4　中学校での展開例

(1)　題材名「不安や悩みへの対処方法」
(2)　ねらい
○　不安や悩みがあることは自然なことであることを理解する。
○　不安や悩みへの様々な対処方法を知り、自分にあったセルフリラクセーションを身に付ける。
○　不安や悩みを一人で抱え込まず、信頼できる第三者に助けを求める力を身に付ける。
○　友人の不安や悩みに気付き、信頼できる大人につなげることの大切さを理解する。
(3)　本時の展開

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点
導入	1　本時の学習内容や活動を知り、本時のめあてを確認する。	・事前アンケートや全国のアンケート調査結果等を用いて、不安や悩みがあることは、自然なことであることを伝え、対処方法について考えていくことを確認させる。 ・事前のアンケートと全国のアンケート調査結果等を比較することで、学級の事、自分の事として捉えさせる。 ・不安や悩みが深刻になると、身体の症状に出たり、心の病気になることもあることを理解させる。 ＜参考＞ 全国家庭児童調査（厚生労働省:H26） ・不安や悩みがない４１．５％ ・不安や悩みがある５８．５％
	不安や悩みがある時の対処方法について考えよう。	
展開	2　不安や悩みを感じたり、ストレスがたまったりした時、どのように対処しているか意見交換を行う。 「個人」→「グループ」	・友人の対処方法を聞くことで、様々な対処方法があることに気付かせる。 ・自分にあったセルフリラクセーションを身に付けられるように様々な対処方法を共有させる。
	不安や悩みを感じたり、ストレスがたまったりした時、どのように対処しているか、意見交換をしよう。	
		＜参考＞ こころと体のセルフケア（厚生労働省HPより） ・体を動かす ・今の気持ちを書いてみる ・腹式呼吸をくりかえす ・なりたい自分に目を向ける ・音楽を聞く ・歌を歌う ・笑ってみる
	3　セルフリラクセーションを体験する。	・この他にも様々なセルフリラクセーションがあることを伝え、自分にあった方法を身に付けるきっかけとさせる。
	セルフリラクセーションを体験してみよう。	
	(1)　筋弛緩法 ①　椅子にゆったり腰かける ②　体に力を入れて縮める ③　ゆっくりと体の力をゆるませる	＜参考＞ 学校における子供の心のケア（文部科学省H26）

	⑵　呼吸法 ①　椅子にゆったり腰かける ②　口を閉じて、鼻から静かに息を吸う ③　吐くときは、口を小さく開いて、息をそっとゆっくり長く吐ききる	
	4　友人から相談を受けた時の上手な聴き方についてロールプレイを行い、意見交換を行う。	・聴き方に関するロールプレイを行うことで、SOSを受け止める力を身に付けるとともに、不安や悩みを一人で抱え込まず、信頼できる第三者に助けを求める力を身に付ける。
	上手な聴き方について、ロールプレイをしよう。	
	⑴　かかわりの少ない聞き方 ⑵　威圧的な聞き方 ⑶　関心をもつ積極的な聴き方	＜参考＞ 人権教育ハンドブック(宮崎県教育委員会　H21)
まとめ	5　授業者のまとめを聞き、感想を記入する。	・子供だけで解決できない問題は、信頼できる大人に相談することを理解させる。 ・保護者 ・学校の先生 （学級担任、副担任、教科担任、部活動顧問、養護教諭等） ・スクールカウンセラー ・塾の先生　・習い事の先生 ・警察官　・医師　・地域の方など ・相談窓口を紹介することで、身近な人に相談できない不安や悩みも解決することができることを理解させる。 ・２４時間子供SOSダイヤル ・ひなた子どもネット相談 ・宮崎県子どもＳＮＳ相談 ・子どもの人権SOSミニレター　等
	○　不安や悩みがあることは自然なことです。 ○　自分にあったセルフリラクセーションを身に付けましょう。 ○　不安や悩みを一人で抱え込まず、信頼できる人に相談しましょう。 ○　友人の不安や悩みに気付き、信頼できる大人につなげましょう。	

※　推進校では、展開前半の「セルフリラクセーション」を第１学年で、展開後半の「聴き方についてのロールプレイ」を第２学年で行うなど、体験活動を充実させた実践例もあります。
　５つのポイントをおさえた上で、各学校の実態に合わせて、展開例を工夫してください。