ＳＯＳの出し方に関する教育　授業案➂（中学生～高校生）

対象学年：中学生～高校生（主に中学生）

ねらい　：思春期の心について理解すると共に、自分自身のことを見つめることを通して、不安やストレス等との上手な付き合い方を身に付けることができる。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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〔スライド１〕から、本時の授業内容について見通しをもつとともに、ストレスとの上手な付き合い方について自分の経験と重ねながら考えていくことを知る。不安やストレスと上手に付き合う方法を身に付けよう。 | ・〔スライド１〕 |
| 展開35分 | ２　思春期のこころとからだの成長について理解する。〇心と体が不安定になりやすい時期であることを〔スライド３、４〕や自分の経験と重ねながら理解する。〇ストレスがたまるメカニズムを理解する。〇〔スライド８〕から、規則正しい生活を送ることの大切　　　さについて理解する。 | ・〔スライド２～８〕 |
| ３　ストレスコーピング（対処方法）について考える。　〇自分のストレスの解消方法を【ワーク①】を使って明らかにする。　〇グループで発表し合い、互いのストレス解消方法を共有する。　〇ストレス発散方法の種類と、そのメリットやデメリットについて理解するとともに、状況に応じてうまく使い分けることが大切であることに気付く。 | ・〔スライド９～１７〕＜留意点＞　　心と体はつながっていることから、動いたり発散したりすることでストレスが発散されることを経験と結び付けさせながら説明する。 |
| ４　相談することの有効性について理解し、身近な人だけでなく、身近には様々な支援窓口があることに気付く。〇話をしたり相談したりした時のことを想起する。　・誰に相談したか。　・相談した後、どのような気持ちになったか。〇話を聞いてくれる人が誰なのかを考え、誰とならつながっていけそうか考える。　〇外部にも様々な相談窓口があることを知る。 | ・〔スライド１８～２１〕＜留意点＞外部の専門機関の相談カードを配付したり、一覧を紹介したりするとよい。 |
| ５　本時の学習を通して、自分自身のことを見つめる。　〇【ワーク②】を使って、セルフチェックをする。　〇【ワーク③】を使って、取り組みたいことや取り組めそ　　うなことをまとめる。 | ・〔スライド２３〕・〔スライド２４〕 |
| 終末10分 | ６　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２５〕＜留意点＞担任等の経験等を紹介するとよい。 |