

援助希求啓発プログラムの概要

1 児童生徒への援助希求行動の啓発プログラム

児童生徒が悩みや苦しみを抱えたとき、困難な事態や強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付けさせるとともに、SOSの出し方のみならず、心の危機に陥った友人の感情を受け止めて、考えや行動を理解しようとする姿勢などの傾聴の仕方(SOSの受け止め方)についても教育・啓発する。

2 援助希求啓発プログラムの進め方

毎年、8月下旬から9月中旬に、県内全ての公立学校で、援助希求啓発プログラムとして、「心とからだの健康観察(※)」及び「こころのサポート授業」を実施する。

(1) 「心とからだの健康観察」

自分自身の心とからだの健康状態を知る

(2) 「こころのサポート授業」

ア ストレスの概要について知る(動画視聴)

イ 自分のストレス対処法について考える、友人と共有する

ウ 学校内外の相談窓口を知る

(一人一台端末等を利用した教育相談「こころの相談室」、24時間SOSダイヤル等)

「こころのサポート授業」には、「トラウマ編」「ストレスマネジメント・対処行動編」「自己有用感編」等があり、児童生徒の実態に応じて授業を組み立てる。

※ 「心とからだの健康観察」は、日常生活におけるストレスや東日本大震災津波によるストレスについて、児童生徒が自己分析(セルフチェック)を行い、対処方法を学ぶことでセルフケアの力を高めることを目的として実施している。(下図参考)

「心とからだの健康観察」

学校コード		今日は 2022年 月 日	
心とからだの健康観察(31項目版)		<input type="checkbox"/> 中学校 <input type="checkbox"/> 高校	
フリガナ	姓	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
名	名		
名前	姓	名	
生年月日	年 月 日	クラス	年 組 番
この1週間(先週から今日まで)に、つぎのことがどれくらいありましたか? あてはまる口の中に☑をしてください。		ない (0)	1~2日 ある (1)
		3~5日 ある (2)	ほぼ毎日 ある (3)
1	なかなか、眠れないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	なにをしようとしても、集中できないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かつたりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	からだが緊張したり、感覚がびんかんになっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	小さな音やちょっとしたことで、どきどきする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1-5の計 <input type="checkbox"/> / 15	
21	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	ご飯がおいしくないし、食べたくないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	なににもやる気がしないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	授業や学習に集中できないことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	カッとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	学校を遅刻したり休んだりすることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	だれかに話をきいてもらいたい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		21-27の計 <input type="checkbox"/> / 21	
28	学校では、楽しいことがいっぱいある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	私には今、将来の夢や目標がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	ゲーム、携帯、インターネットなどはやりすぎないように気をつけている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	友達と遊んだり話したりすることが楽しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
「つらかったこと」(6, 10, 11, 13, 14, 15)ときかれて、あなたは 何を思い浮かべましたか		大震災 他のこと	両方 浮かばない

↑ 【質問 27】「だれかに話をきいてもらいたい」