

SOSの出し方教育についての実践

1. 指導のねらい

- (1) 【日常の取組や活動等】 自分の姿や行動のよさを自覚できるような指導を行うことにより、生徒一人一人の自己有用感を高める。
- (2) 【授業】 誰もが不安や悩みを抱えて苦しい状況になる可能性があることを理解し、悩みを誰かに相談したり、悩みのある誰かの相談に乗ったりして共に乗り越えていこうとする態度を養う。

2. 指導計画

	学 習 活 動	指 導 ・ 援 助
日 常 的	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、Mタイム（黙考タイム）を設け、一日の振り返りを行う。 ・毎月、月末に「あったかい言葉がけ」を全員が記入し、生活委員がクラスの代表4名を選出して、掲示と放送での紹介を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のよさ、仲間のよさが見つけられるように、教師も積極的に生徒のよさを見つけ、認めていく。
1 学 期	全学年 大切なあなたへ ～心についてのお話～ ☆SCによる動画を各クラスで見る。(35分) <ol style="list-style-type: none"> 1. 心ってなんだろう、ストレスってなんだろう 2. 心のケガってなんだろう 3. 心のケガも手当てが必要 4. 呼吸のワーク、ストレスの対処法 5. SCからのメッセージ ☆振り返りを行い、感想をワークシートに記入する。(15分)	<ul style="list-style-type: none"> ・視聴後に、担任から「誰かに相談することの大切さ」を確認し、仲間に悩みを相談したり、仲間の相談に乗ったりしていけるとよいことを補足する。
2 学 期	1年生「心のSOSを救え！ ストレスとの付き合い方」 <ねらい> ストレスの原因とその対処法について考えることを通して、誰もがストレスを抱えて苦しくなる可能性があることを理解し、ストレスを適度に発散しながら生活していこうとする態度を身に付ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・SCが授業に入り、気軽に相談できることや、ストレスの対処法を知らせる。
	2年生「心のSOSを救え！ SOSのサインに気づいてあげよう」 <ねらい>心が苦しくなってしまった時のSOSのサインに気づいて互いに支え合おうとする意欲を高め、悩みを受け止めつつも抱え込まないようにし、信頼できる大人に相談することが有効な方法であることを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・SOSのサインとSOSへの対応について、SCから話をする。
	3年生「心のSOSを救え！ SOSを出そう・受け止めよう」 <ねらい>心が苦しくなってしまった時に誰かに相談したり、誰かの相談に乗ったりして、互いに支え合おうとする意欲を高め、共感的な話の聞き方について理解を深める。	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールプレイングを取り入れ、気持ちを受け止める話し方を目指す。SCがアドバイスをする。

3. 1学期の授業後の感想

- ・心の傷は決して見えないし、本人も分からないときがあるのは怖いなと思った。一人で悩みを抱え込むのではなく、誰かに相談してストレスを貯めないようにもしたい。
- ・普段、心について考えていなかったのが、いい機会になった。ストレスの話では、ストレスを荷物に置き換えていたのでよく分かりました。私も何か悩みがあったら、無理せずに相談していきたい。
- ・あまり心について考えたこともなかったし、そういうのをすごく避けていました。でも、今日話を聞いて、考え過ぎず周りに助けを求めることが大切なんだなと思いました。