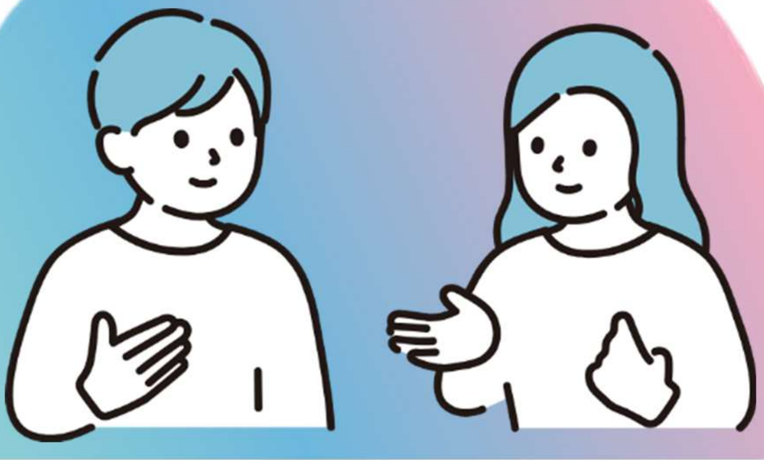
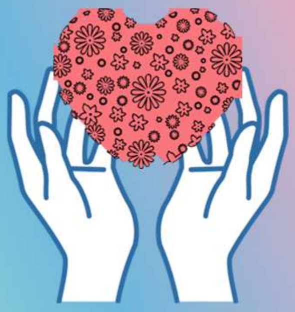
SOSの出し方講座
（小中学生向け）
ファシリテーターシナリオ

山形県
（作成：山形県立保健医療大学）





本資料の活用にあたって

- 本資料の内容は、令和５年度から実施している「ＳＯＳの出し方・受け止め方教育普及拡大モデル事業」における講座内容に則った内容になっています。

- 本資料は、本県における当該教育の更なる浸透及び再現性の確保を目的に作成しています。

- そのため、必要に応じて、当該資料を編集してご利用いただいて構いません。

- なお、当該資料を活用した授業等の実施にあたっては、市町村保健師等と連携の上、実施することが望ましいと考えております。

（参考）
平成30年1月23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（平成30年1月23日付け文部科学省初等中等教育局生徒課長及び厚生労働省大臣官房参事官（自殺対策担当）通知抜粋）

　自殺予防教育の実施体制については、手引において、子供の最も身近な存在である担任教師主体でなされることが望ましいことや、養護教諭、スクールカウンセラー等がティームティーチングという形でクラスに入ることのメリット等が記載されているが、**SOSの出し方に関する教育を実施するに当たっては、以下の観点から、保健師、社会福祉士、民生委員等を活用することも有効であること**。
　すなわち、市町村、地域包括支援センター、市町村社会福祉協議会等に所属する保健師、社会福祉士等の専門職がSOSの出し方に関する教育に参画することにより、児童生徒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、児童生徒の保護者も含めた世帯単位での支援が可能となること、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が期待され、地域生活課題の解決に資するものであること。

SOSの出し方講座　スライド目次

項目	スライド番号	目安時間
タイトル	1	1分
元気度の共有	2〜3	4分
ストレスは 脳の元気度の低下	4〜6	3分
＊「楽しむ」から 「依存症」へ	6－1と6－2	2分
脳・こころのピンチと 回復について	7〜11	5分
つぶれた紙風船の状態 と回復方法	12〜13	4分
＊大きなかぶ	13－1〜13－4	5分
	13－1と13－5	1分
＊脳やこころのピンチ は目に見えない	13－1と13－2 （小学生版）	1分
SOSの出し方の具体的 な手法について	14〜18	5分
日常生活で 意識してほしいこと	19〜24	8分
授業の振り返り	25	1分
合計		40分

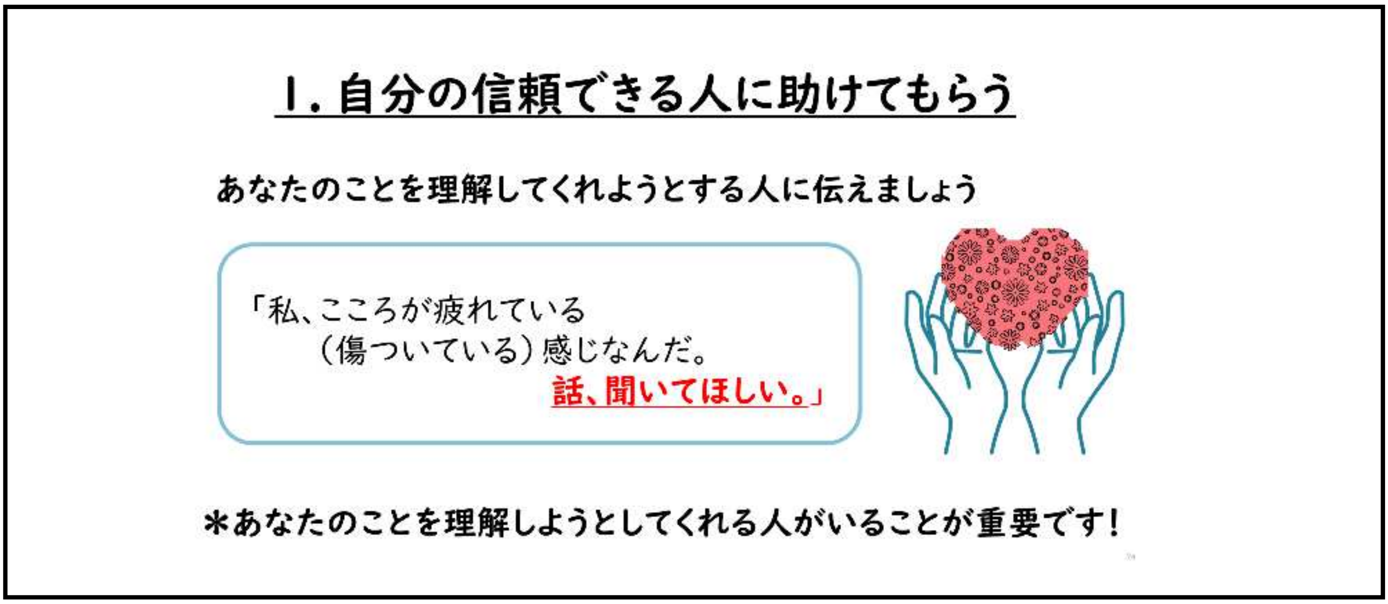
・＊はオプションとなります。授業時間などに合わせて選択してください。
・時間はあくまでも目安です。ゆとりをもって作成しています。

スライド　15

項目	SOSの出し方の具体的な手法について
目安時間	

ポイント

従来の言い方ではなく、具体的に相談したい時のより効果的な相手への伝え方を知ってもらう



　信頼できる誰かに助けてもらう。そのためには、話を聞いてもらうことが重要です。
　相談するとき、まずは「私、心が疲れている感じなんだ。話を聞いてほしい。」という言い方を、おすすめしています。大切なポイントは「話を聞いてほしい」まで伝えることです。私たちは「最近、しんどいんだよね」や「最近調子悪くて、、」「何だか心がもやもやする」で言い終わってしまう傾向にあります。そうすると、「後でね」と放置されたり、話を聞いてほしいのに、アドバイスをされて終わったりすることが多いと思います。そのため、「話を聞いてほしい」まで伝えることを意識することが大切です。

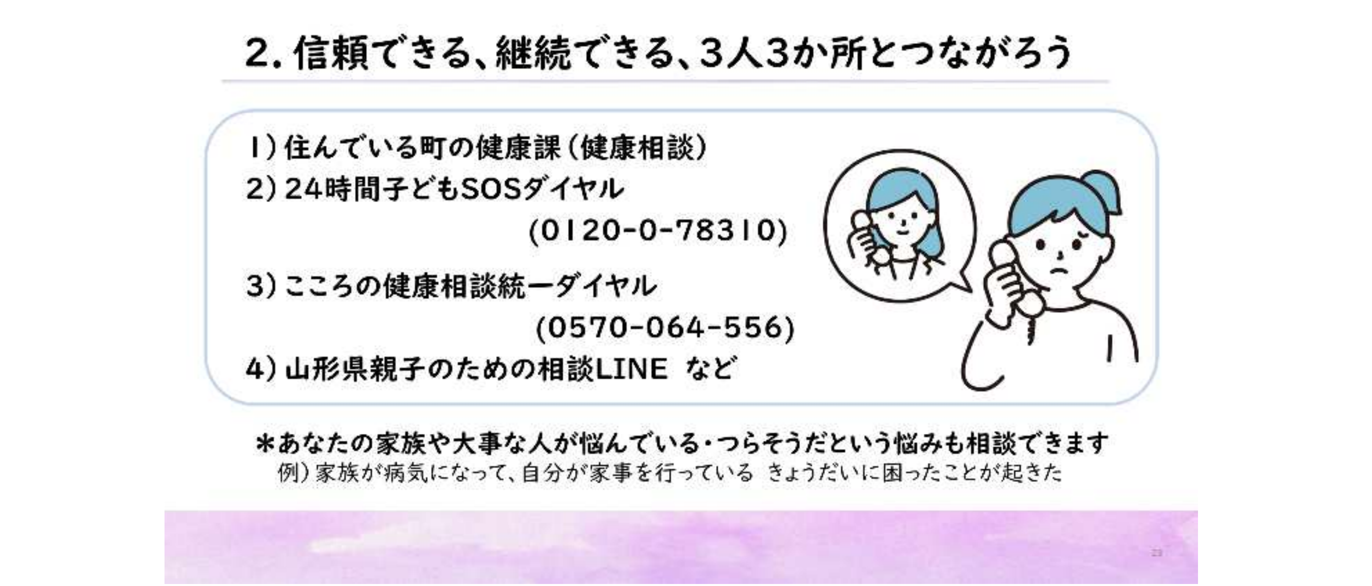
背景（補足）

スライド　18

項目	SOSの出し方の具体的な手法について
目安時間	

ポイント☝

身近な人以外の相談先について知ってもらい、選択肢を増やしてもらう



　また、助けてくれる人は、学校の外にもたくさんいます。スライドの相談先は、国や県が運営しているので信頼できる窓口になっています。そのため、電話やLINEで気軽に相談できます。自分のことだけでなく、大事な人が悩んでいることを相談することもできるので、覚えておいてほしいです。
　そして、この相談先の一つとして、私達○○がいます。どんな悩みごとでも家族のことでも、相談してください。

背景（補足）

・身近な地域資源を見える化し、身近な人・場所以外にも相談できる場所があることを知ってもらう。
・「保健センターには私たちのような保健師がいて、相談することができます。保健センターの【場所】で私を呼んでくれたら相談にのるので、いつでも来てください」などと声掛けをしても良い。