

# 高校生の援助要請行動を育む取り組み

疋田真紀<sup>1</sup>・疋田忠寛

Efforts to promote help-seeking behavior of high school students

Maki HIKITA, Tadahiro HIKITA

〔要約〕本研究では、高校3年生を対象に、「SOSの出し方に関する教育プログラム」を開発・実践し、その効果について探索的に検討した。プログラムは、スクールカウンセラーが高校教諭と連携して実施し、心理教育とICTを活用したグループワークを重視した内容であった。このプログラムの目標は、①援助要請の重要性や方法を理解する、②SOSの受け止め方を理解する、③相談選択肢を拡大する、の3つであった。プログラム実施前後で生徒の援助要請の意識の変化について調査したところ、元々、援助要請行動をしていた生徒は、心理教育やグループワークを通して、援助要請を肯定的に受け止め、SOSの受け止め方を学んでいた。一方、元々、援助要請行動をしていなかった生徒は、相談することに対する肯定的な反応が見られた。

キーワード：SOSの出し方に関する教育プログラム、援助要請、高校生

## I. 問題と目的

### 若者の自殺の問題

自殺対策白書(2022a)によると、日本の自殺者数は、1998年に32,863人と3万人を超え、2003年の34,427人をピークに、その後14年連続で3万人台で推移してきた。自殺による死亡者数が高い水準で推移していることに鑑み、自殺対策基本法が2006年に施行された。それに基づいた、政府が推進すべき自殺対策指針として定めた自殺総合対策大綱により、様々な取組がなされたこともあり、自殺者数は年々減少を続け、近年多少の増加はあるものの、2021年は21,007人となっている。ただし、内訳を見ていくと、数として多かった40～60歳代は年々減少をたどっているものの、10～19歳の自殺者数は、数こそ他の年代より少ないものの、近年は増加傾向になっている。また、文部科学省(2022a)による「令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」の自殺者数の推移をみると、「小学生」、「中学生」及び「高校生」は減少傾向が見られず、2016年からは増加傾向になっている。また、2021年は減少

したものの、2019年以前よりも多い状況となっている。さらに、文部科学省(2021a)による「令和3年度児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議のまとめ」では、どの学校種においても男子よりも女子の児童生徒の自殺者数が増加しており、特に高校生の女子生徒の自殺者数が著しく増加していることが挙げられている。

以上のような現状を受け、第三次自殺総合対策大綱(2017)では、重点施策の中に「子ども・若者の自殺対策をさらに推進する」が盛り込まれ、さらに第四次自殺総合対策大綱(2022b)においては、「子ども・若者の自殺対策のさらなる推進・強化」が進められることになっている。このように、今日において、若者の自殺対策は重大な課題の一つであると言える。

### 自殺対策

若者の自殺対策には、リスクの高い若者を発見するためのスクリーニング、相談窓口・電話などの設置、大人の気付きと対応力を上げるゲートキーパーの育成、リスクを下げるための致死的手

1 熊本県教育委員会

段の制限と共に、生徒への自殺予防教育が挙げられる（川野・勝又，2018）。

文部科学省（2018）によると、自殺対策基本法等に基づき、学校において自殺予防教育が適切に推進されることが求められたが、実施した割合は全学校の1.8%にとどまっており、十分な取組が行われているとはいいがたい状況にあることが調査により明らかになった。金子ら（2018）によると、これは「死ぬこと」や「自殺」を明示的に取り上げること、保護者等との合意形成といった厳しい前提条件が学校現場では馴染まなかったことが理由として挙げられている。

これを受け、これまでのような自殺予防を前面に出したプログラムではなく、第三次自殺総合対策大綱（2017）に定められた「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合などにおける対処の仕方を身につける等のための教育」を推進することが重要と文部科学省（2018）は示した。さらに、地域の相談機関や抱えた問題の解決策を知らないがゆえに支援を得ることができず自殺に追い込まれる人が少なくないことから、学校において、命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいかの具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらいときや苦しいときには助けを求めてもよいということを学ぶ教育を「SOSの出し方に関する教育」とし、推進することを示した。

### 「SOSの出し方に関する教育」の必要性

文部科学省の令和3年度児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議のまとめ（2021a）によると、「SOSの出し方に関する教育」は、将来起こり得る危機的状況の際に適切な援助希求行動（信頼できる周囲の人にSOSを出す）がとれるようになることが目標とされている。さらにまとめからは、うつ病を含む様々な精神疾患の影響を原因・動機とする者の割合が、特に中学生年代以上の女子で顕著に増えており、専門的な支援を要する児童生徒が多くなっていることから、援助要請する力を高める教育だけでなく、教職員に対する研修体制の整備、強化を図るとともに、関係機関の連携・協働が適切に機能する体制の整備が必要であるという指摘がある。

そのため、SOSを表現しやすいツールの開発や、表現されたSOSを確実に適切な支援に繋ぐ体制の強化は急務である。また、あらゆる教育活動を通じ日常生活への定着を図るためにも、スクールカウンセラー（以下、SC）を活用し、事前の研修、指導案や教材の作成について助言を得るほか、授業実施の際も、チームティーチングの形で協働することが有効であると述べられており（文部科学省，2021a）、持続的な自殺予防教育をおこなうために、SC等の活用は積極的に行うことが有効と考える。

### 「SOSの出し方に関する教育」の教育実践

教育実践については、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、少なくとも年1回実施することが求められている（文部科学省，2018）。

自治体によっては学習プログラムのモデルが提示されており、例えば、岡山県教育庁人権教育課が作成した自殺予防教育学習プログラム（2020）は、日頃実施されている教育活動の中で、自殺予防教育の下地作り（基盤）となる内容が多く含まれていることを認識し、自殺予防教育と連動させて行うことが、子ども及び教職員の抵抗感を少なくすることにつながるとし、2段階のプログラムを例示している。

金子ら（2018）は、全国展開に向けての3つの実践モデル（東京都足立区、東京都教育委員会、北海道教育大学教職大学院）を整理し、日常の学校教育活動として「SOSの出し方に関する教育」を位置づけ、「生きることへの包括的な支援」として、「社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処法を身につける」、「困難やストレスに直面した児童生徒が信頼できる大人に助けの声を上げられる」ことを目標とし、児童生徒の生きることへの促進要因を増やすことで自殺対策に資する施策と位置づけられたと説明している。「社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処法を身につける」アプローチについては、日頃の学校生活の環境作りと下地作り教育、そして、ストレスマネジメント教育やアンガーマネジメント教育などがそれに当たるだろう。

では、「困難やストレスに直面した児童生徒が信頼できる大人に助けの声を上げられる」については、どのようにアプローチするとよいだろうか。

永井・新井（2007）は、援助を求める行動、つまり援助要請について、中学生を対象にした調査研究で、心理社会的問題においては、相談すると相手が悩みの解決のために協力してくれる、悩みの解決法が分かる等の「ポジティブな効果」が予期された場合や、悩みを相談しないことによる「問題の維持」が予期された場合に相談行動は促進されることを明らかにした。

水野ら（2017）による援助要請に関する研究のメタ分析からは、援助要請における一つの重要な変数が、「援助要請による利益の予期」であると示した。人が助けを求めないのは、「否定的な結果を懸念するため」というよりも「肯定的な結果が得られることを十分認識していないため」と示唆している。さらに、子どもの援助要請を学年段階的に分類したところ、中高校生は、悩みを抱えながらも誰も相談しないと回答した割合が約4割にあがったことや、友人への援助要請意図が教師への援助要請意図よりも高く、悩めば悩むほどに教師は相談相手として選ばれない可能性があることと指摘している。

川野・勝又（2018）は、多くの自殺予防教育プログラムで、「友達が悩んでいることに気付いたら信用できる大人につなごう」と心理教育されていることに対して、自殺関連行動に傾いている生徒こそ、相談相手として大人を選ばない傾向があり、相談にのっている友達も相談内容を秘密にしようとする」と指摘している。そのため、相談する生徒と相談にのる生徒両方が納得できる形が大事であると考え、プログラム GRIP を考案している。基本概念として、援助関係の成立を目指すため、①自分の感情の整理、②自分の感情の伝達、③対処法の理解と習得、④相談の理解・体験といった段階的目標に対し、生徒や教員の相互作用の中で学んでいくことを足場作りとし、5回のプログラムを作成実施している。

長年、自殺予防教育に携わっている阪中（2015）も、自殺予防プログラムを作成実践しており、特にグループワークを重視している。自殺のキーワードは孤立であり、自殺予防の第一歩は「絆」

であると述べ、子ども達が、ブレインストーミングやロールプレイなどの集団活動を伴う体験的学習を通じて、自分とは異なる思いや考え方に触れることが、多様性を認め合い、仲間との絆を深めることを可能にし、自殺予防に役立つと論じている。

一方、援助要請を阻む要因として水野ら（2019）は、支援を受けること自体が自尊感情への脅威となりうるがあると指摘している。援助要請は援助者に負担をかけさせると考える援助要請者は、援助要請すること自体に負担感を感じることや、人に頼ることは甘えや依存、あるいは問題解決能力不足などマイナス評価につながると考えることがその要因であるとしている。また、自尊感情への脅威は、心理的援助の専門家に援助要請するような、本来負債感を抱く必要のない場合にも生じ、その要因にスティグマ（汚名）があると指摘する。例えば「うつ病になったのは自分自身の弱さが問題」と、特定の属性に対する偏見やステレオタイプと、それに伴う社会的排斥、自尊感情の低下により、自らの状態を開示し援助を求めることを躊躇してしまうことがある。

水野ら（2017）は、特に、深刻な悩みを抱えている人ほど、自尊感情への脅威を強く感じる傾向にあるものの、多様なソーシャルサポートがあるならば援助要請意図が高いこと、実際の援助要請行動に至るには援助してくれる大人の存在をどれだけ感じられるかが大切であり、普段の生活の中で、周囲からサポートが得られる環境や、他者に援助要請を受け入れられる雰囲気や関係性を築くことが重要であると主張している。

こうした研究から、生徒同士のグループワークは有効なアプローチであると考えている。高等学校の新学習指導要領では、「個人の意見を表明し合うとともに意見を比べ合い整理する」、「解決方法を集団として合意形成を図ったり、個人として意思決定したりする」学習の一層の充実を図るための有用な道具として ICT を位置付けており（文部科学省、2021c）、ICT を活用することはグループワークの活性化につながると考える。

よって、「困難やストレスに直面した児童生徒が信頼できる大人に助けの声を上げられる」ようになるためには、援助要請に関して、自尊感情へ

の脅威軽減と利益の予期が得られることが大事であり、生徒間で納得できる形で提供されることが必要だろう。

そのためには、援助要請が受け入れられやすい環境作りと主体的な学びとして、ICT を利活用し、グループワークやロールプレイなどの体験的な学習を取り入れること、そして、先に述べたように、担任と SC によるチームティーチングの形で協働することにより、「大人に相談する」ことがポジティブな効果・利益の予期として期待される内容で教育プログラムを作成することが望ましいと考える。

## 本研究の目的

以上を踏まえ、本研究では、「SOS の出し方に関する教育」プログラムを受ける高校3年生を対象に、ICT を活用したグループワークを重視した援助要請を育む心理教育プログラムを作成・実践し、その効果について探索的に検討する。

## Ⅱ. 方法

### 1 対象者と実施時期

実施時期：X 年11月

実施対象：A 県の高校3年生1クラス41名

実施者：担任, SC

手続き：SOS の出し方教育に関する授業で、特別活動として50分1コマを使い、担任と SC がチームティーチングで授業をおこなった。ICT 活用のため、生徒一人1台タブレットを配布し、chromebook を使用した。

本研究は、第二著者の所属する九州ルーテル学院大学研究倫理審査委員会の承認を得ており（承認番号22-2号）、高校の校長に対して本研究の目的と内容を十分に説明し、校長より研究実施の承認を得て実施した。校長の承認は書面により行った。

### 2 授業プログラムの構成

授業案は、愛知県（2018）と岡山県教育庁人権教育課（2020）が作成した授業プログラムと、文部科学省（2021b）の児童生徒の自殺予防について（通知）を参考に作成した。

ねらいをもとに、①援助要請の理解：ストレッ

サー（悩み）の内容や程度について自分と他者の違いを知る、②SOS の受け止め方の理解：悩みを相談される時の関わり方をロールプレイで体験、③相談選択肢拡大：相談された時の対処の仕方（友達のSOSに対応する時の合言葉「きょうしつ（気づいて、よりそい、受け止めて、信頼できる大人につなげる）」、対処法の拡大（学校や地域の相談窓口の確認）の流れで実施した。プログラムの概要を表1に示す。

1 特別活動 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全  
エ 青年期の悩みや課題とその解決

2 ねらい

①援助要請の重要性や方法を理解する＝困った時に相談する

②心の危機に陥った友人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）を理解する＝SOS の受け止め方を理解

③そのことを同時に信頼できる周囲に大人につなぐことを理解する（様々な相談者や地域の援助機関の紹介）＝相談選択肢拡大

3 展開

表1 プログラムの概要

	学習内容・活動	指導・援助上の配慮事項
導入 10分	【日常の心の状態を把握する】 1. 班で、様々な表情が描かれたカードを用いて、状況における気持ちを出し合う。 2. 本時のねらいを把握する	状況や人によって気持ちやその大きさが違うことを押さえる。
展開1	心にストレスを受けるようなことはあるか、質問し回答してもらう。 質問1：この4週間で、このことに悩んだことはありますか ①対人関係, ②自分の心と体の健康, ③自分の性	chromebook を使用, Forms のアンケートに回答してもらう。

<p>援助要請の理解 10分</p>	<p>格や外見, ④進路や将来, ⑤学力・能力 質問2: ①~⑤について, 誰かに相談しましたか 友人, 家族, 学校の先生, 専門家, 相談しない結果を受けて, 課題を確認する</p>	<p>アンケート結果をもとに, SCが分析・コメントを行う。</p>
<p>展開2 SOSの受け止め方 20分</p>	<p>相談を打ち明けられた時のロールプレイを通し, SOSの対応方法について考える。 「助言」「感情の理解」の2パターンを示し, それぞれロールプレイをおこなう。 ・各自, A, Bそれぞれの役割での気付きを書く。 ・A, Bの気付きや感想を共有する。 課題の解決を確認する。</p>	<p>2人1組になり, A(悩みを打ち明ける側), B(悩みを打ち明けられる側)のロールプレイを教示する。 chromebook上の付せんに, 各自, 気づきや感想を記入してもらう。 chromebookの機能を使い付せんの内容ごとに自動分類し, A,Bの気付きや感想をまとめる。 生徒からの気づきをもとに, SCが悩みを打ち明ける側と打ち明けられる側の心の状態について説明する。</p>
<p>展開3 まとめ 相談選択肢拡大 10分</p>	<p>1. 友達からのSOSに関わる時の合言葉の確認 「気づいて」「よりそい」「受け止めて」「信頼できる大人に」「つなげよう」 2. 相談機関(外部, 学校等)の紹介 3. 事後アンケートに記入する。</p>	<p>友達からのSOSに関わる時の合言葉「きょうしつ」を伝え, まとめる。 学校相談窓口や地域の相談機関を紹介する。 振り返りシートGoogleフォームに自由記述させる。</p>

### 3 質問調査の内容

プログラム実施前後で生徒の援助要請の意識の変化について調査を行うために質問調査を実施した。以下の項目について尋ねた。

#### 1) 日頃の相談状況

授業前に, 「あなたは困った時, 誰かに相談していましたか」の問いに「相談していた」, 「相談していなかった」, 「どちらとも言えない」, 「困ったことがない」の4件の中から回答を求めた。

#### 2) 援助要請姿勢(ストレッサーと程度, 相談相手)

ストレッサーとして「対人関係」, 「自分の心と体の健康」, 「自分の性格や外見」, 「進路や将来」, 「学力・能力」の5件を提示し, これについて「全く悩んでいない」, 「あまり悩んでいない」, 「どちらでもない」, 「やや悩んでいる」, 「とても悩んでいる」の5件の中から回答を求めた。さらに各ストレッサーに対し「誰かに相談しましたか」と尋ね, 「友人」, 「家族」, 「学校の先生」, 「専門家」, 「誰にも相談しない」の5件の中から回答を求めた。

#### 3) 援助要請の意識の変化

授業終了後に, 「今日の授業を受けて自由に意見を書きましょう」と自由記述式で回答を求めた。分析手順は, ①個々の自由記述回答を精読し要約し1枚ずつのカードにしラベルを作った。②ラベルを俯瞰できるように配置した上で1枚ずつ精読し, 内容の類似性からラベルを集めグループを編成し表札をつけた。③同様にまとめた他のグループと比較し他のまとめ方がないかを検討した上で最終的に問題ないと判断したグループをカテゴリーと設定した。カテゴリーについては, めあてを参考にした。

そして, 援助要請の意識変化を調査するために, 日頃の相談状況とカテゴリーを照らし合わせた。

### Ⅲ. 結果

#### 1 日頃の相談状況

困った時, 誰かに相談していた生徒は20名であり, 半数に上った(表2)。

表2 困った時に相談していたか

相談していた	20	どちらともいえない	9
相談していなかった	9	困ったことがない	3

#### 2 援助要請姿勢: ストレッサーと程度, 相談相手

ストレッサー(「対人関係」, 「こころと体の健

図1 ストレッサーとその程度

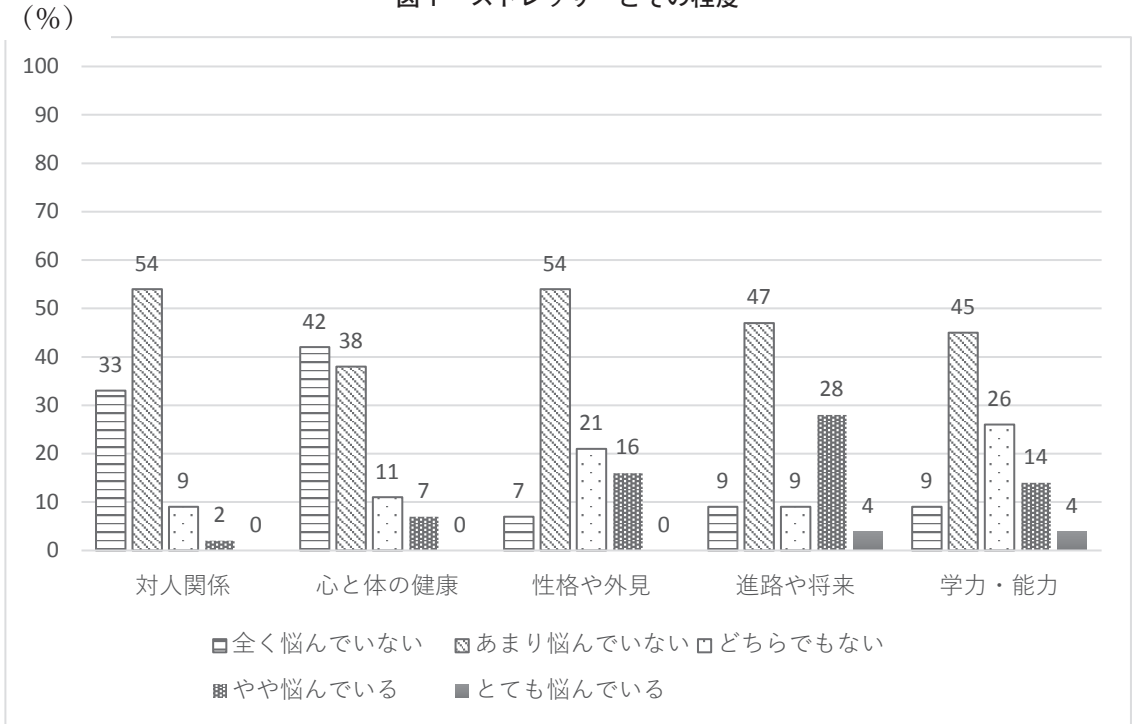
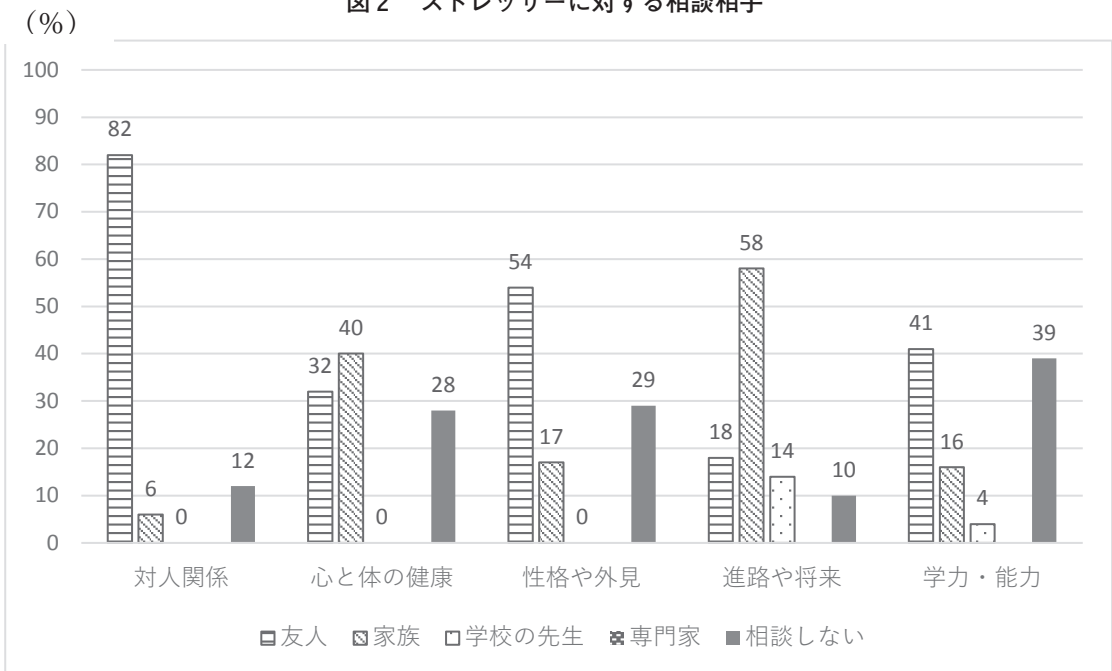


図2 ストレッサーに対する相談相手



康」,「性格や外見」,「進路や将来」,「学力・能力」の各項目,「悩んでいない/あまり悩んでいない」回答が5割以上に上ったが,各項目に悩んでいる生徒は少なからずおり,「進路や将来」に悩んでいる生徒が目立つ(32%)(図1)。

ストレスサーによって相談相手も異なっており,友人には「対人関係」(82%)や「性格や外見」(54%)を,家族には「進路や将来」(58%)を相談する一方,どの項目も「誰にも相談しない」生徒が一定数いた。学校の先生には「進路や将来」の相談を(14%),相談専門家への相談は全ての

項目で皆無であった(図2)。

### 3 援助要請の意識の変化

授業終了後に自由記述式で求めた回答から,「困った時に相談する」,「SOSの受け止め方についての学び」,「相談の選択肢の拡大」,「役に立った」のカテゴリーが生成された。

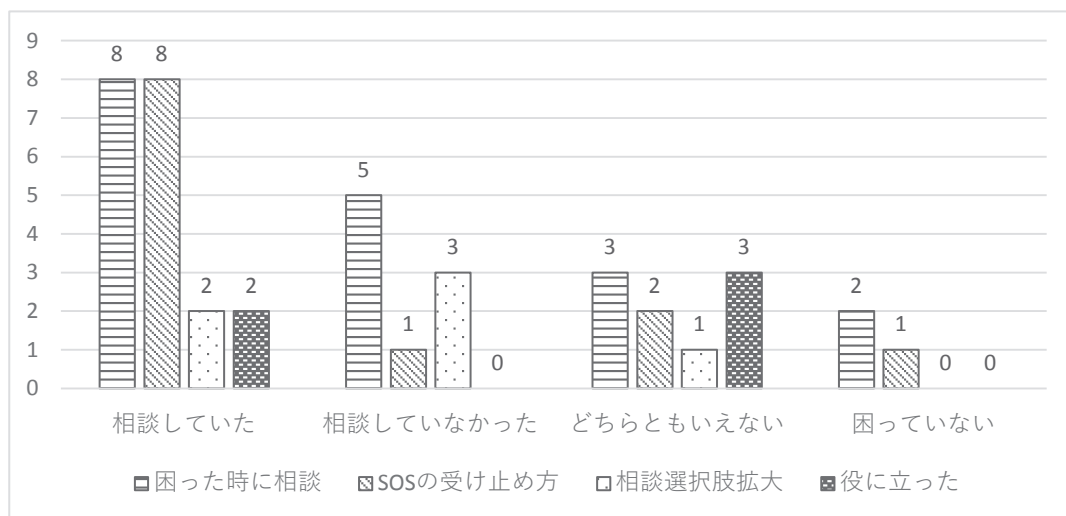
「困ったときに相談」のカテゴリー(ラベル数18)には,「一人で悩まず相談したい」,「困った時には相談しよう」等のラベルが集まった。「SOSの受け止め方」のカテゴリー(ラベル数12)には,

表3 授業後の自由記述回答の内容

項目	自由記述
困った時に相談	今までは相談してこなかったことでも、これからは相談していこうと思った。
	困ったときは相談しようと思った。そして、相談してもらえる人になりたいと思う。
	何か悩んだときは一人で悩まず相談しようと思った。
	今は特に悩みはないけど仕事関係で悩みが出てきた時は今日のことを生かして相談したい。
	相談をすることはあまりないので、困ったことがあったら積極的にしようと思う。
	困ったときは誰かに相談しようと思った。
	困ったことがあったらしっかり相談したいし、友達から相談されたら寄り添えるようにしたい。
	悩んだり、困ったりしたときにはすぐに相談して自分一人で抱え込まないようにしたい。
	1人で抱え込まずに誰かに相談することで悩みが軽くなると思う。
	困った時などは信頼できる友達や親に相談して一人で抱え込まないようにしようと思った。
	助けてということは恥ずかしいと思っていたけれど自分が壊れてしまう前に相談して、自分も他の人に寄り添えるように今まで以上に周りを見ようと思った。
	私は何かあったら相談する派なので、相談すると気持ちが楽になるからこれからも信頼できる人に相談したい。
	自分は信頼できる友人がいるので、これからも色々相談したい。
	今回の授業で困ったことがあったら相談しようと思った。
	自分の悩みを一人で溜め込まずに、他の人に相談することの大切さが分かった。
自分で悩むだけでなく、誰かに相談をするということはとても大切だと改めて感じた。	
自分一人で解決できそうなきは自分なりに考えを出してみても、無理そうだったら周りの意見を取り入れたい。	
これからはこまめに相談したい。	
SOSの受け止め方	相談する対応や言葉、言い方で受け止め方も変わることがわかった。相談する大切さを改めて感じた。
	相談をする人の状況によって、返し方など変えていくことも大切だと思った。
	相手の変化に気づき、どんなときでも寄り添ってあげようと思った。
	相談にのる方も相手の気持ちを考えることが大切だと思った。
	相談を受けた方の返し方も気づきがあって良かった。
	相談された時に何て返せばいいかわからないが自分が返されて嬉しいことをよく考えて発言したい。
	もっとどうしたら相談されたときに良かったって思える返答ができるか考えて言葉にしたいと思った。
	あまり困っても自分はずっと相談できるし解決もできるから人の悩みを聞いていけるようになりたい
	自分で相手の状況を理解し、アドバイスできる状況ならして苦しそうだったら寄り添いたいと思った。
	相手が相談してきたときの接し方を知ることができ、今後の自分の為になることができた。
相談されたときの相談に乗り方など相談する側の気持ちがわかったので今後役に立てたい。	
これから悩みを聞くときとかは寄り添いながら聞こうと思う。	
相談選択肢拡大	圧倒的に家族に相談することが少ないので今後の進路などは相談しようと思った。
	相談する相手の選択肢が広がったなと感じた。
	もっと周りを頼ろうと思った。
	自分も、色々な人に相談をして、いろんな意見をもらいたいと思う。
	何か本当に困ったことがあったら、専門家の人に相談しようと思った。
相談できる友達が一人でもいたらいいなと思った。自分も誰かの助けに親身になってあげたいと思った。	
役に立った	役に立った。
	今回の授業で、多くのことを学べたことは良かった。
	受援力ときょうしつという合言葉をしっかり覚えていたと思った。
	アンケートで自分の能力で悩んでいる人は他にもいるということがわかったし、みんな友人に相談しているということがわかり安心した。
	友だちの意見やどう思っているかを聞くいい機会になったと思う。

(人)

図3 援助要請の意識の変化



「相談にのる方も相手の気持ちを考えたい」、「相談する相手によって、返し方を変えよう」等のラベルが集まった。「相談の選択肢拡大」のカテゴリー（ラベル数8）には、「相談する相手の選択肢が広がった」、「本当に困った時には専門の人に相談したい」等のラベルが集まった。「役に立った」のカテゴリー（ラベル数5）には、「多くのことを学べてよかった」「友達の意見やどう思っているかを聞けるいい機会になった」等のラベルが集まった（表3）。

事前の相談状況とカテゴリーを照らし合わせて援助要請の意識の変化を見たところ、日頃相談していた生徒は、「困った時には信頼できる友人や親に相談し一人で抱え込まないようにしたい」、「私は何かあったら相談する派なので、相談すると気持ちが楽になるからこれからも信頼できる人に相談したい」等、「困った時に相談」することへの意識が向いた生徒（8人）や、「相手が相談してきた時の接し方を知ることができ、今後の自分のためになることができた」、「相談する対応や言葉言い方で受け止め方が変わることが分かった」等、「SOSの受け止め方」へ意識が向いた生徒（8人）が見られた。

日頃相談していなかった生徒は、「助けてと言うのは恥ずかしいと思っていたけど自分が壊れてしまう前に相談したい」、「自分の悩みを一人でため込まずに他の人に相談することの大切さが分

かった」等、「困った時に相談」すること（5人）や、「何か本当に困ったことがあったら専門家の人に相談しようと思った」等と「相談選択肢拡大」（3人）に関する感想が見られた。

日頃から相談することに対し「どちらとも言えない」に回答した生徒は、「今回の授業で困ったことがあったら相談しようと思った」等、「困った時に相談」することに意識が向いた生徒や（3人）、日頃から困っていないと回答した生徒は、「これからはこまめに相談したい」と「困った時に相談」へ意識が向いた生徒がいた（2人）（図3）。

#### IV. 考察

3つのねらい、①援助希求の重要性や方法を理解する＝困った時に相談する、②心の危機に陥った友人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）を理解する＝SOSの受け止め方を理解、③そのことを同時に信頼できる周囲の大人につなぐことを理解する（様々な相談者や地域の援助機関の紹介）＝相談選択肢拡大、について考察する。

ねらい①②は、授業前の質問「あなたは困った時、誰かに相談していましたか」と、展開の中で、「どんなことに困っていますか」「誰に相談しますか」と質問し、生徒が回答したものを全体で共有している。

担任自ら、「日々悩むことはあり、誰に相談し



ようか考えることがある」と自己開示し、教員と生徒が共に考えるような雰囲気作りをもとに、SCより、生徒の回答を踏まえ、高校生という時期によく見られる心理的傾向や悩んでいる時の心理状態、そして、「何にどのように悩んでいるかは人それぞれであり、悩むことは誰にでもあることを共有した上で、解決法の一つに、相談することが有効であること」と心理教育を行った上で、ロールプレイをおこなった。

悩んだ時に相談していた生徒は、授業を通じて、「一人で抱え込まず相談することが大事だと分かった」、「悩んでいる人への寄り添い方を学び今後役に立てたい」と、援助要請を肯定する意見が見られた。

また、悩んでいても相談しなかった生徒についても「困ったら相談しようと思う」といった意識が向いたことは、心理教育の効果と言えよう。

さらに、悩んだ時に相談していた生徒は、「相談されたときの相談に乗り方など相談する側の気持ちが変わったので今後役に立てたい」、「相談する対応や言葉、言い方で受け止め方も変わることがわかった。相談する大切さを改めて感じることでできた」と、SOSの受け止め方に学びを感じた生徒が目立った。

元々、悩んでいても相談しなかった生徒については、「もっと周りを頼ろうと思った」、「何か本当に困ったことがあったら、専門家の人に相談しようと思った」、「相談できる友達が一人でもいたらいいなと思った。だから、自分も誰かの助けに親身になってあげたいと思った」と、相談することへの肯定的な反応が見られた。これは、ロールプレイが効果をもたらしたと考える。

ロールプレイは、対人スキルの獲得を基盤とし、学校現場で見られる諸問題を予防することを目指す教育の中で、体系的に実施される効果的手法である（長谷川ら、2019）。

実際にロールプレイ後に生徒から、「同じ悩んでも受け答えのタイプが違うと気持ちが変わる」、「消えてなくなりたいと言われたら何と言えはいか戸惑うが、寄り添ってもらえるとホッとする」といった感想があった。

援助要請による利益の予期が、援助要請における一つの重要な変数であり、人が助けを求めない

のは、「否定的な結果を懸念するため」というよりも「肯定的な結果が得られることを十分認識していないため」という部分が大きいためであると指摘があり（水野ら、2017）、ロールプレイを通して、相談したら肯定的な結果が得られるかもしれないという認識に変化した結果が、「援助要請の利益の予期」に繋がったのではないかと考える。

ねらい③については、友人には「対人関係」や「性格や外見」を、家族には「進路や将来」を相談する生徒が目立ったことから、相談先に選ぶのは友人や家族といった身近な人物であることが示唆される。

めあて「信頼できる大人に相談できる」で示されている大人とは、「親、先生、相談機関」である。プログラムでは、「担任の先生やSCに相談してもよいこと」と伝え、さらに専門窓口の紹介をしているが、つながる先についての情報不足があったと考える。生徒達にとって、何か困ったことがあった時、「専門家に相談すること」へのハードルは高い（水野ら、2019）。

しかし、時代が変化するとともに社会の枠組みも変容し、それに応じて子ども達の姿も変わる中、教育的視点だけでなく、福祉的な視点も加えて見ることが求められている（片山、2022）。川島（2019）が言うように、二者間の関係性では対処が困難な状況に直面した際、第三者に「ひらく」（つまり三項関係をつくること）という視点は、専門家への相談のハードルを下げることに役立つだろう。

水野ら（2017）も、多様なソーシャルサポートがあるならば援助要請意図が高いと指摘しているように、生徒達が多様なソーシャルサポートがあることを理解し、利用してもよいと思えるようなアプローチには工夫が必要である。

川野・勝又（2018）のGRIPプログラムでは、ビデオで相談場面が収録され、相談を受けた側が友達に大人への相談を促す一連の手順について学んだり、身近で相談できる大人を探し、その大人への相談のメリットについて話し合うことで、具体的に相談可能な大人の存在を意識させている。

このように、具体的に分かりやすく存在を意識させるような工夫や、実際の相談窓口の紹介を分かりやすい形で提供することで、専門家への相談のハードルが下がることが期待される。

また、困った時に誰に相談しているかという質問に対して、「心と体の健康」、「進路や将来」といったセンシティブな悩みは家族に相談すると回答した生徒が目立ったことは興味深い。今後、SOSの出し方に関する教育を行うにあたって、家族(主に保護者)への心理教育プログラム(子どもからのSOSの受け止め方について)も検討していきたい。

## V. 今後の課題

### 自尊感情への脅威について

子どもの自尊感情を高めることは、将来危機に直面した時に、自己を信頼し、命の危機を凌ぐ力になること(阪中, 2015)や、深刻な悩みを抱えている人ほど、自尊感情への脅威を強く感じる傾向にあるものの、多様なソーシャルサポートがあるならば援助要請意図が高いこと、実際の援助要請行動に至るには援助してくれる大人の存在をどれだけ感じられるかが関わっていることが大切である(水野ら, 2017)と述べられている。

日頃から、子ども達の自尊感情を高めるような関わりが大切であり、生徒指導提要改訂版(2022b)にあるように、生徒指導の一環である発達支持的生徒指導の充実、すなわち日頃から、児童生徒の「個性の発見とよさや可能性の伸長と社会的資質・能力の発達を支える」ような働きかけが、SOSの出し方に関する教育の充実を図るために望まれる。

### 事前のゲートキーパー教育について

今回の授業を行う前に、SCから担任に対し、自殺予防教育を実施している。実施後、「知らずに対応すると、知った上で対応するのでは教師側の心構えも変わってくるだろう。」という感想から、教師の心構えの有無が対応への違いに関係することが考えられる。

阪中(2015)は、自主的な研修参加者対象に自殺予防教育の必要性への意識調査をおこなったところ、自殺予防教育の実施可能性に「困難あり」との回答が84%に達し、阻害要因として「知識や経験をもつ教員が少ない」が最も多いことを報告しており、自殺をタブー視する雰囲気があると指摘する。

太刀川(2019)も、自殺リスクを適切に評価できずSOSを見逃し自殺に至る事例から、SOSを受け止める側の教師や周囲の大人のゲートキーパー教育とセットにすることが必須と述べている。

専門家への援助要請態度と意図との関連を検討した梅垣(2017)は、気分がひどく落ち込んだり強い不安を感じたりするといった心理的な問題と、専門家への援助要請態度と意図は一定の関連を示した結果について、担任から学生相談機関など適切な機関が紹介できる点でゲートキーパーとしての役割が認識されやすいことを指摘している。

このような指摘から、子どもに対して「SOSの出し方に関する教育」を行なうだけでなく、教員や保護者といった子どもに関わる大人に向けたゲートキーパー教育をセットにしたSOSの出し方に関する教育が推進されることが望まれる。

## VI. 謝辞

本研究の実施に当たってご協力を賜りました高校の先生方ならびに生徒の皆様にお礼申し上げます。

## VII. 引用文献

- 愛知県(2018). 愛知教育委員会心の健康指導資料 <https://www.pref.aichi.jp/SOShiki/fukuri/0000050628.html> (2022.12.15閲覧)
- 長谷川啓三・佐藤耕平・花田里欧子編(2019). 事例で学ぶ生徒指導・進路指導・教育相談中学校・高等学校編 遠見書房
- 金子善博・井門正美・馬場優子・本橋豊(2018). 児童生徒のSOSの出し方に関する教育全国展開に向けての3つの実践モデル 自殺総合対策研究, 第1巻第1号, 1-47.
- 片山紀子(2022). 四訂版入門生徒指導持続可能な生徒指導への転換 学事出版株式会社
- 川島大輔(2019). 学校での自殺予防教育の現状と今後の課題—GRIPを中心に 社会と倫理, 第34号, 49-58.
- 川野健治・勝又陽太郎編(2018). 学校における自殺予防教育プログラム GRIP—グリップ—新曜社
- 厚生労働省(2017). 第3次自殺総合対策大綱 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/taikou\\_h290725.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/taikou_h290725.html) (2022.12.15閲覧)

- 厚生労働省 (2022a). 自殺対策白書  
<https://www.mhlw.go.jp/content/r4h-1-1-01.pdf> (2022.12.15閲覧)
- 厚生労働省 (2022b). 第4次自殺総合対策大綱  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/taikou\\_r041014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/taikou_r041014.html) (2022.12.15閲覧)
- 水野治久・永井智・本田真大・飯田敏晴・木村真人 (2017). 援助要請と被援助志向性の心理学 金子書房
- 水野治久監修 / 木村真人・飯田敏晴・永井智・本田真大編 (2019). 心理職としての援助要請の視点「助けて」と言えない人へのカウンセリング 金子書房
- 文部科学省 (2018). 平成30年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などにおける対処の仕方を身につける等のための教育の推進について  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1410401.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1410401.htm) (2022.12.15閲覧)
- 文部科学省 (2021a). 令和3年度児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議審議のまとめ [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/164/index.html](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/164/index.html) (2022.12.15閲覧)
- 文部科学省 (2021b). 令和3年3月1日 児童生徒の自殺予防について (通知)  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1414737\\_00002.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1414737_00002.htm) (2022.12.15閲覧)
- 文部科学省 (2021c). GIGA スクール構想のもとでの高等学校特別活動の指導について [https://www.mext.go.jp/content/20210609-mxt\\_kyoiku01-000015523\\_tk.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210609-mxt_kyoiku01-000015523_tk.pdf) (2022.12.15閲覧)
- 文部科学省 (2022a). 令和3年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について  
[https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt\\_jidou02-100002753\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20221021-mxt_jidou02-100002753_1.pdf) (2022.12.15閲覧)
- 文部科学省 (2022b). 生徒指導提要改訂 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1404008\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1404008_00001.htm) (2022.12.15閲覧)
- 永井智・新井邦二郎 (2007). 利益とコストの予期が中学生における友人への相談行動に与える影響の検討 教育心理学研究, 第55巻第2号, 197-207.
- 岡山県教育庁人権教育課 (2020). 自殺予防教育学習プログラム <https://www.pref.okayama.jp/site/16/594346.html> (2022.12.15閲覧)
- 阪中純子 (2015). 子どもの自殺予防ガイドブック 金剛出版
- 太刀川弘和 (2019). 「SOSの出し方教育」と自殺予防教育 社会と倫理, 第34号, 41-48.
- 梅垣佑介 (2017). 心理的問題に関する援助要請行動と援助要請態度・意図の関連 心理学研究, 第88巻第2号, 191-196.

(2022.12.21受稿 2023.2.21受理)

# Efforts to promote help-seeking behavior of high school students

Maki HIKITA, Tadahiro HIKITA

In this study, an educational program on how to send out SOS was developed and implemented for third-year high school students, and conducted an exploratory study of the program. The program was implemented by school counselors in collaboration with high school teachers and emphasized psychoeducation and group work utilizing ICT. The program had three goals: (1) to understand the importance and methods of help-seeking, (2) to understand how to accept SOS, and (3) to understand how to connect to support organizations. A survey on changes in students' help-seeking consciousness before and after implementation of the program revealed that students who had originally engaged in help-seeking behavior positively accepted requests for help and learned how to accept SOS through psychoeducation and group work. On the other hand, students who were not originally engaged in help-seeking behavior showed a positive response to the consultation.

**Key words:** educational program on how to send SOS, help-seeking, high school students