

◆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、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、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（探求）の時間、保健体育（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 ～ストレスへの対処～」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業は、学級担任、また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。 ・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 (35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 ストレスの概要について知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>発問1 最近、あなたは、何かにストレスを感じるがありますか。</p> </div>	<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"> ・勉強や進路、顔や体形、自分の性格、学校生活、友達、異性、家族などストレスには、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、ストレスを感じるようになること。 ・適度なストレスは、精神的な発達のために役に立つ。適度なストレスを乗り越えることで人は成長していく。 ・生活の中でストレスを感じることは、誰もが経験する自然なことである。 ・個人差はあるが、ある程度のストレスには耐えられる力(ストレス耐性)が備わっているが、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。 ・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。

	<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>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。</p> <p>発問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。</p> <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。 <p>5 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。</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、心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、少なくとも何人かの大人に話してみるとよいことを知る。 ・心の苦しさや心の苦しからくる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えることを知る。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、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。 <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伝える。 例：家族、担任、養護教諭、部活動の顧問、SCなど ・自分の思いを言葉にしてみることで、自分の思いが整理され、客観的に自分を見られることができるようになることで、心の苦しさが軽くなることを伝える。 ・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。 ・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。 ・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。
<p>まとめ</p>	<p>6 教師等の話を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談機関に相談する方法を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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

(10分)

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。

の活用方法等について話してもらう。

- ・ホームルーム担任または教科担任からは、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。資料「相談する時、受け止める時等の言葉例」参考

- ・書く活動を通して、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、今後の児童の心のケアに役立てる。

ワークシート

年 組 番 氏名【 】

自分を大切にしよう～ストレスへの対処～

学習の流れ

- ①ストレスについて知る。
- ②ストレス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大きなストレス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。

ストレスから、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、ストレス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。