

中学1年生へ「SOSの出し方に関する教育」の 実践から見えてくるその効果と今後の課題

稗 田 真由美¹⁾ 穰 所 亮 博²⁾ 小 野 貴美子³⁾

¹⁾ 大分県スクールカウンセラー

²⁾ 由布市役所 健康増進課

³⁾ 別府大学

【要 旨】

「SOSの出し方に関する教育」が、多くの地域や学校で展開されている。本研究では、対象者に授業の前に事前アンケートを取り、生徒たちから得られたデータを基に授業を行った。事後アンケートの中では、授業の中で生徒同士のデータを共有し同調感が得られ、誰かに相談することの関心が高まりや信頼できる人が周囲にいることへの再確認にも繋がった。発達過程の中で、思春期の特性を生かした授業のあり方を探っていきたい。

【キーワード】

SOSの出し方に関する教育、自殺予防講話、援助希求、中学1年生

【目 的】

我が国の自殺者数は平成10年に3万人を超え、自殺は社会問題となった。その後自殺対策基本法が平成18年に制定され、その指針に従い、政府、地方公共団体、関係団体、民間団体等による自殺予防の取組みの結果、平成22年以降は減少し、平成30年の速報値では2万人台となった。しかし、若年層の自殺死亡率は平成10年以降から横ばいであり、20歳代～30歳代における死因の第一位は自殺であった。よって、平成29年の自殺対策基本法の見直しにより策定された自殺総合対策大綱では、自殺する児童生徒数の減少が喫緊の課題であることに鑑み、児童生徒における援助希求態度の育成を促進する為、文部科学省は「SOSの出し方に関する教育」について、「児童生徒が命の大切さを実感できる教育に偏ることなく、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、心の健康の保持に係る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を進める。自殺対策における当面の重点施策として、子ども・若者の自殺対策を更に推進する。」ことを掲げた。また、「子ども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）」（平成26年7月文部科学省。以下「手引」という。）においても自殺予防教育の柱の一つとして位置づけられており、これまでも道徳や保健体育等において、各教科の特性に応じて実施されている。加えて、今後は各学校や地域の実情を踏まえつつ、各教科等の授業等の一環として、「SOSの出し方に関する教育」を少なくとも年1回実施するなど積極的に推進する方針を掲げた。

よって、本研究では授業を行うことの目的として「①心が苦しい状態にある自分自身や友だちへの対応を学ぶ。②心が苦しい時に“信頼できる人”へ相談することができるようになる。③子どもが自分や友達のSOSをキャッチする力がさらに強くなる。」ことを趣旨としながら、授業前の事前アンケートの中で、生徒が抱えている問題やストレスを明らかにすることと、授業では援助希求の大切さを伝えていくこととする。更には、授業後の事後アンケートの中で生徒達の感想を分析し、実践から得られた結果を基に、対象市町村の行政機関担当者、教育委員会、対象中学校と連携し授業内容の検証していく。他市町村への系統化を視野に入れ、地域性や世代性に合わせた自殺予防教育を追究していきたいと考える。

<期 間>

令和元年4月から令和元年12月

<対象者>

大分県内の市立中学校に所属するM市（人口比率2.94%）3校とN市（人口比率2.46%）4校の1年生414人対象とした。各学校の生徒数の内訳として、A校54人、B校21人、C校58人、D校22人、E校174人、F校29人、G校56人であった。

<倫理的配慮>

本研究は、別府大学・別府大学短期大学部研究倫理審査委員会の承認を得て行った（2019-11）。各市町村行政機関保健担当者が教育委員会へ研究の趣旨について説明を十分に行い同意を得た。対象者には、研究の趣旨について十分に説明を行い任意で参加できること、不参加でも決して不利益が生じることはないこと、また、参加途中での中断・辞退も可能であることを説明した。授業を行う前に校長などと協議し、家族など身近な人が自死をしている児童生徒がいるか、日常的に精神的苦痛を強く受けている児童生徒がいるかどうかなどを確認し配慮を行った。本研究で得られた情報・結果は本研究以外には使用しない。

【方 法】

授業を行う事前準備として、「運営要領」（資料1）を作成し、市町村の保健担当職員が教育委員会、学校長へ授業の趣旨や目的を説明した。承諾後に、「気持ちが悪化する時」、「解消法」、「相談者がいるかどうか」などの6項目の質問で構成された事前アンケートを各学校へ配布し、対象クラスの中学1年生へ無記名で記入をお願いし、回収後に集計を行った。アンケートの記入は学活の時間に行っていた。授業時間は50分であり、「授業の流れ」に沿って行った。授業終了後、事後アンケートを配布した。内容に関しては、①授業の中で事前アンケートの集計を紹介することで、日常の悩みや解消法が他の友達と同じだと認識し、またそれにより気持ちが少し軽くなること。②援助希求と他者援助への関心を促す③ロールプレイを取り入れることで聞くこと、伝えることの難しさ。④リラクセス法への関心を促す。以上の内容を取り入れた質問10項目を作成し、「強くそう思った～全く思わなかった」で表した5件法での回答と自由回答を求めた。

本アンケートについては、生徒が回答したものを教師が今後の指導の参考にしてもらえるように記名式で行った。また、窪田（2016）「こころのもやもや度チェック」（北九州市立精神保健センター発行（平成27年4月、第2号））を配布し、自己採点をして点数の記入をお願いした（5段階評価で100%はもやもや度が高く、0%はもやもや度が低い）。事後アンケートの結果については、市町村教育委員会の校長会の際、フィードバックし授業の内容や児童生徒らの反応などを学校内での問題点など合わせて協議した

【結 果】

事前アンケートの回答率は100%であり、事後アンケートは99.2%だった。集計は、対象中学校7校について質問項目ごとに集計しその合計の平均値を示した。

事前アンケートの結果について、「悩みや気持ちがモヤモヤするもとなるのは何でしょうか？（複数回答）」（表1）に対し、「勉強」52.5%、「部活」26.3%、「友達」25.4%であった。「気持ちが落ち込んだり、不安になったり、イライラする時、どうしていますか？（複数回答）」（表2）に対し、「ゲームをする」38.0%、「音楽を聞く」37.4%、「我慢する」36.4%であった。「モヤモヤや悩みをだれかに相談をしますか？」（表3）では、「相談する」55.7%、「相談しない」44.4%「無回答」4.4%であった。それに対し、「誰に相談しますか？」の質問に対し、「友達・友人」37.2%「家族」22.0%が示され、その中でも家族では、「母親」に相談する割合が多かった。「ストレス」という言葉を知っているのは90.9%であり、具体的な内容としては、「イライラしたりむかつく」という症状「精神的・心が疲れてくる」「精神的～身体の疲れが溜まっていくこと」など各々の言葉でストレスの状態を表現していた。スクールカウンセラーの認知度について、「知っている」60.9%「知らない」39.1%であった。

表1 あなたにとって悩みや気持ちがモヤモヤするもとなるのは何でしょうか？

(%)	勉強	友だち	家族	先生	塾	習い事	部活	体	性格	はっきりしない	ない	その他
A校	33.3	22.2	18.5	13.0	5.6	5.6	14.8	5.6	13.0	20.4	38.9	7.4
B校	71.4	23.8	14.3	9.5	4.8	4.8	47.6	0.0	23.8	19.0	14.3	0.0
C校	50.0	20.7	6.9	10.3	0.0	0.0	19.0	5.2	8.6	10.3	34.5	5.2
D校	54.5	31.8	18.2	4.5	0.0	0.0	36.4	4.5	22.7	18.2	18.2	0.0
E校	56.3	37.4	16.1	2.9	6.3	6.3	17.2	13.2	20.7	24.7	17.2	6.3
F校	51.7	17.2	17.2	6.9	3.4	3.4	34.5	3.4	27.6	20.7	17.2	0.0
G校	50.0	25.0	7.1	3.6	3.6	5.4	14.3	10.7	19.6	25.0	25.0	0.0
平均	52.5	25.4	14.1	7.2	3.4	3.6	26.3	6.1	19.4	19.8	23.6	2.7

表2 あなた気持ちが落ち込んだり、不安になったり、イライラする時、どうしていますか？

(%)	がまん	運動	部活	音楽	おしゃべり	寝る	食べる	カラオケ	SNS	ゲーム	スマホ携帯	好きなこと	その他
A校	27.8	24.1	11.1	38.9	31.5	33.3	7.4	3.7	0.0	46.3	25.9	22.2	7.4
B校	71.4	28.6	9.5	38.1	38.1	42.9	4.8	0.0	4.8	33.3	28.6	9.5	0.0
C校	43.1	17.2	10.3	27.6	29.3	24.1	12.1	0.0	1.7	29.3	22.4	17.2	3.4
D校	27.3	22.7	9.1	36.4	22.7	27.3	4.5	0.0	0.0	45.5	31.8	18.2	9.1
E校	36.2	25.9	19.0	44.8	32.2	35.1	16.7	1.7	4.6	34.5	23.6	37.9	13.8
F校	31.0	27.6	6.9	24.1	34.5	20.7	6.9	0.0	0.0	31.0	24.1	17.2	13.8
G校	17.9	30.4	21.4	51.8	26.8	44.6	33.9	1.8	0.0	46.4	30.4	30.4	7.1
平均値	36.4	25.2	12.5	37.4	30.7	32.6	12.3	1.0	1.6	38.0	26.7	21.8	7.8

表3 モヤモヤや悩みをだれかに相談をしますか？

(%)	はい	いいえ	無回答
A校	50.0	51.9	3.7
B校	52.4	47.6	0.0
C校	75.9	24.1	0.0
D校	50.0	50.0	0.0
E校	54.0	44.8	1.1
F校	37.9	62.1	0.0
G校	69.6	30.4	0.0
平均	55.7	44.4	0.7

事後アンケートの結果について、5件法で「強く思った」の割合が高かった項目は、「授業のわかりやすさ」が55.2%、「悩んだ時には誰かに相談しようと思った」が40.0%（表4）、一方で「相手に自分の思いを伝えるのは難しい」が31.8%（表5）であり、また、「信頼できる人はいると思う」が52.3%であった。「誰かの相談にのってあげたいと思った」が49.9%（表6）の人が強く思っている一方で、「相手の話を聴くのは難しい」ことを「普通」と感じている人は、29.5%（表7）であった。「ここのもやもや度チェック」については、全体の平均としては、『もやもや度25%』が33.3%で高く示されていた。個別に見ていくと、D校は、『もやもや度100%』が23.8%であり特に高く示されていた。（表8）

表4 悩んだ時には誰かに相談しようと思った

(%)	強く思った	まあまあ思った	普通	あまり思わなかった	全く思わなかった
A校	31.5	27.8	24.1	11.1	5.6
B校	33.3	28.6	28.6	9.5	0.0
C校	50.0	19.6	17.9	10.7	1.8
D校	47.6	23.8	14.3	9.5	4.8
E校	34.5	33.3	20.7	5.2	6.3
F校	27.6	17.2	37.9	6.9	10.3
G校	55.4	28.6	10.7	3.6	1.8
平均	40.0	25.6	22.0	8.1	4.4

表5 相手に自分の思いを伝えるのは難しいと思った

(%)	強く思った	まあまあ思った	普通	あまり思わなかった	全く思わなかった
A校	24.1	33.3	27.8	9.3	5.6
B校	42.9	38.1	9.5	9.5	0.0
C校	42.9	35.7	19.6	1.8	0.0
D校	57.1	9.5	19.0	4.8	9.5
E校	15.5	31.0	31.0	13.2	9.2
F校	17.2	10.3	62.1	3.4	6.9
G校	23.2	30.4	23.2	14.3	8.9
平均	31.8	26.9	27.5	8.0	5.7

表6 誰かの相談にのってあげたいと思った

(%)	強く思った	まあまあ思った	普通	あまり思わなかった	全く思わなかった
A校	42.6	29.6	20.4	5.6	1.9
B校	38.1	42.9	19.0	0.0	0.0
C校	57.1	26.8	16.1	0.0	0.0
D校	76.2	0.0	23.8	0.0	0.0
E校	43.7	32.8	20.7	2.3	0.6
F校	27.6	44.8	20.7	6.9	0.0
G校	64.3	19.6	12.5	1.8	1.8
平均	49.9	28.1	19.0	2.4	0.6

表7 相手の話を聴くのは難しいと思った

(%)	強く思った	まあまあ思った	普通	あまり思わなかった	全く思わなかった
A校	14.8	29.6	37.0	9.3	9.3
B校	28.6	38.1	23.8	9.5	0.0
C校	39.3	32.1	16.1	7.1	5.4
D校	38.1	19.0	28.6	9.5	4.8
E校	10.3	19.5	38.5	16.7	14.9
F校	6.9	24.1	41.4	17.2	10.3
G校	16.1	17.9	21.4	26.8	17.9
平均	22.0	25.8	29.5	13.7	8.9

表8 こころのもやもや度チェックは何%でしたか？

(%)	100%	80%	50%	25%	0%	不明
A校	7.4	27.8	5.6	27.8	25.9	5.6
B校	0.0	19.0	19.0	33.3	19.0	9.5
C校	7.1	10.7	14.3	51.8	12.5	3.6
D校	23.8	23.8	19.0	28.6	4.8	0.0
E校	7.5	13.2	25.9	28.7	20.7	4.0
F校	6.9	31.0	13.8	31.0	6.9	10.3
G校	5.4	14.3	21.4	32.1	21.4	5.4
平均	8.3	20.0	17.0	33.3	15.9	5.5

【考 察】

悩みやもやもやのもとになっているのは、勉強と友達関係が多かった。特に部活に関しては、部活に力を入れている学校とそうでない学校においてばらつきがあると考えられた。悩みやもやもやの対処法としては、ゲーム、音楽を聞いたり、また我慢したり寝などの対処法が上位に示されたことから、人に話すという選択肢よりは、個人内で解消しているということが考えられた。伊藤（1993）は、「中学生が、悩みがあっても対処行動を取らずそれに耐え続けることは、自身の心身の健康に悪影響を及ぼし、健康水準の低下に繋がる。」と指摘している。本研究の結果の中で、約半数は「相談をする」と示されたことから、困ったことがあれば誰かに話に行くということができていると考えられた。また、相談相手としては、友達・友人や家族に相談することが多く、身近な人に相談をしていると思われる。天野ら（2000）は、「悩みを抱えた時や困った時の対処行動として、社会的支援模索型（友達に相談する、仲の良い人に相談するなど）をとる中学生は健康状態が良好である」と述べている。しかし、「相談しない」約半数の学生は、自分自身の対処法やゲームをすることで、どのように気持ちの切り替えができているのか深める必要があり個人内で解消している生徒達へ更なる相談への気づきが必要であると考え。ストレスという言葉の認識については、「イライラ」「負荷」「溜まってくる」「我慢し続ける」「怒り」「身体不調」など、ストレスの感覚を自分の言葉で表現していることが確認できた。自由記述の中には、「何かわからないけどイライラするときがある」「相談はどのようにしたらいいのですか？」「いじめはなぜなくなるのか」「人間はストレスはなくなるのか」など、日常的困難に対する具体的な質問や感想、普遍的な質問、また講義の内容に沿ったものなどがあり、純粹に思ったことを表現していることが感じられた。

事後アンケートについては、授業の内容は理解していることが示されていたが、周りの友達の悩みや解消法については、自分と同じものだとして理解していた。また、それを聞いたことで気持ちが楽になったという生徒も半数ほど示され、思春期には同調意識が高くなると言われる時期でもあるため結果を知ることで安心感を得られたと考える。授業を聞いたことで身近な人に相談をするという援助希求への関心が高く示されたこと、信頼できる大人が周囲にいるということが認識できた。人に自分の思いを伝えることの難しさを再確認できた。それと同時に、人の想いを聞いてあげたいという関心も高く他者援助の気持ちが高く示された。溝川ら（2015）は、向社会的行動について、「適切な向社会的行動には他者理解と共感性の両方が必要であり、幼児期・児童期の他者理解の発達により、より親密に他者の心に寄り添った向社会的行動や、目の前にいない他者の境遇への共感などが見られるようになる。」と述べた。よって、友人の話聞いてあげたいという人に対しての共感的、支持的な気持ちは、発達段階における向社会的行動の表れだと考えられた。今回は生徒から得られた回答の平均値で計算をしているため生徒数によってはばらつき

があると考えられる。また、直接先生方に話を伺うと、学校ごとで生徒達が抱える問題が少なからず違いがあることが明らかになった。よって、校風や地域性などの特色の相違をふまえて効果的な授業を行うためには更なる分析が必要になると考えられる。

授業に関しては、援助希求を伝えることを目的としているため、身近な信頼できる人への相談だけでなく、「子どもの人権 110 番」(法務省)、「24 時間子供 SOS ダイアル」(文部科学省)などの社会資源も紹介した。また大分県弁護士会では、毎年夏休み期間中 LINE アカウントを利用して相談を促す事業を展開していることも伝えた。スクールカウンセラーの認知度についての質問には 60.9%が「知っている」と答え、学校によってばらつきが大きかった。稲野邊ら(2018)は、中学生がスクールカウンセラーに相談に行かない理由について、「相談システムの問題」「自分には必要ないという判断」「SC との距離感」「相談することの面倒さなどを挙げている。SOS の出し方に関する教育では、「身近な信頼できる大人に相談する」と言われていることから、学生達の周りにいる身近な大人の一人としてスクールカウンセラーの周知や活用が更に必要になってくると考える。授業内容としては、リラクセス法の理解やロールプレイ、また先生の体験談が良かったということなどが記述の中で得られた。小野(2019)は、体験型や先生との即興性のあるやり取りをしながら授業を進めていくことが生徒たちの興味関心を促すことに効果が得られたと述べている。本研究でも、活動体験型の授業をすることで生徒同士の関心の高まりや繋がりを深めることができると考えた。よって今後はこのような活動などをプログラム化しながら展開していきたい。

【謝 辞】

本研究を行うにあたり、ご協力を頂きました由布市教育委員会他、各市町村部署の担当者、学校関係者、また生徒達へ深く御礼を申し上げます。

【参考文献】

- 天野洋子・上田礼子・桜井あや子・安里葉子(2000) 中学生の対処行動に関する研究—悩みや困ったことのある場合— 沖縄県立看護大学紀要 1 1-8
- 伊藤武樹(1993) 中学生の悩みとその対処行動 学校保健研究 35(4)209-216.
- 稲野邊友・工藤浩二(2018) 中学生のスクールカウンセラーに対する援助要請を抑制する要因の検討 東京学芸大学紀要、総合教育科学系 69(1) 257-266
- 大分県弁護士会 <https://www.oitakenben.or.jp/> (2020.1.2 取得)
- 小野貴美子・湯浅玲子(2019) 小学校6年生を対象にした自殺予防講話 別府大学大学院紀要 第21号 63-75
- 子どもの人権 110 番 法務省ホームページ
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html> (2020.1.2 取得)
- 神田信彦(2017) 中学生の悩みごとに関する研究—大学生の回想回答の検討— 生活学研究(39) 81-91
- 窪田由紀(2016) 学校における自殺予防教育のすすめ方 遠見書房
- 24 時間子供 SOS ダイアル 文部科学省ホームページ <https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm> (2020.1.2 取得)
- 平成 27 年国勢調査人口等基本集計(総務省統計局) 大分県市町村別人口分布・人口比率
<http://demography.blog.fc2.com/blog-entry-10238.html> (2020.1.2 取得)
- 溝川藍明・子安増生(2015) 他者理解と共感性の発達 心理学評論 Vol. 58 No.3 360-371

資料1

令和元年度 心の健康づくり研修会（〇〇中学校）運営要領

1. 日時 令和元年〇月〇日
2. 対象者 〇〇中学校
3. 研修会目的 自殺予防対策
 - 1) 心が苦しい状態にある自分自身や友だちへの対応を学ぶ。
 - 2) 心が苦しい時に“信頼できる人”へ相談することができるようになる。
 - 3) 子どもが自分や友達のSOSをキャッチする力がさらに強くなる。
4. 従事者 名前〇〇
5. 事前準備
6. 授業のながれ

時間	内容	留意事項
: ~ : (5分)	開会あいさつ（市担当者） ・市役所・保健師の仕事の紹介 ・出前授業の目的説明 ・講師紹介	
: ~ :	講話 ・授業の目的確認 ・配布物の確認 ・アンケート回答へのお礼 ① ストレスの説明 ② ストレスのもと ③ 先生の体験談「学生時代にストレスだったこと、またその対処法」の話 ④ ストレス対処	*アンケート結果を載せた資料に沿って講話をすすめる *ストレスを表現する *ストレスラー、ストレスの影響
	⑤心のもやもや度チェック（リーフレット）	*回収しない。
	⑥伝えたい3つのメッセージ 相談できる力 相談できる人、場所、電話	授業ファイルの中から
	⑦話の聞き方 ロールプレイ 先生と	悪い聞き方→良い聞き方 先生方の意見を取り入れて応用
	⑧リラックス法（呼吸法、肩の上げ下げなど） 10秒呼吸法	
	⑨まとめ	
: ~ :	閉会挨拶 ・保健師の仕事について再度紹介 ・事後アンケートのお願い	アンケートは後日クラスで実施