

子供のうつ・自殺予防のための  
絵本を活用した読み聞かせの道徳授業とその効果

研究協力者 夢ら丘実果 (画家・絵本作家)  
斎藤友紀雄 (日本いのちの電話連盟常務理事)  
吉澤 誠 (児童教育評論家・絵本作家)

**(研究要旨)**

平成19年の日本の自殺者は33,093人となり、10年連続で3万人を超えており、日本の自殺率は、先進国の中でも非常に高くなっている。欧米などでは、子供の頃から学校において自殺予防の教育を行っている。しかし、我が国では、大人向けの自殺予防の対策を進めているところだが、子供に対する自殺予防の教育は、学校毎に個別の取り組みはあるとはいえ、全国的には殆ど取り組みが行われていないのが現状である。

そこで、日本でも、児童期など早い段階から自殺予防の教育が必要であると考え、自殺の多くの原因であるうつ病について学び、うつ予防効果のある絵本を活用した道徳の授業を通じて、うつ予防の教育を進めていった。子供達は、生命尊重、自己評価などについて考えると同時に、「うつ状態」、「うつ病」など精神障害の知見を得た。さらに、教師が、子供達の感想を通して児童・生徒の心の健康状態をチェックし、その結果、うつ状態の把握につながり、早期に適切な対応ができた例もあった。

「うつ予防の心の健康のための教育」は小学生の頃から大切であると思われた。

**A. 研究目的**

**(背景)**

日本では、自殺者が10年連続で3万人を超えるという異常な事態が続いている。自殺未遂者の数は、既遂者の少なくとも10倍はいるとされ、40倍という説もある。また、10代の自殺未遂者は、既遂者の100倍から200倍もいると推計されている。「生と死の教育」、「心の健康のための教育」(うつ・自殺予防の教育)は、英国をはじめ欧米、オーストラリアやニュージーランドなどでは

1970年代から必要性が叫ばれ、今では各国で、小学生時代から、この問題を扱う絵本やビデオが学校教育現場で積極的に活用されている。子供達に対する自殺予防の教育については、日本も大いに参考にすべきであると考え。

国は、国際自殺予防学会が世界保健機関(WHO)と連携して提唱した「世界自殺予防デー」(9月10日)を取り入れ、さらにこの日から始まる一週間を「自殺予防週間」と制定し、これを啓発活動に力を入れる期間としている。そして、各自治体に

も積極的に自殺対策に取り組むように自殺総合対策大綱に定められ、これを受けて、東京都では平成19年度から9月と3月を「自殺対策強化月間」として取り組み始めている。また、東京都杉並区は、平成20年度から5月と9月を「自殺予防月間」(教育面では「いのちの教育月間」)としている。さらに、埼玉県志木市では、平成20年度から、「5月病」という言葉に象徴されるように、心身に不調を訴える人が多くなると言われている5月に「心の安全週間」を設けて啓発活動に乗り出している。

平成19年6月27日朝日新聞、平成19年5月10日毎日新聞の記事では、小学生の高学年(4～6年生)では10人に1人がうつ状態、中学生では、実に、4人に1人がうつ状態であるという調査結果が出てきている。

児童期・青年期の精神障害や不登校などの精神保健問題を放置しておく、大人になってさらに深刻となり、自殺の危険が高まる可能性も少なくない。早期の自殺予防教育と適切な対応が望まれる。

#### (目的)

上記背景を踏まえ、大人の自殺者の数を一人でも減らすためには、子供の頃からの自殺予防の教育、特にうつ予防対策が肝要である。絵本を活用した読み聞かせの道徳授業も、その目的のために小中学校で行ってきた。

子供の頃から、「うつ状態」から「うつ病」に進行していくという知識や、うつ病などの精神障害が自殺の多くの原因であることを学ぶことは、大変重要で意義深いことであると思われる。また、うつ病や統合失調症などの精神障害に関する知識を得ることは患者達への偏見を失くすことにつながる事が期待できる。そして、自分がうつ状態、うつ病になった時にどの様に對

処すれば良いのかという知識を持っていれば非常に役立つだろうと思われる。

さらに、教師が、この授業を通して子供達の心の健康状態をチェックし、子供の異変に気付き、早期に子供のうつ状態、うつ病のスクリーニングをすることができれば、「うつ予防の心の健康のための教育」としての効果が得られると考えられる。実際に、絵本を活用した読み聞かせの道徳授業により、これらの効果が得られるかを調査した。

## B. 研究方法

### 【教材】

平成19年9月から平成20年12月にかけて、小中学校の校長達、指導主事達が作成した小中学校用「絵本読み聞かせ道徳学習指導案作成の為の資料」に基づき、絵本『カーくんと森のなかまたち』(ワイズ・アウル社刊 絵:夢ら丘実果 / 文:吉沢誠 / 監修:斎藤 友紀雄 日本いのちの電話連盟常務理事 / 解説:保坂 隆 東海大学医学部教授(精神医学) 推薦:日野原 重明 聖路加国際病院名誉院長)を活用して、都内を中心に首都圏の小中学校において、読み聞かせの道徳授業を行ってきた。

この教材は、平成19年9月10日の世界自殺予防デーに出版された本である。その内容は、劣等感や疎外感に悩んでうつ状態になってしまっているホシガラスの「カーくん」が、仲間達に悩みを打ち明けて話を聴いてもらい、友達に助けられて、元気、自信を取り戻してゆくという物語である。絵本の主人公は、自分には価値が無いと思込み、自己評価を低め、自分が必要とされていないと感じ、絶望的になってしまう。主人公は「うつ状態」になっており、

先生や友達、主人公が元気が無いことに気付き、声を掛ける。そして、周囲の皆に支えられて、自分の良さや周囲の愛に気付き、次第に元気になってゆく。この授業を通じて、児童・生徒達は、「うつ状態」、「うつ病」に関する知識を得ることができるほか、社会的に重要な問題である「自殺」について学ぶ機会にもなる。

### 【ねらい】

小中学校における絵本を活用した読み聞かせの道徳授業の進め方については、先に述べた小中学校用「絵本読み聞かせ道徳学習指導案作成の為の資料」を参考にし行ってゆく。

この資料では、ねらいとして、絵本の読み聞かせを通して、「ひとりひとりの命が尊いものであり、生きている意義について考える」としている。中学校向けの資料では、小学校向けと同じねらいの他、「人には、その人にしかできないこと、良いところが必ずあることを学び、人の欠点を探したり、個性や特徴をマイナスととらえ非難したりいじめたりするのではなく、長所をとらえ、美点・長所を見付けて伝えることの大切さを考える」こと、「人はひとりでは生きていくことができないことを考え、支え合い、助け合い生きていく意識を高める」ことが、ねらいとなっている。

重要な点は、「死を考える程気分が沈んでいる辛い気持ちの人の心情を考え、そのような人に対し、優しく声掛けし、気持ちに寄り添って話を聴くことが大切であることを考える」こと、「自分自身が、気分が沈んで元気が出ない時には、先生や両親、信頼する友達などに悩みを話してみることにより、気持ちが軽くなる場合があることを考える。『チャイルド・ライン』、『いのちの電話』などの相談機関があることについても知識を得る」ことである。

### 【授業の展開】

この授業は原則として1時間扱いとする。

#### 1. 導入

教師(指導者)が授業の意味、目的を伝える。現在、心の病気(うつ病)が原因で、自ら命を絶つ人達が大勢いることなどを伝える。

#### 2. 展開

絵本朗読を終えた後に、以下の内容について話し合う。

Q.1 カーくんの元気がないのは、なぜか？

A.1 カーくんは、友達(他者)と比較して、自分には何も良いところがないと思い込み、容姿についての劣等感もあった。

カーくんは、うつ状態(心が具合が悪くなり、元気がなくなる状態)だった。その状態が長く続くと、うつ病(心が風邪をひいたような病気の状態)になる。体と同じように心も病気(うつ病)になることがあり、病気が重くなると、心も体も疲れきって死んだ方が良いと考える人もいる。この病気は、頑張っって良くなるものではなく、専門の先生に相談して治療を受けることが大事である。

Q.2 カーくんは、本当に価値のない、だめな鳥だったのか？

A.2 カーくんは、友達に、体の斑点が夜空の星のようだと褒められ、嬉しくなった。森を再生する上で、大きな役割を担っていることも知らされて、自信が湧いてきた。

どんな人にも、その人にしかできないこと、良いところが必ずある。友達の良いところを見つけ、伝えよう。

Q.3 カーくんが元気になったのは、なぜか？

A.3 周囲の皆が、カーくんに優しく声を掛け、カーくんの辛い気持ちに寄り添い、時間を掛けて十分に話を聴いたから。自分の良いところを伝えてもらい、自分自身が

周りから認められている、必要とされていると感じることができたから。

Q.4 カーくんのような友達が近くにいたらどうするか？

A.4 周囲に、少しでも元気がない人がいることに気付いたら、優しく声を掛けて、悩んでいる人の気持ちになって話を聴く。

友達が死を考える程悩んでいることに気付いたら、相手の意思を尊重しつつ先生の援助を求めよう。

Q.5 あなたがカーくんのように、元気がなくなった時、どうすると良いか？

A.5 自分が深く悩んだり、落ち込んだりした時には、ひとりで悩まずに、カーくんのように、先生や両親、信頼する友達などに悩みを話す。

「チャイルド・ライン」、「いのちの電話」などの相談機関もある。(絵本付録に相談機関の連絡先リストが掲載されている)。話すことで、気持ちが軽くなる場合があることを覚えておこう。

ひとりで生きていける人はいない。命は皆、お互いに助け合い、支え合って生きている。友達の個性や特徴をマイナスととらえ非難したりいじめたりすると、心の病気の人は自ら命を絶つ危険もある。命は、全て掛け替えのない大切なもの。カーくんの森の仲間達のように、お互いの個性を大切にし、良いところを伝え合い、認め合い、皆で仲良く生きてゆこう。

児童・生徒達には、カーくんを思う先生や友達の気持ちにも触れ、自分達ひとりひとりが、この上なく周囲から愛された大切な存在であることに気付かせるように心掛ける。

### 3. まとめ

教師のまとめの話の後、児童・生徒は、自由に書ける書式、または、絵本の印象や作者が伝えようとしている内容を問う質問と、自分達は何をすれば良いかを問う質問など

が書かれたワークシートに感想を記入する。授業最後に、何人が発表させる。

授業は、学習指導要領の道徳の内容に添って組み立てられており、教師は、ねらいとする心情に沿った児童・生徒の意見が比較的早く出てきた場合、先に進んで掛けるべき時間を必要なところに掛け、「価値の追求」を図る。また、教師自身の体験談を話すのも、児童・生徒の関心を引き付ける上で有効である。

授業内容は、クラスの実態に合わせ、順序を入れ替えるなど微調整しながら授業をオーダーメイドすることができ、意見の交換と発表、感想の制作と発表にあてる時間を十分に確保するように進行することが望ましい。また、全校で授業を実施することにより、より一層の効果が出てくることが期待される。

さらに、児童・生徒達に絵本の内容をより深く理解させるためには、学校図書館所蔵の絵本をパワーポイントデータなどにして、絵本をプロジェクターで投影しながら朗読することで、より効果が期待できる。東京都杉並区立中瀬中学校の1学年担当教師の評価によると、「画像があると記憶に残りやすく、有効な手法だと思う」とある。(1- )

脳科学者は、読み聞かせが読み手と聞き手双方に脳内活性など良い効果をもたらすと研究報告している。読み聞かせを活用した授業は、指導者と児童・生徒の信頼関係の中で、伝えたい内容を印象に残りやすい方法で伝えると共に、物語の主人公を自分に置き換えて感じ考えた思いを子供から引き出すことが期待できる。

## C. 研究結果

平成19年世界自殺予防デー9月10日に

始めた読み聞かせは、平成20年12月まで、小学校8校29クラス897人、中学校5校16クラス611人、計1508人から児童・生徒の感想、及び教師の感想・評価を得た。(添付資料1、2)

まず教師からの感想は以下のようであった。

東京都多摩市立北諏訪小学校3学年の担当教師は、「困ったことがあったら、友達や先生や両親に相談すれば良いということが確認できたことが、子供達にとって良かった」と評価し、この絵本の目的である、ひとりで悩みを溜め込まず、責任ある大人に相談することが大事だということが、しっかりと子供達に伝わっていることが分かる。(1- )

また、「道徳の項目の中には『自殺』について扱う項目がなく、児童が考える機会を作ってもらえたのが良かった」との感想・評価から、学習指導要領の道徳の内容項目の中に自殺予防教育に関する項目を加えるべきではないかと思われる。「『自殺はいけない』というメッセージを伝えてもらったことは貴重な体験だった」とある通り、子供達に取って、まさに初めての自殺問題を考える機会になっていたということが分かる。(1- )

さらに、5月の「心の安全週間」に1学年3クラスに読み聞かせを行った後、現在、1学年の不登校がゼロとなっている埼玉県志木市立志木第二中学校の1学年担当教師は、「今回の授業を通して、『うつ』という『心の病気』は決して中学生にとって、遠い別の世界で起きていることではないこと、中学生にとって毎日顔を合わせている隣の友達が、そのように苦しんでいるのかもしれないこと、それが『死』につながる可能性があることなど、生徒や教師にとって考えなくてはならない課題であることを気付かせてくれた」と記し、指

導者と生徒が共に、「うつ状態」と「うつ病」について学び、知識を得ることができたことを評価している。そして、「教師だけの認識に留まらず、生徒にも義務教育の段階から、うつ病などの心の病気についての知識を学ぶことは、子供達が精神障害に対する偏見をなくす上で、大変有効」と述べ、この学習が、「生徒が互いを尊重し、相手の心情を理解し、思いやる気持ちを持つことにつながり、そのために具体的にどう行動したらよいかを考えることに大きく役立つ」と意見を述べている。(1- )

保健室登校していた児童がこの授業に出席し、その後も通常の授業への出席を続けているという事例もある。全学年で授業を実施した東京都多摩市立南豊ヶ丘小学校校長は、授業後、「心の相談員」のいる「心の相談室」を「気軽に訪れる子供が増えてきているように思う」と感想を述べ、これを「授業の一つの効果」としている。(1- )

このように、「心の健康のための教育」は、効果的なことが分かる。

多くの教師から、この絵本の読み聞かせを取り入れた心の健康のための道徳授業を全国で展開してゆけば良いとの評価を得た。(1- )

この道徳の授業などを活用した「心の健康のための教育」は、日本全国の小中学校の教育現場において行われるように義務化すると良いと考える。保健体育の授業で行う方法もある。

次に、子供達の感想を特徴別に分けると以下ようになる。

(1)「自殺問題」について考えたこと、「うつ状態」、「うつ病」について知識を得たことなどが書かれている感想 (2-(1))

「自殺はしてはならない」、「心の病気について考えた」、「うつ状態、うつ病につい

て考えた、「うつ病、心の病気について知らなかったが知識を得た」、「どうして悩むのか分からなかったが、悩む人の気持ちを理解できた(うつや悩みについての認識の変化)」、「悩んでいたら相談したい。悩んでいる人には声を掛けたい」、「電話相談機関の存在について知った」

### (2) 自己評価、自他の生命の尊重、思いやりなど、「道徳」の学習指導要領の各内容項目に関連する道徳的価値について書かれた感想(2-(2))

「人にはその人にしか出来ないこと、良いところがある」、「自分の良いところを見つけない。自信が湧いてきた」、「自分のことを無価値な存在だと思ってはいけない」、「生きている意味について考えた」、「命はとても大切。友達はとても大切」、「友達の良いところを見つけない」、「いじめ、汚い言葉の使用などで人を傷付けてはいけない」、「人はひとりでは生きていけない。支え合い助け合い生きている」、「ホッとした。勇気、元気が出てきた」、「いじめや自殺などには、今までは気にも留めなかったが、改めて命の大切さを知った」、「何かあったら思い出したい。自分の教訓としたい」、「大切なことを学んだ。自らの行いを改めたい」

### (3) 悩みの告白、及び解決策を見つけたなど子供の精神状態が分かる感想(2-(3))

「いじめられていた。いじめなどで悩んでいた」、「いじめをやめられない自分が嫌だ」、「カーくんのように悩むことがある。悩んでいたが、解決方法が分かった」、「うつになりかけたこと、なったことがあるが、対処方法が分かった」、「悩んでいるのは自分だけではないと知って安心した」、「自殺を考えたことがある。自殺を考えているが、思い直した」、「悩んでいる友達、自殺

を考えた友達がいる」

「いつもと様子が違ったり、元気がない友達を見つけたら、放置せず声をかける」、「自分もいじめをしたことがあったけれど、今後は絶対しない」という誓いを立てるなど、自分の経験を基にして、具体的な決意をワークシートに記入する姿勢が窺われた。(2-(1)- 2)、2-(2)- 5))

## D. 考察

小中学校用「絵本読み聞かせ道徳学習指導案作成の為の資料」を活用することにより、教師は負担なく授業を進めることができた。

カーくんと自分を照らし合わせて自分の体験などを書き出してくる子供達の感想を通して、教師が子供達の悩みの状態を知るなど、うつ状態、うつ病のスクリーニングの一助となってきた。実際に、教師や養護教諭が子供達を見守り、カウンセリングや専門医の診察などで改善につながるなど、早期に適切な対応が可能となった例もあった。

今後、中学校での読み聞かせの道徳授業の際には、うつ質問表などを用いて、うつ状態、うつ病のスクリーニングのアンケートをすると良いと思われる。また、友達の自殺の危機に気付いた場合には、話を聴くだけで終わらせずに、相手の意思を尊重しつつ、信頼できる大人に適切な援助を求める対処方法についての教育も必要である。事前に、校長はじめ教師達が協力し、養護教諭やスクールカウンセラー、地域の精神保健福祉センターやいのちの電話などの関連機関と連携が取れるように環境整備しておくことが望ましい。また、保護者への教育と協力も求められる。

日本の子供は、最近の学力テストや国

際調査で自己肯定感が低いという結果が出ている。日本青少年研究所が平成14年にまとめた中学生の国際調査によれば、「私は自分に大体満足している」と答えたのは、米国が53.5%で、中国も24.3%以上に上っているのに対して、日本は9.4%に留まっていた。また、平成19年度の国の学力テストにおいて、「自分には、良いところがあると思いますか」という質問に対して、都内の小学6年生の29.4%、中学3年生の39.6%が否定的な回答をしていた。

このような状況を受けて、東京都教育委員会は、平成21年度から、自分に自信が持てない子供の自尊感情を高める指導方法についての研究を始める方針を決めた。いじめや不登校などの教育問題の根底には、子供の自尊心が低い点があると思われるため、向上策の開発に着手することとなった。

うつ状態、うつ病になる子供は自己評価が低くなっているため、自尊感情を高める教育を行う意義は大きい。

## E. 結論

子供の自殺対策は、生涯に渡っての自殺予防となるので、非常に重要である。初めて年間自殺者が3万人を超えた平成10年は、前年に金融機関が相次いで破綻したことにより、経済・生活苦による自殺が激増した。今回、平成20年に起きた100年に一度と言われる世界的な金融危機と急激な景気の悪化が、再び自殺者が激増する事態を招くことになれば、子供への影響

も大きくなると予測されるので、自殺対策を強化してゆかなければならない。

いじめによる自殺や硫化水素、練炭による集団自殺など、子供の自殺増加は、我々大人の責任である。家庭、学校、地域社会が、積極的にうつ・自殺予防対策に取り組むことが大事である。

絵本の読み聞かせの道德授業を行った小中学校の教師からは、高い評価が得られ、子供達の心の健康のために、この絵本の読み聞かせを取り入れた道德授業を全国展開してゆけば良いという感想を得た。平成20年秋の東京都教育委員会による道德教育担当指導主事連絡協議会(都内区市教育委員会代表者対象)においては、杉並区における絵本を活用した「いのちの教育」の道德授業についての実践報告と共に小中学校などで絵本を活用することが推薦された。

うつ、自殺予防対策のために、日本においても、小中学校の教育現場で、「うつ」、「自殺」の問題を扱う「うつ予防の心の健康のための教育」に取り組む必要があると考えられる。

## F. 健康危険情報

特記すべきことなし

## G. 研究発表

なし

## H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

# 1.絵本『カーくんと森のなかまたち』読み聞かせの道徳授業についての教師の感想・評価

**3学年担当教師（東京都多摩市立北諏訪小学校 平成19年12月 4クラス 1組36人/2組36人/3組31人/4組38人:計141人  
平成20年11月 4クラス 1組32人/2組32人/3組31人/4組32人:計127人）**

- ・「自分が自分で良かった」とか「友達に囲まれていることが幸せだと思った」、「これからは相談してみたり、相談に乗ってもらいたいと思った」というコメントが寄せられたことが良かったと思った。
- ・深刻に話を聞いていたように思える。「いじめ」について、自分も一度だけしたことがあったけど、しないという誓いを立てるなど、自分の経験を基にして、具体的な話をワークシートに記入する様子が窺われた。
- ・子供達の側でも、作者の方の思いを十分に説明してもらうことができ良かったと思いました。早速、学級内での指導に活用させていただきます。
- ・子供達の心の中には夢ら丘先生の言葉が強く残っていると思った。困ったことがあったら、友達や先生や両親に相談すれば良いということが確認できたことが、子供達にとって良かったと思う。

**4学年担当教師（東京都多摩市立北諏訪小学校 平成19年12月 3クラス 1組40人/2組39人/3組40人:計119人）**

- ・読み聞かせをしていただいて以降、子供の中でのつながりが深まったように思えます。
- ・「自殺はいけない」というメッセージを伝えてもらったことは貴重な経験だったと思う。
- ・道徳の項目の中には「自殺」について扱うような項目はないので、社会問題になっているトピックについて考える機会を作ってもらえたのが良かったと思う。

**5、6年担当教師（東京都杉並区立杉並第六小学校 平成20年5月 2クラス6年1組31人/6年2組32人:計63人  
9月 2クラス 5年1組21人/5年2組22人:計43人）**

どんな子にも必ずいいところがあるんだというメッセージが伝えられた。自分自身について振り返り、考えることが出来た。それは感想の中から良く分かった。お話が各心の中に響いたのだろう。カー君を自分自身に捉えていた子もいたり、カー君の友達に自分を置き換えたりと、個人個人で受け止め方は違ったが、自分自身をじっくり見つめる時間だった。やはり、この時期の子供達は気持ちが微妙に揺れ動く時期で些細なことでも重大に受け止めてしまう。カー君の話を聴いて、気持ちを前向きに持って見方を考えるということも出来たようだ。

**6学年担当教師（埼玉県志木市立宗岡第三小学校 平成20年5月 1クラス 39人）**

39人の子供達は、相変わらず元気で、楽しい学校生活を送っています。先日、志木市内の小学校8校の6年生が一同に参加する陸上競技大会がありました。他校の6年生にひけをとらず、どの子もみんな頑張ってくれました。

この間の練習してきた二週間は、お互い励まし合い、声を掛け合った日々でした。記録が伸びなかった時には、「ドンマイドンマイ」、けがをしてしまった時には、「大丈夫？」などと支え合ってきました。また、大会当日では、宗三小の友達が出場した際に、自分のこのように「がんばれがんばれ」とみんなで心ひとつにして応援する姿がありました。これは、まさに先生の授業のお陰だと思っています。友達を大事にする気持ち、一人ぼっちにさせない心は、より一層、先生の授業後に確かに育ってきています。

その後、道徳の授業を重ねて来ていますが、先日、子供達に、「夢ら丘実果先生の授業で学んでから、どのように考え方や気持ちが変わりましたか。」というアンケートをとりました。ここに、2人の文をご紹介します。

生徒Aさん:私の気持ちが変わりました。「相手を思いやる」ということは、とても大事なことだと思いました。その日から、「相手を思いやる」を意識し、生活しています。人に親切にすることは、生きていく中で本当に大切なことなので、これからも人に親切にし、人に好かれる人になっていきたいです。また私は、いろいろなところでいろいろな人に支えられているので、みんなに感謝したいです。そして、私もいろいろな人たちを支えていきたいです。

生徒Bさん:私は、本当のことを言うと、今まであまり気にしていませんでした。でもよく考えてみると、私なりに「変わったかな」と思うことがありました。それは“友達”です。私が悩んでいる時、「どうしたの?」「大丈夫?」など、声を掛けてくれることがあります。とても有難いなあと思うようになりました。だから、逆にそんな人がいた時に、私は声を掛けるようになりました。今だけじゃなく、これからも続けていきたいと思えます。

**6学年担当教師（東京都杉並区立八成小学校 平成20年11月 1クラス 31人）**

悩んだ時、一人で落ち込まないこと、人に相談することの大切さについて感想を持つ子が多かったように思います。思春期を迎える子供達にとって、このように考えることができるようになったことは、とても大事な点です。

親からの感想の中にも、今回の講座で「命の大切さ」を扱ってくれたと、好意的なものがありました。



### 6学年担当教師 (東京都多摩市立北諏訪小学校 平成20年11月 3クラス 1組31人/2組30人/3組31人:計92人)

・とても重要な問題が提起されていて良かったです。

・子供達の反応として、「悩んでいるのは自分だけじゃなかったんだ」という光を見つける機会にもなったようです。

### 校長(東京都多摩市立南豊ヶ丘小学校 平成19年9月 1年17人/2年19人/3年22人/4年20人/5年27人/6年17人:計122人)

本校では、悩みを持つ子供や、友達となかなか仲良く遊べなくて、寂しい思いをしている子供などのひとときの居場所として、「心の相談室」という部屋を用意している。ここには、ある一定の日、一定の時間に、「心の相談員」がいて、子供達の話の聞いたり、相談に乗ってあげたりしている。カーくんの授業の後は、気軽に訪れる子供が増えてきているように思う。「悩みがあることは、決して恥ずかしいことではないんだ」「心が病気になることだってあるんだ」ということが自然と受け入れられてきていることを感じる。部屋を訪れた友達同士、打ち解け合ったり、相談員の先生と話をし、すっきりした気持ちで部屋から帰っていく子供が多い。授業の一つの効果と思っている。

各学年週1時間「道徳の授業」がある。カーくんのテーマと最も深く関連する道徳的な価値項目は、「生命尊重」や「思いやり・親切」ではないかと思う。こういった価値内容を扱う道徳の時間において、カーくんの授業で学んだことが、時々子供達の話し合いの中で引き合いに出されることがあると聞く。子供達の記憶の中に、しっかり、カーくんの授業が根付いていることがうかがわれる。また、道徳の時間で学ぶ中で、カーくんの話を聞いた体験は、命の大切さ、貴さに気付く貴重なものとなっている。

### 1学年担当教師(埼玉県志木市立志木第二中学校 平成20年5月 3クラス 1組38人/2組38人/3組38人:計114人)

読み聞かせの授業は私たち学校現場にとって、新しい視点を与えていただいたと感じています。「うつ」や「自殺」については、そのような現実が身近にない場合には、自分には関係のない世界のこととして通り過ぎてしまうことだったかもしれません。しかし、今回の授業を通して、「うつ」という「心の病気」は決して中学生にとって、遠い別の世界で起きていることではないこと、中学生にとって毎日顔を合わせている隣の友達が、そのように苦しんでいるのかもしれないこと、それが「死」につながる可能性があることなど、生徒や教師にとって考えなくてはならない課題であることを気付かせてくれたと思います。

生徒達は、自分も同じような経験をしていたことに気付いたり、また、自分が悩んでいる友達に寄り添ってあげること、声を掛けてあげることの重要性を改めて学ぶ良い機会になったと思います。

教師にとっても、「うつ」という心の病は大人の病という程度の認識であったところに「うつ状態」や「うつ病」の深刻さや、それが中学生にも現実にも起こりうることを認識する必要があると思いましたが、教師だけの認識に留まらず、生徒にも義務教育の段階から、うつ病などの心の病気についての知識を学ぶことは、子供達が精神障害に対する偏見をなくす上で、大変有効だと思います。この学習がまた、生徒が互いを尊重し、相手の心情を理解し、思いやる気持ちを持つことにつながり、そのために具体的にどう行動したらよいかを考えることに大きく役立つと思います。

読み聞かせの道徳授業をした1学年では、子供達の感想をきっかけに教師が子供達の悩みを知ることとなり、その後のフォローにつなげています。生徒の間でも、自他の命の尊重の他、いたわり、思いやりの精神が育ち、授業を行った学年では不登校がゼロとなっています。

生徒にも学習する機会を学級活動や、道徳など学校教育の中で与える必要があると思いましたが、この絵本の読み聞かせを活用した心の健康のための道徳授業が全国で展開されると良いと思います。

### 1学年担当教師(東京都杉並区立中瀬中学校 平成20年10月 2クラス 1組37人/2組37人:計74人)

・「命の尊さ、大切さ」について、考えさせられるとても良い授業でした。

夢ら丘さんのお話も、ご自身の体験をふまえての内容で、とても心に響きました。

・画像があると記憶に残りやすく、有効な手法だと思います。主題も把握しやすく、内容がとても良かったです。

・朝や帰りの学活などで、「カーくん」の話をする場合があります。生徒達の記憶にも鮮明に残っているようで、自分らしさや友達と支え合うことについて、考えさせています。今後も、学級、学年での指導で話題に取り上げたいです。

・学級に夢ら丘さんの絵本を置いています。休み時間に生徒が見ては、あの日の授業を振り返っています。夢ら丘さんの読み聞かせは、生徒の心に響き、命の授業としてはとても良い内容でした。学年では、自尊感情を高めるために、いろいろな本を読ませています。今回の題材は最適でした。

### 校長(東京都多摩市立落合中学校 平成20年3月 1年102人/2年94人/3年105人:計301人)

道徳には力のある教材(資料)が何より大事です。子供は心で感じます。「カーくんと森のなかまたち」は、道徳で活用するのに十分過ぎる力を持った素晴らしい絵本です。それを落合中学校<5組>の子供達が劇と音楽の会で証明しました。劇を演じた本人たちは言うまでもなく、それを見ていた保護者の方々、観客の皆さんの心を揺さぶる劇になったことは紛れもない事実です。

## 2.絵本『カーくんと森のなかまたち』読み聞かせの道徳授業についての児童・生徒の感想

### (1)「自殺問題」について考えたこと、「うつ状態」、「うつ病」について知識を得たことなどが書かれている感想

#### 「自殺はしてはならない」

1)「人は他のいろいろな命に支えられて生きているんだということを改めて感じた。一人一人違うところがあっても、それを偏見するのではなくて、その違いが自分らしさなのだから、それを輝かせられるようにしたいと思った。必ず人にはいいところがあるということも良く分かった。命は、喜びや悲しみを感じられる素晴らしいものであるから、その命を簡単に捨ててしまうのは絶対にいけないと思う。もしも周りに悩んでいる人がいたら、話を聞いて、少しでもその人の力になってあげられるようにしたい。心に残る、とても素晴らしい作品だった。」(中学1年女子)

2)「改めて命の大切さを感じた。悲しんでいる人がいたらなぐさめてあげる。自分がやられたら相談する。どんなに心が悩んで、傷ついて、死にたくなくても、絶対に命を捨ててはいけない。死にたくないのに死んでしまう人がいるんだから、どんなことがあっても命を大切に、心が傷ついて死にたくなったら、あらためて命の大切さを感じてほしい。心が傷ついていたら相談してほしい。」(中学1年男子)

3)「私は、『カーくん』と森のなかまたち』を聞いて、友達をこれからも、もっと大切にしようと思いました。この絵本は、すごくいい本だと思うし、すごく温かい物語でいいなあと思いました。このごろは、自殺が増えたりしていると思うので、自殺は絶対やめてほしいなあと思います。それに、自殺じゃなくても、人をせめたり、いじめみたいなことは絶対にやってはいけないし、やっぱり一番は、みんな平和にいじめもないのがいいなあと思います。命は大切にしないといけないものだと思いました。」(小学6年女子)

#### 「心の病気について考えた」

1)「どんな命でも、なくなることは悲しいことだと思いました。まだ生きていける命をなくすのは自分でも人でもやってはいけないことだと思い、命はとても大切だと思いました。心が風邪を引きそうになったら、誰かに相談したり、自分で抱え込まないようにして、命は絶対に大切にしなければならぬ。人は一人では絶対に生きていくことができないのだから、悩み事があっても話すようにしたり、ストレスを発散して自分流に心の病が起きないようにする。友達が何か変だったら、すぐにそれに気付いて聞いてあげられるようになりたい。命は一つしかないからとても大事。つねに相手の立場になって考えることに注意して人と接していきたい。」(中学1年女子)

2)「この絵本は、すごくいい話だなと思いました。話を聞いただけなのに、すごく大切なことを沢山学んだ気がします。心の病を抱えた人にとって、話し掛けてくれることは嬉しいことなんだと分かりました。今日、分かったことをこれから活かしたいです。」(小学6年女子)

3)「カーくんは始めは心の病気になりかけていて、自分では何も出来ないと思い込んでいた。自分の悩みを他の人に打ち明けたら、カーくんは気持ちが良くなって寝てしまいそうになった。私は、自分にも悩みがあったとしたら、自殺をする前に、他の人(友達)に相談していると思います。そうしたら、きっと自分は死んではいけないんだ!と思う人もいるかもしれません。」(小学4年女子)

4)「心の病気がどれ程つらいことが分かりました。感動しました。これからも友だちを大事にしたいです。」(小学3年男子)

#### 「うつ状態、うつ病について考えた」

1)「自分の態度を改めようと思った。自分がされて嫌なことを自分以外の人には絶対にしてはいけないと思う。もし、友人を『うつ病』などにし、最後には命を奪うことになったら、自分に責任は持てるのか。何だかんだ言って「殺人」と一緒になってしまうと思う。なので、一人一人を大切に、その人の良さを知り、みんなが温かい心を持って欲しいと思いました。」(中学1年男子)

2)「友達は差別したり、いじめたりする事は、その子の命を奪ってしまうかもしれないし、うつ状態という、すごく傷つく状態になってしまうので、絶対にやってはいけないと思う。自分がそういう状態にあっても、絶対、自殺は考えてはいけない。自分を思ってくれる家族がいる。皆、一人一人に価値があるので、それを尊重すべきである。今日は、「命」について学ばせてくれて有難うございました。」(中学1年女子)

3)「必ず100%絶対、人には良いところがあると思った。命は、尊き宝。心も同じ。心が暗くなったりするのは、うつ状態が苦しい。そんな人が身近にいたら、その人に声を掛けて、話を一緒に聞いてあげようと思った。また、僕は、いじめている人も、心の病気だと思った。でも、それは、寂しいとかでやっている人もいて、その人も悲しんでいる。そういう人にも声を掛けてあげようと思いました。」(中学1年男子)

4)「私は、カーくんと同じ気持ちになったことがありません。『カーくん』と森のなかまたち』のカーくんも、うつ状態になっていたけれど、仲間たちの薬代わりの言葉が、とてもすごいと思いました。でも、カーくんのような人も、誰かに打ち明けられないといけないと思います。一人ぼっちでいるより、仲間たちの意見を聞いてみることも大切だと思いました。お互いに助け合うのは大事だなと思いました。」(小学4年女子)

#### 「うつ病、心の病気について知らなかったが知識を得た」

1)「うつ病というのは、こんなにも深刻な病気だとは知らなかったのだから、知って良かったなと思いました。今日の授業で、『人は1人では生きてはいけない。』という事と『命の大切さ』を知りました。今日は、すごくいい事を知って良かったです。」(中学1年男子)

2)「ぼくは、『カーくん』と森のなかまたち』を読んで、『うつ』という病気を始めて知りました。『うつ』という名前は知っていたけれど、どういう病気かは始めて知りました。」(小学4年男子)

#### 「どうして悩むのか分からなかったが、悩む人の気持ちが理解できた(うつや悩みについての認識の変化)」

1)「悩んでいる人がいる時、人に相談すれば、その人の気が楽になるし、その人の命までも救うことが出来るのなら、私は人の悩みを聞いてあげたいと思いました。命は、喜びや悲しみを感じられるもので、悲しみがつると、うつ状態になったりする。人を死に追い詰めてしまったりして、言葉とか気持ちで『怖いものだな』と思いました。」(中学1年女子)

2)「どうして自分が嫌になる人はそうなるのだろうと前から疑問に思っていたけれど、この本を聞いて、自分はダメだと思い込んでしまっただけでそうになってしまうんだなと思いました。」(小学6年男子)

3)「私は、悩みは無いけれど、世の中には、ああいう悩みを持った人がいるんだなと分かりました。ああいう悩みを持った人をいじめる側ではなく、助ける側の人になりたいです。とても楽しかったです。」(小学4年女子)

### 「悩んでいたら相談したい、悩んでいる人には声を掛けたい」

1)「私は多くの悩みを持っていて、それを自分の中に置いたままにする事が多いです。全て独りで抱え込み、ほんの少し人に相談して、大体が自分の中に残ってしまいます。苦しくて、今でも悩みが多く残っています。友人や家族に話す事が大切だという事が分かりました。人に悩みを話す事は、あまり上手では無いと思いますが、少しでも悩みを晴らす事が出来れば良いかなと思います。」(中学1年女子)

2)「私は、いつもと様子が違う人がいても、あんまり話さない人だと、ほっとしてしまっていました。けれど、読み聞かせをしてもらった後、これからは、普段、あまり話さない人でも、様子が違ったら自分から話し掛けて、自分にできることをしよう!!と思いました。自分も、悩んでいる時は、人に相談しにくいから、様子が違ったら自分から話し掛けるのが大切だなと思いました。」(中学1年女子)

3)「この絵本を読み聞かせしてもらって、色々な事を学びました。今、いじめなどで自殺する人がいるけど、もし、信頼できる人に相談していたら、自殺せずにすんだのかな...と思いました。悩んでいる人がいたら、声を掛けて、一緒に考えてあげたいです。」(中学1年女子)

4)「仲間が泣いていたら、共に泣きながら話を聴いてあげるような人になりたいです。そして、自分が苦しったら、親や身内の人などに、自分の気持ちを伝えたいです。友達や先生、家族と歩いていきたいです。」(中学1年男子)

5)「自分が悩んでいる時は、お父さんやお母さんに相談したり、友達が悩んでいたら相談にのってあげたいです。人に悩みを話すと心が軽くなったり、生活が楽しくなることが分かりました。」(小学5年男子)

6)「相談する相手は、家族、友人だけでなく、先生とかカウンセラーさんにも相談できることが分かりました。」(小学5年女子)

7)「心の問題は、話をするだけで、ずいぶん楽になるというのが分かりました。思ったことを出すと自分の心がすっきりするのが分かりました。悩み事はためないで、すぐに相談して悩みをためないようにします。」(小学3年女子)

### 「電話相談機関の存在について知った」

1)「もし、まわりに暗い人や悩みのありそうな人がいたら、声を掛けるとか、優しくしたいと思いました。私の周りにも、話を聞いてくれる人や、いい所を見つけてくれる人が沢山いるので、安心して暮らせるなと思いました。でも、そんな人が周りにいない人のために、子供の相談にのってくれる電話があるという所が『いい考え』と思いました。そんな電話番号を付録につけている所に感動しました。」(中学1年女子)

## (2)自己評価 自他の生命の尊重 思いやりなど、「道徳」の学習指導要領の各内容項目に関連する道徳的価値について書かれた感想

### 「人にはその人にしか出来ないこと、良いところがある」

1)「カーくんは、生きている価値がないみたいなのを言っていたけど、人には一人一人みんな生きる価値があると思う。自分のいいところが一つもないと思って、短所ばかり気にしないで、いいところを探してみた方がいいと思います。」(中学1年女子)

2)「とても良いお話で、今は悩みがない人でも、高学年、中学生になって悩んでしまうような事があっても、『カーくんと森のなかまたち』を読んでもらって、悩んでも、このお話を思い出して、一人一人悪い所があれば良い所もあるという事を思いながら、前へ前へと進んでいきたいです。とても良いお話を読んで下さって有難うございました。」(小学4年女子)

### 「自分の良いところを見つけたい、自信が湧いてきた」

1)「私は、自分のいい所なんてないんじゃないかと思っていました。今日の話に出てきたカーくんと同じで、でも、夢ら丘さんの授業の中で、誰にでもいい所、その人にしかない所があるということを知りました。自分のいい所を見つけていこうと思いました。『死にたい』などと考えている人が死んでしまうのか、元気になるのかは、まわりの人にかかっていると思いました。だから、私は、悩み苦しんでいる人がいたら、元気になるように声を掛けてあげたいと思いました。この1時間で、沢山の大切なことを学びました。」(中学1年女子)

2)「わたしは、時々、自信がなくなります。でも、この本を読んでもらって自信がきました。人に言えない悩みがあるけど、今日の読み聞かせですっきりしました。」(小学3年女子)

### 「自分のことを無価値な存在だと思ってはいけない」

1)「自分は無価値だと思っている人は、自分の長所をあげてみたら、自分にしか出来ない事があると思います。この本を聴いたあとは、命の尊さがあると感じられると思います。」(中学1年男子)

2)「カーくんが最初は誰と比べても、全然いい所がないからすごく落ち込んでいて暗かったけど、仲間がカーくんのいい所を沢山言ったから、カーくんが最初より明るくなったと思いました。だから、ぼくも自分はいなくてもいいんだなって思いません。」(小学3年男子)

### 「生きている意味について考えた」

1)「生きていることの重さ、大切さ、生きている人(動物も)がみんな生まれてきたことが無駄じゃなくて、その人にしかないものもあるから、みんなが生きてることはすごく意味のあること。やっぱり自分も悩んでいることとかもあるし、友達にあたってちゃったりするけど、その友達は受け入れてくれたりしたから(いろんな友達にそうやって気にしてもらったりしたから)今の自分があるんだと思うし、今の仲の良い友達を作ってきたのも自分達だし、みんな周りの人に支えられてると思うから、いつも友達とかにもちゃんと感謝しないといけないし、それに周りの人も自分も自分にしかできないこととかあると思うから、『生きている命』を大事にしたいと思った。」(中学1年女子)

2)「『カーくん』と森のなかまたち』を見て、友達や仲間ってすごいなと思いました。心の病気はお金や薬では100%は治せないと思います。治す方法は、お金や薬ではなく、友達の愛だと思います。カーくんがホー先生に悩みや考えを話したら気持ちが楽になったように、私も困った時には、友達に話し、相談相手となってもらいたいです。カーくんは生きていて立派な意味を持っていました。だからきっと、誰でも生きていて立派な意味を持っているのだと思います。私も、自分の持っている立派な意味を忘れずに生きてみたいです！」(小学6年女子)

### 「命はとても大切。友達はとても大切」

1)「命の大切さと友達の大切さを改めて感じました。自分の悩みとかも友達に少し聞いてもらうだけで楽になるし、友達が悩んでいたら声を掛けてあげたいと思いました。命も、一つしかない掛け替えのないものだから大切にしようと思いました。その掛け替えのない命を大切にするためにも、お互い支え合って生きていくことが大切なんだなと思いました。あと、たまに私は自分が嫌になる時があります。でも、『カーくん』と森のなかまたち』のお話を聞いて、一人一人みんな違っていいんだと分かり、気持ちが楽になりました。」(中学1年女子)

2)「『命は大切』と言うことは、誰でも知っていることだと思う。だけど、今日の『読み聞かせ』で、誰もが知っている命の大切さとは違う命の大切さを改めて感じた。今までの『命』というのは、『大切な一つの命』ということだけだと思っていた。だが、今日学んだ『命』は、みんなそれぞれ、いいところが必ずあるし、仲間もいる。自分がいじめを受けて、自分の周りには、仲間は誰もいないと感ずることがある。でも、そんなことは絶対ない。いじめを受けても、自分のことを育ててくれた人や、信用されている人や、している人、必ず人は自分の周りにだっている。いじめをするのはいけないこと、『悩みがあるなら相談して』とよく言うけれど、そのことを改めて考えると、実行することはすごく難しいことだと思う。でも、相談せず、一人で抱え込むとさらに悲しくなってしまう。相談するのは悩みの解決につながる大きな一歩でもある。勇気を出して、相談してみるのには絶対によいこと。だから、自分が悩んだり、人が悩んだりしていたら、相談し、相談にのってあげる。そういうやりとりなどが、『友達』というもの。これからも、友達の大切にし、今日の『読み聞かせ』を決して無駄にしないようにしたい。」(中学1年女子)

3)「『命はこんなに簡単に捨ててはいけない』、『友達は大切な存在』、『悩みは聞いてあげる』等、沢山のことが改めて分かりました。友達が悩んでいたら、聞いてあげられるような頼られる人間になりたいです。」(小学6年女子)

4)「命はすごく大切なものだなと思いました。いじめられている友達がいたら、絶対守ろうと思いました。悪いところばかりではなくて、いいところを見つけようと思いました。」(小学5年女子)

5)「カーくんはみんなをうらやましいと思っていたけど、カーくんも自分で気付かない間に、逆にみんながカーくんをうらやましいと思っていた。この本を聞いて、みんなの思いやりや温かい気持ちが伝わって来て、すごく自分の命を大事にしたいと思った。」(小学4年女子)

6)「友達がどんなに大切かが分かった。ぼくもそういう気持ちになった時はあったので、カーくんの気持ちは分かりました。」(小学4年男子)

7)「命は『もう本当にとっても大事なんだよ』という事が分かりました。命の大切さをよく分かることが出来なかった時に、私の心は、やっちゃんいけいけいけど、『やらない』と言ってしまえば、私もいじめられてしまうかもしれないという気持ちがあって、いじめられなくなかったのに、『だめ』という事を言わず、いじめてしまった時がありました。でも、もういじめをしないと決心しました。」(小学3年女子)

### 「友達の良いところを見つけたい」

1)「人は助け合って生きていくものだから、いじめたり心を傷つけてはいけない。カーくんは自分がだめだと言っているけど、本当はいいところがあり、森の仲間たちが励ましているところがいいなと思いました。ぼくも、友達の良いところを見つけたいです。」(小学5年男子)

2)「私は、自分がいる必要はないなどと考えたことがないので良く分かりませんが、どんな人間にも、必ずいいところが一つはあると話を聞きながら思いました。そして、これからは、他の人のいいところを見つけたら、その場で、その人に伝えてあげようと思いました。カーくんは、悩みを相談する相手が見つかった良かった。」(小学4年女子)

3)「友だちはすごく元気を出す力があると思いました。人のいい所をいっぱい見つけて、言ってあげたいと思います。」(小学3年女子)

### 「いじめ、汚い言葉の使用などで人を傷付けてはいけない」

1)「いじめている人は軽い気持ちでやっているのかもしれないけど、いじめられている人はそれを重く受け止めてすごく悩んだり、死のうとしている人までいるから、いじめなんて止めるべきだと思うし、やっていい思いをする人はいないと思います。」(中学1年女子)

2)「今まで僕は、人に対してうざいとか暴言ばかり言って、相手が傷付いているか考えてもいませんでした。けど、今日、本を読んでもらったり、本を読み終わった後の話を聞いて、僕が今まで何気なく使っていた言葉で人を傷付け自殺にまでなることを知り、これからはもう言わないようにしたいと思った。」(小学6年男子)

3)「言葉によって心が傷付いたり、明るくなったりして、言葉の影響は大きいと思う。なので、自分でも人に使う言葉には良く気を付けようと思う。自分が傷付いたり嫌な目にあったら、隠さずに、家族や先生に相談しようと思う。」(小学5年男子)

4)「人の命を奪ってしまう言葉は使わないようにしたいです。その人の命を奪って悲しむ人がいると思うからです。」(小学5年女子)

5)「私は『命が大切』と言う事は知っていました。でも、こんなに大切だとは思っていませんでした。私は、いじめちゃった経験もあるし、いじめられた経験もあります。いじめている時でも、やっぱりいい気持ちにはなりません。いじめられている時は、学童のくつ箱に『死ぬ』とか書かれたり...。その時は、いじめている時の自分がバカみたいでした。やっぱり、いじめている時は、やっても(いじめを)気持ち良くもならないし、いじめられている時は、すごく嫌な気持ちです。これからは、いじめを絶対しないようにします。これからも、命をずっと大切にします。」(小学3年女子)

### 「人はひとりでは生きていけない。支え合い助け合い生きている」

1)「今日の授業で、友達と接する時には、普通というか、悪口を言わず、助け合っていこう感じました。たまに僕も悩んだりする時があって、その時、お母さんとか友達とかいないと、やっぱり寂しい気持ちになってしまいます。さらに、友達が寂しい気持ちになっている時も見ることがあって、その時、声を掛けられなかったというのが、とてもかわいそうだなと思いました。今日の授業で、自分の命と友達の大切とする『心』がとても必要だということが、改めてすごく心に響きました。今日は、とても楽しい授業でした。有難うございました。」(中学1年男子)

- 2)「みんなが助け合って生きていけば、みんなが幸せになれるということが分かりました。」(小学5年女子)
- 3)「私もカー君のように、同じ気持ちになったことがあるから、カー君の気持ちが良く分ります。いろいろな人に助けられて元気になったカー君。いい仲間たちがいて良かったですね。助け合って生きていけば、死にたいなんて思わず生きていけます。友達の一言で傷ついたり、元気になったり。そうやって人は生きていくんだなあと思いました。だから、私も友達の悪口や仲間ははずれはしません。」(小学4年女子)
- 4)「ぼくは、この本を読んでもらって、元気をなくしたりしても、まわりのみんなが支えてくれる。ということが一番印象に残りました。ぼくは、悩みができれば、まずは、先生や家族の人に相談して、カーくんみたいにすぐ悩みを消したいと思いました。」(小学4年男子)
- 5)「ぼくは命の大切さを改めて教えてもらいました。人生には、何度かつらいことや悲しいことがあると思いました。人は人の力を借りて生きているんだなあと思いました。」(小学3年男子)

#### 「ホッとした、勇気・元気が出てきた」

- 1)「一番思ったことは、すごく勇気くれる物語だなと思いました。自分が嫌になっても、助けてくれる友達がいる、自分に良いところは必ずあるなどと、どれも良い言葉ばかりで、聞いているだけでホッとしました。」(小学6年女子)
- 2)「僕が心に残ったのは、絵本のストーリーです。生まれつき持ったものについて悩み、友達や先生に支えられて元気を取り戻したからです。僕も、そんな感じの状況にあるため、その話を聞いた時に、他にもそんな人がいるのかと思い、早速、同じような子と中休みに話をしました。すると、絵本にあるように、少し元気が出ました。これも、夢ら丘さんのおかげです。これからも、いろいろな子供に元気を出させてあげてください。」(小学6年男子)
- 3)「私は、この本を読んでもらって、心が温かい気持ちになりました。多分、他の子もそういう気持ちになったと思います。この本を読んでから、私は元気が少し出たと思います。カーくんは、自分はいいところがないと思っていたところが私に少し似てるな—と思いました。私も、自分のいいところを見つけたい—と思いました。」(小学4年女子)

#### 「いじめや自殺などには、今までは気にも留めなかったが、改めて命の大切さを知った」

- 1)「ぼくは、結構TVでいじめや自殺などいっぱい見てきたけれど、別に気にも留めませんでした。でも、この『カーくんと森のなかまたち』を読んで、改めて命の大切さを知りました。」(小学6年男子)

#### 「何かあったら思い出したい、自分の教訓としたい」

- 1)「絵本を見て『いじめがあったらこの本の事を思い出そう』と思いました。そして、誰かが悩んでいたり困っていたら、自らその人を助けてあげたいと思います。これから生きていく中で自分の教訓にしようと思いました。」(小学6年男子)

#### 「大切なことを学んだ、自らの行いを改めたい」

- 1)「自分も、うざいとかキモイとか言葉を使って、そんなに傷付くのか...と思いました。実際、思ってもみなかったことだったのでびっくりしました。言っている側からすれば、からかいとかわざとじゃなくても、言われた側は、言われたことが、死ねとかだったら、現実になってしまうことも有り得ることが分かりました。今日の絵本では、とても大切なことが沢山見つけられ、改めようと思いました。みんな支え合って生きていることをみんなに分かってもらいたいと思います！」(小学6年女子)

### (3) 悩みの告白、及び解決策を見つけたなど子供の精神状態が分かる感想

#### 「いじめられていた、いじめなどで悩んでいた」

- 1)「ぼくも、カーくんみたいに、ちょっと悩んだことがありました。ぼくは、前にほんのちょっといやなことをされていました。それで、ちょっとだけ、『ぼくって、いなくてもいいのかな』と思いました。でも、これを見て元気が出てきました。」(小学4年男子)
- 2)「わたしは、友達に『バカ』とか『ちび』とか『うざい』と言われていてすごく落ち込んでいて、友達になかなか話ができませんでした。けど、今日、読み聞かせをしてもらって、少しすっきりしました。これから、友達に少し話そうと思います。」(小学3年女子)

#### 「いじめをやめられない自分が嫌だ」

- 1)「僕は、正直に言うと、人をいじめたりしました。そんな自分が嫌でした。やめようとしてもやめられない、どうしたらやめられるのか悩んでいます。他にも、人付き合いが苦手で、いつもいじめられてしまう...そんな悩みを打ち明けると難しいような気がします。勇気を持って打ち明けようと思っても、悩みを溜め込んでしまうから、どんな方法で悩みを消せるか考えてみたいです。」(小学6年男子)

#### 「カーくんのように悩むことがある。悩んでいたが、解決方法が分かった」

- 1)「今日、この絵本を読んでもらってすごく感動できました。なかなか絵本で感動することは少ないので、『すごいな!』と思いました。私も、自分が嫌と思うところが沢山あります。友達は何であんないい所があるのに、自分にはないんだろうとよく思っています。だけど、『カーくんと森のなかまたち』を読んでもらって、自分では短所と思うことも、他の人から見たら、もしかしたら長所かもしれない。そんな風に思えるようになりました。もし、今日、この絵本を読んでもらっていなかったら、私の考えはそのままであったと思います。これから悩んだりしたら、友達に相談したいし、友達が悩んでいたなら相談に乗ってあげたいと思います。」(中学1年男子)
- 2)「カーくんと森のなかまたちを聞いて、たくさん感じたことがあります。僕は今まで、あまり良い所がないと思っていたのですが、そうではないことに気がきました。周りの人からすごいと言われたり、とても自信につながりました。カーくんのように、今、つらい人がいたら、少しだけでもいいから、相手の力になってあげたいです。母親に怒られた時、つい『一人になりたい』とか『いなくなりたい』と思ったりしました。でも、人は、1人では生きていけない、助け合って生きています。尊い命を大切にしていきたいです。」(中学1年男子)
- 3)「自分がいてもいなくても同じなんじゃない?」私は、最近よくこう思います。『何のために生きているんだろう?』『私のことを必要としてくれている人はいるの』

かな?」どれも、答えは良く分かりませんが、でも、私の生きがいを、今日の読み聞かせが終わった後に見付けました。人は、やっぱり一人では生きていけない。それが今日、良く分かりました。それにあんまり好きじゃなかった自分。いなくてもいいと思っていた自分。でも、今日、命の尊さを知り、「生きていて本当に良かった!」と思いました。今日は、命の大切さを教えてくれて、有難うございました。何かあった時は、今日のことを思い出して頑張っていきたいです。」(中学1年女子)

4)「最近、意味もないのに友達に蹴られるので、この本のおかげで、今日の夜、お父さん、お母さんに伝える気になれました。有難うございました。他の人の悩んでいる気持ちも分かりました。悩んでいる人を見つけたら相談にのるつもりです。」(小学4年男子)

5)「カーくんが(ぼくなんていなくてもいい)という思いはわたしも一緒です。2年生の妹が母に怒られると、わたしも怒られます。そうすると、(何でわたしも?)と思って母をにらみたくなり、(こんなところいたくない!)って思います。また、母と妹が楽しそうに何かをしている時も楽しい気持ちでいっぱいです。でも、一人一人いいところがあるんだよ。ということと命の大切さを教えてもらって少し安心しました。」(小学3年女子)

#### 「うつになりかけたこと、なったことがあるが、対処方法が分かった」

1)「うつになっている所が一番印象に残りました。この絵本を通じて、命の事について良く学びました。私も昔、イジメにあっており、うつになってひどい状態になっていました。でも、そんな時でも、友達がいつも心の支えとなって今まで生きてきました。あの時、友達がいなかったら、私もカーくんのようにつまらなくなっていたと思います。自分が何のために生きているのか、そして命を大切にすることをこの絵本に学びました。」(中学1年女子)

2)「私もうつ病もどきになった事があって、『自分はどうして生きているんだろう』とか『別に私1人いなくても世界が壊れるワケじゃないし』とか考えた事がありました。人と比べて、『私って、何やってもダメだな』と思う事も沢山ありました。なので、自然とカーくんと自分を重ねていました。『こんな私でも、何か1つくらい、いいところがあるんじゃないかな』と思いました。これからは、もう少しポジティブに頑張ろうと思います。」(中学1年女子)

#### 「悩んでいるのは自分だけではないと知って安心した」

1)「前に死にたい...と思った事があったんだけど、今日のお話を見て、悩んでいるのは自分だけじゃないんだと思った。自分の場合、家の人には、なんか『ウリじゃないの?』と思われそうで、相談できるのは二人の友達と先生だけでした。いつもは一人じゃないから、あんまりそう思わないけれど、一人になるとそう思ってくるから、もうちょっといろんな人に相談してみようと思った。カー君みたいに相談できる人を増やして、もうちょっと心を軽くしたい。」(小学4年女子)

2)「私は少し足が遅いので、少し嫌で、カーくんみたいだったけど、『カーくんと森のなかまたち』を読んで、誰にでもいいところは絶対あるんだということが分かったの、とても良かったです。始めて聞いた本なのに、とても落ち着きました。私も、困ったことがあったら、先生やお父さんたちに話すようになります。悩んでいる人は私だけで、いいところなんか一つもないと思っていましたが、読んでみて、いいところは誰にも一つはあるということが分かりました。良かったです。」(小学4年女子)

#### 「自殺を考えたことがある。自殺を考えているが、思い直した」

1)「カーくんと私は少しかぶるところがあると思う。自分はずまらないと思うし、というか全てどうでもいいと思う。興味がわかない。消えてしまいたいとはいつも思っているし。でも、絵本を読んで、自分と同じようなカーくんが、仲間にも励まされて、立ち直るのを見ていたから、私も、友達に相談するのでもいいかなあと思いました。『消えたい』という表現はとても共感できた。死んだら、きっとほんの少しくらいは悲しむ人もいてくれるだろうし...。それに、葬儀代かかるし。消えていなかったことになればどんなに楽か...。」(中学1年女子)

2)「存在する必要性のない生き物なんていないんだと知りました。僕も死を何度か考えたことがあるので、自殺なくて良かったです。僕は、何の意味で生まれてきたのか知りたいです。僕には、どんな個性があるのかなと思いました。いいお話だと思いました。」(小学6年男子)

3)「この本は、カーくんが自分がイヤな時にホー先生に話したりしていたのは、やっぱり自分の命をなくすのを防いだので、すごくいいと思いました。私も、自分がイヤになって、命をなくそうとしました。私は、この本で、とても励まされました。この授業がなかったら、今でも続いていたかもしれない。私は、この本はすごくいい本だと思います。本当に有難うございました。」(小学6年女子)

4)「私は、この勉強をして、とても命は大切なんだなあと思いました。私もいじめをされて最初はすごくいやと感じたり、すぐ、死にたいと思った事がありました。いじめに負けず家族に話したりしていじめを自分の力で無くしたいです。」(小学5年女子)

5)「私は、カーくんと一緒に悩んでいて、自分なんていないんだと思っていたけど、『カーくんと森のなかまたち』を読んで、自分のいいところをいいな~と思っている人もいるのかなと思いました。すごくいいお話でした。一人一人が違う自分のいいところを持って、自分と人の命を大切に生きたいです。自分のことを自分で嫌いだなんて思わないで、今の自分を好きなままでいいです。」(小学4年女子)

6)「『カーくんと森のなかまたち』で一番心に残ったことは、カーくんが自分と仲間たちのおかげで、ぼくはぼくでいいと思ったのが感動しました。ぼくも、よく『死にたいな』と思いました。けど、友達や家族のおかげで今は死にたいとは思いません。また、機会があったら、もう一回読んでみたいです。」(小学3年男子)

7)「最初のカーくんは悲しそうだったけど、最後のカーくんはうれしそうに良かったなと思いました。わたしも、カーくんみたいな時があって、生きていない方が良かったと思った時がありました。でも、今は、友達がいるから、その時の気持ちはもうありません。」(小学3年女子)

#### 「悩んでいる友達、自殺を考えた友達がいる」

1)「私は、今日のお話を聞いて、カーくんはすごいなあと思いました。なぜかというと、自分で悩んでいることを、ホー先生に相談できたからです。普通なら、一人で悩んでしまうことが多いと思うし、実際、私の周りにも、そんな友達がいっぱいいました。なので、私も、カーくんのように悩んでいる時は、一人で悩んでいないで、取り敢えず、誰かに相談したいと思います。そして、悩んでいる友達がいたら、ホー先生のように、相談に乗ってあげたいと思いました。」(中学1年女子)

2)「森の仲間たちは、とても友達思いで、優しくしてくれるいい仲間だなと思いました。わたしの友達には、前に死にたいなと思っていた友達がいました。その子は様子がおかしく、とても暗くなっていました。つらそうだなと思って、少し元気付けてあげました。」(小学6年女子)

\*以上の各文章は児童・生徒の感想文の一部を抜粋したものである。読みやすくするために一部漢字に直した。

# 劣等感「ぼくなんか……」 カーくんだって生きています

10日からの自殺予防週間を前に、命の大切さを描いた絵本「カーくん」と森のなかまたち」――写真左に出版された。身近な人を自殺で失った経験を持つ東京都多摩市の画家、夢ら丘実果さん(39)が原案と作画を手がけ、精神科医らが監修した。夢ら丘さんは同週間に合わせ、小学校などで絵本の読み聞かせに取り組む。



絵本は鳥たちが住む森が舞台。主人公のホシガラス「カーくん」は、素早く飛んだり、羽が美しかったりする友だちを見て劣等感を抱く。「ぼくなんか、いてもいなくてもいいみたい」でも、カーくんの羽には星みたくな模様があるし、木の種をあちこちに運んで森を育てている。心配した友だちからこんな言葉をかけられ、カーくんは生きる自信を取り戻す。あえて自

## 知人失った画家 ■ 絵本に願い

殺を直接取り上げず、追いつまされてしまう心理や、再生への道筋を描いた。夢ら丘さんは「カーくんのような気持ち」になったことがある。せんそくで体が弱く、いじめられた子ども。5年前に交通事故で遭い、手足がしびれる後遺症で家事や仕事を満足にこなせなくなった時。立ち直るきっかけくれたのは、自分の存在を認めてくれる家族や友人だった。十数年前には身近な人が自殺し、自分を責めた。夫をしくし、一人で暮らしていたその人の孤独に、なぜ気付かなかったのか。年間3万人を超す自殺者がいるというニュースに触れ、何かしなくてはという思いから絵筆を執った。

作成にあたり、自殺予防に詳しい精神科医の保坂隆・東海大教授や斎藤友紀雄・日本のちの電話連盟常務理事らにアドバイスをもらった。保坂教授は「いじめなどについて考える教材にもなる。自分は自殺の問題に関係ないと考えている人も読んでもらい、周りに悩んでいる人がいないか、気を配るようになってほしい」と話している。夢ら丘さんは10日から、多摩地区の小学校などでこの絵本の読み聞かせを行う。「つらい思いを抱える人に気付くことができるような、優しい世の中に」との願いを込め、依頼されればできるだけ出向きたいという。



カーくん と 森のなかまたち



多摩市の小中学校の司書らに絵本を読み聞かせる夢ら丘さん

# あなたがいてよかった



## 人語り

画家 絵本作家 夢ら丘実果(39)

「あなたがいてよかった」。この言葉が、夢ら丘実果さん(39)の人生を変えた。10年前、自殺した友人の言葉が、彼女に生きる勇気を与えた。絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた夢ら丘さんは、自殺した友人の言葉「あなたがいてよかった」をきっかけに、自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。

自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。

自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。自殺した友人の姿を描いた絵本「カーくん」の原案と作画を手がけた。

暮らしナビ 子ども Kids

kurashi@mbx.mainichi.co.jp

NAVIGATOR



保坂教授「写真」に対処のポイントを聞いた。

東海大医学部 保坂隆教授

身近な大人が変化に気付いて

保坂教授「写真」に対処のポイントを聞いた。元気がない、食欲不振、遊ばなくなるなど、うつ状態を示す子どもの中にはうつ病やその予備軍、統合失調症などいろいろなケースが含まれる。それらは服薬や環境を整え、適切なサポートで改善するケースが圧倒的。それが正しく認識されている。

知識で、子どもの心の状態に気付くこと。元気がないマメにメールで30年前の親の話を聞いたら、安心して心を開ける環境を作らなければならない。理田を聞きかすに頑張らせない。おたけは子供がターゲットに。見えて見えない。斎藤さんや、他人に原因を求めようとするのもよくない。専門医と一緒に

心も疲れることがある

自殺者が年3万人を超す日本。うつ病を患っている人が多いとみられ、子どもも例外ではない。心の状態に早く気付くにはどうしたらいいのか。東京都の画家、夢ら丘実果さん(40)は昨年、友人の自殺や、交通事故の後遺症で自分がうつ状態になった経験から、自殺予防の絵本「カーくんとなかのなかたち」を出版



志木市立第二中学校で読み聞かせの授業をする夢ら丘さん

「自殺防止」授業で訴え

した。劣等感や疎外感に悩む鳥の「カーくん」が仲間と共に持ち打ちを打ち明け、元気になる物語で、それを教材に「日本のちの電話連盟」の高橋友紀雄常務理事らと首都圏の小・中学校十数校で読み聞かせ授業に乗り出している。

うつ病の主な症状

- ▽抑うつ気分=悲しい、寂しい、憂うつ、孤立感、自責感、涙が出る、楽しめない
▽精神機能の抑制=集中力や持続力が無い、忘れっぽい、決断力が無い、成績が悪くなる
▽運動の抑制=やる気が起きない、おっくう
▽身体症状=頭痛、頭重感、肩こり、食欲不振、体重減少、便秘、不眠

の催しの一環で、12日に市内の小中学校の校長に「心も疲れることがある。自分がそうなら、だから話してみよう。元気な友達がいたら声をかけ話を聞いて。なくなっていく命などつもない」。市立第一中の1年生の授業で夢ら丘さんはこう呼びかけた。授業後、子どもたちは「は「うれしいときは人に頼っていい」、自分もつらい人を救えるんだ」と思った。親に話してみようと思った(男子)。自分もカーくんのような気持ちになる。親に話してみようと思った(女子)

2007年9月9日(日) 朝日新聞生活面記事

「寄り添う仲間 大切に」



東京の画家が絵本出版

あすから「自殺予防週間」
「あすから」(あすなろ)東京の作家が絵本出版
自殺予防週間(5月18日～24日)にあわせて、東京の作家が絵本出版
『カーくんとなかのなかたち』(角川)
『カーくんとなかのなかたち』(角川)
『カーくんとなかのなかたち』(角川)

2007年12月3日(月) 毎日小学生新聞一面記事

毎日小学生新聞
夢ら丘実果さん(画家)
君を必要とする人がいる
いいところ 誰にでもある
『カーくんとなかのなかたち』





### こころの安全週間

## ひとりの心はみんなのやさしきで支える

志木第二中(埼玉県志木市)で

画家 夢ら丘実果さんら「命の大切さ」テーマに授業

埼玉県志木市は今年から五月に「こころの安全週間」を設けた。自殺する人が増えているなど、

から、心の状態チェックをして、一人の心を抱きかかるといって、授業もこの目的です。

「こころの安全週間」の取組の一環で、志木第二中では五月中旬、「命の大切さ」をテーマにした特別授業が、一年生(自下)を対象に開かれました。講義の一人は、画家の夢ら丘実果さん。子どもを愛していられた担任の先生を支えてあげたなど、大人にならなければ交通事故に

生徒に語りかけ、夢ら丘実果さん(埼玉県志木市の志木第二中)で

「こころの安全週間」の取組の一環で、志木第二中では五月中旬、「命の大切さ」をテーマにした特別授業が、一年生(自下)を対象に開かれました。講義の一人は、画家の夢ら丘実果さん。子どもを愛していられた担任の先生を支えてあげたなど、大人にならなければ交通事故に

## 毎小学生新聞

定価：2カ月1,400円 1冊80円(税別)

- ステップアップ毎小活用編
  - ………勉強を身につけよう
  - ………多くの学校わたしの学校
  - ………東京都杉並区立杉並第六小
- にーす交差点
  - ………算数とパスルなぞへ
- おもしろなほど
  - ………東京スカイツリーって?
- めざせ! 国語力検定
  - ………おもしろい科学 発見したこ
  - ………「水産」と「畜産」
- 世界のできごとマップ

発行所 毎日新聞社  
 東京都千代田区一ツ橋1-1-1  
 〒100-8701 電話(03)5561-0111  
 本紙編集 東京都千代田区千代田1-1-1  
 〒100-8701 電話(03)5561-0111  
 印刷 印刷局 東京都千代田区千代田1-1-1  
 〒100-8701 電話(03)5561-0111  
 代印 印刷局 東京都千代田区千代田1-1-1  
 〒100-8701 電話(03)5561-0111

わかる・できごと ②



前礼では「いのちの大切さ」の斉藤友紀雄さんのお話がありました

## いのちの大切さを学ぶ

歌い、そして涙の跡をい

「いのちの大切さ」を学ぶ授業の様子。夢ら丘実果さんが手掛けた絵本「カーくん」と森のなかまたち」(文・吉沢誠、ワイス・アール刊)。



東京都杉並区 杉並第六小



# いのちの授業「広がる

## 東京都杉並区 自殺予防への試み

読み聞かせの授業をした。教材は、夢ら丘さんが手掛けた絵本「カーくん」と森のなかまたち」(文・吉沢誠、ワイス・アール刊)。

## つらい時は話して 悩みを支え合うこと伝える

気になりかけていた。そこにいじめが加わったりすると、本当に危険な状態になる」と説明。そして「人は支え合って、助け合って生きている。自分を悩んでい



読み聞かせの後、子どもたちと話し合った絵本作家の夢ら丘実果さん(東京都杉並区の杉並第六小学校で)



授業で使われた「カーくんと森のなかまたち」と話す。

自殺が深刻な社会問題になる中、子どもたちに命の大切さ、孤立やいじめ、小の怖さを伝えていくこと、小学校で「いのちの授業」が広がっている。東京都杉並区での取り組みを紹介する。(安藤 明夫)

# 自殺予防デー 絵本読み聞かせ命の授業



世界保健機関(WHO)が定めた「世界自殺予防デー」(9月10日)に、東京都杉並区の杉並第六小学校で絵本画家の夢ら丘実果さん(40)＝東京都多摩市＝が、自ら手掛けた絵本を読み聞かせ、命の大切さを訴える授業をした＝写真。

夢ら丘さんは昨年、絵本「カーくんと森のなかまたち」を出版。取りえがなく生きる価値がないと悩むホシガラスの「カーくん」が、周囲の支えで意味のない命はないことを知り、立ち直るストーリーで、東京都多摩市などで同様の授業をしてきた。

2クラス計約40人の5年生を前に、夢ら丘さんは、ぜんそくを患った子供のことについていじめに遭ったことや、交通事故の後遺症に苦しみ、死にたいと思った状態から立ち直ったことなどの体験を話した。

絵本を手にとって夢ら丘さんは、人にはそれぞれ良いところがあると強調し「元気がなくなると心の病気になるって命が奪われることがある。元気がない人は隣にいるかもしれない。言葉は人を元気にさせることもできます」と訴えた。

2008年11月18日(火)毎日新聞社会面記事

## こもれび

### そばにいるよ

「僕なんていなくてもいいみたい」。11日、東京都多摩市の北諏訪小。6年生92人を前に、同市の画家兼絵本作家、夢ら丘実果さん(40)は自作の絵本「カーくん」の森のなかまたちを読み始めた。2年目を迎えた小中学校での読み聞かせ。きっかりは長女美奈子さん(14)の一言だった。

夢ら丘さんは02年1



読み聞かせる夢ら丘さん

月、自宅近くで車にはねられた。頸椎を痛め手足にしびれが残った。10年間握り続けた絵筆すら重

く感じ、一枚の絵を描くのに1カ月以上かかった。家事もままならず、家族への申し訳なさを感じるばかり。数カ月後、当時小3だった美奈子さんに思わず漏らした。「死んじゃいたい」「私はママがいるだけでうれしいよ」。娘の言葉に胸が熱くなった。

約2年のリハビリを経て体調は回復。絵本の製作にかかった。取りえがないと思いついてるホシガラスのカーくんが友達に励まして自信を取り戻すストーリー。自らの体験を基に描いた。

昨年9月に読み聞かせを始め、児童生徒数千から感想文が寄せられた。いじめや不登校など小中学生が抱える悩みを肌で感じてきた。そんな子供たちに伝えたいメッセージがある。「みんな独りぼっちじゃないんだよ」

【堀智行】