

“SOS” はあなたの権利

1 学習対象

小学校 4 年生～6 年生、中学生

2 ねらい

日常生活で感じる嫌な気持ちや悲しい気持ちを自覚し、自分や友だちに励ます言葉をかける活動をと
おして、自分の「心の痛み」への向き合い方や、困ったときや悩んだときは相談してもよいことを知る
ことで、自分や友だちを大切にしようとする思いをもつことができるようにする。

3 準備するもの

- ワークシート
- 相談機関が書かれた資料

4 解説

「子どもの権利条約」（1994年批准）の「生きる権利」では、すべての子どもの命が守られ、もっ
て生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障
されています。

しかし、文部科学省の「令和3年3月1日 児童生徒の自殺予防について（通知）」によると、警察
庁・厚生労働省の自殺統計では、令和2年度中における児童生徒の自殺者数は479人（暫定値（令和3
年2月5日時点））で、前年と比較して4割増加、そのうち、女子中高生の自殺者数は200人（暫定値
（令和3年2月5日時点））で前年と比較して約2倍となっています。

この通知には、「自殺予防教育を実施するなどにより、児童生徒自身が心の危機に気づき、身近な信
頼できる大人に相談できる力を培うとともに、児童生徒からの悩みや相談を広く受け止めることができ
るようにすること」と示されており、「SOSの出し方に関する教育」の重要性が述べられています。

本ワークでは、まず、アイスブレイキングで「自分を知る」ことから始めます。ここで挙げられた好
きなことは、児童・生徒の日常でストレス解消を手助けしてくれるものであり、さらに、困難なことに
出会ったときは、心を支え、レジリエンス（回復力）になります。この支えてくれるものが多ければ多
いほど、困難な状況で強さを発揮できることになります。

そしてワークを通じて、「心の痛み」に対する対処方法や、「手当て」されたことで感じる安心感、
「心の痛み」を自覚したり誰かに伝えたりすることのよさに気づくことができるでしょう。

5 進め方（展開例） 45分または50分

時間	学習の流れ（活動・内容）	留意事項	資料など
導入 10分	◆学習の確認（2分） - 授業の流れや留意点の説明を聞く。 ◆アイスブレイキング（8分） 「自分を知ろう」 ①自分にとっての次のものを書く。 - 好きなこと、好きな食べ物、 頑張っていること、大切な人・もの ②じゃんけんをして勝った人が発表する ものを選び、理由とともに伝える。	- 授業の流れを簡単に説明する。 - P4【学習の約束】を伝える。 - ワークシートを配付する。 4人程度のグループをつくる。 - 誰でも、好きなこと、大切なもの をもっていると投げかける。 - 聴く人は、否定せず共感的に受け 止めるように伝える。	ワークシート

	③終わったら、グループ内で感想を伝え合う。		
	・何か嫌なことがあった時、ワークシートに書いてあるものが支えてくれたり、癒してくれたりする大事なエネルギーであることを理解する。		
展開 小学校 25分 中学校 30分	◆アクティビティ（小25分、中30分） 「友だちから相談されたときの話の聴き方を知ろう」 アクティビティ1 ①Aさんの立場だったらどのように感じると思うか考えて書く。 ②あなたがAさんから相談を受けたとするとどのような態度（気持ち）で聞いてあげたらよいか考えて書く。 ③グループ内で発表する。 ④Aさんにどのような言葉をかけるか考えて書く。 ⑤グループ内で発表する。 ⑥グループで出た態度や言葉をクラス全体で発表する。 アクティビティ2 「相談された時の話の聴き方にチャレンジしよう」 ・2人組になって、一人は自分の悩み、困っていること（SOS）を伝え、もう一人は聴くロールプレイを行う。 ・話を聴いたときの気持ちや相談したときの気持ちを振り返り書く。	・4人程度のグループをつくる。 ・考えにくい場合は、次の例を参考に紹介する。 (例) 最後まで聴く。相槌をうつ。否定しない。等 ・考えにくい場合は、次の例を参考に紹介する。 (例) 大変だったね。大人に相談しよう。いつでも聞くよ。等 ・出された態度、言葉を板書しておく。 ・アクティビティ1で出た考えをもとに、お互いの気持ちを考えながらロールプレイするように促す。 ・SOSの内容に困ったときには、Aさんの内容でよいと伝える。 ・辛い気持ちになったときには、無理しなくてもよいと伝える。	
	・心の痛みを自覚し、誰かに伝えることのよさに気づかせることが大切である。		
まとめ 10分	◆まとめ（10分） ・まとめの話を聞き、活動の振り返りを書く。	・授業をとおして児童・生徒から出された考えや記述をもとに、ねらいをおさえ、まとめる。 ・子どもへの支援に関わる相談機関を紹介する。	・資料（相談機関）
	・心の傷や痛みを感じた時には、「大丈夫？」と自分自身に言葉をかけて、自分の心の傷みに気づくこと、そして心の傷や痛みは見えにくいので、言葉や文字に表し、「手当て」を受けることが大切である。 ・周囲にはあなたを守りたいと思っている大人が絶対にいることを知り、相談したいときは、相談する人はあきらめないで伝え続けることが大切である。		

<参考資料など>

「教師にできる自殺予防 子どものSOSを見逃さない」

高橋聡美 中央大学客員研究員／前防衛医科大学校教授 教育開発研究所（令和2年）

「子どもの社会的スキル横浜プログラム つながることは安心すること 自分もみんなも大切なひとり」

横浜市教育委員会（2019年）

“SOS” はあなたの権利^{けんり}

() 年 () 組 () 番 名前 _____

アイスブレーキング 「自分を知ろう」

わたしの好きなことは ^す	わたしの好きな食べ物は ^す
わたしががんばっていることは	わたしの大切な人やものは

アクティビティ1 友だちから相談されたときの話の聴き方を知ろう^き

【Aさんの悩み^{なや}】部活動（クラブ活動）の上級生がこわくて悩んでいます。部活動（クラブ活動）は大好き^{だいず}だけど、上級生には何も言えない雰囲気があります。特にいやだったのは、言いたいことも言えずに、「おまえは、特別メニューだ。」と言われて一人だけ違うことをさせられたことです。みんなと一緒にやりたかったのに……。もっと自由に思っていることが言えたらいいなあと思います。

川崎市教育委員会 子どもの権利学習資料「わたしもあなたも輝いて」より

あなたがAさんの立場だったらどのように感じますか。

あなたがAさんから相談を受けたとしたら、どのような態度（気持ち）で聴いてあげたらよいと思いますか。

Aさんにどんな言葉をかけてあげますか。

この授業を振り返って、これから「心の痛み^{いた}」を感じたときや、友だちから悩み^{なや}を相談されたときはどのようにしたらよいか、考えたことを書きましょう。

参考資料 ※最新版は、神奈川県教育委員会ホームページをご確認ください。

神奈川県教育委員会相談窓口周知ポスター（令和4年度版）より

1 学校におけるセクハラ	県立学校におけるセクシュアル・ハラスメント相談窓口 県立総合教育センター	0466-81-1967 月～金 8:30～12:00/13:00～17:15
2 いじめをはじめとする困りごと	24時間子どもSOSダイヤル 県立総合教育センター	0120-0-78310 0466-81-8111 365日・24時間
3 いじめ	SNSいじめ相談@かながわ 県立総合教育センター	【相談受付日】令和5年3月17日まで 月・水・金 18:00～21:00(12/27～1/8を除く) (8/22～9/9、1/9～1/13 は毎日)
4 学校や家庭の悩み	総合教育相談 県立総合教育センター	0466-81-0185 月～金8:30～21:00/土・日・祝休日8:30～17:15
5 障がい理由とする差別・合理的配慮	障害者差別解消法に係る相談窓口 県教育委員会	045-285-1345 月～金(祝休日を除く)8:30～12:00/13:00～17:15
6 暴力、いじめ、犯罪被害等	ユーステレホンコーナー 県警少年相談・保護センター	0120-45-7867 045-641-0045 月～金 (祝休日を除く) 8:30～17:15
7 こころの悩み	こころの電話相談 県精神保健福祉センター	0120-821-606 月～金(祝休日を除く)9:00～21:00 受付20:45まで
8 性犯罪・性暴力被害	かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター「かならいん」 県くらし安全交通課	#8891 045-322-7379 365日・24時間
9 性犯罪・性暴力被害	「かならいん」男性及びLGBTs 被害者のための専門相談ダイヤル 県くらし安全交通課	045-548-5666 火16:00～20:00(祝休日・年末年始を除く)
10 デートDV	デートDV110番チャット相談と電話相談 認定NPO法人エンパワメントかながわ	050-3204-0404 8月まで火・水・木 19:00～21:00/ 土 18:00～21:00 9月から月～土 19:00～21:00
11 セクシュアリティ・性別の悩み	SHIPほっとライン 認定NPO法人SHIP	045-548-3980 木19:00～21:00
12 セクハラ・デートDV	10代20代の女子専用LINE相談 NPO法人BONDプロジェクト	LINE ID @bondproject 月・水・木・金・土10:00～22:00 受付は21:30まで
13 セクハラ・デートDV	10代20代の女子専用電話相談 NPO法人BONDプロジェクト	080-9501-5220 月・土 18:00～21:00 070-6648-8318 水・日 14:00～19:00
14 セクハラ・デートDV	10代20代の女子専用メール相談 NPO法人BONDプロジェクト	hear@bondproject.jp 受付は24時間
15 相談先がわからないとき	かながわ子ども・若者総合相談センター 県立青少年センター	045-242-8201 火～日 9:00～12:00/13:00～16:00
16 相談先がわからないとき	かながわ子ども・若者総合相談LINE 県青少年課	火・木・土14:00～21:00 (祝休日・年末年始を除く)



(注意1) これらの相談機関は、神奈川県内の県立学校を対象にした令和4年春現在の相談窓口です。
市町村の情報は学校に掲示されているポスターや相談カード等で確認しましょう。

(注意2) 「3 いじめ」については、相談窓口につながるLINEの二次元コードを記載したカードを
学校のメール配信システム等でみなさんに配布しています。