

## 第2学年 特別活動指導案

### 1 題材・単元

- 特別活動 学級活動（2） 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全  
（ウ） 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応  
（エ） 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

### 2 教材名 自作教材

- 公開Ⅰ：「不安や悩みを抱えたときの対処法について～あなたなら誰にどのように相談するか～」  
公開Ⅱ：「不安や悩みを抱えている人への寄り添い方、受けとめ方」

### 3 本時の目標

【公開Ⅰ】授業者：スクールカウンセラー（以下、「SC」という。）、2学年担当教諭

ストレスの仕組みを理解し、ストレスへの対処方法について、仲間の考えに触れたり、実際に相談を疑似体験したりする活動を通して、自分にとって有効なストレスへの対処方法を身に付けるとともに、援助希求行動の必要性を理解する。

【公開Ⅱ】授業者：担任教諭

友人が悩みや不安を抱えていることを知った時や、友人から相談を受けた時に、「SOSに気付き」「声をかけ」「話を聴き」「必要な支援につなぎ」「見守る」ことで援助する「ゲートキーパー」の役割について知るとともに、相談したり相談されたりすることは、自分と周囲の人々の健康で安心できる生活づくりを進める一つの手立てとなることを理解する。

### 4 本時の展開

#### 【公開Ⅰ】

「不安や悩みを抱えたときの対処法について～あなたなら誰にどのように相談するか～」

	○学習活動 ●目指す生徒の姿	■SC・教師のかかわり
導入 10分	<p>○保健の授業で既に学習した「ストレスマネジメント」について、SCから改めて専門的な説明を聞く。</p> <p>○本校2年生の「悩みに関するアンケート」から、仲間が抱えている悩みや、相談相手等について把握し、自他の相違について理解する。</p> <p>●ストレスのない生活はなく、上手にストレスと付き合い生きていく必要があり、さらにストレスが深刻化・長期化すると重篤な状態となることを理解する。</p>	<p>■ワークシートの配付。</p> <p>■思春期の特徴及び心身に起こるストレス反応について説明する。</p> <p>■本校2年生対象に事前に実施した「悩みに関するアンケート」の結果を提示する。</p> <p>■ストレスは、悪いことばかりではなく、良いことがある場合にもストレス反応はあることを説明する。</p>

展 開 40 分	<b>ストレスが深刻にならないようにするには、どのように解消するとよいのだろう。</b>	
	<p>○ストレス対処についての学年アンケート結果から、様々な手立てがあることを知る。</p> <p>○アンケート内で、ストレス対処法の1つであると回答した「相談」について疑似的に体験する。</p> <p style="text-align: center;"><b>【相談体験活動の流れ】</b></p> <p>① 相談する悩みの種類を、①勉強 ②人間関係 ③家族から1つ各自で選択する。</p> <p>② ワークシートに相談方法を考え記入する。 「誰に相談するか」「どのように相談するか」～手段(会う、メール)、場所、話す内容…</p> <p>③ 4人グループで順番に自分の考えた相談方法を発表する。</p> <p>④ 発表を聞いて感じたことや考えたことをシートに記入し、4人グループで交流する。</p> <p>■SCが例示し、グループ活動の内容を説明する。</p> <p>■相談内容は深刻ではない設定とするよう伝える。</p> <p>■少人数の話合い後に、数グループが④について発表する。</p>	<p>■ストレス対処法(問題解決型・発散型・自己変容型)について説明する。</p> <p>■「相談」することの意義を伝える。</p>
終 末 50 分	<p>●仲間のストレス対処法を参考にすることや、疑似的に相談方法を考え相互交流することで今後のストレス解消方法について意思決定する。</p> <p>○授業全体を通して、自分が感じたことや考えたことをワークシートに記入する。</p> <p>●ストレス対処の方法は様々あるが、重篤な状況にならないように自分なりの方法をもちたい。</p> <p>●相談できる友達や家族をもつことは大切だと感じた。</p>	<p>■「相談」できない、「相談」しないことは、必ずしも悪いことではないことを伝える。</p> <p>■一人で対処する力は必要だが、誰かの力を借りる援助希求行動の力も必要であることを伝える。</p> <p>■ストレス対処法としてリラクゼーションの体験活動を行う。</p>

**【評価】**

ストレスの仕組みを理解し、ストレスへの対処方法について、仲間の考えに触れたり、実際に相談を疑似体験したりする活動を通して、自分にとって有効なストレスへの対処方法を身に付けるとともに、誰かに相談することの必要性を理解している。

**【ワーク】 次の中から1つ選んで、「人に話すこと」を想像して書いてみよう。**

**① 勉強の悩み**

勉強したつもりだったけどテストの点が悪かった。親に嫌味を言われた。教科書やワークを開く気にもならない。何をどうやって勉強したらいいのかわからない。

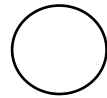
**② 人間関係の悩み**

友達にあいさつしても、シカトされた気がする。その子が、自分以外の人と話しているとき、こっちをチラッと見て、少し笑っていた。毎朝、学校に行くときに気になって仕方がない。

**③ 家族についての悩み**

学校から帰っても、親はまだ工作中。顔を合わせれば「勉強は？片づけは？早く寝なさい」ばかり。兄弟（姉妹）には優しいのに自分だけには厳しい。家に帰りたくない。どうしていいかわからない。

**選んだのは、**



**の悩み**

★誰に？

★どのように？……方法、場所、タイミング、言い方など

「どのように人に悩みを話すか」について感じたこと、考えたこと

**【振り返り】……この授業を受けて感じたこと、考えたことなどを書いてみよう。**

年

組

氏名

## ストレス対処～人に話す～

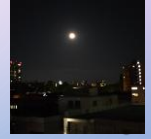


スクールカウンセラー

1

## 思春期って何？

第二次性徴が現れる12歳～20代前半頃であり、  
身体が大人へと大きく変化する時期。  
脳と身体が劇的に変化し、その影響を  
受けて心にも大きな変化が起こる。



変化=不安定→ストレスに感じる

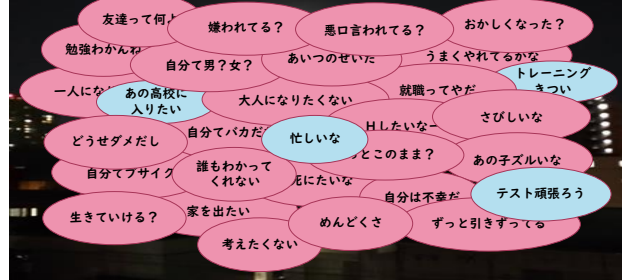
2

## 不安や悩みがストレスになる

急激な自分の変化に違和感を感じながら、  
それまでとは違った発達課題に向き合わねばならない。  
**自分のこと**…自分って何だろう 人と違うんじゃないか  
**友達と自分**…友達って何？ 親友と友達と知り合い  
**異性関係や性**…恋人が欲しい LGBT  
**保護者との関係**…反抗したくなる 信じられなくなる

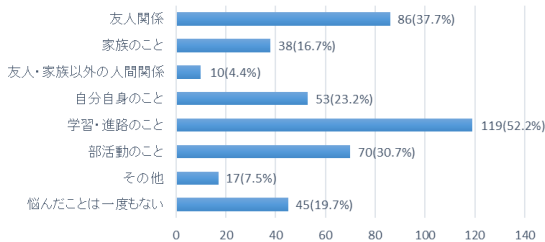
3

## 不安や悩みがストレスになる



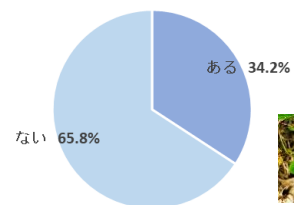
4

あなたは中学校に入ってからどんなことで  
悩んだことがありますか？(複数回答可)



5

あなたは、「逃げたい、消えたい」と思うくらいに  
ところが苦しくなったことはありますか？



6

## 悩みなどのストレスがあると・・・

ストレス反応・・・ストレスを受けたときに心や身体に起こる変化。

### 身体の変化

過食(食べすぎ)  
拒食(食べない)  
疲れ、肩こり、動悸  
不眠(眠れない)  
頭痛、腹痛

### 行動の変化

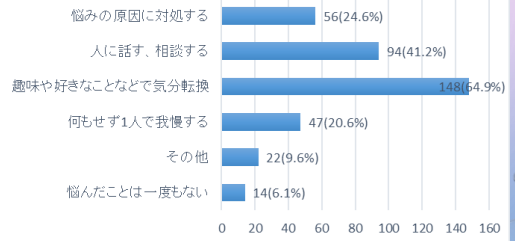
生活の乱れ(スマホやゲームのやりすぎ)  
暴言、暴力、遅刻や欠席、ミスの増加

### こころの変化

落ち込み、イライラ、集中できない、  
もの忘れ、不安、落ち着かない、あせり

7

あなたは、悩んだとき、どのような方法で乗り越えていますか？(複数回答可)



8

## ストレスの対処法

### ★問題解決型★

ストレスの**原因を探り、原因を変化**させることで解決を図る。  
頭痛腹痛→薬を飲む  
受験不安→学力向上  
対人関係→環境変化

### ★発散型★

ストレス**反応そのもの**に対処する方法。  
リラクゼーション、ストレッチ、運動、睡眠、趣味など。

### ★自己変容型★

自分の**気持ちや受け止め方を変える**ことで反応を減らす方法。  
OOじゃなきゃ!  
→OOじゃなくてもいい  
怒ってもしかたないかな

9

## ストレスの対処法<人に話す>

ストレスは、自分でいろいろな工夫をして対処できることがある。さらに、その**気持ちを受け止めてくれる人**がいると、より落ち着く。ストレスを感じた時に「ああ、残念だったね」「それは大変だね」と言ってもらえると、落ち着く。  
このように言ってくれる人が身近にいれば、ぜひ**日頃から大事**にしていこう。



10

## 誰に、どのように相談する？

例：最近、なぜだか、何をやっても集中できない。



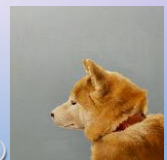
課題をやらなきゃいけないのにやる気が出ない。  
好きなドラマを見ても頭に入ってこない。  
どうしたらいいかわからない。

11

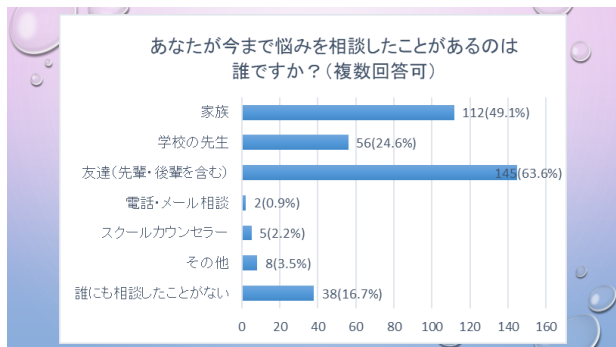
## 誰に、相談する？

### ★誰に？

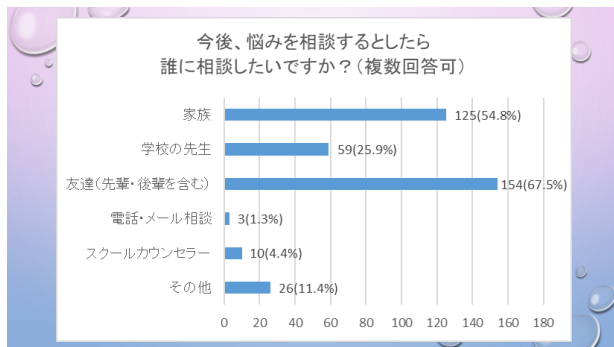
家族(親、兄弟姉妹、祖父母など)、  
友達、先生、先輩後輩、  
専門機関(電話相談、INTERNET、S Cなど)



12



13



14

### どのように相談する？

- ★方法 会う、電話、ビデオ電話、LINE、メール
- ★場所 学校の教室、自分の部屋、出かけた先など
- ★タイミング 突然切り出す、関連した話題の時など
- ★言い方 聞いて、どう思う？アイデア教えてなど

15

ワーク 次の中から1つ選んで、「人に話すこと」を想像して書いてみよう。

①勉強の悩み

勉強したつもりだったがテストの点が落ちた。親に嫌味を言われた。教科書やワークを聞く気にもならない。何をどうやって勉強したらいいのかわからない。

②人間関係の悩み

友達にあいさつしても、シカトされた気がする。その子が、自分以外の人と話しているとき、こっちをチラッと見て、少し笑っていた。毎朝、学校に行くときに気になって仕方がない。

③家族についての悩み

学校から帰っても、親はまだ仕事で。顔を合わせれば「勉強は？片付けは？早く寝なさい」ばかり。兄弟(姉妹)には優しいのに自分だけには厳しい。家に帰りたい。どうしていいかわからない。

選んだのは、○ の悩み

16

選んだのは、○ の悩み

★誰に？

★どのように？…方法、場所、タイミング、言い方など

17

### グループの中で発表しよう

<発表内容>

①②③のうち、どの悩みを選んだか。

誰に相談するかについて書いたこと。

どのように相談するかについて書いたこと。

※1人の発表が終わったら必ず拍手をしよう。

※「うまく考えられなかった」もアリ。

18

## 感じたことを書いてみよう

人に話すということや、グループの人たちの発表を聞いて感じたことなどを書いてみよう。

「どのように人に悩みを話すか」について感じたこと、考えたこと

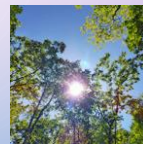


感じたことを、グループの中で発表しよう。

19

## うまく話せないなと感じたら

友達に聞いてもらったらずい少し落ち着くかもしれない。でも、悩みが大きすぎて友達には話せないこともある。自分の考えや気持ちを上手に話せる自信もない。そんなときは・・・



**周りにいる大人に話してみよう**

20

## 援助希求行動～人に助けを求めるカ～

秘密を守ってくれる  
友達になら安心して話せる。  
でも、負担をかけたくない。  
どうしたらいいのか・・・



「3人試す」の法則  
3人に1人くらいは当たりがある  
●●当  
3人ハズレなら10人に挑戦!  
当たりの確率は1/2以上!  
●●● ●●●当  
●●●●当

21

## ストレスの対処法<人に話す>

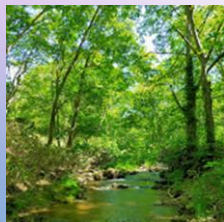
ストレスは、自分でいろいろな工夫をして対処できることがある。さらに、その**気持ちを受け止めてくれる人**がいると、より落ち着く。ストレスを感じた時に「ああ、残念だったね」「それは大変だね」と言ってもらえると、落ち着く。このように言ってくれる人が身近にいればぜひ**日頃から大事**にしていこう。



22

## 感じたことを書いてみよう

ふりかえり・・・この授業を受けて感じたこと、考えたことなどを書いてみよう



年 組 氏名

23

一人で問題解決できるようになることも大切  
これからは、人の力を上手に借りられる力を身につけよう  
その力があってこそ、上手に人の力になることができるのです



24

## ストレス対処法<リラクゼーション>

1. まず、姿勢を整える  
靴を脱ぎ、足の指それぞれが床に付いている感覚
2. 目を閉じ、リラックスする  
気持ちの良い場所にいるイメージ  
広々としたところ、柔らかな日差しが当たる、心地よい風が吹いて、ぼかぼかしてくる
3. 息を鼻から吸って口から出す  
鼻から吸って、その倍の長さで口から吐きましょう  
呼吸している様子に注意を向ける



25

4. 上半身→下半身→顔の力を抜く  
首、肩、腕、指、お腹を緩める、鼻から吸って口から吐く  
背中、腰、おしり、太もも、ふくらはぎ、足の指  
顔、眉間、目の奥の力を抜く、頬、歯の噛みしめ、舌
5. 意識はただ、呼吸の流れに集中  
広いところ、のんびりした、行きたいところのイメージ
6. 合図とともに、少しずつ戻って来る  
両手を握って、開いて、握って、開いて  
足の指先に力を入れてすぼめて、開いて、すぼめ、開き  
両手をぶらぶらしてみましょう
7. 身体力が戻ってきたら、目を開ける




26



【公開Ⅱ】

「不安や悩みを抱えている人への寄り添い方、受けとめ方」

	○生徒の学習活動 ●目指す生徒の姿	■教師のかかわり
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○事前アンケートの結果を確認する。</li> <li>○命の門番「ゲートキーパー」の役割を知る。 「気付く」「聴き」「受け止めて」「つなぎ」「見守る」</li> <li>○「良い対応」のポイント例を理解する。 ・友人の変化に気付く ・批判せずに気持ちを尊重する ・信頼できる大人に繋ぐ・通常通り接し、寄り添う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■事前アンケート結果を提示する。</li> <li>■ゲートキーパーの役割と相談を受けるときの「良い対応」のポイントを説明する。</li> </ul>
展開 45分	<b>実際に友人から相談を受けた時に、具体的にどう対応すればよいのだろうか。</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○4人一組でロールプレイを体験する。</li> </ul>  <p>&lt;役割演技の流れ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場面設定:「Aは理由がわからないが、しばらく部活を休んでいるBを心配して声をかける」</li> <li>・A役が「良い対応」と「良くない対応」の2通りを5分演じ、その後感想を3分記入。(1セット8分)</li> <li>・役割を替えて2セット実施する。合計16分。</li> <li>・グループ内で感想を交流する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループ内で「Bが感じたこと」を話し合う。 ・気持ちが軽くなった。・元気になる。・落ち着いた。 ・相談してよかった。・Aを信頼した。・心強く感じた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールプレイの流れをパワーポイントで説明する。</li> <li>■「良い対応」と「良くない対応」のセリフや態度などを提示。(資料配付)</li> <li>■生徒2名にA、B役の役割演技を模範で演じてもらう。</li> <li>■グループ内のリレーションづくりのために役割演技を終えるたびに拍手するよう促す。</li> <li>■1回の演技ごとにワークシートに役を演じた感想(A、B)、演技を見て気付いたこと(C、D)を記入するよう伝える。</li> <li><b>発問</b> Bは「良い対応」を受けたときどう感じたのかについて問う。</li> <li>■数グループに発表するよう促す。</li> </ul>
終末 50分	<b>友人の相談内容が深刻で、「誰にも言わないで」と言われたら、どう対応すればよいだろうか。</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ワークシートに自分の考えを記入する。</li> <li>○学級全体で交流する。 ・「誰にも言わないで」という想いを尊重したい。 ・抱え込まずに、信頼できる大人に相談することで友人を救えると考えて実行する。 ・大人への相談に自分も付き添う。 ・「大人に相談内容を伝えずに、悩んでいる事実だけを伝えること」を相談者から許可を得る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■相談者が深刻な状況の場合、信頼できる大人につなげることが大切であることを説明する。</li> <li>■大人に告げる方法の一つとして、市教委等から配布されている窓口周知カードを紹介する。</li> </ul>
終末 50分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○授業の振り返りを各自記入する。</li> <li>●友人に相談されたときに、自分なりに「より良い対応」ができるよう意思決定する。</li> <li>●深刻な相談は、大人につなげる必要性を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■振り返りを全体で共有する。</li> <li>■気づき、聴き、受け止めることから、始めてみるように促す。</li> </ul>

【評価】

不安や悩みを抱えている友達に気づき、声をかけ、適切に対応することの必要性について理解し、自分と周囲の人々の健康で安心できる生活づくりを構築しようとしている。

# 今日からあなたもゲートキーパー

～大切な人のためにできること～

2年 組 番 氏名

## 1. グループ実践

### ①【A役を演じて】

「良い対応」と「良くない対応」を行ったときに、気づいたこと、感じたことを書きましょう。

### ②【B役を演じて】

A役の「良い対応」と「良くない対応」を受けたとき、どのような気持ちの違いを感じましたか？

### ③【A役とB役の実演を見て】

A役とB役の実演を見て、気づいたこと、感じたことを書きましょう。

## 2. 友人から相談された内容が深刻で「誰にも言わないで」と言われたらどうしますか？

--

## 3. 授業を終えて

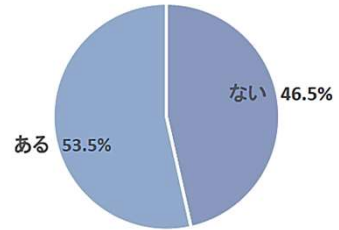
--

# 今日からあなたもゲートキーパー

～大切な人のためにできること～

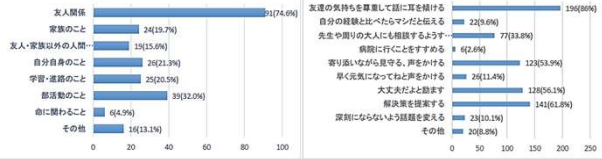
1

⑥あなたは、友達から悩み事の相談を受けたことがありますか？



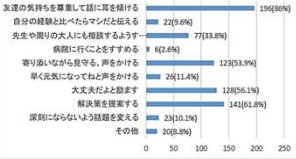
2

⑦友達からどんな悩みの相談を受けましたか？  
(複数回答可・⑥である人と答えた人のみ回答)



3

⑧友達から相談を受けたとき、どのようにしたら良いと思いますか？ (複数回答可)



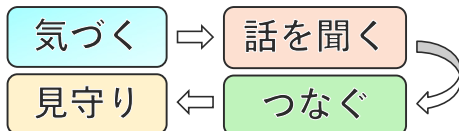
4

## ゲートキーパーとは

**命の門番**  
 苦しい世界に行かないように命を守る人。  
 誰もが誰ものゲートキーパー

## ゲートキーパーの役割

○悩んでいる人に



○資格の必要なし。

誰でもなることができる！

5

気づく

6

**気づく**

○大切な人の心のサイン、変化に気づいて声をかける。  
そのサインから「いつもと違う」ことに気づくことが大事。

元気かい？  
最近、元気ないね。何かあった？

いつもより、  
表情が暗い

感情が不安定  
になる

周囲との交流  
を避ける

欠席や遅刻、  
早退が増える

・・・実は。

7

**話を聞く**

8

**話を聞く**

○相手の話を批判せず、本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。  
悩みは人に話すとずいぶん楽になるもの。

○相手の気持ちを受け止める言葉かけ

**OK!**

(例)「それは本当に大変でしたね」  
「とてもつらい思いをしているんですね」  
「つらかったですね」  
「よく耐えてきましたね」

そんなことがあったんだ。  
話してくれてありがとう。大変だったね。

○避けたい言葉かけ

**NG!**

(例)「頑張ろうよ」「なんとかなるよ」  
「あなたにも問題があるよ」  
「つらいのはあなただけじゃない」  
「命を賭かしてははいけません」  
「問題を解決してくれるよ」

何をやってもうまくいかないんだ。  
色々考えちゃって、夜も寝れないんだ。

9

**つなぐ**

10

**つなぐ**

○気持ちを受け止め、必要があれば専門の支援機関等へつなぐ。

え？相談？していないけど・・・。

とてもつらそうだね。  
こんなにつらい状況、誰かに相談した？  
相談できるところがあると聞いたよ。

11

**見守り**

12

**見守り**

○いつも通りにふれあいながら、温かく寄り添い、見守る。

少し楽になったよ。  
いつも心配してくれて、ありがとう。

その後、大丈夫？  
これからも、いつでも相談してね。

13

**《きょうしつの原則》**

き:気付いて  
よ:よく聴き  
う:受け止めて  
し:信頼できる大人に  
つ:つなげよう

14

**グループ実践**

15

**ゲートキーパーの○×対応**

～ 良い対応～

- 1 悩みのサインに気づき、声をかける。
- 2 心配している気持ちを伝える。
- 3 共感する。話してくれたことを労う。
- 4 サポートを得るよう勧める。
- 5 情報を伝え、つなく
- 6 安心を与える

～× 良くない対応～

- 1 話を聞かない。
- 2 相手の話を否定する。
- 3 叱る
- 4 安易な励まし

16

**ゲートキーパーを体験しよう！**

○4人1組のグループで行う。

○「ゲートキーパー役(A役)」と「不安を抱えている友達役(B役)」を実演する。  
※A役の人は「良い対応」と「良くない対応」の両方行う。

○A役とB役以外の人は、「実演を評価する人」する。

17

**【グループ実践の流れ】**

1セット (実演5分、ワークシート記入3分)

ゲートキーパー役(A役)    不安を抱えている友達役(B役)    実演を評価する人

↓

2セット (実演5分、ワークシート記入3分)

・1セット目とは、違う役になるように役をかえて行う。  
※A役→B役、B役→A役でもOK。

18

## ～ワークシート記入①～

- A役を演じて**  
 良い対応 と 悪い対応 を行ったときに気づいたこと、感じたことを書きましょう。
- B役を演じて**  
 B役の 良い対応 と 悪い対応 を受け、どのような気持ちの違いを感じましたか？
- A役とB役の実演を見て**  
 A役とB役の実演を見て、気づいたこと、感じたことを書きましょう。

19

## 【グループ実践の流れ】

1 セット (実演 5分、ワークシート記入 3分)

ゲートキーパー役 (A役)    不安を抱えている友人役 (B役)    実演を評価する人

2 セット (実演 5分、ワークシート記入 3分)

・1セット目とは、違う役になるように役をかえて行う。  
 ※A役→B役、B役→A役でもOK。

20

## ～ワークシート記入②～

2. 友人から相談された内容が深刻で  
 「誰にも言わないで」と言われたらどうしますか？

21

## 大人につなげるための対応

- ①大人への相談に付き添うことを提案する。
- ②誰ならば相談する気になるのかを尋ねる。
- ③相談内容を伝えず、悩んでいる事実だけを大人に伝える許可を得る。そして、信頼できる大人に伝える。
- ④相談機関に相談する。

22

## 主な相談機関

23

## 主な相談機関

**あなたは大切な存在です**

あなたは、かけがえのない大切な存在です。  
 困ったことやつらいことがあったら、一人で抱え込まずに相談してください。  
 家族や友人、先生、スクールカウンセラーはもちろんのこと、うちの相談窓口にも、親切にあなたの話を聞いて支えてくれる人がいます。

札幌市教育委員会

**あなたの相談先は？**

【電話、メール、LINEでの相談窓口】

- ししめ電話相談(少年相談室)  
Tel.0120-127-830(通話無料)
- 24時間子どもSOSダイヤル  
Tel.0120-0-78310(通話無料)
- 子どもアシストセンター  
Tel.0120-66-3783  
(通話無料)  
メール:assist@city.sapporo.jp
- 性暴力被害者支援センター SACRACH(さくらち)  
Tel.050-3786-0799  
Tel.番号なし#8891(はやくワストップ)  
メール:sacrach20191101@leaf.ocn.ne.jp
- 体罰・性被害相談窓口  
Tel.011-272-6034  
メール:taisaku.sapporo@city.sapporo.jp
- 虐待対応ダイヤル(通話無料)  
Tel.番号なし189(いちはやく)

24

～ワークシート記入③～

3. 授業を終えて（5・6時間目）