

「自分が誰からも必要とされていない」と苦しんでいた人が

自分に 他者に 優しくなれる

# 折れない心を育てる いのちの授業 プロジェクト

Orenai Kokoro wo sodateru  
Inochi no jyugyo Project  
*You matter because you are YOU*



## このプロジェクトが目指すこと

様々な困難に遭遇する人生において

1. 自分の苦しみと向き合えること
  2. 目の前で苦しんでいる人に関われること
- これらの実践と、対話的な学びを通して、自尊感情・自己肯定感を育む

◆解決困難な苦しみ  
◆励ましが通じない  
◆自分が誰からも  
必要とされていないと感じる



◆苦しみから支えに気づく  
◆苦しむ人を前に  
私にできることがある  
◆自分を認め、大切にす



- 今までぼくは、他人にめいわくをかけないよう、苦しみは自分でつぶしたりしていました。ですが、今回の事で「少し他の人にたよるものもいいのかも」と思いました。(小6)
- 私は中学生の時に私なんか必要ないかと考えて、自分を傷つけてしまっている時期があり、その時、親が話を聞いてくれて私のことを認めてくれていたとわかったときに、やっと自分を傷つける行為をやめることができたという経験をしたことがあります。今回話をきいて理解することができました。(高2)
- 今、教室にこられるのは、母が、僕のことを分かってくれて、聴いてくれる人だったからです。僕にとって一筋の光だったと思います。今度は僕の番です。(中3)
- 職業柄、どうしても、「正しい道に導かねば」「間違いを正さねば」と思ってしまい、「それは違う」、「こうしたら良い」と自分の考えを強く伝えてしまっていました・・・どんな子どもにも大人にも自分の想いがあり、それを聴いてあげられる人になりたいと思いました。(小学校教員)

## 対象と実施形態

- 学校、子育て、介護、仕事、様々な人間関係における、自分や大切な人の答えのないところの問題をテーマに、認定講師が問いかけながら進行します。
- 対面またはオンラインで実施します。



### 学校で (例)

不登校の  
悩み

自己  
肯定感の  
醸成

いじめ  
対策

キャリア  
教育

自殺  
予防

### 地域で (例)

認知症  
介護

まち  
づくり

学童  
保育

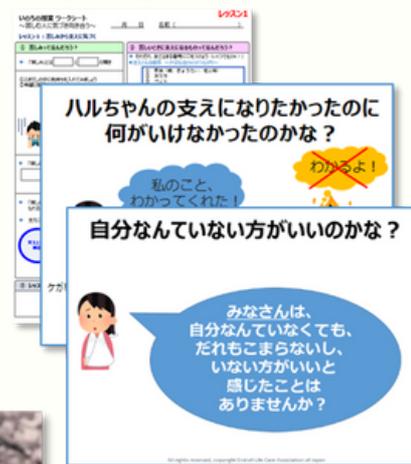
子育ての  
悩み

職場の  
メンタル  
ヘルス

# 標準カリキュラム (45分×2コマの場合)

- ◆ レッスン1：苦しみから支えに気づく
  - なぜ人は自分や他者を傷つけるのか？
  - 解決できる苦しみと解決できない苦しみ
  - 支えとなる関係・選ぶことができる自由・将来の夢
- ◆ レッスン2：苦しむ人を前にしてわたしにできること
  - わかってくれる人がいると嬉しい
  - 聴くこと (反復)
- ◆ レッスン3：自分を認め大切にする
  - どんなどきに、自分を認め自分のことを大切に思えるか
  - 自分が、だれからも必要とされていないと感じる苦しみ
  - Nanaさんの詩 (病がくれた勇気/カラー)

<スライドとワークシート>

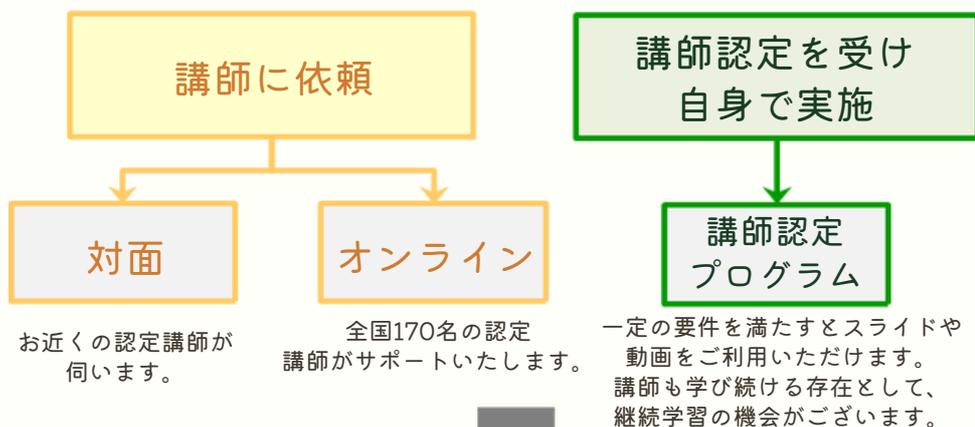


<動画：病がくれた勇気/カラー>

<動画：こころの声を聴いて>

## OKプロジェクトへの参加方法

「折れない (O) 心 (K) を育てるいのちの授業プロジェクト」は、自分を認め大切に思う気持ちを育てることで、相手を認め大切に思う気持ちを育てる - "I'm OK. You're OK." - 精神療法のひとつである、交流分析の考え方になぞらえています。様々な困難に遭遇する人生において、子どもたちが、そして関わる大人たちが、自分の苦しみと向き合えること。さらに、相手の苦しみと関わるができること。地域の中で、子どもから高齢者まで、このような人が増えていくことで、これからの人口減少時代、様々な苦しみに直面しても、人生の最期まで穏やかに暮らせる、持続可能な社会を実現したいと考えています。それぞれの立場で一緒に実現しませんか。



お近くの認定講師が伺います。

全国170名の認定講師がサポートいたします。

一定の要件を満たすとスライドや動画をご利用いただけます。講師も学び続ける存在として、継続学習の機会がございます。

全国どこでもご相談ください！

認定講師が、学校や地域の学び場へ伺います (オンラインも可)。

大阪市では、令和2年度から教育委員会と連携して、市内小中学校へ出前授業に伺っています。



## 監修と実績

エンドオブライフ・ケア協会代表理事、在宅緩和ケア医・小澤 竹俊。ホスピスの現場で学んできたことを、今を生きる子どもたちに伝えたいと、2000年から学校現場で「いのちの授業」をゲストティーチャーとして計600回以上実施。著書『なぜいのちは大切なのか』は、中学校入試問題にて採用多数。子どもから大人まで、苦しみとの向き合い方を伝えている。『プロフェッショナル～仕事の流儀～』出演。

