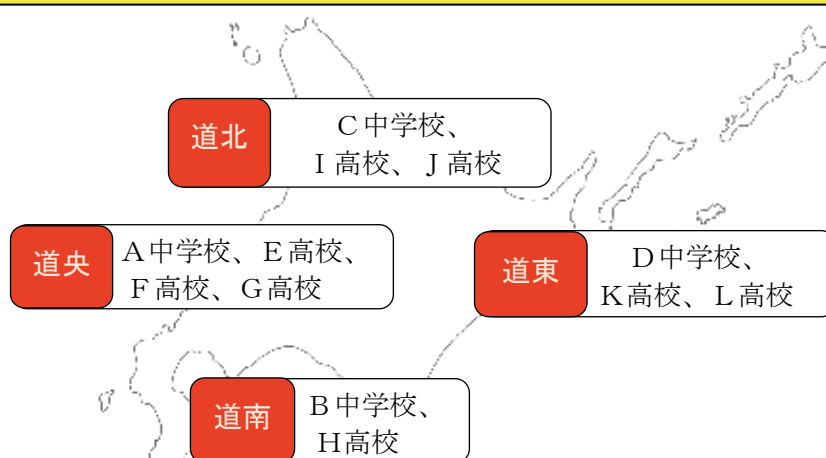


第2章

実践編

第2章では、指導案やワークシート等、授業等に必要な資料を掲載するとともに、各学校（高等学校、中学校）の取組を紹介します。なお、学校名や、生徒の実態等に関する記載については空欄としている学校もあることを御了承願います。

平成29年度自殺予防教育プログラムの実施校



第2章 実践編 ―プログラム（指導案等）の作成―

I 3種類の「プログラム」

1 自殺予防教育の実施に向けて

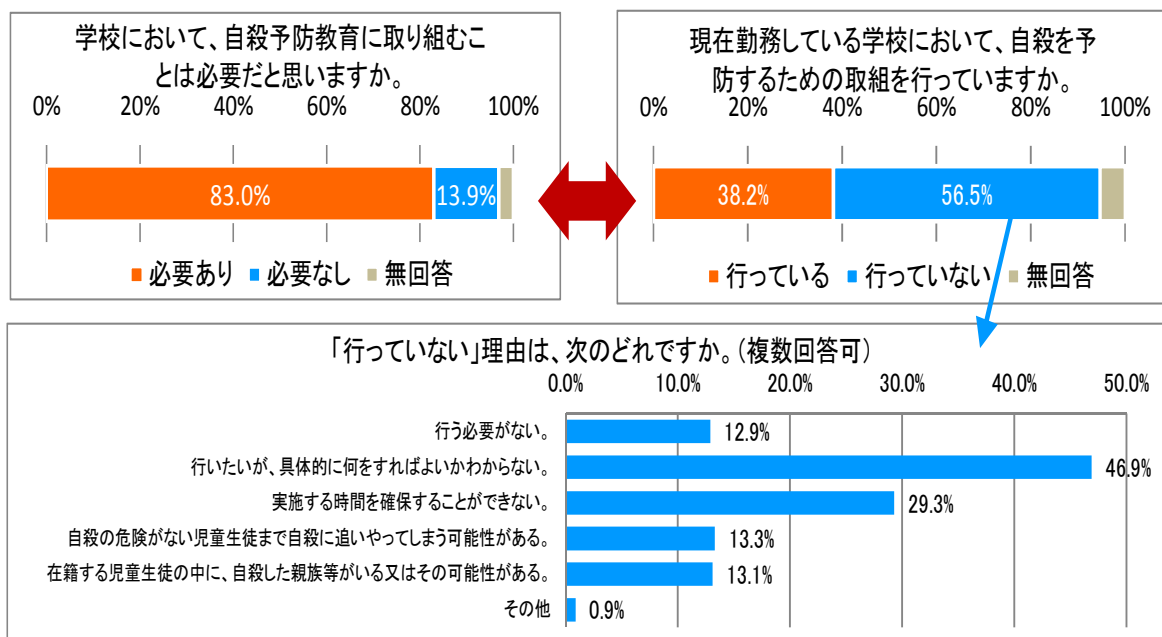
第1章で見てきた自殺の実態を踏まえ、児童生徒を対象とした自殺予防教育に取り組むことが重要です。ただ、児童生徒に対して自殺を話題にすると、その危険のない児童生徒まで自殺に追いやってしまう可能性はないかという不安をよく耳にします。これは「寝ている子を起こすのではないか」という大人の不安を表しています。しかし、児童生徒は自殺に関して様々なところから既に多くの情報を手に入れており（そして、その大部分は誤った情報であり）、児童生徒は「寝ている」どころか、既に「大きく目を開けている」と言ってもよい状況です。

本道においても、教職員を対象とした意識調査では、自殺予防教育の必要性を感じながらも、なかなか実施できない状況が明らかになっています。

自殺予防教育を導入するには、学校の実情に応じて様々な方法が考えられます。ここでは、学校で取り組む際の参考として、教職員対象の意識調査結果による自殺予防教育に関する状況や自殺予防教育の概要等を示します。なお、調査結果等は高等学校を対象としたものではありませんが、小学校または中学校においても参考にいただければと思います。

① 自殺予防教育の必要性（北海道、高等学校）

自殺予防教育について、約8割の教職員が必要だと思っていますが、自殺を予防するための取組を行っているのは約4割と、意識と実態の間に差が生じています。「行っていない」理由として最も多かったのは「具体的に何をすればよいかわからない」で46.9%、次いで「実施する時間を確保することができない」で29.3%となっています。取組例の作成と実施する時間の確保が課題として挙げることができます。

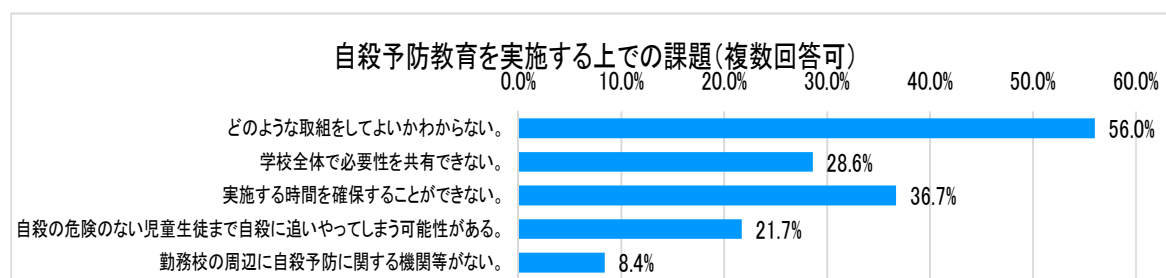
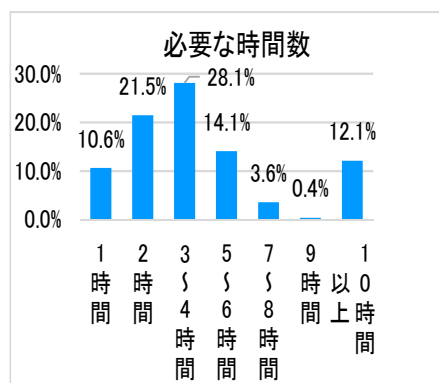


(注) 本道の公立高等学校 38 校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施（平成 28 年 7 月実施）。対象教職員数 1,116 名のうち、回収率は 87.8%。

② 自殺予防教育に必要な時間数及び取り組む際の課題（北海道、高等学校）

自殺予防教育を実施するに当たり、どの程度の時間数が必要だと教職員は考えているのでしょうか。最も多いのは「3～4時間」で28.1%であり、「2時間」と合わせると、「2～4時間」が約半数となっています。ただ、「10時間以上」も12.1%であり、学校の実情等により、必要となる時間数には差異が見られるところです。

また、自殺予防教育を実施する上での課題にはどのようなものがあるのでしょうか。前頁①での「行っていない理由」と同様に、最も多いのは「どのような取組をしてよいかわからない」で56.0%、次いで「実施する時間を確保することができない」で36.7%となっています。「学校全体で必要性を共有できない」が28.6%もあり、学校内での認識の差が大きいこともうかがえます。



(注) 本道の公立高等学校38校を抽出し、抽出した学校に在籍する教職員を対象に調査を実施(平成28年7月実施)。対象教職員数1,116名のうち、回収率は87.8%。

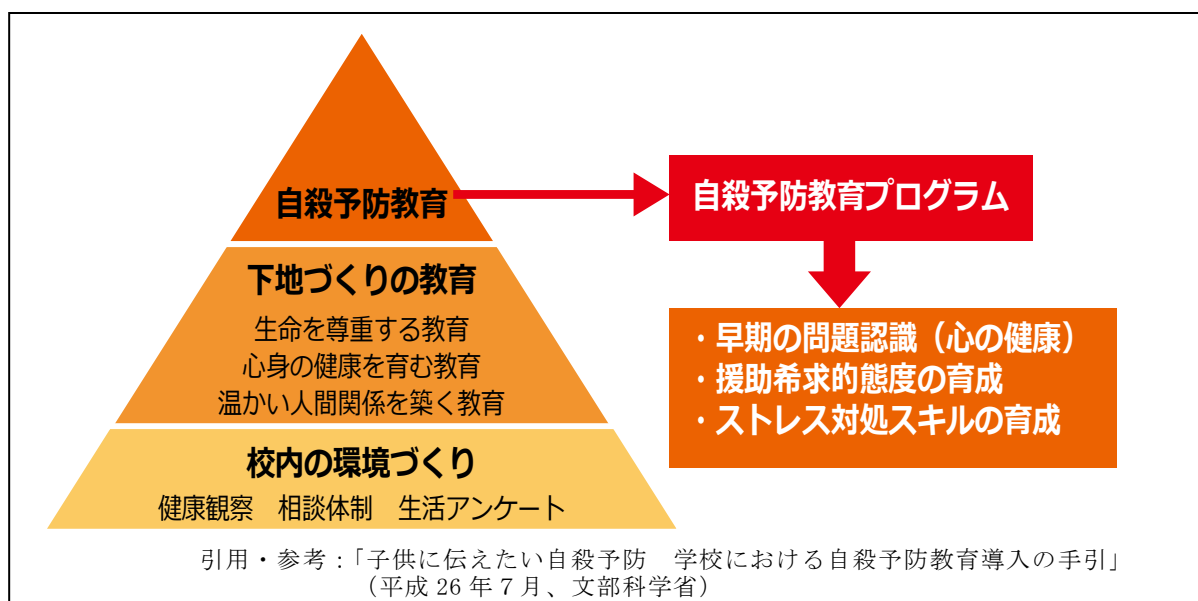
③ 自殺予防教育の実施に向けた「下地づくりの教育」と「校内の環境づくり」

自殺予防教育を実施するためには、それ以前に児童生徒の実態に合わせて、自殺予防教育につながる様々な取組を行うことが求められます。既に実施している教育活動の中に、自殺予防教育の下地づくり(基盤)となる内容が多く含まれていることを認識し、それらの内容を連動させて行うことが児童生徒や教職員の抵抗感を少なくすることにつながり、効果的な取組にすることができると考えられます。

「下地づくりの教育」としては、既存の教育活動から「生命を尊重する教育」、「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」を挙げることができます。

また、これらの教育活動を充実させていくためには、児童生徒の些細な言動から個々の置かれた状況や心理状態を推し量ることができる感性を高めることや、困ったときには何でも相談できる児童生徒と教職員との信頼関係づくり、相談しやすい雰囲気づくり、保健室、相談室などを気軽に利用しやすいところにする居場所づくりなど、児童生徒の心に寄り添う「校内の環境づくり」も重要になります。

「下地づくりの教育」や「校内の環境づくり」は、自殺予防教育につながるだけでなく、全ての児童生徒が生き生きと学校生活を送るためにも大切な取組です。



④ 自殺予防教育プログラムの目標

自殺予防教育を実施するためには、どのようなプログラムを行えばよいのでしょうか。自殺に関しては、児童生徒は様々なところから既に多くの情報を手に入れてしまっています。そして、その大部分は誤った情報です。つまり、児童生徒は自殺という情報に対して「大きく目を開けている」と言ってもよく、自殺の危険とその対応について正しい知識を児童生徒に与える必要があります。

このようなことを踏まえ、自殺予防教育プログラムの目標として、「A：援助希求的態度の育成」「B：早期の問題認識（心の健康）」「C：ストレス対処スキルの育成」の3つの目標を提示します。これら3つの目標を達成するために、学校の実情や児童生徒の実態に応じて取り組むことが重要です。

A：援助希求的態度の育成

本目標は、児童生徒が悩んだり困ったりした場合、誰かに相談したり助けを求めたりする力を身に付けることにより自殺の予防を図ることを意図しています。

第1章の「8 児童生徒が相談する相手」で考察しましたが、本道の児童生徒において、いじめられたときに「誰にも相談しない」と回答した割合が、小学校では9.2%、中学校では17.4%、高等学校では19.6%となっています。相談することに対する期待や抵抗について理解し、自分自身にあった相談方法を身に付け、援助希求的態度を育成します。

また、いじめられたときの相談相手に「友人」と回答した割合が、小学校では43.4%、中学校が51.6%、高等学校51.8%となっています。このことは、児童生徒が相談される側になる場合があることを示しています。本目標では、相談するだけでなく、相談された場合の対処方法も身に付けることを含んでいます。

B：早期の問題認識（心の健康）

本目標は、児童生徒が自殺に関する多くの情報を手に入れてしまっている状況から、正しい知識を早期に与えることにより自殺の予防を図ることを意図しています。自殺の深刻な実態や心の危機のサインの理解などを通して、早期に問題を認識するとともに、正しい知識を児童生徒に与えます。

C：ストレス対処スキルの育成

本目標は、児童生徒が困難な直面に遭遇するなどストレスがかかった状況において、そのストレスに対処する力を身に付けることにより自殺の予防を図ることを意図しています。ストレスに対処する方法を知るとともに、自分にあった方法を理解し実践する力を育成します。

⑤ 自殺予防教育プログラムを実施する際の留意点

自殺予防教育プログラムの目標として、「A：援助希求的態度の育成」、「B：早期の問題認識（心の健康）」、「C：ストレス対処スキルの育成」を提示しましたが、その目標に向けて取り組む際、次の2つのことに留意することが重要です。

1つ目は「価値の押し付けを避けること」です。「いのちは大切」といった価値観を一方的に与えると、身近な人を自殺で亡くした人や自傷行為をしてしまう児童生徒は、「いのちを大切にできない親（自分）は駄目な存在」と責め、より一層自尊感情を傷付けてしまう恐れがあるからです。価値を押し付けるのではなく、教職員と児童生徒が一緒に考えることを通して実施することが重要です。

2つ目は「グループワークを重視すること」です。児童生徒がブレインストーミングやロールプレイなどの集団活動を伴う体験的学習を行うことで、各自の自由な発想を出し合い、自分とは異なる思いや考え方に触れることで、多様性を認め合い、仲間との絆を深めることができると考えられます。また、授業方法として、教職員の一方的な知識伝達のスタイルではなく、教職員と児童生徒、児童生徒同士が学び合う相互交流を重視するといったグループワークを取り入れることで、児童生徒同士のつながりを強化する効果や、児童生徒の危機に際しての問題解決能力を高める効果が期待されます。

【実施する際の留意点】

- 価値の押し付けを避けること
 - ※ 教職員と児童生徒がともに考える取組
- グループワークを重視すること
 - ※ グループワークを積極的に取り入れ、参加型相互学習を実施

なお、プログラムを実施する際はもとより、大綱にあるとおり、SOSの出し方に関する教育は「命や暮らしの危機に直面したとき、誰にどうやって助けを求めればよいか具体的かつ実践的な方法を学ぶ教育」であることから、児童生徒に次の相談窓口の周知を行うことが重要です。

- 24時間子供SOSダイヤル（0120-0-78310）
- チャイルドライン（0120-99-7777）
- 子ども相談支援センター（0120-3882-56）

2 自殺予防教育プログラムの概要

次の内容から、学校及び児童生徒の実態に応じて選択（または各学校が、これまで行ってきた指導を基に改善・作成）し、実施してください。

A 援助希求的態度の育成（3時間） ※ ①～③の全ての内容において自殺に限定しない。

(1) 実施する時期及び学年

相談しやすい人間関係の形成や、相談の方法、会話の仕方等を身に付けることをねらいとしていることから、新年度の4月～5月にかけて、第1学年で実施することが望ましい。（未習の場合、第2学年や第3学年でも実施する）



(2) 指導する教科等

特別活動（学級活動・ホームルーム活動、学年集会等における集団カウンセリング）

→他の教科や道徳の時間、総合的な学習の時間においてペアやグループで話し合いや相談などを行う際に、本プログラムで指導した内容を生かすなど、体系的な指導を行うよう留意する。

単元	ねらい	概 要
①	相手の話をよく聴いた上で、心があたたかくなる言葉を使うなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。	あたたかい人間関係を作るために、「上手な聴き方スキル」、「あたたかい言葉かけスキル」を練習する。全3時間の導入の内容であることや、小学生から高校生まで実施しやすいことを考慮し、ロールプレイングではない形（自分の趣味などについてペアで話す活動）で練習する。 ◇ワークシート・振り返りシート（一体型）あり
②	相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。	問題状況場面を出して、期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）を書いて共有し、自分だったら相談するかどうかを考える。 ※ 場面はうつ症状の特徴を入れているので、生徒に見られるうつ症状の内容や程度を踏まえて各学校で状況を設定する。 ◇ワークシート、振り返りシートそれぞれあり
③	困っている友人の相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。	「気付く（友人が困っていること、相談したい状態に気付く）、関わる（自分から相談してこないが困っている人に声をかけ、相談を促す）、つなぐ（1人では対応できないことを、大人に相談する）」という3点について解説し、ロールプレイングを行う。 ◇ワークシート、振り返りシートそれぞれあり

B 早期の問題認識（心の健康）（2時間） ※ ②の内容は、自殺に限定しない。

(1) 実施する時期及び学年

自殺予防の知識等を身に付けることをねらいとしていることから、自殺が多く発生する時期が長期休業明けであることを踏まえ、長期休業前に第1学年で実施することが望ましい（未習の場合、第2学年や第3学年でも実施する）。



(2) 指導する教科等

保健体育、特別活動（学級活動・ホームルーム活動、学年集会等における集団カウンセリング）

	ねらい	概 要
①	自殺の深刻な実態を知り、自殺予防の正しい知識を身に付ける。	中・高生の自殺者数の多さや、死亡数が低下しない現状、個人の問題ではなく、多くの人と場に影響すること、自殺のきっかけは複数あり「いじめ」だけではないこと、自殺に向かう人の心理を知り、自殺予防はみんなの力が必要であることを学ぶ。 ◇授業用スライドあり
②	心の危機のサインを知り、心身が不調なときの対応を考える。	心の危機や自分自身の心身の不調に気付いた際には、周りの人にそのことを相談することが（自殺予防に）有効であることや、周りの人の心身の不調に気付いた際には、その本人に声掛けをしたり、周りの人に相談したりすることが（自殺予防に）有効であることを学ぶ。 ◇授業用スライドあり

C ストレス対処能力の育成（４時間） ※ ①～④の全ての内容において自殺に限定しない。

(1) 実施する時期及び学年

ストレスへの対処の仕方等を身に付けることをねらいとしていることから、友人関係や学業・進路等に係るストレスの発生が想定される時期に、各学年の発達の段階に応じて実施することが望ましい。



(2) 指導する教科等

保健体育、特別活動（学級活動・ホームルーム活動や、学年集会等の集団カウンセリング）

	ねらい	概 要
①	ストレス場面で、出来事を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付ける。	ストレス場面で使ってしまうがちな悲観的な表現にどのようなものがあるかを知り、それらの言葉を使った後の感情や行動がどうなるかを想像してみる。また、楽観的な表現にはどのようなものがあるかを知り、それを使った後の気持ちを想像してみる。ストレスの場面においてそれらの言葉を使うロールプレイングを試みる。 ◇ワークシートあり
②	失敗し暗くなりながらも状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付ける。	失敗をしたあとに将来を悲観したり、自分を責めてしまう考え方が続いたりすると、その後に続く感情や行動がどうなるかを想像してみる。また、失敗を良い経験と考え直すことができる言葉にはどのようなものがあるかを考える。失敗をした場面において、自分もしくは相手に対して使うロールプレイングを試みる。 ◇ワークシートあり
③	相手のせいであるという原因の一方的な決めつけを見直し、双方に責任の分担がありうるという考え方を身に付ける。	原因の選び方にはどのようなものがあるか（自罰-他罰）を学ぶ。自罰、他罰それぞれの偏った原因の選び方をした場合、その後の感情や行動に与える影響について考える。原因を考え直すロールプレイングを試みる。 ◇ワークシートあり
④	最悪だった、取り返しがつかないという決めつけを緩和する考え方を身に付ける。	ストレス場面で使ってしまうがちな決めつけ表現にどのようなものがあるかを知り、決めつけ表現がその後の感情や行動にどのような影響を与えるかを考える。決めつけをはがす考え方にはどのようなものがあるかを話し合い、ストレス場面において使うロールプレイングを試みる。 ◇ワークシートあり

3 指導案等の例

A 援助希求的態度の育成

特別活動

単元名：「望ましい人間関係の確立～相談しやすい人間関係を築こう」

1 単元の目標

ロールプレイングや体験発表を取り入れた話し合い、自己表現力やコミュニケーション能力を高める体験的な活動を通して、悩みなどを互いに相談できるような望ましい人間関係を確立していくことのできる態度や能力を身に付ける。

2 単元の評価規準

	ア 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	イ 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	ウ 集団活動や生活についての 知識・理解
単元 の 評 価 規 準	自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心をもち自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。
学習 活動 に 即 した 評 価 規 準	① 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、ペアで練習する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ② 相談しやすい方法について、グループで交流する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	① 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。 ② 友人から悩みを相談された時の対処方法について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。	① 問題状況場面を出して、期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）について書き出して交流している。 ② 友人から悩みを相談された時の対処方法について書き出して交流している。

3 指導と評価の計画(3時間)

	ねらい	学習活動	評価規準			評価方法
			ア	イ	ウ	
1 い 人 間 関 係 相 談 し や す い	相手の話をよく聴いた上で、心があたたかくなる言葉を使うなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。	1 あたたかい人間関係を作るために、「上手な聴き方スキル」と「あたたかい言葉かけスキル」が大切であることを理解する。 2 自分の趣味などについてペアで話す活動で練習する。	①	①		〈関・意・態〉① 【観察】 〈思・判・実〉① 【観察】 【ワークシート】
2 い 方 法 相 談 し や す い	相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。	1 問題状況場面を出して、期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）を書いて共有する。 2 そのような問題の場面で自分だったら相談するかどうかを考える。	②		①	〈関・意・態〉② 【観察】 〈知・理〉① 【ワークシート】
3 話 の 仕 方 相 談 し や す い 会 話	困っている友人の相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。	1 「気付く（友人が困っていること、相談したい状態に気付く）、関わる（自分から相談してこないが困っている人に声をかけ、相談を促す）、つなぐ（一人では対応できないことを、大人に相談する）」という3点について理解する。 2 ロールプレイングを通して「気付く、関わる、つなぐ」を実践する。		②	②	〈思・判・実〉② 【観察】 【ワークシート】 〈知・理〉② 【ワークシート】

4 本時の学習…「相談しやすい人間関係～上手な聴き方とあたたかい言葉かけ」

(1) 本時の目標

相手の話をよく聴いた上で、心があたたかくなる言葉を使うなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。

(2) 本時の評価

「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、ペアで練習する学習活動に意欲的に取り組もうとするとともに、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について実践している。〈関・意・態〉①、〈思・判・実〉①

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 話の聴き方が上手だな、と思う人の特徴について、ペアやグループで出し合いワークシートに記入する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 生徒それぞれが考えている内容などを自由に発言し、ワークシートに記入するよう促す。 ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。	
	【課題】相手の話をよく聴くことなど、相談しやすい人間関係を形成するために必要なことを考えよう。		
展開	3 話を上手に聴くことの重要性を理解する。 ・話した人の気持ちもよくなる。 ・「この人に聞いてほしい」と思う。 →学校生活で困ったときに助け合える人間関係の基礎となることに気付かせる。 4 活動の説明を聞き、体験する。 【活動の手順】 ①ペアをつくり1人を話し役、もう1人を聴き役とする。 ②話し役は1分間自分の話（話題は、趣味や好きなことなど、楽しいものとする）をし、聴き役は聴く。 ③時間がきたら話を止め、聴き役が15秒で相手の話をまとめて伝える。 ④話し役は「ア 言いたいことを受け取ってくれたか」、「イ 聴いてもらった感想」、「ウ 聴く姿勢で良かった点」の3点をフィードバックする。 ⑤聴き役は、感想としてあたたかい言葉を話し役に伝える。 ※ 役割を交代して①～⑤を繰り返す。 ※ ペアを変えて同様に繰り返す。 5 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について整理し、ワークシートに記入する。	○ 導入で発表・記入した内容などを生かし、思いついた意見を発表させる。 【発問】相手の話を上手に聴けると、情報を正確に理解できることのほかに、何か良いことがないか考えてみよう。 ○ ペアでの活動について説明する。 【指示】上手な聴き方とあたたかい言葉かけを練習してみよう。 →活動の手順は左記のとおり →各活動の際の留意事項は次のとおり ①ペアは隣同士、男女別など、学級の実態に応じて決める。 ②・③上手な聴き方のポイントを伝える。 a 自分の体験を話す（自己開示）。 b 相手の方を見て、うなずきながら話題に沿った表情で話を聴く。 ④アは情報理解、イは話し役の気持ち、ウは上手な聴き方と関連する。 →良くない聴き方には「もっとこうするとよい」という言い方をするように伝える。 ⑤「あたたかい言葉とは、言われて嬉しくなったりほっとしたりする言葉のことである」と伝え、何人かに具体的な言葉を尋ね、板書する。 →賞賛（「すごい」）、応援（「がんばれ」）、心配（「大丈夫？」）、感謝（「ありがとう」）等の種類が出てくるとよい。	〈関・意・態〉① ■「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、ペアで練習する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 □観察 〈思・判・実〉① ■「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。 □観察・ワークシート ▲上手な聴き方スキルを全体で共有し、意識的に練習するように伝える。
	【まとめ】 【「上手な聴き方、あたたかい言葉かけ」】 ・上手な聴き方：相手の方に体を向ける、相手を見る、あいづち、話題に沿った表情で話を聴くなどの非言語スキル ・あたたかい言葉かけ：言われて嬉しくなったり、ほっとしたりする言葉（賞賛＝「すごい」、応援＝「がんばれ」、心配＝「大丈夫？」、感謝＝「ありがとう」 など）		
終末	6 本時の活動を振り返る。 →本時の活動の目標を再確認した後、感想等を振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。	○ 生徒が目標を思い出す程度に簡潔に確認し、自ら振り返ることを促す。 ○ 本時の活動で体験した際の感情、感想などを考えさせる。	

ワークシート、振り返りシート

年	組	番	氏名
---	---	---	----

1 話の聴き方が上手だな、と思う人の特徴

2 相手の話を上手に聴けると、情報を正確に理解できることのほかに、どんな良いことがあるか。

3 上手な聴き方とあたたかい言葉かけを練習してみよう。

・上手な聴き方：

・あたたかい言葉かけ：

4 振り返り

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○をつけて下さい。

あてはまる
ややあてはまる
どちらとも言えない
ややあてはまらない
あてはまらない

1	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
2	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
3	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
4	悩んだ時には、誰かに相談したいと思った	1	2	3	4	5
5	友人が悩んでいた時には、相談に乗りたいと思った	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

・友人に悩み事を相談された場合には、どんな話の聴き方が大切だと思いますか？

・本日の活動の感想

特別活動

単元名：「望ましい人間関係の確立～相談しやすい人間関係を築こう」

1 単元の目標

ロールプレイングや体験発表を取り入れた話し合い、自己表現力やコミュニケーション能力を高める体験的な活動を通して、悩みなどを互いに相談できるような望ましい人間関係を確立していくことのできる態度や能力を身に付ける。

2 単元の評価規準

	ア 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	イ 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	ウ 集団活動や生活についての 知識・理解
単元 の 評 価 規 準	自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。
学習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	① 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、ペアで練習する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ② 相談しやすい方法について、グループで交流する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	① 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。 ② 友人から悩みを相談された時の対処方法について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。	① 問題状況場面を出して、期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）について書き出して交流している。 ② 友人から悩みを相談された時の対処方法について書き出して交流している。

3 指導と評価の計画(3時間)

	ねらい	学習活動	評価規準			評価方法
			ア	イ	ウ	
1 相 談 し や す い 人 間 関 係	相手の話をよく聴いた上で、心があたたかくなる言葉を使うなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。	1 あたたかい人間関係を作るために、「上手な聴き方スキル」と「あたたかい言葉かけスキル」が大切であることを理解する。 2 自分の趣味などについてペアで話す活動で練習する。	①	①		〈関・意・態〉① 【観察】 〈思・判・実〉① 【観察】 【ワークシート】
2 相 談 し や す い 方 法	相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。	1 問題状況場面を出して、期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）を書いて共有する。 2 そのような問題の場面で自分だったら相談するかどうかを考える。	②		①	〈関・意・態〉② 【観察】 〈知・理〉① 【ワークシート】
3 相 談 し や す い 会 話 の 仕 方	困っている友人の相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。	1 「気付く（友人が困っていること、相談したい状態に気付く）、関わる（自分から相談してこないが困っている人に声をかけ、相談を促す）、つなぐ（一人では対応できないことを、大人に相談する）」という3点について理解する。 2 ロールプレイングを通して「気付く、関わる、つなぐ」を実践する。		②	②	〈思・判・実〉② 【観察】 【ワークシート】 〈知・理〉② 【ワークシート】

4 本時の学習…「相談しやすい方法」

(1) 本時の目標

相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。

(2) 本時の評価

相談しやすい方法について、グループで交流する学習活動に意欲的に取り組もうとするとともに、学習したことを基に、問題状況場面を出して、期待感と抵抗感について書き出して交流している。

〈関・意・態〉②、〈知・理〉①

(3) 展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 誰かに相談しようとして迷った経験があるかについて、グループで出し合いワークシートに記入する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 生徒それぞれが経験などを自由に発言し、ワークシートに記入するよう促す。 ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。	※事前に、4人グループを作り、机を島にする。人数が合わない場合は3人または5人とする。
展開	3 相談する際の期待感と抵抗感を理解する。 ・期待感：「解決に向けて一緒に考えてくれそうだ。」 ・抵抗感：「友達に相談すると、弱い人間と思われたり嫌な顔をされたりするのではないかな。」 →学校生活で困ったときに助け合える人間関係の基礎となることに気付かせる。 4 活動の説明を聞き、体験する。 【活動の手順】 ①個人でワークシート(1)(2)に記入する。(約10分) →相談した場合、しない場合のメリット(よいこと)、デメリット(心配なこと)という4つの視点から考えるよう促す。 ②①で記入した内容についてグループで話し合う。(約10分) →「正しい考えや間違った考えはないこと」、「様々な考え方に気付くことが大事であること」を強調する。 ③ワークシート(3)を記入する。(約5分) →相談する場合は具体的な相談の仕方を、相談しない場合は「相談しない代わりにすること」(自助努力の方法)を書く。 ④グループで発表する。(約5分) →相談する以外の自助努力の方法も共有できるようにする。	○ 相談する際の気持ちには期待感と抵抗感があることについて伝える。 【発問】学校生活の中で困り事や悩み事は誰もが経験するものであり、人間関係が深まる中で友人や教師に相談することもあるが、相談をためらうこともある。みんなはどんな時に相談をためらい(抵抗感)、どんな時に相談しよう(期待感)だろうか。 ○ ワークシートを配布し、活動について説明する。 【指示】相談することのメリットとデメリットについて記入し、交流してみよう。 →活動の手順は左記のとおり →各活動の際の留意事項は次のとおり ①事例を読み、ワークシートに記入させる。 ②グループでの話し合いの際は、 ・冷やかしかからかいをしない。 ・相手の方を見て相手の意見を聴く。 ことも必要に応じて指導する。 ③話し合いを踏まえて、自分の考えや気持ちを整理した上で相談すると思うかどうか記入させる。相談させる方向の言葉かけを控えて、生徒の素直な思いを表現させる。 ④お互いの結論を発表しながら「上手な相談の仕方」にも注目するように伝える。 ※時間があれば全体でいくつかの意見を発表してもらおう。	〈知・理〉① ■問題状況場面を出して、期待感(「問題解決に役立つ」等)と抵抗感(「弱い人間と思われる」等)について書き出して交流している。 □観察・ワークシート 〈関・意・態〉② ■相談しやすい方法について、グループで交流する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 □観察 ▲正しい考えや間違った考えはないことなどを繰り返し伝え、意欲的に練習するように支援する。
終末	5 本時の活動を振り返る。 →本時の活動の目標を再確認した後、感想等を振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。	○ 生徒が目標を思い出す程度に簡潔に確認し、自ら振り返ることを促す。 ○ 本時の活動で体験した際の感想、感情などを考えさせる。	

「心身の不調の相談」に対する考え方

【出来事】

あなたは最近、気分が落ち込んで何かと自分を責めることが増え、一方でささいな事でもイライラして怒りっぽくなったと感じています。学校では集中力が続かず授業の内容が頭に入りません。クラスみんなが楽しそうにしている自分だけが不自然に振る舞ってしまい、周囲に不快な思いをさせている気がして落ち込みます。朝、学校に行くのがつらくて休みたい日もあります。

以前は好きだったことも楽しめなくなり、1人で部屋にいと「過去は失敗ばかりで、これから先も良いことはないだろう」という考えが頭に浮かびます。いつもに比べると食欲がなく、また、よく眠れない日も続き、最近はいつもどおりの生活を送れていないと感じています。

・もしあなたが【出来事】の状態になった時に、相談することについて、幅広く考えましょう。

(1) あなたが誰かに自分のことを相談すると・・・

よいこと（こんな良いことがありそうだ）	心配なこと（こうなりそうで、嫌だ）
・ ・ ・	・ ・ ・

(2) あなたが誰かに自分のことを相談しないと・・・

よいこと（こんな良いことがありそうだ）	心配なこと（こうなりそうで、嫌だ）
・ ・ ・	・ ・ ・

(3) あなたがこの【出来事】を経験したら、相談しますか？ 相談する ・ 相談しない

相談する人は、「具体的な相談の仕方（いつ、どこで、誰に、どのような言い方で）」を書きましょう。
相談しない人は、「相談しない代わりにすること」を書きましょう。

振り返りシート

年	組	番	氏名	
---	---	---	----	--

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○を付けて下さい。

あてはまる
ややあてはまる
どちらとも言えない
ややあてはまらない
あてはまらない

1	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
2	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
3	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
4	悩んだ時には、誰かに相談したいと思った	1	2	3	4	5
5	友人が悩んでいた時には、相談に乗りたいと思った	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

- 悩んでいて本当は相談したいけどできない友人がいたら、あなたは どうしますか？あなたがすることや言うことを具体的に書きましょう。
- 本日の活動の感想

特別活動

単元名：「望ましい人間関係の確立～相談しやすい人間関係を築こう」

1 単元の目標

ロールプレイングや体験発表を取り入れた話し合い、自己表現力やコミュニケーション能力を高める体験的な活動を通して、悩みなどを互いに相談できるような望ましい人間関係を確立していくことのできる態度や能力を身に付ける。

2 単元の評価規準

	ア 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	イ 集団や社会の一員としての 思考・判断・実践	ウ 集団活動や生活についての 知識・理解
単元の評価規準	自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。
学習活動に即した評価規準	① 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、ペアで練習する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ② 相談しやすい方法について、グループで交流する学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	① 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。 ② 友人から悩みを相談された時の対処方法について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。	① 問題状況場面を出して、期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）について書き出して交流している。 ② 友人から悩みを相談された時の対処方法について書き出して交流している。

3 指導と評価の計画(3時間)

	ねらい	学習活動	評価規準			評価方法
			ア	イ	ウ	
1 相談しやすい人間関係	相手の話をよく聴いた上で、心があたたかくなる言葉を使うなど、相談しやすい人間関係を形成する力を身に付ける。	1 あたたかい人間関係を作るために、「上手な聴き方スキル」と「あたたかい言葉かけスキル」が大切であることを理解する。 2 自分の趣味などについてペアで話す活動で練習する。	①	①		〈関・意・態〉① 【観察】 〈思・判・実〉① 【観察】 【ワークシート】
2 相談しやすい方法	相談をする際の期待感と抵抗感を理解し、相談しやすい方法について考える。	1 問題状況場面を出して、期待感（「問題解決に役立つ」等）と抵抗感（「弱い人間と思われる」等）を書いて共有する。 2 そのような問題の場面で自分だったら相談するかどうかを考える。	②		①	〈関・意・態〉② 【観察】 〈知・理〉① 【ワークシート】
3 話の仕方	困っている友人の相談に対する抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。	1 「気付く（友人が困っていること、相談したい状態に気付く）、関わる（自分から相談してこないが困っている人に声をかけ、相談を促す）、つなぐ（一人では対応できないことを、大人に相談する）」という3点について理解する。 2 ロールプレイングを通して「気付く、関わる、つなぐ」を実践する。		②	②	〈思・判・実〉② 【観察】 【ワークシート】 〈知・理〉② 【ワークシート】

4 本時の学習…「友達が相談しやすい会話の仕方」

(1) 本時の目標

困っている友人の相談の抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付ける。

(2) 本時の評価

友人から悩みを相談された時の対処方法について書き出して交流するとともに、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、相談された時の対処方法について実践している。

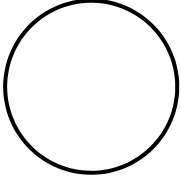
〈知・理〉②、〈思・判・実〉②

(3) 展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準 □評価方法 ▲留意事項
導入	1 悩んでいる時に周囲の人から声をかけてもらった経験について、ペアやグループで出し合いワークシートに記入する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 生徒それぞれが経験した内容などを自由に発言し、ワークシートに記入するよう促す。 ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。	
	【課題】困っている友人の相談の抵抗感を理解し、相談しやすい会話の仕方を身に付けよう。		
展開	3 悩んでいる友達への対応の重要性を理解する。 ・声をかけた方がよいのではないかな。 ・悩みを聞いた上で、先生や親に相談するよう勧めるとよいのではないかな。 4 活動の説明を聞き、体験する。 【活動の手順】 (1)「気付く」について ①個人でワークシート1に記入する。 (約2分) ②グループで発表し、他者が悩んでいる様子に「気付く」感度を高める。 (約3分) (2)「関わる」について ①「最初の一言」の言い方を知る。 (約3分) ②「促す一言」の言い方を考える。 (約7分) ③「練習しよう」を行う。(約10分) →グループの中で2人組になり、Aさん役、Bさん役になって練習し、お互いに感想を言う。 ※役割を交代する。 ※時間があればペアを変えて2回目の練習をする。 (3)「つなぐ」について ①大人に相談することの必要性を知る。 (約3分) ②大人への相談を勧める方法を考える。 (約7分) →ワークシート3(2)を1つ記入し、グループで発表する。空欄にはグループの人の意見を書く。	○ 「気付く、関わる、つなぐ」という3つの用語を伝え、これら3点を詳しく学ぶことを伝える。 【発問】友達が困ったり悩んだりしている様子の時、どのように対応すればよいか考えてみよう。 ○ワークシートを配付し、「気付く」について、自分が悩んでいるときの心と身体・表情を自己理解させる。 ①当てはまる項目の前の()に○を入れ、その他の様子を下線部に書く。表情を○に描く。 ②「正しい考えや間違った考えはないこと」、「様々な考え方に気付くことが大事であること」を強調する。 ○「関わる」について、ワークシート2(1)を説明する。 ①「相手の様子」の言い方は、ワークシート1「気付く」で考えた心と身体・表情に注目することが大切である。 ②ワークシート2(2)を1つずつ記入し、グループで発表する。空欄にはグループの人の意見を書く。 ③各記述内容を読み、「自分なら話しやすくなる？」について考え、どれか1つに○を付ける。 ○「つなぐ」について、ワークシートを読み上げながら内容を確認する。 ①友人が「大人に相談したくない」と言ったとしても、気持ちの中には相談したい気持ち(期待感)がある場合がある。 ②「相談を受けたあなた自身が、大人に言った方がいいと思っている」点を強調し、何と言うか考える。 ③各記述内容を読み、「勧められたら、自分なら大人に相談しようと思える？」について考え、どれか1つに○を付けさせる。	〈知・理〉② ■友人から悩みを相談された時の対処方法について書き出して交流している。 □観察 〈思・判・実〉② ■友人から悩みを相談された時の対処方法について、学習したことを基に、課題解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。 □観察・ワークシート ▲「気づく、関わる、つなぐ」ことの重要性を全体で共有し、理解させるように伝える。
終末	5 本時の活動を振り返る。 →本時の活動の目標を再確認した後、感想等を振り返りシートに記入し、ペアやグループで交流する。	○ 生徒が目標を思い出す程度に簡潔に確認し、自ら振り返ることを促す。 ○ 本時の活動で体験した際の感想、感情などを考えさせる。	

困っている友人の相談に乗る

1. 気付く： 自分が悩んでいるときの心と身体の様子をまとめましょう。

こころ（感情）	からだ（身体）	かお（表情）
☐ イライラする（怒り） ☐ 落ち込む（悲しい） ☐ 心配になる（不安） ☐ その他 _____ _____	☐ 寝不足 ☐ 頭痛・腹痛 ☐ だるさ・疲れ ☐ その他 _____ _____	

2. 関わる： 悩んでいる友人が話しやすくなる会話を練習しましょう。

（1）**最初の一言：** 自分が友人を見て、「困っているな」「いつもと違うな」と思った時の、最初の一言

相手の様子 + 自分の気持ち + 促す質問

- ・「今日はずっとイライラしていたね。 朝から気になってたんだけど、 どうしたの？」
- ・「元気ないみたいだけど、 大丈夫？ 何かあった？」
- ・「最近ずっと調子悪そうだから、 心配なんだ。 良かったら話してよ？」

（2）**促す一言：** 友人が話すことをためらった時の、一言

相談する時に、人は期待感（相談した場合の、良い予想）と抵抗感（悪い予想）を持ちます。困っている友人に抵抗感があっても話しやすくなるように関わりましょう。

あなたが心配して話しかけた友人が次のように言った時、話しやすくする言葉かけを書きましょう。

友人：「話しちゃうと心配かけるし、迷惑かけたくないから、・・・」 ・「 _____ 」 ・「 _____ 」 ・「 _____ 」	自分なら話しやすくなる？ △ ○ ◎ ? △ ○ ◎ ? △ ○ ◎ ?
友人：「言ってもどうせ分かってもらえないし、解決しないから。」 ・「 _____ 」 ・「 _____ 」 ・「 _____ 」	自分なら話しやすくなる？ △ ○ ◎ ? △ ○ ◎ ? △ ○ ◎ ?

(3) **練習しよう：** 友人が困っていることを話しやすくする会話の練習をしましょう。

Bさんがいつもに比べて元気がないことに気付いたAさんは、Bさんの話を聞こうと話しかけました。

B：「 」 ← 1. の内容を踏まえて、悩んでいる様子を表現しましょう。

A：「 」 ← 2 (1) 相手の様子 + 自分の気持ち + 促す質問 の形で言いましょう。

例：元気ないみたいだけど，大丈夫？ 何かあった？

B：「うーん、・・・でも、話しちゃうと心配かけるし、迷惑かけたくないから、・・・」

(2 回目の練習)「いや、いいよ。言ってもどうせ分かってももらえないし、解決しないから。」

A：「 」 ← 2 (2) で考えた言葉を使いましょう。

B：「 」 ← 何か一言、応えましょう。

3. つなぐ： 相談内容によっては、大人に相談することを勧めましょう。

(1) なぜ大人への相談を勧めることが必要か？

・ 役に立つから：自分たちでは気付かなかった様々な解決方法に気がやすくなります。

・ 決断できるから：悩んでいる人は、他の人に勧められると相談しやすくなります。

「大人に相談した方がいいと分かっているけど迷っている」という人もいます。友人が大人への相談を勧めてくれることで決断でき、結果的に悩みを上手く解消しやすくなるでしょう。

・ 本当は相手も望んでいるから：人は苦しいときに、本心と違う言い方になることがあります。

「先生に言っても分かってももらえないよ。」 ⇔ (話したいけど、分かってくれるか心配だ)

「親には関係ないよ！」 ⇔ (相談内容を知ったら親も辛くなる、心配や迷惑をかけたくない)

相手が言った言葉だけでなく、相談に乗った自分の気持ち(「これを黙っているのはよくない」「私一人だけがこのことを知っているのは不安だ」など)も大切にしましょう。

(2) 大人(他の人)への相談の勧め方

友人の相談を聞いて、大人に相談した方がよいと思った時、友人にどのように勧めるか考えましょう。

	勧められたら、自分なら大人に相談しようと思える？
・「 _____」	△ ○ ◎ ?
・「 _____」	△ ○ ◎ ?
・「 _____」	△ ○ ◎ ?

振り返りシート

年 組 番	氏名	
-----------------	----	--

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○を付けて下さい。

あてはまる
ややあてはまる
どちらとも言えない
ややあてはまらない
あてはまらない

1	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
2	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
3	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
4	悩んだ時には、誰かに相談したいと思った	1	2	3	4	5
5	友人が悩んでいた時には、相談に乗りたいと思った	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

• あなたが友人の相談を聞いて、「大人に言った方がよい」と思うのは、どんな相談内容の時ですか？	
• 本日の活動の感想	

＜[A 援助希求的態度の育成] 引用文献＞

- ・ 國分康孝（監修） 林伸一・飯野哲朗・築瀬のり子・八巻寛治・國分久子（編）（2001）.「エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集 Part2」図書文化
- ・ 相川充・佐藤正二（編）（2006）.「実践！ソーシャルスキル教育 中学校」図書文化
- ・ 本田真大（2017）.「いじめに対する援助要請のカウンセリング——「助けて」が言える子ども、「助けて」に気づける援助者になるために——」金子書房
- ・ D. ジェイコブ・B. ウォルシュ・M. マックデイド・S. ピジョン（著）松本俊彦（監訳）（2010）.
「学校における自傷予防 『自傷のサイン』プログラム実施マニュアル」金剛出版

B 早期の問題認識（心の健康）

保健体育科（保健分野）

単元名

「早期の問題認識（心の健康）について(1) ～自殺の実態とその心理の理解について」

1 単元の目標

- (1) 自殺の深刻な実態を知り、自殺予防の正しい知識を身に付ける。
- ・中高生の自殺を取り巻く現状を知る。
 - ・自殺を「いのちの危機の一つ」として取り扱い、偏見や不安を軽減させる。
 - ・自殺のきっかけは複数存在することを知る。
- (2) 自殺が起きてしまうときの心の状態とその対応について知る。
- ・自殺に向かう人の心理（援助を求められない・孤立感）を知る。
 - ・援助を求められない・孤立感が高まる前に対応できること（ストレス対処、援助希求、仲間への援助志向）を知る。

以上から、自殺予防はみんなの力が必要であることを意識することができるようになる。

2 本時の内容

- 目的 自殺の深刻な実態を知り、自殺予防の正しい知識を身に付ける。
- ・中高生の自殺を取り巻く現状を知る。
 - ・自殺を「いのちの危機の一つ」として取り扱い、偏見や不安を軽減させる。
 - ・自殺のきっかけは複数存在することを知る。

【本時の展開】

過程	主な学習内容 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	▲留意事項
導入	グループ学習形式で行うため、事前に班分け（４～５人程度）を行っておく。		
	1 身近な事象と自殺者の比較を通じ、自殺予防教育への導入を図る（スライド１～９）	○ 今後の生徒－教師間での対話型演習を踏まえ、教師自身も共に答えを考えながら進行する（問題１・２・３）。 ○ めあての説明時には、今、自殺予防について考えることが、今だけではなく、将来の自殺予防にもつながることを伝える。	▲スライド９の記載事項（右下部のオレンジの箇所）について確実に触れること。安心して生徒が授業に参加できる雰囲気やその後のフォローが受けられることを保証する。
	【めあて】 「いのちの危機」から自分や周りの大切な人を守るための一つの方法として、自殺のことについてみんなで少し考えてみましょう。		

展開	2 自殺のきっかけが複数存在することを 知る（スライド10～13）。 【発問①について】 ・ 3つの回答選択肢に対して、生徒間で答えがばらける可能性。 【ブレインストーミングでの反応例】 ・ 「いじめ」、「悩み」、「ストレス」、「心の病気」、「非行」、「薬物」、「お金の問題」等 3 死にたくなる時のこころの状態について学ぶ（スライド14～18）。	○ ブレインストーミング形式の集団討論を通じて、自殺のきっかけについて学習する（問題3・4／スライド6～11） 【発問1（問題4／スライド10）】 中学生や高校生の自殺のきっかけには、どんなものがあると思いますか？ 【発問2（スライド11～12）】 自殺のきっかけについて考えてみよう。 ○ スライド11～12を用い、自殺のきっかけについてグループで話し合いの時間を持たせる（5分程度）。 ○ 可能であれば、集団討論時には付箋や貼り付け台紙を活用し、意見の集約を図る。 ○ 話し合い後は、グループの代表者が1名、話し合いの結果をクラス全体に発表する（1グループあたり2～3分程度）。 ○ 各グループからの発表が終了した後、その発表内容を踏まえながら、スライド13を用い、自殺のきっかけが様々な要因からなることを説明する。 ○ スライド15から17を用い、孤独感から自殺に至る流れを説明する。 ○ スライド18では、「死にたくなるほどの孤独感＝赤信号」となぞらえ、その以前の状態（＝黄色信号）のうちに対応できることとして、1～3の事項を説明する。生徒自身の力、そしてお互いの支え合いで自殺が減らせることを強調。	▲話し合いに入る前に、スライド12を活用して、話し合いの際のルールを提示する。このことを通じ、グループ内で話し合いやすい雰囲気醸成に努める。 ▲生徒からの声をただ拾い上げるだけに留まらず、その意見を聞いて教師がどう感じ考えたかについても、可能な範囲でフィードバックする（＝価値観の押し付け）ことが対話的雰囲気醸成において望ましい。 ▲単調な説明に陥らないよう留意する。必要に応じて、黄色信号についての具体例を生徒と教師の間で意見交換することも残り時間に応じて取り入れても可。
終末	4 本時の振り返りを行い、まとめを行う（スライド19）。	○ ワークシート（振り返り用紙）では授業で話し合ったことや感想について自由記述で記載を求める。	▲ハイリスク群、要フォロー対象生徒の声が拾えるよう、各学校の状況に応じて作成。

PP1

【問題1】
日本では、1年間に何人くらいの人
が生まれていると思いますか？

1. 約50万人
2. 約100万人
3. 約500万人



【ヒント】
→日本の人口は、平成29年2月1日時点で約1億2679万人！
(総務省統計局)

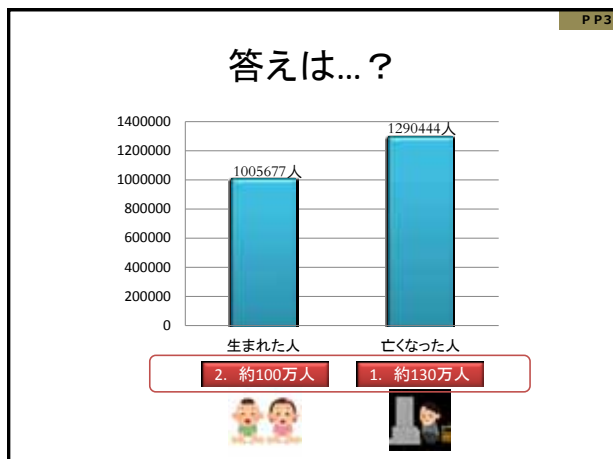
PP2

【問題2】
日本では、1年間に何人くらいの人
が亡くなっていると思いますか？



1. 約130万人
2. 約230万人
3. 約330万人

【ヒント】
→日本の人口は、平成29年2月1日時点で約1億2679万人！
(総務省統計局)



PP4

【問題3】
病気や事故が原因で亡くなる人と、
自殺が原因で亡くなる人はどちらの数が
多いでしょうか？

- 自殺が原因で亡くなる人の数が病気で亡くなる人より少ないと思う。
- 自殺が原因で亡くなる人の数が病気で亡くなる人より多いと思う。
- 自殺で亡くなる人の数も、病気や事故で亡くなる人も同じくらいの割合だと思う。

PP5

答えは...？

年齢層	第1位			第2位			第3位		
	死因	死亡数	割合(%)	死因	死亡数	割合(%)	死因	死亡数	割合(%)
10～14歳	悪性新生物	101	1.8	自殺	100	1.8	不慮の事故	95	1.5
15～19歳	自殺	434	7.3	不慮の事故	312	5.3	悪性新生物	141	2.4
20～24歳	自殺	1,178	19.7	不慮の事故	382	6.4	悪性新生物	175	2.9
25～29歳	自殺	1,423	22.0	不慮の事故	388	6.0	悪性新生物	325	5.0
30～34歳	自殺	1,520	20.9	悪性新生物	690	9.6	不慮の事故	413	5.7
35～39歳	自殺	1,782	20.7	悪性新生物	1,302	16.4	心・疾患	581	6.5
40～44歳	悪性新生物	2,901	30.1	自殺	2,042	21.2	心・疾患	1,219	12.1
45～49歳									
50～54歳									
55～59歳									
60～64歳									

若い世代ほど、病気や事故より
自殺で亡くなる人の割合が多い！

【資料】内閣府「平成28年版自殺対策白書」

PP6

みなさんの世代の自殺の実態
－1年間に自殺で亡くなる人－

1年間に交通事故で亡くなった人

3,904人



【資料】文部科学省「平成28年中の交通事故死者数について」

1年間に自殺で亡くなった人

21,897人



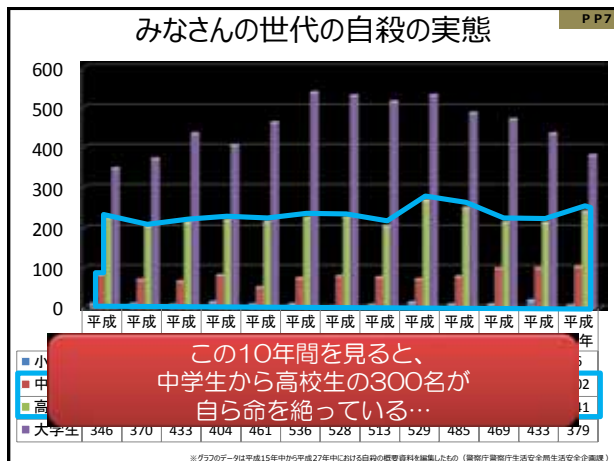
【資料】警察庁「警察庁生活安全衛生安全企画課「平成28年中における自殺の実態」

みなさんの年代でみると（交通事故）

10～14歳	16人
15～19歳	153人

みなさんの年代でみると（自殺）

10～14歳	70人
15～19歳	429人



ここまでのまとめ

- 日本では、生まれる人よりも亡くなる人の数が多い現状です。
- 病気や事故だけでなく、自殺で亡くなってしまう人が若い世代に多いことが明らかになっています。
- 中学生や高校生でも、毎年、自殺で亡くなってしまう人たちがいます。

「いのちの危機」は身近な問題かも？

本時のめあて

「いのちの危機」から自分や周りの大切な人を守るための一つの方法として、自殺のことについてみんなで少し考えてみましょう。

今日の約束

- ・ 話したくないことは無理に話す必要はありません。
- ・ 授業中でも、授業の後でも、つらくなったり気分が悪くなった場合は、話しやすい先生に申し出てください。

【問題4】

中学生や高校生の自殺のきっかけには、どんなものがあると思いますか？

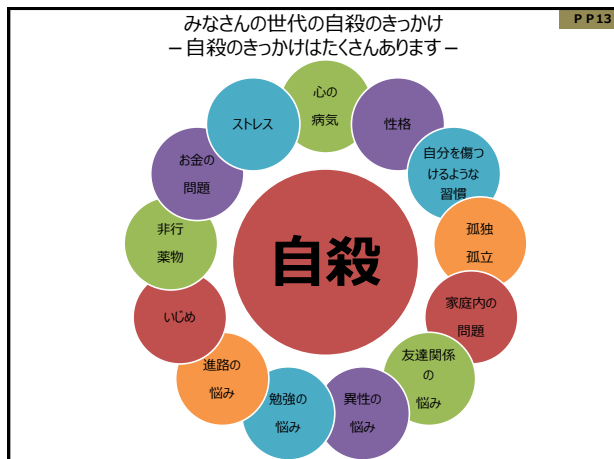
1. きっかけは、「いじめ」がほとんどである。
2. きっかけは、「こころの悩み」がほとんどである。
3. きっかけは、「人間関係」がほとんどである。

グループで考えてみましょう！

- ◆ グループで話し合って、答えを選んでみましょう。
- ◆ 何故、その答えになったかについて、後で、グループの代表の人に話し合いの結果を発表してもらいます。
- ◆ もし、「他の答えがあるかも？」というグループがいたら、その答えも歓迎！です。理由も一緒に発表してください。

話し合いの3つのルール

1. 正しいか、正しくないかは後回し！できるだけ、たくさんの意見を出してみましょう！
2. そのためには、相手の意見を否定したり、責めたりしないようにしましょう！
3. ふざけたり、からかったりすることも止めましょう！



PP14

死にたくなる程つらい気持ちになると、
私たちのころはどんな危機を迎える
でしょうか？

PP15

普段は・・・
「みんな仲良し」
「楽しく遊んで最高」
「ずっと仲間だよ」
「なんでも話してね」

「つらいよ」
「苦しいよ」

疑問？
● 仲間だからこそ、声をかけて欲しい！
● 自殺を考える前に相談して欲しい！

PP16

死にたくなる程つらい気持ちになると、
私たちのころは「仲間を避け、一人ぼっち
になるころ」へと変化してしまいます

交流を避けるようになる

■ 仲間に助けを求める力
■ 仲間の助けを受け入れる
力
の両方が弱くなる。

助けを負担に感じる

「仲間から離れたい」
「一緒にいるのが辛い」
「今までのように遊べない」

「負担に感じるよ」
「もう、一人にしておいてよ」
「あの人の優しさが重い」
「来ないで！腹立つ！」

仲間はどうなっていくかな？
「もう私、どうすれば良いのかわからない！」
「心配することが苦しいよ！」

PP17

一人ぼっちから抜け出すために、
私たちは自殺を選んでしまうことがあります

「仲間の助けを完全に拒絶」
「一人ぼっちの世界に閉じこもる」
「息をひそめる」

「こんな状態がいつまで続くの？」

「永遠にこの苦しみが続くに違いない！」

焦り
混乱
不安

出口の見えないトンネルに
入ったような状態。
時間の流れが苦痛に。
今すぐ「楽になる出口」を
見つけたくなる。

「このトンネルを抜け出すに
は、死ぬしかない」
「自殺だけは今の自分にも
できる」

命にかかわる行いをする

薬を飲む
首を絞める
頭を打つ
飛び降り
首を切る

PP18

つらすぎて一人ぼっち
(=こころの赤信号) になる前に！

みんなの力で、
自殺は減らせる、命を守る！

1. 自殺のきっかけになるような悩みやストレス
を溜めこみすぎないこと！
2. 自分一人だけで何とかしようとせず、周りの
人に助けを求めること！
3. 一人ぼっちになっている人、なりそうな人に
早く気づき、声をかけること！

まとめ

- 「いのちの危機」の一つに、病気や事故だけでなく、自殺が存在しています。
- 自殺の理由は一つだけとは限りません。
- 死にたくなるほどつらくなると(=こころの「赤信号」)、私たちは仲間に助けを求めたり、仲間からの助けを受け入れられなくなってしまう。
- 私たちのこころが「黄色信号」のうちに、ストレスや悩みを軽くすること、助け合うことが大切です。

ワークシート記入

保健体育科（保健分野）

単元名：「早期の問題認識（心の健康）について(2) ～こころの「黄色信号」を知り、対処しよう」

1 単元の目標

(1) 自殺の兆候となるこころの「黄色信号」について知る。

○ 私たちのこころの「黄色信号」が『身体の変化』、『感情』、『認知（考え方）』、『行動』、『人間関係』の5つの側面からとらえることができることを知る。

○ これらの5つの側面がお互いに影響しあうことを知る。

以上を踏まえ、自分自身のこころの「黄色信号」についてワークを通じて気付きを得る。

加えて、グループワーク（班での集団討論）を踏まえ、クラスメートのこころの「黄色信号」についても知り、気付けるようになることを目指す。

(2) こころの「黄色信号」への対応を考える。

○ 自分自身のこころの「黄色信号」に気付いた際には、周りの人にそのことを相談することが自殺予防に有効であることを学ぶ。

○ 周りの人のこころの「黄色信号」に気付いた際には、その本人に声掛けをしたり、周りの人に相談したりすることが自殺予防に有効であることを学ぶ。

2 本時の内容

【本時の展開】

過程	主な学習内容 ・ 予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	▲留意事項
導入	グループ学習形式で行うため、事前に班分け（4～5人程度）を行っておく。		
	1－1. 早期の問題認識（心の健康）について（1）を実施した場合 →当該回の内容を振り返り、こころの「黄色信号」のうちに、ストレスや悩みを軽くすること、助けを求めること等が大切であることを確認する。 1－2. 早期の問題認識（心の健康）について（1）を実施していない場合 →当該回のスライド 14～18 を用いながら、こころの「黄色信号」のうちに、ストレスや悩みを軽くすること、助けを求めること等が大切であることを確認する。	○ 授業内容について、教師自らの経験を踏まえながら、対話形式で学習内容を振り返る（確認する）。	▲前時同様（前時を実施していない場合はこの段階で）、安心して生徒が授業に参加できる雰囲気やその後のフォローが受けられることを保証する（前時スライド9参照）。
【めあて】 1. 自殺から私たちのいのちを守るために、私たちのこころの「黄色信号」を知ろう。 2. こころの「黄色信号」への対応を考えよう。			

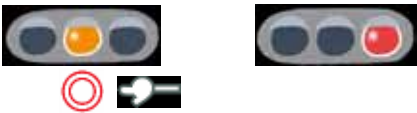
展開	2 私たちのこころの「黄色信号」について知ろう（スライド4～9）。 【発問1への反応例】 「眠れない」、「やる気が出ない」、「集中できない」、「イライラする」等。 3 こころの「黄色信号」への対応を考えよう（スライド10～15）。	○ 個人ワークとグループディスカッション形式で、こころの「黄色信号」の構成要素について知り、生徒が自身のこころの「黄色信号」に気付きを得られるようになる（スライド4～9） 【発問1（スライド4）】 こころの「黄色信号」って何だと思いますか？ ○ スライド5を用い、こころの「黄色信号」の5要素（身体の変化、感情、認知[考え方]、行動、人間関係）について具体例を交えて説明し、それらに気付くことが自殺予防につながることを伝える。 ○ スライド6を用い、こころの「黄色信号」の5要素がお互いに影響しあうことを解説する。 ○ スライド7を用いてここまでのまとめを行う。 【発問2（スライド8～9）】 つらい時に、自分のこころの「黄色信号」がどのように変化するかを書きだしてみよう（スライド8） ○ スライド9は別紙として、生徒へ各自配布する。 ○ スライド9をワークシートとして用い、生徒自身のこころの「黄色信号」について記入させ、自身のこころの「黄色信号」の理解を図る（作業時間5分程度。記入状況を見ながら、時間延長は可。）。 ○ 個別のワーク終了後は、各班でシェアリング（3分前後）。 ○ 各班でのディスカッション後、班の代表者から班内で上がった意見を発表してもらい、学級全体で多様なこころの「黄色信号」が存在することを共有する。この作業を通じ、他者の不調に気付けるようになることも、こころの「黄色信号」への対応（＝自殺予防）に必要であることを伝える。 ○ ワークを通じて、こころの「黄色信号」への対応として、周囲に相談することや、「黄色信号」状態にある周囲の人に声掛けをすることが重要であることを学ぶ。	▲生徒の方から意見が出にくい場合には、教師の方から自らの経験を踏まえ、具体例を提示する。 ▲早くワークシートに記入することが評価対象ではないことを生徒に伝える。 ▲「正しい答え」が存在するワークではないことにも言及する。 ▲机間巡視を行い、シートへの書き込みが難しい生徒に対して、具体例を挙げながら生徒の気付きへのサポートを行う。 ▲話合いに入る前に、前時のスライド12を活用して、話合いの際のルールを提示することが望ましい。このことを通じ、グループ内で話し合いやすい雰囲気醸成に努める
-----------	--	--	--

		○ スライド11を用い、孤独感から自殺に至る流れを説明する（前時を実施した学級においては、復習内容として扱う）。 ○ スライド12を用いて、死にたくなるほどの孤独感=赤信号」となぞらえ、その以前の状態（=黄色信号）のうちに対応できることとして、1～3の事項を説明する。生徒自身の力、そしてお互いの支え合いで自殺が減らせることを強調（前時を実施した学級においては、復習内容として扱う）。 【発問3（スライド13～14）】 こころの「黄色信号」への対応となる、2種類の声掛けについて考えてみましょう ○ スライド13および14は別紙として、生徒へ各自配布する。 ○ スライド13をワークシートとして用い、自分自身のこころの「黄色信号」について、周囲へ声かけする方法を考える。 ○ スライド14をワークシートとして用い、例を参考に、こころの「黄色信号」状態の友人に声かけする方法を考える。 ○ 以上を踏まえ、グループでワークの内容についてシェアリングを行う。 ○ 時間が許せば、発問2同様、反での話し合いの内容を学級でシェアリングする。	▲早くワークシートに記入することが評価対象ではないことを生徒に伝える。 ▲「正しい答え」が存在するワークではないことにも言及する。
終末	4 本時の振り返りを行い、まとめを行う（スライド15）。	○ スライドに沿って、本時の振り返りを行う。 ○ 後の回で、援助希求について取り扱う際には、本時の内容を関連付けておく。 ○ 必要に応じ、本時の振り返り用紙としてのワークシートを用意し、授業で話し合ったことや感想について自由記述で記載を求める。	▲ハイリスク群、要フォロー対象生徒の声が拾えるよう、各学校の状況に応じて作成。

PP1

私たちの大切な「いのち」を守るために

- ・ こころの「黄色信号」を知りましょう！
- ・ こころの「黄色信号」への対応について考えてみましょう！



PP2

前回のふりかえり

- 「いのちの危機」の一つに、病気や事故だけでなく、自殺が関係しています。
- 自殺の理由の一つだけとは限りません。
- 死にたくなるほどつらくなると(=こころの「赤信号」)、私たちは仲間に助けを求めたり、仲間からの助けを受け入れられなくなってしまう。

私たちのこころが「黄色信号」のうちに、ストレスや悩みを軽くすること、助けを求めること、助け合うことが大切です。

PP3

本時のめあて

1. 自殺から私たちのいのちを守るために、私たちのこころの「黄色信号」を知ろう！
2. こころの「黄色信号」への対応を考えよう！

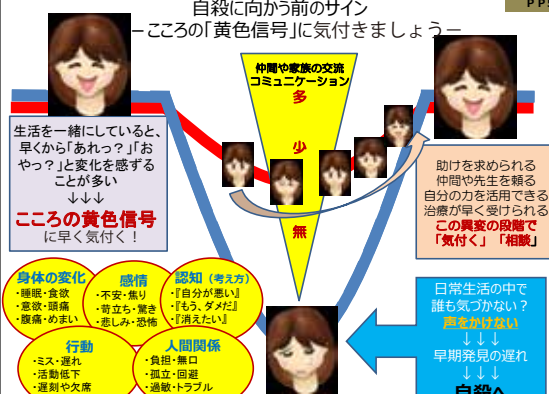
PP4

1. 私たちのこころの「黄色信号」を知ろう！

PP5

自殺に向かう前のサイン

こころの「黄色信号」に気がつきましょう



生活と一緒にしていると、早くから「あれっ?」「おやっ?」と変化を感じる人が多い ↓↓↓

こころの黄色信号に早く気付く!

仲間や家族の交流 コミュニケーション 多 少 無

助けを求められる仲間や先生を頼る自分の力を活用できる治療が早く受けられる この異変の段階で「気付く」「相談」

日常生活の中で誰も気づかない? 声をかけない? ↓↓↓ 早期発見の遅れ ↓↓↓ 自殺へ

身体の変化
・睡眠・食欲
・意欲・頭痛
・腹痛・めまい

感情
・不安・焦り
・苛立ち・驚き
・悲しみ・恐怖

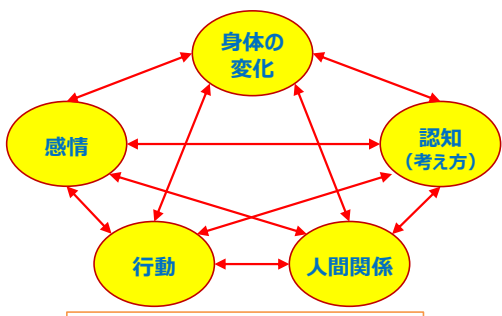
認知(考え方)
・「自分が悪い」
・「もう、ダメだ」
・「消えたい」

行動
・ミス・遅れ
・活動低下
・遅刻や欠席
・集中力低下

人間関係
・負担・無口
・孤立・回避
・過敏・トラブル
・過剰・暴力

PP6

こころの「黄色信号」の変化は...



お互いに影響を及ぼしあう!

PP7

ここまでのまとめ

➤ ころの「黄色信号」は

1. 身体の変化
2. 感情
3. 認知（考え方）
4. 行動
5. 人間関係

の5つの側面からとらえることができます。

➤ これらの5つの側面は、お互いに影響を及ぼしあいます。

PP8

ワークの時間①

1. みなさんがつらい時、みなさんのころの「黄色信号」はどのようにになりますか？できるだけたくさん、書き出してみましょう！
2. 書き出したころの「黄色信号」の変化のうち、自分で気を付けておきたい、要注意なサインについては○印をつけましょう。

後で、班のメンバー同士で
お互いのころの「黄色信号」を紹介し合います。
→ 仲間の不調にも気づけるようになりますように！

わたしの心のバランスが崩れた時
～ころの「黄色信号」に気づきましょう！～

PP9

ころの「黄色信号」	具体的にどのようなになりますか	特に自分が注意すべき項目に丸印
身体の変化	⋮	
感情	⋮	
認知（考え方）	⋮	
行動	⋮	
人間関係	⋮	

PP10

2.ころの「黄色信号」への対応を考えよう！

PP11

死にたくなる程つらい気持ちになると、私たちのころは「仲間を避け、一人ぼっちになるころ（＝ころの「赤信号」）」へと変化してしまいます

交流を避けるようになる



「仲間に助けを求める力」
「仲間の助けを受け入れる力」
の両方が弱くなる。

「仲間から離れたい」
「一緒にいるのが辛い」
「今までのように遊べない」

助けを負担に感じる



「負担に感じるよ」
「もう、一人にしておいてよ」
「あの人の優しさが重い」
「来ないで！ 腹立つ！」

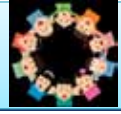
仲間はどっぴろいていかな？

「もう私、どうすれば良いのかわからない！」
「心配することが苦しいよ！」

PP12

つらすぎて一人ぼっち （＝ころの赤信号）になる前に！

みんなの力で、
自殺は減らせる、命を守れる！



1. 自殺のきっかけになるような悩みやストレスを溜めこみすぎないこと！
2. 自分一人だけで何とかしようとせず、周りの人に助けを求めること！
3. 一人ぼっちになっている人、なりそうな人に早く気づき、声をかけること！

P P13

「気付いて」声かけ①

【わたしのこころが「黄色信号」の時】
 例：わたしは心のバランスが崩れた時、眠れなくなることがよくあることがわかりました。



仲間のみんなへ
 わたしがぼーっとしたら、すぐに声をかけてください。

【わたしのこころが「黄色信号」の時】



仲間のみんなへ

P P14

「気付いて」声かけ②

【仲間のこころが「黄色信号」の時】
 例：最近、〇〇くんを見ると、いつも一人でため息ばかりついている。前とは違って、授業中もうとうしたり居眠りしていることが多い気がする…。

〇〇くんへ
 〇〇くん、最近、疲れてる？何か悩みでもあるのかな？



【仲間のこころが「黄色信号」の時】



〇〇くんへ

P P15

まとめ

- こころの「黄色信号」を『身体の変化』、『感情』、『認知(考え方)』、『行動』、『人間関係』の変化からとらえることが大切です。
- 自分のこころの「黄色信号」に気付いたら、周りの人にそのことを伝えましょう。
- 仲間のこころの「黄色信号」に気付いた時は、本人や周りの人にそのことを伝えましょう。

C ストレス対処能力の育成

特別活動

単元名：「ストレス対処能力の育成」

1 単元の目標

ストレス場面で、出来事を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方や将来を明るく展望する考え方、原因を見直す考え方、取り返しがつかないなどの決めつけを緩和する考え方を身に付ける。

2 単元の評価規準

	ア 集団活動や生活への 関心・意欲・態度	イ 集団の一員としての 思考・判断・表現	ウ 集団活動や生活についての 知識・理解
単 元 の 評 価 規 準	ストレスへのさまざまな対処法について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	ストレスへの対処について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、考え、判断し、それらを実践している。	ストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	①ストレスへのさまざまな対処法について、ストレス対処に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②ストレスへのさまざまな対処法について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①ストレスへの対処について、学習したことやストレス対処に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②ストレスへの対処について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①ストレスの原因やストレスの影響と心の健康について、基礎的な事項を理解している。 ②ストレスへの対処について、基礎的な事項を理解している。

3 指導と評価の計画(4時間)

	ねらい	学習活動	評価規準			評価方法
			ア	イ	ウ	
楽観的に考え直す	ストレスを感じる場面で、出来事を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付ける。	1 ストレスを感じる場面で使ってしまうがちな悲観的な表現にどのようなものがあるかを知り、それらの言葉を使った後の感情や行動がどうなるかを想像してみる。 2 楽観的な表現にはどのようなものがあるかを知り、それを使った後の気持ちを想像してみる。 3 ストレスを感じる場面において、それらの言葉を使うロールプレイングをしてみる。	②	②		〈関・意・態〉② 【観察】 〈思・判・表〉② 【観察】 【ワークシート】
将来に目を向ける	失敗し暗くなりがちな状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付ける。	1 失敗をした後に将来を悲観したり、自分を責めてしまう考え方が続いたりすると、その後に続く感情や行動がどうなるかを想像してみる。 2 失敗を良い経験と考え直すことができる言葉にはどのようなものがあるかを考える。 3 失敗をした場面において、自分もしくは相手に対して使うロールプレイングをしてみる。		②		〈思・判・表〉② 【観察】 【ワークシート】
自分に置き換える	相手のせいであるという原因の一方的な決めつけを見直し、双方に責任の分担がありうるという考え方を身に付ける。	1 原因の選び方にはどのようなものがあるか（自罰一他罰）を学ぶ。 2 自罰、他罰それぞれの偏った原因の選び方をした場合、その後の感情や行動に与える影響について考える。 3 原因を考え直すロールプレイングをしてみる。		②		〈思・判・表〉② 【観察】 【ワークシート】
失敗を見つめ直す	最悪だった、取り返しがつかないという決めつけを緩和する考え方を身に付ける。	1 ストレスを感じる場面で使ってしまうがちな決めつけ表現にどのようなものがあるかを知り、決めつけ表現がその後の感情や行動にどのような影響を与えるかを考える。 2 決めつけを緩和する考え方にはどのようなものがあるかを話し合う。 3 ストレスを感じる場面において決めつけを緩和する考え方をロールプレイングで体験してみる。		②	②	〈知・理〉② 【観察】 【ワークシート】 〈思・判・表〉② 【観察】 【ワークシート】

4-1 「楽観的に考え直す力を身に付けよう」

(1) 本時の目標

ストレスの場面において、出来事を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付ける。

(2) 本時の評価

- 課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。〈関・意・態〉②
- 学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。〈思・判・表〉②

(3) 展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 ストレスを感じる場面について、ペアやグループで出し合いワークシートに記入する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 生徒それぞれが感じているストレスの内容や程度などを自由に発言し、ワークシートに記入するよう促す。 ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。	
	【課題】ストレスの内容を楽観的に考え直し、肯定的な意味付けをしようとする考え方を身に付けよう。		
展開	3 ストレスを感じる場面で使ってしまうがちな悲観的な表現にどのようなものがあるかを知り、それらの言葉を使った後の感情や行動がどうなるかを想像し、発表する。 【悲観的な表現】 ・「腹が立つ」、「もういいや」、「またやってしまった」 など 【その後の感情や行動】 ・「腹が立つ」、「もういいや」、「自分は何をやってもダメだ」 など 4 楽観的な表現にはどのようなものがあるかを知り、それを使った後の気持ちを想像してみる。 【楽観的な表現】 ・「まあいいか」、「仕方がない」、「次、頑張ろう」 など 【その後の感情や行動】 ・「もう1回頑張ろう」、「先生に聞いてみよう」 など 5 ストレスを感じる場面においてそれらの言葉を使うロールプレイングを行い、楽観的に考え直す力を整理してワークシートに記入する。 【まとめ】 【楽観的に考え直す力を身に付けよう】 ・ ・ ・	○ 導入で発表・記入したストレスの内容などを生かし、思いついた意見を発表させる。 【発問1】 ストレスを感じる場面で使ってしまうがちな悲観的な表現にどのようなものがあるか。 また、それらの言葉を使った後の感情や行動がどうなるか考えよう。 【発問2】楽観的な表現にはどのようなものがあるかを知り、それを使った後の気持ちを想像してみよう。 ○ グループやペアでロールプレイングを行うよう指示し、体験後、楽観的に考え直す力を整理してワークシートに記入する。	〈関・意・態〉② ■課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 □観察 〈思・判・表〉② ■学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察・ワークシート ▲発問事例を具体的に想像できないことが考えられるため、発言の少ない生徒には、個別に説明する。
終末	6 欲求やストレスの対処について、教師の説明を聞き、本時の振り返りをワークシートにまとめるとともに、心の健康について理解する。	○ ワークシートの記述内容を確認することで、本時の学習と単元全体を振り返るよう促す。 ※ 特に、「ストレスを感じることは自然なこと」、「適度なストレスは、精神発達上必要なもの」などの既習内容にも触れて、単元全体をまとめる。	

ワークシート、振り返りシート

年	組	番	氏名
---	---	---	----

1 どのような場面でストレスを感じるか、ペアやグループで出し合い記入しよう。

<自分>

<友達>

2 ストレスを感じる場面で使ってしまうがちな、悲観的な表現にはどのようなものがあるだろうか？

3 楽観的な表現にはどのようなものがあるだろうか？

4 振り返り

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○を付けて下さい。

あてはまらない ←————→ あてはまる

①	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
②	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
③	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
④	悩んだ時には、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
⑤	友人が悩んでいる時には、相談に乗りたいと思う	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

<出来事を楽観的に考え直すためには、どのようにすればよいと思いますか>

<本日の活動の感想>

4-2 「将来に目を向ける力を身に付けよう」

(1) 本時の目標

失敗し暗くなりがちな状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付ける。

(2) 本時の評価

- 学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。〈思・判・表〉②

(3) 展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 失敗して落ち込んだ経験について、ペアやグループで出し合いワークシートに記入する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 生徒の失敗体験を自由に発言し、ワークシートに記入するよう促す。 ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。	
	【課題】失敗し暗くなりがちな状況であっても、将来を明るく展望する考え方を身に付けよう。		
展開	3 失敗をした後に将来を悲観したり、自分を責めてしまう考え方が続いたりすると、その後に続く感情や行動がどうなるかを想像してみる。 【自分を責めてしまう考え方】 ・「自分のせいで負けた」、「自分は何をやってもダメだ」 など 【その後の感情や行動】 ・「努力をしても無駄だ」、「もういいや」、「自分は何をやってもダメだ」 など 4 失敗を良い経験と考え直すことができる言葉にはどのようなものがあるかを考える。 ・「次のチャンスがあるから、また頑張ろう」 ・「親に怒られたけど、自分のために言ってくれていると感謝する」 5 失敗をした場面において、自分もしくは相手に対して使う表現をロールプレイングで体験し、将来を考え直す力を整理してワークシートに記入する。む。	○ 導入で発表・記入した失敗体験の内容などを生かし、思いついた意見を発表させる。 【発問1】失敗をしたあとに将来を悲観したり、自分を責めたりしてしまう表現にどのようなものがあるか。 また、それらの言葉を使った後の感情や行動がどうなるか考えよう。 【発問2】失敗を良い経験と考え直すことができる言葉にはどのようなものがあるかを考えよう。 ○ 出された意見が重ならないよう助言する。 ○ ストレスへの適切な対処方法を把握させ、ワークシートに記入させる。	〈思・判・表〉② ■学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察・ワークシート ▲発問事例を具体的に想像できないことが考えられるため、発言の少ない生徒には、個別に説明する。
	【まとめ】 【将来に目を向ける力を身に付けよう】 ・ ・ ・		
終末	6 欲求やストレスの対処について、教師の説明を聞き、本時の振り返りをワークシートにまとめるとともに、心の健康について理解する。	○ ワークシートの記述内容を確認することで、本時の学習と単元全体を振り返るよう促す。 ※ 特に、「ストレスを感じることは自然なこと」、「適度なストレスは、精神発達上必要なもの」などの既習内容にも触れて、単元全体をまとめる。	

ワークシート、振り返りシート

年	組	番	氏名
---	---	---	----

- 1 失敗して落ち込んだ経験について、ペアやグループで出し合い記入しよう。

<自分>

<友達>

- 2 失敗して落ち込んだ後に、将来を悲観したり自分責めたりしてしまう表現にはどのようなものがあるだろうか？

- 3 失敗を良い経験と考え直すことができる言葉にはどのようなものがあるだろうか？

4 振り返り

- (1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○を付けて下さい。

あてはまらない ←————→ あてはまる

①	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
②	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
③	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
④	悩んだ時には、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
⑤	友人が悩んでいる時には、相談に乗りたいと思う	1	2	3	4	5

- (2) 本日の活動を基に、考えましょう。

<失敗したあと、将来に目を向けるためには、どのようにすればよいと思いますか>

<本日の活動の感想>

4-3 「自分に置き換える力を身に付けよう」

(1) 本時の目標

相手のせいであるという原因の一方向的な決めつけを見直し、双方に責任の分担があり得るという考え方を身に付ける。

(2) 本時の評価

○ 学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。〈思・判・表〉②

(3) 展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 相手のせいにしてしまった場面について、ペアやグループで出し合いワークシートに記入する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 生徒それぞれが経験した内容などを自由に発言し、ワークシートに記入するよう促す。 ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。	
【課題】「相手のせい」という一方向的な決めつけを見直し、原因を考え直す力を身に付けよう。			
展開	3 原因の選び方にはどのようなものがあるか（自罰－他罰）を学ぶ。 4 自罰、他罰それぞれの偏った原因の選び方をした場合、その後の感情や行動に与える影響について考える。 【偏った原因の選び方をした場合】 ・「いつも私のせいで負ける」、「絶対にお前のせいだ」 など 【その後の感情や行動】 ・「立ち直れない」、「自分は悪くない、反省しない」 など 5 自分に置き換えて原因を考え直す体験をロールプレイングで行い、自分に置き換える力を整理してワークシートに記入する。	○ 導入で発表・記入した相手のせいにしてしまった内容などを生かし、思いついた意見を発表させる。 【発問1】原因の選び方にはどのようなものがあるか（自罰－他罰）を考えよう。 自罰： 他罰： 【発問2】自罰、他罰それぞれの偏った原因の選び方をした場合、その後の感情や行動に与える影響について考えよう。 ○ グループやペアでロールプレイを行うよう指示し、体験後、自分に置き換える力を整理してワークシートに記入する。	〈思・判・表〉② ■学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察・ワークシート ▲発問事例を具体的に想像できないことが考えられるため、発言の少ない生徒には、個別に説明する。
終末	6 欲求やストレスの対処について、教師の説明を聞き、本時の振り返りをワークシートにまとめるとともに、心の健康について理解する。	○ ワークシートの記述内容を確認することで、本時の学習と単元全体を振り返るよう促す。 ※ 特に、「ストレスを感じることは自然なこと」、「適度なストレスは、精神発達上必要なもの」などの既習内容にも触れて、単元全体をまとめる。	

ワークシート、振り返りシート

年 組 番 氏名

1 失敗などを人のせいにしてしまった経験について、ペアやグループで出し合い記入しよう。

<自分>

<友達>

2 失敗などを人のせいにする場合の表現には、どのようなものがあるだろうか？

3 失敗などを自分のせいにする場合の表現には、どのようなものがあるだろうか？

4 振り返り

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○をつけて下さい。

あてはまらない ←————→ あてはまる

①	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
②	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
③	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
④	悩んだ時には、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
⑤	友人が悩んでいる時には、相談に乗りたいと思う	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

<相手のせいであるという一方的な決めつけを、自分に置き換えることによって考え直すには、どのようにすればよいと思いますか>

<本日の活動の感想>

4-4 「失敗を見つめ直す力を身に付けよう」

(1) 本時の目標

最悪だった、取り返しがつかないという決めつけを緩和する考え方を身に付ける。

(2) 本時の評価

○ 学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。〈思・判・表〉②

○ 課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。〈知・理〉②

(3) 展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 最悪だった、取り返しがつかないという思いをした体験について、ペアやグループで出し合いワークシートに記入する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 生徒それぞれが体験した内容などを自由に発言し、ワークシートに記入するよう促す。 ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。	
【課題】心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解しよう。			
展開	3 ストレス場面で使ってしまうがちな決めつけ表現にどのようなものがあるかを知り、決めつけ表現がその後の感情や行動にどのような影響を与えるかを考える。 【決めつけ表現】 ・「絶対に無理だ」、「みんなが自分を嫌っている」 など 【その後の感情や行動】 ・「もう、どうにもならない」、「自分は何をやってもダメだ」 など 4 決めつけを緩和するには、どのようなすればよいかを話し合う。 5 ストレスを感じる場面において決めつけを緩和する考え方をロールプレイングで体験し、失敗を見つめ直す力を整理してワークシートに記入する。	○ 最悪だった、取り返しがつかないという思いをした体験などを生かし、思いついた意見を発表させる。 【発問1】ストレスを感じる場面で使ってしまうがちな決めつけ表現にどのようなものがあるか。 また、それらの言葉を使った後の感情や行動がどうなるか考えよう。 【発問2】取り返しがつかないという決めつけを緩和する表現にはどのようなものがあるか。 ○ このようなストレス状態を続けないために、どのように対処をしたらよいかグループで具体的な事例についてアドバイスを考え、ワークシートに記入する。	〈思・判・表〉② ■学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察・ワークシート ▲発問事例を具体的に想像できないことが考えられるため、発言の少ない生徒には、個別に説明する。 〈知・理〉② ■ストレスへの対処について、基礎的な事項を理解している。 □ワークシート
【まとめ】 【失敗を見つめ直す力を身に付けよう】 ・ ・ ・			
終末	6 欲求やストレスの対処について、教師の説明を聞き、本時の振り返りをワークシートにまとめるとともに、心の健康について理解する。	○ ワークシートの記述内容を確認することで、本時の学習と単元全体を振り返るよう促す。 ※ 特に、「ストレスを感じることは自然なこと」、「適度なストレスは、精神発達上必要なもの」などの既習内容にも触れて、単元全体をまとめる。	

ワークシート、振り返りシート

年	組	番	氏名
---	---	---	----

1 取り返しがつかないという思いをした体験について、ペアやグループで出し合い記入しよう。

<自分>

<友達>

2 取り返しがつかない思いをした場合で使ってしまうがちな決めつけの表現には、どのようなものがあるだろうか？

3 取り返しがつかないという決めつけを緩和する表現には、どのようなものがあるだろうか？

4 振り返り

(1) 本日の活動に関する質問について、あてはまる数字一つに○を付けて下さい。

あてはまらない ←————→ あてはまる

①	今日の活動は真剣に取り組めた	1	2	3	4	5
②	今日の活動はためになった	1	2	3	4	5
③	今日の活動は参加しやすかった	1	2	3	4	5
④	悩んだ時には、誰かに相談したいと思う	1	2	3	4	5
⑤	友人が悩んでいる時には、相談に乗りたいと思う	1	2	3	4	5

(2) 本日の活動を基に、考えましょう。

<失敗を見つめ直し、取り返しがつかないという決めつけを緩和するには、どのようにすればよいと思いますか>

<本日の活動の感想>

保健体育科（保健分野）

単元名：「心身の発達と心の健康（欲求やストレスの対処と心の健康）」

学 年：第1学年

1 単元の目標

- (1) 心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようになる。
- (2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。
- (3) 身体機能の発達、生殖にかかわる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。

2 単元の評価規準

	ア 健康や安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての 思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
単 元 の 評 価 規 準	心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。	身体機能の発達、生殖にかかわる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	①心身の機能の発達と心の健康について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ②心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①心身の機能の発達と心の健康について、学習したことや健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①身体機能の発達について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ②生殖にかかわる機能の成熟について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ③精神機能の発達と自己形成について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ④欲求やストレスの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。

3 指導と評価の計画(12時間)

	ねらい	学習活動	評価規準			評価方法
			ア	イ	ウ	
(9時間)	※ 全12時間の単元の内、はじめの9時間（「身体の発達（3時間）」、「生殖にかかわる機能の成熟（3時間）」、「精神機能の発達と自己形成（3時間）」については、各学校の計画で行うこととする。					
欲求やストレスへの対処と心の健康（3時間）	精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていることや、欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることについて、理解することができるようにする。	1 精神と身体の影響について、学習内容をつかむ。 2 心と体にはどのようなかわりがあるか、気付いた点を書き出す。 3 精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることや心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのとは神経などの働きによることをワークシートにまとめる。			④	〈知・理〉④ (学習活動4) 欲求やストレスの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書いたりしている状況を【観察・ワークシート】で捉える。
	心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。 ストレス対処の方法として ①問題を解決する ②気晴らしをする ③一時的に逃げる の3つのパターンを使い分けることを理解させる。	1 欲求やストレスの心身への影響について、話し合う。 2 欲求やストレスへの対処と心の健康について、意見交換する。 3 心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解する。ストレスに対処するためには、 <u>ストレス対処のレパートリーを増やしたり、ストレスの強さに応じて柔軟に対処法を変えたりするやり方があることをワークシートにまとめ、発表する。</u>	②		②	〈関・意・態〉② (学習活動1) 心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている状況を【観察】で捉える。
	心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明することができるようにする。【本時】 ①現状を受け入れる ②失敗を見つめ直す ③自分に置き換える ④将来に目を向ける のいずれかのキーワードで整理し生徒に理解させる。	1 欲求やストレスとの適切な付き合い方について、考える。 2 グループでの話し合いを基に全体で意見交換をする。 3 ストレスを減らすには、ストレスを感じる自分の心と向き合う必要があることを理解する。ストレスを感じたときは、 <u>問題に対する自らの「ものの見方」を振り返り、その意味を考え直すなど、しなやかな考え方を身に付けることが大切であることをワークシートにまとめ、発表する。</u>		②	②	〈思・判〉② (学習活動3) 心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している状況を【観察・ワークシート】で捉える。

4 本時の学習（12/12時）…欲求やストレスへの対処と心の健康（3/3時）

（1）本時の目標

心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることを理解できるようにする。

（2）本時の評価

心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。〈思・判〉②

（3）展開

過程	主な学習活動 ・予想される生徒の発言等	○教師の主な働きかけ	■評価規準、□評価方法 ▲留意事項
導入	1 学習カードから、「欲求やストレスの心身への影響」の内容を確認する。 2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。	○ 前時の学習内容の振り返りから、本時の学習の見通しをもたせる。 ○ 本時の課題を提示する。	
	【課題】心の健康を保つには、ストレスを感じる自らの心と向き合う必要があることを理解しよう。		
展開	3 日頃の行動を振り返り、自分の考えを発表する（感情、考え、行動を区別）。 ①について： ・「腹が立つ」、「自分勝手だ」、「嫌われたに違いない」、「他の子に愚痴を言う」、「一緒に行くのをやめる」 ②について： ・「ムカつく」、「やる気がなくなる」、「親は何もわかってくれない」、「親に反抗する」、「言い訳をする」、「部屋に行く」、「兄弟に八つ当たりをする」 4 グループでディスカッションし、意見をまとめて発表する。 ①について： ・「何か理由があったのだと相手を思いやる」、「後で理由を聞けば済むこと」、「嫌われたと決めつけない」、「また時間が合ったときに一緒に行けばよい」 ②について： ・「すぐに取り掛からなかった自分にも非がある」、「親は自分のために言ってくれていると感謝する」、「これから勉強するところと素直に伝える」 5 書き出した意見を自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして深く考える。 6 ストレスへの適切な対処をつかむ。	○ 事前学習の内容などを生かし、思いついた意見を発表させる。 【発問1】次のような場面では、みんなはどのように感じ、どんな行動をとるだろうか。また、その行動が適切かどうか考えよう。 ① 登校時にいつも待ち合わせしている友達が先に行ってしまった。 ② 勉強をしようと思った矢先に親から「勉強は？」と小言を言われた。 【発問2】その考え方や行動が適切かどうかを振り返り、別の見方ができないか考えよう。 【発問3】このようなストレス状態を続けるために、どのような考え方や行動ができるようになるか、グループで2つの事例にアドバイスを考えよう。 ○ 前時の学習内容を思い起こしたり、出された意見から考えをまとめたりしながら、意見交換するよう活動を支援する。 ※ 下記【ストレスへの適切な対処】に関わる内容に着目できるように助言する ○ ストレスへの適切な対処方法を把握させ、ワークシートに記入させる。	〈思・判〉② ■心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察 〈思・判〉② ■心身の機能の発達と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 □観察・ワークシート ▲発問事例の場面と今までの学習が結び付けられないことが原因として考えられるため、ワークシートから今までの学習内容を確認し、場面と事例が結びつくよう、個別に説明する。
	【まとめ：ストレスへの適切な対処】 ・ストレスを感じたら、すぐに行動に移さずに間を置く。 ・まず深呼吸やストレッチ等で気持ちを落ち着かせる。 ・自らの考え方を振り返り、別の見方ができないか考え直す。 ・どうしても納得できないときは、友達や周囲の大人などに話を聴いてもらうなど、一人で抱え込まないようにする。 ①現状を受け入れる ②失敗を見つめ直す ③自分に置き換える ④将来に目を向ける のいずれかのキーワードで整理し生徒に理解させる。		
終末	7 欲求やストレスの対処について、教師の説明を聞き、本時の振り返りをワークシートにまとめるとともに、心の健康について理解する。	○ ワークシートの記述内容を確認することで、本時の学習と単元全体を振り返るよう促す。 ※ 特に、「ストレスを感じることは自然なこと」「適度なストレスは、精神発達上必要なもの」などの既習内容にも触れて、単元全体をまとめる。	