

小学校中・高学年向け 約18分 文部科学省選定

君は、ひとりじゃない ～SOSの出し方、知っていますか～



なぜ人目まで
大人に相談したほうがいいのか？



元気がないように見えるけど
何かこまったことがある？



友だちになやみを相談されたら どうする？

中学生・高校生向け 約20分 文部科学省選定

誰にも相談できない？ ～SOSの出し方を知っておこう～



大人は話を聞いてくれないという経験を
している人がいるかもしれない



「自分なんて消えてしまいたい」



食欲がない 眠れない
お腹が痛くなる

指導者・保護者向け 約18分 文部科学省選定

SOSが届いたら ～相談にのれる心構え～



ゲームばかりしているからよ！
→決めつけ



受容 傾聴



TALKの原則
Tell
Ask
Listen
Keep Safe

監修のことば

2016年の自殺対策基本法改正以来、特に若年者層の自殺対策は重点課題として対策が練られています。しかし、児童生徒の自殺者数は2017年以降増加し続け、コロナ禍においてさらに急増しました。こうした中で「SOSの出し方教育」の実施が急務となっています。ところがカリキュラムや教材は各自治体で作成することになっており、どのようにSOSの出し方教育をしていけばよいのか教育現場は困惑しているのが現状です。本教材は、小学校・中学校・高等学校の児童生徒に対して、SOSの出し方について発達段階を踏まえ作成されました。

また、せっかくSOSを出しても受け止め方が悪いと「SOSを出さなければよかった」「言ってもやっぱりだめだった」と子どもをさらに窮地に追い込む可能性があります。そのため、子どもがSOSを出した時にどのようにSOSを受け止めればよいのか、教職員・保護者・子ども支援関係者に対する啓発のための作品も加えました。

とにかく悩み事や生きづらさを抱える子どもたちが、誰かに助けを求める援助希求行動を移せるようになるにはイメージしやすい教材が必要です。本教材は、SOSの出し方・受け止め方の基本的で普遍的な姿勢を示し、具体的な会話例を通してわかりやすく学べる内容となっています。



元防衛医科大学校
医学教育部 教授
医学博士 高橋 聡美

日本の子どもの幸福度は、先進国38カ国中20位というデータがあります。身体的健康は1位でも、精神的な幸福度は37位、と最下位レベル。子どもたちの多くは、生きづらさを感じています。

その背景のひとつに、児童・生徒の自殺数の上昇に歯止めがかからないことが挙げられます。ここ30年で、学校が把握している自殺数は2倍以上に増え、2016年の自殺対策基本法改正後も、増加し続けているのです。

実は子どもの自殺の主な原因は、いじめだけではありません。小学生では家族からのしつけや叱責、中学生では学業不振、高校生は進路問題が主な原因で、その原因には、児童・生徒の生活環境が大きく関わっています。誰にも相談できず、あるいは相談しても相手にしてもらえず、最終的にはストレスを抱えて命を絶っているのです。「親との関係が良くない」「友達とうまくいかない」「部活でレギュラーを外された」「家庭の経済的な問題」などの生きづらさから、自殺への一歩は始まっています。この生きづらさをいかに解消していくかが、自殺予防対策の鍵といえるのです。

本シリーズは児童・生徒および指導者・保護者向けに、子どもの自殺を予防するノウハウを伝授し、子どもの自殺を減らすきっかけになれば、という思いで制作したものです。

そのためにはまず、SOSの出し方や、相談できる大人の見つけ方を伝えます。また、指導者向け作品では、SOSの受け止め方や、自殺のリスクの高い子どもへの対処法を伝えます。いずれも再現ドラマで実例を紹介し、実践的に学ぶことができる映像教材です。

小学校中・
高学年向け

約18分

文部科学省選定

君は、ひとりじゃない ～SOSの出し方、知っていますか～

■悩みや不安はどうやって生まれる？

自分ではうまくやったつもりなのに、失敗して叱られたケース

■悩み続けるとどうなる？

心が傷ついてしまう／悩みは普段の生活からも生まれる

■再現ドラマで学ぶ 悩みの解決方法

保健室の先生へ相談した事例／3人目の大人へ相談した事例

■友達が悩んでいるときは？

アドバイスはしないで、まずは黙って聞いてあげよう

■地域の大人に相談する

地域の大人に話してみる／電話やSNSの相談サービスもある

■ライブラリー価格 本体 ¥65,000 (税込 ¥71,500)

■学校価格 (小学校のみ) 本体 ¥33,000 (税込 ¥36,300)

中学生・
高校生向け

約20分

文部科学省選定

誰にも相談できない？ ～SOSの出し方を知っておこう～

■悩みが生まれるきっかけ

成績が悪くて母親に怒られてしまったケース

■一人で悩み続けると…

心が傷ついてしまい、「消えてしまいたい」と思うことも

■悩みや不安を解決するには

ありのままを受け止めてもらうことが重要

■友達が悩んでいるとき

まずは黙って聞いてあげる／SNSでのトラブルにも注意

■地域の大人に相談する

地域の大人に話してみる／電話やSNSの相談サービスもある

■ライブラリー価格 本体 ¥65,000 (税込 ¥71,500)

■学校価格 (中学校・高校のみ) 本体 ¥33,000 (税込 ¥36,300)

指導者・
保護者向け

約18分

文部科学省選定

SOSが届いたら ～相談にのれる心構え～

■増え続ける未成年の自殺件数

人はいくつも原因が重なるときに、自殺に追い込まれる

■悩みごとや生きづらさとは

家庭的要因、経済的要因、社会の無理解、日常の困りごとなどが、生きづらさにつながる

■子どもがSOSを出したら

SOSの出し方を教える／受け止める側がしてはいけないこと

■ありのままに受け止める

そのまま受け止める「受容」と、詳しく聞く「傾聴」が大切

■自殺を予防するには

「TALKの原則」の実践例

■ライブラリー価格 本体 ¥65,000 (税込 ¥71,500)

監修 元防衛医科大学校 医学教育部 教授 医学博士 高橋 聡美

企画・制作統括 高木 裕己

制作・演出 近藤 剛

■DVD [カラー] ■2022年

●お問い合わせ・お買い上げは

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101