

08 中学校

(1) 授業実践

ねらい：仲間から相談された時に、肯定的に受け止めるスキルを知り、危機に直面した時に周りの大人に援助希求行動ができることの重要性を理解する。

	学習活動	支援など	
導入	1. 今まで誰かから相談されたり、誰かに相談したりしたことを振り返える。	<ul style="list-style-type: none"> ・詳しい相談内容は聞かず、相談経験の有無を挙手で確認する程度とする。 ・誰にも心が苦しくなることは起こりうることで、特別なことではないことを確認する。 ・誰かに話を聞いてもらうことが、有効な対処方法の一つであることを確認する。 ・「あなたは、話を上手に聴く自信があるか？」と投げかける。 	
展開	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">誰かに相談された時、どのように話を聴くといいだろう。</p> 2. 心が苦しい時、どのように対処しているかを交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・我慢する、物にあたる、話を聞いてもらう 		
	3. 心が苦しい時の対処方法のメリット・デメリットを交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・我慢すれば、ⓧ周りに迷惑かけない ⓧ一人で抱え込む。 ・物にあたれば、ⓧすっきりする ⓧけが、物が壊れる。 ・話を聞いてもらえば、ⓧ自分の気持ちを理解してくれる味方ができる、ⓧ話を聞いてもらう人がいないとできない。 		
終末	4. 上手に話を聴くことで苦しさを軽減できることを知る。 ※ペアで、話を上手に聴くパターンとそうでないパターンをロールプレイングして、感想を交流する。 <ul style="list-style-type: none"> ・アの方は、相談しても突き放されている感じがして苦しい。 ・イの方は、苦しい気持ちを受け止めてもらえてほっとする。 		<ul style="list-style-type: none"> ・「話し方一つで仲間の気持ちを軽くすることも重くすることもできる」として、真剣に取り組むことを確認する。 ・嫌な気持ちになった時は、無理にやらなくてもよい。
	5. 今日の学習のまとめをする。 ・相談された時には、相手の思いを受け止めて、思いを否定しないようにしたい。		<ul style="list-style-type: none"> ・「相談を受けた時は、周りの大人（保護者や学校の先生、その他信頼できる人）に伝えることで、一層、相談した仲間とあなたを守ることになる」ことを確認する。

(2) 生徒の感想から

- ・ストレスが溜まったら自分の趣味や友達に思っていることを言うなどして、ストレスを減らすとよいことが分かった。そして、相談を友達ができて、自分たちでは解決できない時は、周りの大人に話して理解してくれる人を探すことが大切ということもわかりました。(1年生)
- ・81.2%、ほとんどの人が悩みをもっていてストレスを感じているということがわかり、自分だけじゃないと改めて思うことができました。私たちの周りには相談できる人がちゃんといるので、何かあったらしっかりと相談したいなと思いました。(2年生)
- ・誰にでも心配事や悩みがあり、解決するには好きな音楽を聞いたり呼吸法を使ったり人それぞれリフレッシュすることが大切。また、自分の周りに相談することが大切で、一人で抱え込むよりも人に相談した方がよい。相談されたら「そんなこと大丈夫」ではなく共感してあげたい。(3年生)
- ・今日の授業の初めに大切な人のところで自分に○を書きませんでした。でも、今日のお話を聞いてみて今までたくさんの愛情で育ててくれた家族がいたりいつでもそばにいて困った時には助けてくれる友達がいるということに気が付き、自分は大切な存在なんだと気が付くことができよかったです。(3年生)