

# GRIP

学校における  
自殺予防教育プログラム

# GRIPとは？

- **G**radual approach 段階的アプローチ
- **R**esilience 抵抗力, 回復力を身につける
- **I**n a school setting 学校環境の中で
- **P**repare scaffolding 足場作り

# 実践での気づき：自殺予防教育を受けた中学生の感想

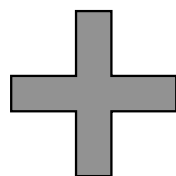
- 「友達が悩んでいることに気づいたら信用できる大人につながるごう」というメッセージに対する抵抗感

• 「ちくるのは嫌だ。」

- 子どもたちだけで関係を閉じずに、大人につながっていくのが大切だが、なかなか難しい
- 単に「大人につながる」と教えるのではなく、相談する生徒、相談にのる生徒の両方が納得できるように伝えることが大切 → 足場作り

# GRIPが重視する観点

衝動性の制御



学級における援助の成立  
(相談しやすい環境づくり)

- 担任の先生、クラスの友達と
- 支援する/求める練習
  - 自分もできる
  - 友達もできる
  - 先生もできる

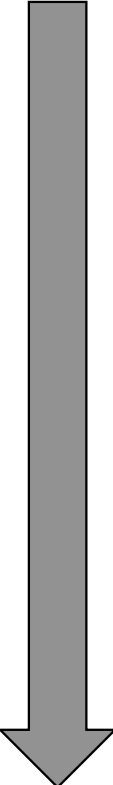
- 相談の相手が分かる
- どのようなときに相談するか分かる
- 相談にのってもらえると感じられる
- 相談の仕方が分かる



相談する／にのることへのハードルが下がる

教室での実践を通じた周囲とのかかわりの体験を重視

# 段階的プログラム

- 
- ① 気持ちを言葉で理解する
  - ② いやなことに対処する方法を自分のものにする
  - ③ 自分の気持ちや悩みを人に話す
  - ④ 相談すること / 相談にのることについての理解と練習
  - ⑤ (命の危険がある深刻な問題では) 大人につなぐことの大切さを理解する

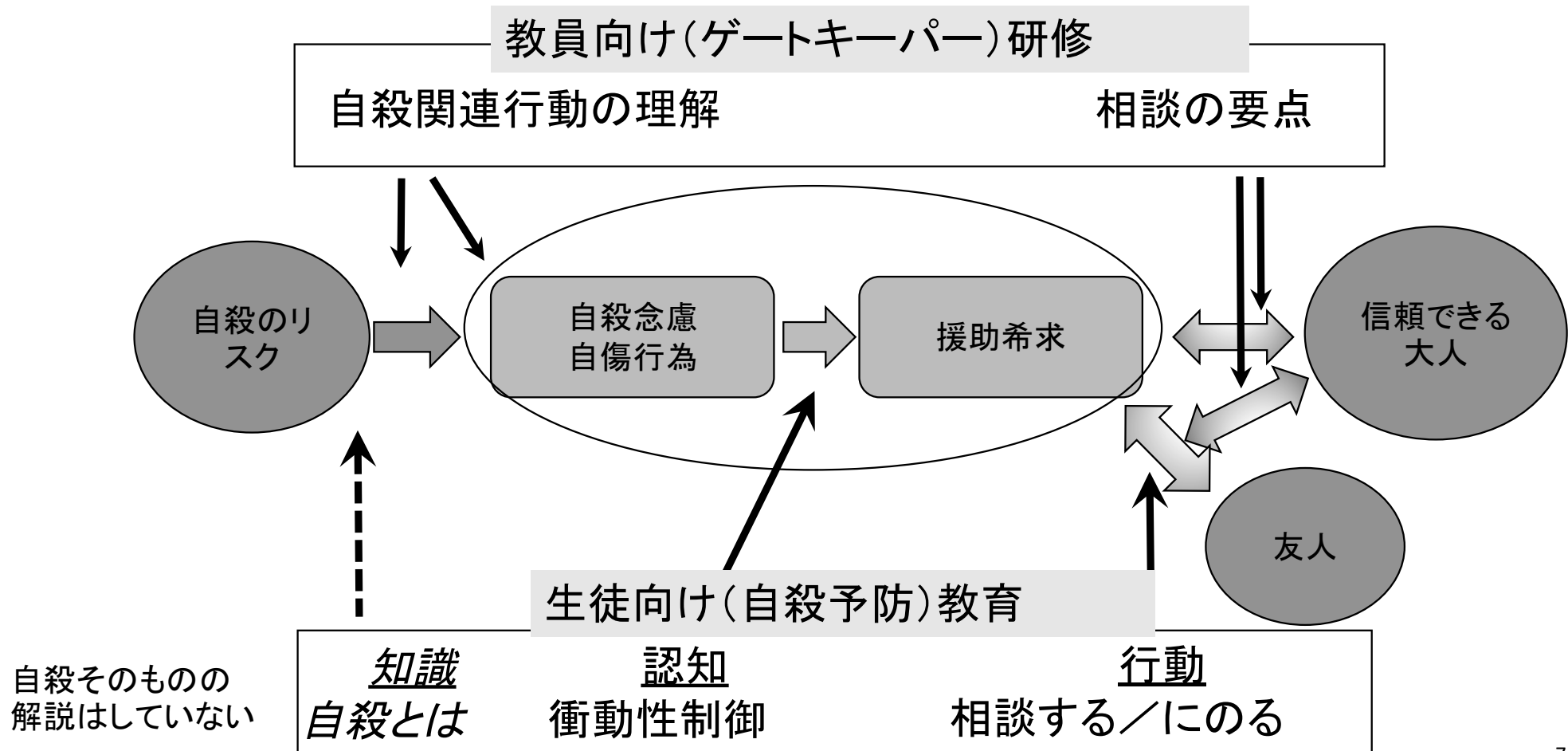
# 教師向けゲートキーパー研修(60分程度)

パワーポイント教材「教師が知っておきたい子どものこころの健康と自殺予防」

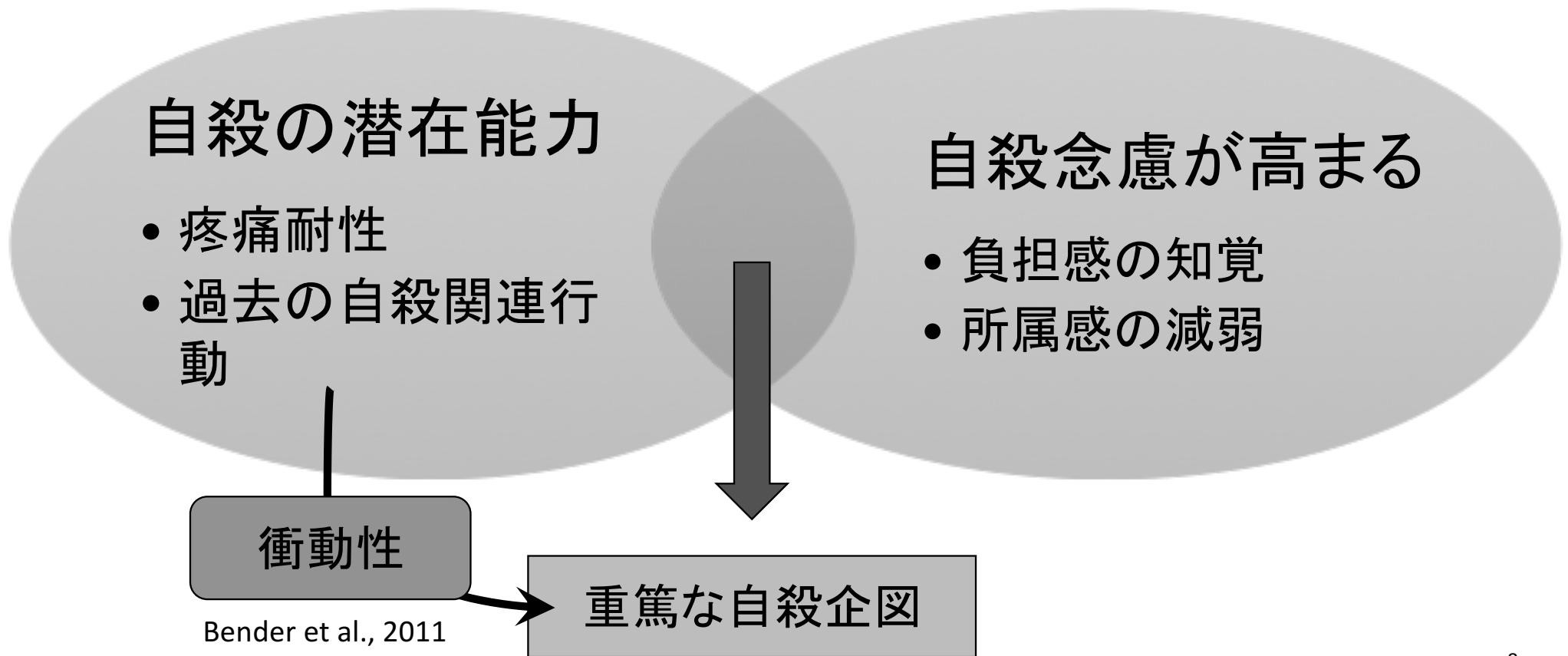
- 悩みをうちあける生徒への対応
- 教員が知っておきたい子どもの自殺予防
  - 自傷と自殺への正しい理解
  - 自傷・自殺を考える生徒への対応

生徒向けプログラムを実施する前に、行うことが不可欠

# GRIPの理論モデル 自殺関連行動と援助の成立



# 自殺の対人関係理論 (Joiner et al., 2009)





# 相談への不安、不信をなくすために、段階的プログラムを



# GRIPプログラムの構成

「マインド・プロファイリング」の目的  
 ここであつてほしいのは、あなたの気持ちです。  
 自分で自分の気持ちに気づくことで、  
 つらいことやいやなことがあったときにも、  
 自分でうまくコントロールできるようになることが目的です。



**みつける**  
 「マインド・プロファイリング」

GRIPで学ぶことはほかにも……



「マインド・ポケット」の目的  
 ここでは、いやな気持ちを変化させる対処法を考えます。  
 気分が沈んだときに使える、  
 お気に入りの言葉をみつけて、  
 あなたの心のポケットに入れておこう。



**たずさえる**  
 「マインド・ポケット」

GRIPで学ぶことはほかにも……



時間	プログラム名	学習形態	活動名 (学習活動) / キーワード	学習内容
1	マインド・プロファイリング	一斉 個別	自分の感情の整理・分析 / みつける	さまざまな状況におかれたときの自分の気持ちについて考え、いやな気持ちを変えていく方法に気づく。
2	マインド・ポケット	一斉	対処法の理解・習得 / たずさえる	いやな気持ちになった時に自分の心の健康を回復する対処スキルを学ぶ。新しい対処法を身につける。
3	KINO	一斉 グループ	自分の感情の伝達 / わたす	気持ちの伝え方を学ぶ。人それぞれの伝え方と感じ方があることに気づく。
4	シナリオコンテスト	一斉	相談の理解・体験 / ひらく	動画教材を用いて友だちの悩みに気づいたときの話の聞き方 (ECOの原則) を習得する。相談できる身近な大人を見つけることができる。
5		一斉	相談の理解・体験 / むかいあう	友だちの自傷行為に気づいたときの対応方法を習得する。

「KINO」の目的  
 ここで考えるのは、気持ちの伝え方です。  
 うれしいことがあると、人に言いたくなります。  
 つらい体験を聞いてもらえると、ちょっと楽になります。  
 いろいろな気持ちの伝え方を知っておこう。



**わたし**  
 「KINO」

GRIPで学ぶことはほかにも……



「シナリオコンテスト」の目的  
 ここでは、責任をもって判断することを考えます。  
 自分で「あるは、友だちと一緒に」解決すること、  
 もっとたくさんの人に打ち明けられることは、  
 困難を解決するための一つの力、その使い方を知らう。



**ひらく むかいあう**  
 「シナリオコンテスト①」 「シナリオコンテスト②」

GRIPで学ぶことはほかにも……







◇第1のミッション

発問3 「4コマ漫画の吹き出しに、このときAが感じた気持ちを書き込んでみましょう」



<p>1 生活経験の想起</p> <p>発問1 「みんなは普段嫌な気持ちになることはありますか。最近嫌な気持ちになったのはどんな時ですか」</p>		<p>全部で4種類のプログラムであることを、生徒とともに共有化できるように導入を心がける。 ※ワークブック参照</p>
<p>2 本時の学習の確認</p> <p>発問2 「今日、このワークを通じてみつけてほしいのは、みんな自身の『気持ち』です」</p>	<p>○学校や家庭で、嫌な気持ちになったことを想起させる⇒親と口げんか</p> <p>○本時の「みつける」とはどういうことなのかを共有する。</p>	
<p>3 マインド・プロファイリングの説明</p>	<p>○ワークブック全体の構成と、マインド・プロファイリング部分を説明する。</p>	<p>※ワークブックの終頁および「中学生における自殺予防教育プログラム GRII について」参照</p>
<p>4 マインド・プロファイリングの実施①</p> <p>◇第1のミッション</p> <p>発問3 「4コマ漫画の吹き出しに、このときAが感じた気持ちを書き込んでみましょう」</p> <p>◇第2のミッション part1 :</p> <p>発問4 「日常にある色々な場面での自分の気持ちを分析してみましょう」</p>	<p>○「マインド・プロファイリング」を行う。</p>	
<p>5 小括</p> <p>発問5 「自分の気持ちを言葉にすることの良い点はなんでしょうか」</p>	<p>○ここまでのまとめを行う ⇒ 自分の感情状態を整理し、人に伝えやすくすることが分かった。 ◇「気持ちは思考、行動、身体反応とつながっていることや気持ちには大きさがあることを理解し、自分の陥りやすい感情状態</p>	<p>状況によって生じる感情が違ったり、同じ状況でも、いろいろな感情が生起することを確認する。</p>

# No.2 マインド・ポケット

- いやな気持ちになった時に自分の心の健康を回復する対処法（対処スキル）を学ぶ。そして状況に応じた対処が可能になる。

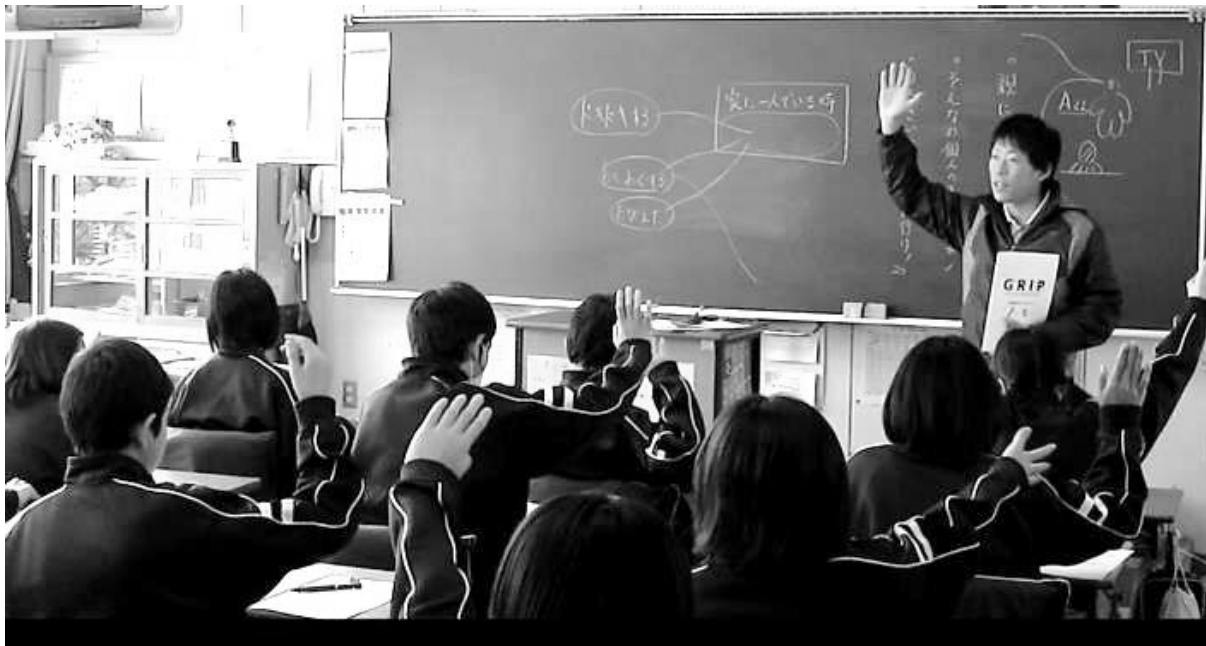
**黒板掲示例2** 線を書き、配置された対処法のカテゴリ名を掲示する。

短期的	長期的
笑い飛ばす とりあえず寝る 何事もないようにふるまう 友達とおしゃべりして忘れる 愚痴を言う	友だちへの話しかけ方を考える 失敗しないように頑張る

**マインド・ポケット ワークシート**

①自分のマインド・ポケットに問題解決をできるように記入しよう。  
 ②自分のマインド・ポケットの効果を振り返りよう。

The worksheet is divided into two main sections: '短期的' (Short-term) and '長期的' (Long-term). Each section has a large box for writing notes and three smaller boxes for 'チェックリスト' (Checklist) and '振り返り' (Reflection). The reflection boxes contain questions like 'どう感じたか？' (How did you feel?), 'どう感じたか？' (How did you feel?), and 'どう感じたか？' (How did you feel?).




発問3 「どうやってこのイヤな気持ちを変えますか」

学 習 活 動	教師の働きかけと予想される生徒の表れ	留意点
1 前時のふり返り (5分)	○これまで学習したことをふり返る。 ◇導入「今日のみなさんはどんな気持ちでしょうか？」 ・面倒 ・楽しい ・イヤ ・嬉しい	これまでの授業内容を踏まえたものであることを伝える。
2 本時の学習の確認 (5分)	○本時の目標（対処法の理解・習得）を示す。	対処法を増やすことが目標であることを明示する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">           発問1 「今日は、イヤな気持ちや困った状況になったときどう対処すればよいのかを学びます。」         </div>		
3 展開① (20分)	○「状況1」（※補助資料参照）を示し、そのときの感情や対処法を考えさせる。	「状況」や対処法は、黒板に示すなどして、常に参照できるようにしておく。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">           発問2 「自分がこのAさんの状況におかれたときどんな気持ちになるでしょうか。」         </div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">           発問3 「どうやってこのイヤな気持ちを変えますか」         </div>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・無視する      ・音楽を聞く</li> <li>・愚痴を言う    ・部活をもっと頑張る</li> <li>・友達に話しかけに行く</li> </ul> <p>○生徒の回答をカテゴリ別（※補助資料参照）に黒板に書いていく。</p> <p>○対処法の分類（※補助資料参照）を示し、対処法について理解を進める。</p> <p>◇「対処法はひとりで行うものと、それ以外のものがあります。それは何でしょうか？」</p>		
4 展開② (10分)	○「状況2」（※補助資料）を示し、状況の変化に合わせた対処法を考えさせる。	対処法を出す際にブレインストーミングを行ったり、アイデアを出す練習をあらかじめさせたりすると発言が出やすい。 対処法の分類は教師が生徒に提示しやすいものでよい。 一例。 「短期的—長期的」 「感情発散—問題解決」 「軽い問題への対処法」 「難しい問題への対処法」 簡便な対処法では問題の解決につながる場合があることを伝える。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;">           発問4 「このように状況が悪化したときはどうします」         </div>		

## No.3キノ

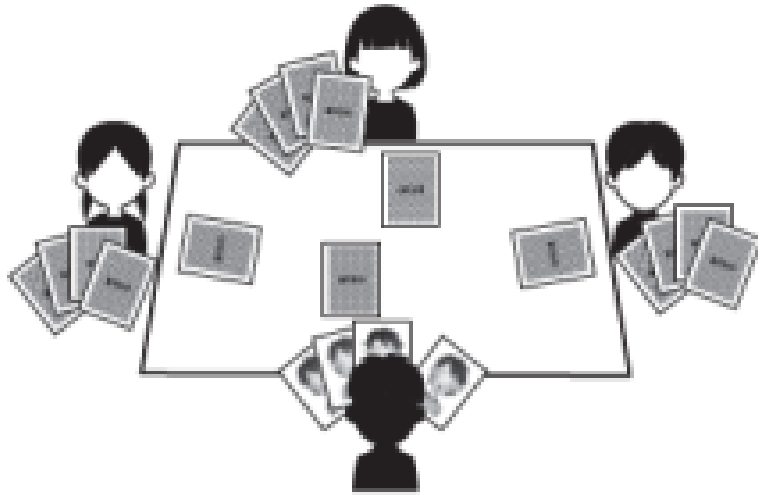
- 感情表現ゲーム「キノ」を通して、自分の感情を他者に伝えるには、様々な気持ちの変化や葛藤があることを考える。また、感情を伝えるときの、切り出し方を知る。

状況カード1



「実はさあ」

私は／僕は、ポケモンが大好き。友だちは皆、モンハン好きなのでいつも話ができない。どうなるか不安だけど、話してみようかな。



発問例 「KINOは、みんなの表現の仕方を当てるゲームです。大事なことは、自分の表現とほかの人の表現がどのように違うのか話し合って、自分とは違う表現の仕方があることを学ぶことです。」



# No.4-5シナリオ・コンテスト

- DVD教材を用いて友達の悩みに気づいたときの話の聞き方 (ECO(エコ)の原則) を習得する。相談できる身近な大人を見つけることができる。特に、友達の自傷行為に気づいたときの対応方法を習得する

DVD 中でのセリフ	自分なりのセリフ
M: わかった。誰にも言わないって約束してくれる？	M: わかった。誰にも言わないって約束してくれる？
A: 今は秘密を守るっていう約束はできない	A: 今は秘密を守るっていう約束はできない
M: じゃあ無理。今言ったこと全部なし。	M: じゃあ無理。今言ったこと全部なし。
A: ねえ、私たち友達でしょ？	A: ねえ、私たち友達でしょ？
M: しつこい。無理だから。	M: しつこい。無理だから。
A: わかってる？自分のからだを傷つけてるんだよ。それを知って心配しない友達がいると思う？ 私助けたいの。お願いだから何が起きているのか話してよ	A: _____ _____

わかってる？自分のからだを傷つけてるんだよ。



発問3 「今日と次回の授業では、友達の悩みに気づいたときの、話の聴き方について考えてみましょう」

学 習 活 動	教師の働きかけと予想される生徒の表れ	留意点
1 前時までのふり返り (5分)	○KINOとマインド・ポケットのふり返り	相談することの効用について、これまでの授業を踏まえた説明を行う。
発問1 「前回の授業で学習した嫌な気持ちへの対処法にはどのような分類があったでしょうか」	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人での対処と誰かとの対処</li> <li>◇「相談関係がうまく成立するためには、話を聞く側の対応も重要ですね」</li> </ul>	
2 本時および次回の学習の確認 (5分)	○本時および次回を通じて学ぶ内容（相談のやり方）について共有する。	相談には一連の行動の流れがあることを説明する。
発問2 「みんなは、友達から相談されたときや、友達の悩みに気づいた時には、どのように行動するでしょうか」		
3 DVDの視聴 (15分)		
発問3 「今日と次回の授業では、友達の悩みに気づいたときの、話の聴き方について考えてみましょう」	<ul style="list-style-type: none"> <li>○DVDの内容と視聴の目的を伝える ⇒「今日観てもらうDVDには、大学生同士の相談場面が映っています。中学生にはなじみがない相談の内容かもしれませんが、これはあくまでも相談にのるとき一つの「例」だと思って観てください」</li> <li>○「ECOの原則」の解説と、最初の相談場面までを視聴する（約10分）</li> </ul>	<p>DVDをすぐに視聴できるように事前に準備しておく。</p> <p>DVDで視聴した方は相談の大まかな流れを示したものであり、唯一正しい方法というわけではなく、細部についてはケースバイケースで工夫する必要があることを説明する。</p>

※可能な身近な

# 段階的 自殺予防 プログラムの達成 指標

質問項目	対応するプログラムの内容
1 動揺しても、自分を落ちつかせることができる	自分の感情の整理
2 自分の感情をコントロールできる方だ	
3 つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを話したいと思う	自分の感情の伝達
4 うれしくてたまらないときは自分の気持ちを人に話したいと思う	
5 寂しいときや悲しいときは自分の気持ちを人に聞いてもらいたいと思う	
6 迷っているときは人の意見を聞きたいと思う	
7 難しいことでも解決するためにいろいろな方法を考える	対処法の理解・習得
8 自分の判断は適切か考えるほうだ	
9 失敗したとき自分のどこが悪かったか考える	
10 困ったとき自分ができることをまずやる	相談の理解・体験
11 困ったときには、まわりの友だちが助けてくれると思う	
12 解決できそうにない悩みがあるときには、信頼できる大人に話す	
13 私は、仲間たちの中で欠くことのできない存在だ	

# GRIPスキルの向上による生徒の変化

## ◆GRIPスキルの向上がもたらす生徒の変化

仮説1: 生徒の衝動的な行動(「破壊的表出」得点)の低減が起こる

仮説2: 自分への肯定的感情(自尊感情)の増加が起こる

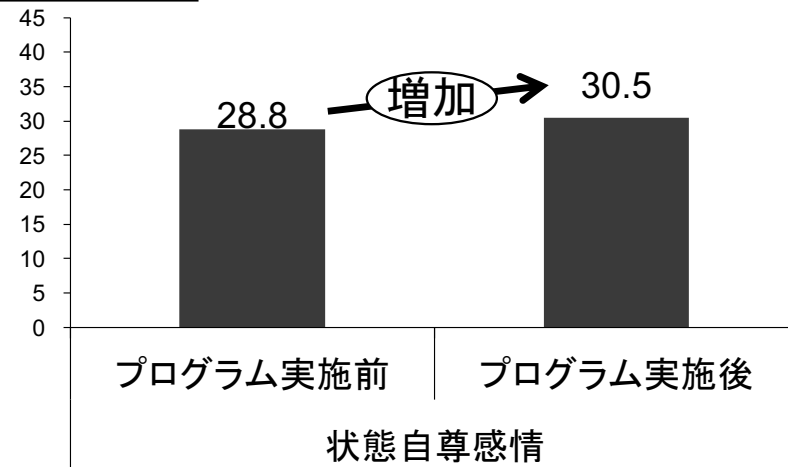
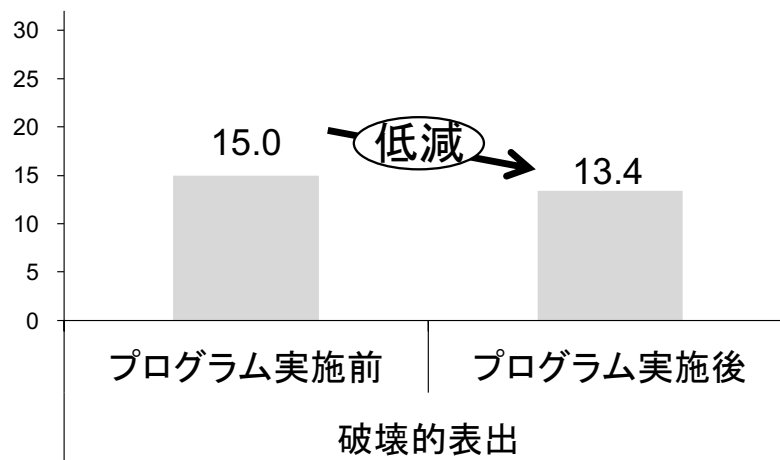
✓プログラムの前後でGRIPスキルが5点以上※増加した生徒(23名)の得点の変化

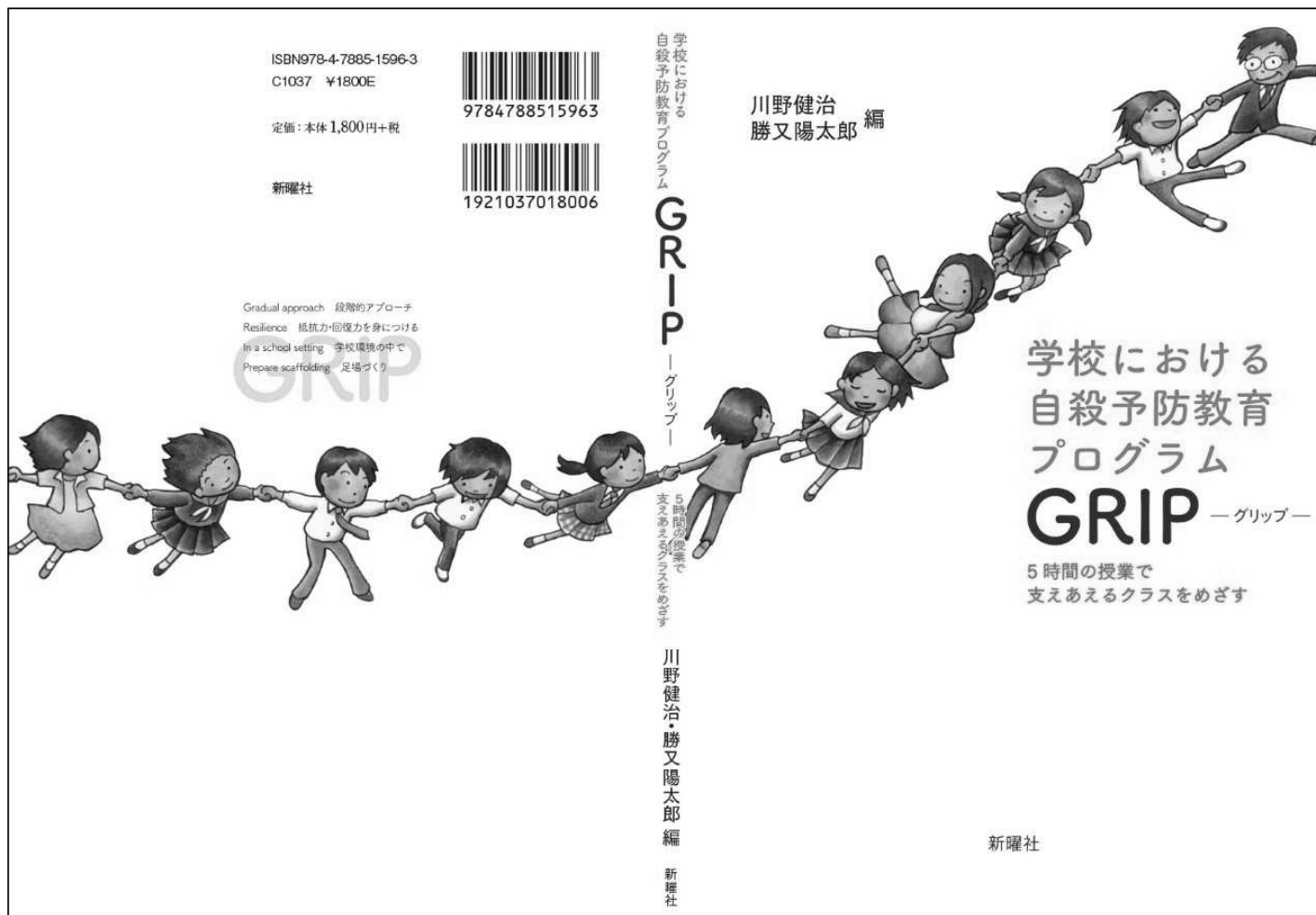
※GRIPスキルの変化量の標準偏差=4.33を基準に

GRIPスキルが向上した生徒に  
破壊的表出の低減が見られた

GRIPスキルが向上した生徒に  
状態自尊感情の増加が見られた

仮説が確かめられた





チームGRIP

- 川野健治
- 勝又陽太郎
- 川島大輔
- 白神敬介
- 畑中美穂
- 原田知佳
- 磯真砂子
- 荘島幸子
- 近藤多佳臣
- 川本静香
- 太田仁
- 堀優太
- 木下寛子