

令和3年度版 人権教育研修資料

なくそう差別 築こう明るい社会

陽だまい

～自殺予防教育を支える人権教育～
【特集 子どもの命を守るために】



鹿児島県教育委員会

はじめに

県教育委員会では、人権教育の一層の充実が図られるようとする観点から、教職員自身が人権尊重の理念を正しく理解し、自らの人権意識の高揚を図るための研修資料「なくそう差別 築こう明るい社会」と、人権教育の指導内容や方法の工夫・改善を図るために指導資料「仲間づくり」を例年発行しています。

令和3年度版は、より効果的な研修ができるように2つの資料の内容を盛り込んだ新たな人権教育研修資料「なくそう差別 築こう明るい社会『陽だまり』」を発行することとしました。この「陽だまり」という名称には、「全ての子どもが、人と人とのつながりの中で、温もりを感じてほしい」という願いを込めています。

本資料は、人権教育の基本的な考え方を深めるための内容と、喫緊の人権問題や教職員のニーズに対応できるための内容の大きく2つから構成されています。

1点目の人権教育の基本的な考え方を深めるための内容として、「チーム学校で取り組む人権教育」を取り上げました。人権教育推進体制の構築の必要性や、効果的な研修計画、人権が尊重される授業づくりや環境づくり等をまとめています。

2点目の喫緊の人権問題への対応として、特集「子どもの命を守るために」をテーマに取り上げました。子どもの自殺の現状については、政府が発行している自殺対策白書によると、10代の死因の第1位が自殺となっており、若い世代の自殺は深刻な状況にあることが示されています。また、新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、中・高校生の自殺が増加しているという報道もあります。自殺は「孤立の病」とも呼ばれています。子どもが抱えている苦しみや悩みに気付いて、丁寧に寄り添い、関わることが大切であり、自殺予防教育を支える下地づくりとしての人権教育の必要性をまとめています。また、特集の後半部分には、教職員が実際に授業を行う場面を想定し、指導計画とワークシートを掲載しています。

なお、この特集については、中央大学客員研究員の高橋聰美先生の監修の下、作成させていただきました。多くの御助言をいただきましたことに、感謝申し上げます。

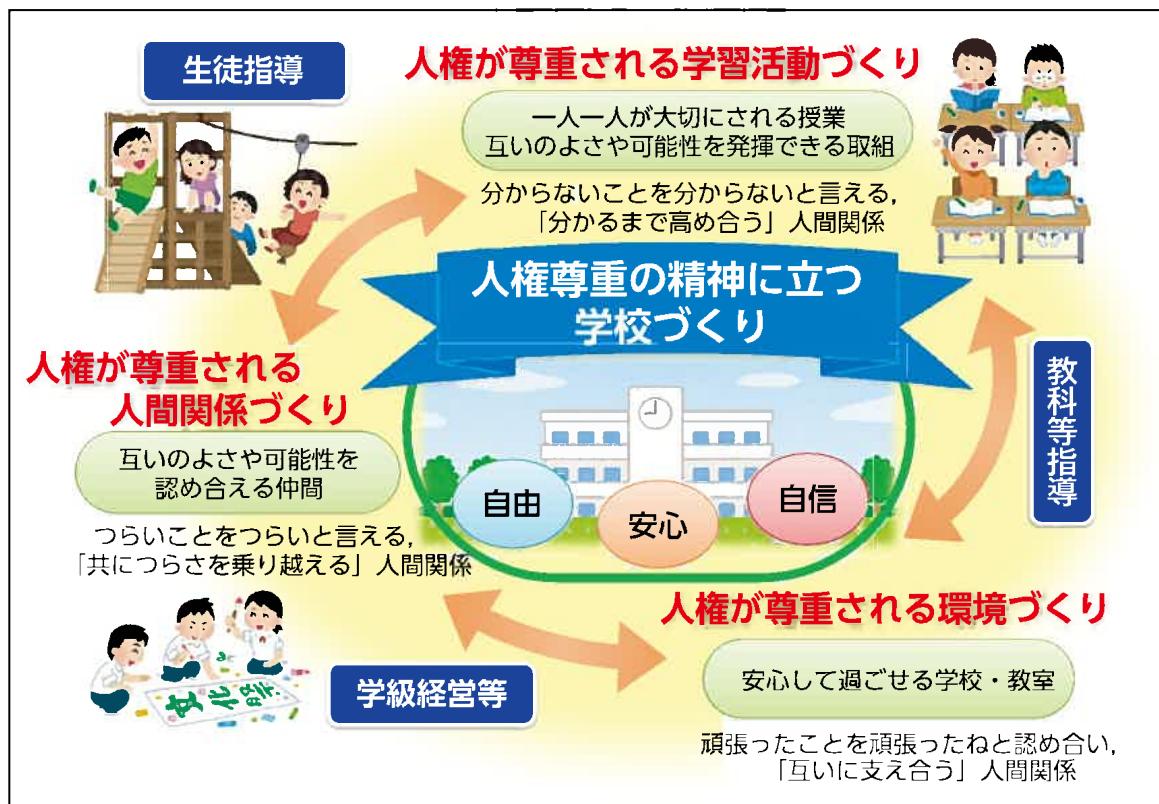
本資料の最後には、「教職員のためのデジタル研修教材」として、e-コンテンツの一覧を掲載しました。デジタル研修教材は、県ホームページから、いつでもダウンロードできるようにしています。本資料を積極的に活用し、チーム学校として指導の充実を図り、人権尊重の視点に立った学校・学級づくりを推進してください。

目 次

I 人権尊重の精神に立つ学校づくり	1
II チーム学校で取り組む人権教育	2
1 チーム学校で取り組む校内組織の構築	2
2 より効果的に推進するために	2
3 学校における研修の充実	4
4 人権尊重の視点に立った学習活動づくり	7
III 人権が尊重される環境づくり	12
【特集】子どもの命を守るために	16
1 我が国の自殺の実態と児童生徒の自殺をめぐる状況	17
2 児童生徒の自殺対策の動き	20
3 自殺予防教育を支える人権教育	22
4 自殺予防教育に係るワークシート集	30
教職員のためのデジタル研修教材	36

学校においては、教科等指導、生徒指導、学級経営など、全教育活動を通じて、人権尊重の精神に立った学校づくりを進めていくことが重要です。

教職員による厳しさと優しさを兼ね備えた指導と、全ての教職員の学校づくりへの参画意識、人権が尊重される学校教育を実現するための環境整備の取組が大切であり、こうした基盤の上に、児童生徒間の望ましい人間関係が形成され、人権尊重の意識と実践力が培われていきます。



○ 人権尊重の視点に立つ教科等指導

「一人一人を大切にし、個に応じた目的意識のある学習指導に取り組む」等の教育目標の共通理解を図るとともに、学ぶことの楽しさを体験させ、望ましい人間関係等を培い、学習意欲の向上に努めることが求められています。

○ 人権尊重の理念に立つ生徒指導

「自分の大きさとともに他の人の大きさを認めること」ができる人権感覚を育成するとともに、児童生徒一人一人の自己実現を図るために、自己指導能力や問題解決能力の育成に努めることが求められています。

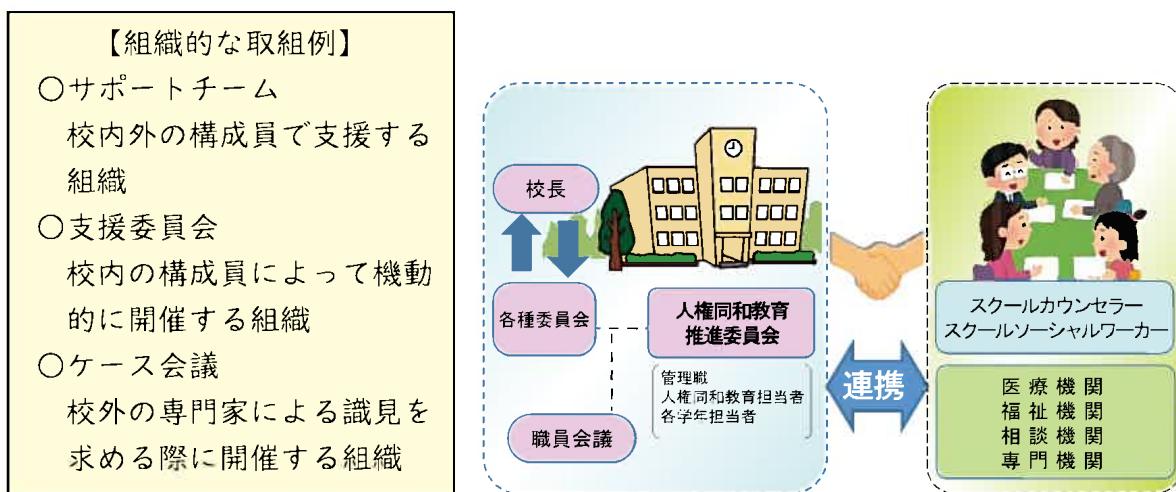
○ 人権尊重の視点に立つ学級経営等

自他のよさを認め合える人間関係を相互に形成していくように、児童生徒一人一人に自他の大きさを強く自覚させるとともに、児童生徒が日頃から人権学習に親しむ機会を提供していくことが求められています。

II チーム学校で取り組む人権教育

1 チーム学校で取り組む校内組織の構築

社会や経済の変化に伴い、児童生徒や家庭、地域社会が変容し、学校教育に関わる課題が複雑化・多様化しています。様々な人権課題の解決を図るには、人権同和教育担当者だけではなく、学校全体で組織的に取り組んでいくことが重要であり、学校の実情によっては、学校医や専門家の協力を求めることも必要です。



2 より効果的に推進するために

(1) 推進体制の確立

校長のリーダーシップの下、全教職員が人権教育の目標や計画を共通理解し、共通実践していくことが重要です。そして、人権教育の実施状況については、適宜、点検・評価を行うとともに、更なる改善・充実の方策を明らかにし、次年度の計画につなげることが大切です。特に、人権同和教育担当者は、管理職と連携を図りながら、人権教育に関する企画立案や校務分掌間の連絡調整などをを行い、取組を一層充実させる必要があります。

(2) 教職員の研修の充実

人権教育の年間指導計画に基づき当該年度に取り組む人権教育の目標、内容、方法等に応じて、必要な研修計画を作成し、これに沿った研修の取組を進めることができます。また、教育を取り巻く状況や、教育活動の現状を人権教育の視点で捉え直し、児童生徒の理解や指導方法等に留意しつつ、学校の実態に応じて研修内容の充実を図ることが重要です。

(3) 保護者・地域の方々との連携

学校における人権教育の取組は、家庭・地域、関係諸機関の人々をはじめ多くの人々に支えられてこそ、その効果を十全に発揮できるものであり、家庭・地域等へ人権教育を推進するための明確なメッセージを積極的に発信していくことが大切です。



「チーム学校で取り組む人権教育」を効果的に推進するための視点

推進体制の確立・共通理解

人権教育の推進体制を整えるために、学校がこれまでの活動の中で取り組んできたこと、児童生徒の実態、地域の実情等を踏まえ、人権教育の目標や内容を設定し、全教育活動を通して、意図的・計画的に行われるよう、校長のリーダーシップの下に、教職員の共通理解を図る必要があります。

効果的な推進

点検・評価

学校評価の中で定期的に人権教育に関する項目の点検・評価を行い、取組の見直しを行うとともに、その取組に関する情報は、保護者や地域の方々に提供します。



共通実践

教職員は児童生徒に対して、「M：見つめる」、「o：思いをめぐらす」、「m：向き合う」のMomの基本姿勢を踏まえて実践します。

また、人権同和教育担当者は、校務分掌間の連絡調整などを担い、人権教育に関する推進体制の要としての役割を果たします。

◇ 効果的に推進するための留意点

○ 人権教育の目標設定において

- ・ 様々な人権問題の解決に資する教育の大切さを十分に認識した上で、「人権が尊重される社会の実現」という建設的な目標となるようにする。
- ・ 人権教育とは、人権に関する知的理解だけでなく、人権感覚の育成が大切であり、その育成には、自尊感情を培うとともに、共感能力や想像力、人間関係調整力を育むことが求められていること等について、全教職員で共通理解を図る。

○ 人権教育の共通実践において

- ・ 学年・学級経営等と人権教育の目標との関連を明確にし、全教職員が人権教育に対する参画意識をもって、教育活動を行う。
- ・ 身近な人権問題を扱った学習（社会奉仕体験活動や自然体験活動など）の中で、児童生徒自らが課題に気付き、相手の心の痛みを自分の痛みとして感じができるように工夫する。

○ 学校としての取組の点検・評価において

- ・ MomGsを活用した教職員自身の点検を実施したり、授業改善の取組として、教職員相互の授業評価を日常的に行ったりする。
- ・ 教育活動に対する児童生徒の評価結果を、学校としての評価に反映させる。

3 学校における研修の充実

(1) 人権教育に係る研修の必要性

教職員は、児童生徒の人格形成や人権意識の醸成に極めて重要な役割を担っているため、人権に対する正しい理解と人権尊重について高い認識をもつ必要があります。

また、学校における人権教育を推進・充実させていくには、学校としての組織的な取組や指導内容・方法の工夫・改善が必要になるので、こうした活動をより実りあるものにしていくためにも、教職員の研修が重要となります。

このような観点から人権教育に係る研修は、年間の研修計画に明確に位置付けておくことが大切です。

(2) 人権教育に係る研修の計画への明確な位置付け

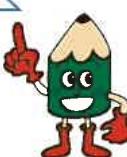
ア 研修計画の作成

人権教育の年間指導計画に基づき、当該年度に取り組む人権教育の目標、内容、方法等に応じて、必要な研修計画を作成することが大切です。その際に、県や市町村教育委員会が示す方針や児童生徒の実態、人権教育の進捗状況を的確に把握し、その結果等を踏まえた改善・充実のための方策を明らかにして、計画に反映させることが重要です。

イ 研修内容の改善・充実

研修内容については、人権教育の基本的な考え方を学ぶ講義や、人権感覚を高めるための参加型学習など、教職員の多様なニーズに応えるようにすることが望まれます。そして、前年度の評価結果や求められる教職員の資質・能力を基に、研修内容に改善を加える必要があります。さらに、学校教育を取り巻く状況や、教育活動の現状を人権教育の視点で捉え直し、「児童生徒の理解や指導方法」等の観点に留意しつつ、学校の実態に応じて研修内容の充実を図ることが大切です。

例えば、人権に関する知的的理解を深めるために、人権の歴史や現状についての知識、人権に関する法の知識、自他の人権を擁護し、人権侵害を予防、解決するのに必要な実践的知識を習得する内容を盛り込んだり、人権感覚を磨くために、当事者を講師として招聘し、差別や偏見の苦しみや生き方に触れる場を設定したりしてみましょう。



「MoGs」で示された9つの資質・能力の向上に必要な研修内容として、e-コンテンツを作成しています(P.36~P.37)。自身の研修計画に応じて活用しましょう。

人権同和教育課 e-コンテンツ No.14

参加型学習の進め方について



県教育庁人権同和教育課

教職員が身に付けるべき「資質・能力」(MomGs)

高めたい資質・能力	研修の内容（例）
人権を守る実践的な行動力を身に付けるには	◇問題解決力 ◇指導力 ◇人権意識・意欲・態度
人権に関する知的理解を深めるには	◇人権に関する情報収集力 ◇法律・用語等の習得・活用 ◇個別の人権課題の認識
人権感覚を磨くには	◇共感する力 ◇イマジネーション力 ◇特定職業従事者としての自覚

* 「MomGs」の構成要素は、令和2年度版「なくそう差別 築こう明るい社会」に掲載(P.22～P.25参照)

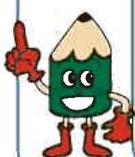


《学校における校内研修（例）》

一 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・学校経営方針や人権教育目標の共通理解 ・配慮を要する児童生徒の実態把握 ・人権教育資料の読み合わせ 	<p style="color: white; background-color: black; border-radius: 10px; padding: 5px; font-weight: bold;">重要！</p>  <p>研修の目的を明確にして実施すること が大切です。また、教職員の資質・能力 を総合的に高めるようにしましょう。</p>
夏 期 休 業	<ul style="list-style-type: none"> ・リフレーミング等の参加型学習 ・フィールドワーク等を取り入れた現地研修 ・外部講師を招聘しての講話 	
二 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・人権教育に視点を当てた授業研究 ・人権週間に合わせた特色ある体験活動の共通理解 	
三 学 期	<ul style="list-style-type: none"> ・校外の研修会等に参加した教職員による報告 ・次年度に向けた点検・評価に基づく成果と課題 	

【人権教育に視点を当てた授業研究（例）】

- ① 福祉・ボランティア教育、国際理解教育などとの関連を図り、「人権」をテーマにした学習活動を進める授業の研究
- ② 「人権の花運動」を通した発表会、人権標語づくり、人権擁護委員をゲストティーチャーとした授業等、人権についての授業を集中的・多面的に展開する取組についての実践的な調査研究



(3) 家庭・地域との相互理解

人権教育においては、家庭や地域社会との連携・協力が不可欠であり、相互の共通理解の下、指導に当たることが大切です。そのため、学校は保護者や地域の方々に対し、「学校便り」などにより、身近な人権問題や教育上の諸問題についての情報提供をしたり、人権学習に係る家庭教育学級や講演会を開催したりするなどして、啓発活動の工夫を図っていくことが必要です。また、地域の方々の参加や協力等を得て具体的な連携の取組を進めることも大切です。

例えば、日置市では、学校、家庭、地域社会が一体となった人権教育の総合的な取組を実践するために、人権教育総合推進会議を設置し、日吉地域人権カレンダーを作成するなどして地域全体で人権意識を高め、一人一人を大切にした教育の充実に努めています。



【日吉地域人権カレンダー】

◇ 外部講師等の活用に当たって



《講師を依頼するまでに》

- 講師の選定は、教育委員会と連携を図りながら、研修のねらいに応じた講師を管理職と相談して選定する。
- 外部講師の招聘に当たっては、管理職を窓口として手続きを進める。

《講師との打合せにおいて》

- 研修の趣旨、依頼内容を説明し、ねらいに応じた講話となるようにする。
- 講師が使用する資料は、事前に受け取り、内容を確認する。

《研修中において》

- 不適切な表現等があった場合は、その場で速やかに対応する。
 - ◇ 担当者として
 - ・ 講師に付箋紙等で知らせ、講師自身がその講話の中で修正する。
 - ・ 講師の了解の下、講話終了後すぐその場で訂正する。
 - ・ 参加者の不適切な発言についても同様に訂正する。
 - ◇ 参加者として
 - ・ その場で、担当者による訂正がなかった場合、出席者が担当者に訂正を促す。

《研修後・学習後において》

- 感想を書かせるなど、参加者の受け止めを確認する。
- 感想等から間違った認識があれば、再度説明する機会を設けたり、学び直しをしたりして認識を改める機会を設定する。

4 人権尊重の視点に立った学習活動づくり

(1) 人権が尊重される授業づくり

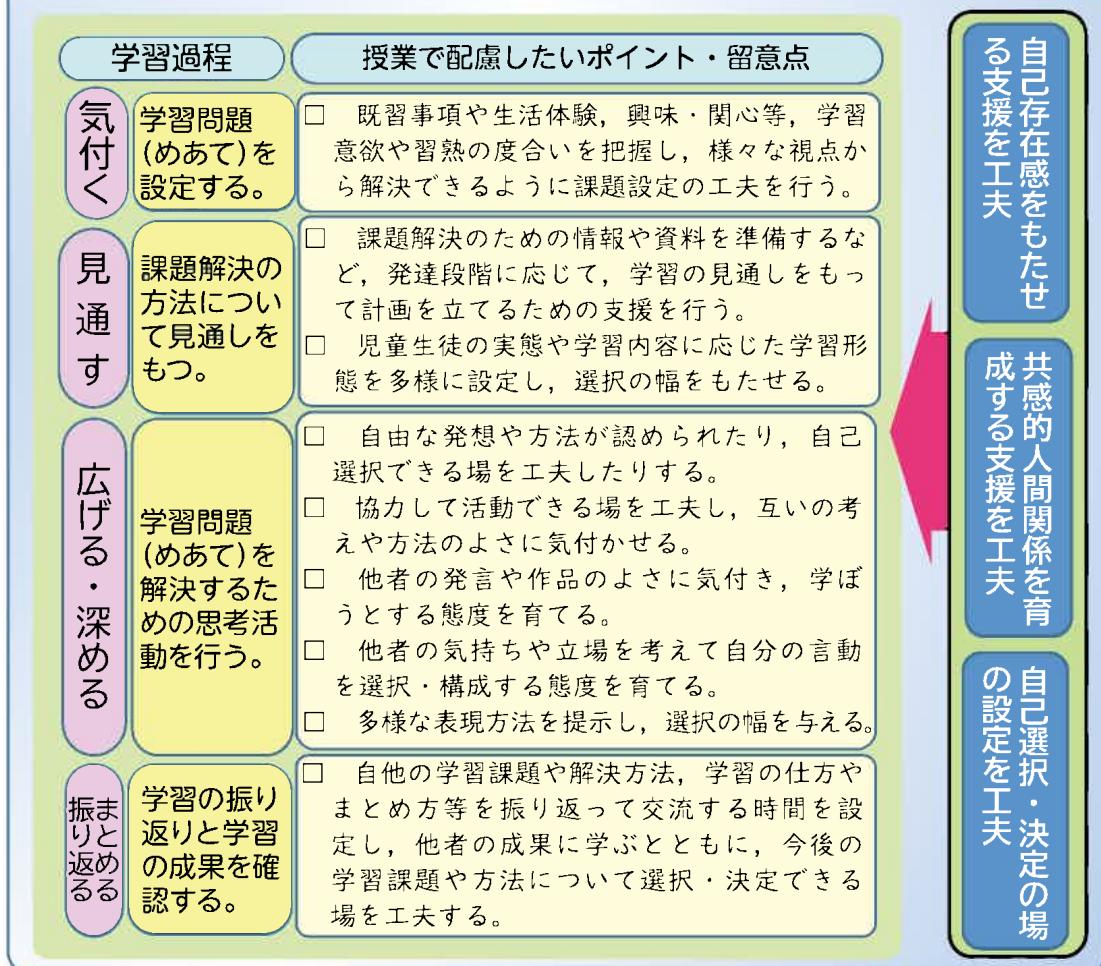
人権教育は全ての教育の基本であり、日々の授業における活動の一つ一つが、人権尊重の精神を醸成する重要な場面となります。人権が尊重される授業づくりに当たっては、次の主な視点に基づいて授業を構成することが大切です。

主な視点	ねらい
自己存在感をもたせる支援を工夫	<ul style="list-style-type: none"> 「授業に参加している」という実感をもたせる。 「自分が必要とされている」という実感をもたせる。 教師自身が一人一人を大切にする姿勢を示す。
共感的人間関係を育成する支援を工夫	<ul style="list-style-type: none"> 「自分が受け入れられている」と実感できる雰囲気をつくる。 「共に学び合う仲間だ」と実感できる雰囲気をつくる。
自己選択・決定の場の設定を工夫	<ul style="list-style-type: none"> 学習課題や計画を選択する機会を提供する。 学習内容、学習教材を選択する機会を提供する。 学習方法を選択する機会を提供する。 表現方法を選択する機会を提供する。 学習形態や場を選択する機会を提供する。 振り返りの方法を選択し、互いの学びを交流する機会を提供する。

ポイント!



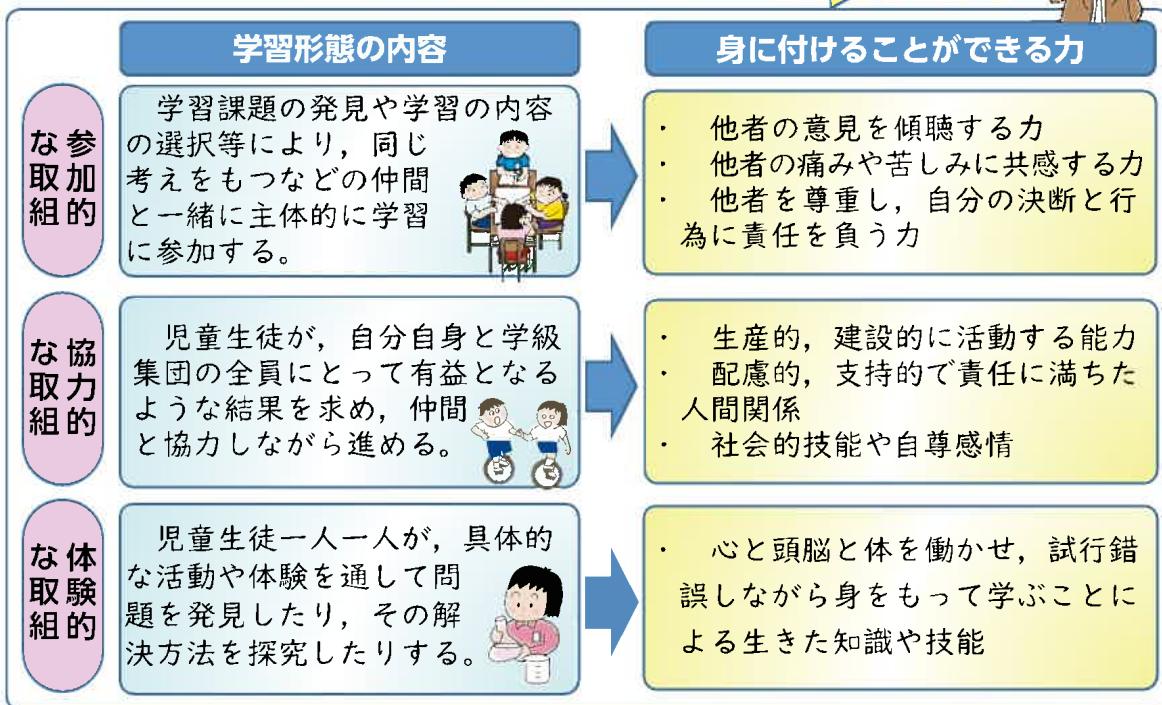
[人権が尊重される授業づくりの視点)



(2) 人権教育の効果的な指導方法

児童生徒の人権感覚の育成には、様々な学習活動の中で、児童生徒自身が「感じ、考え、行動する」こと、つまり、主体的に学習に取り組ませることが必要不可欠なことであり、人権教育の指導方法の基本原理として、児童生徒の「参加」「協力」「体験」を中心とした学習形態が大切です。このことは、学習指導要領における「主体的・対話的で深い学び」につながるものです。

ア 「参加」「協力」「体験」を中心とした学習形態

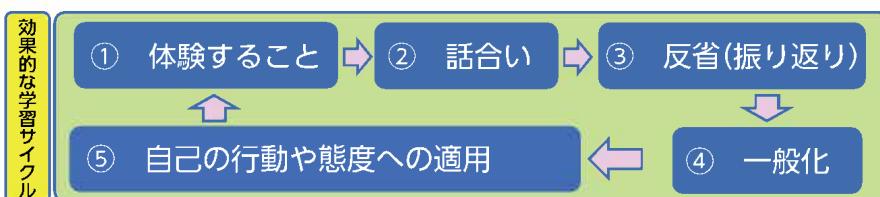


重要! 教科や領域等の学習活動において、「参加」「協力」「体験」の活動を取り入れることにより、児童生徒の知的的理解は深まり、人権感覚を育成することができます。



イ 「体験的な学習」に関する学習サイクル

「体験的な学習」(参加型学習)に取り組む際は、体験自体が目的とならないようになることが大切です。例えば、ボランティア活動の体験を行ったとき、まずは体験後に気付いたことを話し合って体験活動の内容を深めます。次に、話し合った内容をもとに、日頃の行動との違いがあるのかを振り返ります。そして、「ボランティア活動は自分自身が自発的・主体的に問題を解決しようとする姿勢が大切だ。」などのように自分の生活に生かせるように一般化します。こうした流れを経て、体験したことが、自己の行動や態度へ適用されていきます。



「体験」は、ロールプレイング、シミュレーション、ドラマなどの手法による疑似体験、間接体験も含まれます。



なお、人権教育の指導の際は、次の点について配慮することが大切です。
教育の中立性の確保、個人情報やプライバシーに関することへの配慮

(3) 同和問題（部落問題）に関する学習において大切にしたいこと

同和問題に関する学習においては、「差別の悲惨さ」のみが強調されることがないように留意する必要があります。「厳しい差別の中をどう生きたのか」、「差別を乗り越える生き方とはどういうものなのか」など、生き方を学ぶ学習になるよう、以下の留意点を踏まえた授業づくりを行うことが肝要です。その際、一人一人が学習内容をどのように受け止めているかの把握も重要です。



① 正しい歴史認識に基づいた学習を

被差別部落の歴史的起源に関する教科書の記述は、起源が近世（江戸時代）より前の時代にあることから「きびしく差別されてきた身分の人々」と表記されています。次に、「農・工・商」に身分上の上下関係はなかったこと、「えた」身分や「ひにん」身分は、武士や百姓、町人との身分関係において被差別身分であることを明確にするという意味で、「百姓や町人とは別に身分上きびしく差別されてきた人々」と記述されています。さらに、起源が近世以前ということで、幕府や藩がつくったとか、置いたという記述は、削除されています。

② 学ぶべきは、「生きる勇気と知恵」に満たされた生き方

差別されてきた人々は、文字どおり厳しい差別の中を人間としての誇りを失わず、勇気と知恵を存分に働かせて生き抜いてきました。皮革製品や細工物等の製造などの産業や販売、庭園、石垣づくりなどの技術、能などの伝統芸能や医学等、また、警察の補助的な仕事にみられる治安等も担い、社会を支えました。このような文化の創造・継承等に努めてきた事実と併せて、それらの営みが差別につながることの不合理さを押さえることが大切です。また、このようにして差別の中で守り、高めてきたものが、現在、日本を代表する伝統工芸や伝統芸能として、世界に誇る日本文化の一端を担っているということにも気付かせたい事柄です。

なお、大切にしたいのは、技術を高め、認められる仕事をしたから「すごい」とする学習ではなく、そのことも含め、命を奪うほどの差別の中を生き抜いたという生き方を学ぶことです。

③ 中学校歴史教科書に記述される「被差別身分呼称」、そこに込められた意味

「えた」身分・「ひにん」身分という用語は、中学校や高等学校等の社会科の教科書に記述されています。この用語は、長い歴史の中で、「人を蔑む」言葉として使用されてきたという事実があること、そして、部落差別や偏見をなくすために、あえて、この用語が教科書に記述されるようになったことを十分認識して指導する必要があります。

したがって、この用語を差別や偏見をなくす目的以外で使うことは、その時点で差別をしたことになるということ、そして、今でもこの用語に深く傷つけられ、悔しい思いをしている人々がいるということを生徒に理解させることが大切です。なお、小学校の教科書には、具体的な身分名を示していないことに十分留意する必要があります。

④ 同和問題を「自分に引き寄せて」

同和問題に関する学習を充実させるには、一部の教職員や教科担任まかせの学習ではなく、全職員で取り組む必要があります。全校体制の下で、人権同和教育の全体計画や年間指導計画に基づいて、児童生徒の人権に関する知的理解を深め、人権感覚を高めることが重要です。また、同和問題を学んだ児童生徒に、「昔の出来事」という捉え方で終わらせるのではなく、自分の生活や身の周りの問題と重ね合わせて考えさせることが大切です。そして、差別や偏見を許さず、なくしていくとする雰囲気づくり（仲間づくり）と関連付けることが極めて大切です。

※ 平成30年度版「なくそう差別 築こう明るい社会」（P.14参照）
※ 授業実践例の指導案をホームページに掲載（P.37参照）

(4) 新たに発生・顕在化した人権課題に係る指導について

- ア 新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮に係る指導について
 新型コロナウイルス感染症が拡大する中、児童生徒が差別や偏見等を受けることなく、安心して生活を送るために、正確な情報や科学的根拠に基づいた行動がとれるように指導することが大切です。



① 正しく理解する

差別や偏見等のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、不確かな情報に惑わされることなく、差別的な言動に同調しないことが大切です。

② 不安や悩みを一人で抱えこまない

心配なことがあつたら、一人で抱え込みます、周囲の人に相談することが大切です。

③ 相手の気持ちを想像する

感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方等と、その家族に対する誤解や偏見に基づく差別を受けた人がどのような気持ちになるか想像することが大切です。

④ 負の連鎖を断ち切る

見えないウイルスへの不安から、特定の対象^{*}を嫌悪の対象としてしまうことで、差別や偏見等が起こります。こうした負の連鎖を断ち切ることが大切です。

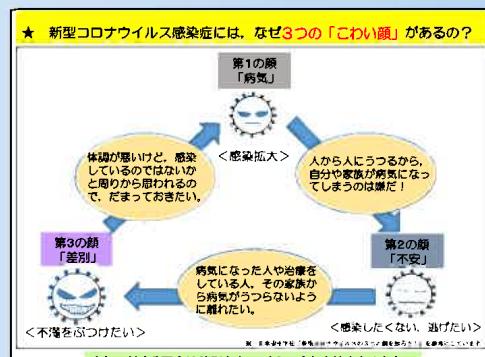
* 特定の対象 … 感染症が広がっている地域に住んでいる人、咳をしている人、マスクをしていない人、外国から来た人など

《リーフレット「新型コロナウイルス感染症に負けないために」を活用した実践例》

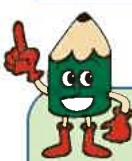
ねらい： 新型コロナウイルス感染症についての正しい情報に基づく適切な判断・行動ができるようにする。

【学習内容】

- ① 新型コロナウイルス感染症についての説明を聞き、このウイルスには、病気を感染させる以外にも違った顔をもっていることを知る。
- ② 3つの「こわい顔」に生活が振り回されないようにするために、どうすればよいか考える。
- ③ 3つの「こわい顔」に立ち向かうための行動について知る。
- ④ 本時の授業を振り返り、これからの自分たちの行動についてまとめる。



* ワークシートをホームページに掲載 (P. 37参照)



シトラスリボンプロジェクトを知っていますか？

コロナ禍で生じた差別・偏見等を知った愛媛の有志がつくったプロジェクトです。シトラス色のリボンを身に付けて、「ただいま」、「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。リボンが表現する3つの輪は、地域と家庭と学校です。鹿児島市立玉江小学校PTAのメンバーは、このリボンを自作し、シトラスリボンの輪を広げる運動に取り組んでいます。



【シトラスリボン】

イ 性の多様性の理解に係る指導について

性の多様性を扱う学習においては、「性的マイノリティ」や「LGBT」という語句の説明だけに終わると、児童生徒が「自分とは違う人たちのこと」と捉えてしまいがちなので、「性の多様性を尊重する」という姿勢を大切にして取り組む必要があります。



① 小学校での指導において

- 「遊び」や「服装」等で「性別」を関連付ける場面が見られるので、一人一人異なる思いがあることを受け入れ、認め合おうとする態度や行動につなげること(低学年)。
- 一人一人は多様な存在であり、「性別」という一つの属性でまとめることができないことに気付かせ、互いに認め合い、尊重し合う態度や行動につなげること(中学年)。
- 「身体の性・心の性・好きになる性」という三要素から、「性のあり方」は、複雑で多様であることを押さえ、性的マイノリティの当事者だけが特別ではなく、全ての人が、「多様な性の一員」であることを認識できるようにすること(高学年)。

② 中学校での指導において

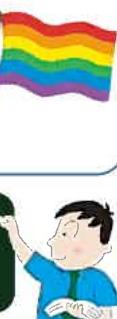
- 日頃から、互いのよさや違いを認め合うとともに、性的マイノリティの当事者を傷つけるような言動がないかを互いに注意し合うような人間関係づくりに努めること。
- 友人から性的マイノリティの当事者に係る相談を受けた時には、本人の悩みや迷いに思いをめぐらすことができるようによること。

③ 高等学校での指導において

- 性的マイノリティの当事者にとって励みとなるような情報を話題として取り上げ、多様な性を受け入れる環境づくりに努めること。
- 周囲が多様性の理解を深め、互いに尊重し合うことが、性的マイノリティの当事者が抱える生きづらさの解消につながることに気付かせること。

重要!

いつも向き合っている児童生徒の中に、性的マイノリティの当事者がいるかもしれないという考えをもち、不用意な言動をしていないかなど、常にアンテナ（人権感覚）を高くもつことが重要です。



《教科書での取り扱いについて》

◆ 教科書の出版社によって内容が異なります。

児童生徒の性的マイノリティに関する学習は、学習指導要領に盛り込まれていませんが、現行の小中学校の教科書では、「さまざま�性」、「体の性と心の性がちがう」という表現で記述されており、多様性を認め、一人一人を尊重することの大切さを学ぶ内容が取り扱われています。また、高校の教科書では、「性同一性障害」や「LGBT」と具体的に記述されており、性的マイノリティに関して、より深い理解を求める内容になっています。



小学校の教科書記述

3・4年保健

体の性と心の性の違いによる性の悩みから相談の必要性が記載している。

5・6年保健

体の性と心の性が一致しないことの不安について触れ、相談される側の受け止めについて記載している。

中学校の教科書記述

保健

性意識の個人差、一人一人の体と心が違うことなどから多様な考え方、感じ方があることについて記載している。

道徳科

様々な性があることを通して、自分らしく生きることについて考える内容が記載している。

高等学校の教科書記述

倫理

現代の諸課題と倫理の学習において、同性どうしの家族、性的少数者の差別や不平等について記載している。

家庭科

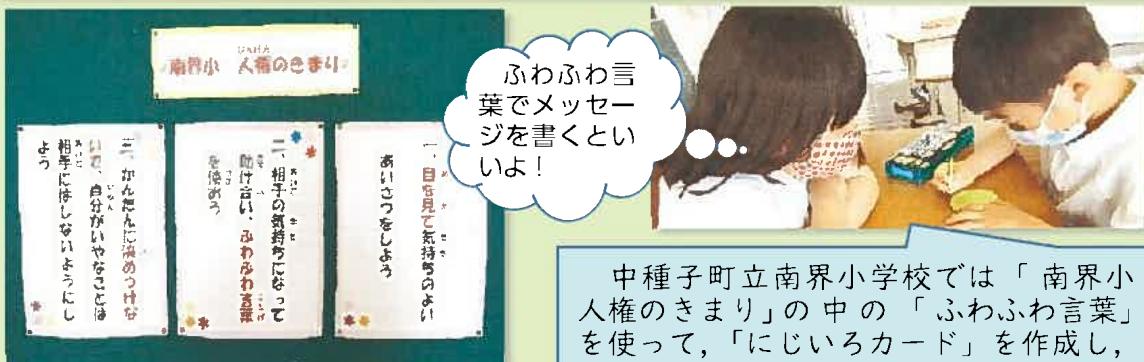
身体の性、性自認、性表現、性指向など自分らしい性のあり方について触れている。また、性愛の対象が異性以外のこともあるなど多様なライフスタイルがあることが記載している。

III 人権が尊重される環境づくり

児童生徒の人権感覚を健全に育んでいくためには、「学習活動づくり」や「人間関係づくり」と、「環境づくり」とが一体となった学校全体としての取組が望まれます。ここでは、人権尊重の視点に基づいた環境づくりの具体的な取組例を紹介します。

1 みんなでルールをつくろう

児童生徒同士で、集団生活のルールを話し合って定めることにより、自他の権利を尊重する雰囲気が生まれます。



児童が人権集会で「南界小 人権のきまり」を作成しました。学校の廊下や教室に掲示しています。

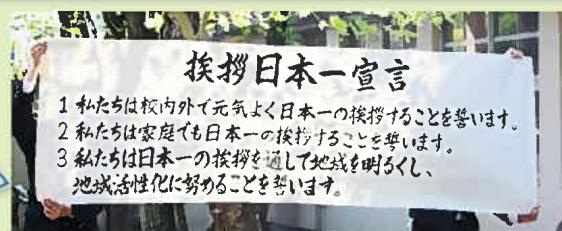
中種子町立南界小学校では「南界小人権のきまり」の中の「ふわふわ言葉」を使って、「にじいろカード」を作成し、互いのよさを伝え合う活動を通して、自己を大切にする心を育んでいます。言葉の使い方を、2年生が1年生に教えるなど、「人権のきまり」を大切にしている様子が見られます。

2 あいさつから人間関係づくりをはじめよう

あいさつを通して、互いの存在を認め合うことで、自己有用感を感じることができます。

志布志高等学校生徒会は、挨拶の日本一を目指そうと、「挨拶日本一宣言」をしています。生徒会を中心に、校門前で挨拶運動に取り組んでいます。こうした姿は、地域の方々から、「たくさんの元気をもらっている」と感謝の声をいただいています。

現在、高等学校だけでなく、近隣の学校と連携し、挨拶運動を発展させ、地域の活性化がより一層図られるように努めています。



3 児童生徒とつながろう

うなづきなどの手法を用いて寄り添い、思いを引き出すことが大切です。

「自他共に認め支え合い、高め合う生徒の姿」

- ① ありがとう！おはよう！
【感謝やあいさつを言葉にできる】
- ② えっへん！【自己を肯定する姿】
- ③ すごい！いいね！【他者を肯定する姿】
- ④ うんうん【聞く態度】
- ⑤ 私はこう思う！【自分の考えを言える】
- ⑥ なるほど！【受容・共感できる姿】
- ⑦ ドンマイ！【間違えても良い雰囲気】
- ⑧ 大丈夫？【自然に助け合う姿】
- ⑨ 教えて【分からぬことを分からぬと言える】
- ⑩ 知りたい！【主体的に学ぶ姿】



阿久根市立鶴川内中学校では、「自他共に認め支え合い、高め合う生徒の姿」を10の具体的な姿にまとめ、生徒が日常的に意識して生活するように取り組んでいます。その結果、生徒は自信をもって行動する姿が見られるようになり、また教師は生徒一人一人を褒める場面が増えました。そして、生徒同士が学び合う姿が増えてきたことで、学力向上にもつながりました。

4 意見の相違を改善につなげよう

価値観の違いから誤解や批判が生まれます。このような場合は、チャンスと考え、教師から「話し合い」などを仕組むことが大切です。



「門礼は、しっかりすべきだ！」という意見書に対して、生徒会役員は校門前に立って、登校する生徒に門礼を呼び掛けることにしました。

こうした活動により、校門の前で立ち止まって礼をする生徒が多くなり、生徒会役員の自己効力感が高められました。

湧水町立栗野中学校では、生徒が学校で疑問に思ったことや要望を書いて入れる意見箱を設置しています。

生徒会が意見箱の中を定期的に確認し、投稿された意見については、生徒会本部が対応策を話し合い、学校生活の向上に役立てられるように取り組んでいます。



5 設営で自尊感情を育もう

自分の作品が、教師や友達に認められると、「自分が大切にされている」と感じます。



枕崎市立枕崎小学校では、学校生活の中で、友達から感謝されたことを葉っぱの用紙に書き込む「ありがとうの木」づくりに取り組んでいます。葉っぱには、「一緒に弁当を食べてくれてありがとう」、「一緒に遊んでくれてありがとう」などの言葉が書かれています。



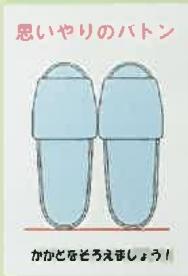
宇検村立久志小中学校では、「人権に関する強調週間・月間コーナー」を設置しています。また、教室の児童生徒の作品には、教師が「あなたの気持ちがよく伝わりました」などの称賛のコメントを入れています。

6 整った環境で人権教育を進めよう

整った環境で過ごせば、児童生徒の心も落ち着き、少しの変化にも気付くことができます。

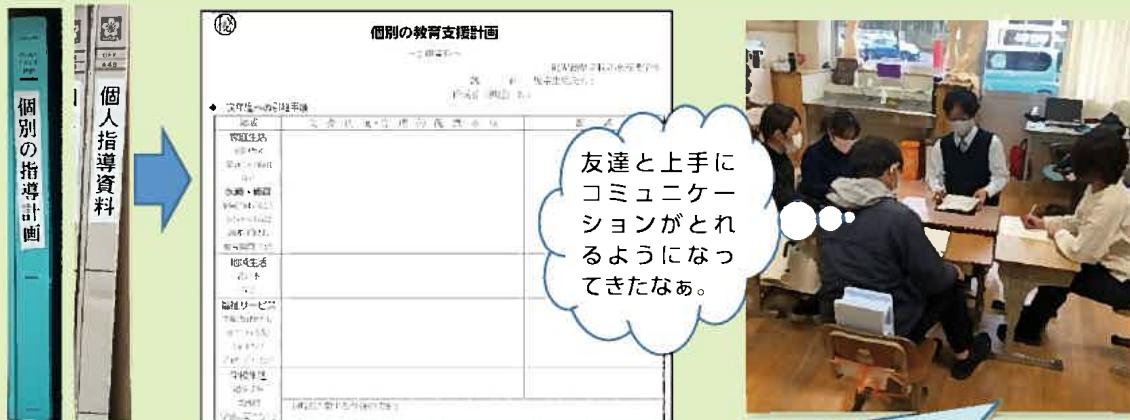


大崎町立大崎中学校では、縦割り編成による無言作業を通した環境整備に取り組んでいます。また、生徒は、牛乳パックの整理やトイレのスリッパ、靴箱、鞄棚等の整理整頓に努めています。こうした学校全体での一体感のある取組によって、生徒は落ち着いた学校生活を送っています。



7 チーム学校は情報共有からはじめよう

児童生徒一人一人の情報を共有することで、個に応じたきめ細かな指導ができ、児童生徒の自尊感情の高揚につながります。



牧之原養護学校では、児童生徒に係る情報を個人指導資料として記載し、教職員間で共有しています。その資料には、関係機関との連携や成長の状況等が、きめ細かに記録されており、教職員がその情報を基に、個に応じて励ましたり、よさを褒めたりすることで、児童生徒の自尊感情を育んでいます。

8 保護者や地域と共に人権意識を高めよう

開かれた学校にすることで、家庭や地域からの情報が得やすくなります。

ひまわり さつま町立永野小学校人権教育だより

感染症から生まれる差別・偏見をなくすには？

先日、人権団体で人権集会を行いましたが、子どもたちと感染症から生まれる差別・偏見をなくすにはどうすればいいかについて話し合いました。

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、学校を含めた日常生活にも、一部に制限があったり、新しい工夫が求められたりする状況が続いております。

今までとは違う生活形式に変化していく中で、感染症に対する不安や感染者などへの差別・偏見などが社会問題となっているのも事実です。

学校でも、感染予防を続けていきますが、新型コロナウイルス感染症には誰もがかかる可能性があることを前提に、身近な誰かが感染してしまったことを考慮した対応も必要となっています。

そこで今回、日本赤十字社監修の「新型コロナウイルスがもたらすこの「感染症」」の考え方とともに、新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見について話し合いました。**途中省略**

ご家庭でも御協力をよろしくお願いします。

新型コロナウイルスのニュースを見ながら、「東京から来ないでほしい」「あそこの人、コロナになったらしいわ。怖いよね。」など何気なく発した言葉を子どもたちは聞いています。

この感染症に対する大人们的の反応は、子どもたちの受け止め方にも大きく影響します。学校でも、今回の入権集会での話し合いをはじめ継続して指導していくますが、ご家庭でも子どもたちが感染症への正しい理解のもとに適切に行行動できるよう、御協力よろしくお願ひいたします。

さつま町立永野小学校では、「人権同和教育だより」を発行し、学校における人権教育の取組を保護者に説明しています。



日置市の日吉中学校区では、地域における人権教育の推進を図るために、行政機関、学校関係者、学校運営協議会委員による人権教育総合推進会議を開催しています。

特集

子どもの命を守るために

～自殺予防教育を支える人権教育～

【小中高校生の自殺者数】

我が国の自殺者数は減少しているが、児童生徒の自殺死亡率は高止まりとなっている。



【自殺の原因・動機は】

全体として「不明」が最も多いが、判明している中では「学校問題」、「健康問題」、「家庭問題」などが指摘されており、「学校問題」では進路に関する悩みや学業不振が多くなっている。

学校における自殺対策の必要性

平成28年に「自殺対策基本法」の一部が改正され、児童生徒の自殺予防に係る取組の徹底が求められた。

平成29年「自殺総合対策大綱」に明記

- 自殺対策に資する教育とは
- 命の大切さを実感できる教育
- 様々な困難やストレスへの対応方法を身に付けるための教育（SOSの出し方教育）
- 心の健康の保持に係る教育

※ 厚生労働省「自殺総合対策大綱」から抜粋

自殺対策に資する教育＝「自殺予防教育」

自殺予防教育を支える下地づくりの教育

下地づくりの教育として、「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」などがあり、これらの教育を推進するにあたっては「自分も大切、他の人も大切」という「人権尊重の理念」を踏まえて行われなければなりません。

つまり、「人権教育は全ての教育の基本」であるという認識の下、日常生活全般を通して、自殺予防教育を支える人権教育の推進・充実を図る必要があります。

全教育活動における「人権教育」推進の重要性

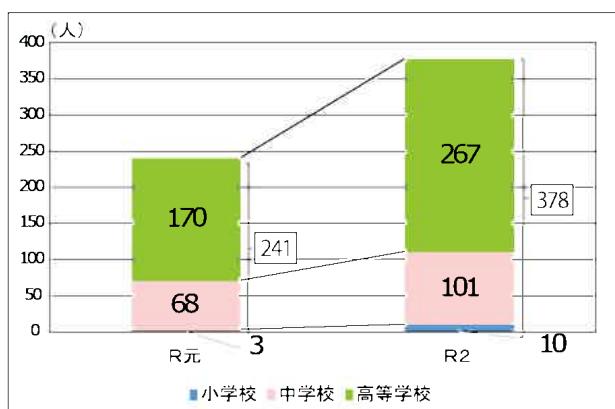


教職員は、児童生徒が抱えるどんな小さな悩みや不安に対しても丁寧に寄り添い、その解消に向けて組織的に支援していくことが求められます。

1 我が国の自殺の実態と児童生徒の自殺をめぐる状況

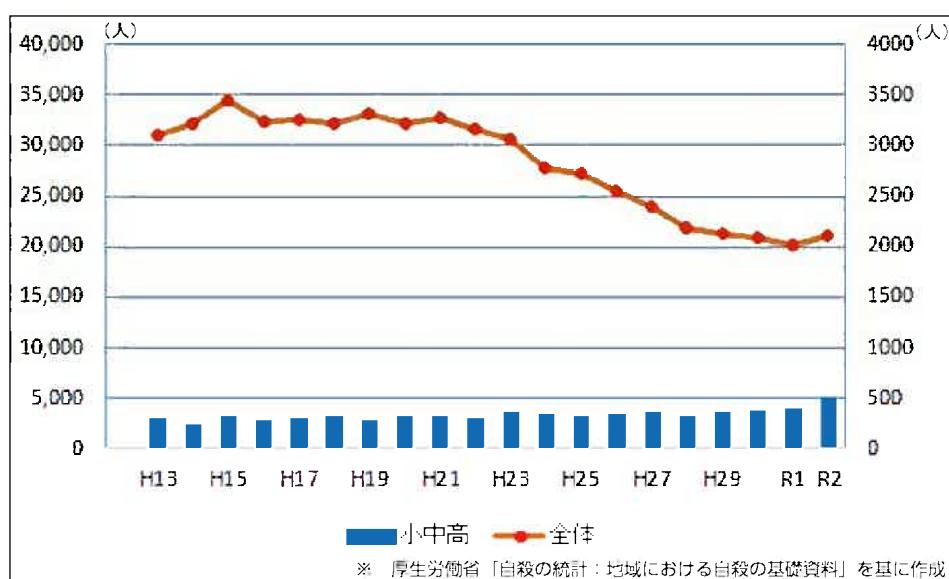
(1) 我が国の自殺の実態

厚生労働省の統計によると、小中学生と高校生の自殺者は、新型コロナウイルス感染症の拡大による生活の変化が影響し始めた令和2年4月から12月までで378人と、前年の同時期より137人多くなり、児童生徒の自殺が深刻になっています。その要因は明らかにされていませんが、児童生徒が抱えている不安感を解消する教育、悩みを相談し合える関係づくりが更に求められています。



4月から12月の自殺者総数

※ 厚生労働省「自殺の統計・地域における自殺の基礎資料」(暫定値)を基に文部科学省において作成したもの参考に作成



日本における自殺者数の推移

我が国の年間自殺者総数については、平成10年以降、14年連続して3万人を超える状況が続いていましたが、平成18年に自殺対策基本法が施行され、平成24年に15年ぶりに3万人を下回り、その後は減少傾向になりました。この法の成立により、自殺予防対策は社会全体で取り組むべき課題であると示され、全国的に自殺対策が推進された結果と考えられています。しかし、我が国は先進国の中でも自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、依然として高くなっている状況があります。

さらに、児童生徒の自殺者数は、児童生徒数が減少してきているにも関わらず、横ばいの危機的状況となっています。

自殺者の総数は減少傾向にあります、自殺した児童生徒数は横ばいとなっています。



先進国の自殺死亡率(2015年)

	国名	自殺死亡率
1	日本	18.5
2	フランス	13.8
2	米国	13.8
3	ドイツ	12.3
4	カナダ	11.5
5	英国	7.5
6	イタリア	6.6

※ 世界保健機関資料（2018年9月）より厚生労働省自殺対策推進室が作成したもの参考にして作成

※ 自殺死亡率のフランスは2014年、カナダは2013年の調査時期を使用

(2) 若年層の自殺対策は重要な課題

平成30年の厚生労働省「自殺対策白書」における「年齢階級ごとの死因順位」を見てみると、15～39歳の各年代の死因の第1位は自殺となっています。さらに、我が国は、先進国における15～34歳の自殺死亡率も1番高く、この若年層の自殺が深刻な問題であると言えます。

年齢階級ごとの死因順位（平成30年）

年齢階級	第1位	第2位	第3位
10～14歳	悪性新生物	自殺	不慮の事故
15～19歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29歳	自殺	不慮の事故	悪性新生物
30～34歳	自殺	悪性新生物	不慮の事故
35～39歳	自殺	悪性新生物	心疾患
40～44歳	悪性新生物	自殺	心疾患
45～49歳	悪性新生物	自殺	心疾患
50～54歳	悪性新生物	心疾患	自殺
55～59歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60～64歳	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

厚生労働省「自殺対策白書」

先進国の15～34歳の自殺死亡率

	国名	自殺死亡率
1	日本	16.3
2	米国	14.1
3	カナダ	10.6
4	フランス	7.9
5	ドイツ	7.5
6	英国	7.4
7	イタリア	4.1

* 世界保健機関資料（2018年9月）より厚生労働省自殺対策推進室が作成したものを参考にして作成

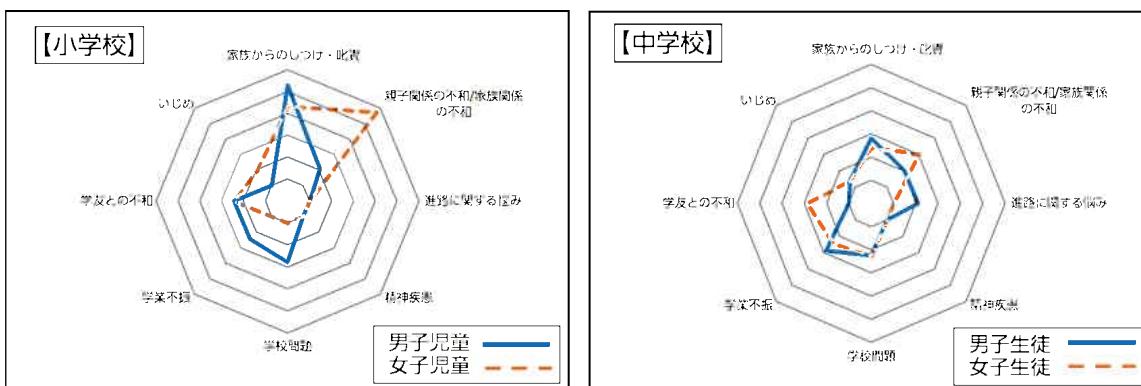
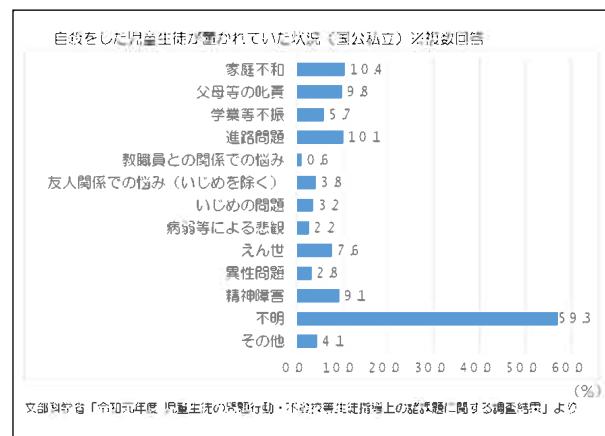
* 自殺死亡率のフランスは2014年、カナダは2013年の調査時期を使用

(3) 校種別に見た自殺の現状

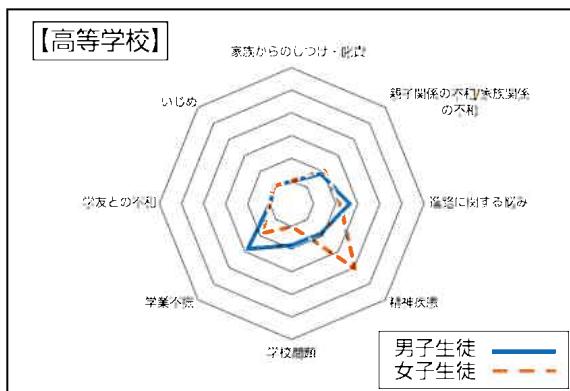
自殺の要因は、文部科学省の「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」によると、最も多いのは「不明」でした。

「不明」が要因として多いのは、家庭問題（家庭不和、親などの叱責）、学校問題（進路の悩み、友人関係、いじめの問題）などが複雑に絡み合い、分類することが難しく、実際は、突発的で予兆がないという印象を与えてしまうからではないかと言われています。

警察庁「自殺統計」（平成21年～30年）から自殺要因の不明以外の原因・動機を分析してみると、小学生は「家族からの叱責」や「親子関係の不和」といった「家庭問題」が多く、中学生は「学業不振」が、高校生は、「進路に関する悩み」が多くなっています。特に、女子高校生は「精神疾患」が多くなる傾向にあります。



警察庁「自殺統計」より小・中学生の自殺の原因・動機の計上比率（平成21年～30年）



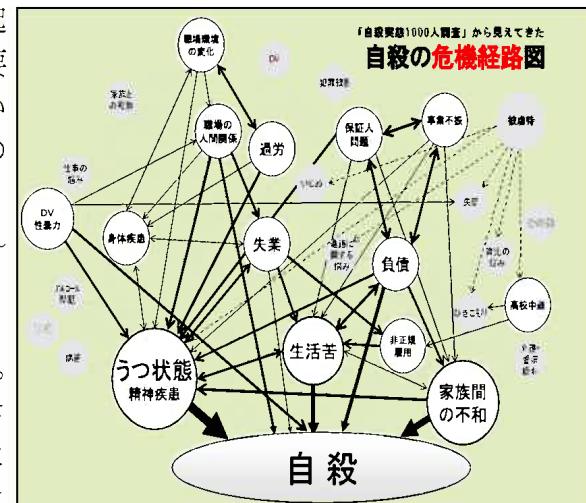
- 日本の若年層の自殺死亡率は先進国の中でも高いです。
- 原因・動機が特定できたもののうち、主な要因は、小学生は「親からの叱責」、中学生は「学業不振」、高校生は「進路に関する悩み」などとなっています。
- 高校生の年代になると、大人と同じように心の病が自殺の危険と密接に関連するようになります。

警察庁「自殺統計」より高校生の自殺の原因・動機の計上比率
(平成21年～30年)

(4) 児童生徒の自殺の心理

自殺はある日突然、何の前触れもなく起こるというよりも、長期にわたり様々な要因が連鎖した結果として生じることが多いです。ただし、児童生徒においては自殺の原因・動機（危機要因）が発生して以降、短時間で衝動的に自殺行動につながる恐れもあるため、注意が必要です。

児童生徒の自殺の原因・動機の多くは、日常ありがちな困りごとやつまずきです。一人一人が抱えている困りごとやつまずきが生きづらさとなり、それがストレスとなって解消されないと想い込み、自殺へとつながっていくという心理を理解しておくことが大切です。「死にたい」よりももっと早い段階での「生きづらさ」に寄り添うことが重要です。



特定非営利活動法人自殺対策支援センター「ライフリンク」
(「1000人実態調査」から見えてきた自殺の危機経路から)

<自殺の心理>

自殺に追い詰められる児童生徒の心理には、次のような共通点があります。

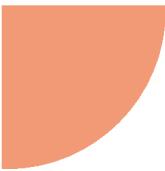
- ひどい孤立感
「誰も自分のことを助けてくれるはずがない」、「居場所がない」
- 無価値感
「私なんかいいない方がいい」、「生きていても仕方がない」
- 強い怒り
「どうして私だけなのか」
- 苦しみが永遠に続くという思い込み
「頑張っているのに、この苦しみからいつ逃れられるのだろう」
- 心理的視野狭窄
「死ぬしかない」



重要!

「今、ここから」直ちに実施すべき対策は何か、優先して実施すべきことは何かを考えていくことが重要です。





2 児童生徒の自殺対策の動き

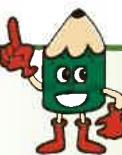
(1) 学校における自殺予防対策の重要性

平成18年に自殺対策基本法が施行され、「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数の年次推移は減少傾向する等、着実に成果を上げてきました。

しかしながら、近年、自殺者全体の総数は減少傾向にあるものの、15歳から19歳の年代の死因の第1位は自殺となっており、その数も横ばいです。

このような実態等から、平成28年に自殺対策基本法の一部を改正する法律が定められ、学校における教育・啓発の内容が盛り込まれました。つまり、学校における自殺予防対策を更に強化することが求められました。

【児童生徒の自殺対策に関する国としての動きの変遷】



- ・ 2006年(H18) 民主主義と人権の保障に関する法律(自殺対策基本法の施行)(厚生労働省)
- ・ 2007年(H19) 自殺総合対策大綱の策定(厚生労働省)
- ・ 2009年(H21) 「教師が知っておきたい子供の自殺予防」のマニュアル及びリーフレット
- ・ 2010年(H22) 子供の自殺が起きたときの緊急対応の手引き
- ・ 2012年(H24) 自殺総合対策大綱の見直し(厚生労働省)
- ・ 2014年(H26) 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)
- ・ 2016年(H28) 自殺対策基本法の一部を改正(厚生労働省)
- ・ 2017年(H29) 新たな自殺総合対策大綱の策定(厚生労働省)
- ・ 2018年(H30) 「児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の推進について」通知

自殺対策基本法の一部を改正する法律

- 誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す。
- 生きることの包括的な支援として推進する。
- 自殺対策を総合的に実施する(保健、医療、福祉、教育、労働、その他の関連施策との有機的な連携)。
- 自治体毎に都道府県自殺対策計画・市町村自殺対策計画を定める。
- 心の健康の保持に係る教育及び啓発を推進する。

- 自殺予防週間
(9月10日～16日)
○自殺対策強化月間
(3月)
が設けられました!



自殺対策基本法 第17条第3項

学校は、当該学校に在籍する児童、生徒等の保護者、地域住民その他の関係者との連携を図りつつ、当該学校に在籍する児童、生徒等に対し、各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発を行うよう努めるものとする。

(2) 自殺予防教育は「SOSの出し方に関する教育」を重視

自殺は「孤立の病」とも呼ばれています。児童生徒が抱えている苦しみや悩みに気付いて、丁寧に寄り添い、関わることこそが、自殺予防につながります。

自殺総合対策大綱によると、学校において、次の3つの教育を推進するとともに、児童生徒の生きることの促進要因(自己肯定感や信頼できる人間関係等)を増やすことを通じて、自殺対策に資する教育の実施に向けた環境づくり(雰囲気づくり)を行うべきであると示しています。

- ア 児童生徒が命の大切さを実感できる教育
- イ 社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育（SOSの出し方に関する教育）
- ウ 心の健康の保持に係る教育

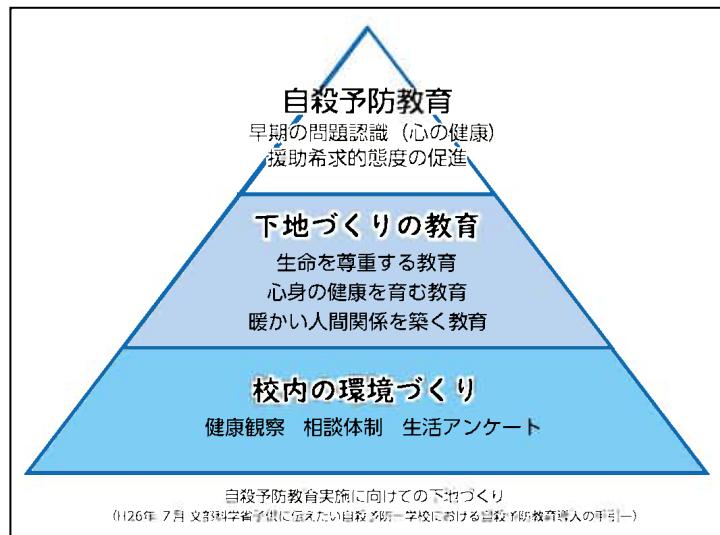
特に、児童生徒と日々接している教職員に対しては、次の2つを身に付けておくことが大切であり、研修を通して高めていく必要があります。

- SOSの出し方のみならず、心の危機に陥った友人の感情を受け止め、考え方や行動を理解しようとする姿勢など（SOSの受け止め方）についても指導すること。
- 児童生徒が出したSOSについて、教職員自身が気付き、受け止めるための資質・能力を高めること。

(3) 自殺予防教育実施に向けての下地づくり

日頃、実施している道徳や保健体育等の教育活動の中には、「生命を尊重する教育」や「心身の健康を育む教育」など、自殺予防に焦点化した教育の基盤となる内容が多く含まれています。まさに自殺予防教育の下地づくりの教育であり、このことを認識して実施することで、抵抗感なく、効果的に自殺予防教育を推進することができます。

また、下地づくりの教育活動を充実させるためには、児童生徒の些細な言葉から個々の置かれた状況や心理状態に思いをめぐらす感性を高めることや、困ったときには何でも相談できる信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室・教育相談室等を気軽に利用しやすい所にする居場所づくりなど、児童生徒の心に寄り添うといった環境づくりが重要になります。



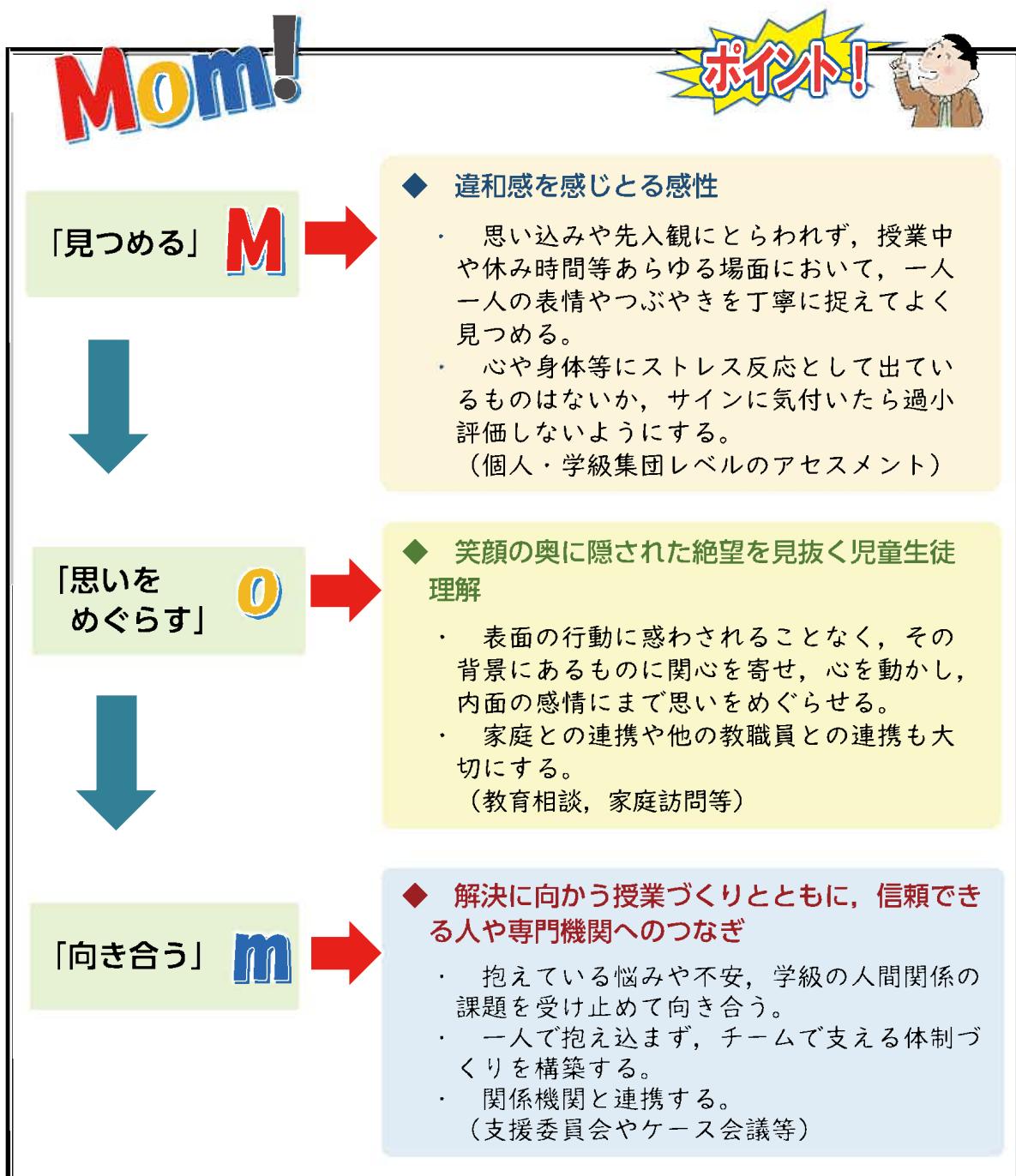
重要！ 自殺予防教育の下地づくりとなる教育活動の充実は、全ての児童生徒が生き生きと学校生活を送るために大切なことであり、下地づくりの教育と自殺予防教育をつなぎ支えるものが、まさに人権教育です。



3 自殺予防教育を支える人権教育

学校における自殺予防教育のねらいは、「困難やストレスに直面した時に、お互いの心の危機に気付き、適切に対応できる力」、「信頼できる友人や大人に助けを求めるようにする力」を身に付けさせることです。これはまさに、人権教育で大切にしてきた、つらいことがつらいと言える「共につらさを乗り越える」人間関係づくりと言えます。そのためには、日頃からの信頼関係づくり、「自分も大切　あなたも大切」という人権尊重の精神を基盤とする、児童生徒が安心して過ごせる環境づくりが求められます。

そこで、児童生徒が出したSOSのサインに教職員が気付き、どう受け止めるかを、Momの基本姿勢でまとめます。



(1) Momの基本姿勢で自殺予防教育を実践

ア 児童生徒の状態把握（アセスメント）に必要なこと

自殺予防教育を進めるに当たっては、学級の児童生徒が安心感をもち、相互にサポートし合える環境づくりが大切です。児童生徒の不安や苦しみは、態度や行動に表れるので、授業中や休み時間等による観察、定期的な教育相談での「さりげない発言」、「学校生活アンケート」や「学校楽しいーと」などを用いての児童生徒一人一人や学級集団の状態を把握することが重要です。



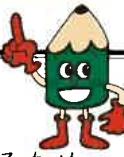
児童生徒一人
一人を見つめて
いくと、「あれ?
何か気になる。」
と違和感を感じ、
出している
サインが見えて
きます。



学級集団のアセスメント

- ・ 学級集団が温かい雰囲気で、児童生徒一人一人が安心して過ごすことができているか（**安心感**）
 - ・ 児童生徒間に親密さが育っており（**親密さ**），自由に自己表現することができているか（**自己開示**）
 - ・ 児童生徒が互いにサポートし合い，協力して物事に取り組む態勢が育っているか（**協調性**）
 - ・ 特定の児童生徒が全体を支配して，他が従属するような関係になっていないか（**支配関係**）
 - ・ 一部の児童生徒が孤立したり，排除されたりしていないか（**孤立**）
 - ・ 学級のみんなが過ごしやすい規律が保たれているか（**規律**）

「学校楽しいーと」活用例



「学校楽しいーと」は、児童生徒一人一人と、学級全体の状態が示されるため、アセスメントする資料として役立ちます。アンケート結果においては、前回の調査との比較で数値がマイナスに変容していたり、各項目に「(1)」が表示されていたりする児童生徒には、特に注意が必要です。



第1 点		1回目	2回目	3回目
1	友達との関係	13	10	13
2	教師との関係	11	12	14
3	学習意欲	12	13	12
4	自己肯定感	11	15	15
5	心身の状態	10	11	12
6	学級集団における適応感	13	14	14

→ フラスの変容 (ストロングポイント)

マイナスの変容（マイナスポイント）

- 各項目の結果を前回と比較し、マイナスの変容に注意!
 - 心の状態を表示したに注意!



イ 児童生徒の些細な言動を見逃さないこと

日常の教育活動の中には、児童生徒の心身の状況やその変化に対して、「あれ？」と違和感に気付くことができる場面がたくさんあります。教職員は、できるだけ多くの場面を捉えて児童生徒の些細な変化を見逃さず、児童生徒一人一人を「見つめる」ことが大切です。

見逃さないで！子どものサイン



重要！

児童生徒が自殺に追いつめられる前に、生きづらさを抱える児童生徒のサインに気付くようにしたいものです。普段と違った言動が現れた場合には、自殺につながる危険性があると捉えて、注意深く見つめ、丁寧に関わる必要があります。



チェック！

「見つめる」観察ポイント
～見ようとしなければ見えない～

場面1 登校時・下校時

- 登下校を済む
- 遅刻や早退が増える
- 挨拶の様子がいつもと違う
- 友達と一緒に登下校したがらない

場面2 朝の会・帰りの会

- 健康観察時に体調不良をよく訴える
- 朝から眠たそうな表情をする
- 表情がいつもと違う
- ぼんやりとした表情で集中できない

場面3 授業中

- 学習に取り組む意欲がいつもと違う
- 学習用具の忘れ物が増える
- 友達と関わる活動でも参加したがらない

場面4 休み時間

- 友達と遊びたがらない
- 一人で過ごすことを好む
- 外で遊ぶことを嫌がるようになる
- 他学年の友達とばかり遊ぶ

場面5 給食（昼食）

- 食べる量が極端に減ったり増えたりする、時間がかかる
- 食欲がないと訴える
- 友達と一緒に食べたがらない

場面6 学校行事

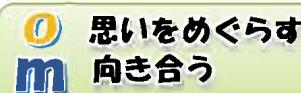
- 参加への不安を訴えたり、参加を拒んだりする
- 行事が近づくと体調不良になる
- 友達と一緒に参加したがらない

場面7 部活動

- 休みがちになる
- 練習等に対する意欲がいつもと違う
- 練習道具の忘れ物が増える
- 友達と一緒に練習したがらない

場面8 その他

- 保健室に行きたがる
- 委員会活動や専門部活動などに対する意欲がいつもと違う
- 用事がなくとも職員室に来る



ウ 児童生徒のSOSに気付いたら、しっかりと向き合うこと

児童生徒への「SOSの出し方」教育を進めていく一方で重要なことは、教職員が児童生徒のSOSをいかに受け止めることができるかです。児童生徒は自分自身の危機に気付いていないこともあります。「何でもない」、「大丈夫」と言っても、本当は大丈夫でないことがあるため、教職員側から声をかけて関わる必要があります。SOSに気付いたら、TALK（トーク）の原則に基づいて児童生徒と向き合うことが大切です。



トーカー TALKの原則

Tell

：言葉に出して心配していることを伝える。

「あなたの方がとても心配だよ。」と、はっきりと言葉に出して伝えましょう。その際は、「I（アイ）メッセージ」（「私がそう思っている」）で伝えましょう。

Ask

：「死にたい」という気持ちについて、率直に尋ねる。

「死にたいと思っているの？」、「どんなときに死にたいと思ってしまうの？」と率直に尋ねましょう。

Listen

：絶望的な気持ちを傾聴する。

話をさえぎらず、耳と目と心を児童生徒の声に傾けます。助言したくなりますが、まずはひたすら聴きましょう。

Keep safe

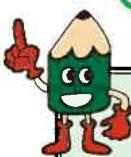
：安全を確保する。

「危ない！」と感じたら、その児童生徒を一人にせず、寄り添い、安全を確保した上で、すぐに専門家へつなげましょう。

してはいけないこと



- ✗ 話をそらす。
- ✗ 「今忙しいから」と後回しにする。
- ✗ 児童生徒の話を聽かずに助言したり励ましたりする。
「もっと大変な友達はいるよ」、「死ぬ気になれば何でもできるよ」
- ✗ 児童生徒の話を遮る。
- ✗ 児童生徒の気持ちを否定する。
「そんなこと言わないで」、「そんなことしたら、親が悲しむよ」



なぜTALKが有効なのか？

自殺願望者は、常に「生きたい」と「死にたい」を行ったり来たりしています。そして、つらい問題から抜け出すには「死ぬしか方法がない」と思い込んでしまうのです。自分のことを心配してくれる人の存在に気付き、自分のつらい気持ちを吐露することで、自殺のリスクを減らすことができます。

また、自殺は衝動的な行為であり、他の衝動と同じようにその衝動は一時的で、数分から数時間しか続かないとも言われます。自殺願望が高まっている児童生徒の安全を確保し、専門家につなげることで、自殺を防ぐことができます。

① 思いをめぐらす

エ 児童生徒のSOSを「受容」と「傾聴」で受け止めること
児童生徒が安心して自分のつらさを吐露するためには、受け止める教職員側のコミュニケーションスキルが必要です。特に、「受容」と「傾聴」の姿勢が大切です。

Tell

Ask

ポイント!

「関わって」と言われても……どんな風に？

心配な児童生徒への言葉かけ例

1 体調や日常生活のことから触れる

「眠ってる？」
「ごはんは食べられてる？」

2 不安、苦痛などの感情を聞く

「どんなことがつらいのかな？」
「いつからなの？」

3 率直に質問

「死んだ方が楽とか考えちゃう？」
「今もそういう気持ちになる？」

4 共感的に理解

「『つらくて消えたい』って気持ちなんだね。」
「『死にたい』と思うほどつらいんだね。」
「勉強も何も手につかないし苦しくて逃げ出したい気持ちだったんだね。」
「そんなつらい気持ちを先生に話してくれてありがとう。」



つらい
消えたい

可能ならば確認する言葉の例

- 家族や友達に話したことはあるのかな。
- あなたがこんなにつらい気持ちでいることを、他にも知っていてほしい人、先生から伝えてもいい人（先生や友達、家族等）が誰かいるかな。

Listen

ポイント!

身に付けたいコミュニケーションスキル

- ◇ジャッジしない
- ◇ありのままに受け止める
- ◇アドバイスしない
- ◇児童生徒の気持ちを勝手に想像しない
(決めつけない)
- ◇児童生徒が見えている情景を見させてもらう

受容

傾聴

児童生徒が語った言葉を「オウム返し」で受け入れ、さらに、その子の状況や困りごとを「詳しく尋ねる」ことが大事です。



生徒「ときどき、死にたい気分になる。」



先生「ときどき、死にたい気分になるんだね。」(オウム返し)



生徒「……」



先生「どんなときにそう感じるの？」(詳しく尋ねる)



m 向き合う

才 問題を一人で抱えこまないこと

辛い思いをしている児童生徒に寄り添い、支えることはとても大事なことです。しかし、危機が迫っている児童生徒の問題を一人で解決していくことは困難です。まずは管理職に報告し、校長のリーダーシップの下、学校全体で情報を共有し、「チーム」で解決する必要があります。また、場合によっては、関係機関等と連携し、専門家と協力しながら解決を図ることが大切です。

Keep safe**ポイント!****例えば、こんな専門家がいます**

児童生徒・家族の心の
ケアが必要なとき

「心の専門家」
スクールカウンセラー

児童生徒の悩みの背景に
家庭的な問題が凝われる

「福祉の専門家」
スクールソーシャルワーカー

自殺企図・自傷行為が
確認された

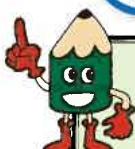
躊躇せずに
学校医・専門医療機関

**教師一人一人が
ゲートキーパーになろう！**

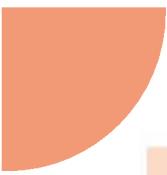
「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気付き、適切な対応を図ることができる人のことで「命の門番」とも言います。様々な児童生徒がいる学校においては、担任や養護教諭、校務分掌上の担当に関わらず、すべての教職員がゲートキーパーになることが求められます。「MomGs」を活用し日頃から人権教育に係る資質・能力の向上に努めましょう。

その他の相談窓口

- 児童生徒への虐待が疑われる
県中央児童相談所 ☎099-264-3003
099-275-4152 (子ども・家庭10番)
- 性的マイノリティに係る悩みや不安を抱えている
県精神保健福祉センター ☎099-218-4755
- インターネットやSNSによる人権侵害が確認された
鹿児島地方法務局 ☎099-259-0680
- その他の相談
子どもの人権110番 ☎0120-007-110
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310
かごしま教育ホットライン 24 ☎0120-783-574
☎099-294-2200
かごしま子供SNS相談・通報窓口 LINE Web

**知っておきたい「自傷行為」のこと**

人が生きづらさを感じたとき、「生きる道がない」と感じることから自殺行為に及びます。同じように生きづらさを感じながらも、「なんとか生きていたい」という思いで行われるのが自傷行為です。自傷行為は誰かの関心を引くためのアピールだと思われがちですが、決してそうではありません。適切に対処しなければ、自傷行為に依存するようになり、自傷行為を繰り返した結果、自殺に至ってしまうこともあります。「大丈夫だ」と決めつけずに、児童生徒にしっかり寄り添うことが大切です。



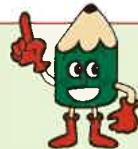
(2) 自殺予防教育を実施するまでの配慮

ア アセスメント結果に基づく配慮

自殺予防教育の実施前の状況において、児童生徒の間に安心して自己を表現する関係が育っていない、一部の児童生徒が排除されているなどの場合は、直ちに自殺予防教育を導入するのではなく、学級の実態に即して、次のような取組を行ってから導入することが望ましいです。



自殺予防教育を実施する前の取組(例)



- 児童生徒の自尊感情を高める取組
- 相手の気持ちに気付き、互いに受け止め合う関わりをする取組
- 自他を尊重したコミュニケーションスキル、アサーションスキルを学ぶ取組
- 自分の衝動をコントロールする取組（アンガーマネジメント）
- ストレスへの対処法を知る取組（ストレスマネジメント）
- 人との適切な関わり方を学ぶ取組（ソーシャルスキルトレーニング）

※ 取組(例)は本資料のP30(3)参照

イ 自殺予防教育実施の際のリスク・アセスメント

事前アンケート等で、学習への参加が難しい児童生徒がいた場合は、信頼関係の深い教職員等が、児童生徒の思いを聴きながら、寄り添い、きめ細かな対応をすることが大切です。そして、担任一人で対応するのではなく、養護教諭やスクールカウンセラー等と連携しながら対応する必要があります。



ウ 自殺予防教育実施後のスクリーニングとフォローアップ

(ア) 事後アンケートの実施

学習の実施後は、悩みを抱えている児童生徒が、相談したいことや相談したいと思う相手などを尋ねるアンケートを実施することも必要です。

重要!

身近な人のサポートを得ることができる体験を保障することが、生涯を通じてのメンタルヘルスの基礎を築く上で、非常に重要です。



(イ) フォローアップ

学校における自殺予防教育が安全かつ効果的に実施されるためには、学習実施前の準備及び配慮を行うとともに、学習実施後のきめ細かなフォローアップが大切です。



① 担任による個別面談

事後アンケートで、日々の学校生活における悩みやいのちの危機等について書いた児童生徒については、早い段階で担任が個別に話を聞く必要があります。また、悩みの有無に関わらず、短時間であっても必ず話をする機会をもつことが望ましいです。このことは、危機に直面した時に気軽に相談できる素地を築くことになります。

② スクールカウンセラーや保護者との面談

事後アンケートの内容や個人面談の結果から、専門的な支援が必要な児童生徒や、よりきめ細かな状況把握が必要な児童生徒については、スクールカウンセラー等との個人面談を行います。面談を通して、その後スクールカウンセラーや地域の専門機関による継続的な援助が必要な場合は、可能な限り当該児童生徒の了解を得た上で、保護者との面談を行っていくことが必要となります。

③ 地域の専門機関との連携

専門的(医療的)支援が必要な児童生徒については、保護者の了解を得て、地域の関係機関へつなぎます。その際は、日頃から連携関係を築いている養護教諭やスクールカウンセラーが窓口となって進めるスムーズにつなぐことができます。

(ウ) 児童生徒の対応記録とその後の状況確認

面談等で把握した児童生徒の気掛かりな様子、悩みの背景については、教職員間で円滑な情報共有ができるように、適切な方法で記録しておく必要があります。特に、スクールカウンセラー等に相談した記録については、管理職が定期的に点検するなどして、児童生徒の相談後の状況をきめ細かに確認しておくべきです。

また、「生徒指導委員会」などにより、特段の対応が必要ないと判断された児童生徒でも、継続して当該児童生徒の様子を観察したり、定期的な面談を行ったりして、その後の状況を確認することが大切です。

重要!

児童生徒のすぐ傍にいる教職員は、一人一人の児童生徒の生きづらさが何であるかを見つめて、思いをめぐらし、向き合って、自殺予防に限らず、いじめ、暴力など他のリスク行動を防ぐことにつながります。

しかし、個人の力だけでは深刻な悩みを抱えた児童生徒に対処していくには限界があります。多面的な理解に基づいたきめ細かな対応を進めていくには、一人で抱え込まずチームとして関わることが重要です。



4 自殺予防教育に係るワークシート集

(1) 「自殺予防教育」としての学習のねらい

学年	ねらい	ワークシート番号
小学校 (低学年)	心がもやもやすることがあることに気付き、もやもやの気持ちを誰かに伝えることの大切さや困っている友達への声かけの大切さを理解する。	①
小学校 (中高学年)	成長に伴い様々な不安や悩みを抱くことは自然なことであることを知り、心が苦しい時の対処法や友達の助けになる声のかけ方を理解する。	②
中学校	誰もが様々な不安や悩みを抱くことがあることを知り、心が苦しい時の対処法や悩みを相談された時の聴き方を理解する。	③
高等学校	心の役割が不調になると起きる心身の症状について知り、ストレスへの対処法を考えるとともに、友人から相談された時の関わり方を理解する。	④

(2) 基本的な学習活動例

自殺予防教育の活動例

- 1 気持ちイラストを見て、その人物は、どんな気持ちなのか、どんな言葉を言っているのか、どんなことがあったのかを想像する。
- 2 めあてを確認する。
- 3 ワークシートを用いながら活動する。
 - (1) 心の危機のサインを理解する。
 - (2) 心の危機に陥った自分自身や友達への関わり方について理解する。
- 4 いのちの危機の時の相談機関を知り、活動の振り返りをする。
- 5 学習をまとめる。

自分の心の痛みに早めに気付いて、誰かに相談することが大切であり、相談を受けた時は「きょうしつ」（きづいて よりそい うけとめて しんらいできる大人に つなげよう）の合言葉で関わろう。

※「きょうしつ」の言葉は、阪中順子著「学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブック」から引用





発達段階や学級の実態に応じて、児童生徒がロールプレイングなどのグループワークを通して相互に学び合う学習方法を取り入れるとより効果的です。
なお、全学年で合言葉「きょうしつ」でまとめましょう。

(3) 「下地づくりの教育」としての学習のねらい（自殺予防教育の実施前）

学習内容	ねらい	ワークシート番号
アサーショントレーニング	日常の自分の気持ちや思いの伝え方を振り返り、相手の気持ちに配慮しながら自分の気持ちを大切にした伝え方を理解する。	⑤
リフレーミング	見方を変えることで、物事の受け止め方が変わり、自分や友達のよさに気付くことができることを理解する。	⑥
自分のことを知る	互いのよさを紹介し合うことによって、自他を尊重することの大切さを理解する。	⑦
聴き方じょうず	温かい人間関係を築くためには、話の聴き方が大切であることを理解する。	⑧
ストレスとその対処法	様々なストレスへの対処法は、人それぞれあることを知り、自分に合った対処法をもつことが大切であることを理解する。	⑨
怒りを落ち着かせる方法	感情に振り回されないためには、怒りを落ち着かせる様々な方法があることを理解する。	⑩

※ ワークシートは、鹿児島県のホームページで**人権教育研修資料**を検索し、ダウンロード後、保存してご活用ください。

自殺予防教育のワークシート①(小学校低学年)	指導上のポイント
<p>1 どんなときに、「いやだな」「かなしいな」「ああんだな」と、心のいたみを感じているのか。かいてみよう。</p>  <p>2 にじるがちやちやしているとき、あなたはどうしているか。</p> <p>3 じぶんのこころがちやちやしているときは、だれに、どんなふうにいったらいいのだろう。</p> <p>きょうのこころのむでんきは、どうかな？</p> 	<p>1 教師が幼少期の実例を紹介したり、もやもやするような具体的な場面絵を紹介したりすることで、児童はどんな時にもやもやするのか想像しやすくなる。</p> <p>2 もやもやしている時の理由やその時どうしているかが分かる児童もいれば、思い出せない児童もいるので、その場合は無理強いしないようにする。</p> <p>3 発達段階に応じて、もやもやを言葉にして伝えることの大切さや身近な大人に話すことの大切さを押さえる。</p>

自殺予防教育のワークシート②(小学校中高学年)	指導上のポイント
<p>1 どんな時に、「いやだな」「かなしいな」「ああんだな」と、心のいたみを感じているのか。かいてみよう。</p>  <p>2 心のいたみをかんじた時、あなたはどうしているか。</p> <p>3 心がくろしい時、だれに、どんなふうに言ったらいいのだろう。</p> <p>4 さひしきうな声があるから、どんな声かけがいいのか、セリフを書いてみよう。また、友だちが心のよくを語ってくれたら、どんな聞き方をいいのかな。</p> <p>きょうのこころのお天気は、どうがな？</p> 	<p>1 教師が実例を紹介したり、具体的な場面絵を紹介したりすることで、児童はどんな時に心が痛くなるのか想像しやすくなる。</p> <p>2 思いつくままに書かせた後、人それぞれ様々な対処法があることや、その方法が自分や他人に向かい過ぎると互いの心の傷になることを押さえる。</p> <p>3 心の強い人は、弱さを言葉にして助けを求め、辛さを乗り越えようとする強さをもっていることを理解させる。</p> <p>4 「どうしたの?」、「大丈夫?」の言葉かけや頷いて話を聞くことが大切であることを理解させる。</p> <p>※ 保健の「不安や悩みの対処」と関連して学習すると効果的である。</p>

自殺予防教育のワークシート③(中学校)

1 あなたは、悩んで精神が苦しい時、どんな方法で気持ちを切り替えますか。



2 悩みを相談するといいたら、誰に相談したいと思いますか。また、その相手に相談する方法で、最初にどんな言葉で話しかりますか。
 (例) 悩んでいますけど、少し轉じて、話す機会がありませんか? など)

相談する相手	最初の言葉
①	「」
②	「」
③	「」

ロールプレイ①～ア 【アドバイスする】

A：既往歴も含む上手くいかないことはありますか？
B：そんなことはありますよ。引き受けられないからや。
A：でももともと、今の状況から出たいたい。
B：みんなの心地悪くしている自分に入ることにしないで。

ロールプレイ①～イ 【感情を受け止める】

A：何でも聞かれてよくわからないことに困っています。
B：うん、私もさうだったから。
A：でももともと、今の状況から出たいたい。
B：でももともと、うんたね。つらかったね、どうしたらいかい。一緒に生きよう。

ロールプレイ②～ア 【アドバイスする】

A：昨日、私が床でソファに寝かれていた、寝ていたら寝起きなくて…
B：ううん、寝起きにならないで。
A：でももともと、今の状況から出たいたい。
B：ううん、寝起きにならないでいるよ。生も死があるだけでを嫌いないと。

ロールプレイ②～イ 【感情を受け止める】

A：昨日、私が床でソファに寝かれていた、寝ていたら寝起きなくて…
B：ううん、寝起きにならないで。
A：でももともと、今の状況から出たいたい。
B：でももともと、うんたね。つらばぬよくカマシでさだめ。相談してくれてありがとう。

★ ロールプレイをして感じたことを書きましょう。

指導上のポイント

- 困っている表情のイラストを用いて、同じ表情でも人によって受け取り方が違うことや、心情を全て表してはいないことを押さえる。
 - ストレスへの対処法には、気分転換タイプや問題解決タイプがあり、どちらも持っていると困難に立ち向かう強い力となることを押さえた上で、相談する人を3人は準備していくことの大切さを伝える。
 - 辛そうな友人との会話をロールプレイすることで、痛みを和らげられる聴き方（傾聴）を実感させる。
 - 身近な大人に相談し、助けを求めることが大切であることを理解させる。
- ※ 保健の「ストレスへの対処」と関連して学習すると効果的である。

自殺予防教育のワークシート④(高等学校)

ロールフレイジング「心の苦しさを打ち明けられた時」

- 二人一组になってロールフレイジングします。
- はじめにAのパターンをやってみます。内の声を体験したら、ワークシートに声をかけられたら生徒（友達）の気持ちで感想を書きましょう。
- 相手にB、C、Dと同じように体験していきます。

（場面設定）
休みがちだった友達が久しぶりに登校しました、一緒に居る途中、友達が、つらそうに「もう、何をかちりや。消えてしまいたい」と小さなく声でつぶやきました。

パターン	甘の声	轟音
A	友達：もう、何をかちりや。消えてしまいたい。 自分：自分は大切にしないダメ、そんなこと言った日自分が心細くなるよ。	
B	友達：もう、何をかちりや。消えてしまいたい。 自分：あなたはかわいいから、死の気になれば聞こえてくるよ。	
C	友達：もう、何をかちりや。消えてしまいたい。 自分：（机づきを耳打ちしながら、靠みに腰く）	
D	友達：もう、何をかちりや。消えてしまいたい。 自分：ううんたね、消えてしまいたいくらい、つらいことがありますんだね。	

- 安心感が得られた声かけは、A～Dどれでしつか？番号をつけてみましょう。
- ロールフレイジングをして感想を記しましょう。

パターン	声をかけられた生徒（友達）の気持ち
A	
B	
C	
D	

指導上のポイント

- ネガティブな感情をもつことは自然なことであるが、心のストレスを放っておくと心身の不調につながることを、保健体育等の学習を想起させながら押さえる。
- 役割(相談する人、相談された人、観察する人)を3人で交替しながらA～Dのパターンをロールプレイした後、声をかけられた友人の気持ちを感想に書かせることで、傾聴や温かい言葉かけは安心感につながることを理解させる。
- 友人からのSOSに対しては、「きょうしつ」という合言葉で接すると、心の痛みが和らぐことをまとめる。

アーサショントレーニングのワークシート⑤

ワークシート「アーサション」
名前()

※ 2人1組になって交互に以下の2つのロールプレイングをして、感じたことを話し合おう。

(演習) フリットの訂正をして、すぐに先生に提出しなければいけないBさんは、遅いでいたため、Aさんの机の上にあった赤ペンを勝手に使い始めました。

<会話1>
Aさん：あれ、赤ペンがない。Bさん、赤ペンを返してよ。
Bさん：ちょっとだから貸してよ。
Aさん：だったら自分のペンを使えばいいよ。
Bさん：面倒くさい。少しでいいからわざとよ。なつた自分で借りないんだ。
Aさん：

<会話2>
Aさん：あれ、赤ペンがない。Bさん、赤ペンを返してよ。
Bさん：ちょっとだから貸してよ。
Aさん：だったら自分のペンを使えばいいよ。
Bさん：ごめん、今日忘れたんだ。あなたも使うんだよね。
でも、あと少しで訂正が終わるから、待ってもらえるかな。お願い。
Aさん：

※ 2つの会話は、何が違うと想いますか？
2つの会話の違うところ：

※ 次の会話1を会話2のパターンで書き換えよう。

演習1：あなたが地図のついでに勉強している最中で、私が引きなりテレビをつけました。あなたは、冷たくて寂しい顔でいらっしゃいました。

会話1パターン：『ごめんなさいからテレビ消してください』

会話2パターン：

演習2：行事が近づいてきて、その準備をしている友達は、毎日のように掃除をしてくれます。向かいには、ちゃんと掃除を守ってほしいと思っています。

会話1パターン：『いい加減にしろ。時間を守れ』

会話2パターン：

指導上のポイント

1 2人1組になって、会話1と会話2を交互にロールプレイングすることで、Aさんの言いそうな言葉を考えさせる。

2 例題を全員で行うことにより、会話1と会話2の違いを理解させ、更によりよいメッセージの在り方についてまとめる。

会話1：YOUメッセージ
「あなた」への感情的な、攻撃的な主張

会話2：Iメッセージ
「わたし」を主体として、相手を尊重しながら自分の言いたいことを伝える主体的な主張

3 ロールプレイングの中で、語調や態度、表情も相手に影響することを感じ取らせる。ロールプレイング終了後は、気分を持ち越さないように配慮する。

リフレーミングのワークシート⑥

ワークシート「リフレーミング」
名前()

◎ 自分自身の「恥じらい」「気になるな」と思っていることを書きましょう。

↓

見方を変えると

まとめ

指導上のポイント

1 人は誰でも否定的な考え方や見方をもっていることに気付かせる。そして、否定から肯定へ思考を転換することは、生きづらさの軽減につながることを押さえる。

2 友達の書いたことに対して、肯定的な言葉で返すようにさせる。ただし、「～すればもっとよくなるよ」等のアドバイスは書かないように約束させる。

3 リフレーミングに難しさを感じている場合には、分かりやすい例を紹介する。

4 否定的な考え方を捉え直すことで、自分の中の思い込みや偏見に気付いたり、自分や友達のよさを捉え直したりすることができ、人間関係づくりに役立つことを理解させる。

「自分のことを知る」ワークシート⑦

指導上のポイント

自分のことを知ろう	
わたしの好きな食べ物は	わたしの好きな季節は
です。	です。
わたしの得意なことは	わたしは
です。	をがんばっています。
わたしは	わたしの宝物は
をしている時が楽しいです。	です。
わたしの苦手な生き物は	わたしの苦手なことは
です。	です。

1 自分のことを見つめさせながら、自分のよいところや大切なものなどに気付かせる。発達段階に応じて、絵で描かせる。

2 記入した後、グループや全体で紹介し合うことにより、お互いの「同じところ」や「違うところ」について確かめ合わせる。

3 人それぞれ苦手なことや嫌いな生き物等があることを知り、そんな自分も含めて、丸ごと自分で大切にしようと思うことや、人それぞれ違うからこそ、面白く、違いを受け止め合って過ごしていくことの大切さに気付かせる。

「聴き方じょうず」のワークシート⑧

指導上のポイント

聞き方じょうずになろう		
1 3人1組で話をしてみよう。 ○ A：話す人、B：聞く人、C：觀察する人を決めて、交換に体験する。 ○ 聽き方Aで相手に体験した後、聞き方Bを相手に体験する。 【話すテーマ例】・「最近、うれしかったこと」・「今、1番興味を持っていること」等		
聞き方A	聞き方B	
<ul style="list-style-type: none"> 空返事をして、聞いていない 「うん」「へえ」 視線を合わさない 表情を変えない 	<ul style="list-style-type: none"> 共感的な言葉を使う 「なるほどー」「そうですねー」 視線を合わせて、うなずく 表情を変える 	
2 聆き方Aと聞き方Bでは、話をする人は、どんな気持ちになったでしょうか。		
聞き方A	聞き方B	
3 話をする人がもっと話したくなるような聞き方を用いて、3人1組で話をしてみよう。 【話すテーマ例】・「最近、不安心のことや気になっていること」等 ★ それぞれの役をやってみて、気付いたことや感想を書きましょう。		
聞く人	話す人	観察する人

1 テーマは、発達段階に応じて、好きな食べ物や生き物にするなど、配慮する。

2 Aは素っ気ない聞き方で、Bは好意的な聞き方で行うように説明した後、ロールプレイングに取り組ませる。

3 AとBの聞き方のどちらが、話をする人にとって、話しやすかったかを、グループで考えさせる。

4 「不安なことや気になっていること」をテーマとし、楽しい話題だけでなく、友達の不安等に対しては、どんな聞き方をするとよいのかをまとめさせる。

「ストレスとその対処法」のワークシート⑨

ストレスとその対処法について知ろう

1 あなたがストレスを感じるのは、どんな時に、どんなことですか。

どんな時に
どんなことで

2 あなたは、ストレスがある時に、どんな方法をよくお使いですか。当てはまるもの全てに□をつけてみましょう。また、その対処法のメリット(よい点)やデメリット(欠点)について考えてみよう。

() 考えないようにする
() 好きな音楽を聴く
() 好きなスポーツをする
() 友達に話しあわせを聞いてもらう
() 魔に当たる
() だまって一人で泣く
() 好きな物を食べる
() 痛みを深きぬけてみる
() おじいさんへ聞いてみる
() 前向きにとらえ直してみる
() 誰かに当たる
() 自分に当たる
() その他
()

★ これからは、ストレスへの対処法としては、どんな方法も使ってみたい

メリットは
デメリットは

★ これからは、ストレスへの対処法としては、どんな方法も使ってみたい

指導上のポイント

- 日常生活でストレスを感じるのは、どんな時で、どんなことによるのかを思い出させる。
- 自分がよく用いているものを全て選ばせた後、ストレス対処法には気分転換を図る方法や問題を解決する方法等、様々なストレス対処法があることに気付かせる。
- ストレス対処法で選んだものの中には、それぞれメリット(よい点)やデメリット(欠点)があることに気付かせる。
- 様々なストレス対処法の中で、今後自分が取り入れたい方法を考えさせることで、これから出会うストレスや生きづらさの緩和につながっていくことを押さえる。

「怒りを落ち着かせる方法」のワークシート⑩

怒りを落ち着かせる方法を知ろう

1 あなたは、どんな時に、どんなことで、怒りを感じますか。

どんな時に
どんなことで

2 あなたは、怒った時に、どんなふうになりますか。当てはまるもの全てに□をつけてみましょう。

() 大きな声でなる
() 声が高くなる
() 柄に当たる
() 頭が痛くなる
() しゃべらなくなる
() 誰かをたたく
() その他
()

3 あなたは、怒りを感じた時、どんな方法で気持ちを落ち着かせていますか。

自分の方法は

★ これからは「怒りを落ち着かせる方法」としては、どんな方法を使いたい

指導上のポイント

- 嫌いと怒りを区別し、自分や他人の言動に対して、どんな時に、怒りを感じるのかを整理させる。
- 選択した怒り方の中には、相手や自分に対してデメリット(欠点)はないのかを考えさせる。
- 怒りが湧いた時の対処法として、「深呼吸する」、「6秒心の中で数える」など、様々な怒りの落ち着かせ方があることを理解させる。
- 怒りは自然な感情であり、誰にでも起こり得ることを理解させ、自分に合った怒りの落ち着かせ方について、まとめさせる。

教職員のためのデジタル研修教材

校内研修や個人研修で、「MomGs」で示された9つの資質・能力を高めるために、e-コンテンツを作成しました。



左のQRコードか、下のホームページから検索するか、いずれかでアクセスしてください。



鹿児島県のホームページで人権教育研修資料を検索

人権課題 No.1 女性

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 1

女性の人権を守ろう



県教育庁人権同和教育課

女性に対しての人権問題の現状、男女共同参画の現状と取組の視点等について学べます。

人権課題 No.2 子ども

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 2

子どもの人権を守ろう



県教育庁人権同和教育課

児童虐待やいじめ問題等の現状と子どもの人権を守る視点等について学べます。

人権課題 No.3 高齢者

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 3

高齢者の人権を守ろう



県教育庁人権同和教育課

高齢者を取り巻く現状や高齢者の人権を守る視点等について学べます。

人権課題 No.4 障害者

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 4

障害を理由とする

偏見や差別をなくそう



県教育庁人権同和教育課

障害者を取り巻く現状や学校で取り組む合理的配慮等について学べます。

人権課題 No.5 同和問題(部落問題)

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 5

同和問題(部落問題)

に関する理解を深めよう



県教育庁人権同和教育課

同和問題を取り巻く現状や同和問題に係る知識理解について学べます。

人権課題 No.6 外国人

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 6

外国人の人権を尊重しよう



県教育庁人権同和教育課

在留外国人の現状とヘイトスピーチに係る理解等について学べます。

人権課題 No.7 HIV感染者等

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 7

HIV感染者等に対する

偏見や差別をなくそう



県教育庁人権同和教育課

HIV感染者等に係る偏見や差別の防止について学べます。

人権課題 No.8 ハンセン病元患者等

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 8

ハンセン病患者・元患者・その家族

に対する偏見や差別をなくそう



県教育庁人権同和教育課

ハンセン病問題に関する歴史と学習の視点等について学べます。

人権課題 No.9 犯罪被害者等

人権同和教育課 e-コンテンツ No. 9

犯罪被害者とその家族

の人権に配慮しよう



県教育庁人権同和教育課

犯罪被害者を取り巻く現状や相談体制等について学べます。

**人権課題
No.10 イタ・外等による人権侵害**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.10

インターネットによる
人権侵害をなくそう



県教育庁人権同和教育課

ネット上の人権侵害等の現状やネットトラブルの未然防止の視点を学べます。

**人権課題
No.11 北朝鮮当局による拉致問題等**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.11

北朝鮮当局による拉致問題等
に対する認識を深めよう



県教育庁人権同和教育課

北朝鮮当局による拉致問題の現状と問題点等について学べます。

**人権課題
No.12 性的マイノリティ**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.12

性的指向及び性自認を理由
とする偏見や差別をなくそう



県教育庁人権同和教育課

性的マイノリティに係る人権問題の現状と学校での対応について学べます。

**人権課題
No.13 新型コロナウイルスに係る人権侵害**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.13

新型コロナウイルス感染症に
係る偏見や差別をなくそう



県教育庁人権同和教育課

新型コロナウイルス感染症に係る偏見や差別の防止について学べます。

No.14 参加型学習の進め方

人権同和教育課 e-コンテンツ No.14

参加型学習の進め方について



県教育庁人権同和教育課

No.15 人権教育の目標理念

人権同和教育課 e-コンテンツ No.15

人権教育の目標・理念

県教育庁人権同和教育課

人権教育の目標と理念、MOM の基本的な姿勢について学べます。

No.16 育てたい資質・能力

人権同和教育課 e-コンテンツ No.16

人権教育における
育てたい資質・能力

県教育庁人権同和教育課

人権教育を通じて身に付けて
いたい資質・能力 (MOMGs)
について学べます。

No.17 自殺予防教育に係る法律等

人権同和教育課 e-コンテンツ No.17

自殺予防教育に係る
法律等について

県教育庁人権同和教育課

自殺対策に関する国の動きと自殺予防教育の重要性について学べます。

No.18 人権教育に係る国の動向等

人権同和教育課 e-コンテンツ No.18

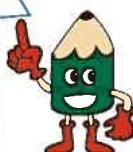
人権教育に係る国
の動向等について

県教育庁人権同和教育課

人権に係る最近の動き等について学べます。

その他にも人権教育に係る実践事例集を、ホームページに掲載しています！

- ◇ 人権プロジェクト推進校や文部科学省研究指定校の実践
- ◇ 人権教育授業実践研修会における指導案
- ◇ 人権感覚チェックリスト等



**人権課題
No.10 インターネットによる人権侵害**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.10

インターネットによる 人権侵害をなくそう



県教育庁人権同和教育課

ネット上の人権侵害等の現状やネットトラブルの未然防止の視点を学べます。

**人権課題
No.11 北朝鮮当局による拉致問題等**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.11

北朝鮮当局による拉致問題等 に対する認識を深めよう

県教育庁人権同和教育課

北朝鮮当局による拉致問題の現状と問題点等について学べます。

**人権課題
No.12 性的マイノリティ**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.12

性的指向及び性自認を理由 とする偏見や差別をなくそう



県教育庁人権同和教育課

性的マイノリティに係る人権問題の現状と学校での対応について学べます。

**人権課題
No.13 新型コロナウイルスに係る人権侵害**

人権同和教育課 e-コンテンツ No.13

新型コロナウイルス感染症に 係る偏見や差別をなくそう



県教育庁人権同和教育課

新型コロナウイルス感染症に係る偏見や差別の防止について学べます。

No.14 参加型学習の進め方

人権同和教育課 e-コンテンツ No.14

参加型学習の進め方について



県教育庁人権同和教育課

No.15 人権教育の目標理念

人権同和教育課 e-コンテンツ No.15

人権教育の目標・理念

県教育庁人権同和教育課

人権教育の目標と理念、MOMの基本的な姿勢について学べます。

No.16 育てたい資質・能力

人権同和教育課 e-コンテンツ No.16

人権教育における 育てない資質・能力

県教育庁人権同和教育課

人権教育を通じて身に付けて
いたい資質・能力 (MOMGs)
について学べます。

No.17 自殺予防教育に係る法律等

人権同和教育課 e-コンテンツ No.17

自殺予防教育に係る 法律等について

県教育庁人権同和教育課

自殺対策に関する国の動きと自殺予防教育の重要性について学べます。

No.18 人権教育に係る国の動向等

人権同和教育課 e-コンテンツ No.18

人権教育に係る国々 の動向等について

県教育庁人権同和教育課

人権に係る最近の動き等について学べます。

その他にも人権教育に係る実践事例集を、ホームページに掲載しています！

- ◇ 人権プロジェクト推進校や文部科学省研究指定校の実践
- ◇ 人権教育授業実践研修会における指導案
- ◇ 人権感覚チェックリスト等



【参考・引用文献】

- 鹿児島県：(令和2年3月)「鹿児島県人権教育・啓発基本計画（2次改定）」
- 窪田由紀：2016 「学校における自殺予防教育のすすめ方(だれにでもここが苦しいときがあるから)」遠見書房
- 厚生労働省：(平成 29 年7月)「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」
- 坂中順子：2015 「学校現場から発信する子どもの自殺予防ガイドブック(いのちの危機と向き合って)」金剛出版
- 高橋聰美：2020 「教師にできる自殺予防(子どものSOSを見逃さない)」教育開発研究所
- 松本俊彦：2014 「自傷・自殺する子どもたち」合同出版
- 文部科学省：(平成 20 年8月)「かけがえのない自分、かけがえのない健康(中学生用)」
- 文部科学省：(平成 26 年3月)「学校における子供の心のケア(サインを見逃さないために)」
- 文部科学省：(平成 21 年3月)「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」
- 文部科学省：(平成 29 年3月)「健康な生活を送るために(高校生用)」
- 文部科学省：(平成 26 年7月)「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)」
- 文部科学省：(平成 20 年3月)「人権教育の指導方法等の在り方について〔第三次とりまとめ〕」
- 文部科学省：(平成 30 年3月)「わたしの健康(小学校5年生用)」

【タイトルについて】

本資料のタイトル「陽だまり」には、「全ての子どもが、人と人のつながりの中で、温もりを感じてほしい」という願いが込められています。また、「人との関わりを大切にし、自分や友達のよさに気付き、互いに磨き合い、高め合うことを大切にしてほしい」という「仲間づくり」の理念も継承しています。

【表紙写真】写真提供：鹿児島県セーリング連盟



鹿児島県

所 属		名 前	
-----	--	-----	--

※ 本資料は、これまで配布した資料と併せて、研修資料として継続的に活用してください。