# 5　高等学校での展開例

(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。

○　自身のストレスに気付き、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、本時の目標を確認する。 | ・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。<br>・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。<br>・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。<br><br>＜参考＞<br>全国家庭児童調査（厚生労働省:H26）<br>・不安や悩みがない３７．７％<br>・不安や悩みがある６２．３％ |
| | 自身の不安や悩みに気付き、対処するための知識や方法を身に付けよう。 | |
| 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。「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。<br>・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考え、意見交換をしよう。 | |
| | | ＜参考＞<br>こころと体のセルフケア（厚生労働省HPより）<br>・体を動かす<br>・今の気持ちを書いてみる<br>・腹式呼吸をくりかえす<br>・なりたい自分に目を向ける<br>・音楽を聞く<br>・歌を歌う<br>・笑ってみる |
| | 3　２の活動で出た意見を「一人でできること」と「一人でできないこと」に分類し、「一人でできること」の一例として、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調べ、身に付けるきっかけとする。 |
| | セルフリラクセーションを体験してみよう。 | |
| | ・　呼吸法<br>①　椅子にゆったり腰かける<br>②　口を閉じて、鼻から静かに息を吸う<br>③　吐くときは、口を小さく開 | ＜参考＞<br>学校における子供の心のケア（文部科学省H26） |

| | | |
|---|---|---|
| | いて、息をそっとゆっくり長く吐ききる | |
| | 4　「一人でできない」ことの一例として、他人に相談することを挙げ、相談するならどのような人に相談したいか話し合う。<br>「個人」→「グループ」 | ・どのような人に相談したいか考えることや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。 |
| | 相談するならどのような人に相談したいか意見交換をしよう。 | |
| | 5　FELORモデルを用いたロールプレイを行う。 | |
| | FELORモデルを用いた、ロールプレイをしよう。 | |
| | F：Facing<br>E：Eye-Contact<br>L：Leaning,Listening<br>O：Open<br>R：Relax | ＜参考＞<br>日本ピア・サポート学会 |
| | 6　友人に相談された時の対応について授業者の話を聞く。 | ・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の重要性を理解させる。<br><br>・保護者<br>・学校の先生<br>（学級担任、副担任、教科担任、部活動顧問、養護教諭等）<br>・スクールカウンセラー<br>・塾の先生　・習い事の先生<br>・警察官　・医師　・地域の方など |
| まとめ | 7　不安や悩みを抱えている人が安心して過ごせるクラス環境について意見交換を行う。 | ・人は何らかの集団に属しており、集団の環境によって、相談しやすい雰囲気や安心して過ごせる環境になることを理解させる。 |
| | 不安や悩みを抱えている人が、安心して過ごせるクラス環境について意見交換をしよう。 | |
| | 8　授業者のまとめを聞く。 | ・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。<br>・２４時間子供SOSダイヤル<br>・ひなた子どもネット相談<br>・宮崎県子どもＳＮＳ相談　等<br><br>・社会人が活用できる相談窓口についても紹介する。 |
| | ○　不安や悩みがあることは自然なことです。<br>○　自身のストレスに気付き、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。<br>○　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。<br>○　友人の不安や悩みに気付き、信頼できる大人につなぎましょう。 | |