ＳＯＳの出し方に関する教育　授業案⑧－１（専門職主体の授業）

対象学年：中学生～高校生　※専門職と連携した専門職主体による１時間目の授業

ねらい　：ストレスに関する学習、及び相談の有益性について学ぶと共に、地域の相談先を紹介す

　　　　　ることで、様々な人たちが自分たちを支えてくれてい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10分 | １　専門職の方の自己紹介。２　アイスブレイク３　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。　 | ＜留意点＞　　学級担任が専門職の方々を紹介し、専門職の方は簡単な自己紹介を行う。　　アイスブレイクをするなどして生徒の緊張を解く。・〔スライド４〕 |
| 展開35分 | ４　ストレスについて理解を深める。〇ストレスの仕組みについて〔スライド５・６〕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５・６〕・〔スライド７・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。・〔スライド９・１０〕 |
| ５　ストレスコーピング（対処方法）について理解を深める。　〇ストレスコーピングの重要性を理解した上、【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　勉強する〇相談することがどちらのタイプかを予想し、【ワーク③】を使って、相談することのメリットを考える。〇グループで交流したのち、相談は両方の効果や役割があることを理解する。 | ・〔スライド１１～１４〕＜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１５～１７〕 |
| ６　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１８〕以降から、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、相談することの大切さやよさについて理解する。〇〔スライド２３〕自治体の相談場所や相談方法などの紹介を聞き、多くの窓口があることを理解する。 | ・〔スライド１８～２２〕＜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 | ７　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２４・２５〕＜留意点＞　　感想及びお礼の言葉を専門職の方へ伝える。 |