

事 務 連 絡

平成 27 年 12 月 17 日

各小・中学校長 様

衛生部こころとからだの健康づくり課

課長 馬 場 優 子

小・中学校向け特別授業の実施について

足立区衛生部では、若年者の自殺対策（一次予防）の一環として、区内小中学校を対象に出張授業「自分を大切にしよう」を実施しています。平成 26 年度から 29 年度までに、区内全小・中学校での実施を目指しています。衛生部と学校との連携を強化することで、子ども・家族を支援するだけでなく、養護教諭を中心とした子どもたちのこころの健康づくりにつなげることを目指しています。

【特別授業概要】

- 1 題材名 「自分を大切にしよう」
- 2 ねらい 児童・生徒が自己肯定感をもてるように支援するとともに、将来起きるかもしれない危機的状況に対応できるように援助希求行動がとれるようにする。
- 3 題材設定の理由
若年者の自殺は、中高年の自殺と比較して数は多くないが、大きな社会問題となっている。青少年期のこころの健康を放置することは、その後の人生に大きな影響を与えかねない。また、自分を大切に思えない子どもたちは、いじめなどの問題行動だけでなく、援助希求行動をとれず問題を抱え込むなど、将来のハイリスク者になりかねない。
こうしたことから若年者の自殺対策は重要な課題であり、青少年の心の健康の保持・増進や良好な人格形成、生活上の困難・ストレスに直面したときの対処方法を身に付けることへの支援を行うこと等、児童生徒の自殺を未然に防止し、予防に資する教育を実施することが重要である。
加えて、児童生徒が自ら命を絶ち、その背景にいじめの問題がある事案が依然として発生していることを深刻に受け止め、このような痛ましい事案を繰り返すことのないよう、継続的・中長期的な取組みが不可欠となっている。
- 4 内容（詳細は授業案参照）
パワーポイントによる講義、DVD視聴、アンケート
- 5 所要時間 約 50 分
- 6 対 象 中学校 1～3 年生、小学校 5～6 年生（学校の希望による）
- 7 担 当 者 足立区：管轄の保健総合センター保健師、こころとからだの健康づくり課保健師
学 校：養護教諭、生活指導担当教諭 等
- 8 事前打合せ 実施前に、担当保健師が学校にお伺いし、事前打ち合わせをします。
- 9 実施計画 中学校：平成 26～28 年度で全校実施（H27. 11. 30 現在 21 校終了済み）
小学校：平成 26 年度モデル校 6 校実施、平成 27～29 年度で全校実施

【実施に関するお願い】

◆実施意向調査の提出について

未実施校につきましてはご検討いただき、裏面「意向調査票」を 1 月末までに FAX でお送りください。後日こちらから連絡させていただきます。

衛生部こころとからだの健康づくり課

こころといのち支援係 松山・飯島

Tel (3880) 5432

FAX (3880) 5602

※FAX番号は、送信前に今一度お確かめください



足立区衛生部ころとからだの健康づくり課
ころといのち支援係 宛

小・中学校向け特別授業実施意向調査

学校名 小学校・中学校
担当者 _____
連絡先 TEL (_____) _____
Eメール _____

1 今年度中に実施を希望します

実施希望日 第一希望 月 日 (時間目)

第二希望 月 日 (時間目)

実施予定場所 _____ ※体育館、視聴覚室、教室等

対象 年生 名

※ 実施日につきましては、ご希望に添えない場合がありますが、できるだけ調整させていただきます。

2 来年度に実施を希望します

☆1.2 とともに後日こちらから連絡させていただきます。

お忙しいところ恐縮ですが、学校内でご検討いただき
12月末までにご回答願います。

ころとからだの健康づくり課ころといのち支援係 松山 飯島
Tel (3880) 5432

実践例

1 題材名 自分を大切にしよう

2 題材設定の理由

若年者の自殺は、中高年の自殺と比較して数は、多くないが大きな社会問題となっている。青少年期のこころの健康を放置することは、その後の人生に大きな影響を与えかねない。また、自分を大切に思えない子どもたちは、いじめなどの問題行動だけでなく、今後起きるかもしれない危機的状況に対応できないなど、将来のハイリスク者になりかねない。

それらの状況から、こころの健康づくり、いじめとその対処について、そのメカニズムも含めて伝える。

3 ねらい

自己肯定感がもてるようにメッセージするとともに、将来起きるかもしれない危機的状況に対応できるような援助希求行動がとれるようにする。

4 人権教育の視点

- ・不安や悩みがあるときには、人に相談をしたり相談機関に行ったりするなど、対処の仕方を理解する。
- ・いじめのメカニズムを理解するとともに、相手の立場に立って人を大切にできる気持ちを育てる。

5 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入	<p>○本時の学習を知る。</p> <p>メッセージ 自分を大切にしよう</p> <p>今までを生き抜いてきたあなたは大切なひとだから</p>	<p>□以下の3点を押さえる。</p> <p>①自分が恵まれない育ちをしてきたからと、自分に自信が持てない人もいるかもしれないこと。</p> <p>②生まれてきた環境、育ちの中で、今まで大変なこともあったかもしれないこと。</p> <p>③赤ちゃんのころから、ここまで生き抜いてきた皆さん一人ひとり、それぞれとても大切な存在であること。</p>
展開	<p>○不安や悩みがあると答えた中学生の割合</p> <p>○もし、こころが苦しかったら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんな気持ちになることがありますか。 ・つらい思いをした時は、こんな方法もあるよ。 ・自分でできる方法を知っていることはとても大事である。 ・一番のおすすめは、信頼できる人に話すこと 	<p>□不安や悩みがあると答えた中学生の割合は81.2%であり、悩んでいるのは、自分だけではないという安心感を与える。</p> <p>□「こんな気持ち」の例として、今の自分に自信がもてない、ほかの人と比べて自分はダメだ、「消えたい」など10例を表示する。</p> <p>□対処方法として深呼吸、筋トレ、氷を握り締めるなど7例を表示する。</p> <p>□相談の方法として、少なくとも、3人の大人</p>

<p>と</p> <p>信頼できる人の探し方、相談の仕方</p> <p>○友達がつらそうだったら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まずは、批判しないでよく話を聞く。 ・落ち着いたら、力になってくれそうな大人を探す。 ・自分を大切に、相手を大切に、一人ひとりを大切にする。 <p>○相手を大切に（いじめバージョン）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こんなことはありませんか？ <p>いじめのチェック項目（11項目）を各自、指を折ってチェック</p> <p>○いじめを受けていたら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あなたは悪くありません。 ・どんな理由があろうと、いじめを受けてよい人はありません。 ・あなたにできること、それは信頼できる大人に相談することです。 <p>○友達がいじめを受けていたら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の話をまじめに聴いてください。そして、友達を心配していることを伝えましょう。 ・さらに、信頼できる大人に相談するように伝えましょう。 <p>○あなたがいじめをしていたら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あなたは、いじめをやめることができます。 ・いじめは、あなたが選んだ行動です。 ・いじめ以外の行動をあなたは選ぶことができます。 ・信頼できる大人に相談してみましよう。 	<p>に話してみることを紹介する。</p> <p>その中で、否定や批判をしないで話を聞いてくれる大人が、あなたの信頼できる大人であり、その人に、話を聴いてもらうように伝える。</p> <p><input type="checkbox"/>いじめのチェックを紹介し、いやなあだ名をつけられる、いじめられキャラをやらされる、無視されるなど11項目を紹介する。もし、一つでもチェックがついたら、いじめの可能性のあることを伝える。</p> <p><input type="checkbox"/>いじめを受けた場合は、一人で、悩まないこと、身近にいる大人に相談すること、相談機関に相談すること、を伝える。</p> <p><input type="checkbox"/>友達がいじめを受けていたら、理由はどうであれ「いじめを受けていい人はいない。いじめの行為が間違っている。」と伝えることの大切さを理解させる。</p> <p><input type="checkbox"/>いじめのメカニズムを説明する。</p> <p>いじめや暴力は、癖になる。慣れるとエスカレートする。最初はドキドキして、人を傷つけた後スカッとすることもかもしれないが、徐々に他人を傷つけても何も感じなくなる。いずれ、あなたの身近な大切な人をも</p>
---	---

	<p>○自分では抱えきれないこころの痛みを相談する場所はある。自分を大切に、相手を大切に、一人ひとりを大切に。</p> <p>手紙の朗読 こころの折れそうな君へ</p> <p>1 「かけっこでいつもビリの君へ」 富山YMCAフリースクール所長 上村 香野子より</p> <p>2 「両親の不和に心傷めている君へ」 作家 雨宮 処凛より</p>	<p>平気で傷つけることになる。それは、最終的にはあなた自身を傷つけることになる。</p> <p><input type="checkbox"/>だれにも相談できない人は、相談機関に電話することも解決方法の一つであることを伝える。</p> <p><内容> 挫折を味わった人は、だからこそ上手くいった時、「うれしい」と感じられたり、「悔しい」「もっと上手になりたい」と闘志を燃やすことができる。また、それらを乗り越えたうれしい気持ちを知っている人は、とても強く生きていくことができる。</p> <p><内容> 子どものころ、一番つらかったのは両親のケンカ。お母さんが泣きながら食器を洗い、洗っている途中の茶碗をシンクの中で、次々を割り始める。 今、両親がケンカをするたびに自分を責めたり、自分はどうなるんだろう、とたまらなく不安になっているあなたへ。まずは、その正直な気持ちを両親に伝えてみて。ケンカはやめてほしいと伝えよう。</p>
終末	<p>○ 世の中には信頼できる大人もいて、苦しいとき、大変なときには助けを求めているんだよ。</p> <p>○ ワカバ「あかり」視聴</p> <p>○ 感想を記入する</p>	<p><input type="checkbox"/>サイレントボイスカード（相談窓口一覧）、ペンを配布する。</p> <p><input type="checkbox"/>DVDを用意する。</p> <p><input type="checkbox"/>歌詞カード配布する。</p> <p><input type="checkbox"/>内閣府「いのち支える（自殺対策）プロジェクト」キャンペーンソングであることを伝える。</p> <p><input type="checkbox"/>ワークシートを用意し、今日の学習で分かったことやこれから気をつけていくことなどを記入させる。</p>

26年度実施校		学校名	日時	曜日	学年	人数
	1	第十三中学校	6月26日	木	2年生	175
	2	千寿青葉中学校	7月16日	水	全学年	317
	3	竹の塚中学校	10月18日	土	1年生、保護者	82
	4	花畑中学校	11月25日	火	3年生	50
	5	鹿浜中学校	11月27日	木	全学年	209
	6	第五中学校	11月28日	金	1年生	96
	7	谷中中学校	12月1日	月	2年生	169
	8	六月中学校	12月12日	金	1年生	182
	9	千寿桜堤中学校	3月13日	金	3年生	160
	10	第一中学校	3月16日	月	3年生	140
11	新田学園	3月16日	月	3年生	75	
27年度実施校		学校名	日時	曜日	学年	人数
	1	第八中学校	4月10日	金	1年生	83
	2	花畑北中学校	4月17日	金	1年生	65
	3	上沼田中学校	4月30日	木	1年生	28
	4	入谷南中学校	5月18日	月	1年生	116
	5	伊興中学校	5月20日	水	1年生	189
	6	第九中学校	6月5日	金	全学年	550
	7	第十三中学校 2回目	6月12日	金	2年生	197
	8	青井中学校	6月18日	木	全学年	160
	9	蒲原中学校	6月23日	火	1年生	170
	10	第十四中学校	6月29日	月	1年生	269
	11	加賀中学校	11月26日	木	全学年	253
	12	東綾瀬中学校	2月9日	火	1年生	166
	13	興本扇学園(扇中)	2月12日	金	全学年	277
	14	第六中学校	2月15日	月	1,2年生	240
	15	第十一中学校	2月23日	火	2年生	218
	16	東島根中学校	2月29日	月	全学年	296
	17	江北中学校	2月29日	月	全学年	206
	18	江南中学校	3月3日	木	全学年	127
	19	栗島中学校	3月3日	木	1年生	81
	20	西新井中学校	3月3日	木	全学年	565
	21	花保中学校	3月9日	水	3年生	55
	22	第十中学校	3月11日	金	全学年	330
	23	第四中学校	3月14日	月	2年生	200
24	第一中学校(3回目)	3月14日	月	3年生	124	
実施・予定 28年度		学校名	日時	曜日	学年	人数
	1	第七中学校	4月14日	木	全学年	412
	2	上沼田中(2回目)	4月16日	土	1年生、保護者	9
	3	淵江中学校	6月6日	月	全学年	672
	4	新田学園(中学)	7月9日	土	全学年	324
	5	竹の塚中	10月15日	土	1年生、保護者	85
	6	第一中学校(4回目)	3月7日	火	3年生	109
	7	入谷中学校	学校独自で実施			
8	第十二中学校	学校独自で実施				

37校中35校実施

足立区 特別授業「自分を大切にしよう」小学校実施状況 28.12月末現在

26年度実施校		学校名	実施日	曜日	学年	人数
	1	中島根小学校	6月22日	日	5年生、保護者	160
	2	鹿浜小学校	7月12日	土	6年生、保護者	55
	3	東加平小学校	9月20日	土	4年生、保護者	89
	4	足立小学校	10月4日	土	5,6年生、保護者	230
	5	亀田小学校	10月14日	火	5,6年生、保護者	94
	6	梅島第二小学校	10月17日	金	5,6年生、保護者	100

27年度実施校		学校名	実施日	曜日	学年	人数
	1	皿沼小学校	1月18日	月	5,6年生	120
	2	古千谷小学校	2月5日	金	6年生	89
	3	興本扇学園(興本小)	2月12日	金	5,6年生	155
	4	寺地小学校	2月15日	月	5,6年生	87
	5	西保木間小学校	2月25日	木	5,6年生	109
	6	新田小学校	2月29日	月	5,6年生	348

実施・予定 28年度		学校名	実施日	曜日	学年	人数
	1	梅島小学校	6月8日	水	6年生、保護者	103
	2	六木小学校	6月13日	月	5年生	83
	3	高野小学校	8月30日	火	5年生	45
	4	東漕江小学校	8月31日	水	6年生	122
	5	足立入谷小学校	9月30日	金	5,6年生、保護者	73
	6	千寿双葉小学校	10月11日	火	6年生	78
	7	東栗原小学校	10月12日	水	5年生	86
	8	栗島小学校	10月19日	水	5,6年生、保護者	141
	9	加平小学校	10月24日	月	6年生	37
	10	梅島第一小学校	12月2日	金	5,6年生	95
	11	舎人小学校	12月10日	土	5,6年生	131
	12	鹿浜第一小学校	12月20日	火	5,6年生	209
	13	東伊興小学校	12月21日	水	5,6年生	191
	14	千寿常東小学校	1月21日	土	5,6年生	185
	15	千寿桜小学校	2月3日	金	5,6年生	131
16	北鹿浜小学校	2月8日	水	5,6年生	107	

69校中28校実施

＜緊急時、校長会向け配布資料＞

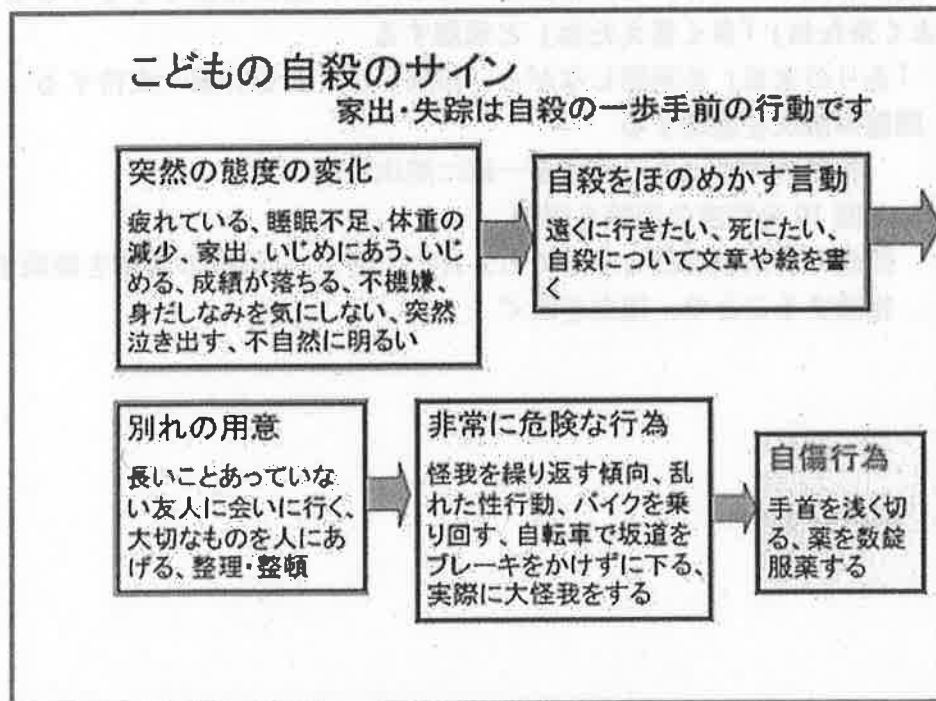
若年者自殺対策資料

こころとからだの健康づくり課
こころといのち支援係

足立区自殺対策のスローガンは 「気づく つながる いのちを守る」
「まさか」から「もしや」の視点を持って、気づいたらつないでください。

1 子どもの「うつ」「自殺」のサインに気をつける

- 成績が急に落ちる
- 朝、調子が悪い
- 登校できなくなる



2 普段と違うと感じたら、傾聴する

Yes, Noの問いかけではなく、オープンな問いかけで尋ねる
この頃どう？ 気分はどう？ 調子はどう？ 何かあった？ など。
元気？大丈夫？と、皆の前で尋ねると、子どもは、大丈夫と答えてしまう。

3 サインに気がついたら、学校や家庭だけでなく 医療、保健、福祉機関と連携し支援を行う

- ・ 子どもの絶望感を少しでも和らげる
- ・ きっかけとなった出来事が何かを探る
- ・ 新たな視点や解決策を探る
- ・ 他のスタッフに危険を伝える
- ・ 保護者に連絡を取る（命を守るためには、プライバシーの保護が最優先できない場合もある）
- ・ 専門家に連絡をとる（一人で抱えないで、職場、地域の専門職に相談を）

4 普段の相談から心がけること

- ・ あたたかみのある印象で対応する
- ・ 「もう（自傷行為は）しない」と約束しない
自傷行為をしないという約束は、子どもは守れない。
約束を破ることで、その相談員（先生）に二度と相談できなくなる。
- ・ 「よく来たね」「良く言えたね」と承認する
「ありのまま」を承認しながら、相談したことを評価・支持する
- ・ 問題の解決を援助する
相談の背景にある困難を一緒に解決する
- ・ 月に1回10分程度の面談を継続
問題の解決が進展しなくても、月に1回10分程度の面談を継続する
相談することで、孤立を防ぐ