

## II 高等学校、中学校における実践例

### 1 A 援助希求的態度の育成

- ・「望ましい人間関係の確立～相談しやすい関係性のある学級づくりをめざして」特別活動  
(F 高等学校) . . . . . 55
- ・「援助希求的態度の育成 (心の健康と自己実現)」保健体育  
(E 高等学校) . . . . . 58
- ・「思いやりの心 (主として人との関わりに関すること 思いやり)」道徳  
(B 中学校) . . . . . 60

### 2 B 早期の問題認識 (心の健康)

- ・「かっこういいじぶんになろう！」特別活動  
(H 高等学校) . . . . . 63
- ・「生徒と教師が共にコミュニケーション能力を高めるために」校内研修 (教員対象)  
(J 高等学校) . . . . . 64
- ・「いのちを育むプログラム」特別活動  
(K 高等学校) . . . . . 70

### 3 C ストレス対処能力の育成

- ・「相談する力を身に付ける」特別活動  
(L 高等学校) . . . . . 76
- ・「心身の発達と心の健康 (欲求不満やストレスへの対処)」保健体育  
(A 中学校) . . . . . 77
- ・「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)」保健体育  
(B 中学校) . . . . . 81
- ・「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)」保健体育  
(C 中学校) . . . . . 87
- ・「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)」保健体育  
(D 中学校) . . . . . 94

### 4 学校が独自に作成したプログラム

- ・「心と体の健康」保健体育 (G 高等学校) . . . . . 98
- ・「上手な聴き方」特別活動 (I 高等学校) . . . . . 102
- ・「のよいところ探し」特別活動 (J 高等学校) . . . . . 105
- ・「3年後の自分」特別活動 (J 高等学校) . . . . . 107
- ・「100万回生きたねこ」道徳 (A 中学校) . . . . . 110
- ・「このあと どうしちゃおう」道徳 (A 中学校) . . . . . 114
- ・「電池が切れるまで」道徳 (A 中学校) . . . . . 119
- ・「監察医の涙」道徳 (A 中学校) . . . . . 126

## 1 A 援助希求的態度の育成

### 特別活動：望ましい人間関係の確立～相談しやすい関係性のある学級づくりをめざして

#### 1 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 指導計画（3時間）

	ねらい	学習活動
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。
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。
3 相談しやすい会話の仕方	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。	1 「気づく（友人が困っていること、相談したい状態に気づく）、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 ロールプレイを通して「気付く、関わる、つなぐ」を実践する。

#### 3 本時の学習 「1 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) 日 時：平成〇年〇月〇日（〇）5校時

(2) 授業者：〇〇

(3) 対象学級：1年〇組（男子20名 女子19名 計39名）

(4) 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。

指 導 案			
	学習活動	指導上の留意点	評価の観点
導 入	1 本時の活動の説明 ○居心地のよい学級とは、どのような学級か考える。 ○相談しやすい人間関係を築くために必要なことを考える。	○「話の聴き方が上手だな」と思う人の特徴について考えている内容をワークシートに記入させ、自由に発言するように促す。	

	学習活動	指導上の留意点	評価の観点
展 開	<p>2 相手の話しを上手に聴くことの重要性を理解する。 (1) 話した人が「話してよかった」と思う。 (2) 聴いた人への信頼感が高まる。</p> <p>3 上手な聴き方とあたたかい言葉かけの活動を行う。 【活動の手順】 ①ペアを作り1人を話し役、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時間が来たら話を止め、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。</p> <p>4 「上手な聴き方」と「あたたかい言葉かけ」について、気付いたことを整理してワークシートに記入する。</p>	<p>【発問】相手の話しを上手に聴けると、情報を正確に理解できることのほかに、何かよいことがないか考えてみよう。 *学校生活で困った時に互いに助け合える人間関係の基礎となることに気付かせる。</p> <p>○「バースデイライン」によって4人のグループを10班つくる。 ○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 *各活動の留意事項は次のとおり ②のポイント伝える。 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。 ③話し手が分かってほしいと思っていることのポイントを簡潔にまとめる。 ④アは情報理解、イは話者の気持ち、ウは上手な聴き方と関連する。 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「あたたかい言葉」を尋ね、板書する。 *言われて嬉しくなったり、ほっとしたりする言葉(ほめる「すごい」、応援「がんばれ」、心配「大丈夫?」、感謝「ありがとう」など)</p> <p>○上手な聴き方について、「相手の方に体を向ける」「相手を見る」「あいづちをうつ」「話題に沿った表情で話を聴く」などの非言語スキルが重要であることに気づかせる。</p>	<p>○「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か。</p> <p>○「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、それらを説明しようとしているか。</p>
まとめ	<p>5 本時の活動を振り返る。 目標を再確認した後、振り返りシート (2)「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?」に自分の意見を記入し、互いの意見をグループでシェアする。</p>	<p>○本時の目標を簡潔に確認し、振り返りを促した上でグループ内で意見交流する。 ○本時の活動で体験した際の感想、感情などを考えさせる。 ○次回は、相談したいことがある人の気持ちについて考えることを予告する。</p>	<p>○互いの感想を積極的に交流し合っているか。</p>

## 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、どんなよいことがあるか。
  
- 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。

		あてはまらない	ややあてはまらない	どちらとも言えない	ややあてはまる	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であると思いますか？	<hr/> <hr/>
• 本日の活動の感想	<hr/> <hr/>

# 自殺予防教育プログラム（指導案）

実施教科：保健体育科（保健分野）

プログラム名（単元名）：「援助希求的態度の育成（心の健康と自己実現）」

学 年：第1学年（19名：男子9名 女子10名）

## 1 プログラム（単元）の目標

- (1) 心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ。
- (2) 自殺の深刻な実態を知る。

## 2 プログラム（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
評価規準	自己および他者への関心を持ち、取り組むことができる。	心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ。	①日本における自殺の深刻な実態について理解することができる。 ②自己および他者の心理的変容について考え、理解することができる。

## 3 本時の展開

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 ▲努力を要すると判断される生徒の手立て
導入	1 アイスブレイク ペアワーク①「プチハッピー」 2 本時の説明	○ 緊張を解すような配慮を行う。 ○ 相手の意見を尊重するよう伝える。 ○ 本時の目的及び「いのちの授業」について説明する。	
展開	3 死亡者数及び死亡率についての理解  【配慮】事前アンケートによるアセスメントに基づきハイリスク生徒への配慮を実施する	○ 深刻な自殺の実態と命の危機を乗り越えるために共に考える時間であることを伝える。	〈知・理-①〉 ■自殺の実態について理解することができる □観察
	4 事前アンケートによるフィードバック  【助言】他者との違いがあることを理解し、違いがあることは悪いことではないこと	○ 「ほっとプラス」及び「自尊感情尺度」結果について特徴を伝える。	〈知・理-②〉 ■自己および他者の心理的変容について考え、理解することができる。 □観察
	5 ペアワーク②「相手の話を聞く」  【聞く態度】 「①正しい事を言う」「②励ます」 「③感情を理解する」 6 心のSOSに対する対応・理解  【説明】きょうしつ（きづいて・よりそい・うけとめてしんらいできる大人に・つなげよう）	○ 自分にとってどの聞き方がよかったかを実感させる。 ○ 人によって捉え方が違うことを理解させる。  ○ 対応方法について理解させる。	〈思・判-①〉 ■心の危機に陥った自分自身や友人への関わり方を学ぶ。 □観察
終末	7 相談機関の紹介 8 アンケート及び体調の確認	○ 北海道の相談機関について紹介する。  ○ 体調が悪くなった生徒がいないか確認する。	



## A 「援助希求的態度の育成」

### 「道徳の時間」学習指導案

日 時：平成29年10月〇日（木） 第5校時(13:30～14:20)  
場 所：B中学校 第3学年〇組教室  
対 象：第3学年〇組（男子〇名 女子〇名 計〇名）  
授業者：教諭 〇〇 〇〇

#### 1 主題名『思いやりの心』

内容項目B 主として人との関わりに関すること 思いやり

#### 2 主題設定の理由

##### (1) 主題設定について

中学3年生のこの時期は、学校生活の様々な場面で最高学年として自覚ある行動と責任を求められると同時に、卒業後の進路選択を控えて理想と現実のギャップに不安を抱える時期でもある。一人一人が様々な思いを抱えながら学校生活を送る中で、日常の何気ない言葉のやりとりから、友人関係でトラブルが起こったり、人との関わり方について深い悩みを抱えたりする時期でもある。また、将来、社会に出てからは、様々なタイプの人と円滑な関係が保つことが求められる。

本授業においては、自殺予防教育プログラムの目標の1つである援助希求的態度の育成をねらい、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とともに、相談された場合の対処方法も身に付けさせたい。

そのためには、言葉を介して自分の思いを適切に伝え、相手の話を聞き取ることがうまくできるようになることが大切であり、本時では、相手を思いやり、「話を上手に聞く」ことと、「相手の気持ちを考えた言葉がけ」を通して、援助希求的態度の育成はもとより、他者とのよりよい関わり方について考えさせる。

##### (2) 生徒の実態

明るく素直な生徒が多く、学校行事や学級活動では、リーダーを中心に自分達で工夫するなど協力して取り組む様子が見られる。しかし、最高学年としては精神的に幼い面があり、自己中心的な言動や、言葉を使って上手く気持ちを伝えたりすることを苦手とする生徒もいる。そのような実態から、学級全体の話すスキルの向上を目指して朝の会でスピーチ活動に取り組んでいる。

道徳科の学習の様子では、興味のある題材に関しては活発に自分の気持ちや考えを述べる場面も見られるが、自己開示が苦手な生徒も多く、題材によっては自分の考えを書いて表現することはできても人前で話すことが難しい生徒もいる。

本時の学習を通じて、自分も他者も共にかげがえのない存在であることに気付くとともに、相手に対してどのような応答することができるかを考えて、他者との絆を強めることにつなげたい。

#### 3 資料 私たちの道徳（p56）『温かい人間愛の精神と思いやりの心』

「思いやりの心」が人間同士を支える大事な絆であることが、いくつかの例をもとに提示されている。

「思いやり」やちょっとした気遣いが人との関わりでいかに大切であるかに気付き、日常の生活場面での自分の言動が相手の心にどう届いているのかについて考えさせたい。

#### 4 本時の学習

##### (1) 本時の目標

- ・相手を思いやる心が大切であることを理解し、相手の身になって考え、相手の気持ちを尊重した「聞き方」や「言葉のかけ方」の大切さに気付く。

##### (2) 本時の評価

- ・相手を思いやる心が大切であることを理解し、相手の身になって考えている。
- ・相手の気持ちを尊重した「聞き方」や「言葉のかけ方」の大切さに気付いている。

(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
導入	1 私たちの道徳 p 56の資料を見て、今日の主題を把握する。	○ 円グラフはどんな質問の答えを表しているのか。 ○ 今日のテーマを説明する。	
	<b>【課題】人の気持ちを考え、相手を思いやる言動について考えよう。</b>		
展開	2 上手な話の聞き方について考え、ペアで交流し、ワークシートに記入して全体に発表する。 ・しっかり聞いてくれる、否定しない ・内容が良く理解できる、相手が話しやすくなる、仲良くなれる	<b>【発問1】上手な話の聞き方を考えよう。</b> ○ 困っている人が相談をしてきたら、どのように聞くと、相手は話をしやすいだろうか、話を上手に聞くことができるかどうかなど、補助発問をする。	■「上手な聞き方」や「温かい言葉のかけ方」を意識して活動に取り組んでいる。 □ワークシート  ■周囲の人との関わりが自分につながっていることに気付いている。 □発言、ワークシート
	3 「温かい言葉かけ」の方法について考え、ペアで交流した後、感じたことを発表し、ワークシートに記入する。 ・励ますような言葉、ほめるような言葉 ・相手の気持ちを考えて言葉を選ぶ	<b>【発問2】温かい言葉のかけ方を考えてみよう。</b> ○ ペアでの活動を確認し、支援する。	
	4 事前アンケートの結果から読み取れることを考える。 ・親身になって相談を聞いた ・落ち込んでいた友達を励ました ・相談されたが、解決できなかった ・話を聞いてもらってうれしかった ・元気づけられた ・気持ちを察して、声をかけてもらった	<b>【発問3】これまでの経験を振り返り、自分の言葉や行動が周りにどんな影響を与えていたかを考えよう。</b> また、周りに助けられた経験について交流しよう。	
	5 人とのよりよい関わり方について、ワークシートにまとめ、交流する。 ・思いやり、優しさ、気遣い ・相手の気持ちになって考える	<b>【発問4】人と関わる時に大切なことは何だろうか。</b>	
終末	6 授業を通して感じたことを発表し、全体で交流する。	○ 本時の活動を振り返り、他者を思いやることで、よりよい人間関係ができることについて考えさせる。	

5 板書計画 ～生徒の意見を中心に板書

『人とのよりよい関わり方を考えよう』		
気持ちを伝え合うには？		→ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">思いやりの心</span>
「上手な話の聞き方」 (発言例)	「温かい言葉かけ」 (発言例)	「人と関わる時に大切なことは？」 (発言例)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の目を見て</li> <li>・受け止める</li> <li>・反応する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・励ます</li> <li>・やさしいことば</li> <li>・ほめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の考えを受け入れる</li> <li>・自分の意見も伝える</li> <li>・言葉をえらぶ</li> </ul>

『人とのよりよい関わり方を考えよう』

1. 話をしやすい人、もっと話してみたいと思うのはどんな人ですか。

2. あたたかい言葉のかけ方や、あたたかい言葉の例を考えよう。

3. 人とかかわる時に、大切だと思うことを書いてください。

4. 今日の授業を通して気付いたこと、感じたことや、これからの人との関わり方で大事にしていきたいと思うことを書いてください。

<振り返り>

←そう思う

→そう思わない

1	今日の活動に、真剣に取り組めた	5	4	3	2	1
2	上手に友達の話聞くように努めた。	5	4	3	2	1
3	温かい言葉のかけ方について考える事ができた。	5	4	3	2	1
4	これからの人とのよりよい関わり方について考える事ができた。	5	4	3	2	1

## 2 B 早期の問題認識（心の健康）

### 自殺予防教育プログラム（指導案）

〇〇高等学校

1 単元名  
「カッコいいじぶんになろう！」

2 学 年  
1 学年

### 3 本時の目標

- 高校生の心の発達と健康について学び、心の成長を促す。
- 自殺予防は、お互いの支え合いが必要であることを意識できるようにする。

#### 【本時の展開】

過程	活動の概要	指導上の留意点
導入	<p>グループ学習形式で行うため、事前に班分け（4～5人程度）を行う。</p> <p>1 グループになり、10個のキーワードが書かれたカードの中から、「将来、自分が大切にしたいもの」をランキング形式で並べる。</p> <p>【10個のキーワード】 「信頼」、「誠実さ」、「自立・役に立つ」、「勇気」、「適応力」、「努力・諦めない」、「優しさ・思いやり」、「行動力」、「明るさ・表現力」、「自分らしさ」</p>	<p>・難しい場合は、ベスト3や1つだけにするなど、作業がしやすいように声がけする。</p>
展開	<p>2 グループ内で、選んだキーワードについて、その理由を発表し合う。</p> <p>3 他の人が大切にしたいと思ったものについて質問や感想を述べるなど、自由に意見交換をする。</p>	<p>・教員は各グループを巡回して、意見交換を促す。</p> <p>・生徒から意見が出にくい場合には、教師が自らの体験を踏まえ、具体例を提示する。</p>
終末	<p>4 各グループで出された感想を全体でシェアリングする。</p>	<p>・自殺予防は、お互いの支え合いが必要であることを意識できるようにする。</p> <p>・生徒の意見を聞いて教師が同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。</p>

生徒と教師が共にコミュニケーション能力を高めるために

1 すべての問題行動の背景にあるのは、自尊感情の傷つき、  
自己肯定感の低下

~~~~~ 「どうせ私は」「どうせ僕は」という心のつぶやき ~~~~~

- (1) 自尊感情・・・自分のよさを自分で評価し、自分の価値を認識できることに伴う肯定的感覚。(自己評価)
- (2) 自己肯定感 (自尊感情・自己効力感・自己有用感・自己有能感・自己肯定感) のいろいろ
  - ① 自己効力感・・・自分には何かを成し遂げたり、達成したりする能力がある感覚。
  - ② 自己有用感・・・他者や社会のつながりの中で、「自分にも人や社会のためにできることがある」という感覚。(社会的側面)
  - ③ 自己有能感・・・「自信」。「自分にはできることがある」という感覚。(能力的側面)
  - ④ 深い自己肯定感・・・自分の醜いところや、恨み・ねたみなどの気持を含め、ただそのまま、あるがままを認めることができる自己受容に伴って生じる肯定的感覚。

2 教育カウンセリングと教師の自己成長 (横軸の成長)

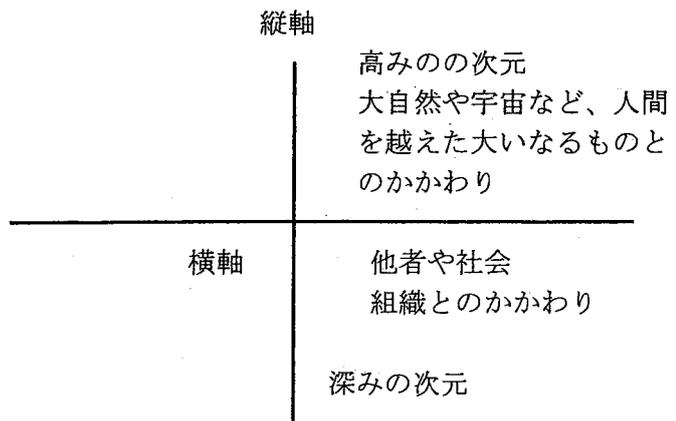
~~~~~ リレーション能力と学級経営力を高める ~~~~~

(参考文献 「教師の自己成長と教育カウンセリング」

・「気づきと学びの心理学研究会」代表 明治大学教授 諸富祥彦著)

水平性の次元とは、他者や集団とかかわる次元。垂直性の次元とは、精神性の高宮内面の深みの次元です。関係力(リレーション力)です。

リレーションとは?  
気持と気持のつながり。心と心のふれあいである人間関係。



自己成長 (人格形成) における2つの次元

(1)学級経営・・・すべての子どもに共同体感覚を味わわせることが重要

①すべての子どもが安心感・安全感を感じることができるようにするためのルールづくり。

②あたたかい心のふれあいのあるリレーションづくり。

子ども達が一人一人が、「自分のほんとうの姿を出しても排除されない。自分はこちらではあるがままの姿でいることができる」という安心感・安全感が保証されていること。

(一人一人がクラスのメンバーとして、クラスのために貢献ができる。「私はこのクラスにとってなくてはならない存在だ。メンバーの一員として私にしかできない役割を果たすことができている。」と思える共同体感覚を味わうことができる。これが学級経営の目標です。)

(2)学級経営のスタート時点ではルールづくりを

ルールは、すべての子どもが「安心感・安全を感じることでできる学級」をつくるうえで不可欠です。(特に配慮したいのが、精神的な面の弱い子どものケアです。例えば、騒がしい雰囲気のある学級では安心できない、激しい言葉を発する生徒がいると学級に行くのが嫌になる・・・といった子どもが不登校になりがちです。これを防ぐために、安心安全な雰囲気のある学級をつくるのが重要です。『守られた空間』の中で子ども達ははじめて全力を出して頑張ることができる。)

①学級の基本ルール「1」・・・人を傷つけるようなことはしない、言わない。

②学級の基本ルール「2」・・・人の話は最後まできちんと聞く。

(3)学級づくりに有効なグループアプローチ

学級の基本ルールの2つを踏まえてうえで、学級づくりに有効なグループアプローチを活用し、リレーション(ふれあい)のあるあたたかいつきゅうづくりをしていくことが大切です。

(4)構成的グループエンカウンター(SGE・実存主義「健全な人の人間形成」)

さまざまな心理学の手法を「*I am OK and You are OK*」という哲学のもとに統合したグループアプローチです。「人は心と心のふれあいのなかで、自分が自分の人生の主人公になっていきっていくのだ」という実存的な哲学が基本になります。(自己開示で始まり、自己開示で終わる)

自己決定・自己選択・そして人間的交流という人間形成にとって重要な要素を盛り込んだアプローチです。

(5)ソーシャルスキルトレーニング(行動主義「精神疾患の人が社会復帰のためのもの」)

社会的なスキルを学ぶことを目的としたトレーニングです。(あいさつ・電話の受け答え・友達とうまく遊べない子どもが「入れて～」などのトレーニング)

(6)構成的グループエンカウンターを授業で活用するためのポイント

①ねらいを明確に伝える。

②デモンストレーション(お手本)を心を込めて行う。

③エクササイズのある雰囲気を大切にする。

④教師がこまめに仕切っていく。

「では、1番の席の人が話す番です。これから1分です。」1分たったら「拍手!次は2番のひとです。どうぞ!」

⑤振り返りのワークシート項目数を絞り、記入欄はなるべく狭くする。(3行程度)

⑥シェアリングを使い分ける。

グループシェアリングと全体シェアリングを、目的や時間の配分などによって使い分ける。

(7)心の交流のある授業は聴き合い活動から

シェアリング(聴き合い活動)やペアトーク(2人での話し合い)授業にこまめに取り入れる。

#### 聴き合いの手引き

- ・〇〇と言いましたが、もう少し教えて下さい。
  - ・〇〇と言ったのは、〇〇〇という意味でしょうか。
  - ・〇〇さんが〇〇と言ったのは、具体的にはどういうことでしょうか。
- ★相手が傷つくような質問はしないこと!

(8)保護者対応・・・しっかりとリレーションづくり

① 保護者に好かれる教師の条件

- ・ポイント1 「子どもウオッチング・学級ウオッチング」ができています。
- ・ポイント2 まめな対応を心がける。(具体的な情報をこちらから伝える)
- ・ポイント3 明るいさわやかなオーラを出している

②最初の保護者会が勝負! パートナー宣言をする。(子どもを育てる共通の目的を共有している)

③保護者対応のコツ・・・できるだけチームで行う

クレマーの保護者は、被害意識でいっぱいなので、相手を糾弾し被害妄想に陥りやすい。(自分が思い浮かべただけのことと、現実と言った言われたことの区別がつかなくなる)

(9)教師同士の連携・・・日常連携とシステム連携

①教育相談部会(週に1回・2週間に1回情報提供をする)

②チーム支援(2週間に1回集まり、作戦を練る)

メンバーの例・・・担任、学年代表、養護教諭、生徒指導担当、教頭 など。

3 援助希求

(1)子どもに援助希求(SOSの発信)をしてもらうきっかけ作りの心のチェック

多くの項目にチェックがある場合は、複数(担任と養護教諭・生徒指導など)で聞く。

(2)教師は対人援助職

自分の心を常におだやかに保つセルフコントロールこそ、教師の最大の資質

・イライラしたら、違う場所へ行く「感情と場所はワンセット」

☆ 具体的な手だて

◎ 完全呼吸(自律神経を整える)

手順① 3つ数えながら鼻から息を深く吸う。

② 息を止めたら、口をすぼめる。

③ 腹筋を使って口から息をフーとゆっくり長く、完全に吐ききる。(2分)

◎ 思いっきり叫ぶ。車の中で「バカ野郎」。

その他・・・紙をちぎる。クッションをたたく。アロマの香りでリフレッシュ。

## 心のチェック

年 ・ 氏名

- ①あなたはこのクラスにいて安心感を感じることができますか。
- ②あなたはこのクラスの他の子たちに認められているとおもいますか。いいところをわかってもらえていると感じますか。
- ③あなたは最近夜、眠れなくなることがありますか。
- ④最近、おなかの調子が悪かったり、頭が痛くなったりすることが多いですか。
- ⑤あなたはときどき、「学校に行きたくないな」と思うことがありますか。
- ⑥自分にはもしかすると、からかわれたり、いじられたり、いじめられているのかもしれないと思うことはありますか。
- ⑦自分には価値がないと思うことがありますか。
- ⑧先生にわかってもらえいと思うことがありますか。

---

上記の心のチェックは、子どもが自分で SOS（援助希求）を発信していくきっかけとして行います。

①と②クラスでの適応

③は睡眠障害

④は身体症状

⑤は不登校

⑥は「いじめ」

⑦は自尊感情

⑧は教師との関係

★留意点

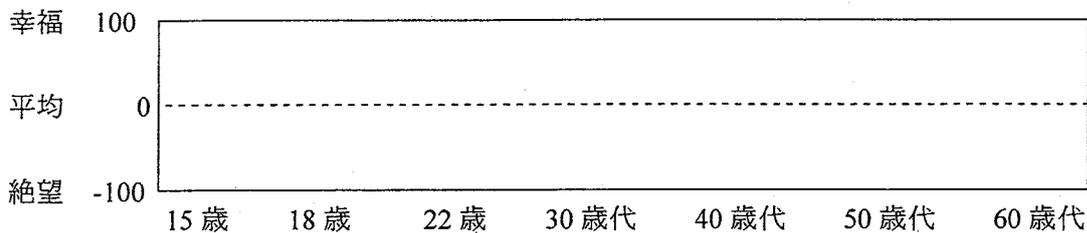
③⑦⑧についてチェックがしてあると、自傷や自殺のリスクがそれなりにある。

1 3年後の自分はどうなりたいと思いますか。

|  |          |                     |
|--|----------|---------------------|
| 住んでいる場所？   | 学生か、社会人？ | 休日、楽しみにしていることは？趣味は？ |
| 誰と住んでいるの？  |          |                     |
| どんな将来を思いめぐらしているか。  |          |                     |
| どんな大人になりたいと考えているか  |          |                     |
| 3年後の「なりたい自分」の姿になるために考える。<br>① 今から行動に移すことは何か。<br><br>② 決意することは何か。 |          |                     |
| 3年後の私に一言   |          |                     |

2 「私の教師人生」ライフライン

そのときがどの程度濃密だったかどうかに焦点をあてて、いままでの教師人生を振り返って見ましょう。



3 自分はできる教師・・・教師人生を変えていくスタート

二週間以内に確実にできる「小さな出来ることを探し」をして、小さな達成体験を積み重ね自己効力感を高め自信をつなげる。

## 振り返り

|      |                      |    |
|------|----------------------|----|
| 校務分掌 | 学年<br>どちらかを○で囲んで下さい。 | 氏名 |
|      | 担任      副担任          |    |

1 これまでのステップアップアプローチに関わることについて記入して下さい。

「5」とても良かった      「4」良かった      「3」あまりかわらない・ふつう  
 「2」少し、したほうがいい      「1」しないほうがいい・参考にならない

- ① 時間数はどうでしたか。
- ② ロールプレイはどうでしたか。
- ③ 生徒の成長ぶりが実感出来ましたか。
- ④ 生徒の関わり方を考えるきっかけになりましたか。
- ⑤ 生徒の様子に変化を感じることがありましたか。
- ⑥ この授業を通して、良かったことがありましたか。
- ⑦ コミュニケーションの大切さを知りましたか。
- ⑧ 今後もコミュニケーションについて研修したいと感じましたか。
- ⑨ 教師の仕事にやり甲斐を感じましたか。
- ⑩ 職場の雰囲気が変わったと感じたことがありましたか。

|   |  |
|---|--|
| ① |  |
| ② |  |
| ③ |  |
| ④ |  |
| ⑤ |  |
| ⑥ |  |
| ⑦ |  |
| ⑧ |  |
| ⑨ |  |
| ⑩ |  |

2 授業を通して、1番やりやすかったエクササイズ（または、授業内容）やりにくかったエクササイズ（または、授業内容）は何ですか。

|               |               |
|---------------|---------------|
| やりやすかったエクササイズ | やりにくかったエクササイズ |
|               |               |

3 感じたこと・気づいたこと

---



---

4 感想

---



---

5 ご自分の変容がありましたらお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。

☆「いのちを育むプログラム」授業の流れ

- 時間はあくまで目安です。時間がなかった場合は、その時点のプログラムで終わってかまいません。
- 「自殺はいけない」「頑張ればできる」「クヨクヨしても仕方ない」など、教員側から結論づけることは言わないようにお願いします。
- プログラム参加が難しそうな生徒については、事前に面談等をし本人の意思を確認してください。

①「今日の主旨」について、別紙「SC1・2 生きる力を育むプログラム」を用いて説明する

②グループに分ける（事前に教師が作成）

- ・ 3～5人のグループを作成しておいてください。
- ・ 欠席者が出た場合、当日変更し2人以下にならないよう配慮をお願いします。

③ワークシートを配付 ※時間については目安です。適宜休憩を挟んでください。

- 1 本日の課題 その1「こころの黄色信号」について説明【教員】
- 2 個人ワークの実施…「ワークの時間」について説明【教員】
- 3 ～別紙「やってみよう①～個人ワーク～」を配付
- 4 こころの「黄色信号」の時、具体的にどのようなになるか（プリント上部）を実施【個人ワーク】（10分程度）
  - ・「特に注意すべき項目」に○印をつけさせる
- 5 「声かけを考えよう」（プリント下部）を実施
  - （1）プリント上部で記入したところから抜粋させる。「特に注意すべき項目」に○印をつけたところから、具体的にどのようなになる一例を書かせる。
  - （2）自分の分と、メンバーの分を書かせる【グループ】。（2～3分）
  - （3）どのように声かけをしたらいいか、【個人ワーク】で書かせる。（5～10分）
  - （4）それぞれがどのような声かけを考えたらいいか、発表させる【グループ】。（5～10分）

④本日の課題その2…ワークシート『「心身の不調の相談」に対する考え方』を配付

- 1 【出来事】について読む（生徒or教師）
- 2 （1）（2）（3）について、書かせる【個人ワーク】。（5～10分程度）

⑤本日の課題その3…ワークシート「困っている友人の相談に乗る」を配付

- 1 1 関わる（1）について確認
- 2 （2）促す一言について考えて記入。【個人ワーク】
- 3 （3）会話の練習をする【ペアワーク】※場合によっては3人で実施

⑥※「つなぐ」について読み合わせ（時間がなかったらカットしてもいいです）

⑦ふりかえりシート配付。回収。

## ワークの時間

- みなさんがつらい時、みなさんのこころの「黄色信号」はどのようになりますか？別紙「やってみよう①～個人ワーク」にできるだけたくさん、書き出してみよう！
- 書き出したこころの「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○印をつけよう。

後で、班のメンバー同士でお互いのこころの「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しょう！

声かけを考えよう

- ▼グループワーク
- わたしの「黄色信号」とメンバーの「黄色信号」で最も注意すべき項目をそれぞれが発表し、書き出す。
  - 書き出したメンバーの「黄色信号」に対して、自分ならどう声かけをしたいか考えよう(自分は、どう声をかけられたいか書きましよう)。
  - それぞれが考えた声かけを発表しよう。

|  |  |
|--|--|
| 【わたしのこころが「黄色信号」の時】<br>▼自分のこころの「黄色信号」<br>①<br>②<br>③<br>④ | ▼グループメンバーのこころの「黄色信号」<br>①<br>②<br>③<br>④ |
| 声かけ<br>【自分】<br>【メンバー①】<br>【メンバー②】<br>【メンバー③】<br>【メンバー④】  |  |



## 本日の課題 その1

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

▶とでもつらくなると(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                      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。

▼やってみよう①～個人ワーク～  
 【わたしの心のバランスが崩れた時 = こころの「黄色信号」はどんなになっている？】

| こころの「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) |
|---|-----------------|-------------------|
| <b>身体の変化</b><br><small>例：食欲がなくなる</small>      | ●●●●●           |                   |
| <b>感情</b><br><small>例：不安になる</small>           | ●●●●●           |                   |
| <b>認知 (考え方)</b><br><small>例：すべては悪いにする</small> | ●●●●●           |                   |
| <b>行動</b><br><small>例：寝不足</small>             | ●●●●●           |                   |
| <b>人間関係</b><br><small>例：人と話したくなる</small>      | ●●●●●           |                   |

## 本日の課題その2

### 「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、一人で部屋にいと「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、最近はいつも通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。

## 困っている友人の相談に乗る

1. 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

(例)

- 「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。

▼個人ワーク…A～Fに友人に対する言葉かけを考え、その言葉をできるだけ三つずつ書きましょう。

|  |  |
|--|--|
| <p>友人：「話っちゃうと心配かけるし、迷惑かけたくないから…」</p> <p>Aあなた「<br/>_____」</p> <p>Bあなた「<br/>_____」</p> <p>Cあなた「<br/>_____」</p>   | <p>自分なら話しやすくなる？</p> <p style="text-align: center;">△   ○   ◎</p> <p style="text-align: center;">△   ○   ◎</p> <p style="text-align: center;">△   ○   ◎</p> |
| <p>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…」</p> <p>Dあなた「<br/>_____」</p> <p>Eあなた「<br/>_____」</p> <p>Fあなた「<br/>_____」</p> | <p>自分なら話しやすくなる？</p> <p style="text-align: center;">△   ○   ◎</p> <p style="text-align: center;">△   ○   ◎</p> <p style="text-align: center;">△   ○   ◎</p> |

(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づいたAさんは、Bさんの話を聞こうと話しかけました。

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

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、・・・」

◎A：「                    」 ← 【Aあなた～Cあなた】…で考えた言葉で返答する

B：「いや、いいよ。言ってもどうせ分かってもらえないし、解決しないから。」

◎A：「                    」 ← 【Dあなた～Fあなた】…で考えた言葉を使いましょう。

B：Aさんの言葉を聞いてどう感じたか、感想を伝えましょう。

※つなぐ： 相談内容によっては、大人（親・家族・先生・スクールカウンセラー・電話相談…など）に相談することを勧めましょう。

▼なぜ大人への相談を勧めることが必要か？

- ・ 役に立つから：自分たちでは気づかなかった様々な解決方法に気づきやすくなります。
- ・ 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。
- ・ 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らえないよ。」

⇔ （話したいけど、分かってくれるか心配だ）

「親は関係ないよ！」

⇔ （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）

## 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。

• 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

---



---



---

### 3 C ストレス対処能力の育成

単元名：「ストレス対処スキルの育成」

学 年：第1年次

#### ○ 本時の学習…「相談する力を身に付ける」

(1) 本時の目標

- ストレスとは何かを理解し、自分のストレスについて知る。
- 望ましいストレスの対処方法等を体験することで、自己コントロール能力の育成を図る。

(2) 本時の評価

- さまざまな相談ができる大人の一人として、本校にスクールカウンセラーがいることを理解することができたか。
- 体験したことを振り返り、活用方法等を踏まえアンケートに回答することができたか。

(3) 展開

| 過程                             | 主な学習活動<br>・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<br>▲努力を要すると判断される生徒への手立て  |
|--------------------------------|---|--|--|
| 導入                             | 1 教師から、スクールカウンセラーを紹介する。<br>2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。  | ○ 本時の課題を提示し、学習の見通しをもたせる。                       |  |
| 【課題】 困ったことがあったとき、どのような人に相談するか。 |   |  |  |
| 展開                             | 3 スクールカウンセラーの講演を聴く。<br><br>・ カウンセリングではどんな話をするのか<br>・ 相談相手に誰を選ぶのか<br>(友人、保護者、教諭、相談電話…)<br>・ どんなことでストレスが生まれるのか<br>・ ストレスを感じた時、どう対処するか<br>・ 困ってなくてもカウンセラー等に話をしに来てほしい | ○ 内容を整理しながら聞き取るよう指示する。必要に応じてメモを取りながら聴くことを指示する。 | <p>〈知識・理解〉</p> <p>■「相談できる」大人の一人として、スクールカウンセラーがいることを理解できたか。</p> <p>□観察</p> <p>〈思考・判断・表現〉</p> <p>■体験したことを自分たちの生活と関連付けるなどして、どのように活用していくか考えることができるか。</p> <p>□観察・アンケート</p> <p>▲アンケートに感想を書けない生徒には、これまでの体験談などを書くよう指示する。</p> |
| まとめ                            | 4 本時の内容を振り返り、アンケートに答える。   | ○ アンケートへの回答を通して、これまでの自分のことや学校生活等を振り返れるよう支援する。  |  |

#### 〈参考〉 アンケート項目

1. 高校生活は楽しいですか。
2. 現在、あなたが悩んでいることや不安に思っていること、ストレスを感じていることとして当てはまるものすべてに○をつけてください。
3. 本校の先生に相談したいことがありますか。
4. スクールカウンセラーの先生に相談したいことがありますか。

## 保健体育科（保健分野）学習指導案

日 時 平成29年11月〇日（金）3校時  
場 所 A中学校 1年〇組教室  
生 徒 1年〇組 計〇名  
指導者 教諭 〇〇 〇〇

単元名：「心身の発達と心の健康（欲求不満やストレスへの対処）」

### 1 単元の目標

- ◎身体には、多くの器官が発達し、それに伴い、さまざまな機能が発達する時期があること、また、発育・発達の時期やその程度には個人差があることを理解する。
- ◎思春期は、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること、また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解する。
- ◎知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること、また、思春期には自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解する。
- ◎精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること、欲求不満やストレスは、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、欲求不満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。

### 2 単元の評価規準

#### 【ア 健康や安全への関心・意欲・態度】

心身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。
- ・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。

#### 【イ 健康・安全についての思考・判断】

心身の発達と心の健康について、

- ・健康に関する資料などで調べたことを基に課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。
- ・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、関係を見つ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。

#### 【ウ 健康・安全についての知識・理解】

以下のことについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。

- ・身体機能の発達
- ・生殖に関わる機能の成熟
- ・精神機能の発達と自己形成
- ・欲求不満やストレスへの対処と心の健康

### 3 指導と評価の計画(12時間)

|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
| ①体の発育・発達                   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体の各器官は年齢とともに発達するが、器官によって急速に発達する時期に違いがあること。また、個人差があることを理解する。</li> <li>・望ましい発育・発達のためには、毎日の生活を健康なものにし、さまざまな経験を積み重ねることが大切であることを理解する。</li> <li>★望ましい発育・発達のために気を付けることについて話し合う。</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ p. 28を参考にして、自分の適性体重について調べることができるようにする。</li> </ul>      |
| ②呼吸器・循環器の発達                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸器の発達とは、肺胞数の増加や肺容積の増大などによって1回の呼吸量が増えるということ。循環器の発達とは、心容積の増大や心臓の収縮力の増強などによって1回の拍出量が増えるということを理解する。</li> <li>・思春期は呼吸器・循環器の機能と関わりの深い持久力を高めるのに適した時期であり、持久力を高める運動によって、呼吸器・循環器の機能が発達することを理解する。</li> </ul> |   |
| ③性機能の成熟(1)                 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期には、性腺刺激ホルモンの働きによって生殖器の機能が成熟し、女子では卵子が成熟し、男子では精子が形成されるようになることを理解する。</li> <li>・女子では、思春期になると月経が見られるようになることを理解する。</li> </ul>   |   |
| ③性機能の成熟(2)                 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子では、思春期になると射精が見られるようになることを理解する。</li> <li>・排卵や月経・射精が起こるようになったということは、妊娠可能になったということで、大人の体に近付いているしるしであることを理解する。</li> </ul>  |   |
| ④性どう向き合うか                  | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期には、生殖に関わる機能の成熟に伴って、異性への関心などが高まったり、性的欲求が強くなったりすることを理解する。</li> <li>・異性の尊重、性情報への対処など、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解する。</li> <li>★性情報について、信頼できるかどうか、被害を受ける可能性はないかどうか、どのようにして判断したらよいか話し合う。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネットの危険性について話し合うことができるようにする。【情報モラルに関する指導】</li> </ul> |
| ⑤心の発達(1)<br>—知的機能と情意機能の発達— |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・心は知的機能、情意機能、社会性などの働きが関わり合って成り立っており、心の働きは脳で営まれていることを理解する。</li> <li>・知的機能や情意機能は、さまざまな経験や学習によって発達することを理解する。</li> <li>★心を豊かにするために心がけることについて話し合う。</li> </ul>  |   |
| ⑥心の発達(2)<br>—社会性の発達—       | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・社会性は、人間関係が広がる中で、さまざまな経験によって発達することを理解する。</li> <li>・思春期になると、自立へと歩み始めることを理解する。</li> <li>・思春期になると、親友といった人間関係を望</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ p. 29を例に、コミュニケーションの仕方について実習を行う。</li> </ul>             |

|                    |   |  |   |
|--------------------|---|--|---|
|                    |   | <p>むようになること、友達とのつきあいの中で、人とのつきあい方を学んでいくことを理解する。</p> <p>★実習「自分の気持ちを上手に伝える」</p>   |   |
| ⑦自己形成              | 1 | <p>・思春期には、自己の認識が高まり、自己形成がなされることを理解する。</p> <p>・自己形成は、さまざまな場面を経験し、考え、学び、悩み、成功や失敗を繰り返しながら進んでいくことを理解する。</p> <p>★「自分を褒めたい」と思うような体験について話し合う。</p>   |   |
| ⑧欲求不満やストレスへの対処 (1) | 1 | <p>・心と体は密接に関係していることを理解する。</p> <p>・中学生の時期には欲求不満やストレスを感じることが多くなりがちであるが、心の健康を保つためには心身の調和を保つことが大切であることを理解する。</p> <p>・人間は欲求を満たそうとして行動するが、欲求は必ずしも満たされるとは限らず、欲求不満を感じることも多いことを理解する。</p> <p>・欲求不満に適切に対処することによって、心の安定が図られることを理解する。</p> <p>★心の状態が体に影響した経験や、体の状態が心に影響した経験について話し合う。</p> |   |
| ⑧欲求不満やストレスへの対処 (2) | 1 | <p>・ストレスには適切に対処することが必要であることを理解する。</p> <p>・ストレスへの対処には、さまざまな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解する。</p> <p>★ストレスへの対処の仕方について話し合う。</p>   | <p>・ p. 28を参考にして、ストレスについて詳しく調べることができるようにする。</p> |

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現状を受け入れる  
②将来に目を向ける  
③自分に置き換える  
④失敗を見つめ直す  
のいずれかのキーワードで整理し生徒に理解させる。

#### 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（2/2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。  
ストレスへの対処には、さまざまな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解する。

##### (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。

(3) 展開

| 過程 | 主な学習活動<br>・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<br>▲努力を要すると判断される生徒の手立て   |
|----|---|--|--|
| 導入 | <p>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。</p> <p>2 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。</p>   | <p>○ 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。</p> <p>○ 欲求、欲求不満について整理する。</p> <p>○ 本時の課題を提示する。</p>   |  |
| 展開 | <p>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）。</p> <p>・「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」</p> <p>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。</p> <p>・「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」</p> <p>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。</p> <p>6 ストレスへの適切な対処をつかむ。</p> | <p>○ 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。</p> <p>【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。<br/>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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>○ 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。<br/>※ 下記【ストレスへの適切な対処】に関する内容に着目できるように助言する</p> <p>○ 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。</p> | <p>■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。</p> <p>□観察</p> <p>■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。</p> <p>□観察・ワークシート</p> <p>▲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、場面と事例が結び付くよう、個別に説明する。</p> |
| 終末 | <p>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。</p>  | <p>○ 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。<br/>※ 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。</p>  |  |

【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。

【まとめ：ストレスへの適切な対処】

- ①心身をリラックスさせる。
- ②趣味などで気分転換をする。
- ③見方や考え方を変える。
- ④友達や周囲の大人などの信頼できる大人に相談する。
- ⑤上手なコミュニケーションの方法を身につける。

- ・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聞いてもらうなど、一人で抱え込まないようにする。

①現状を受け入れる  
②将来に目を向ける  
③自分に置き換える  
④失敗を見つめ直す  
のいずれかのキーワードで整理し生徒に理解させる。

C 「ストレス対処スキルの育成」

「保健体育科（保健分野）」学習指導案

日 時：平成29年11月〇日（木） 第2校時（9：40～10：30）

場 所：B中学校 1年〇組教室

対 象：1年〇組（男子〇名 女子〇名 計〇名）

授業者：教諭 〇〇 〇〇

1 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）」

2 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する。
- (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。

3 単元の評価規準

|  | ア 健康や安全への<br>関心・意欲・態度   | イ 健康・安全についての<br>思考・判断   | ウ 健康・安全についての<br>知識・理解  |
|--|---|---|--|
| 単<br>元<br>の<br>評<br>価<br>規<br>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<br>習<br>活<br>動<br>に<br>即<br>した<br>評<br>価<br>規<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。 |

4 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)<br><br>欲求やストレスへの対処と心の健康 (3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。  |  |      |   |   |   |
|   | 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。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。<br>2 心と体にはどのようなかかわりがあるか、気付いた点を書き出す。<br>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。                                     |      |   |   | (知・理-④)<br>(学習活動4)<br>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。<br>ストレス対処の方法として<br>①問題を解決する<br>②気晴らしをする<br>③一時的に逃げる<br>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。<br>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。<br>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 |   | (関意態-②)<br>(学習活動1)<br>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】<br>①現状を受け入れる<br>②将来に目を向ける<br>③自分に置き換える<br>④失敗を見つめ直す<br>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。<br>2 グループでの話し合いを基に全体で意見交換をする。<br>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    |   | (思・判-②)<br>(学習活動3)<br>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。 |   |

5 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<br>・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<br>▲努力要すると断られる生徒の声  |
|---|--|--|---|
| 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。<br>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。<br>○ 本時の課題を提示する。  |   |
| <b>【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。</b> |  |  |   |
| 展開  | <p>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)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>①について：<br/>・「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」</p> <p>②について：<br/>・「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」</p> </div> <p>4 グループでディスカッションし、意見を画用紙にまとめて黒板に貼り、発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>①について：<br/>・「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良い」</p> <p>②について：<br/>・「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」</p> </div> <p>5 出された意見を自分たちの生活や事例などと比較したり、4つのキーワードとの関係を見付けたりするなどして深く考える。</p> <p>6 ストレスへの適切な対処をつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>【まとめ：ストレスへの適切な対処】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを感じたら、すぐに行動に移さずに間を置く。</li> <li>・まず深呼吸やストレッチ等で気持ちを落ち着かせる。</li> <li>・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。</li> <li>・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聞いてもらうなど、一人で抱え込まないようにする。</li> </ul> </div> | <p><b>【発問1】あなたがストレスを感じる時はどんな時ですか。</b><br/>○ 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。</p> <p><b>【発問2】 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。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>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ていた。</p> <p>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。</p> </div> <p><b>【発問3】 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。</b></p> <p><b>【発問4】 このようなストレス状態を続けないために、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。</b><br/>○ 各グループから出された意見を、4つのキーワードと照らし合わせながら確認し、理解を深める。</p> <p>※ 下記【ストレスへの適切な対処】に関する内容に着目できるように助言する。<br/>○ 「考え直す力のセルフチェック」を見直し、自分は何のタイプかを確認させる。<br/>○ 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。</p> | <p>〈思・判②〉<br/>■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。<br/>□観察</p> <p>〈思・判②〉<br/>■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。<br/>□観察・ワークシート</p> <p>▲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。</p> |
| 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。   | ▲「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に必要なもの」等、既習事項を踏まえてまとめる。   |

## ⑦欲求不満やストレスへの対処（2）

年 組 番 名 前

今日のねらい

◎ストレスとは？…周りからさまざまな\_\_\_\_\_を受け、心身に\_\_\_\_\_がかかった状態のこと。



ストレスの原因となる刺激を\_\_\_\_\_という。

Q1、あなたがストレスを感じる時は、どんな時ですか？

どんな時？

| 感情 | 考え | 行動 |
|----|----|----|
|    |    |    |

Q2、次のような場面の時、あなたはどのように感じ、どんな行動をとりますか？

①登校時にいつも待ち合わせしている友人が先に行ってしまった。

| 感じること | どんな行動をとる？ |
|-------|-----------|
|       |           |

②勉強についてたびたび親から小言を言われる。

| 感じること | どんな行動をとる？ |
|-------|-----------|
|       |           |

Q3、①・②のような場面の時、どのように対処したら良いか、アドバイスを考えよう！

①登校時にいつも待ち合わせしている友人が先に行ってしまった。

|  |
|--|
|  |
|--|

②勉強について親にたびたび小言を言われる。

|  |
|--|
|  |
|--|

◎ストレスへの適切な対処…○ストレスを感じたら、すぐに\_\_\_\_\_に移さず\_\_\_\_\_

○深呼吸やストレッチ等で\_\_\_\_\_

○自分の\_\_\_\_\_を振り返り、\_\_\_\_\_ができないか考え直す

○友人や周りの大人に相談し、\_\_\_\_\_

☆\_\_\_\_\_ストレスへの対処方法を適切に行うことが重要である！

### ⑦欲求不満やストレスへの対処(2)

今日のねらい

・心の健康を保つためには、ストレスに  
どのように向き合えばよいか考え、理解する。

#### ①ストレスの対処

◎ストレスとは・・・周りからさまざまな **刺激** を受け、  
心身に **負担** がかった状態のこと  
※ストレスの原因を **ストレスラー** という。

Q1、あなたがストレスを感じる時は、  
どんな時ですか？



例 A先生がストレスを感じる時

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ①信号の多い道を通る時 | ②奥さんが不機嫌な時   |
| 感情→イライラ     | 感情→悲しい、辛い、怒り |
| 考え→早く行きたい！  | 考え→私が悪い？なぜ？  |
| 行動→姿勢が悪くなる  | 行動→反抗する      |
| 運転が荒くなる     | 無視           |



Q2、次のような場面の時、  
あなたはどのように感じ、どんな行動をとりますか？

- ①登校時にいつも待ち合わせしている友人が  
先に行ってしまった



Q2、次のような場面の時、  
あなたはどのように感じ、どんな行動をとりますか？

- ②勉強しようと思った矢先に  
親から「勉強は？」と小言を言われた



## その自分の 考え方や行動は 適切か！？

☆ストレス状態を続けないために...

自分の考え方や行動が **適切かどうか** を振り返り、  
**別の見方** ができないかを考える！！



Q3、このような場面の時、どのような **考え方や行動**  
ができると良いか、アドバイスを考えよう！

- ①登校時にいつも待ち合わせしている友人が  
先に行ってしまった
- ②勉強しようと思った矢先に親から  
「勉強は？」と小言を言われた



◎A先生の **考え方や行動** を変えるアドバイス

①信号の多い道を通る時 ②奥さんが不機嫌な時

- ・違う道を教える
- ・奥さんに協力を求める
- ・音楽を流す  
(信号待ちの時間を楽しむ)
- ・その道を選んだ自分も悪い
- ・家事をしっかり手伝う
- ・思いやりをもって接する
- ・寝める
- ・原因は自分にあると考える



みんなの対処方法は、どの考え方にあてはまるか？

- ◎現状を受け入れる
- ◎将来に目を向ける
- ◎自分に置き換える
- ◎失敗を見つめ直す



まとめ 欲求やストレスを適切に対処するためには・・・

- ◎ストレスを感じたら、すぐに **行動** に移さず **間を置く**
- ◎深呼吸やストレッチ等で **気持ちを落ち着かせる**
- ◎自分の **考え方** を振り返り、**別の見方** を考え直す
- ◎友達や周りの大人に相談し、**一人で抱え込まない**
- ☆ **自分に合った** 対処方法を **適切に** 行う



## 保健体育科（保健分野）学習指導案

日 時 平成29年11月〇日（金）3校時  
場 所 C中学校 1年〇組教室  
生 徒 1年〇組 計〇名  
指導者 教諭 〇〇 〇〇

### 1 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）」

#### 2 単元について

##### (1) 教材観

本単元は、基礎的な理解として、「体や心がどのように発達していくか」、「心の健康を保つにはどうすればよいか」ということについて学習する。同時に、中学生期の発達の段階の特徴を理解し、欲求やストレスに対して自分の心身の発達を肯定的に受け止め、自分なりに課題を考えるとともに、ストレスへの適切な対処法を通して、コミュニケーションやリラクゼーションの方法を身に付け、課題解決に向け積極的に取り組むことをねらいとしている。

##### (2) 生徒観

本学級の生徒は、男女ともに仲がよく、明るく活発に学習に取り組む生徒が多い。体育の授業においては、どの種目に対しても運動に苦手意識がある生徒もおり、運動に係る能力差や興味関心の個人差がある。保健体育科の授業においては、大変意欲的であるが、個々の対人関係に苦手意識をもつ生徒もおり、トラブルに発展したり、不快な気持ちになったりと、コミュニケーション能力の育成が必要である。

#### 3 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する。
- (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。

#### 4 単元の評価規準

|  | ア 健康や安全への<br>関心・意欲・態度   | イ 健康・安全についての<br>思考・判断   | ウ 健康・安全についての<br>知識・理解  |
|--|---|---|--|
| 単<br>元<br>の<br>評<br>価<br>規<br>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<br>習<br>活<br>動<br>に<br>即<br>した<br>評<br>価<br>規<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。 |

5 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 |  |
| 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。 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 精神と身体の相互影響について、学習内容をつかむ。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>                      |      |   | ④ | 〈知・理-④〉（学習活動4）<br>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。  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 欲求やストレスの心身への影響について、話し合う。</li> <li>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。</li> <li>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ことが必要であること。精神的な安定を図るには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からより良い方法を見付けたりすることなどがあることをワークシートにまとめ、発表する。</li> </ol> | ②    |   |   | 〈関意態-②〉（学習活動1）<br>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】                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 欲求やストレスへの適切な対処について、考える。</li> <li>2 グループでの話合いを基に全体で意見交換をする。</li> <li>3 ストレスへの適切な対処には、コミュニケーションの方法を身に付けることや友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法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。</li> </ol>        |      | ② |   | 〈思・判-②〉（学習活動3）<br>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。 |

## 6 本時の学習

### (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・判一②〉

### (3) 本時の展開

| 過程  | 主な学習活動<br>・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<br>▲努力を要すると判断される生徒の種別   |
|---|--|---|---|
| 導入  | 1 教師の説明により、本時の学習内容について確認する。<br>2 ワークシートの内容を発表する。   | ○ 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。<br>○ 本時の課題を提示する。   | ・質問などを聞く  |
| 【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 よりよいコミュニケーションについて考える。<br>①について：<br>・「腹が立つ」、「友人をおいていく」、「他の子に愚痴を言う」、「一緒に行くのをやめる」<br>②について：<br>・「ムカつく」、「親に反抗する」、「言い訳をする」、「兄弟に八つ当たりをする」<br><br>4 ストレスへの対処方法の例を示し、当てはまる項目をチェックする。<br><br>5 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。<br>①について：<br>・「友人に遅れたくない気持ちを話し努力を求める」、「遅刻していないからいいと考える」<br>②について：<br>・「親に言われる前に○時から勉強すると宣言する」、「親は自分のために言ってくれていると感謝する」<br><br>6 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。 | 【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。<br>① 友人Aさんが、登校時にいつも待ち合わせに遅刻してくる。<br>② 自分が勉強についてたびたび親から小言を言われる。<br><br>・自分一人で対処する方法と友達や周囲の手助けを受けて対処する方法のそれぞれの例を見て、参考にしたい項目にチェックを入れるよう指示する。<br><br>【発問2】 その行動が適切かどうか考えよう。<br><br>【発問3】 このようなストレス状態を続けるために、どのように対処したらよいかグループで2つの事例にアドバイスを考えよう。<br><br>・友人Aさん役や親役など役割演技を取り入れ、意見を発表させる。<br><br>まとめ：ストレスへの適切な対処<br>・コミュニケーションの方法を身に付ける。<br>・体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身に付ける。<br>・趣味をもつことなど自分自身でできることがあること。<br>・友達や周囲の大人などに話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であること。 | 〈思・判一②〉<br>■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。<br>□観察<br><br>〈思・判一②〉<br>■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。<br>□観察・ワークシート<br><br>▲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、場面と事例が結び付くよう、個別に説明する。 |
| 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。  |   |

## ストレスへの対処と心の健康② ふり返りシートのまとめ

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

|   |                       |   |   |   |   |    |
|---|-----------------------|---|---|---|---|----|
| 1 | 今日の活動は真剣に取り組めた        | 1 |   |   | 5 | 17 |
| 2 | 今日の活動はためになった          |   | 1 | 2 | 5 | 15 |
| 3 | 今日の活動は参加しやすかった        |   | 1 | 1 | 6 | 15 |
| 4 | 悩んだ時には、誰かに相談したいと思った   | 2 |   | 2 | 9 | 11 |
| 5 | 友人が悩んだ時には、相談に乗りたいと思った | 1 | 1 | 1 | 5 | 15 |

(1) 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？

\* 複数回答あり

- |  |     |
|--|-----|
| ・ いじめ                                      | 17人 |
| ・ 進路、勉強                                    | 7人  |
| ・ 家庭のこと                                    | 3人  |
| ・ 長期の悩み                                    | 2人  |
| ・ 自分や子どもだけでは、対処できないとき                      | 3人  |
| ・ 金銭トラブル                                   | 2人  |
| ・ 自殺を考えているとき                               | 1人  |
| ・ 物などをかくされたとき                              | 1人  |
| ・ 心身が傷ついているとき                              | 1人  |
| ・ 親に暴力をふるわれているとき                           | 1人  |
| ・ 犯罪に近いことを行ってしまったとき                        | 1人  |
| ・ 自分一人では解決できないと思った内容だったとき                  | 1人  |
| ・ お母さんが私がほしいゲームを買ってくれない。<br>どうすれば買ってくれるかな？ | 1人  |

## ・ 本日の活動の感想

- ・ 適切な対処方法を知った。今後に生かしストレスをためすぎないようにしたい。
- ・ ストレスはすぐに対処方法を考えることが大切。
- ・ 今日習った対処法を身につけていきたい。
- ・ 人に話すことで、気が軽くなって過ごしやすくなることがわかった。
- ・ 今回の授業を、これからのことに活用したい。
- ・ 活動してみて、周りの人に相談したり、自分で解決したりしたいなと思った。
- ・ 最近、勉強のことなどでストレスが溜まっているので、今日学んだことを生かして、しっかりと対処していきたい。
- ・ しっかりと考えることができた。そして班のみんなと取捨選択して活動できた。役割演技もよくできた。
- ・ 今回の活動を通して、ストレスがたまったからといって、怒らずに対処方法を考えて適切に対処しようと思う。
- ・ ストレスは一人で解決しなくても、他人に頼っていくことも大切だと思った。ストレスをあまり多くためないために自分の好きなことや、気晴らしになることをやるべきだと思った。
- ・ ストレスをためないような対処法を考えてストレスをためないようにしたいと思う。
- ・ 実際にやってすごくおもしろく楽しかった。ストレスの対処法を自分に合うものを見付けたいと思った。
- ・ 今回の授業を通して、友達が待ち合わせに遅れたりしたら、怒らずにその解決方法やアドバイスをしてあげられたらいいなと思った。
- ・ この先の生活で生かしていきたい。
- ・ 正しいストレスの対処方法を身につけることができたので、これからは一人で悩まないで友達に相談する。
- ・ 今日の活動は、とてもためになったと思う。私はこれから、悩んだ時は信頼できる友達に相談したい。このように自分にあった対処方法を身に付けたい。
- ・ とてもおもしろかった。友人や親に対する言葉遣いも含め、勉強できた。最後のミニ演技はおもしろかった。
- ・ ストレスをためない対処法がわかった。すぐに対処するのは難しいかもしれないが、相手のことも考えたいと思った。
- ・ 今はストレスがあまりないけど、小学生の時はストレスがけっこうあったので、その時の今日習ったストレスの対処の仕方ができればよかった。
- ・ 今日はストレスへの対処法だったが、私自身ストレスにかなり弱い方なので、対処の仕方が沢山知っておいたほうがよいと思ったし、何か相談された時、頼りになれる人になりたいと思った。
- ・ いつも親にあれこれ言われるとつい反抗してしまう自分があるので、感謝の気持ちに切り替えて接することを心掛けたい。
- ・ スムーズにできてよかった。意見がみんなしっかりしていてよかった。楽しかった。

9 ストレスへの対処と心の健康②

・ストレスへの対処方法

1年 組 番 氏名

・自分が共感できる内容にチェックを入れよう。

・よりよいコミュニケーション

・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を考えよう。

① 友人Aさんが、登校時にいつも待ち合わせに遅刻してくる。

|   |   |
|---|---|
| 【発問1】友人Aさんに対する率直な気持ち                                    | 【発問2】友人Aさんに対する適切な対処方法   |
| (例) 腹が立つ。友人をおいていく。など<br>何で遅刻してくるのかを、しっかり説明してほしい。待たされたかば | (例) 友人に遅れたくない気持ちを話し努力を求め。友人の親に協力を求める。<br>Aさんに、「自分は遅れたくないから早く出てくれる？」と聞く。 |

② 自分が、勉強についてたびたび親から小言を言われる。

|  |   |
|--|---|
| 【発問1】親に対する率直な気持ち                                   | 【発問2】親に対する適切な対処方法   |
| (例) むかつく。親に反抗する。など<br>もう、親に言われなくても、自分で勉強できる。自立できる。 | (例) 親に言われる前に〇時から勉強する。親は自分のために言ってくれていると感謝する。<br>自分のためにも、しっかり勉強する。<br>親に言われないように努力して勉強する。 |

・グループごとに意見をまとめて発表しよう。

| ①  | 【司会役】   | 【Aさん役】   | 【適切に対処する友人役】              |
|----|---|----------|---------------------------|
| 氏名 |   |          |                           |
| 内容 | これから〇班の発表を行います。Aさん役が〇〇さんで、友人役が〇〇さんです。それではお願いします。これで〇班の発表を終わります。 | 「努力するね。」 | 「自分は遅れたくないから早く出てくれる？」と聞く。 |

| ②  | 【司会役】  | 【親役】 | 【適切に対処する子ども役】 |
|----|--|------|---------------|
| 氏名 |  |      |               |
| 内容 | これから〇班の発表を行います。親役が〇〇さんで、子ども役が〇〇さんです。それではお願いします。これで〇班の発表を終わります。 |      |               |

・まとめ

|  |
|--|
| <p>・ストレスの対処方法にはいろいろある。<br/>・自分に合った対処方法を身につける。<br/>・コミュニケーションの方法を身につける。</p> |
|--|

### 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○をつけて下さい。

あてはまる  
 やあてはまる  
 どちらとも  
 やあてはまる  
 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？

いじめられていて、友達に学校に来られないよ  
 な時。心身が傷ついている時、勉強などについて  
 悩んでいる時

・本日の活動の感想

今日の活動はとてもためになったと思います。私  
 は、これから、悩んだ時は信頼できる友達に相  
 談したい。そのように自分にあった対処法を身につけたい。

## 保健体育科（保健分野）学習指導案

日 時 平成29年11月〇日（金）3校時  
場 所 D中学校 1年〇組教室  
生 徒 1年〇組 計〇名  
指導者 教諭 〇〇 〇〇

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）」

### 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する。
- (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<br>関心・意欲・態度   | イ 健康・安全についての<br>思考・判断   | ウ 健康・安全についての<br>知識・理解  |
|--|---|---|--|
| 単<br>元<br>の<br>評<br>価<br>規<br>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<br>習<br>活<br>動<br>に<br>即<br>した<br>評<br>価<br>規<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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)<br><br>欲求やストレスへの対処と心の健康 (3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。   |  |      |   |   |   |
|  | 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。<br>2 心と体にはどのようなかかわりがあるか、気付いた点を書き出す。<br>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。                                       |      |   |   | (知・理-④) (学習活動4)<br>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。<br><b>ストレス対処の方法として</b><br>①問題を解決する<br>②気晴らしをする<br>③一時的に逃げる<br>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。<br>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。<br>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</u> をワークシートにまとめ、発表する。 |      | ② |   | (関意態-②) (学習活動1)<br>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】<br><b>①現状を受け入れる</b><br><b>②将来に目を向ける</b><br><b>③自分に置き換える</b><br><b>④失敗を見つめ直す</b><br><b>のいずれかのキーワードで整理し生徒に理解させる。</b> | 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。<br>2 グループでの話合いを基に全体で意見交換をする。<br>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</u> をワークシートにまとめ、発表する。 |  |      | ② | (思・判-②) (学習活動3)<br>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・判一②）

(3) 展開

| 過程   | 主な学習活動<br>・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<br>▲発問に対する断られる生徒の声  |
|--|--|--|---|
| 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。<br>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。<br>○ 本時の課題を提示する。  |   |
| <b>【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。</b> |  |  |   |
| 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）。<br>①について：<br>・「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」<br>②について：<br>・「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」<br>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。<br>①について：<br>・「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良い」<br>②について：<br>・「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」<br>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。<br>6 ストレスへの適切な対処をつかむ。<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>【まとめ：ストレスへの適切な対処】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレスを感じたら、すぐに行動に移さずに間を置く。</li> <li>・まず深呼吸やストレッチ等で気持ちを落ち着かせる。</li> <li>・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。</li> <li>・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聞いてもらうなど、一人で抱え込まないようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>①現状を受け入れる<br/>                             ②将来に目を向ける<br/>                             ③自分に置き換える<br/>                             ④失敗を見つめ直す<br/>                             のいずれかのキーワードで整理し生徒に理解させる。</p> </div> </div> | ○ 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。<br><b>【発問1】</b> 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。<br>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。<br>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。<br><b>【発問2】</b> 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。<br><b>【発問3】</b> 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と良いか、グループで2つの事例にアドバイスを考えよう。<br>○ 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。<br>※ 下記【ストレスへの適切な対処】に関する内容に着目できるように助言する<br>○ 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・判一②><br>■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。<br>□観察<br><思・判一②><br>■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。<br>□観察・ワークシート<br>▲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、場面と事例が結び付くよう、個別に説明する。 |
| 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。<br>※ 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。  |   |

## 欲求やストレスへの対処と心の健康

組 氏名

これまでの学習より

ストレスとは外の世界の原因によって（ ）に負担がかかった状態で、その感じ方には（ ）がある。

生活経験が広がる（ ）には（ ）なストレスを経験することも大切だが、（ ）なストレスは心身の健康に影響を与える。

### 場面Ⅰ

|     |                       |  |
|-----|-----------------------|--|
| I-① | この場面ではあなたはどのように感じますか？ |  |
|     | また、どのような行動をとりますか。     |  |

### 場面Ⅱ

|      |                       |  |
|------|-----------------------|--|
| II-① | この場面ではあなたはどのように感じますか？ |  |
|      | また、どのような行動をとりますか。     |  |

I-① について「別の見方」をしてみよう。班のベストアンサーも記入しよう。

|    |  |     |  |
|----|--|-----|--|
| 自分 |  | ベスト |  |
|----|--|-----|--|

II-① について「別の見方」をしてみよう。班のベストアンサーも記入しよう。

|    |  |     |  |
|----|--|-----|--|
| 自分 |  | ベスト |  |
|----|--|-----|--|



### 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（ ）
- ・深呼吸や（ ）などで気持ちを落ち着かせる。
- ・自らの考え方を振り返り、（ ）を試してみる。
- ・どうしても納得できない時は（ ）で抱え込まない。

これまで3回にわたって「ストレスへの対処と心の健康」について授業を進めてきましたが、授業を通して感じたことを自分の言葉で書いてみましょう。

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

自殺予防教育プログラム「心と体の健康」について

保健体育科

- 1 日 時 平成 29 年 10 月 30 日 (月) 第 5 校時
- 2 使用 教室 高等学校 講義室
- 3 生徒 数 第 1 学年 3 組 30 名 4 組 30 名 計 60 名
- 4 単 元 名 「心と体の健康」について
- 5 単元の目標 (1) 心と体の密接な関係 (心身相関) について知る。  
 (2) ストレスについて理解し、原因、心身症について知る。  
 (3) ストレスについての、精神的な症状、身体的な症状、行動面での症状について知る。  
 (4) 行動面での症状の中に自傷行為や自殺があることを理解する。  
 (5) 自殺の現状、原因、動機、高校生の傾向について知る。  
 (6) 自殺の兆候の「サイン」について知る。  
 (7) 自殺の予防法について知る。

6 学習の展開

| 過 程    | 学習内容・活動  | 教師の働きかけ                                    |
|--------|--|--|
| 導<br>入 | ※グループワークを実施するので、事前に 6 班 (6 人) に分ける<br>1 集合、挨拶、出欠確認<br>2 本時の学習の目標と流れの確認   | ・グループワークを行うので落ち着いて実施できるように事前指導する。          |
| 展<br>開 | 1 (スライド 2)<br>心と体は密接に関係していることを理解させる<br>2 (スライド 3)<br>「心身相関」のしくみについて理解させ、普段の言葉の中にも「心身相関」をあらわした言葉があることを知る。<br>グループワーク①<br>発問：ふだん何気なく使っている言葉の中に心身相関をあらわす表現 (言葉) があります。そんな表現ですか？ | ・心身相関について伝える。<br>・生徒から意見が出にくい場合は、具体例を提示する。 |

|        |   |   |  |
|--------|---|---|--|
| 展<br>開 | <p>3 (スライド4)<br/>「心身相関」を理解し、日常生活で心と体の関係を感じたことがあるか考えさせ、心身相関の働きは脳の働きが深く関係していることを知る。</p> <p>4 (スライド5)<br/>「心身相関」の中心的な役割を担っているのは大脳辺縁系だということを知る。</p> <p>5 (スライド6)<br/>「ストレス」の原因について理解させる。</p> <p>6 (スライド7)<br/>「心身症」について知る。<br/>「ストレス耐性」について理解させる。</p> <p>7 (スライド8)<br/>グループワーク②<br/>発問：みんなはストレスを感じているとき、心や体の状態はどのようになっていますか？</p> <p>8 (スライド9)<br/>ストレスを感じているときには、精神的症状、身体的症状の他に行動面での症状があることを知る。</p> <p>9 (スライド10)<br/>「自殺の現状」について理解させる。</p> <p>10 (スライド11)<br/>高校生の自殺の傾向について知る。<br/>・ 学校的背景<br/>・ 家庭的背景<br/>・ 個人的背景</p> <p>11 (スライド12)<br/>悩みやストレスを抱えている人は、必ず「サイン」を出しているの、その「サイン」について知る。</p> <p>12 (スライド13)<br/>グループワーク③<br/>発問：友だちがサインを出していることに気がついたら、みんなはどんな行動をしますか？</p> <p>13 (スライド14)<br/>まとめ<br/>心と体は密接に関係していること、心身相関、心身相関のしくみ、心身症、自殺の現状、ストレスコントロール、「サイン」等を復習する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大脳については、大脳新皮質、大脳辺縁系、視床下部、自律神経（視床下部、副交感神経）等を伝える。</li> <li>・ 心理的ストレス、社会的ストレス、物理的要因があることを伝え、適度なストレスは、心が成長する上で必要だということを理解させる。</li> <li>・ 心身症は、心身相関のしくみによって起こりうることだということを理解させる。</li> <li>・ ストレス耐性には、個人差があることを伝える。</li> <li>・ 具体例を提示する。</li> <li>・ 行動面での症状に、さまざまなものがあり、それらに依存することによって辛さから逃れることだということを理解させる。</li> <li>・ 自殺の総数や高校生の数、原因・動機について理解させる。</li> <li>・ 高校生の傾向について理解させる。</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・ サインにはさまざまなものがあることを理解させ、そのようなサインに気づいてあげることが大切だということを理解させる。</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・ グループワーク②の状況を思い出して、考えさせる。</li> <li>・ 行動には正しい答えはないと前置きし、声かけ、寄り添い、傾聴などが大切だということを理解させ、どうしようもない場合は大人の人につなげるように話す。</li> <li>・ 本時の内容を復習し、自殺についてもう少し触れる。</li> </ul> |  |
|        | 整<br>理  |   |  |

# 「心と体の健康」

1

## 人間の心と体は密接な関係がある

心と体の密接な関係 ⇒ 「心身相関」

※心理的な変化が体の調子に影響し、体の微妙な変化や体調の良し悪しが精神状態に影響をもたらす方向にも働きます。

グループワーク①

発問：ふだん何気なく使っている言葉の中にこの心身相関をあらわす表現（言葉）があります。  
どのような表現ですか？みんなで考えてみてください。

- 驚き：「目が飛び出る」「肝を冷やす」
- 怒り：「血が上る」「はらわたが煮えくりかえる」
- 悲しみ：「胸が張り裂ける」
- 恐怖：「身の毛もよだつ」
- 不安：「浮き足立つ」「胸がふさがる」

3

## 人間の心と体は密接な関係がある

気分が落ち込んでいる ⇒ 運動 ⇒ 気持ちが晴れる



大勢の前で発表（緊張・不安）⇒ 脈拍が早くなる・手に汗をかく



2

## 「心身相関」

日常生活で心と体の関係をかんじたことはありますか？

心の状態が体にあらわれる場合

- ・「恥ずかしいときに顔が真っ赤になる」
- ・「驚いたときに一瞬息が止まる」
- ・「失恋をして胸が痛む」 など

体の状態が心にあらわれる場合

- ・「お腹がすくとイライラする」
- ・「眠いときは何も考えたくない」
- ・「運動した後は気持ちいい」 など

☆ 心身相関の働き ⇒ 脳の働きが深く関わる

4

## 「大脳」

中心的な役割は大脳辺縁系

視床下部

自律神経（交感神経・副交感神経）

内分泌系

「うまくできるだろうか」「失敗したらどうしよう」（大脳新皮質）

↓  
大脳辺縁系

↓  
不安・恐れ（情動）

↓  
自律神経

↓  
さまざまな器官に作用する（心臓がドキドキする、脈が速くなる、口が渇く）

5

## 「心身症」

心身症 ⇒ 心の問題が、密接にかかわって体の動きに変化をきたしてなる病気

（過敏性腸症候群、胃潰瘍、十二指腸潰瘍など）

※ 特定の器官や部位に生じるものではない

ストレス耐性 ⇒ ある程度のストレスに耐えられる力

※ 大きな個人差

※ 自分に合った方法で、適切にストレスをコントロールすることが重要

↓  
「心の健康」

ストレスの解消方法についてはまた別の機会に。

7

## 「ストレス」

ストレス ⇒ 何らかの原因によって心や体に負担がかかった状態

原因

友人関係（対人関係）

⇒ 心理的ストレス

受験、就職試験（社会的な場面） ⇒ 社会的ストレス

寒さ、暑さ（自然環境） ⇒ 物理的要因

※ 日々さまざまなストレスにさらされている

※ 生きていく上で自然なこと

↓  
適度なストレスは思い悩んだり、一生懸命に解決する途を探ったりする経験をもたらす

↓  
「心が成長する上で必要なもの」

6

## 「心の健康」

グループワーク②

発問：みんなはストレスを感じているとき、心や体の状態はどのようになっていますか？

そのときの状況を思い出してみんなで話し合ってください。

心：落ち込む 集中できない 何もやる気がしない

悲しい、さみしい イライラする 「精神的な症状」

絶望感、無力感

死にたいと考えるようになる

体：頭痛 目の痛み、疲れ目 耳鳴り

口が渇く 息苦しい 動悸がする

喉のつまり 吐き気 便秘 発汗 「身体的な症状」

じんましん だるさ めまい

8

## 「心の健康」

### 「行動面の症状」

アルコール依存  
薬物依存、危険ドラッグなどへの依存  
買い物依存、ギャンブル依存  
危険行動（暴走運転や信号無視）  
ストレス食いと自己誘発性嘔吐  
暴言、暴力、喧嘩  
自傷行為、自殺

※行動面の症状は、身体症状や精神症状とは異なり、  
ストレスが直接の原因になるわけではない  
※何かに依存することでその辛さから逃げようとする  
※ストレスをどうやって発散していかかわからず、危  
険な行動などをとり、人生を棒に振ってしまう可能  
性のある危険なもの

## 「自殺について」

### 高校生の傾向

- 学校的背景  
「進路問題」「不登校又は不登校傾向」  
「学業不振」「友人関係」「異性問題」
- 家庭的背景
- 個人的背景



※以上のような、学校要因、家庭要因、個人要因などが、  
自殺のきっかけになることが多い。  
一つの要因だけではなく、複数の要因が関与すると、さ  
らに危険度が高くなる。

11

## 「自殺について」

### 自殺の現状

平成27年度 自殺者の総数 24,025人（前年より5.5%減少）  
「学生・生徒等」 835人（全体の3.5%）  
高校生 241人

### 原因・動機

- 「健康問題」
- 「経済・生活問題」
- 「家庭問題」
- 「勤務問題」

※このようなことが自殺の原因・動機になっている

10

## 「サイン」

### 必ずサインを出している

#### グループワーク②

- 「精神的な症状」（心の状態）
- 「身体的な症状」（体の状態）
- 「行動面の症状」

※この段階で少しでも悩みやストレス軽くすること、  
助けを求めることが大切！

※このようなサインに気づいてあげよう！

#### グループワーク③

発問：友だちがサインを出していることに気づいたら、みんなはど  
んな行動をしますか？  
みんなで話し合ってください。

12

## 「サイン」

### グループワーク③

発問：友だちがサインを出していることに気づいたら、みんなはど  
んな行動をしますか？  
みんなで話し合ってください。

声をかける

寄り添う

話を聴いてあげる

大人につなげる  
（専門機関など）

※正しい答えはありません

13

## 「心と体」

心と体は密接に関係しています。

さまざまな場面において、精神的なことが身体的な症状に現れたり、  
身体的なことが精神的な症状に現れたりします。（心身相関）  
ストレスが原因として現れたり、それが原因で病気になったりしま  
す（心身症）。  
そのようななかで、ひどい孤独感に襲われ自殺してしまうことさえ  
あります。

そのような状態になる前に、自分に合った方法でストレスをコント  
ロールし、勇気を持って友人に相談しましょう！

もし、友だちが「サイン」を出していることに気がついたら、寄り  
添い、声をかけ、話を聴いてあげましょう。

みんなが支え合えば、ストレスを軽減させることもできるし、同世  
代の自殺のような悲しい出来事が減るかもしれません。

14

平成 29 年〇月〇日

## 平成 29 年度ステップアップ・プログラム事業実施要項

目的 高校生の不登校や中途退学の事由として、「人間関係をうまく保てない」などの生徒の人間関係を形成する力やコミュニケーション能力の不足によるものがある。このような状況を改善し、退学等の未然防止のためのカウンセリングやトレーニングを実施する。

日時 平成 29 年〇月〇日（〇） 2～3 校時

計 3 回実施予定

対象 1 年生

場所 会議室

内容 テーマ「上手な聴き方」

1 校時

班別活動

自己紹介（名札に名前を書いて首から下げる）

アイスブレイク「イチポン」

プログラム①「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」

プログラム②「印象判断」

プログラム③「〇〇はこんな人」を書いてみよう！

全体シェアリング（全体共有）

大学生からの発表

振り返り感想文

備考 班には教員も入る

記録（写真・DVD）

## プログラムの流れ (90分)

1 限目 18:40~19:25 2 限目 19:30~20:15

★ネームプレート記入 5分

★講師自己紹介とスタッフ自己紹介 5分

★それぞれの班にスタッフに入ってもらい、再度各班で自己紹介 5分

★「イチポン」の実施 15分

- ・前にスタッフができて、手本を見せる。リズムを変えながら行ってみる。
- ・まずは二人でやってみよう
- ・三人でやってみよう
- ・班全員でやってみよう
- ・全員でやってみよう

⇒数人にどうだったか感想を聞く

⇒「二人なら合わせやすいけれど、人数が増えると相手に合わせるのって難しいよね」という風に締めくくる。

★「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」

・まず、ワークをやってもらう→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あいワークシートに記入する。

- ・班ごとに発表してもらう

《実践編》

①ペアを作り1人を話し役、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話し役は「①言いたいことは受け取ってもらえたか②聴いてもらった感想③聴く姿勢で良かった点の3点をフィードバックする。

④聴き役はあたたかい言葉を感想として話し役に伝える。

※役割を交代して①～④を繰り返す

※ペアを変えて同様に繰り返す

★「印象判断」40分

- ・用紙を配布する。
- ・各自記入する(10分くらい)
- ・本人以外の班のメンバーがそれぞれ発表する。その後、本人が発表する。

⇒「人って、見た目(外見)と中身って違うってことがよくあるよね。外見からではわからないことってあるよね」と締めくくる。

★「相手のいいところを書いてみよう!」を記入してもらう。

★大学生から感想を一人ずつ言ってもらおう。

★振り返りの感想文を書いてもらう。



## ステップアップアプローチ

高校

(5・6/7時間)

平成29年 月 日 5・6校時

1・2年合同

「よいところ探し」  
ピア・サポートのデザイン「プランニング」  
「ありがとうの花束」

ねらい：自分の特徴や個性を生かし、仲間の役に立つ実現可能な計画を立てる。  
仲間に感謝の気持ちを言葉で伝える。

| 段階 | 時間  | 主な手立て   | 指導上の留意点   |
|----|-----|---|---|
| 導入 | 5校時 | ①何でもバスケット<br>(番号「1・2・3・4」で5人グループを作る)<br><br>②良いところ探し(机とイスを設定する)<br>・良いところを書く。<br>・書いてもらったものを読む。<br>・感想を書く。  | イスを各自もって、円になる。<br>学年・男女が混合になるようにする。<br>時間を1分にして回す。                                |
| 展開 |     | ③計画を立てる。(グループで一つの計画)<br>・学校祭を企画します。<br>・模擬店・縁日・物産・装飾・広報・フリーマーケットの中から、グループで一つ選ぶ。<br>・どんな企画をすればいいか。<br>・自分の個性を活かし、仲間(自分も含めて)の役に立つ実現可能な計画を立てる。<br>④リソース(資質)を考える。<br>・今ある、組織・友達や先生や自分の特技などのリソースを考える。<br><br>⑤グループで計画をまとめる。<br>⑥発表者を決める。 | サポートとレスキューの違いを確認する。<br><br>企画書とリソースを同時に見ながらプランを考える。<br><br>発表するとき、模造紙または教育機器どちらか。 |
|    | 6校時 | ⑦全体に発表する。<br>⑧全体からアドバイスをもらう。(全体に役立つことを中心に話す)<br>⑨全体から出されたアイデア・課題になったことをグループで話し合う。<br>⑩話し合ったことで、変更点や伝えることで役に立つことをなどを全体で発表する。   | 計画発表が終わってから、アドバイスをもらう。<br><br>再度、発表者を変えて発表する。                                     |
| 終末 |     | ⑧ 友達にしてもらって、うれしかった気持ちを言葉に書く。友達に渡す。<br>(ルール・動作を区切る)<br><br>⑨ 振り返りを記入する。<br>分かち合い、全体に発表する。(円形のまま)<br><br>⑩ 書いているとき、もらったときの気持はどうですか。   | イスを最初の円形にする。<br><br>画用紙・紙の用意<br><br>音楽を流せる準備                                      |

評価：仲間を意識してプランニングを立て、自分や学校に役に立つことをしていこうとする意欲をもち、仲間に感謝の気持ちを伝え合うことができる。

## 友達の良いところ探し

「あなたのここがよいね」と直接には言いにくいけれど、この紙を回してその人の良いところを書いて教えてあげよう。下の名前の人、①「良いなあ」②「長所だ」③「かっこいいなあ」④「まねしたいなあ」と、思うことを書きましょう。

- 1 自分の名前を、下の枠内に大きく堂々と書きましょう。

|    |
|----|
| 名前 |
|----|

この友達の良いところを書きます。

- 2 先生の指示に従って、良いところを書き、この紙を時計回りに回します。書く時間は1分です。その間は書いてしまっても待っています。1分たつと先生が「紙を左の人に回してください」と言います。そのときは、途中でもやめて、次の人へ渡します。

|  |    |
|--|----|
|  | より |

- 3 自分に対して書いてもらったものを静かに読んでみましょう。
- 4 友達に書いてもらって感じたこと(自分や友達の気づいたこと・新しい発見)を書きましょう。

# ステップアップアプローチ

高校

(7/7 時間)

平成29年 月 日

1・2年生

「3年後の自分」

授業者 担任

ねらい：自分の将来を意識し、さらに友達と表現し合うことで生活を主体的に送ろうとする意欲を喚起する。（「3年後の自分」と「今の自分」とのつながりを確認する）

| 段階 | 時間                | 学習内容  | 指導上の留意点  |
|----|-------------------|---|--|
| 導入 | 5分                | ①今の自分の特徴や好きなことから3年後をイメージする。（どうなりたいか）  | 担任が、高校生の時に考えていたことを語る。（自己開示）<br>楽しい雰囲気を進める。                       |
| 展開 | 25分               | ② 3年後の自分の姿を書く。<br>・住んでいる場所。<br>・誰と住んでいるか。<br>・学生か、社会人か。<br>・休日していることは何か。<br>・楽しみにしていることは何か。<br>・どんな将来を思いめぐらしているか。<br>・どんな大人になりたいと考えているか。<br><br>③ 「なりたい自分」について考える。<br>・3年後の自分の姿になるために、今から行動に移すことは何か。<br>・決意をすることは何か。<br><br>④ 「なりたい自分」について書く。<br><br>⑤ グループ作り、発表し合う。<br>⑥ 発表が終わったら、質問し、意見交換をする。 | なりたい自分について書けたか確認する。<br><br>否定的な言葉を使わせない。（友達の発表をからかったり、悪く言ったりしない） |
| 終末 | 10分<br>10分<br>10分 | ⑦ 「3年後の私」の発表をして、良かったと思うことや気づいたことを語り合う。<br><br>⑧ 振り返りを記入する。<br><br>⑨ 全体に発表する。<br><br>⑩ 事後アンケートをとる。「ほっと」<br>・9月にも実施している「ほっと」を実施する。<br>これは活動の前と後に実施する。   | 発表は自然に挙手できるように待つ。  |

評価：自分の3年後を考え、新たな決意を持つことが出来る。

### 3年後の自分

平成29年 月 日

高校 年 氏名

1 3年後の自分はどうなりたいと思いますか。

|  |          |                         |
|--|----------|-------------------------|
| 住んでいる場所？<br>誰と住んでいるの？  | 学生か、社会人？ | 休日、楽しみにしていることは？<br>趣味は？ |
| どんな将来を思いめぐらしているか。  |          |                         |
| どんな大人になりたいと考えているか  |          |                         |
| 3年後の「なりたい自分」の姿になるために考える。<br>① 今から行動に移すことは何か。<br><br>② 決意することは何か。 |          |                         |
| 3年後の私に一言   |          |                         |

3 発表して良かったことは何か。

ステップアップアプローチ

高校

年 氏名

---

① 今回の活動でわかったことや気づいたことは何ですか。

② 今回の活動で心地よかったり、温かい気持ちがしたりしたところを教えてください。

③ 今回の活動はうまくいきましたか。あてはまるところに○をつけてください。

1 うまくいったと思う。

2 うまくいかなかったと思う。

※ 1と答えた人は、うまくいったと思うところはどこですか。

※ 2と答えた人は、うまくいかなかったのはどこですか。また、どうすればうまくいくでしょうか。

5 先生への質問や相談があれば記入してください。

## 「道徳の時間」学習指導案

日 時:平成 29 年 月 日 ( ) 校時( ~ )

生 徒 : A 中学校 年 組 名

指導者 : ○○ ○○

### 1. 主題名『生命の尊さ』

内容項目D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること 生命の尊さ

### 2. 資料

「100万回生きたねこ」 佐野洋子 著 (講談社)

### 3. 主題設定の理由

生命を軽視する事件や自ら命を絶つニュースが後を絶たない。特に自死は日本全体では減少傾向にあるものの、中高生の自死は高止まりの状況が続いている。

子どもを取り巻く環境にも死を連想させるものや命を軽く扱う傾向が見られるものも少なくない。また、ある調査では自死を考えたことがある生徒が約2割いる一方で、死後、生き返るかもしれないと考える生徒も約1割いるとされている。また、10代の自死の原因のほとんどは自己否定感と将来の悲観(つまり成績不振や進路への不安、友人関係のもつれなど)であり、子どもたちの身近にあることばかりである。

自死までいかなくとも、ふさぎ込んだり体調に変調をきたしたりするケースや深く悩み、苦しむこともあり得る。困ったときに周りの人に相談できたり、考え方を変えたり、または原因をしっかりとらえて、解決の道筋を見いだす力を育てていくことが大切である。また一方で、そのようなサインを受け止め、悩んでいる友人にうまく接し、対応できるような集団づくりも大切である。

これらのことから、生命尊重を主題とし、自他の生命を大切にする心を育てたい。道教委からの依頼である自殺予防教育プログラム作成の一環として、早期の問題認識(心の健康)と援助希求的態度の育成、ストレス対処能力の育成の観点を取り入れて、授業を構成する。

### 4. 生徒の実態

### 5. 本時の目標

| 評価項目                                  |
|---------------------------------------|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養う。 |

6. 本時の計画

| 配分 | 学習活動  | 備考               |
|----|---|------------------|
| 導入 | 課題の確認<br>・ 限りある命の重みについて考える  |                  |
| 展開 | 資料1 前半部分を読んで、考える<br>① ねこは、なぜ泣かなかったのかを考える<br>・<br>② ねこが、白いねこにひかれていったのはなぜかを考える<br>・<br>③<br>・               | 個人で考え、グループ、全体で交流 |
|    | 資料2 後半部分を読んで、考える<br>① ねこは、なぜ泣いたのかを考える。<br>・<br>② ねこは、なぜもう生きかえらなかったかを考える。<br>・<br>③ 限りある命について、どう考えるか。<br>・ |                  |
| 整理 | まとめ・次回の予告   | 学習シートの記入         |

7. 本時の評価

| 評価項目（評価方法）  |
|---|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養い、考えを深めることができたか。 |
| 授業観察による見取り 学習シートの記入                                 |

# 命について考えよう

月 日

年 組 番 氏名

「100万回生きたねこ」について、次の問いを考えてみよう。

1. ねこは、なぜ100万回死んでも泣かなかったのだろうか。

自分の考え

【グループのまとめ】

2. 白いねこが死んだとき、ねこが100万回も泣いたのはなぜだろうか。

自分の考え

【グループのまとめ】

3. ねこが「もう、けっして」生き返らなかったのはなぜだろうか。

自分の考え

【グループのまとめ】

4. 私たちにとって、人生は一回きりである。

「限りある命を生きる」ために自分が大切にしたいことは、どんなことだろうか。

# 命について考えよう

12月7日

2年A組 4番 氏名

「100万回生きたねこ」について、次の問いを考えてみよう。

1. ねこは、なぜ100万回死んでも泣かなかったのだろうか。

自分の考え 死をなんでも思っていたが、たし、  
生きていることに感謝をしていたが、たか

【グループのまとめ】

- ・生きがいがあったから
- ・本当の愛を知ったから
- ・また生きかえると思っていたから

「生きていることに」  
しょうごころが  
なから、たか

2. 白いねこが死んだとき、ねこが100万回も泣いたのはなぜだろうか。

自分の考え 自分よりも大切なものを見つけたのに、  
もういっしょにいられなくなったから

【グループのまとめ】

- ・自分の唯一の生きかいたから
- ・好きだったのに...
- ・生きかえらないことを知ったから

「自分が初めて見つけた  
大切なものをうしなっ  
たから」

3. ねこが「もう、けっして」生き返らなかったのはなぜだろうか。

自分の考え 最愛のねこの一生について深くうけてめ、  
死のむさくさと生まの大切さを知ったから

【グループのまとめ】

- ・もうこの世にみれなくなると知ったから
- ・生きていることにありがたさを感じたから
- ・本当の悲しみを知ったから

「人生に満足  
したから」

4. 私たちにとって、人生は一回きりである。

「限りある命を生きる」ために自分が大切にしたいことは、どんなことだろうか。

生きていることに感謝して、  
他の命も大切にすること



## 「道徳の時間」学習指導案

日 時:平成29年 月 日( ) 校時( ~ )

生 徒: A中学校 年 組 名

指導者: ○○ ○○

### 1. 主題名『生命の尊さ』

内容項目D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること 生命の尊さ

### 2. 資料

「このあと どうしちやおう」

ヨシタケシンスケ 著 (ブロンズ新社)

### 3. 主題設定の理由

生命を軽視する事件や自ら命を絶つニュースが後を絶たない。特に自死は日本全体では減少傾向にあるものの、中高生の自死は高止まりの状況が続いている。

子どもを取り巻く環境にも死を連想させるものや命を軽く扱う傾向が見られるものも少なくない。また、ある調査では自死を考えたことがある生徒が約2割いる一方で、死後、生き返るかもしれないと考える生徒も約1割いるとされている。また、10代の自死の原因のほとんどは自己否定感と将来の悲観(つまり成績不振や進路への不安、友人関係のもつれなど)であり、子どもたちの身近にあることばかりである。

自死までいかなくとも、ふさぎ込んだり体調に変調をきたしたりするケースや深く悩み、苦しむこともあり得る。困ったときに周りの人に相談できたり、考え方を変えたり、または原因をしっかりとらえて、解決の道筋を見いだす力を育てていくことが大切である。また一方で、そのようなサインを受け止め、悩んでいる友人にうまく接し、対応できるような集団づくりも大切である。

これらのことから、生命尊重を主題とし、自他の生命を大切にする心を育てたい。道教委からの依頼である自殺予防教育プログラム作成の一環として、早期の問題認識(心の健康)と援助希求的態度の育成、ストレス対処能力の育成の観点を取り入れて、授業を構成する。

### 4. 生徒の実態

### 5. 本時の目標

| 評価項目                                  |
|---------------------------------------|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養う。 |

6. 本時の計画

| 配分 | 学習活動   | 備考               |
|----|--|------------------|
| 導入 | 課題の確認<br>・死と、今生きている自分について考える   |                  |
| 展開 | 資料1 前半部分を読んで、考える<br>① おじいちゃんはどんな気持ちだったのかを考える<br>・<br>②<br>・<br>③<br>・                                    | 個人で考え、グループ、全体で交流 |
|    | 資料2 後半部分を読んで、考える<br>① 「いきているうちに どうしちやおうノート」を作ってみる<br>・<br>② 辛いときや落ち込んだときに、どんなことを考えてみたらよいか<br>・<br>③<br>・ | 個人で考え、グループ、全体で交流 |
| 整理 | まとめ・次回の予告  | 学習シートの記入         |

7. 本時の評価

| 評価項目（評価方法）  |
|---|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養い、考えを深めることができたか。 |
| 授業観察による見取り 学習シートの記入                                 |

# 生命の尊さ

月 日

年 組 番 氏名

---

1. おじいちゃんは、どんな気持ちだったのだろう？

|                                  |
|----------------------------------|
| -----<br>-----<br>-----<br>----- |
|----------------------------------|

2. 「いきているうちに どうしちやおうノート」自分版を作ろう。

|  |
|--|
| -----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>----- |
|--|

3. 落ち込んだり、不安なとき、どのように考えを変えたらよいのだろう。

|   |
|---|
| -----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>----- |
|---|

# 生命の尊さ

12月8日

3年B組 32番 氏名

1. おじいちゃんは、どんな気持ちだったのだろう？

本当は一人で死ぬのが怖くて怖い思いをして天国へ  
行きたくないから 楽いことを考えて 気を紛わしていた。  
怖かたんだと思った。

2. 「いきているうちに どうしちやおうノート」自分版を作ろう。



3. 落ち込んだり、不安なとき、どのように考えを変えたらよいのだろう。

- ねて / セットしてまたがんばる
- お風呂にゆっくりはいる。  
リラックスする
- とりあえず、好きな物を食べる ✓


4 振り返り

|                            |     |     |   |   |
|----------------------------|-----|-----|---|---|
| 課題について、しっかりと考えることが出来ましたか。  | (A) | B   | C | D |
| 自分の考えをしっかりと書くことが出来ましたか。    | (A) | B   | C | D |
| 自分の考えをきちんと他人に伝えることが出来ましたか。 | A   | (B) | C | D |
| 他人の考えを聴き、考えを深めることが出来ましたか。  | A   | (B) | C | D |
| 自分自身を見つめ、振り返ることが出来ましたか。    | (A) | B   | C | D |

## 「道徳の時間」学習指導案

日 時:平成29年 月 日( ) 校時( ~ )

生 徒: A中学校 年 組 名

指導者: ○○ ○○

### 1. 主題名『生命の尊さ』

内容項目D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること 生命の尊さ

### 2. 資料

「電池が切れるまで」子ども病院からのメッセージ すずらんの会 編 (角川書店)

「電池が切れるまで」の仲間たち 宮本雅史 著 (角川書店)

### 3. 主題設定の理由

生命を軽視する事件や自ら命を絶つニュースが後を絶たない。特に自死は日本全体では減少傾向にあるものの、中高生の自死は高止まりの状況が続いている。

子どもを取り巻く環境にも死を連想させるものや命を軽く扱う傾向が見られるものも少なくない。また、ある調査では自死を考えたことがある生徒が約2割いる一方で、死後、生き返るかもしれないと考える生徒も約1割いるとされている。また、10代の自死の原因のほとんどは自己否定感と将来の悲観(つまり成績不振や進路への不安、友人関係のもつれなど)であり、子どもたちの身近にあることばかりである。

自死までいかなくとも、ふさぎ込んだり体調に変調をきたしたりするケースや深く悩み、苦しむこともあり得る。困ったときに周りの人に相談できたり、考え方を変えたり、または原因をしっかりとらえて、解決の道筋を見いだす力を育てていくことが大切である。また一方で、そのようなサインを受け止め、悩んでいる友人にうまく接し、対応できるような集団づくりも大切である。

これらのことから、生命尊重を主題とし、自他の生命を大切にすることを育てたい。道教委からの依頼である自殺予防教育プログラム作成の一環として、早期の問題認識(心の健康)と援助希求的態度の育成、ストレス対処能力の育成の観点を取り入れて、授業を構成する。

### 4. 生徒の実態

### 5. 本時の目標

| 評価項目                                  |
|---------------------------------------|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養う。 |

## 6. 本時の計画

| 配分 | 学習活動   | 備考               |
|----|--|------------------|
| 導入 | 課題の確認<br>・生きようとする意志について考える   |                  |
| 展開 | 資料1 詩「命」を読んで、考える<br>① この詩を書いた人の気持ちを考える<br>・<br>② どんな状況に置かれているのかを考える<br>・<br>③ 何を訴えようとしているのか<br>・       | 個人で考え、グループ、全体で交流 |
|    | 資料2 3を読んで、考える<br>① 作者の状況を見て、自分はどうか考えるか<br>・<br>② 自分が辛い立場に陥って、落ち込んだとき、どのように考えを変えていけばよいか。<br>・<br>③<br>・ | 個人で考え、グループ、全体で交流 |
| 整理 | まとめ・次回の予告  | 学習シートの記入         |

## 7. 本時の評価

| 評価項目（評価方法）  |
|---|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養い、考えを深めることができたか。 |
| 授業観察による見取り 学習シートの記入                                 |

## 資料2

宮越由貴奈さんの母 陽子さん

五歳の時、神経芽細胞種と診断され十一歳で亡くなりました。

信大病院での抗ガン剤治療や腎臓を片方とる手術に始まり、こども病院に移っての自家骨髄移植やその他にもいろいろなつらい治療を受けながら、入退院を繰り返していた頃、書いたものです。命という作品を書いた頃、テレビで流れるニュースとえば、いじめだとか自殺が多く、同じ頃病院では、一緒に入院していた友達が何人か亡くなりました。生きてくても生きられない友達がいるのに自殺なんて……そんな感じでした。それにちょうど院内学級で電池の勉強をしたばかりだったそうです。この詩を書いた四ヶ月後に亡くなりましたが、これを書いたとおり充分精一杯生きました。書くことがそんなに得意ではなかった娘のこの「命」という詩は十一年という短いけれども凝縮された人生の中で得た勉強の成果なのではないかと思います。

### 資料3

豊科町立豊科南小学校教諭（院内学級担当） 山本厚男

平成七年四月、長野県立こども病院（長野県豊科町）に院内学級ができました。～中略～

私は病気の子どもたちは、みんな元気をなくしてベッドで寝ているものだと思っていましたから、院内学級で明るく振る舞う児童たちを見て、最初は不思議な気持ちになりました。でも、不思議な気持ちはじきに消えていきました。重い病気の子どもたちは何回にも分けて治療を行っているということが分かってきました。病院では一回目の治療で痛めつけられてしまった体力を十分に回復させ、病棟内の廊下を走り回るほどに元気になったところで二回目の治療にはいるという治療が繰り返されていました。また、半年もかかる治療もあることも分かってきました。そして治療中には感染症予防もしていかなければならないこともわかりました。こども病院では風邪引き程度の人でも病棟や病室には入れません。もつとびっくりしたことは十五歳未満の子どもたちは、たとえ兄妹でも病棟や病室へは入れません。お見舞いの花も病室には感染症予防のために飾らせてもらえないことがわかりました。病棟内はクリーンルーム化してありました。入院中の子どもたちはなかなか病棟からも出られません。～後略～

（宮越由貴奈さんの詩「命」）この詩は由貴奈さんの遺作となってしまいました。後日お母さんのいわれるには、院内学級で受けた理科授業「乾電池の実験」直後につくられたということでした。どこにも手直しするところはありませんでした。

亡くなられたあと、富士見小学校児童たちも参加しての葬儀では、同級生の弔辞の中でこの詩が朗読されました。また、参加者にも由貴奈さん自筆のコピーが配られました。詩の下には花がたくさん描かれていました。下向きの花の絵でした。プラス思考の由貴奈さんの絵にしては下向きはへんだとずっと思っていたのですが、最近になって、スズランの花が描かれていたことをお母さんからお聞きしました。由貴奈さんはスズランの花が大好きだったのです。～後略～

ある高校生の詩の中に、“プラス思考のあなた”とか“あなたより先に退院して”といった文章が出てきます。いったい誰のことだろうとずっと思っていました。ある時、子どもたちのそのことを話すと、即座にそれは小学校四年生の由貴奈さんのことだということです。そういえば他にも由貴奈さんのことを書いた詩などもありました。

私も由貴奈さんのことを思いつくままに書いてみました。

周りを明るくしてくれる由貴奈さん

赤ちゃんのおしめを取り替えてくれる由貴奈さん

泣いている友達をなぐさめている由貴奈さん

自分の悲しみはそっと一人で泣いてはらしていた由貴奈さん

自分の食は細くなってしまったとき、友達の励ましを受けて、すごく努力して逆に太ってしまった由貴奈さん

由貴奈さんが再入院してくると、みんなが「自分の部屋に来て」といった。

どんどん書けるものです。みんなで人を決めて書き出していったら次第のその人の像が浮かんできます。いくつもの詩をつないでいくと由貴奈さんの姿がだんだん見えてくるのです。それと同時に自分の中の由貴奈さんも見えてくるのですね。

# 命

宮越 由貴奈 作 小四

命はとて大切だ  
人間が生きるための電池だ  
でも電池はいつか切れる  
命もいつかはなくなる  
電池はすぐにとり替える  
らねるけど  
命はええ簡単にはとり  
かえられぬ  
何年も何年も  
月日があつた  
神様から与えられる  
ものだ  
命がないと人間は生  
きられぬ  
「命なんがいらぬ」  
と三つて  
命をむだにする人  
のまだたくさん命が切れる  
そんな人を見ると悲しくなる  
だから私には命が大切に  
せいで私には命が大切に  
いばい生きよう



591x508 - 66.5kB - 宮越由貴奈「命」

三

# 生命の尊さ

月 日

年 組 番 氏名

---

1. 何を訴えようとしているのだろうか？

|                                  |
|----------------------------------|
| -----<br>-----<br>-----<br>----- |
|----------------------------------|

2. 作者の状況を見て、自分として何を感じたか。

|   |
|---|
| -----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>----- |
|---|

3. 苦しく辛いときに、どのように考えを変えたらよいのだろうか。

|  |
|--|
| -----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>----- |
|--|

# 生命の尊さ

12月6日

1年A組 11番 氏名

## 1. 何を訴えようとしているのだろうか？

命はとても大切で、一人ひとりが自分の命に感謝し、  
命は常に活かされていてくれるので、ずっと命を大事にして  
きちんと生きていくべき。

## 2. 作者の状況を見て、自分として何を感じたか。

作者は、重い病気で、もっと生きたくても、生きられない状況  
にいたから、いじめや自殺のニュースを見ているときには、  
きつとつらい気持ちになったんだろうなと思った。  
七くたつてしまふまで、前向きにせいっぱい生きていて、  
きつと思ひやりがあつて、命の大切さをよくわかつていたと  
思う。

## 3. 苦しく辛いときに、どのように考えを変えたらよいのだろうか。

苦しくて、辛くて、前向きに生きることで、きつと  
楽しいことも、うれしいこともあると思う!!  
ポジティブに考える!

生きていたくても、生きられない人がいるので、  
せいっぱい生きろいニク と考える。

## 「道徳の時間」学習指導案

日 時:平成 29 年 月 日 ( ) 校時 ( ~ )

生 徒 : A 中学校 年 組 名

指導者 : ○○ ○○

### 1. 主題名『生命の尊さ』

内容項目D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること 生命の尊さ

### 2. 資料

「監察医の涙」より 上野正彦 著 (ポプラ社)

### 3. 主題設定の理由

生命を軽視する事件や自ら命を絶つニュースが後を絶たない。特に自死は日本全体では減少傾向にあるものの、中高生の自死は高止まりの状況が続いている。

子どもを取り巻く環境にも死を連想させるものや命を軽く扱う傾向が見られるものも少なくない。また、ある調査では自死を考えたことがある生徒が約2割いる一方で、死後、生き返るかもしれないと考える生徒も約1割いるとされている。また、10代の自死の原因のほとんどは自己否定感と将来の悲観(つまり成績不振や進路への不安、友人関係のもつれなど)であり、子どもたちの身近にあることばかりである。

自死までいかなくとも、ふさぎ込んだり体調に変調をきたしたりするケースや深く悩み、苦しむこともあり得る。困ったときに周りの人に相談できたり、考え方を変えたり、または原因をしっかりとらえて、解決の道筋を見いだす力を育てていくことが大切である。また一方で、そのようなサインを受け止め、悩んでいる友人にうまく接し、対応できるような集団づくりも大切である。

これらのことから、生命尊重を主題とし、自他の生命を大切にすることを育てたい。道教委からの依頼である自殺予防教育プログラム作成の一環として、早期の問題認識(心の健康)と援助希求的態度の育成、ストレス対処能力の育成の観点を取り入れて、授業を構成する。

### 4. 生徒の実態

### 5. 本時の目標

| 評価項目                                  |
|---------------------------------------|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養う。 |

## 6. 本時の計画

| 配分 | 学習活動  | 備考               |
|----|---|------------------|
| 導入 | 課題の確認<br>・命の重さと手をさしのべる心について考える  |                  |
| 展開 | 資料1 前半部分を読んで、考える<br>① いじめをしている方の気持ちを考える<br>・<br>② 追いつめられている人の気持ちを考える<br>・<br>③ 何か止める手だてはなかったのだろうか<br>・                  | 個人で考え、グループ、全体で交流 |
|    | 資料2 後半部分を読んで、考える<br>① 自分だったら助けを求めサインを出すことができるか<br>・<br>② 周りで見ている、サインを見つけたらどのようにしたらよいのか<br>・<br>③ どのように考え方を換えればよいのか<br>・ | 個人で考え、グループ、全体で交流 |
| 整理 | まとめ・次回の予告   | 学習シートの記入         |

## 7. 本時の評価

| 評価項目（評価方法）  |
|---|
| 生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重しようとする心情を養い、考えを深めることができたか。 |
| 授業観察による見取り 学習シートの記入                                 |

## 資料1

最近、子ども同士の陰湿ないじめが増えてきていると感じる。今までも子どものいじめは、ニュースになることが多かったが、最近はとみに一人に対して多数でいじめるパターンが多く、陰湿さが増しているように感じる。先日、まだ4，5歳の幼稚園児の間でも、既にそのようないじめがあると聞いて驚いた。

小中学生になると主犯格のリーダーが、「あいつ、なんかムカつくからみんなで無視しようぜ」と言って、理由もなく、突然いじめの標的を決める。「汚いからこっちに来るな」「臭いんだよ」「おまえなんか生きてる意味ないよ」などの言葉の暴力はもちろん、チョークや腐った牛乳を食べさせたり飲ませたりするともいう。外からは見えない臀部や太ももを狙って蹴ったり殴ったりし、先生や大人にばれないように計画的に行う。いつ、自分の身に降りかかるか分からないから、リーダーがやれといったら逆らえず、みながよってたかって一人の子をいじめるクラスのみならず自分が次の標的になったら恐ろしいから見て見ぬふりを続ける。誰も、止められない。先生も、そのような気配を感じ、いじめを受けている生徒を呼び出して尋ねてみるが、その子は自分がいじめを受けていることなど言うはずがない。告げ口などしたらどんなことになるか、分かっているからだ。そして、学校に行きたくない、行ったら今日も何をされるか分からない。殺されるかも知れない、という恐怖に日々怯える。母親もまさか自分の子がそんな目に遭っているとは気が付かないから、「なに仮病使ってるの。早く学校行きなさい」と急きたてる。

その子は、なぜ自分だけがこんな目に合うんだ、もう生きてる意味がない、と日々考えるようになる。毎日、辛い、死にたい、でも死ぬのは怖い、でもやっぱり生きていても辛いことしかない、と逡巡し、何度もためらう。最後に死ぬしかあいつらを見返せないと覚悟し、遺書にいじめた子の名前をすべて書き記し、マンションの屋上から飛び降りるのである。

これはもはや自殺とは言えない。他殺である。

## 資料2

いじめを受けて自殺した青年の死の直前の日記を読んだことがある。

その日記には、

「もう死にたい、生きているのがイヤになった。生きていると明日もあいつらから何をされるか分からない。死んで復讐してやる。でも今日マンションの屋上へ行って下を見たら怖くなった。死んであいつらを見返したいけど飛び降りるのは怖い。」

と書かれてあった。しかし、この日記から三日後に同じマンションの屋上から飛び降りて亡くなった。

この三日間、いやその前から誰かが悩みを聞いて、親身になって相談に乗ってあげていれば救えた命だと思うと、悔やまれてならない。自殺する人には、必ずためらいがある。手首を切る自殺にいくつものためらい傷があるように。ためらいのない自殺は、ほとんどないと言ってもいい。

だからこそ、自殺は救えるし、避けて通れるものなのである。

# 生命の尊さ

月 日

年 組 番 氏名

---

1. 命を守るために、どんなサインを出すことができるだろう？

|                                  |
|----------------------------------|
| -----<br>-----<br>-----<br>----- |
|----------------------------------|

2. 周りで見ている、サインを見つけたら、どうしてあげればいいのかろう。

|   |
|---|
| -----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>----- |
|---|

3. くるしく辛いときに、どのように考えを変えたらよいかろう。

|   |
|---|
| -----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>-----<br>----- |
|---|

## 自殺予防教育プログラム作成検討会

北海道医療大学 教授 富家直明氏

旭川医科大学 教授 長谷川博亮氏

北海道教育大学函館校 准教授 本田真大氏

北海学園大学 講師 田中勝則氏

### <参考>自殺予防に向けた指導資料

- 「子供に伝えたい自殺予防」(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/063\\_5/gaiyou/1351873.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/063_5/gaiyou/1351873.htm)

- 「教師が知っておきたい子どもの自殺予防」(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm)

- 健康問題に関する啓発資料(「わたしの健康(小学校5年生用)」、「かけがえのない自分、かけがいのない健康(中学生用)」、「健康な生活を送るために(高校生用)」)(文部科学省)

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1353636.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353636.htm)

児童生徒の自殺を予防するプログラム

平成30年3月発行

◆編集・発行 北海道教育庁学校教育局参事（生徒指導・学校安全）

〒060-8544

札幌市中央区北3条西7丁目

011-231-4111（代表）