

援助希求啓発プログラム 学習指導案（高等学校編） （心とからだの健康観察・こころのサポート授業）

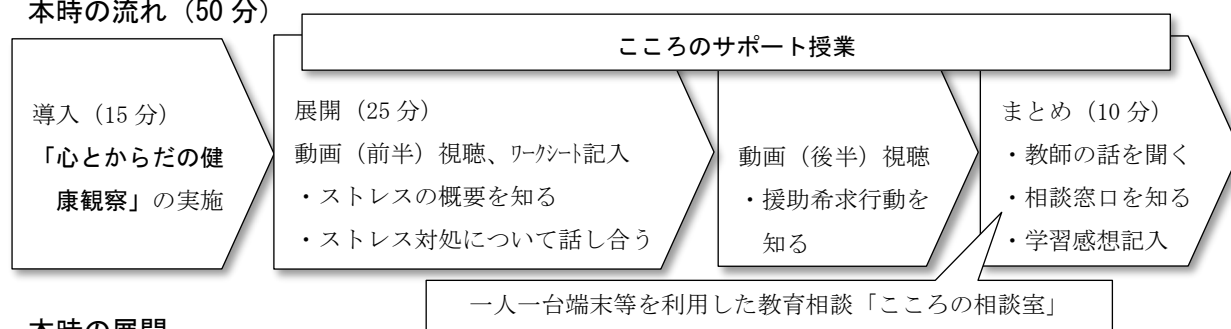
1 題材

心とからだの健康観察・こころのサポート授業「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」

2 ねらい

- ・ 「心とからだの健康観察」を実施することで、生徒が心とからだの健康を振り返り、自分自身の心身反応を知ることができる。
- ・ 「こころのサポート授業」を実施することで、自分がかげがえのない大切な存在であることに気付くとともに、ストレスへの様々な対処方法を理解し、危機的状況に対応するための援助希求行動について考えることができる。

3 本時の流れ（50 分）



4 本時の展開

展開	学習活動・内容	指導上の留意点	備考
導入 (15)	1 本時の学習内容を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時は、「心とからだの健康観察」の実施により、自分自身の心とからだの健康状態を確認し、ストレスを自覚したり、危機的状況になった場合にどのように対処すればよいかを考えたりする時間であることを伝える。 ・ 学習の流れを説明する。 	
	2 「心とからだの健康観察」の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 『「心とからだの健康観察」をする前に』を読んで、アンケート実施の心構えをもてるようにする。 ・ 用紙の記入の仕方を説明してから、アンケートを実施する。 ・ 実施後に、一人一人のアンケート用紙を回収する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート ・ 読み上げ文書 ①
展開	3 動画（前半）の視聴 (1) 一人一人が大切な存在であることに気付く。 (2) ストレスの概要について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大型テレビやプロジェクター等を活用して、動画の前半を上映する。 ・ 動画視聴中に生徒の様子を観察することで、生徒の心の状態を見取るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 動画（前半） ・ 大型テレビまたはプロジェクター
	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスは、心と体に負担がかかった状態であること。 ・ ストレスには、様々な原因（ストレスラー）があること。 ・ 適度なストレスは、精神的な発達のために役立つこと。 ・ ストレスに耐える力をストレス耐性といい、ストレス耐性には個人差があること。 ・ 生活の中でストレスを感じるのは自然なことであること。 ・ ストレスが大き過ぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出る可能性があること。 		

展 開 (25)	4 つらい気持ちになったときに、どのような対処をしているか伝え合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートを配付する。 ・ ワークシートに自分の考えを思い付くままに書いてみるよう促す。 	・ ワークシート
	<div>【発問】・自分がつらい気持ちになったとき、どのように対処していますか。</div> <div>・友達がつらそうにしているとき、どのように対処していますか。</div>		
(25)	(1) 自分の考えを書く。 (2) 友達の考えを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何を書いてよいか分からない生徒がいる場合は、日頃何気なくやっていることも対処方法になり得ることを知らせる。 ・ 一人一台端末等を利用して、クラスメイトのストレス対処方法を知ること、自身のストレス対処方法の選択の幅を広げられるようにする。 	
	5 動画（後半）の視聴 危機的状況（大きなストレス）に対応するための援助希求行動の在り方を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 動画（後半）を上映する。 ・ 心が苦しいときや、体の調子がおかしいと思うときは、一人で悩まないでほしいこと、助けを求めることは恥ずかしいことではなく、自分を大切にすること、身近にいる信頼できる大人に話してほしいことなどを、動画の視聴を通して伝える。 	・ 動画（後半）
ま と め (10)	6 教師の話聞く。 (1) SOSを出すこと、受け止めることの大切さ、相談窓口について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒配付用資料を配付し、「この授業のまとめ」を読み上げることで、SOSを出すこと、SOSを受け止めることの大切さを伝えるとともに、学校以外にも相談窓口があることを知らせる。 	・ 配付資料 ・ 読み上げ文書 ②
	(2) 生命尊重ポスターに込められたメッセージを理解する。 7 本時の振り返り 学習感想をワークシートに書くことで、援助希求行動について自分の考えをまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生命尊重ポスターに書かれているメッセージを確認し、命の大切さとともに、援助希求行動の大切さを呼びかけている内容であることを理解できるようにする。 ・ 本時の学習を通して考えたことについて、ワークシートで、自分の考えを整理できるようにする。 ・ ワークシートに書かれた生徒の考えを全体で共有し、今後の生徒の心のサポートに生かす。 	・ 生命尊重ポスター ・ ワークシート

5 準備物

- ア 「心とからだの健康観察」アンケート用紙
- イ 読み上げ文書①『「心とからだの健康観察」をする前に』（教師用）
- ウ 読み上げ文書②「この授業のまとめ」（教師用）
- エ 生徒用配付資料「この授業のまとめ」
- オ ワークシート
- カ 動画（「自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～」YouTube）及び視聴のための機材一式