この冊子は、こんな方に届くとうれしいです。

- ✔ 子どもの孤立や生きづらさを感じながら、「自分にできる関わり方があるのだろうか」と考えている方
- ✔ 居場所や学校で、心の問題をどう伝え、どう受けとめればよいか悩んでいる方
- ✔ 地域の中に、さりげなく支え合える関係を育てていきたいと願う方

・OKプロジェクトは、子どもたちが**苦しみに気づき、声をかけ、話を聴き合い、「わかってくれる人がいる」と感じられる関係**を、日常の中で育んでいく取り組みです。
・学校、居場所、大学、地域など、さまざまな現場で生まれてきた実践を、この冊子にまとめました。
・孤独や孤立を防ぐ「支え合いの文化」を、一緒に育てていきたい方に、この冊子が届くことを願っています。

この取り組みを、あなたの地域でも

・この冊子は、内閣府「地域における孤独・孤立対策に関するNPO等の取組モデル調査」の一環として制作しました。
・子どもたちの身近な関係の中に、気づき合い、支え合う文化を広げていくため、学校・地域・NPO・大学・自治体など、多様な主体との連携を大切にしています。

あなたにできる関わり方

- **授業を依頼する**（講師を呼ぶ）
- **担い手として関わる**（講師／サポーターとして活動する）
- **地域での実践を一緒に育てる**（事例づくり・連携事業）
- **活動を支援する**（寄付・協賛）

詳しくはこちらへ

ホームページ：https://endoflifecare.or.jp/
OKプロジェクト：https://endoflifecare.or.jp/pages/okproject

折れない心を育てる いのちの授業

OKプロジェクト

わかってくれる人がいる、と思える前に

■助けてと言えない苦しみに、気づける関係を育てる■

一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

「助けて」と言えない苦しみに、誰が気づくのでしょうか。

声にならない苦しみが、見過ごされてしまう前に

私たちは、苦しいときに、
必ずしも「苦しい」と言えるわけではありません。

子どもも、大人も、
・誰にもわかってもらえない
・どうせ言っても変わらない
・みんなに迷惑をかけたくない
そんなふうに思っていることがあるかもしれません。

こうして、
苦しみは声にならないまま、周囲に気づかれず、
心に見えない壁を作ってしまうことがあります。

たとえば、
小さな火は、コップ一杯の水で消すことができます。
しかし、燃え広がった火は、
バケツ一杯の水でも消せません。

心の苦しみも、同じです。

もし、苦しみがまだ小さなうちに、誰かが気づき、
そばに「わかってくれる人」がいたならば、
その人の人生は変わるかもしれません。

子どもの苦しみに最初に気づくのは、
大人とは限りません。
子どもたちもまた、最初に気づく、大切なキーパーソンです。

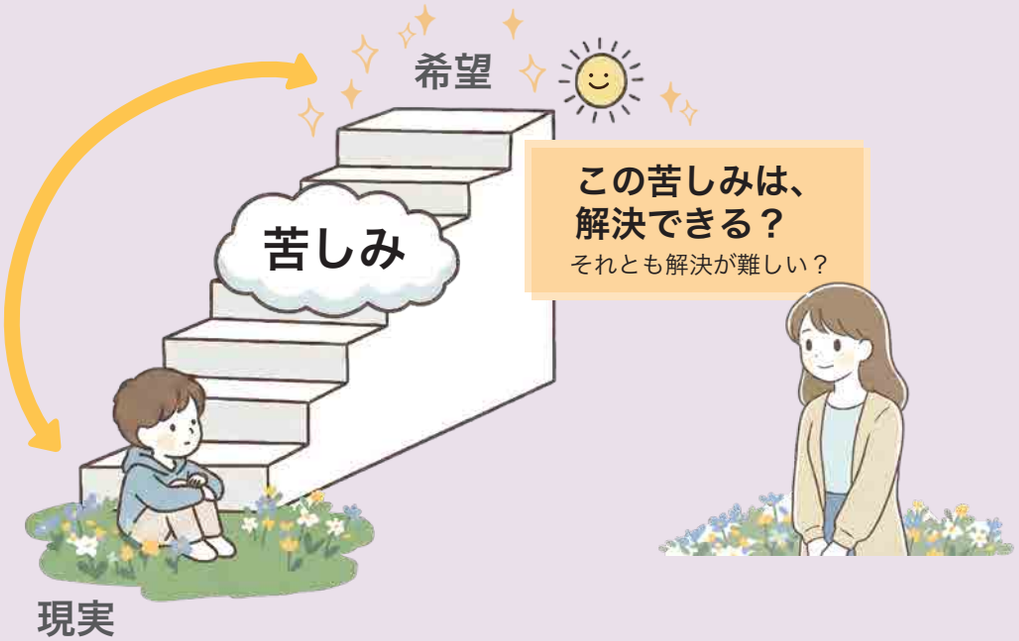
だからこそ、この学びは、
子どもにもわかる言葉で、
「私にもできる」と思えることを大切にしています。
これが、孤独孤立の防止につながると、私たちは考えています。

それを具体的に実践するのが、
折れない心を育てる いのちの授業
（OKプロジェクト）です。

OKプロジェクトは、
日常の中にある、まだ小さく言葉にならない苦しみに
身近な関係の中で気づき関わることを大切にした学びです。

- 苦しみに気づくことが、孤独孤立予防の第一歩
- 子どもも、苦しみに最初に気づく存在になれる
- だから、子どもが「私にもできる」と思えることが大切

苦しむ人に気づき、関わるための5つの視点 ユニバーサル・ホスピスマインドをもとに



この苦しみは、解決できる？
それとも解決が難しい？

1 **苦しみは、**「希望」と「現実」の開き

限られたいのちと関わるホスピスの現場で培われた「ユニバーサル・ホスピスマインド」をもとに、子どもがわかる言葉で作られたのが「折れない心を育てる いのちの授業」です。

苦しんでいる誰かに気づいたとき、あなたにできることがあります。

2 **「わかってくれる人」として話を聴く**

・負の気持ちも否定せずに
・本人の言葉を待つ

3 **解決できる苦しみは解決**

・自分にできることで解決
・信頼できる人につなぐ

4 **解決が難しい苦しみを抱えていても穏やかになるための「支え」に気づく**

・本人の気づきにつながる問いかけ

5 **自分の支えも大切にする**

・誰かの支えになろうとする人も支えを必要としていることがある

「わかってくれる人がいる」と思える関係は、どんな場面で生まれているのでしょうか。

カテゴリ 1 学校での実践

事例 1 いない友だちを、いないことにしなかった教室
～小学校での授業とフォローアップ～

最初に気づいたのは、先生ではなく、子どもたちでした。外部講師が実施する「折れない心を育てるいのちの授業」に子どもたちと参加した 担任の先生は、「苦しみ」「支え」といった言葉を日常でも使いながら、子どもたちの様子を見守ってきました。しばらくして、学校に来られていない友だちを気にかける児童が現れます。放課後に自宅を訪ねて遊びに誘ったり、誕生日には連名でバースデーカードを作りポストに入れたりしました。これらの行動は、担任の指示によるものではありません。後日、母親から「とても喜んでいた」と報告を受けた担任は、「いないことにしなかった」子どもたちの選択に気づきました。また、他の担任は、肌感覚として「先生、ちょっと聴いて」という声が明らかに増えたといいます。教師に相談するだけでなく、子ども同士でモヤモヤや気持ちを言葉にする場面も見られるようになりました。

事例 2 立場を越えて、互いの苦しみを言葉にできた時間
～子どもの教育に関わる方々の対話の場～

教育関係者など、日頃は人を支える立場にある人たちが、保護者とともに「折れない心を育てる いのちの授業」を学びました。支援する立場や上司という役割の中で、悩みを相談することをためらい、自分自身のケアが後回しになっている人も少なくありません。授業の後、「私は～という思いです」「皆さんと一緒に学校をよくしていきたい」と、それぞれが自分の言葉で思いを語る場面が生まれました。保護者の方の苦しみ、学校側の苦しみをお互いに伝え合うことを重ね、PTA が中心となって、教職員と保護者の対話の距離感が変わりました。互いを尊重し合う関係性へと向かう土台が、実際の関係の変化として表れています。

カテゴリ 2 地域での実践

事例 3 「学び」の前にある、安心できる関係
～学童・フリースクール／大学生との協働～

認定 NPO 法人鎌倉あそび基地と連携して授業を実施。これに先立ち、職員研修を通じて現場の課題を共有したうえで当日を迎えました。午前は低学年を対象に大学生が進行し、午後は元利用者の高校生や保護者、地域の支援者に向けて、大人が授業を行いました。「学び」に入る前に、子どもたちが大切にしている遊びに加わり、関係性をつくるところから始めたことで、少しずつ気持ちを言葉にする姿が見られました。遊びを通じた継続的な関わりが、安心して話せる関係につながっています。理事からは、「支援員が関わるのとは違い、歳の近い大学生が関わることで、身近なロールモデルになる」との声も聞かれ、実際に大学生の一人は、その後も継続して居場所に関わるようになりました。

事例 4 居場所に行けなくても、孤独ではないと感じられる関係
～保護者の LINE 相談～

不登校やひきこもり、家庭内暴力など、子どものことで悩む保護者を対象に、「折れない心を育てるいのちの授業」認定講師が LINE にて相談対応。文面でのやりとりにおいて、相手を否定せず、感情に目を向けて、話を聴くことを大切にしています。「苦しい気持ちを聴いてくれて助かっている」「孤独ではないかもしれないと思えた」そんな言葉を寄せてくださる保護者は少なくありません。大きな変化がすぐに起きるわけではなくても、受け止めてもらえた経験をきっかけに、「身近な相談先に相談してみます」と、自ら次の支えにつながっていく姿が見られています。

※本冊子では、令和６年度の授業実施・意見交換を通じた学びをふまえて、これまでの実践事例も含めて紹介しています。

カテゴリ３ 地域 × 学校の協働

事例 5 苦しみが大きくなる前に出会い続けるカリキュラム
～小１から中３まで続くいのちの授業～

人口１万人のまち鹿児島市喜入町で、地域密着のクリニックを運営する濵田さん。校医を担う学校で４年前から取り組んでいるのが、小学１年生から中学３年生まで続く「いのちの授業」です。担任の先生方とともに、小１から発達段階に合わせた内容を少しずつ積み重ねてきました。自分や他者のいのちの大切さを知り、苦しい経験から自分にとっての「支え」に気づく学びを重ねながら、子どもたちは中学卒業とともにまちを巣立っていきます。毎年の継続的な実践を通じて、教員や保護者にも共通の視点が育ち、地域全体で子どもを見守る土壌が広がっています。

事例 6 居場所だらけの学校
～幼小中一貫校／地域ぐるみの学び～

北海道 中頓別町で、幼小中一貫校と地域が接続する「人生１００年の学びの拠点・中頓別学園」の開校に向け、準備が進められています。教育委員会の立場でこの構想を担う室田さんは、「いのちの授業」の認定講師。町内の中学校や行政・教育関係者、フリースクールに通う生徒の保護者などへ授業の機会を重ねています。また、１対１のカウンセリングの場でも学びを実践しながら、発達に応じて「自分や他者を大切にする力」を育むカリキュラムを、ユニバーサルデザインの視点で構想しています。喜入町など他地域の実践とも学び合いながら、新しい学校づくり・まちづくりが始まろうとしています。

カテゴリ４ 子ども若者の実践

事例 7 家庭に生まれた、最初の「安心」
～親子／家庭での実践～

小学２年生の頃、コロナ禍で、「折れない心を育てるいのちの授業」に出会った真央さん。オンライン授業で聴いたことを夢中で絵に描き、「苦しみは希望と現実の開き」「苦しくてもがんばれるのは、３つの支えがあるから」とうれしそうに説明する姿を見て、お母さまは「先回りせず、本人の言葉を待ってみよう」と、これまでの関わり方を見直していきました。安心して気持ちを話せるようになった真央さんは、友だちの話を聴くことも増え、「今度は自分も伝えたい」と願い、小学５年生で認定講師に。中学１年生となった今も、母娘で想いがぶつかるときもありますが、「いのちの授業」での学びを共通言語として、お互いの悩みを相談し学び合う、かけがえのないパートナーとなっています。

事例 8 支えられた経験が、次の支えになるとき
～大学生／サークル活動・講師への広がり～

沖縄県琉球大学 学生サークル「ヨリドコロ」は、学部の授業として行われた「折れない心を育てるいのちの授業」をきっかけに、「継続して学びたい！」と手を挙げた学生たちにより始まりました。現在は近隣校の学生も参加しています。特に医療や福祉を学ぶ学生にとって、答えのない問いをもとに対話する機会は、学校の授業においては多くありません。月２回集まるこのゆるやかなコミュニティは、ありのままの自分を表現し、聴いてもらえる、文字通りのヨリドコロ。自分も子どもたちに「いのちの授業」を届けたいと、認定講師になる学生は１０名を超え、卒業後、研修医として赴任した地域に学びを伝えている先輩もいます。

小さなケアの循環

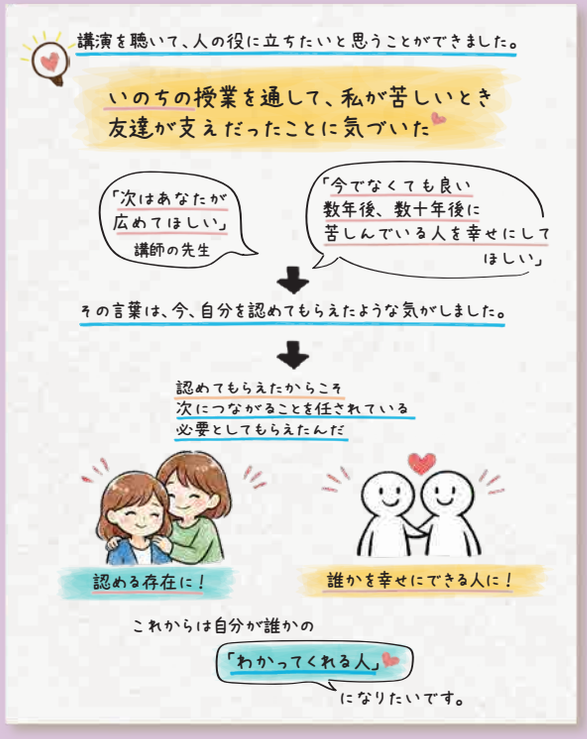
子どもたちの内側で起きている変化

自分や身近な誰かの苦しみと支えへの気づきや関わりが、子どもたちの内側で、次の行動へとつながっていきます。

私は、今まで私なんて、この世にいなければいいんだ、はやく死んだほうがいいんじゃないかとずっと思ってました。でも、いのちの授業をして、私は生きていていいんだ、生きなきゃいけないんだと思いました。（小 5）

友人に「死にたい」と言われ、どう返せばいいか分からなかったので、この授業を生かし相手にとっての「希望」になりたい（中 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）



「わかってくれる人がいる」と感じた体験から、次の行動へとつながっていった一人の生徒の言葉より

子どもたちの内側で起きている 5 つの変化

- □ 自分や身近な人の苦しみに気づく
- □ 「支え」があったことに気づく
- □ 「わかってくれる人がいる」と感じる
- □ 自分も誰かの力になりたいと思う
- □ 日常の中で、小さな行動が生まれる

標準授業の構成（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が難しい苦しみ
- 穏やかになれる理由：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うれしい
- 聴くこと（反復・沈黙）

レッスン 3

自分を認め大切にする

- どんなときに自分を認め大切に思えるか
- 自分が誰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）

※実施対象者の年齢や属性、実施形態に合わせてカリキュラムの調整が可能です。

実施対象と形態

対象：学校（小中高大専門学校）・居場所・企業など

形態：講師派遣型／育成型どちらも可能

実績

授業開催数	都道府県数	授業参加者数
1,099 回	46 都道府県	84,837 人

※2026 年 1 月 1 日現在。2018 年に講師認定開始以来の数
2000 年から代表者が 1 人で実施していた数は含まず、学校等複数クラスは 1 回で集計