

高等学校の「SOSの出し方に関する教育」 学習指導案

1 題材名・学習指導要領との関連

「心の健康について考えてみよう」

- ・ ホームルーム活動
 - (2) 適応と成長及び健康安全
 - ア 青年期の悩みや課題とその解決
 - ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立
 - ケ 生命の尊重と安全な生活態度や規律ある習慣の確立
- ・ 保健体育（保健）
 - (1) 現代社会と健康
 - ウ 精神の健康
- ・ 公民（現代社会）
 - (2) 現代社会と人間としての在り方生き方
 - ア 青年期と自己形成 ウ 個人の尊重と法の支配

2 題材の目標

生徒が、自らの悩みを適切に表現し、他者に伝えることができるようになるとともに、様々なストレスへの対処方法を身につける。また、友だちの悩みを適切に受け止め、必要に応じて信頼できる大人につなげられるようにする。

3 題材について

(1) 題材設定の理由

悩みを誰にも相談できず、一人で悩みを抱え込んでいる生徒がいる。その背景には、①過去に相談したけれど思わしい結果が得られず、どうせ相談しても無駄だとの諦め、②親や先生に心配をかけたくないという気遣い、③相談をすることによって迷惑をかけるのではないかとの誤解、④自分の弱みを見せるのは恥ずかしいという思いなどがある。

そのため、悩みやストレスを溜め込んで、心身に不調をきたしている生徒が見受けられる。また、体調不良がストレスによるものだ気づいていない生徒もいる。

心身ともに健康で、より良い人生を歩むためには、多様なものの見方や考え方を理解し、ストレスへの対処方法を身につけるとともに、悩みを一人で抱え込まず、信頼できる人に相談できるようになることが必要である。

そこで、生徒が困ったときに相談することが大切なことを頭で理解するだけでなく、実践できるようになることや、自分に合ったストレス対処方法を見つけられることを目的に、本題材を設定した。また、友だちから相談を受ける機会が多いことを考慮し、友だちの悩みの受け止め方の基本を学べるようにした。

(2) 本題材の指導

ホームルーム活動の「青年期の悩みや課題とその解決」や保健体育の「精神の健康」の学習等を踏まえ、生徒が、自らを大切な存在であること、悩みを持つことは自然なことであること、自分に合ったストレス対処方法を発見すること、悩みを解決するには信頼できる人に相談することが一番であること、友だちの悩みの受け止め方を理解できるようにする。

悩んだとき困ったときに、一人で抱え込まず相談をする大切さに気づかせたい。

4 題材の展開（1時間） ※題材導入前後にアンケートを実施

過程	学習内容・活動
本時	○「心の健康について考えてみよう」（担任又は保健体育教諭等） ストレスへの対処方法、相談の意義、相談相手、相談方法等を学ぶ。
事後	○日常の生活で実践する。

5 本時案

(1) ねらい

- ・様々なものの見方があることを理解させ、自分が大切な存在であることに気づかせる。
- ・誰でも悩んだり困ったりすることがあり、悩むことで成長することもあることを理解する。
- ・悩んだり困ったりしたときには、自分にあった対処法を試してみようとする。
- ・誰かに相談することの良さを知り、進んで相談しようという気持ちになる。
- ・余裕があれば、友だちのSOSを傾聴し、共感しながら受け止められるようにする。

(2) 留意点

- ・あくまでも様々な悩みやストレスへの対処と相談の意義を理解させることが基本的な目的である。「自殺」という言葉に過敏に反応する生徒がいる可能性もあるので、「自殺」「自殺予防」という言葉は使わないように配慮する。

(3) 展開

時配	学習活動 ・ 予想される生徒の反応	○指導・助言 ◆評価
	<ul style="list-style-type: none"> ・授業効果を測定する場合は、授業前後に簡単なアンケートをとってみる。 (例) <ol style="list-style-type: none"> ①悩みや困りごとがあるとき、相談しようと思うか。 ②ストレスを感じたとき、ストレスに対処する方法があるか。 	
自分の存在 5分	1 あなたは、どんな存在？ <ul style="list-style-type: none"> ・「自分は価値がある人間だ」と思う高校生がどのくらいいるか考えてもらおう。(この時点でグラフは見せない) ・調査結果(54.5%)への反応は様々。 ・「自分は価値がある人間だ」と思えない原因を挙げてみる。 ・でも自分を肯定的に受け止められない生徒はいる。 ・だまし絵(スライド)を見せる。 <ul style="list-style-type: none"> ・短所の例(スライド)を見せる。 	○調査結果(54.5%)への感想を聞く。 ○だまし絵が何に見えるか聞いてみる。 ○見方を変えると、同じ絵でも違って見えるのと同じように、自分が短所だと思っている点が長所でもあることを伝える。 ○スライドに表示した短所について、見方を変えるとどうなるか発言を求める。 ◆ ものの見方や考え方を変えて、自分を肯定的に捉えられるようになる。

<p>ストレス 5分</p>	<p>2 ストレスとは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスについて風船を例に考える。 ・ストレスとストレス反応等を説明する。 ・ストレスを抱えている高校生の割合を考えてもらう。(この時点でグラフは見せない) ・調査結果(67.1%)への反応は様々。 ・高校生の悩みは多様であることを説明する。 ・ストレス耐性には個人差があることを伝える 	<p>○調査結果(67.1%)への感想を求める。 ○悩みを持っているのは自分だけではないことを伝える。今悩みがなくても、将来悩みを持つ可能性があり、自分事として捉えることを指導する。 ○ストレスの大きさとその持続時間によって、ストレスによる影響は違ってくる。</p> <p>◆ストレスの基本を理解できる。</p>
<p>ストレス解消法 15分</p>	<p>3 ストレス解消法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレス解消法をグループごとに話し合う。 ・ストレス解消法を紹介する。 ・成長に必要な適度なストレスがあることを説明する。 ・過度なストレスは、身体症状になって表れることを説明する。 	<p>○ストレス解消法を発表し合う。 ○友だちや教員が紹介したストレス解消法を参考に、自分に合った解消法を見つけるよう促す。</p> <p>○心と体はつながっていることを理解させる。</p> <p>◆自分に合ったストレス解消法を見つけようとする。紹介されたストレス解消法を試みようとする。</p>
<p>相談 5分</p>	<p>4 「相談」が一番のお勧め！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩みは、信頼できる人に相談することが一番 ・誰に相談したら良いか分からない生徒がいるので、信頼できる人はどんな人か考えさせる。 ・信頼できる人は、「最後まで話を聞いてくれる人」「一緒に考えてくれる人」であることを伝える。 ・相談に抵抗感がある生徒はいる。(恥ずかしい、心配をかける、迷惑をかける等) ・相談しても真剣に受け止めてもらえなかった、解決しなかったという経験を持っている生徒がいる。 ・どのように相談の口火を切ったら良いか分からない生徒がいるので、具体的な声のかけ方を説明する。 ・調査結果からいろんな相談相手がいることを理解させる。 ・相談できる人がいなかったり、身近な人に相談しづらいこともある。 	<p>○具体的に相談してみようと思う人をイメージしてみる。 ○相談することは、恥ずかしいことなどではなく、自分を守るための行動であることを強調する。 ○あきらめず、最低3人以上に相談しよう。</p> <p>○スクールカウンセラーの制度を知らない生徒もいるので紹介すると良い。 ○様々な相談窓口があることを紹介する。</p> <p>◆相談の意義を理解し、信頼できる人に相談しようとする。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">S O S の 受 け 止 め</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">15 分</p>	<p>5 友だちのSOSを受け止めよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友だちがいつもと様子が違ったらどうするか考えさせる。 ・声掛けのポイント伝える。 ・友だちから相談を受けたらどうするか考えさせる。 ・傾聴の重要性を伝える。 ・ロールプレイをやる。 <p>・生徒の意見を踏まえて、SOSを受け止めるときのポイントを説明する。</p> <p>・「誰にも言わないで」と言われたらどうするか考えさせる。</p>	<p>○生徒にどうするか発問する。</p> <p>○生徒にどうするか発問する。</p> <p>○隣の生徒同士で役割分担してやってみるよう促す。</p> <p>○気になる言葉がなかったか聞いてみる。</p> <p>○生徒の意見を聞いてみる。</p> <p>○自分たちだけで解決できない課題は、信頼できる大人に相談する必要があることを理解させる。</p> <p>◆友だちの悩みを共感しながら傾聴できる。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ま と め</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">5 分</p>	<p>6 まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業で取り扱ったポイントを簡潔に説明する。 	<p>○生徒の心に残るように、ポイントのみ簡潔に伝える。</p> <p>◆生徒が授業全体を俯瞰し、授業のねらいを理解できる。</p>
	<p>・授業効果を測定する場合は、授業前後に簡単なアンケートをとってみる。</p> <p>(例)</p> <p>①悩みや困りごとがあるとき、相談しようと思うか。</p> <p>→ 授業前よりこの割合が増えていれば効果が認められる。</p> <p>②ストレスを感じたとき、ストレスに対処する方法を見つけられたか(元々持っていた人を含む)。</p> <p>→ 授業前よりこの割合が増えていれば効果が認められる。</p> <p>③授業で友だちや先生から紹介されたストレス解消法をやってみたいと思うか。</p> <p>④今日の授業は役に立ったか。</p>	