・班のメンバーとキャンプへ行ったら，自分はどんなことができそうかをふせんに記入する。  ②【個人のワーク２】 （12分）  ・班のメンバーでキャンプへ行ったら，班のメンバーはどんなことしてくれそうかをふせんに記入する。  ③【個人のワーク３】　　　　　　　　　　　　　　　　　 （６分）  ・ふせん交換をする  ・【わたしの役割帳】を眺める  ④【グループワーク】　　　　　　　　　　　　　　　　　 （10分）  ・【わたしの役割帳】のすりあわせをする |
| 3 | 終結： |
| ①【まとめ】　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 （３分）  ②【感想記入】 （３分）  ③【感想発表】 　　　 （３分） |

４.留意事項

　このワークは生徒一人一人が安心感をもって取り組めることが大変重要です。以下の留意事項をよく確かめた上で，当該クラスが授業を実施できるか否かを見極め，進めてください。

・生徒がふせんに役割を書く際，ネガティブな内容や，相手を茶化したり，相手が傷つくような内容を書くことのないよう十分に留意する。

・このワークはあくまでイメージ世界のものであり，正しい考え，望ましい考えはない。ある程度の楽しい雰囲気は許容して進めるが，生徒が傷つくような行為ややりとりが見られた場合には速やかに対処する。

・グループワークでは，相手の意見を批判したり，否定したりせず，尊重する。

５.授業の展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 | 教師の働きかけや児童生徒の活動 | 留意点等「説明例」 |
| 導入 | ・授業の目的を説明  ・パワーポイント資料を読みながら説明  ・ワークシートの配布  ・ふせんの配布  （３分） | ・「みなさんはクラスの中で，『助けられてるなあ』と感じたことはありますか？大なり小なりあるのではないでしょうか？では反対に，『自分は誰かの役に立ってる』とか『助けている』と感じたことはありますか？これは自分から堂々というのはちょっと照れくさいところもあるし，言いにくい，感じにくいものであるかもしれません。でも，『助けられてるなあ』と感じている人がいるのであれば，きっと『助けている人』『誰かの役に立っている人』がいるはずです。」  ・「そこでこの授業では，ひとりひとりが『自分にも役割があること』に気づき，『誰かの役に立てる』と感じられることと自分のことを他の人に知ってもらうことをテーマにします。そしてこのテーマを達成するため，この授業ではみなさんにキャンプに行ってもらいます。」 |
| 展開 | ①【個人のワーク１】  ・キャンプで自分ができそうなことを書く。  ・教師は机間指導をしながら，声かけをしたり，書きにくい児童生徒がいた場合には援助する。（５分） | ※個人のワークへの集中を促すために，机を離して実施するのもよい。  ・「突然ですが，こんなことを思い浮かべて見ましょう。『あなたは一泊二日で，班の人とキャンプに行くことになりました。キャンプでの生活で，あなたはどんなことができそうですか？』イメージしてみましょう。」  ※児童生徒がキャンプをイメージしやすくなるよう，声かけや発問をしたり，キャンプの絵を黒板に貼ったりするのも良い。 |
| ②【個人ワーク２】  ・キャンプで班のメンバーがしてくれそうなことをふせんに記入する。  ・教師は机間指導をしながら，声かけをしたり，書きにくい児童生徒がいた場合には援助する。（12分） | ※クラス状況に応じて，グループ編成を検討する。  ・「では次に，キャンプでの生活で，班のメンバーはそれぞれどんなことをしてくれそうですか？イメージしてみましょう。」  「やり方を説明します。①ふせんに班のメンバーの名前を書きます。②班のメンバーがしてくれそうなことを書きます。③自分の名前を書きます。書いたふせんはあとでメンバーそれぞれに渡してもらいます。」  ・「ふせんに書く内容について２つポイントがあります。書いてもらった相手が，嬉しくなったり，自分の役割について新たな発見ができたりするよう，相手のことを想像しながら書いてください。もうひとつは，決して，相手を茶化したり，相手が傷つくような内容を書いてはいけません。」  ・「ふせんに書く例です。カレーを作ってくれる，テントを張ってくれる，盛り上げてくれる，仕切ってくれる，いるだけでホッとさせてくれる，やったことを褒めてくれる，などです。※自分にできそうなことと，メンバーがしてくそうなことが重なっていてもOKです。でははじめましょう。」 |
| ③【個人のワーク３】  ・ふせんを班のメンバーに渡す。  ・ふせんをワークシートに貼って眺める。  ・教師は机間指導をしながら，声かけをしたり，書きにくい児童生徒がいた場合には援助する。（６分） | ・「次に【わたしの役割帳】を作っていきます。①メンバーがしてくれそうなことを書いたふせんを交換しましょう。②交換したらメンバーが書いてくれた自分の役割のふせんを【わたしの役割帳】に貼ります。  （ふせんの交換が終わったら）  ・「これで【わたしの役割帳】は完成です。」  ・「次に完成した【わたしの役割帳】を眺めてみましょう。眺める際のポイントです。班のメンバーがイメージしたあなたの役割は自分自身がイメージした役割と似ていたか違っていたか？眺めてみて，浮かんできた考えや今の気持ちを味わいましょう。それではどうぞ」 |
| ④【グループワーク】  ・グループワークがしやすい体形にする。  ・【わたしの役割帳】のすりあわせをする。  ・教師は机間指導をしながら，声かけをしたり，すりあわせが滞っている班に援助をしたりする。 （10分） | ・「さて，役割帳を眺めてみて，気づいたことや感じたことがあったと思います。メンバーがイメージした自分と，自分自身でイメージした自分の役割で同じだったところもあれば違うところもあったと思います。この同じだったり違っていたりすることはおもしろいところですよね。これから，【わたしの役割帳】について感じたことや気づいたことのすりあわせを班でします。  ・すりあわせでは，例えば「はなこさんは『料理が得意』というイメージを持たれてるけど，はなこさんとしてはどう？」などと聞いてみて，「それなりにはできるかな。」とか「みんなはわたしが『料理が得意』と思っているみたいだけど，実際は料理全然できないんだよね。」というように，メンバーのイメージを受けての自分の感じたことを話してみてください。  ・また，すりあわせの時の注意点があります。メンバーの役割帳に関して否定したり，批判したり，茶化したりしないようにしましょう。でははじめましょう。どうぞ。」 |
| 終結 | ①【まとめ】 ・クラスの状況に合わせ  て，児童生徒の意見を  集めたり，一緒にその感じを味わったりするなど，教師の裁量で授業をまとめる。 （３分） | （教師のまとめの言葉の例）  ・「今日の授業では，キャンプのワークを通して，班のメンバーが『自分ができそうなこと』班のメンバーが『してくれそうなこと』，をイメージしました。その後，【わたしの役割帳】のすりあわせをしました。班のメンバーからあなたの役割をを伝えられてどんな気持ちになりましたか？嬉しい気持ちや照れくさい気持ちになった人もいるかと思います。人は，『誰かの役に立っている』，『自分にも役割がある』と思えることで，安心してその場所に居られるようになります。  ・一方，『そんなことできないよ』とか，『そんなに期待されても』とプレッシャーに感じた人もいたかもしれません。『周りが思うあなた』と，『自分が思うあなた』は違う部分があって当然です。その違う部分を班のメンバーとすりあわせをしてみましたがどうでしたか？自分に無理をしないでありのままを受け入れられることができると，私たちはその場所に居やすくなります。これをきっかけにして，『みんなには知られていない自分のこと』や，『もしかしたら班のメンバーは気づいていて，あなたが気づいていない自分のこと』など自分のことを考えたり友達とすりあわせをしてみるのも良いかもしれませんね。  ・みなさんには，これからの日常生活の中でも，自分や相手の役割や力をどんどん見つけて欲しいと思います。そうしていくことが，安心して居られるクラスを作りになると思います。」 |
| ②【感想記入】 ・授業で気づいたことや  授業の感想を記入する  （３分） | ・「では最後に今日の授業の感想を記入してください。」 |
| ③【感想発表】  ・感想を発表する（３分） | ・「感想を発表してくれる人は挙手してください。」 |
| ④【回収】  ・ワークシートの回収 | ・「これで今日の授業は終わりです。お疲れ様でした。」  ※適宜リラクセーションを行う。 |

６.今後の展開

　自殺予防教育は多様なアプローチが有機的，継続的に進められることで，効果が期待できるものです。この授業の実施だけにとどまらず，教科学習，学級経営，生徒指導，教育相談など，日常生活における様々な場面での先生方の創意工夫や取り組みに期待いたします。

７.付録「ハプニングへの対処」

　キャンプのワークでは，すりあわせを通して「他の人に自分のことを知ってもらうこと」をテーマとしました。「自分も他者も知っている自分のイメージ」の拡がりは，所属感の向上や安心して居られる感覚の高まりに寄与すると考えます。キャンプのワークの続編として以下の「ハプニングへの対処」のワーク等を継続して行うことも良いかもしれません。「ハプニングへの対処」は，ハプニングの内容を変えることで，適切な自己主張の練習や自他を認めあえる体験，日常生活の中での対処方法などを繰り返し体験できる構成できるようになっています。

・展開例

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 【グループワーク】  ・ハプニングへの対処を班で考える。  ・教師は机間巡視をしながら，声かけをしたり，すりあわせが滞っている班に援助をしたりする。 | ・「みんなでキャンプをしている最中，ハプニングが起こりました。炊いたご飯が真っ黒になってしまったのです。あなたはこの状況でどんな役割が果たせそうですか？班のメンバーと役割を補い合いながらハプニングに対処しましょう。」  ・「ハプニングへの対処のポイントです。ハプニングへの対処に正解はありません。メンバーそれぞれが，様々な役割を補い合って対処できると良いでしょう。自分もOK，相手もOKになるような対処が出来ると良いと思います。例えば，『たろうくんは明るいイメージがあるから，他の班に行って，ご飯をもらってきてもらいたいな』と言われたとき，引き受けられそうなら『いいよ』といえば良いですし，自分の思う役割と異なっている場合には，『そう言ってもらえるのはありがたいんだけど，ぼくはこう見えてとても人見知りなんだ。誰かと一緒なら行けるかもしれない。誰か行ってくれない？』というように，すりあわせをしながら対処できると良いでしょう。それではどうぞ」 |