

<自殺予防啓発リーフレット配付時等の指導例（5分版）>

		一例
導入	こころの声に意識を向ける	<p>「今から大切なリーフレットを配ります。」（リーフレット配付）</p> <p>「今日は心のSOSについての話をします。」</p> <p>「人は誰でもいつも同じように安定した気持ちでいることは少ないと思います。」</p> <p>「楽しいなあと思えるときもあれば、疲れるなあ、嫌だなあと感じることもありませんか。」</p> <p>「それは、心が弱い訳でも、怠けている訳でもありません。」</p> <p>「どんな気持ちもあなたの大切な気持ちです。」</p>
展開1	SOS の出し方	<p>「前向きになれず、落ち込んでいるときには、ゆっくり休んだり、運動をして気持ちを切り替えることで乗り越えていけることがあります。」</p> <p>「ただ、辛いこと悲しいことが重なると、どんどん視野が狭くなり、やる気が出なくなったり、消えてしまいたくなることもあるかもしれません。」</p> <p>「消えてしまいたいという気持ちも大切な心の声です。自分のいつものやり方でうまくいかないなと思ったら、信頼できる誰かに話してみませんか。」</p> <p>「ひとりで頑張らなくてもいいのです。遠慮をしないで相談してみましよう。」</p> <p>「ちょっと聴いて欲しいことがあるんだけど・・・と少しだけ勇気を出してみましよう。」</p>
展開2	SOS の受け止め方	<p>「また、友だちに元気がないときには、辛そうだけど、話してみない？と声をかけてみましょう。」</p> <p>「友だちが話すことを、寄り添って、聴いてあげるだけでいいのです。アドバイスは必要ありません。」</p> <p>「友だちから相談されたときも同じです。」</p> <p>「キャッチフレーズは、気付いて、寄り添い、受け止めて、信頼できる大人につなげようです。」</p> <p>「ただ、自分だけで受け止めきれないときには、信頼できる大人につなげてください。」</p> <p>「ひとりで解決する必要はありません。」</p> <p>「困ったら家族、先生、スクールカウンセラーなど信頼できる周りの大人に伝えましよう。周囲に助けを求めることは、生涯にわたってのあなた自身の大切な力になります。」</p>
まとめ	リーフレットの活用を知る	<p>「友だちや周りにいる大人以外にも、相談できる人はいます。リーフレットには、相談窓口が記載されています。名前を言わなくても相談できます。切り取って生徒手帳やお財布、定期入れに入れてください。」</p> <p>「電話相談や面談での相談内容は、口外されることはありませんので、困ったときには是非活用してください。」</p>