

◆学習のねらい	自分がかけがえのない大切な存在であることに気づくとともに、不安や悩み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、また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。
◆教育課程への位置づけ	特別活動、総合的な学習の時間、体育（保健）

《展開例》

	学習活動・内容	指導上の留意点等
導入 (5分)	<p>1 本時の題材を知る。</p> <p>「自分を大切にしよう ～不安やなやみへの対処～」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業は子どもにとってもっとも身近な存在である学級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、SC等の協力を得て、チーム・ティーチングで行うことが望ましい。 ・全体を通して、児童の様子を観察することで、児童の心の状態を見取るようにする。 ・強い不安を抱えているなど配慮を必要とする児童がいる場合、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、過敏に反応する児童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 (30分)	<p>2 一人一人が大切な存在であることに気づく。</p> <p>3 不安やなやみの概要について知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>発問1 最近、あなたは、不安やなやみがありますか。</p> </div> <p>4 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。</p>	<p>以下について板書をしながら説明をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勉強、顔や体形、自分の性格、学校生活、友達、いじめ、家族のことなど不安や悩みには、さまざまな原因があること。 ・思春期には、体の変化にとまどったり、友達との関係が強まったりして、不安や悩みをもつことが多くなること。 ・生活の中で不安や悩みをもつことは、誰もが経験する自然なことである。 ・不安や悩みが大き過ぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出ることがある。 ・今の自分に自信が持てない、心配なことがあって、食欲がない、眠れない、おなかが痛くなる、イライラがずっと消えない、「消えたい」と思ったり、自分を傷つけたりする状態があれば、それは心のSOSかもしれない。

発問2 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3 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。

- ・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。

- ・友達の対処方法をワークシートに書き、対処方法の選択の幅を広げる。

5 危機的状況（強い不安や大きななやみ）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は、身近にいる信頼できる大人に話すとよいことを知る。

- ・分かってくれる大人に出会うため、何人かの大人に話してみるとよいことを知る。

- ・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。

- ・ワークシートを配布し、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児童がいる場合は、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。

- ・不安を抱えている児童は、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、児童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づかせる。

- ・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。

- ・自分に合った対処法を知っていることは大事であるが、心が苦しい時や、体の調子がおかしい時は、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を伝える。

例：家族、担任、養護教諭、スクールカウンセラー、地域の人など

- ・自分の気持ちを真剣に受け止めてくれる人が必ずいることを伝える。

- ・批判しないでよく話を聞く、信頼できる大人と一緒に探すなどの例を示す。

- ・一人で悩まない、苦しい時には助けを求めることが大事であることを説明する。

6 授業者のまとめの話聞く。

- ・相談機関に相談する方法を知る。

- ・相談機関の連絡先が分かる資料を配付する。

- ・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う。

- ・学級担任からは、児童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。資料「相談する時、受け止める時等の言葉例」参考

7 本時を振り返り、学習の感想をワークシートに書く。

- ・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。

- ・書く活動を通して、児童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児童の思いを、学校全体で共有し、今後の児童の心のケアに役立てる。

自分を大切にしよう～不安やなやみへの^{たいしょ}対処～

学習の流れ

- ①不安やなやみについて知る。
- ②不安やなやみの対処方法をワークシートに書き、グループで伝え合う。
- ③強い不安や大きななやみの対処方法について考える。
- ④先生の話聞き、学習の感想を書く。

不安やなやみなどから、つらい気持ちになった時、それを軽くするために何かをすることを、不安やなやみへの対処といいます。

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。

自分が行っている対処方法

いいね！（友達が行っている対処方法）

2. 友達がつらそうにしている時、それを軽くしてあげるために、どのようなことをしていますか。

自分が行っている対処方法

いいね！（友達が行っている対処方法）

まとめ

学習の感想を書きましょう。

※ワークシートは、人権教育・児童生徒課のホームページからダウンロードできます。