新潟県自殺予防教育プログラム（高等学校編）

ＳＯＳの出し方に関する授業 Vol.３　学習指導案（高等学校編）

１　ね ら い：・こころと身体の不調に早期に気づいて対処できるよう、自分のストレス反応の傾向を理解する。

・高等学校、中等教育学校の卒業後に向け、こころの危機に直面したときの対処方法について考え、専門機関につながる必要性を理解する。

２　対　　象：高校３年生

３　使用教材：□ワークシート □掲示用資料「学習課題」「授業の流れ」

□教材動画 □相談窓口一覧 □卒業後の相談窓口案内

□グループワーク用シート「相談相手　順位表」 □（必要に応じて）サインペン

　　　　　　　□相談に関する１分間アンケート（授業の前日までと、翌日以降の２回実施）

４　評価規準：自分のストレス反応の傾向を理解できた。

　　　　　　　こころの危機に直面したときの適切な対処方法を理解できた。

５　本時の流れ：50分

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意点等 |
| 授業前日  まで | ※心身の不調を抱えているなど、配慮の必要な生徒には、あらかじめ授業に参加できそうか確認し、必要な対応を行う。 | |
| 導入  ３分 | １　本時の学習課題と流れを確認する。  学習課題　こころの危機に直面したときの対処方法を考えよう。      流れ  １　ワーク①　こころのサイン  ２　前半の動画  ３　ワーク②　こころの危機の対処方法  ４　後半の動画  ５　ワーク③　卒業後に向けて  ６　まとめ | 準備  ・本時の学習課題と流れを掲示しておく。  ・机の配置は正面向きで始める。  **a**前年度まで実施したＳＯＳの出し方に関する授業を振り返った上で、学習課題と流れを伝える。 |
| 展開１  ６分 | ２　ワーク①  自分のこころのサイン（ストレス反応）の傾向について考える。   1. あなたはストレスを強く感じたとき、どのような「こころのサイン」を出す傾向がありますか。   ・個人でワークシートに記入する。（３分間）  **c** ペアで「考えたこと、気づいたこと」を共有する。（１分間） | **b** 事例を読み上げ、ワーク①を指示する。  **d** ワーク①のねらいを伝えて、動画の視聴に移る。 |
| 展開２  ６分 | ３ 前半の教材動画を観る。 | ・サブティーチャーが動画を再生する。  ・メインティーチャーは生徒の様子に心配  　な反応がないか観察し、心配な様子が見  られた生徒にはそっと声を掛ける。 |

指導言

（ゴシック体はできる限り文言どおり話してください）

|  |  |
| --- | --- |
| 例a | 「ＳＯＳの出し方に関する授業ではこれまで、相談すること、相談を受けることについて学んできました。今回が３回目です。」  「皆さんは、自分や周りの人のこころの不調に気づくことができますか？また、気づいたらどう対処しますか？今回の授業では、こころの危機に直面したときの対処方法について一緒に考えていきます。流れはこのとおりです。」 |

|  |  |
| --- | --- |
| 例b | 「（Ａさんの事例を読み上げ）Ａさんがストレスを強く感じたときの『こころサイン』は、このようなものでした。では、（ワーク①の◆を指示する）。」  「一人で取り組んでください。終わったら矢印の下にある『記入してみて、考えたこと、気づいたこと』も取り組んでください。時間は３分間です。」 |
| 例c | 「では、『考えたこと、気づいたこと』を、隣の席の人とペアになり、発表し合ってください。丸で囲んだサインは発表しなくていいです。時間は１分間です。」 |
| 例d | 「どのような『こころのサイン』が自分に出やすいか、振り返ることができたでしょうか。自分の傾向を知っておくことで、サインに気づきやすくなると思います。また、項目を見て、これも『こころのサイン』なのかと考えた人もいたと思います。自分の状態を見る新たな視点にしてください。それではここで、前半の動画を観ます。」 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意点等 |
| 展開３  17分 | ４ ワーク②  こころの危機の対処方法について考える。  ・個人でワークシートに記入する。（２分間）  **f** グループで話し合う。（８分間）  ・意見（順番）を１つにまとめ、グループワーク用シートに記入する。  ・意見とその理由を発表できるように準備する。  **g** 学級で共有する。（４分間）  各グループのシートを黒板に掲示し、２～３グループが意見とその理由を発表する。 | ※事例（Ｂさん、Ｃさん）のどちらか１つを使用する。  **e** 事例を読み上げ、ワーク②を指示する。   1. Ｂさん（またはＣさん）が自分のこころを守るためには、誰に相談したら良いでしょうか。   ・グループ（４人程度）で机を合わせるよう指示する。  ・グループワーク用シート「相談相手　順位表」、（必要に応じて）サインペンを配付する。  ・サブティーチャーは掲示を補助する。  ・共有された意見を踏まえ、動画の視聴に移る。  ・お礼を言い合ってグループを解散し、机の配置を正面向きに戻す。 |
| 展開４  ６分 | ５ 後半の教材動画を観る。 | ・前半の動画と同様 |
| まとめ  12分 | ６ メインティーチャー、サブティーチャー等からの話（まとめ）を聞く。（５分間）  ７ ワーク③  学んだことを振り返る。   1. 卒業後、こころのサインに気づいたり、こころの危機に直面しそうになったりしたとき、あなたはどのように行動しますか。   ・個人でワークシートに記入する。（４分間）  ・相談窓口一覧、卒業後の相談窓口案内を受け取り、説明を聞く。  ・ワークシートを提出する。  ※ 可能であれば「相談に関する１分間アンケート」を実施し、生徒の実態を把握し、生徒理解やＳＯＳの声の確認に活用する。事前に同様のアンケートを実施することで生徒の変容を確認することもできる。 | **h** 授業のねらいを確認したり、助けを求めることの大切さについて話をする（教師自身の体験や、著名人のエピソードなど）。  ・話し合いは行わないが、授業時間に余裕がある場合は行うこともできる。  ・ワークシートやアンケートは他の生徒から見られないよう、工夫して回収する。  ・授業後に全員分の記述を確認する。  ※必ず回収日のうちに内容を確認し、ＳＯＳの声が書かれているか確認する。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 例e | 「（ＢさんまたはＣさんの事例を読み上げ）先ほどのＡさんとは違い、Ｂさん（Ｃさん）は『こころの危機』の状態です。自分一人で対処するのは難しいので、誰かに相談することが大切です。（ワーク②の◆を指示する）」  「卒業後の話なので、Ｂさん（Ｃさん）の状況を想像して考えてみましょう。個人で考えた後、グループで話し合いを行います。理由も説明できるように考えておいてください。時間は２分間です。」 |
| 例f | 「グループで話し合います。メンバーそれぞれの考えを発表した後、意見を１つにまとめてください。正解・不正解があるものではないので、どのような意見も否定せずに話し合いましょう。」  「進行役は･･･（座席・誕生日等で指定したりする）です。」  「記録係は…です。グループワークのシートは後で黒板に貼ります。大きく記入してください。時間は８分間です。」 |
| 例g | 「相談しやすいことを重視して、○○○（友人、家族など）を上位にしたグループがあります。また、信頼できることを重視して、○○○（こころの専門医、市町村・保健所の相談員など）を上位にしたグループもあります。どちらも正解なのだろうと思います。」  「ただ、『こころの危機』になったときには、早い段階で、こころの専門医やカウンセラーなど専門家・専門機関につながることが大切です。専門家の力を借りることで、深刻な状態にならずに済んだり、早く解決できたりすると思います。自分で行動したり、友人や家族などの協力を得たりして、専門家・専門機関に相談できるとよいでしょう。では、後半の動画を観ます。」 |

|  |  |
| --- | --- |
| 例h | 「今日は、最初に『こころのサイン』の傾向について振り返ってもらいました。自分のこころの健康を守るためには、まずは、サインに気づくことが大切です。そして気づいたら、ゆっくり休んで、ストレスを解消したり、誰かに相談することを心掛けてください。」  「次のワークでは『こころの危機』になったとき、誰に相談したらよいか考えてもらいました。『こころの危機』になったときは、一人で頑張らず誰かに相談すること、そして専門家・専門機関につながることが大切です。きっと大丈夫だろうと一人で判断せず、様々なことを知っている専門家と一緒に、自分の状態を確認してください。『こころの危機』の状態から回復するためには、専門家による支援を早い段階で始めることが大切だと言われてます。」  「皆さんも自分自身が『こころの危機』に直面しそうになったら、一人で頑張らず、我慢しないで、早めに相談してください。」 |