

03 小学校

SOSの出し方教育について

- 1 ねらい
  - ・心の健康を保つための考え方やスキルを学び、ストレスに対応できるようにする。
  - ・SOSの発信の仕方や受け取り方について学び、悩みを一人で抱え込まず信頼できる大人に相談したり、相談ダイヤル等、相談できる場があることを知ったりすることができる。
- 2 実施日
 

7月 5日 (火) なかよし、2年生	7月12日 (火) 1年生、3年生
7月19日 (火) 5年生	7月20日 (水) 4年生、6年生
- 3 実施場所 各教室
- 4 実施方法 SC作成の「SOSの出し方」についての資料をもとに、教育相談担当が実施
- 5 内容

なかよし 1・2年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「私の好きなもの・好きなこと」についてワークシートに書く。</li> <li>・ワークシートに書いたことを発表する。</li> <li>・好きなことをしているときの気持ちを考える。</li> <li>・心が元気のない時の気持ちを考える。</li> <li>・嫌な気持ちがたまっていく「心のコップ」の話聞く。</li> <li>・嫌な気持ちで心がいっぱいにならないようにするための方法を知る。(好きなことをする。嫌な気持ちを大人に話す。)</li> </ul>
3・4年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の自分の心の色を塗り、自分の心の様子を見つめる。</li> <li>・塗った色について、理由も入れて隣の子に紹介する。「聞き方のポイント」を知り、友達の話聞く。</li> <li>・自分の中に元気な気持ちと嫌な気持ちがあることに気付く。</li> <li>・嫌な気持ちがたまっていく「心のコップ」の話聞く。</li> <li>・嫌な気持ちで心がいっぱいにならないようにするための方法を知る。(好きなことをする。一人でがんばらないで、つらい気持ちを人に話す。)</li> </ul>
5・6年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高学年の心の特徴について知る。</li> <li>・嫌な気持ちがたまっていく「心のコップ」の話聞く。</li> <li>・教師が行う紹介の仕方の実演を見て、「聞き方のポイント」を知る。</li> <li>・「聞き方のポイント」に気を付けながら、好きなことをペアで紹介し合う。</li> <li>・嫌な気持ちで心がいっぱいにならないようにするためのリフレッシュ方法を知る。(落ち着く呼吸をする、体の力を抜く、気持ちを書き出す、相談する)</li> <li>・SOSの受け止め方(傾聴の仕方)を知る。</li> </ul>