



北海道教育大学教職大学院における 「命の教育プロジェクト」 －SOSの出し方教育を中心に－

井門正美(北海道教育大学教職大学院教授・院長)
梅村武仁(北海道教育大学教職大学院特任教授)
川俣智路(北海道教育大学教職大学院准教授)



2019(H31)年2月18日 文部科学省
「児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議」ヒアリング

1. はじめに

今日、学校関係者の様々な努力にもかかわらず、児童生徒の自尊感情の低さ、他者への思いやりや倫理観の欠如が問題視されている。いじめ、虐待やDV、自殺など、命に関わる問題が社会基盤を揺るがす大きな問題となっている。こうした状況に鑑み、北海道教育大学教職大学院では、2016年度より「命の教育プロジェクト」を開始した。北海道教育大学では、本プロジェクト以前にも「いのちを大切にす教育」(2012年度～)を推進してきたが、新プロジェクトでは、教職大学院としての組織的教育実践研究として取り組んでおり、特に自殺総合対策推進センター(本橋豊センター長)との連携を図り、北海道のみならず全国的な動向を見据えつつ教育実践と研究を推進している点に特色がある。

2. 命の教育プロジェクトの6つの柱

本プロジェクトでは、上記目標を達成するために、主要な教育実践研究について、現在、次のように6つの柱を設定し取り組んでいる。

- ① 人間形成と成長の基盤となる教育として、「心を育てる読書教育」
- ② 日々の悩みや人間関係の軋轢等から自身を解放する「ストレスマネジメント教育」
- ③ 苦難やストレスに耐え立ち向かう「レジリエンス教育」
- ④ 保健衛生に留意し健康被害を避け、体づくりや健康を促進する「健康教育」
- ⑤ 危険から身を守る「安全教育」
- ⑥ 自殺者を一人でも減少させる人間関係や社会基盤づくりを推進する「自殺総合対策」

以上を、教職大学院講や教員免許状更新講習等、本院の教育研究活動に組み込んでいる。

3. 2018年度の主要実践と行事・事業等

- (1) 「SOSの出し方教育」実践－「SOSの出し方を学ぼう」－
現在、若者の自殺総合対策の重要な対策として、厚生労働省は「SOSの出し方教育」を掲げ、推進している。東京都足立区が先進事例を公開しているが、われわれも北海道において実践している。
- (2) 「命の教育Yes/Noカード学習」－ホームページ上－
6つの柱に当たる内容「ストレスマネジメント教育」「レジリエンス教育」「健康教育」「安全教育」「SOSの出し方・気づき方」「自殺総合対策」をクイズにして、現在70問を作成。
- (3) 「命の教育プロジェクト2019－SOSの出し方・気づき方－」(2019年3月6日)
児童・生徒・若者が困った時や苦しい時に「SOSを発信」できること、また周囲の人がそれを素速く気づくことができるようにすることを目標として開催する。(韓国への自殺対策調査を含む<同年2月26日～3月1日>)

(4)「命の教育プロジェクト」ホームページでの成果公開

本プロジェクトの実践や行事・事業等については、随時、成果の公開をホームページで行っている。

北海道教育大学教職大学院

命の教育プロジェクト

—私たちの命を守り健やかな成長を促すために—

- トップ
- プロジェクト概要
- 心を育てる読書教育
- ストレスマネジメント教育
- レジリエンス教育
- 健康教育
- 安全教育
- 自殺総合対策(SOSの出し方教育)
- 教職大学院の「命の教育」に関する研究・実践活動

<http://www.ido-labo.com/edu4life/>

予告

命の教育シンポジウム2019

SOSの出し方・気づき方

主催 北海道教育大学教職大学院
共催 独立精神・神経医療研究センター 自殺総合対策推進センター(JSSC) 後援 北海道教育委員会 札幌市教育委員会

2019(平成31)年
日時 **3月6日(水)**
13時00分～17時30分(開催12時半)

会場 **札幌市男女共同参画センター(エルプラザ)3階大ホール**
TEL: 011-728-1222 HP: <http://www.dokyo.ac.jp/edu4life/>

氏名、所属、連絡先を記入の上、下記に返信ください。
[e-mail] inochikyouku@gmail.com
(事務局:教職大学院課長室)

無料 事前にお申込みください
シンポジウムに対するお問い合せ先
011-728-0607(命の教育プロジェクト事務局)

北海道教育大学教職大学院では、「命の教育プロジェクト」を推進しています。児童生徒・若者の健やかな成長を促すためには、教育がその過程に命と向き合えることが必要だからです。
今回は2017年のシンポジウムに引き続き開催します。特に、命のいじめ、虐待等、病気の経験に対して、「SOSの出し方・気づき方」の具体的な方法について質疑し、議論したいと考えます。

プログラム

① 開 幕 13時00分～13時05分
開校50周年記念式典(北海道教育大学)

② 開演挨拶 13時05分～13時20分
開校50周年記念式典(北海道教育大学)

③ 基調報告 13時20分～13時50分
「SOSの出し方を学ぼう」
高橋雅博(北海道教育大学教職大学院教授)
藤村真二(北海道教育大学教職大学院教授)

④ 昼 食 13時50分～14時35分
「SOSの出し方とストレスマネジメント」
高橋雅博(北海道教育大学教職大学院教授)

⑤ 「SOSの出し方・気づき方」質疑応答
14時35分～14時50分

⑥ シンポジウム 14時00分～14時05分
「学校と教師は、子どもや若者に対する命の教育にどう取り組めばよいのか」
企画 柳本 井村 三島
シンポジスト
高橋雅博(北海道教育大学教職大学院教授)
高橋雅博(北海道教育大学教職大学院教授)
高橋雅博(北海道教育大学教職大学院教授)
高橋雅博(北海道教育大学教職大学院教授)

⑦ シンポジウム質疑応答 14時05分～14時15分

⑧ 閉 幕 14時15分～14時20分
「子ども・若者に対するまきまことへの命の教育」
高橋雅博(北海道教育大学教職大学院教授)

⑨ 全体質疑応答 17時10分～17時30分

※シンポジウムは基本全席予約制(後援団体等を除く)です。参加費は0円です。会場は、011-728-0607(命の教育プロジェクト事務局)までお問い合わせください。

命の教育プロジェクトホームページ (<http://www.ido-labo.com/edu4life/>) で成果の公開しています

(1)「SOSの出し方教育」実践 – SOSの出し方を学ぼう –

①授業実践 1時限(45分～50分)で実施

内容構成

- 1)自尊感情を高める「共有体験」に関するステージ
- 2)SOSの出し方を教えるステージ

②実践の評価

1)アンケート調査による評価「そばセット(SOBA-SET)」

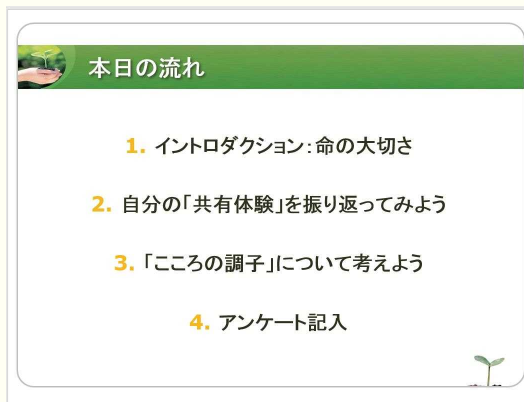
近藤卓が開発した自尊感情の測定尺度に、調査の観点として必要な項目として、「誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います」「こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復することができますと思います」「まわりの人の心の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います」の3つを加えて実施した。また、生徒には授業に対する記述をしてもらった。

2)実践者による実践省察 –ビデオ録画等の活用

授業実践については、録画を行った。実践者による事前・事後討議を重ね、映像を確認したり、学習者のアンケート記述なども踏まえて、教材や授業改善を図る。

①授業実践 –スライド紹介–

授業実践者 北海道教育大学教職大学院(札幌校) 井門正美, 梅村武仁, 川俣智路





イントロダクション～命の大切さ

- ❖ 毎年楽しみにしている1枚の年賀状
- ❖ 知識を学ぶことの意味



共有体験を振り返る

- ❖ DVD「つみきの家」を見て、自分の「共有体験」を振り返ってみよう



視聴してみてどうでしたか？

- ❖ ビデオを見ての感想はありますか？また、ビデオの内容からどんなことを思い出しましたか？思いつくだまに、↓の余白に書いてみましょう。



共有体験とは

- ❖ 「共有体験」とは、他人と経験や感情を共有することのことです。家での生活、学校生活、部活、学習塾、色々なところで人間は「共有体験」を重ねています。
- ❖ この「共有体験」は自分がかげがえのない存在である(自己肯定感と言います)という思いを強くします
- ❖ 人生で戸惑いや困難と向き合ったときに、この自己肯定感が、あなたを勇気づけてくれるのです。



こころの調子とは？

❖ 通常のストレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のストレスは何点だと思いますか？（夏目、2008を参照）

- テストを受ける
- 友だちと喧嘩する
- 大学入試
- 失恋する
- 大きなけがや病気



こころの調子とは？

❖ 通常のストレス状態を50点としたとき、つぎの出来事のストレスは何点だと思いますか？（夏目、2008を参照）

- テストを受ける **58点**
- 友だちと喧嘩する **59点**
- 大学入試 **65点**
- 失恋する **68点**
- 大きなけがや病気 **69点**



こころの調子が悪くなると

こころの調子は誰でも悪くなる可能性がある

- ❖ 朝、起きるのがつらい／いつも疲れている
- ❖ いろいろなことがうまくいかない、楽しくない...
- ❖ 自分に自信が持てなくなる
- ❖ ほかの人と比較して悲しくなってしまう
- ❖ ほかの人に迷惑をかけている気がする

こころの調子が悪くなったら

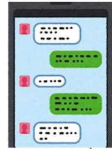
- ❖ 深呼吸をする、運動をする
- ❖ 好きなことをする、いらいらを発散する
- ❖ でも一番良いのは？

信頼できる人に話してみることに

- ❖ 相談するところから始めれば、かならず回復します

信頼できる人に話そう

- ❖ 信頼できる人に、今の気持ちを伝えると解決方法が見えてきます
- ❖ 助けてほしいサイン、**SOS**を出して良いんです！
- ❖ 保護者、(保健室の)先生、スクールカウンセラー友だち
- ❖ 地域にいる信頼できる大人に会う
- ❖ 電話して相談してみる
- ❖ メールしてみる、**LINE**で、**Twitter**で



相談先がたくさんあります

- ❖ 相談をするところもたくさんあります
 - ころの調子にかんする電話相談先
 - ころの健康相談統一ダイヤル(011-622-0556 (平日9時～17時)、0570-064-556、平日17時～21時、土日祝日10時～16時)
 - チャイルドライン(0120-99-7777、月～土曜の午後4～9時)
 - 子どもの人権110番(0120-007-110、平日午前8時半～午後5時15分)
 - 「SNS相談を行う団体」で検索すると厚生労働省のWebサイトに繋がります(手元の資料に連絡先を一部おせました)



もし相談されたら？

- ❖ まずは良く聴いて、心配してあげてください
- ❖ そして、誰かほかの人に相談してみないか、すすめてみましょう
 - 先ほど紹介した連絡先が使えるよ！



それでも話を十分に聞いてもらえないのなら...

- ❖ 今日、授業に来てくれた保健師さんに相談してみよう
- ❖ 地域にいる信頼できる大人は、身近にいるよ！
 - 保健師さんからメッセージ。連絡先を記入しましょう!!

つらい気持ちになったときに、困ったら、私たちがいることを忘れないでね

電話: 〇〇-〇〇〇〇



私たちのWebサイトもご覧ください

- ❖ <http://www.ido-labo.com/edu4life/>
- ❖ 「井門、命の教育」で検索！

- ❖ ころを育てる読書
- ❖ ストレスマネジメント
- ❖ 教職大学院取り組み

- ❖ 色々な情報あります！



引用文献、参考文献

- ❖ 近藤卓(2013) 子どもの自尊感情をどう育てるか
そばセット (SOBA-SET) で自尊感情を測る ほ
んの森出版
- ❖ 望月美紗子(2014) 自尊感情を育む授業に取り
組んで 中学校編 近藤卓編著 基本的自尊感情
を育てるいのちの教育—共有体験を軸にした理論
と実践 金子書房
- ❖ 加藤久仁生(2008) つみきのいえ (pieces of
love Vol.1) [DVD] 株式会社ロボット

SNSによる相談先(本発表では名称のみ)

- ・ 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター
- ・ 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト
- ・ 特定非営利活動法人 地域生活支援ネットワークサロン
- ・ 特定非営利活動法人OVA
- ・ 特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
- ・ 一般社団法人 日本いのちの電話連盟
- ・ 24時間子供SOSダイヤル
- ・ 法務局・地方法務局 子どもの人権110番
- ・ 都道府県警察の少年相談窓口
- ・ 児童相談所全国共通ダイヤル
- ・ 一般社団法人日本いのちの電話連盟

電話による相談先

- ・ チャイルドライン
- ・ いのちの電話
- ・ こころの健康相談統一ダイヤル
- ・ 子どもの人権110番

②実践の評価

1)統計的調査結果

授業前後の参加者の変化を測定するため、近藤(2013)が開発した自尊感情の測定尺度「そばセット(SOBA-SET)」を使用し社会的自尊感情(SOSE)と基本的自尊感情(BASE)を実践の前後で測定した(それぞれの内容は表1を参照)。

さらにSOSの出し方に関する心理教育が定着したかを確認するために「19. 誰でもこころの調子が悪くなる可能性があります」と思います」「20. こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復することができます」と思います」「21. まわりの人の調子が悪くなったとき、自分にできることはあまりないと思います(A), 21. こころの調子が悪くなったとき、学校にいる大人はもちろん、保健師さんなど地域の信頼できる大人に相談することも有効だと思います(B)」など心理教育の内容に則した3つの質問(3問目はB中学校が(A), C中学校とD中学校が(B)を用いた)を4件法(とてもそう思う, そう思う, そう思わない, 全然そう思わない)で実践前後に調査した。

表1 社会的自尊感情と基本的自尊感情の説明(近藤(2013)を参照し作成)

社会的自尊感情 (SOSE)	基本的自尊感情 (BASE)
<ul style="list-style-type: none"> 認められ、見つめられることによって膨らむ熱気球のように。 他者との比較による相対的な優劣による感情 	<ul style="list-style-type: none"> 体験と感情を共有することの繰り返しで形成。和紙を重ねていくように。 比較ではなく絶対的な無条件の感情。

アンケート用紙の質問項目

「SOSの出し方を学ぼう」に関わるアンケートのお願い
北海道教育大学教職大学院
命の教育プロジェクト研究グループ

授業「SOSの出し方を学ぼう」実施後に、皆さんにご協力いただきたいアンケートがあります。このアンケートは、授業「SOSの出し方を学ぼう」がどれだけの成果を挙げたかどうかを確認するためのアンケートです。アンケートは任意で、5分程度かかるものです。

このアンケートの結果は厳重に管理され、結果は数値で集計されるため、記入した個人が特定されることはありません。結果は数値データを学校名が伏せられた状態で、学会、学術雑誌、研究グループのWebサイトに公表する予定です。ご協力いただける場合には、以下の質問項目にご回答ください。よろしく申し上げます。

■ 次の文章を読んで、自分の気持ちに一番びたりする答えのところに○をつけてください。

	とても そう思う	そう思う	そう おもわない	ぜんぜんそう おもわない
ほとんどの友だちに、好かれていると思います				
自然は大切だと思います				
運動は得意なほうだと思います				
自分は生きていていいのだと思います				
うそをつくことは、いけないことだと思います				
ほかの人より、頭が悪いと思います				
ほかの人より、運動がへただと思います				
悪いときには、あやまるべきだと思います				
なにかで失敗したとき、自分は大めだと思います				
自分はこのままでいい、と思います				
きまりは守るべきだと思います				
友だちが少ないと思います				
自分には、良いところも悪いところもあると思います				
しつけは大切だと思います				
ほかの人より、勉強がよくできると思います				
ときどき、自分は大めだと思います				
健康は大切だと思います				
生まれてきてよかったと思います				
誰でもこころの調子が悪くなる可能性があると思います				
こころの調子が悪くなっても、助けを求めることができれば回復することができます				
こころの調子が悪くなったとき、学校にいる大人はもちろん、保健師さんなど地域の信頼できる大人に相談することも有効だと思います				

■今日の講座で新しく学んだこと、印象に残ったことがあったら教えて下さい

授業実践はA市の市立B中学校の1学年127名、C中学校の2学年113名、D中学校2学年33名を対象に、筆者らが授業者として実施した。参加者には事前に担任教員から「SOSの出し方に関する教育」の出前授業があることが伝えられ参加の同意を得ている。

なおD中学校の実践時には地域の保健師に出席を依頼し、保健師が授業実践の中で簡単に相談先の紹介を実施した。これは、地域の信頼できる大人の存在を強調することが重要であるとする足立区の実践を参照し実践したものである。

3つの実践前の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が211名、実践後の社会的自尊感情SOSE項目への有効回答数が232名、実践前の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が218名、実践後の基本的自尊感情BASE項目への有効回答数が233名であった。有効回答数が異なる理由は、そばセットにより回答の信頼性が低いと判断された質問紙を、および無回答のものを除外したためである。

社会的自尊感情SOSEの平均値は実施前が15.02点、実施後が15.06点となりほとんど変化は見られなかった。基本的自尊感情BASEの平均値は実施前が19.99点、実施後が20.25点となりほとんど変化は見られなかった。

SOSの出し方についての知識が定着したかについて、実践前後で回答傾向に差があるかどうかカイニ乗分析実施した。質問19は実践前が220名回答し実践後が236名回答、質問20は実践前が221名回答し実践後が237名回答した。質問21(A)は実践前が106名回答し実践後が113名回答、質問21(B)は実践前が114名回答し実践後が124名回答した。

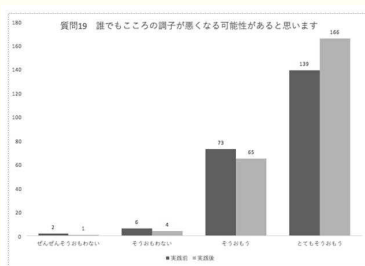


図1 質問19の実践前後の回答の推移

質問19は図1のような結果となり実践後に「とても思う」が増加したものの、有意な差は見られなかった($\chi^2(3, N=456)=3.03, n.s.$)。

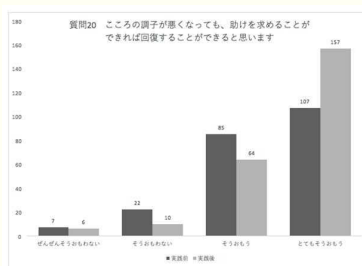


図2 質問20の実践前後の回答の推移

質問20に関して、図2のように「とても思う」と答えた生徒が1%水準で有意に増加していた($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)。質問20に関して、図2のように「とても思う」と答えた生徒が1%水準で有意に増加していた($\chi^2(3, N=458)=16.48, p<.01$)。

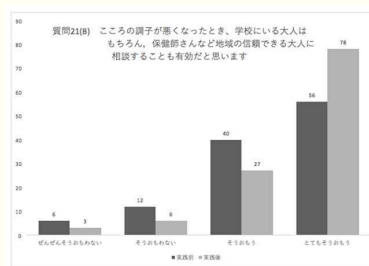


図3 質問21(B)の実践前後の回答の推移

質問21(B)に関しては、図3のように「とても思う」と答えた生徒が増加しており、10%水準で有意な増加傾向が見られた($\chi^2(3, N=238)=6.32, p<.10$)。したがって、今回の授業実践において目的としていたSOSの出し方に関する知識を生徒は一定程度習得することができていることが示唆された。

2)記述に関する分析

質問紙では「今日の講座で新しく学んだこと、印象に残ったことがあったら教えてください」という設問で自由記述式で回答を求めた87名の生徒から、「辛いときもまわりの人に相談すれば、少し心がかかることを知った」、「命は大切だと知った」、「何かあったら相談することが大切だと思った」、「今日の講座でSOSの時の対処方法とかがわかったので良かったです」、「そうだんできるところがあんなにあるとはおもわかった」といった講座の目的を理解できたという内容の感想が記入されており、一定の成果を挙げたといえるものであった。

またD中学校の生徒の自由記述欄では、複数の生徒が「学校の先生以外に保健師さんという人がいることを初めて知った」「保健師さんに相談できることを知った」といった、保健師が参加したことについて記述した。これは、授業実践者だけでなく、地域のリソースとなる役割の人間が参加した方がより授業実践が効果的であることを示唆しているとも考えられる。

③成果と課題

「SOSの出し方教育」の授業実践について、直接的に自己肯定感を高める機能は確認されなかったものの、授業実践により生徒がSOSの出し方についての理解度が向上することが示唆された。また、地域の支援に関わる役割の人間が参加することにより、よりその理解が具体的になりよい影響があることも推測された。

現在、共有体験の教材として「つみきのいえ」を使っているが、街が海面の上昇で埋まっていくストーリーである。そのため、「父の実家が津波で流された」といった発言をした生徒がいた。津波の被害を受けた地域での実践には、本教材は使えないと判断している。目下、別な教材も探しているところである。

今後も継続して、北海道各地で実践する予定であり、我々の教材を使った別な実践者(教師による実践を促進しようと考えている。

(2)「命の教育Yes/Noカード学習」

命の教育プロジェクトでは、6つの柱に関して、WEB上で学ぶことのできる「命の教育Yes/Noカード学習」(旧自殺対策Yes/Noカード学習)サイトを開設している(<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)。

当サイトではゲーミング・シミュレーション教材を用いた学習を可能にしている。

①カード学習の仕組み

1)教育(学習)内容

- 1)ストレスマネジメント教育
- 2)レジリエンス教育
- 3)健康教育
- 4)安全教育
- 5)SOSの出し方・気づき方教育
- 6)自殺総合対策
- 7)その他の実践

各項目については、当初の構築段階では、1)～6)で計100問程度と構想していたが、現段階ではストレスマネジメント(10問)、レジリエンス(13問)、健康教育(20問)、安全教育(20問)、SOSの出し方・気づき方(5問)、自殺総合対策(2問)の計70問である。

2)教育(学習)方法 **ゲーミング・シミュレーション手法, Yes/Noゲーム形式を採用**

1)カードの表・質問部分が提示される。学習者(player)が、これにYesか、Noで解答をすると、カードの裏・解答部分が表示される。正答には○、誤答には×が表示され、正答は得点となる。いずれの場合にも「解説を読む」というバーナーがあるので、これをクリックすれば解説を読むことができる。

2)カードの裏には、「次へ」のバーナーがあるので、ここをクリックすれば次の質問に移る。こうして、随時、カード学習が進む。1つのテーマ上記項目ごとのステージが終了すると、合計得点が表示される。

3)次のステージ(教育内容)に進み、同様のカード学習を行うが、最終的には、1)~6)の70問を終了すると総合得点が表示される。この得点は、学習者の成績として記録される。このカード学習は、「もう一度挑戦する」というバーナーもあるので、これをクリックすれば何度もチャレンジすることができ、その成績は時系列でデータ化されるようにしてある。

以上のようにカード学習は展開するが、正誤のいずれであっても、学習者が解説を読むことによって、上記1)~6)の教育内容を学ぶことができる。

この学びが、命の教育においては、自身や家族、友達の悩みやストレスを回避したり解消したりする基礎的な力になることを目指している。

②カード学習の展開(ゲーム学習活動)

1)学習者氏名の入力

まず、カード学習の初期画面では、図のように「氏名入力」を行い、次に「ジャンル」が選択できるようになっている。ジャンル選択では、学習したい項目を選択し、その上で「挑戦する!」のバーナーをクリックするとゲームが開始する。

Yes/Noカード学習の初期画面

★ お名前を入力してください。

★ ジャンルを選択してください。

挑戦する!



全ジャンルに挑戦 (70問)

ストレスマネジメント (10問)
レジリエンス (13問)
健康教育 (20問)
安全教育 (20問)
SOSの出し方・気づき方 (5問)
自殺総合対策 (2問)
その他の実践 (0問)

2)カード学習の展開

最初のジャンルのストレスマネジメントでは質問が10問あるが、図は5問目の質問並びに解答結果である。上記質問に、Yes/Noのいずれかを選択してクリックする。この質問の場合の正答は「Yes」であるが、正解すると○、誤答だと×が表示される。正答誤答にかかわらず、「解説を読む」が表示されるので、クリックしてその解説を読んで学ぶ。

カード学習第5問 ストレスマネジメント編

ストレスマネジメント 5 / 10

質問

さまざまなストレスに対処する方法がある。

YES NO

ストレスマネジメント 5 / 10

質問

さまざまなストレスに対処する方法がある。

答え: YES

解説を読む

次へ >

ストレスマネジメント質問5の解説

解説

ストレス対処法のことをコーピングと言います。コーピングとは、コープ (cope) という英語から作られた言葉で、「問題に対処する、切り抜ける」という意味です。

児童生徒が各自で行っていたストレス対処法を尊重しながら、ストレスマネジメントの技法を伝え、実際に体験させます。具体的な技法としては、ゆっくりと呼吸しながら体の中のイライラなどの気持ちを吐き出していく「イメージ呼吸法」や、手や足などに力を入れる動作と力を抜く動作を繰り返すことでリラックスした状態を実感する「漸進性弛緩法」、両肩を上げて緊張させた後に脱力することで自分自身の体の感じや変化に気づいていく「肩の動作法」などがあります。特に体に働きかける方法は、児童生徒がすぐに実感することができます。非常に有効な方法である、としています。

(安川禎亮「子どもの総合的な能力の育成と生きる力」北樹出版 2017)

解説では、ストレス対処法(コーピング)について「イメージ呼吸法」「漸進性弛緩法」「肩の動作法」などが紹介されている。

10問中 10正解です。

ジャンル	設問数	正解数
ストレスマネジメント	10	10

すべての解説を読む

もう一度 挑戦する

こうして10問の解答が終わると、図のように集計結果が示される。この時点で「すべての解説を読む」をクリックすると、当ジャンル10問の解説全てを読むことができる。また、「もう一度挑戦する」をクリックすれば、当ジャンル10問について再度クイズに答えることもできる。繰り返すことで正答率が向上し、解説も暗記してしまうほどになる。

3)カード学習の終了と成績の表示

以上のように全ジャンルが終了すると、全問の解答結果が示される。

全問終了後の成績集計

学田朗さんの成績
70問中 65正解です。

ジャンル	設問数	正解数
ストレスマネジメント	10	10
レジリエンス	13	13
健康教育	20	18
安全教育	20	20
SOSの出し方・気づき方	5	3
自殺総合対策	2	1

すべての解説を読む

もう一度 挑戦する

70問全てが終わると、「〇〇さんの成績 □問中△正解です」と成績が示される。ここで「すべての解説を読む」をクリックすると、全解説70問を読むことができる。また、「もう一度挑戦する」をクリックすると初期画面(図3-1)に戻り、再度、問題にチャレンジすることができる。

最後になるが、このカード学習では、facebookやTwitterも使えるようになっていることを書き添えておきたい。

③問題一覧

1)ストレスマネジメント編

1. 子どもには、ストレスはない。
2. 子どもがネガティブな考え方に陥ってしまうのは、仕方がないことである。
3. ストレッサー(日常生活で遭遇する様々な出来事や刺激)は、1つである。
4. さまざまなストレッサーに対するさまざまな反応を「ストレス反応」という。
5. さまざまなストレスに対処する方法がある。
6. ストレスとうまく付き合うためには、「マインドフルネス」という考え方や態度を身につけることが効果的である。
7. ストレスマネジメント教育は、健康教育である。
8. ストレスマネジメント教育は、問題が起こったときに行うものである。
9. ストレスマネジメント教育は、いじめ防止にも有効である。
10. スクールカウンセラーは、学校において児童生徒のストレスマネジメントに対する役割を担っている。

2)レジリエンス編

11. レジリエンスとは身近にある、ありふれた心の概念である。
12. レジリエンスは「折れない心」「逆境力」といったありふれた心を表す言葉なので、あまり深い意義や価値はない。
13. LOCとは、自分の考え方や感情や行動のコントロールのありか(場所)により、生き方の違いが見えてくるということである。
14. レジリエンスが注目され始めたのは、21世紀になってからである。
15. レジリエンスには、いろいろな種類がある。
16. レジリエンスは、きたえることができる。
17. レジリエンスを弱めてしまう考え方がある。
18. レジリエンス教育に、効果はある。
19. レジリエンス教育は、学校の現場のニーズを踏まえた研究が十分に進められている。
20. レジリエンスを高める方法の1つとして、太陽の光を浴びることは有効である。
21. レジリエンス教育は、命を守る教育につながる。
22. 「SOSの出し方教育」は、学級担任だけで行うものである。
23. さまざまな自殺対策がなされ、どの年代でも自殺者の減少が進んでいる。

3)健康教育

24. 喫煙による影響は、全身におよぶ。
25. がんと喫煙の因果関係はない。
26. たばこがやめられない人は意志の弱い人である。
27. たばこは、依存性があるものの違法な薬物の依存ほどではない。
28. たばこの煙を吸って、健康に被害が及ぶのは喫煙者自身であって、周囲の人には関係がない。
29. たばこ製品の燃焼部分から出る煙(副流煙)は、喫煙者が吸うたばこの煙(主流煙)に比べて、悪影響が少ない。
30. たばこは、ストレスを減らしてくれるから、心身への良い影響もある。
31. 長生きをする人の中には、長年喫煙している人もいる。だから、喫煙と長命は関係ない。
32. 女性の妊娠・出産においては、どの過程においても、本人および周囲の人の喫煙は悪影響を与える。
33. 喫煙開始年齢が若いほど、喫煙による悪影響は高くなる。
34. 薬物乱用とは、危険な薬物を複数回にわたり、本来の目的以外で使用するこである。
35. 日本で乱用されている薬物は基本的に1種類である。
36. 大麻による検挙者は平成21年をピークに減少し続けている。

37. 覚醒剤を乱用すると、幻覚や妄想が現れるほか、大量に使用すると死に至ることもある。
38. MDMAという薬物は、視覚、聴覚を変化させる気分を高揚させたり、不安を取り除いたりする作用がある。
39. 「危険ドラッグ」と呼ばれる薬物は、もともと規制されていなかったものであるため、従来からの違法薬物に比べると、その危険性は低い。
40. 薬物の作用は一時的なものであるから使用をやめれば、心身共に元の状態に戻ることができる。
41. 薬物を乱用した影響は自分自身だけではなく、他人にも大きな影響を与えることがある。
42. 薬物は、生まれてくる子供にも影響がある。
43. 子供に対する薬物乱用予防は周囲の大人の努力による。

4)安全教育

44. 「子ども110番の家」は、子供が助けを求めたら保護してくれる。
45. 「セーフティ(防犯)ステーション」活動とは、女性や子供の駆け込みへの対応や緊急事態に対する110番、119番通報などを行う活動である。
46. 子供から「不審者の車に乗せられそうになった」と聞き、急いで車を追いかけた。
47. 交際相手が自宅へ押し掛け、殴られて打撲傷を負った。「二度と暴力を振るわない」と謝罪されたので、その時はひとまず許した。
48. ストーカー被害について、「通勤・通学途中などあなたの行く先々で待ち伏せをしている」「あなたのその日の行動や服装などを電子メールや電話で告げる」などは物理的な被害がないため、警察などから「警告」を出すことはできない。
49. ここ数年間、「出会い系サイト」を利用した結果として、18歳未満の少女が犯罪に巻き込まれるケースが後を絶たない。その被害者のほとんどは、女性である。
50. 携帯のメールに、「出会い系サイト」の案内が送られてきた。食事をするだけでお金をくれるというので、相手に会った。
51. 「裸の画像をもっている」「ネットにばらまく」と脅されたので、すぐに警察に相談した。
52. 「いじめはしてはならない」と法律で決められている。
53. 「いじめ」とは物理的な影響を与える行為(インターネットを通じて行われるものも含む)である。

54. 非常用として、最低1日分の食料や飲料水などを準備するとよい。
55. トリアージとは、緊急度判定に基づく治療順位の決定のことである。
56. 災害時の家族内の連絡体制等(連絡方法や避難ルールの取決め等)は、状況に応じて連絡を取りながらきめる。
57. 屋内で、携帯電話などで緊急地震速報のアラームが聞こえてきたら、急いで屋外へ避難しなければならない。
58. 地震発生時、自動車を置いて避難する場合、エンジンキーは付けたままにし、ドアはロックしない。
59. 津波は、第1波が来たら第2波以降は弱まるため、海や川に状況を確認しに行くべきである。
60. 津波は、必ずしも引き潮から始まるとは限らない。
61. 火山活動は不確実性が高く、完璧な予知は不可能である。
62. 風水害の危険があると思われるときは、状況を見極めるため早めに避難せず、なるべく自宅で待機すべきである。
63. 自動車を運転中に暴風雪に遭遇し、車内で救助を待つときは、原則エンジンを停止する。

5)SOSの出し方・気づき方編

64. 日本の職業別自殺者(学生・生徒を含む)は、深刻な問題である。特に中高生の自殺率の推移としては、ここ20年自殺者数が横ばいであるが、自殺率は漸増傾向と言える深刻な状況である。
65. 小中高生は自殺のSOSを出すことが出来ないため、学校で自殺予防の早期発見は不可能である。
66. 学校教育の中で、自殺を予防できる様々な手立てがある。
67. 1981年に「子どもの自殺防止のための手引書」が発行され、内容も自殺予防において重要とされる内容が網羅的に述べられているので、これで中高生の自殺予防は万全である。
68. 北海道には、「教育関係者のための、ゲートキーパー手帳」という、学校の教員向けに、自殺予防に関する大切な知識や対処法などを伝えるための手引きがある。

6)自殺総合対策編

69. 日本の人口10万人当たりの自殺者数はアメリカのそれと比較しておよそ1.5倍多い。
 70. 日本は1990年にはフィンランドよりも人口10万人当たりの自殺者数が多かったが、自殺防止対策を実施した結果、2002年ごろからフィンランドより人口10万人当たりの自殺者数は少なくなった。

*** 解答と解説については、北海道教育大学教職大学院「命の教育プロジェクトホームページ」で、是非、カード学習をして確かめてみてください。
 (<http://www.ido-labo.com/edu4life/suicideprevention/#05>)**

④命の教育Yes/Noカード学習の課題問題一覧

このカード学習は、まだ、未完成である。各ジャンルの質問数にばらつきがあり、質問がジャンル違いのものもある。また、質問内容が児童生徒向けのものや成人や保護者、教育関係者向けのものなど混在した状態にある。解説についても同様で、その解説内容の対象者が定まっていないものがあり、解説文章の分量にもばらつきもある。

今後は、こうした問題点を修正して、質問数については今日的な状況を見据えつつ、随時増やしていこうと考えている。また、自殺総合対策に関しては、児童生徒や若者向けの「SOSの出し方」と保護者や教師向けの「SOSの気づき方」に分けた設問形式にするなどの工夫を図ることも必要だと考えている。

質問と解説等を整えた後、このカード学習の学習効果についての調査研究を進めたい。

4. 課題と今後の展開

以上、私たちの主要実践や行事・事業等の中から、特に、「SOSの出し方を学ぼう」実践と「命の教育Yes/Noカード学習」を紹介した。

「SOSの出し方教育」については、今後さらに、教師や保護者向けの「SOSの気付き方」に関する研究実践も進めていきたいと考えている。

「命の教育Yes/Noカード学習」についても、さらにテーマごとのクイズコンテンツを増やして、このWeb上で行うカード学習を行うことを通して、SOSの出し方や気付き方に関する知識や技能を身に付けられるようにさせたい。

最後になるが、現在、「命の教育に関する書籍・映像資料」を200冊・件ほど集めている。これらの図書・資料については、本学教職大学院の教員や大学院生に図書紹介文を書いてもらい、「命の教育プロジェクト」のホームページ内コンテンツ「心を育てる読書教育」のコーナーで図書・資料紹介をしようと構想している。

「命の教育プロジェクト」の6本の柱の各内容について、広く教育研究活動を展開し、その成果については、私たちのホームページで公開をしていきたい。



【謝辞】

命の教育プロジェクトにおける「命の教育Yes/Noカード学習」部分については、科学技術融合振興財団(FOST)の平成26年度調査研究助成金を得た「『自殺防止ゲーミング』の開発と実践—ネットゲームとボードゲームによる自殺問題への挑戦—」(井門代表)により研究と実践を展開してきました。当財団の助成に対して感謝申し上げます。

加えて、北海道教育大学の命の教育プロジェクトでは、自殺対策総合推進センター(センター長・本橋豊氏)との連携研究を進める中で、厚生労働科学研究費補助金「学際的・国際的アプローチによる自殺総合対策の新たな政策展開に関する研究」(代表本橋豊氏<H28年度分>)並びに「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」(代表本橋豊氏<H29年度分>)により、「SOSの出し方・気付き方教育」「命の教育プロジェクトホームページ構築」「命の教育関連書籍配架」の研究資金を得ました。ここに感謝申し上げます。

本日の参加者の皆様の忌憚のないご意見・
ご感想をうかがえたらと存じます。
どうぞよろしくお願いいたします。

ご静聴，有り難うございました。

北海道教育大学教職大学院命の教育プロジェクトチーム





命の教育シンポジウム2019

テーマ SOSの出し方・気づき方

主催 北海道教育大学教職大学院

共催 国立精神・神経医療研究センター 自殺総合対策推進センター(JSSC) 後援 北海道教育委員会 札幌市教育委員会

日時

2019(平成31)年
3月6日(水)

13時00分～17時30分(開場12時半)

会場

**札幌市男女共同参画センター
(エルプラザ)3階大ホール**

TEL: 011-728-1222 HP <http://www.danijo.sl-plaza.jp/>

参加費

無料 事前にお申込みください
シンポジウムに関するお問い合わせ先
011-778-0607(命の教育プロジェクト事務局)



命の教育プロジェクトホームページ
<http://www.ido-labo.com/edu4life/>

氏名、所属、連絡先を記入の上、下記に送信ください。

[e-mail] inochi.kyouiku@gmail.com

(事務局:教職大学院院長室)

北海道教育大学教職大学院では、「命の教育プロジェクト」を推進しています。児童生徒・若者の健やかな成長を促すためには、教育がその根幹に命と心を据えることが必至だからです。

今回は2017年のシンポジウムに引き続き開催します。特に、自殺、いじめ、虐待等、喫緊の課題に対して、「SOSの出し方・気づき方」の具体的方法について提案し、議論したいと考えます。



(Mapionより転載)

プログラム

- 挨拶 13時00分～13時05分
蛇穴治夫(北海道教育大学学長)
- 趣旨説明 13時05分～13時20分
井門正美
(北海道教育大学教職大学院教授・院長)
- 実践報告 13時20分～13時50分
「SOSの出し方を学ぼう」
川俣智路(北海道教育大学教職大学院准教授)
梅村武仁(北海道教育大学教職大学院特任教授)
井門正美
- 講演1 13時50分～14時35分
「SOSの気づき方とストレスマネジメント」
安川禎亮(北海道教育大学教職大学院教授)
- 「SOSの出し方・気づき方」質疑応答
14時35分～14時50分

《総司会》小野寺基史(北海道教育大学教職大学院教授)

- シンポジウム 15時00分～16時00分
「学校と教師は、子どもや若者に対する
命の教育にどう取り組めばよいのか」
企画・司会 井門正美
シンポジスト
荒瀬匡宗(北海道教育委員会学校教育局参事
<生徒指導・学校安全>主任指導主事)
津田政明(札幌市教育委員会児童生徒担当課
児童生徒担当係長・指導主事)
稲葉浩一(北海道教育大学教職大学院准教授)
川俣智路
安川禎亮
- シンポジウム質疑応答 16時00分～16時15分
- 講演2 16時25分～17時10分
「子ども・若者に対する生きることへの
包括的支援—その最前線—」
本橋豊(自殺総合対策推進センター・センター長)
- 全体質疑応答 17時10分～17時30分

*本シンポジウムは厚生労働行政推進調査事業費補助金(政策科学総合研究事業H29-政策-指定-004)「地域の実情に応じた自殺対策推進のための包括的支援モデルの構築と展開方策に関する研究」と北海道教育大学教職大学院による連携事業として開催します。

命の教育プロジェクトホームページ(<http://www.ido-labo.com/edu4life/>)で成果の公開しています