

「SOSの出し方に関する教育」  
では、子供が悩みを  
抱えたときに助けを求める、  
身近な大人がそれを  
受け止めることを  
目的としています。

# SOSの出し方に関する教育を 推進するための指導資料

活用ガイド

平成30年2月 東京都教育委員会

# 1 自殺対策に資する教育の内容

## (1) 学校が推進すべき教育内容

自殺総合対策大綱に学校が推進すべき自殺対策に資する教育が3点示されています。

- 命の大切さを実感できる教育
- 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)
- 心の健康の保持に係る教育

## (2) 命の大切さを実感できる教育の取組

小・中学校の学習指導要領には、特別の教科 道徳（以下「道徳科」という。）の中で、小学校の低学年段階から中学校段階までの全ての段階で指導すべき内容項目として、「生命の尊さ」が示されています。

また、高等学校の学習指導要領には、特別活動のホームルーム活動の内容の一つに、「生命尊重」等が示されています。

各学校では、全ての教員が、生命を尊重する心の育成が自殺予防につながることを十分に理解し、学校の教育活動全体を通じて行う道徳教育との関連の中で、道徳科等の授業等を通して、子供が命の大切さを実感できるよう、計画的に指導します。

## (3) 様々な困難・ストレス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)の取組

SOSの出し方に関する教育の目的は、子供が、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するために、適切な援助希求行動（身近にいる信頼できる大人にSOSを出す）ができるようにすること、及び身近にいる大人がそれを受け止め、支援ができるようにすることです。

不安や悩み、ストレスへの対処については、学習指導要領において、小学校の高学年段階から高等学校段階に至るまで、体育科及び保健体育科の中で指導すべき内容として示されています。

各学校では、保健の授業等を通して、子供がストレスへの対処方法等について理解できるようにするとともに、子供が当面する諸課題への対応に資する活動や、生活上の諸問題の解決を図ることを目的とした体験活動等を通して、援助希求行動を身に付けられるようにする必要があります。

また、SOSの出し方に関する教育では、心の危機に陥った友達への関わり方を学ぶことも重要です。SOSの出し方のみならず、そうした友達の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの傾聴の仕方（SOSの受け止め方）についても、指導します。

## (4) 心の健康の保持に係る教育の取組

心の健康の保持に係る教育については、学習指導要領において、体育や保健体育及び特別活動の中で、関連した内容を指導することになっています。

各学校において、学校保健計画等との関連を図りながら、心の健康の保持に係る教育を、計画的に実施します。

【参考】

学習指導要領等との関連（主なものを抜粋）

以下に、上記（１）の教育内容と学習指導要領等との関連を示します。

※小・中学校（特別支援学校の小学部・中学部の準ずる課程を含む）は新学習指導要領（平成 29 年3月告示）、高等学校は現行の学習指導要領（平成 21 年3月告示）による。特別支援学校は知的障害者である児童・生徒に対する特別支援学校の内容（小学部・中学部は新学習指導要領（平成 29 年4月告示）、高等部は現行の学習指導要領（平成 21 年3月告示）による。

	命の大切さを実感できる教育	様々な困難・ストレス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）	心の健康の保持に係る教育
小学校・小学部	<p><b>道徳</b> D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。 [生命の尊さ] 第1学年及び第2学年 生きることのすばらしさを知り、生命を大切にすること。 第3学年及び第4学年 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること。 第5学年及び第6学年 生命が多くの生命のつながりの中にあるかけがえのないものであることを理解し、生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 第5学年及び第6学年 よりよく生きようとする人間の強さや気高さを理解し、人間として生きる喜びを感じること。</p>	<p><b>学級活動</b> (1) 学級や学校における生活づくりへの参画 ア 学級や学校における生活上の諸問題の解決 <b>体育（G保健）</b> 第5学年(1) ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (9) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があること。 <b>特別支援学校 体育（G保健）</b> 3段階 イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気付いたことなどを他者に伝えること。</p>	<p><b>学級活動</b> (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 <b>体育（G保健）</b> 第3学年(1) ア 健康な生活について理解すること。 (7) 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること。 第5学年(1) ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。 (7) 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。 (4) 心と体には、密接な関係があること。</p>
中学校・中学部	<p><b>道徳</b> D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること。 [生命の尊さ] 生命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない生命を尊重すること。 [よりよく生きる喜び] 人間には自らの弱さや醜さを克服する強さや気高く生きようとする心があることを理解し、人間として生きることの喜びを見いだすこと。</p>	<p><b>学級活動</b> (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 <b>保健体育（保健分野）</b> 第1学年(2) ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。 (1) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。 <b>特別支援学校 保健体育</b> 2段階 イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見つけ、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。</p>	<p><b>学級活動</b> (2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 <b>保健体育（保健分野）</b> 第1学年(1) ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。 (7) 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていること。また、疾病は、主体の要因と環境の要因が関わり合って発生すること。</p>
高等学校・高等部	<p><b>ホームルーム活動</b> (2) 適応と成長及び健康安全 ケ 生命の尊重と安全な生活態度や規律ある習慣の確立 <b>公民「現代社会」</b> (2) 現代社会と人間としての在り方生き方 個人の尊重と法の支配 <b>公民「倫理」</b> (3) 現代と倫理 ア 現代に生きる人間の倫理 イ 現在の諸課題と倫理 <b>人間と社会（東京都教育委員会）</b> 第1章 人間関係を築く 第11章 支え合う社会</p>	<p><b>ホームルーム活動</b> (2) 適応と成長及び健康安全 ア 青年期の悩みや課題とその解決 <b>保健体育（保健）</b> (1) 現代社会と健康 ウ 精神の健康 人間の欲求と適応機制には、様々な種類があること。精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要であること。 <b>特別支援学校 保健体育</b> 2段階(3) 心身の発育・発達に応じた適切な行動や生活に必要な健康・安全に関する事柄の理解を深める</p>	<p><b>ホームルーム活動</b> (2) 適応と成長及び健康安全 ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立</p>

## 2 SOSの出し方に関する教育の授業の進め方

### (1) 指導計画について

平成 30 年度から、都内の全公立学校（小学校・中学校・義務教育学校・高等学校・中等教育学校・特別支援学校）において、本指導資料にある教材を活用又は参考にしたSOSの出し方に関する教育の授業を、年間1単位時間以上、実施してください。

体育、保健体育、道徳、特別活動（学級活動・ホームルーム活動）等で扱うこととし、各学校において、実施学年や実施時期、実施教科等を検討して、年間指導計画に位置付けてください。

- 校内研修等を通して、全ての教職員がSOSの出し方に関する教育の目的や内容を理解できるようにしてください。
- 子供が悩みを抱えた時に助けを求めるといった指導は、校長講話や学級指導、相談窓口連絡先一覧の配布などに、全学級の子供を対象に毎年度繰り返し、実施するをお願いします。
- 本教材を活用又は参考にした授業は、各学校で年間1単位時間以上（例：小学校6年間の中で1単位時間以上）とします。長期休業明けに18歳以下の自殺が増加する傾向を踏まえ、子供の実態に合わせ、4月から7月までの適切な時期に実施することが望ましいと考えます。

### (2) 教材について

本指導資料にある教材（映像資料、学習指導案、ワークシート）は、子供の発達段階等に応じて、初等編、中等編、高等編の3種類から選択できるよう構成しています。SOSの出し方に関する教育について、既に教材を作成している自治体もあります。どちらを活用していただいても構いません。

また、学校で独自に教材を開発したいという場合は、Disc2資料編（CD）にスライド（パワーポイント）がありますので、加工していただくことも可能です。

- 初等編は小学校校体育の学習内容、中等編、高等編はそれぞれ中学校保健体育、高等学校保健体育の学習内容を踏まえ、作成しています。
- 特別支援学校では、準ずる教育課程で学ぶ子供や知的障害の程度が軽い子供に対して、教材を選択して授業を行ってください。知的障害の程度が中・重度の子供に対しては、教員の見取り等により、日常生活指導において適切に対応してください。
- 本教材では、「自殺」や「自殺予防」という用語を使用していません。これは、「自殺」という言葉に過敏に反応する子供がいることが想定されることなどによります。SOSの出し方に関する教育は、いじめや不登校等の未然防止や早期発見にもつながる取組です。授業を行う際にも、指導者等から自殺に関する発言がないよう、配慮をお願いします。

### (3) 授業形態について

授業は、学級・ホームルーム担任、同じ学年を担当する他の教員、教科担任、養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等によるティーム・ティーチングで行うことが望ましく、組織的な対応をお願いします。このことにより、子供が、学級・ホームルーム担任以外の教職員等にも相談しやすくなるというメリットがあります。

- 授業のまとめの段階で、子供に相談窓口連絡先一覧を配布します。その際に、相談の仕方等について、養護教諭やスクールカウンセラー等から説明をすると、より効果的です。
- 地域の保健師等の専門職がSOSの出し方に関する教育に参画することにより、子供に対して自らが必要に応じて相談相手になり得ることを直接伝えることができることや、保護者も含めた世帯単位での支援が可能になること、学校と地域の専門家との間での協力・連携関係の構築につながることを期待されます。しかし、都内の全公立学校が一斉に授業への参画を要請した場合、同時期には対応しきれない状況が想定されます。近隣の学校等とも連携をとって計画的に要請するなどの配慮をお願いします。

#### (4) 授業展開について (例：中等編)

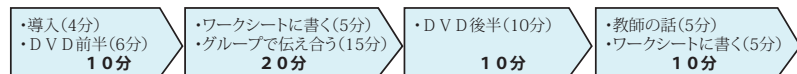
ア 題材 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

ここでは、学級活動で授業を行うことを想定して「題材」としています。

イ ねらい

自分がかけがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するための援助希求行動について考えることができる。

ウ 本時の流れ



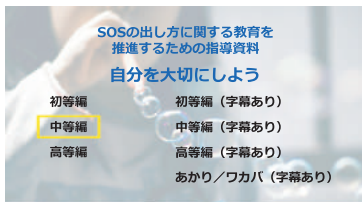
エ 本時の展開

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入 (4)	1 本時の題材を知る。 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」	<input type="checkbox"/> 教師は、本時の題材を板書し、本時の流れを説明する。 <input type="checkbox"/> 自殺に関する用語は使用しません。
展 開 (36)	2 DVD (前半) を視聴する。 (1)一人一人が大切な存在であることに 気付く。 (2)ストレスの概要について知る。	<input type="checkbox"/> 大型テレビやプロジェクター等を活用して、 DVD (前半) を上映する。  DVDを観ながら、自分の過去のつらい出来事などを 思い出す生徒もいます。授業は、チーム・ティーチ ングで行うことが望ましく、複数の教職員等で、生徒 の様子を観察します。
	3 つらい気持ちになった時に、どのような 対処をしているか伝え合う。	
	発問1 自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。	
	発問2 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。	
	○ワークシートに書く。 ○グループの中で、それぞれの対処方法を 伝え合う。 ○友達に対処方法をワークシートに書き、 対処方法の幅を広げる。	<input type="checkbox"/> ワークシートを配布する。 <input type="checkbox"/> 教師が発問と活動の指示をする。  自分以外にも、つらい気持ちになっている友達がいる ことに気付くことが大切です。学級全体に発表して、 対処方法をまとめるなどの必要はありません。
	4 DVD (後半) を視聴する。 (1)危機的状況(大きなストレス)に対応 するための援助希求行動の在り方を 考える。	<input type="checkbox"/> DVD (後半) を上映する。  資料編 (CD) に「相談する時、受け止める時等の言葉 例」がありますので参考にしてください。「頑張れ」 ではなく、「力になりたい」等の話をするとよいです。
ま と め (10)	5 教師やスクールカウンセラー、保健師 等の話を聞く。 6 本時を振り返り、学習の感想をワー クシートに書く。	<input type="checkbox"/> 相談機関の連絡先が分かる資料を配布する。 <input type="checkbox"/> 養護教諭やスクールカウンセラー等が相談機 関の活用方法等について話すことよい。 <input type="checkbox"/> 保健師等が参加する場合は、自らが相談相手 になり得ることを直接、伝えてもらう。 <input type="checkbox"/> 教師は、親身になって生徒の相談に応じるの で、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいな どのメッセージを伝える。

詳細については、Disc 2 資料編 (CD) に、初等編、中等編、高等編それぞれの学習指導案、ワークシートを収録していますので、確認をしてください。

### 3 Disc 1 映像編 (DVD) の操作方法 (例: 中等編)

#### ●初期画面(メニュー画面)



七つのボタンがあります。

初等編	初等編(字幕あり)
中等編	中等編(字幕あり)
高等編	高等編(字幕あり)
	あかり/ワカバ(歌詞字幕あり)

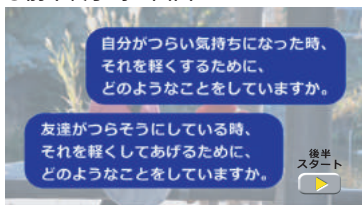
中等編をクリックすると、前半開始の画面に移り、映像がスタートします。

#### ●前半開始の画面



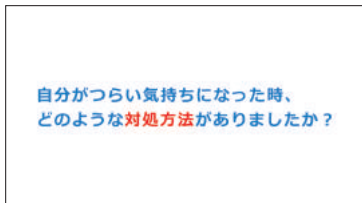
中等編の前半の映像は、約6分間です。  
連続して視聴します。  
初等編は約4分間、高等編は約6分間です。

#### ●前半終了時の画面



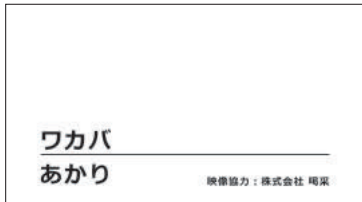
初等編、中等編、高等編ともに、前半の映像の最後に発問があり、映像が一時停止になります。  
ここで、ワークシートを配布してください。  
話し合い活動が終わったら、画面右下の「後半スタート」というボタンをクリックしてください。後半開始の画面に移り、映像がスタートします。

#### ●後半開始の画面



後半の映像は、初等編、中等編、高等編ともに約10分間です。  
連続して視聴します。

#### ●後半終了時の画面



初等編、中等編、高等編ともに、後半の映像の最後に、「ワカバ」というJポップグループの曲「あかり」の音楽映像が流れます。  
初期画面に「あかり/ワカバ」のボタンを設定していますので、音楽映像だけの視聴もできます。「ワカバ」の「あかり」は、2011年の内閣府「いのちを支える(自殺対策)プロジェクト」キャンペーンソングです。

## 4 Disc2 資料編 (CD) に収録されているデータ

- 活用ガイド
- 学習指導案 (初等編・中等編・高等編)
- ワークシート (初等編 友達の対処方法記入欄あり/なし・中等編・高等編)
- 映像コンテ (初等編・中等編・高等編)
- スライドデータ(初等編・中等編・高等編)
- ワカバ「あかり」歌詞カード
- 自殺対策基本法 平成18年法律第85号 平成28年4月一部改正
- 自殺総合対策大綱 平成29年7月閣議決定
- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」のマニュアル及びリーフレット  
文部科学省 平成21年3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26年7月
- いじめ総合対策【第2次】掲載資料 東京都教育委員会 平成29年2月
  - ・いじめ発見のチェックシート
  - ・生活意識調査
  - ・いじめ発見のためのアンケート質問項目例
- 東京都教育委員会からの通知
  - ・「いじめ防止及び自殺予防等に関する取組の徹底について(通知)」平成29年9月26日
  - ・「児童・生徒の自殺予防に係る取組について(通知)」平成29年12月11日
  - ・「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)」平成30年1月25日
- 相談窓口連絡先一覧「いじめなど、困ったときの相談は…」(区市町村立学校用・都立学校用)
- 相談する時、受け止める時等の言葉例
- 保健師等の授業への派遣依頼文例

### 参考文献・引用文献等

- 自殺対策基本法 平成18年法律第85号 平成28年4月一部改正
- 自殺総合対策大綱 平成29年7月閣議決定
- 小学校学習指導要領 文部科学省 平成29年3月
- 中学校学習指導要領 文部科学省 平成29年3月
- 高等学校学習指導要領 文部科学省 平成21年3月
- 特別支援学校小学部・中学部学習指導要領 文部科学省 平成29年4月
- 特別支援学校高等部学習指導要領 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」のマニュアル及びリーフレット  
文部科学省 平成21年3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26年7月
- 健康問題について総合的に解説した啓発教材(「わたしの健康(小学校5年生用)」、「かけがえのない自分、かけがえのない健康(中学生用)」、「健康な生活を送るために(高校生用)」 文部科学省
- 地域自殺対策政策パッケージ 自殺総合対策推進センター 平成29年12月
- 東京都における自殺総合対策の取組方針 東京都 平成25年11月
- いじめ総合対策【第2次】 東京都教育委員会 平成29年2月
- 足立区における児童生徒へのSOS出し方教育 足立区 平成26年5月
- 中高生のためのメンタル系サバイバルガイド 松本俊彦 平成24年7月

この「SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料」は、東京都教育委員会が設置した自殺予防教育推進委員会での検討を踏まえ、東京都教育委員会が作成したものです。

### 自殺予防教育推進委員会委員名簿

区分	氏名	所属等	備考
医療	本橋 豊	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長	委員長
心理	柴田 恵津子	臨床心理士 都立学校スクールカウンセラー	
保健・福祉	中山 佳子	東京都福祉保健局保健政策部 事業調整担当課長	
保健・福祉	馬場 優子	足立区衛生部こころとからだの健康づくり課長	
教育	江原 敦史	足立区立梅島小学校 校長	
教育	宮田 正博	板橋区立向原中学校 校長	
教育	岡田 正治	都立飛鳥高等学校 校長	
教育	堀江 浩子	都立白鷺特別支援学校 校長	
教育	建部 豊	教育庁指導部 指導企画課長	

### 〔事務局〕

指導部教育計画担当課長	小寺 康裕
同 主任指導主事(生徒指導担当)	青海 正
同 主任指導主事(教育相談担当)	斎藤 一裕
同 指導企画課統括指導主事	渡辺 浩一
同 指導企画課指導主事	西 和昌
同 指導企画課指導主事	澁谷 哲宏
同 指導企画課主任	田中 大輔

## SOSの出し方に関する教育を推進するための指導資料

東京都教育委員会印刷物登録 平成29年度 第211号  
平成30年2月発行

企 画 東京都教育庁指導部指導企画課  
所在地 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電 話 03(5320)6888(直通)  
制 作 株式会社 エンターオン  
映像協力 株式会社 喝采