

SOSの出し方に関する教育 学習指導案（高等編）

1 題材 「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

2 ねらい

自分がかげ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



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 ～ストレスへの対処～」	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 「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。 <input type="checkbox"/> 教師は、本時の題材を板書し、学習の流れを説明する。
展 開 (36)	2 DVD（前半）を視聴する。 (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。 <ul style="list-style-type: none"> ・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（ストレッサー）があること。 ・適度なストレスは、精神的な発達のために役立つこと。 ・ストレスに耐える力をストレス耐性といい、ストレス耐性には個人差があること。 ・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。 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。	<input type="checkbox"/> 大型テレビやプロジェクター等を活用して、DVD（前半）を上映する。 <input type="checkbox"/> 授業は、ホームルーム担任、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・ティーチングで行うことが望ましい。 <input type="checkbox"/> DVD視聴中に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。
	発問1 自分がつらい気持ちになった時、どのように対処していますか。	
	発問2 友達がつらそうにしている時、どのように対処していますか。	
	<ul style="list-style-type: none"> ・自分がつらい気持ちになった時、友達がつらそうにしている時、どのように対処しているか想起し、それぞれワークシ 	<input type="checkbox"/> 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。

<p>展 開 (36)</p>	<p>トに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループの中で、それぞれの対処方法を伝え合う。 友達の対処方法をワークシートに書き、対処方法の選択の幅を広げる。 <p>4 DVD（後半）を視聴する。</p> <p>(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あり方考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分たちだけでは解決できない問題もあるから、身近な信頼できる大人に相談するとよいことを知る。 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、こころの苦しさが軽くなったりすることを知る。 分かってくれる大人に出会うため、最低3人と話してみるとよいことを知る。 相談機関に相談する方法を知る。 心の苦しさや心の苦しさから体の不調が続くという場合は、心身症等の病気の可能性もあること、精神科や心療内科等の医者に診てもらおうとよいことを知る。 友達がつらそうにしている時に、どのような言葉をかけたらよいか考える。 自分がつらい気持ちになった時、誰に、どのようにSOSを出していけばよいか考える。 <p>(2) ワカバ「あかり」のビデオを視聴する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 不安を抱えている生徒は、感情がこみあ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、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。学級全体への発表は、時間が超過することが予想されるため、グループ内で共有ができればよい。 友達の対処方法を、ワークシートの「いいね」の欄に書き、友達の様々な対処方法を共感的に受け止められるようにする。 <p>□DVD（後半）を上映する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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恥ずかしいことではなく、自分を大切にしている行動であること、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、DVDの視聴を通して伝える。 心身症やうつ病、不安障害、PTSD（心的外傷後ストレス障害）について触れる。 相談機関では、医者やカウンセラーの診断を受けた方がよいかについても相談に応じてくれることを伝える。 DVDの中で、友達がつらそうにしている場面を示し、自分ならば、どのような言葉をかけるか考える機会を設ける。
<p>ま と め (10)</p>	<p>5 教師等の話を聞く。</p> <p>6 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> 今後、自分がつらい気持ちになった時や友達がつらそうにしている時に、どのように対処していけばよいかなど、自分の考えを整理し、ワークシートに書く。 	<ul style="list-style-type: none"> 相談機関の連絡先が分かる資料を配布する。 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おう。 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、伝えてもらおう。 ホームルーム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話してほしいなどのメッセージを伝える。資料編（CD）にある「相談する時、受け止める時等の言葉例」を参考にするとよい。 書く活動をとおして、生徒一人一人が自分の考えを整理できるようにする。 ワークシートに書かれた生徒の思いを、学校全体で共有し、今後の生徒の心のケアに役立てる。