

第 1 学年 保健体育科（保健分野）指導案例

1 題材・単元

保健 心身の発達と心の健康（欲求不満やストレスへの対処）～「SOS の出し方」～

2 教材名

新中学校保健体育科教科書（学研）

北海道保健福祉部子どもの SOS に気付き耳を傾けるための実践研究 VTR

自作教材

3 目標・ねらい

①現在及び将来において、援助希求行動（身近にいる信頼できる人に SOS を出す）ができるようにする。

②他者の SOS に気付き・受け止め・支援できるようにする。

4 単元の指導計画

前時 ストレスの概要・自分の今を知る（気付き・ストレス対処）

本時 自分から他者へ SOS の出し方（発信）

ゲートキーパーの役割・SOS の受け止め方（気付き）（傾聴）

5 本時の展開


	学習内容・活動	評価・留意点
導 入	<p>1. 本時の題材について知る</p> <p>「心の健康とストレスへの対処」</p> <p>ストレスの概要 ⇒ SOS の出し方 ⇒ SOS への気付き方</p> <p>※前時までの確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の振り返り ・アセス結果 ・本時のねらい
展 開	<p>2. SOS の出し方「発信」</p> <p>課題 自分がつらい気持ちになった時、解決のためにどうするか考えよう。</p> <p>①SOS の出し方（個人）</p> <p>1. 過去を振り返る ワークシート記入</p> <p>「過去に困ったことがあり、誰かに相談した結果解決した経験を振り返ってみましょう。」</p> <p>2. 将来を予想する ワークシート記入</p> <p>「近い将来、あなたに困ったことが起こり、誰かに相談した結果どのように解決していくか予想してみましょう。」</p> <p>②SOS の出し方 将来の予想について</p> <p>班内交流 ⇒ 各班テーマごとにまとめ ⇒ 発表</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・記入が容易になるよう助言する。 ・円滑な交流ができるよう促す。 ・発信について過去⇒未来の対応を考えることで、SOS を出すメリットを確認し、今後の対応（発信）に見通しと展望がもてるよう促す。

展 開	<p>3. SOS の受け止め方「気付き・傾聴」</p> <p>課題 友人がつらそうにしている時、どのように対応するか考えよう。</p> <p>①性格や行動の変化（提示）</p> <p>②困っている生徒への声掛け【教師⇄生徒で演技】⇒（記入）</p> <p>③困っている生徒への声掛け例（視聴）</p> <p>■ VTR 視聴（北海道保健福祉部） 子供の SOS に気付き耳を傾けるための実践研修より 「ロールプレイ② 子供と子供 2015 年 4 月 1 日公開」</p> <p>④受け止め方のポイント確認（提示）</p> <p>4. 相談機関の提示 ※7 月に配布した相談機関カード等で確認する。</p>	<p>・記入が容易になるよう助言する。</p> <p>【VTR 内容】</p> <p>①パターン 1 自分本位な声掛け</p> <p>②パターン 2 元気づける声掛け</p> <p>③パターン 3 寄り添う声掛け</p> <p>・生涯にわたり、相談する機関があることを理解できるよう促す。</p>
ま と め	<p>5. 振り返りシート記入</p> <p>本時を振り返り、学習の感想を書く。</p>	<p>SOS の出し方・受け止め方について、重要性・役割等を理解できたか。</p>

6 評価

- ・自己のストレス具合について、理解できたか。（前時）
- ・SOS の出し方について、現在・未来における援助希求行動について、大切さを考えることができたか。
- ・SOS の受け止め方について、その役割・重要性を理解できたか。

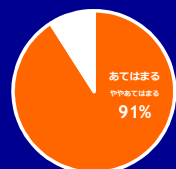
欲求不満や ストレスへの対処-2/2



平成30年度 札幌市研究開発事業「自殺予防等、生命を尊重する心の育成」に係る実践研究
札幌市立大学 心理学部

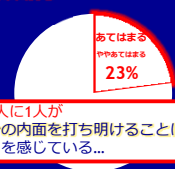
アセスアンケート結果 (7月)

質問20
悩みを話せる友達がいる!



あてはまる 91%

質問32
友達には
本当の気持ちを打ち明けられない...




あてはまる 23%

約4人に1人が
自分の内面を打ち明けることに
不安を感じている...

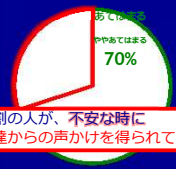
アセスアンケート結果 (7月)

質問17
困っている人がいたら
進んで助けようと思う!



あてはまる 97%

質問24
元気がないとき、
友達はずく気づいて助けてくれる



あてはまる 70%

3割の人が、不安な時に
友達からの声かけを得られていない

今日の授業

- ① SOSの出し方
- ② SOSの受け止め方

① SOSの出し方 (復習)

① 過去に困ったことがあり、誰かに相談した結果、解決した経験を振り返ってみましょう。

過去	いつ	
	何があって	
	誰に相談した	<input type="checkbox"/> 先生 <input type="checkbox"/> 友達 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> スクールカウンセラー <input type="checkbox"/> その他 ()
	どのように解決した	

① SOSの出し方 (予習)

② 近い将来、あなたに困ったことが起こり、誰かに相談した結果どのように解決していくか予想してみましょう。

将来	いつ頃	<input type="checkbox"/> 中2 <input type="checkbox"/> 中3 <input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 就職して <input type="checkbox"/> 家族ができて
	困ったこと	
	誰に相談する	<input type="checkbox"/> 先生 <input type="checkbox"/> 友達 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> スクールカウンセラー <input type="checkbox"/> その他 ()
	どのように解決するか	

① SOSの出し方 (班交流)

②近い将来、あなたに困ったことが起こり、誰かに相談した結果どのように解決していくか予想してみましょう。

将来	いつ頃	<input type="checkbox"/> 中2 <input type="checkbox"/> 中3 <input type="checkbox"/> 高校生 <input type="checkbox"/> 就職して <input type="checkbox"/> 家族ができて
	困ったこと	
	誰に相談する	
	どのように解決するか	

② SOSの受け止め方

こんな友達いませんか？

突然
泣いたり、怒ったり、
感情が不安定になる。

こんな友達いませんか？

性格が
急に変わった…

こんな友達いませんか？

身だしなみに
気を配らない、
または派手になった！

こんな友達いませんか？

熱中していたものに
興味がなくなった…

こんな友達いませんか？

友達を避け、
引きこもりがちに…

こんな友達いませんか？

欠席
遅刻
早退が増える…

こんな友達いませんか？

成績が
急に落ちる↓

こんな人いませんか？

食欲がない…
眠れない…
様々な体の不調を訴える。

こんな人いませんか？

「消えたい」などと
頻繁に口にする…

②SOSの受け止め方

SOSの受け止め方

困っている友達に気づいたら
どのように声かけするか考えよう！

困っている友達に
気づいたら

どのように
声かけするか考えよう！

SOSの受け止め方(役割)

- ▼ **きづく** ・ 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- ▼ **きく** ・ 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ▼ **つなぐ** ・ 周りの人にも相談するよう促す。
- ▼ **みまもる** ・ 温かく寄り添いながらじっくりと見守る。

☎相談機関

あなたの心配なこと、話してみませんか
SHAKE YOUR WORRY
 札幌市子どもの権利推進課
 札幌市子どもアシストセンター
 TEL 0120-66-3783
 E-MAIL assist@city.sapporo.jp

私たちのこころ、家族のこころ、学校のこころ、悩んだときは、電話やメールで相談してください！

子どもアシストセンター
 TEL 0110-00-66100
 TEL 0110-00-083100

あなたの相談先は？
 家族や友人、先輩や先生、スクールカウンセラーなど、あなたに相談しやすさがあります。
 また、下記の相談窓口も、あなたのサポートしてくれます。
【電話での相談窓口】
 ○いじめ電話相談(少年相談室) 0120-127-830
 ○24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310
 ○子どもアシストセンター 0120-66-3783
【メールでの相談窓口】
 ○子どもアシストセンター assist@city.sapporo.jp

子どものこと 相談してみませんか？

相談先 011-211-3783
 TEL 0120-66-3783
 E-MAIL assist@city.sapporo.jp
 札幌市子ども権利推進課
 10:00-15:00

札幌市子ども権利推進課 札幌市子どもアシストセンター

SOS の出し方

年 組 名前

SOSについて、過去に発信した経験を振り返り、将来発信しそうな事を予想してみよう。

1. 過去に困ったことがあり、誰かに相談した結果、解決した経験を振り返ってみましょう。

過去	いつ	
	何があって	
	誰に相談した	<input type="checkbox"/> 先生 <input type="checkbox"/> 友達 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> スクールカウンセラー <input type="checkbox"/> その他 ()
	どのように解決した	

2. 近い将来、あなたに困ったことが起こり、誰かに相談した結果どのように解決していくか予想してみよう。

将来	いつ頃	<input type="checkbox"/> ^{1班} 中2 <input type="checkbox"/> ^{2班} 中3 <input type="checkbox"/> ^{3班} 高校で <input type="checkbox"/> ^{4班} 就職して <input type="checkbox"/> ^{5班} 家族が出来て
	困ったこと	
	誰に相談する	<input type="checkbox"/> 先生 <input type="checkbox"/> 友達 <input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 電話相談 <input type="checkbox"/> スクールカウンセラー <input type="checkbox"/> その他 ()
	(予想) どのように解決するか	

SOSの受け止め方

どのように声をかける？

声掛け生徒	「〇〇君・さん 最近元気ないみたいだけど、どうしたの？」
心配な生徒	「う～ん・・・ どうしようかな～・・・」
声掛け生徒	「気になる・・・よかったら話して」
心配な生徒	「〇〇君・さん・・・いままでありがとう・・・」
声掛け生徒	「えっ！いきなりどうしたの？」
心配な生徒	「最近食欲なくてさ・・・」
声掛け生徒	「食欲無いんだ・・・」
心配な生徒	「なんか・・・疲れが取れなくて・・・」
声掛け生徒	「疲れがとれないの？」
心配な生徒	「〇〇君・さん これ大事にしてたんだけど・・・あげるね」
声掛け生徒	「え？ 大事にしていたものじゃない？」
心配な生徒	「だって・・・いらなくなったからあげる！」
声かけ生徒	「こんな大切なものもらえないよ・・・」
心配な生徒	「あ～疲れた～」 「もうやだ！」 「楽になりたい・・・」
声掛け生徒	「え？・・・楽になりたい・・・」
心配な生徒	「疲れちゃったんだ・・・」
声掛け生徒	「・・・」

・・・友達が心配です！ この後、あなたはどのように声をかけますか？

態度(聞き方)・表情で心がけることは？

話し方で心がけることは？

話す内容で心がけることは？

SOS の出し方

班

3. 近い将来、あなたに困ったことが起こり、誰かに相談した結果どのように解決していくか班でまとめてみよう。

将来	いつ頃	<input type="checkbox"/> ^{1班} 中2	<input type="checkbox"/> ^{2班} 中3	<input type="checkbox"/> ^{3班} 高校で	<input type="checkbox"/> ^{4班} 就職して	<input type="checkbox"/> ^{5班} 家族が出来て
	困ったこと					
	誰に相談する					
	(予想) どのように 解決するか					

振り返りシート

年 組 名前 _____

		あてはまる ない	ややあてはまる ない	ちょうど あてはまる	ややあてはまる	あてはまる
1	班交流の際に、意欲的に参加することができた。	1	2	3	4	5
2	SOSを出す大切さについて、理解することができました。	1	2	3	4	5
3	SOSを受け止める人の役割について、理解することができた。	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	友達が悩んでいる時には、相談にのりたいと思った。	1	2	3	4	5

(1) 当てはまる数字に○を付けてください。

(2) 授業を振り返り、SOSの出し方・受け止め方について、あなたが感じたことを記入してください。

出し方
受け止め方(表情・聞き方・態度等)