




「命を大切に教育」として、このような取組を行います。

小学校には義務教育学校前期課程を含む
中学校には義務教育学校後期課程を含む

スクールカウンセラーとの授業


| 【学年】 テーマ | 【小学校5年生】 こころが苦しいときの対処 | 【小学校6年生】 アングーマネジメント | 【中学校1年生】 ストレスマネジメント | 【中学校2年生】 深刻な悩みを聞いた時の対応 | 【高等学校1年生】 深刻な悩みを聞いた時の対応 |
|-------------|---|---|--|--|---|
| 題材 | 心が苦しい時にどうするか、自分なりの解決策を決められるようになろう | 怒りをどうコントロールするの？ | ストレスと上手に向き合おう | 悩みがあって当たり前 | つながる、つなげる勇氣 |
| 位置付け | 学級活動(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 | | 学級活動(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 | | ホームルーム活動(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 エ 青年期の悩みや課題とその解決 |
| 活動の開始(つかむ) | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 保健の時間に学習した「不安や悩みの対処方法」を思い出す。 ◆ 紙芝居(前半)を聞く。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 最近怒ったことについて、事前に取ったアンケートの結果を紹介する。怒りのコップを用いて、怒りのメカニズムを教える。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 日常的に感じるストレスについて振り返る。 ◆ 学級におけるストレスの状況(事前アンケート結果)を知る。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ クイズ「中学生の悩みの原因 第1位～3位をあててみよう！」(1位:勉強・進路, 2位:自分の外見や性格, 3位:学校生活) | <ul style="list-style-type: none"> ◆ ホームルーム(学年)の悩みの原因, 上位3位を予想し, 知る。 |
| 活動の展開(さぐる) | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 紙芝居(後半)を聞きながら, 心を穏やかにするエクササイズ(肩上げ・呼吸法)を行う。 ◆ 心が苦しい時に, より最適だと思う方法について, グループで出し合い, 全体共有する。  | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分の怒った経験を用いて, どう感情をコントロールすれば良いかグループで話し合い, 様々な方法を見つける。(個人→グループ→全体) ※ 予想される回答: 自己会話, 深呼吸, その場から離れる, 誰かに話す 等  | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 用意した事例をもとにストレスとの上手な向き合い方を考える。(個人→グループ→全体) <p>【事例】 同じクラスのA君は, 元気で明るく, いつも冗談を言って友人のことを笑わせてくれる生徒です。7月の定期試験が終わったころからA君は元気がなくなり, 授業中, 机に伏せて寝たり, ノートを取らなかつたりすることが増えていきました。以前から, A君は, 「授業が分からない, おもしろくない。」という発言をしていることがありました。</p> <p>※ あなたがA君だったら ① どんな気持ちになりますか? ② ストレスとどう向き合いますか?</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 友人から深刻な悩みを聞いたときの対処法を考える。(個人→グループ→全体) <p>【事例】 (前略)ある日, Bさんは, Aさんから「このことは, 絶対に誰にも言わないでほしい」という前置きが有り, 「学校や家でのストレスがたまり, 何もかもがいやになる。」と聞かされました。(中略)Bさんは, 家に帰り一人で悩みます。1週間がたち, 2週間がたちました。Aさんの表情はどんどん暗くなっていきます。悩んだBさんはどうしたでしょうか?</p> <p>※ あなたがBさんだったら ① 誰かに伝える? 伝えない? 理由は? ② 伝えると答えた人は誰に相談する?</p> | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Aさんからのメッセージに対して, どう対応するのか考える。  <p>※ あなたがBさんだったら, ①と②にどのように返信しますか。</p> |
| 活動のまとめ(きめる) | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分に合った対処方法について考え, やってみようと思うものを決める。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 説話を聞く。(「怒り」は悪いものではない。) ◆ 本時の振り返りをワークシートに記入 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 本時の学習を振り返って, 感想や新たな発見などをワークシートに記入 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ スクールカウンセラーの話を聞き, 本時の学習を振り返る。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆ 本時の授業で, 学んだこと, 感じたことをワークシートに記入 |

各教科の授業の中で

日常生活の中で

【道徳科】
D 主として生命や自然, 崇高なもののかかわりに関すること
「生命の尊さ」(全学年)
「よりよく生きる喜び」(小学校第5学年以上)

【体育・保健体育】
◆ 小学校(G 保健)
「心の健康」
心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに, 簡単な対処をすること。
◆ 中学校(保健分野)
「心身の機能の発達と心の健康」
心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに, ストレスへの対処をすること。
◆ 高等学校(保健)
「現代社会と健康」
精神の健康




【子どものレジリエンス(心の回復力)の育成】

- 行事等での達成感
- ボランティア活動-人に感謝する心や奉仕の喜び
- 日常の問題解決の経験
- 個々の「強み」を意識
- 基本的な生活習慣の確立・維持
- 日々の係活動や家庭での役割の遂行
- 規則的な運動習慣

【SOSを出すことができる子どもの育成】

- 「児童生徒の心からだのアンケート」の実施及び全員面談
- スクールカウンセラーによるカウンセリング及び支援
- 保健師, 社会福祉士, 民生委員等の活用
- 相談窓口の周知
- SOSの受け止め方についての指導



怒ったら
6秒吐ききり
深呼吸

怒りOFF

真

1・2・3
4・5・6

【真】一般社会人向けアンケート調査「アングーマネジメント」

大本市郎添談室

大 本 市 郎 添 談 室

25-5696

【真】一般社会人向けアンケート調査「アングーマネジメント」

早談してね 相談してみよう

真

層談してね

真

添談するよ

真

【真】一般社会人向けアンケート調査「アングーマネジメント」