

第2学年 特別活動指導案

1 題材 「こころと上手につき合おう」～“こころの健康教育” SOSの出し方に関する教育～

2 題材設定の理由

平成10年からのわが国の自殺者数の急増と、それに対する国の施策から、これまで「個人的な問題」と考えられてきた自殺は、現在「社会的な問題」として広く認識されることになった。国を挙げた自殺対策が推進された結果、自殺者数は減少傾向にあるものの、19歳以下の割合は横ばいであり、若年層の自殺対策は大きな課題となっている。その状況を重く受け止め、平成30年には文部科学省も各教科等の授業の一環として「SOSの出し方に関する教育」の実施を推進するよう通知した。

ここ数年、桑名市においても、友人や教師に「死にたい」等と訴える中学生が増えている。どの学校にも「死にたい」「消えてしまいたい」と思い悩む子どもが何人もいると考えられ、精神的な不安定さを抱える生徒への支援は中学校現場の喫緊の課題となっている。

自殺の原因は限定できないが、精神的に追い詰められたことから自殺につながる場合も多い。生徒が強いストレスや心理的負担を受けた場合に、それを溜め込まず早い段階から相談すること等で、自分のこころと上手につきあうことが自殺等の深刻な事態を防ぐと考える。併せて、自分が相談をされる立場になる場合も想像・体験させたいと考え、本題材を設定した。

3 教材について

中学校1年生は、保健体育科の授業で「欲求やストレスの心身への影響とその対処」について学習する。ここでいうストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味するとされている。適度なストレスは精神発達に必要なものであるものの、過度なストレスは心身の健康や生命に深刻な影響を与える場合がある。そして、ストレスへの対処として、原因についての受け止め方を見直す、身近な人や専門家に相談する、コミュニケーションの方法を身につける、規則正しい生活をするなど、自分の状況に応じた対処の仕方が大切であること等を学習する。本時は、その学習をベースとして行うことが前提である。

本時では、導入として、日本の自殺者数の多さと、その中でも若年層の自殺死亡率の高さについて注目させる。自殺が社会問題となる中、中学生はその入り口にさしかかる時期だと言える。ストレスに適切に対処できず精神的に追い詰められる状態を想定し、こころと上手につきあうことについて、中学生の時期にしっかり考えたいことを伝えていきたい。

展開1では、自分のこころに負担がかかった時の対処について考えさせる。展開1で伝えたいことは「自分のつらい気持ちや苦しい心の中を、一人で抱え込まないで、周囲の人の力も借りながら一緒に考えていこう」ということである。展開2では、自分が友人から相談をされた時の受けとめ方について考えさせる。対応のよし悪しについては、感じ方に個人差があることを、生徒の感想を交流する中で感じさせていけると良い。そして、展開1・2の活動を通して、日常から自分のこころと上手につきあう方法と、他者から相談された時の受けとめ方について学習を深めていく。さらに、自分が当事者となった時の考え方や行動の仕方について自己決定し、その後の実践へつながるようにしていきたい。

また、この授業を行うにあたり、教職員向けリーフレット「精神的な不安定さを抱える子どもの理解と支援について～SOSの出し方に関する教育を充実させるために～」も参考にする。

4 目標

- (1) 自分の悩みやストレス等からくる精神的な辛さや身体の不調等を、他者へ相談しても良いことを理解し、実践しようとする。
- (2) 友人など身近な人から相談された時の適切な対応について考え、行動できるようになる。

5 評価の観点

- (1) 精神的な辛さや身体の不調等を、一人で抱え込まないで、周囲の人の力も借りながら考えていこうとする意欲が高まったか。
- (2) 自分自身の具体的な行動を考えられたか。

5 指導過程

時間	学習活動	教師の動きおよび主な言葉かけ	指導上の留意点
<p>導入 5分</p>	<p>①本時のテーマを知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>こころと上手につき合おう</p> </div> <p>②日本の自殺の現状について知り、考える。</p>	<p>本時のテーマ「こころと上手につき合おう」を提示する。</p> <p>自殺者の数分かる数字・グラフを掲示する。</p> <p>「自殺の要因はいくつもの要素が関連していると考えられるが、こころの状態も大きく関係していると言われている。」</p>	<p>困った時、苦しい時にどうすればよいか考え、行動につなげる授業であることを伝える。</p> <p>〈提示資料〉</p> <p>① 平成30年全国の自殺者数 ② 平成29年年齢階級別自殺死亡率の推移 ③ 平成29年年齢別死因順位・15歳から39歳まで、死因の第1位は自殺である。</p>
<p>展開1 20分</p>	<p>③ストレス（悩み・不安）と対処について、自分の考えをワークシートに整理する。</p> <p>④ストレスについて、既習事項を復習する。</p> <p>【図1】</p> <p style="text-align: center;">ストレス</p> <div style="text-align: center;">  <p>こころのイメージ</p> </div> <p>【図2】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>減らす</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>乗り越える</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>受け流す</p>  </div> </div> <p>⑤こころに負担がかかった時のサインを学習する。</p> <p>【図3】</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>ワークシート①中学生の悩みや不安と照らし合わせ、自分の悩みや不安について考えさせる。</p> <p>「日常生活の様々な悩みや不安は、こころと体に適度に又は過度に負担をかけている（＝ストレス）。」</p> <p>「こころに負担がかかった時には、【図2】のような対処が有効だと考えられている。」</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> ・減らす ・乗り越える ・受け流す <p>「こころに負担がかかると、いろいろな症状（ワークシート③）があらわれることがある。」</p> <p>ワークシート③の空欄を記入させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ち ・からだ 	<p>生徒が、自分の悩みに劣等感を持たないように配慮する。</p> <p>ストレスについて、1年生での保健の授業「ストレスへの対処とこころの健康」を思い出させる。</p> <p>【図1】を掲示し、こころの状態についてイメージさせる。</p> <p>【図2】を使って、イメージさせる。</p> <p>対処の表現は、生徒がイメージしやすい言葉で良い。</p> <p>【図3】を使って、イメージさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あふれそうになる様子

時間	学習活動	教師の動きおよび主な言葉かけ	指導上の留意点
	<p>⑥ここに負担がかかった時のサインに気づいた時の対処について、考え、意見交流する。</p> <p>⑦自分のつらい気持ちや苦しいところの中を、誰かに伝えて良いことを理解する。</p>	<p>「こんな時は、どうすれば良いのだろうか。」</p> <p>「サインに気づき、早い段階から自分で対処したり誰かに相談したりすることが大切。」</p> <p>相談によるところの変化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちが楽になる。 ・前向きになれる。 ・自分とは違う考えを聞くことができる。 	<p>ペア（グループ）で話し合わせる。</p> <p>自傷行為という答えが出た場合、自傷行為をしたくなるほどのつらい気持ちを経験することもある、と認めて返す。</p> <p><u>「一人で抱え込まず、自分のつらい気持ちや苦しいところの中を伝えて良い」ことを伝える。</u></p>
<p>展開 2 20分</p>	<p>⑧【別紙】の例を読み、対応をグループで考え交流する。</p> <p>⑨相談する、される、両方の立場で自分自身の具体的な行動を考える。</p>	<p>グループで、【別紙】の例を参考に自分たちならどうするかロールプレイをさせ、考えさせる。</p> <p>全体で発表させる。</p> <p>取り組んだこと（交流・ロールプレイ等）の感想を発表させる。</p> <p>「最後までその人の悩み・相談を聞いてほしい。」 「信頼できる人に伝えて良い。」</p> <p>ワークシート④に、自己決定を記入させる。</p>	<p>ワークシート①の中から、相談のテーマ・場面を設定させても良い。</p> <p>感想の発表前に、ペアやグループで、感想を交流させても良い。</p> <p><u>「信頼できる大人に伝えることも有効である」ことを伝える。</u></p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>⑩本時の学びや感想をまとめる。</p> <p>まとめ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>ここに負担がかかった時のサインに気づいた時は、一人で抱え込まず、信頼できる人に伝えて良い。</p> </div>	<p>ワークシート④の続きに学んだことや感想を記入させる。</p> <p>「自分のところのイメージを持つことができたか。ここに負担がかかった時のサインに対処していけそうか。」 「友人の深刻な悩みの受けとめ方のイメージがもてたか。」</p> <p>ワークシートについて指示をする。（提出・保管等）</p>	<p><u>一人で抱え込まず、周囲に相談しても良いことを再度確認する。</u></p> <p>信頼できる大人は教師でなくても良いが、教師（学校）も相談窓口の一つの選択肢であることを伝える。</p>

「こころと上手につき合おう」

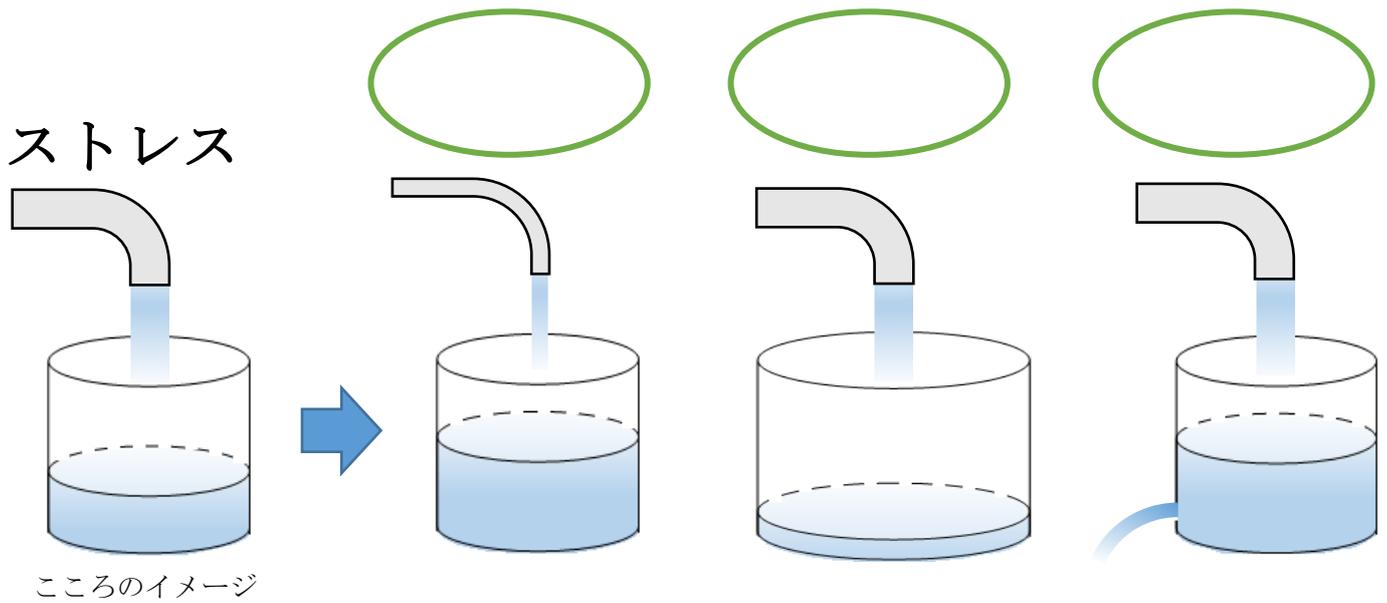
組 番 名前

① 中学生の悩みや不安

- ・勉強 ・部活 ・容姿 ・性格 ・健康面 ・学校生活 ・友達 ・いじめ ・恋愛 ・性の問題
- ・兄弟姉妹と比べられること ・保護者との関係 ・家族の問題 ・自分の進路や将来 ・その他

(出典：厚生労働省調査)

② ストレスへの有効な対処方法



③ こころに負担がかかった時のサイン

「 」のサイン

- ・ イライラする、怒りっぽくなる。
- ・ 急に泣き出してしまう。
- ・ 気分が落ち込んで、いつまでもやる気が出ない。
- ・ 人前に出るのが不安。怖い。
- ・ 好きなことが楽しいと思えない。

「 」のサイン

- ・ 食欲がなくなる。または食べ過ぎてしまう。
- ・ 眠れない。寝つきが悪くなる。
- ・ めまいや耳鳴りがする。
- ・ お腹や頭が痛くなる。
- ・ 下痢や便秘になる。

④

【別紙】

(例)

友達 : 少し、話を聞いてほしいことがあるんだけど・・・。

自分 : 私でよかったら、聞くよ。話してみて。

友達 : なんかわからんけど・・・最近、すごくしんどくて、自分がいなくなってしまう
たいと思って・・・。

自分 : そうなんだ。いつから？

友達 : 1週間くらい前から。

自分 : それで最近、元気がなかったのか。

つらい気持ちをよく話してくれたね。ありがとう。

(ロールプレイ)

友達 : 少し、話を聞いてほしいことがあるんだけど・・・。

自分 : 私でよかったら、聞くよ。話してみて。

友達 : なんかわからんけど・・・最近、すごくしんどくて、自分がいなくなってしまう
たいと思って・・・。

自分 : そうなんだ。

友達 :

自分 :

友達 :

自分 :