群馬県中学生版「ＳＯＳの出し方に関する教育」　学習指導案

１　題　材　「自分を大切にしよう　～こころのSOSの出し方、受け止め方～　」

２　ねらい

　　自分がかけがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、現在起きている危機的状況、又は今後起こり得る危機的状況に対応するための援助希求行動について考えることができる。

３　本時の流れ

・まとめ（8分）

・実践目標の決定（5分）

**１３分**

・導入（4分）

・講話前半（3分）

**７分**

・講話後半（10分）

**１０分**

・ワークシートに書く（5分）

・グループで伝え合う（15分）

**２０分**

４　本時の展開

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 学習活動・内容 | 指導上の留意点等 |
| 導  入  (4) | **１　本時の題材を知る。**    **「自分を大切にしよう**  **～こころのSOSの出し方、受け止め方～ 」** | □強い不安を抱えているなど配慮を必要とする生徒がいる場合、授業中につらくなった時の対処方法を事前に伝えておく。  □「自殺」や「自殺予防」など自殺に関する用語は、過敏に反応する生徒がいることも予想されることから使用しない。  □教師は、本時の題材を板書し、学習の流れを説明する。 |
| 展  開  (33)  展  開  (33) | **２　講話（前半）を行う。**  **(1) 一人一人が大切な存在であることに気付く。**  **(2) ストレスの概要について知る。**  ・ストレスは、心と体に負担がかかった状態であること。  ・ストレスには、様々な原因があること。  ・適度なストレスは、やる気や集中力を高めてくれること。  ・生活の中でストレスを感じるのは自然なことであること。  ・ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出ることがあること。  ・ストレスの感じ方には個人差があり、影響にも違いがあること。  **３　つらい気持ちになった時に、どのような対処をしているか伝え合う。**  発問１  自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするために、どのようなことをしていますか。  発問２  友だちがつらそうにしている時、それを軽くするために、してあげたいことは何ですか。  ・自分がつらい気持ちになった時、どのように対処しているか、友だちにどのようなことをしてもらいたいかを想起し、それぞれワークシートに書く。  ・グループの中で、それぞれの対処方法を伝え合う。  ・友達の対処方法で参考となるものをワークシートに書く。  **４　講話（後半）を行う。**  **(1) 危機的状況（大きなストレス）に対応するための援助希求行動の在り方を考える。**  ・つらい気持ちになった時の自分なりの対処方法をたくさん持っていることが大事だということを知る。  ・自分なりの対処方法を試してみてもつらさが解消できない時は、周りの人に話すとよいことを知る。  ・友だちへの話し方、先生への相談の仕方について知る。  ・友だちがつらそうな時、どんな対応をしたらよいのかを知る。  ・友だち同士で解決できないときは、周りの大人に相談することを知る。  ・一人に聴いてもらえないと思っても、あきらめずに他の大人に相談することが大切であることを知る。  ・人に話すことで、自分のことを客観的に見られるようになったり、心の苦しさが軽くなったりすることを知る。  ・自分がつらい気持ちになった時はＳＯＳを出すこと、誰に相談したらよいか困った場合は相談機関を利用することができることを知る。  **(2) ワカバ「あかり」のビデオを視聴する。** | □プロジェクターを活用して、パワーポイント資料を映しながら講話（前半）を行う。  □授業は、学級担任、又は教科担任が主体となって実施することを基本とし、同じ学年を担当する他の教員、養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等の協力を得て、ティーム・ティ―チングで行うことが望ましい。  □講話中の生徒の様子を観察することで、生徒の心の状態を見取るようにする。  □ワークシートを配布する。  □教師が発問と活動の指示をする。  □何を書いてよいか分からない生徒がいる場合は、日頃何気なくやっているようなことも対処方法になり得ることを知らせる。  □不安を抱えている生徒は、感情が込み上げてきて書けなくなることも予想される。見守る、声をかけるなど、生徒に応じた支援を行う。  □伝え合うことで、様々な対処法があることや自分以外にも、つらい気持ちになっている友達がいることに気付く。  □グループ内での意見交換が十分でない場合は、学級全体で共有する。  □友達の対処方法で参考となるものを、ワークシートの「いいね」の欄に書き、対処方法の幅を広げる。  □講話（後半）を行う。  □心が苦しい時や、体の調子がおかしいという時は、一人で悩まないでほしいこと、助けを求めることは自分を大切にする行動であること、信頼できる大人は必ずいること、身近にいる信頼できる大人に話してほしいことなどを、講話で伝える。 |
| ま  と  め  (13) | **５　本時のまとめをする。**  ・様々な相談機関があることを知る。  ・苦しい時は、一人で悩まず、SOSを出すことが大切であること、相談相手になる大人が必ずいることを知る。  **６　本時を振り返り、自分の実践目標を書く。**  ・授業を受けて、①これからつらい気持ちになった時、自分はどうしていきたいか、②友だちがつらそうにしている時、どうしていきたいか、自分の考えを書く。  **７　事後の活動**  ・「こころのSOSカード」の使い方を知る。 | □相談機関の一覧を配布し、利用することができることを伝える。  □授業に養護教諭やスクールカウンセラー等が参加する場合は、相談機関の活用方法等について話してもらう。  □授業に保健師等が参加する場合は、自らが相談相手になり得ることを直接、伝えてもらう。  □学級担任、又は教科担任からは、生徒の相談を真剣に受け止めるので、苦しい時は一人で悩まずに話してほしいなどのメッセージを伝える。  □自分がこれからどうしていきたいかを書くこととするが、書くことがつらい場合は無理しなくてよいことを伝える。  □「こころのSOSカード」を配布し、相談したいことがある人、直接話をしづらい人は、後でカードに記入して、先生など、相談したい人に渡すよう伝える。 |