03 中学校

ＳＯＳの出し方教育の実践について

（１）　SC による資料動画を使い、教育相談担当中心に、各教室にて 45 分間で指導

・準備する物　－　リモコン、ワークシート

学習活動	指導・援助上の配慮事項	配付
1　導入（5 分） ・教育相談担当が、本時の目的（ＳＯＳの出し方を学ぶ）ことを話す。	○この時間は、ネガティブな感情を抱いたり、困ったことがある場合、どうしていくとよいのか、「心にストレスを感じた時の対処方法」を学ぶことを知らせる。	・ワークシートを配付する。
心にストレスを受けた時の解決方法を考えよう。		
2　展開１（15 分） ・心にストレスを受けるのはどんなときかをワークシートに記入し、班で話し合う。	○自分が心にストレスを受ける時はどんなときか、ワークシートの（１）に記入する。 ○班で話し合うときに、言いたくないことは言わなくてもよいが、話す相手の発言や言動を否定しないことを伝える。 ○いくつかの班に発表をさせ、学級全体で共有しておく。 ○ネガティブな感情を持つことは自然なことであり、悪くないことを生徒に伝えておく。ただし、心のストレスをそのまま放っておくと、心身の不調につながることを押さえておく。	・生徒から出た意見を黒板に書く。
3　展開 2（20 分） ・SC の動画（14 分）を視聴する。「SOS を出してください　～しんどいって、言えますか？～」 ・事例をもとに、心のストレスに対処する行動について考える。	○教育相談担当が放送する。 ・これから視聴する映像では、SC による「心に　ストレスを感じた時の対処法」を紹介します。自分だったら、こんな方法いいかも！と思うものがあれば、メモするといいです。 ○動画の視聴後、皆さんが嫌な気持ちやつらい気持ちになった時に、自分がやってみようと思う解決方法をワークシートに書いて、班内で交流する。	・大型モニターの電源を入れる。
4　終末 ・自分が心にストレスを受けた時の対処法を選ぶ。 ・相談窓口案内文書と SOS ダイヤルカード、LINE 相談窓口カードを配付する。	○対処法のメリット、デメリットを交流する。 ○対処する方法は様々あるが、「それぞれにメリット、デメリットがあること」、「問題が深刻な場合やどうしても夏休み前に知っておいてほしいことがある人は大人に相談すること」を伝える。 ○ワークシートに感想を書く。	・生徒から出た意見を黒板に書く。

ワークシート　「SOS の出し方について　～ 心のストレスとその対処法 ～ 」

年　　組　　番　氏名

（1）　あなたが嫌な気持やつらい気持ちになる（心にストレスを受ける）のは、どんな時ですか？

（2）　嫌な気持ちやつらい気持ちになった時に、自分がしようと思う解決方法はどんな方法ですか。
また、その方法のメリット（良いところ）、デメリット（悪いところ）は何ですか？

1 人でする方法	誰かと一緒にする方法
（方法）	（方法）
（メリット） （デメリット）	（メリット） （デメリット）

（3）　今日の感想を書きましょう。

（4）　今日の授業を受けて、あなたは誰かに話をする必要がありますか？（どちらかにチェックを付けてください）

□誰かに話をする必要はない

□誰かに話をする必要がある

→（誰に？　担任・学年主任・養護教諭・ほかの先生（　　先生）・その他（　　）

SC によるプレゼン資料

ストレスへの対処法

日常生活の中で多くの人が何らかのストレスを感じており、これからもストレスを感じることは何度もあると思います。

↓

ストレスに上手に対処できるようになることが大切です。

おすすめの対処法

- 自分なりのリフレッシュ方法をもちましょう。
- 誰かに話してみましょう。

リフレッシュ方法はいろいろあります。

・好きなことを楽しむ。

スポーツなどで体を動かす。絵を描く。音楽を聞く。歌を歌う。好きな音楽や映画を見る。お菓子を作る。ペットと遊ぶ。好きなものを食べる。などなど

・小さなスッキリ方法をみつける。

ぼーっとする。空や星を見る。気持ちを紙に書いてみるなど。小さなスッキリ法は色々あります。

・身体のリフレッシュも大切です。

ストレスを感じているときは、いつも以上に身体も疲れています。
ゆっくりお風呂に入る。よく眠る。ゆっくり深呼吸をしてみる。など身体もリフレッシュできるようにしましょう。

一人でかかえず、誰かに話してみましょう。

・できるだけ信頼できる大人に、
今自分が困っていることを伝えてください。
・力になってくれる大人は必ずいます。
・学校にはスクールカウンセラーがいます。
・学校以外にも公的な相談機関はたくさんあり、
電話やメールで相談できます。