ＳＯＳの出し方に関する教育　授業案②（小学校６年生）

対象学年：小学校６年生

ねらい　：心と身体の関係性について学び、ストレスへの上手な対処を身に付けることを通して、困難な状態に陥った際、だれかに相談することが大切であることに気付くことができる。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活動・内容 | 留意点・スライド番号 |
| 導入５分 | １　本時のねらいを確かめる。〇最近ストレスを感じたことがあるかについて尋ねることで、本時は心と体の関係やストレスと上手に付き合う方法について学ぶことを知る。ストレスと上手に付き合う方法を考えよう。　 | ・〔スライド２〕 |
| 展開35分 | ２　ストレスについて理解を深める。〇ストレスを感じると、人はどのように反応するのか、〔スライド３、４〕を基にしながら理解する。〇【ワーク①】を使って、自分のストレッサーやストレス反応について見つめる。　・ストレッサー：勉強　塾　お手伝い　けんか　・ストレス　　：ねむくなる　お腹が痛くなる　　　　　　　　　　胸がもやもやする〇ストレスがない生活が理想であるか等の問いかけから、適度なストレスは大切であることに気付く。 | ・〔スライド３、４〕・〔スライド５～８〕＜留意点＞個人差やその時の状況等によって、差異が大きいことを説明する。 |
| ３　ストレスコーピング（対処方法）について理解を深める。　〇【ワーク②】を使って、自分のストレスコーピングに気付き、２種類のタイプに分類する。　　・発散タイプ：ゲーム　動画　歌う　　・解決タイプ：練習する　勉強する〇〔スライド１３・１４〕から、それぞれのストレスコーピングのメリット、デメリットについて理解する。〇【ワーク③】を使って、心が強い人のイメージを考える。〇ストレスコーピング例を紹介し腹式呼吸のリラクゼー　ションを実際に実践してみる。 | ・〔スライド９～１４〕＜留意点＞時間があれば、発表の時間を設ける。　　①②どちらがよいというわけではなく、バランスよく使い分けることが大切であることに留意する。・〔スライド１５～１６〕＜留意点＞　　心の強さは「防御力が高い」ではなく「回復力が高い」ことに留意する。 |
| ４　誰かに相談することのよさについて理解する。〇〔スライド１９〕から、誰かに相談しづらい気持ちを誰もがもっていること、また〔スライド２１〕から、相談することの大切さやよさについて理解する。 | ・〔スライド１７～２１〕＜留意点＞自分が何とかしたい（自助努力）という思いにも理解を示すことに留意する。　　相談することは弱いことや恥ずかしいことではないことを押さえる。 |
| 終末５分 | ５　本時のまとめをする。　〇【ワークシート】に感想をまとめる。 | ・〔スライド２２〕＜留意点＞　　担任の経験等を紹介するとよい。 |