

(2) エントリープログラムについて

自殺予防教育を実践するにあたり、「生徒指導提要」（文部科学省，2022）に示された「自殺予防教育の構造」では、「安全・安心な学校環境を整えた上で、小学校から『下地づくりの授業』を積み上げ」ることを求めています。エントリープログラムは自殺予防教育の「下地づくりの授業」に相当します。発達支持的生徒指導として、心の健康の保持に関する内容を主に扱います。「自殺」という言葉を使わずに、不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、中学校・高等学校で行う自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培うことをねらいとしています。

「兵庫版『自殺予防教育プログラム』」では「エントリープログラム」として、自他の心の危機を敏感に感じようとする感性の醸成をねらいとした「考えよう！心と体」、気軽に相談できる環境づくりのための「なやみを聞いて」の二つの授業案を提供しています。エントリープログラムは「いじめ未然防止プログラム」（兵庫県教育委員会作成）を基に作成しているため、自殺予防教育の「下地づくりの授業」に当たる「心身の健康の保持増進に関する教育」や「温かい人間関係を築く教育」として、発達支持的生徒指導の視点から取組を進めてください。

エントリープログラムの実施に当たっては、各教科等の特質を踏まえた上で、自殺予防教育の目標や内容との関連から効果的に実施できる教科等を決定し、各学校の実情、子どもの実態に合わせて、組織的・計画的に取組を進めてください。また、事前にリスクの高い子どもを把握したり、研修会等で教職員の共通理解を図ったりするなど、気になる反応を示す子どもに適切な対応ができるよう体制を整えておくことも、教職員の自殺予防教育への不安感や抵抗感の軽減に有効です。

なお、「エントリープログラム」の対象は主に小学生ですが、中学生・高校生に対しても、コアプログラムの前段階の「下地づくりの授業」として活用できます。校種や子どもの実態に応じて、各学校の裁量で内容を取捨選択してください。どちらの授業案から実施しても構いません。

【エントリープログラムの構成】

「考えよう！心と体」	授業名	「なやみを聞いて」
○ 心の健康に関する課題を見つけ、より良い対処方法について考える活動を通して、心と体が影響し合っていること、不安や悩みへの対処には様々な方法があることを理解する。	指導のねらい	○ 不安や悩みを相談する体験を通して、不安や悩みを誰かに話すことの良さを実感するとともに、友人の悩みを聞くことへの効力感を高め、大人につなげる大切さを理解する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自他のストレスの感じ方の理解 ・ ストレス対処の理解（グループワーク） ・ 10秒呼吸法の実践（実習） 	授業の構成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談体験（ロールプレイ） ・ 相談後の対処方法（グループワーク） ・ 大人へつなげる意識の醸成
○ 話合いやグループワークを通して、不安や悩みは心身ともに影響を与えること、その対処には様々な方法があること、心の健康を保つには適切に対処する必要があることに気付き、容易にできる対処の仕方を学ぶ。	授業の概要	○ ロールプレイの体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感するとともに、相談することへの抵抗感を軽減する。

○自殺予防教育の「下地づくりの授業」としての位置付け

自殺予防につながる「下地づくりの授業」として、心の健康の保持に関する内容を扱う。不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、中学校・高等学校で行う自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求的態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培う。

心の健康に関しては、小学校5年生の体育科（保健領域）で扱うことになっており、教科書で知識を習得した後、本授業案を体育科の授業に位置付けて実施することが考えられる。

○指導のねらい

本授業案では、心の健康に関する課題を見つけ、より良い対処方法について考える活動を通して、心と体が影響し合っていること、不安や悩みへの対処には様々な方法があることを理解することをねらいとする。

グループワークを通して、不安や悩みは心身ともに影響を与えること、その対処には様々な方法があること、心の健康を保つには適切に対処する必要があることに気付き、容易にできる対処の仕方を学ぶ構成になっている。また、一人で対処できない際には他者を頼ることの大切さについて理解できるようにする。指導の際には、T2（補助的な授業者）が子どもの様子を観察するとともに、10秒呼吸法等の実演等、柔軟に協働するものとする。

○準備するもの

- ・本授業案に付属……ワークシート、ふりかえりシート
- ・別途準備するもの…〔個人用〕付箋10枚程度〔グループ用〕模造紙、マジック
- ・必要に応じて準備…相談機関リスト

○教育課程、実施時期

- ・体育科（保健領域）の授業（「心の健康」に関する単元）
- ・特別活動

○留意点など

養護教諭やスクールカウンセラーとのチーム・ティーチング(TT)で行うことが望ましい。

展開例		
	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	<p>1. 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ</p> <p>T1 頭やお腹が痛いとき、どんな気持ちになりますか。落ち込んだり不安に思ったとき、体はどんなふうになるのでしょうか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体が相互に影響し合っている場面を具体的にイメージさせる。具体例を示しながら、明るい雰囲気で見られるようにする。 (例) 寝不足で授業を受けるとき 皆の前で歌を歌うとき
心と体の関わりについて考えよう		
	<p>2. 具体例から自他の感じ方について考える</p> <p>T1 ワークシートに書いてある場面で自分だったらどんな気持ちになるか書いてみましょう。</p> <p>T1 では、ワークシートに書いた意見をグループで伝え合ってみましょう。その際に、自分と友達の感じ方は同じでしょうか。同じでない場合はどんなふうに違うのかを考えながら話し合ってみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに、具体的な場面を提示して、自分の様子を振り返らせたり想起させたりする。 ・具体的な場面は学級の様子に合わせて変更する。 ・交流の際は、①正解はないこと、②自分と異なる意見でも否定しないこと、③友達の意見を最後までしっかり聞くことを確認する。 ・学級の雰囲気によって、何名かに全体へ発表させてもよい。

<p>展開 25分</p>	<p>3. 心が落ち込んだり不安になったりしたときの工夫や対処方法を考える T1 心が落ち込んだり不安になったりしたとき、何か工夫をしていますか。自分の経験を振り返って、試したことのある工夫をたくさん付箋に書いてください。</p> <p>4. グループで付箋を出し合い、共通する工夫や対処方法をグルーピングし、見出しを考える T1 自分が書いた付箋を大きな紙に出し合っ て、同じ工夫や似ている部分があるなど、共通点を見つけて付箋を仲間に分け、見出しを付けてみましょう。グループで出された意見の中で、自分も試してみたいと思った工夫があればワークシートに書きながら進めましょう。</p> <p>5. グループごとにグルーピングの結果を発表する T1 グループで考えた心が落ち込んだり不安になったりしたときの工夫を発表します。どんなふうに工夫を仲間分けしましたか。</p> <p>6. 10秒呼吸法を練習する T1 話し合ってもらった工夫を見ると、こんなにたくさんの工夫がありました。では、今すぐできる工夫をみんなと一緒にやってみたいと思います。 T2 自分一人できて、いつでもできる工夫に「10秒呼吸法」という方法があります。今から一緒に練習して、実際に使えるようになりましょう。 T1 10秒呼吸法をやってみてどうでしたか。心や体はどんな感じになりましたか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教員の工夫や対処法を例示して、具体的にイメージさせる。 (例) ぐっすり眠る 散歩して気分転換する 等 ・やっではない工夫（自分や誰かを傷付ける等）を予め押さえておく。 ・付箋を模造紙等の大きな紙に出させながら、直観的にグルーピングの操作ができるようにする。 ・グルーピングが難しい場合は、体を動かす方法、場所や自分一人で行える方法などヒントを与える。 ・T1・T2で机間指導をしながら、望ましくない工夫や対処が出された場合は、「こんな方法はどうか」と適宜声掛けをしながら、やっではない、やりすぎではない工夫について考えさせる。 ・発表を聞きながら、T1とT2が協働して授業を進める。T1が発表された見出しの具体例を問い返したり、T2が黒板等に見出しと具体例をまとめたりする等して授業を進める。 ・10秒呼吸法は時間や場所を選ばず、一人で行える対処として伝える。 ・できるだけリラックスした状態で行えるよう、音楽を流したり、肯定的なメッセージを添えたりするなどの工夫をするとよい。 ・10秒呼吸法の体験を通じて、心と体の変化について感想を伝え合う。 ・次の活動を円滑に行うためにも、終了覚醒動作を十分に行うよう指示する。
<p>まとめ 10分</p>	<p>7. 本時の学習を振り返り、「ふりかえりシート」を書く T1 心を健康に保つためには、対処方法をたくさん持っておくこと、落ち込んだり悩んだりしたときは誰かに話を聞いてもらうことは効果的な対処法になります。一人で抱え込まず、誰かに聞いてもらいましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な対処方法があること、やっではない方法、やりすぎではない方法があることを伝える。 ・相談先として、身近な大人（家族や先生）、スクールカウンセラーや相談機関について紹介し、子どもが相談したいと思ったときに相談できる人や機関を具体的に伝えておく。

本授業は、5年次に学習する体育科の保健領域「心の健康」とのつながりがある。本授業を実施する際は、教科書等との内容の重なりや進め方について確認をしておくことが望ましい。

○「心と体の関わり」について

落ち込んだり不安に思ったりしたときの様子を振り返り、具体的なイメージを持つことができるようにしたり、身体の健康と比較して考えることができるようにしたりするとよい。

(発問例)

- ・「みんなはイライラしたり落ち込んだりしたとき、どんなふうになるかな」
- ・「体が健康でないと元気が出ないよね。では、心が健康でないとどうなるかな」

○「自他の感じ方について考える」について

出来事に対する感じ方や考え方には個人差があり、同じ出来事であっても異なる見方や考え方があることを知ることは、子どもにとって自分の捉え方を見直す契機となる。活動の際には、子ども同士が認め合い、受け入れ合う経験をすることを重視し、子ども同士の受容的な人間関係づくりの視点で行う。そのため、具体的な事例の回答に①正解はないこと、②自分と異なる意見でも否定しないこと、③友達の意見を最後までしっかり聞くことを事前に確認しておく。なお、具体的な事例については、学級の状態に合わせて工夫されたい。

○「共通する工夫や対処方法をグルーピングし、見出しを考える」について

他の子どもの意見を聞くことでイメージを広げ、様々な対処法を出させる。発達段階によっては「自由に分けましょう」と指示すると、どうしていいかが分からない場合も多い。その場合は、具体的に、分ける方法や分類例などを指示するとよい。

(指示例)

- ・「よく似ているとか、同じ部分があるというもので、仲間を作っていきましょう」
- ・「例えば、それを行う場所で分けたり、それを行った後の気持ちで分けたり、体を動かすかどうかとか、一人でできるかどうかとか、他にもあるよね」

ストレス対処法には、次のようなものがあり、最も効果があるのは「問題焦点型」の対処である。しかし、それだけでは心身ともに疲労するため、「情動焦点型」の対処も行うことが必要となる。

- ・「問題焦点型」…テスト前のストレスには「勉強する」、大会前のストレスには「練習する」、ケンカしてしまったときのストレスには「謝る」など
- ・「情動焦点型」…スポーツ、趣味、音楽を聴く、読書、入浴など

※やりすぎではいけない例としては、「ゲームをする、寝る、買い物をする、食べる、インターネットを使う」などがある。一時的には気分転換になる対処法であっても、やりすぎると健康への懸念が生じる場合もあることに留意する。

※やっではいけない例としては、「暴れる、物を壊す、八つ当たりをする、人を叩く」などの例を挙げ、自他への攻撃や物を破壊する等の行為は人間関係等に問題を生じる可能性があるため対処法として望ましくないことを事前に知らせておく。

○「10秒呼吸法を練習する」について

①姿勢の説明を聞く、②腹式呼吸の練習をする、③10秒呼吸法の練習をする、の順で実施する。方法については下記を参照する。音楽を流したり、肯定的なメッセージを添えたりするなどの工夫をすとなおよい。実施に際して、体の緊張が緩み、気持ちが楽になるなど、心と体の変化を体験させることをねらいとする。10秒呼吸法は、子ども自身が主体となり簡便に行うことができる対処法となり、心の健康を保つための初期対応として有効である。

○腹式呼吸

横隔膜を上下させて行う呼吸。吸いながら腹を膨らませ、吐きながらへこませる感じで行うとよい。吸うときは鼻から、吐くときは口をすぼめて、遠くへ細く長く吐く感じで行う。

○10 秒呼吸法<リラクゼーションを目的とする場合>

①姿勢を整える（椅子の背もたれに軽くもたれ、膝は鈍角にし、両手は脚の上に乗せ、首は軽くうなだれる）、②目を閉じられる人は静かに閉じる、③全部息を吐く、④1・2・3と鼻から息を吸って、⑤4で止めて、⑥5・6・7・8・9・10で口から吐き出す。

○10 秒呼吸法<集中を目的とする場合>

①姿勢を整える（椅子に深く座り、背筋を伸ばし、膝は直角にし、両手は脚の上に乗せ、首は真っ直ぐ前を向く）、②目を閉じられる人は静かに閉じる、③全部息を吐く、④1・2・3・4・5・6と鼻から息を吸って、⑤7で止めて、⑥8・9・10で口から吐き出す。

○終了覚醒動作

①腕を前に突き出して手を開いたり閉じたりする、②腕を肘から曲げたり伸ばしたりする、③両手を組んで、思いきり背伸びを2～3回する。

○「本時の学習を振り返り、『ふりかえりシート』を書く」について

悲しいときに涙が出るなど、心の状態が変化すると体の状態も変化することを押さえ、心と体が互いに影響し合っていることを振り返るようにする。特に不安や悩みへの対処は様々な方法があるため、たくさんの対処方法を持っておくことが望ましい。10 秒呼吸法などで気分を変えたり、一人で悩まずに誰かに相談したりするなど、自分の不安や悩みに合った方法で適切に対処することを伝えた上で、一人で解決できないことは相談することの大切さを伝えたい。また、具体的な相談できる人や機関を挙げて、不安や悩みを抱えた際に行動できるよう促す。

資料

兵庫県教育委員会 「いじめ未然防止プログラム」授業プラン

- ・「ご機嫌に過ごすための工夫」（小学校・高学年）
- ・「10 秒呼吸法を使ったストレスマネジメント」（小学校・中学年）

※各授業プランには「教員用映像補助資料」等、参考資料があります。

(<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/ijimemizen/index.html>)

考えよう！心と体

年 組 番 なまえ []

1. こんなとき、どんな気持ちになるか書いてみましょう。

①明日の運動会、リレーで走るけれど、自信がない…。



[わたしの気持ち]

②ケンカした友だちと仲直りしたいけど、友だちはまだおこっているかも。



[わたしの気持ち]

2. 心が落ちこんだり不安になったりしたとき、心を元気にするくふうを書きましょう。

[心を元気にするくふう、友だちのくふうを聞いて、ためしてみたいと思った方法]

「考えよう！心と体」

授業じゅぎょうのふりかえり

この授業じゅぎょうをふりかえてみて、どのように思いますか。当てはまるものを次の0～6から1つ選んで、それぞれ数字に0を記入してください。また、5は感想を書いてください。

年 組 番 名前：

		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	い え な い	ど ち ら と も	そ う 思 う	や や そ う 思 う	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
1	心と体はつながっていることを、 理解 <small>りかい</small> できたと思う	0	1	2	3	4	5	6		
2	落ちこんだり不安に思ったりし たときのくふうをたくさん知っ たと思う	0	1	2	3	4	5	6		
3	10秒呼吸法 <small>こきゅう</small> をやってみて、心や 体の変化を感じる事ができた と思う	0	1	2	3	4	5	6		
4	この授業 <small>じゅぎょう</small> を受けて、良かったと 思う	0	1	2	3	4	5	6		
5	この授業 <small>じゅぎょう</small> の感想を書いてください									

○自殺予防教育の「下地づくりの授業」としての位置付け

自殺予防につながる「下地づくりの授業」として、心の健康の保持に関する内容を扱う。不安や悩みがあるときの対処の仕方について体験的に学ぶことにより、中学校・高等学校で行う自殺予防教育のねらいである「早期の問題認識（心の危機に気付く力）」「援助希求の態度の促進（相談する力）」の基盤となる力を培う。

心の健康に関しては、小学校5年生の体育科（保健領域）で扱うことになっており、教科書で知識を習得した後、本授業案を体育科の授業に位置付けて実施することが考えられる。

○指導のねらい

本授業案では、不安や悩みを相談する体験を通して、不安や悩みを誰かに話すことの良さを実感するとともに、友人の悩みを聞くことへの効力感を高め、大人につなげる大切さを理解することをねらいとする。

他者に相談するロールプレイの体験を通して、話を受け止めてもらえる心地良さを実感するとともに、相談をすることへの抵抗感を減らすことができるようにする。また、話を聞く側が安心して悩みを打ち明けられる聞き方をすることで、相談を受ける際の効力感が高まるようにする。自分で対処が難しい場合には大人につなげることや、スクールカウンセラーをはじめ自分の周りに様々な相談機関があることを知り、子どもの相談先を増やす。指導の際には、T2（補助的な授業者）が子どもの様子を観察するとともに、ロールプレイ時には T1（主な授業者）と演習を行う等、柔軟に役割を配して実施するようにする。

○準備するもの

- ・本授業案に付属……ワークシート、ふりかえりシート
- ・必要に応じて準備…役割カード、相談機関リスト

○教育課程、実施時期

- ・体育科（保健領域）の授業（「心の健康」に関する単元）
- ・特別活動

○留意点など

養護教諭やスクールカウンセラーとのチーム・ティーチング(TT)で行うことが望ましい。

展開例	学習活動	指導上の留意点
<p>導入 5分</p>	<p>1. 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ</p> <p>T1 ○年生になって、不安だとか困ったなと思ったことはありますか。私たちは誰もが不安や悩み、困り事を経験します。もちろん、今、悩み事がない人も、成長するにつれて、その時々不安や悩みが出てくると思います。もし、不安や悩みがあったら、みんなだったらどうしますか。</p> <p>T1 不安や悩みがあるときは、誰かに話を聞いてもらって気持ちを楽にしたり、解決してもらったりすることがあると思います。でも、中には自分の悩みを相談することが苦手な人、誰かの相談を聞くのが苦手な人もいると思います。そこで、今日は悩んでいる人になりきって、相談する体験をしてみましょう。</p>	<p>・不安や悩みを持つことは自然なことであることを押さえた上で、様々な対処方法があることを具体的にイメージさせる。子どもの対処方法を取り上げながら、明るい雰囲気と考えられるようにする。</p> <p>(例) 散歩をする／音楽を聴く 休養する／誰かに相談する 等</p> <p>・悩みを打ち明けること、相談を受けることに抵抗がある人もいることに触れた上で、悩みを誰かに聞いてもらおうと気分がすっきりするという感覚を実感させ、悩みや不安が出てきたときに、誰かに相談してみようと思えるようになることをめざしたい。</p>
<p>ロールプレイを通して相談する体験をしてみよう</p>		

<p>展開 30分</p>	<p>2. 不安や悩みを相談するときに、相手にどのような態度で聞いてほしいか考える</p> <p>T1 今から先生たちで、「こんな聞き方をされたら嫌だな」と思う例を見せるので、どんなところが嫌なのか近くの人と相談しながら見てください。</p> <p>T1 では、どうやって聞いてもらえたら相談しやすいでしょうか。近くの人と話し合ってみましょう。</p> <p>T1 みんなの意見を聞いて、「やってほしい聞き方」の例を先生たちでやってみます。他にも先生たちが工夫するので、どんな工夫をしているか考えてください。</p> <p>3. グループでロールプレイをする</p> <p>T1 では、「相談カード」を見て、自分がどの「相談カード」を使って、困っている人、悩んでいる人になるか考えてください。選んだら、具体的に相手に相談できるように、困っている内容を詳しく考えてください。</p> <p>T1 グループで役割分担をします。1回目の相談者役、聞き役、観察役を決めます。相談者役は自分が選んだ「相談カード」の内容について聞き役に相談します。聞き役の方は、黒板にある「やってほしい聞き方」で聞くようにします。観察役は聞き役が「やってほしい聞き方」をしている部分を観察して、後でできていた部分を誉めてあげてください。</p> <p>T1 ロールプレイが終わったら交替します。グループ全員ができたなら、観察役のときに気付いた良かった部分、相談者役のときの気持ちの変化について感想を伝え合ひましょう。</p> <p>4. ロールプレイの体験を通して感じたことや思ったことをワークシートに記入して発表する</p> <p>T1 ロールプレイをやってみて、相談したときの気持ちの変化や、自分が相談しているときの気持ち、相談を聞いているときの気持ちをワークシートに書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ T1 が相談者役、T2 が聞き役となり、相談を聞く側の演示をする。悪い聞き方を大げさにして見せることで、不安や悩みを打ち明けやすい聞き方について考えさせる。T2 がいない場合は予め子どもを相談者役として指名し、教員が聞き役となって見本を示してもよい。 (例) 無反応／興味なさそうに聞く 相手の言い分を否定する 話を聞かずにアドバイスする等 ・ 「やってほしい聞き方」を子どもから発表させ、黒板等にまとめる。 ・ 「やってほしい聞き方」を演示しつつ、子どもから出なかった聞き方があれば演示した後、黒板に書き足す。 (例) うなずく／繰り返す／聞く姿勢 ゆっくり尋ねる・話す／視線 相談者に多く話してもらう意識等 ・ 相談する人、相談を受ける人の両者の視点に立てるよう丁寧に支援する。 ・ 「やってほしい聞き方」を参考にしながら聞く姿勢に気を付けるよう助言する。 ・ ロールプレイの手順 (例) <ol style="list-style-type: none"> ① 「相談カード」から一つ選ぶ ② 相談の内容を具体的にイメージする ③ 1回目の役割分担をする ④ ロールプレイを行う (2分間) ⑤ 役割を交代する ⑥ 感想を伝え合う ・ 1回のロールプレイの時間は学級の雰囲気や状態によって増減させる。 ・ T1 と T2 は積極的に机間指導を行い、子どもがどの悩みを選択しているか、どのように内容を膨らませているか等、丁寧に観察を行う。 ・ グループでの話し合いを踏まえて、相談者役をした際の気持ち、聞き役をした際の気持ちについて振り返らせる。 ・ 気持ちの変化に関する記述をしている子どもがいれば指名して全体に発表させる。
-------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>5. 友達に相談しても悩みや不安が軽くな ないとき、友達の相談を聞いて自分が困 ったときにどうするか話し合う</p> <p>T1 今、気持ちが軽くなったと発表してくれ ましたが、もし、友達に悩みや不安を相談し ても気持ちが軽くなならないとき、どうしま すか。友達の悩みや不安を聞いて、自分が困 ったと思ったとき、どうしますか。グループ で話し合ってみましょう。</p> <p>T1 いろいろな解決方法がありますね。自分 一人で解決できないときは身近な大人に相 談すると、必ず真剣に話を聞いてくれるの で、「こんなことを相談しても大丈夫かな」 と思わずに、相談してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・相談しても気持ちが軽くなならないと き、相談を聞いて自分が困ったとき を想像させ、どうすればよいかを考 えさせる。 ・様々な解決方法を思い浮かべられる よう、何名か指名して発表させる。 ・大人につなげる意識を持たせるよう に、相談できる身近な大人を具体的 に挙げる。
<p>ま と め 10 分</p>	<p>6. 本時の学習を振り返り、「ふりかえリシ ート」を書く</p> <p>T1 不安や悩みへの対処には様々な方法があ りますが、こんなふうに誰かに話を聞いて もらう方法も有効です。自分の話をじっくり 聞いてもらえると、こんな効果があると 言われています。まず、①人間関係をつく ることにつながる、②自分を理解すること につながる、③自分を受け入れることにつ ながる、④行動を変えようとするにつ ながる、⑤気分がすっきりすることにつ ながる、という効果です。先ほどの発表にも ありましたね。</p> <p>T1 相談を聞いても、自分たちだけでは解決 が難しかったり、どうしていいか分からな かったりする相談があるかもしれません。 そのときは、「一緒に先生のところに行こう よ」と誘ったり、自分自身が悩みを聞いてし んどくならないように大人に相談したりし て、悩んでいる人や自分自身の味方を増や せるようにしてください。いろいろな相談 先があるので、ぜひ活用してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・悩んでいるときは、誰かに話を聞いて もらうだけで気持ちが楽になるこ とがあることを伝える。 ・同じ出来事であっても、人によって 不安や悩みの感じ方が異なる場合 がある。「自分だったら」と話したくな ることでも、まずは相手の話をじっ くり聞くことの大切さに触れたい。 ・深刻な悩みを打ち明けられた際、悩 みを聞いた子ども自身が抱え込んで しまい、不安や悩みを自分事として 捉える可能性もある。そのため、身 近な大人（家族や先生）に頼るこ とは、相手や自分の心の健康を守るた めに大切なことであることを強調す る。 ・相談先として、身近な大人（家族や 先生）、スクールカウンセラーや相談 機関について紹介し、子どもが相談 したいと思ったときに相談できる人 や機関を具体的に伝えておく。

参考

本授業は、5年次に学習する体育科の保健領域「心の健康」とのつながりがある。本授業を実施する際は、教科書等との内容の重なりや進め方について確認をしておくことが望ましい。

○「どのような態度で聞いてほしいか」について

不安や悩みを誰かに話したいと思ったときに、話しにくいという気持ちや心配になる理由（否定されたら嫌だ、他の人に話されたらどうしよう、真剣に聞いてくれないかもしれない等）に触れ、相談相手にどのように聞いてほしいかを考えさせる（うなずいてほしい、アドバイスがほしい、否定せずにただ聞いてほしい、真剣に聞いてほしい、質問攻めにしないでほしい等）。教員同士の演示によって悪い聞き方を示し、良い聞き方について子ども自身が考えるようにする。

○「ロールプレイ」について

「相談カード」の内容は、発達段階や学級状況に応じて内容を検討する。ロールプレイの最初の言葉については例示を示しているが、その後の展開については相談者役の子どものイメージによって異なる。そのため、悩みの内容について考える時間を確保し、選んだ「相談カード」の相談者になりきって相談することに留意する。その際に、言葉のやり取りが続くことや困り事を解決することを目的とせず、相談者役が自分の話を聞いてもらえたという実感や、聞き役が自身の聞き方の良いところを認識することに重点を置く。また、実際にロールプレイを行う際に、選んだ「相談カード」の相談が実際の子どもの悩みに近い内容が含まれる可能性があるため、積極的に机間指導を行い、子どもの様子に注意を払う。

○傾聴の効果について

傾聴するためには、相手の話をじっくり共感的に聞くことが重要となる。傾聴してもらえることで①不安や悩みを分かり合える人がいるという安心感を持つことができる、②自己を理解することにつながる、③自己を受け入れることにつながる、④行動を変えようとする事につながる、⑤気分がすっきりすることにつながるという効果があるとされる。この五つの効果について子どもに伝え、ロールプレイでの自分の体験と照らし合わせながら傾聴による気持ちの変化に気付くことができるようにする。

○「相談しても気持ちが軽くならないとき」について

相談体験による聞いてもらえる心地良さについて実感した後、それでも気持ちが軽くならない場合や、悩みを聞いて自分が困ってしまう場合があることをイメージするように促す。一人で抱え込まないよう、大人につなげる重要性を認識できるようにするための話し合い活動となる。家族や学校の先生等、できるだけ具体的な身近な大人を思い浮かべることができるようにし、困ったときの相談先として子どもたちが理解できるようにしたい。T2が養護教諭やスクールカウンセラーの場合は、来室できる時間や方法を教えておくのもよい。

○「本時の学習を振り返り、『ふりかえりシート』を書く」について

不安や悩みがあるときの対処には様々な方法があるが、人に話す（相談する）ことは、非常に有効な対処法であることに気付くことができるようにする。また、話を聞く側の態度にも触れるようにし、自分たちだけでは解決することが難しかったり、自分にはどうしたらいいのか分からないと感じたりする相談だったとしても、相手の気持ちを受け入れ、肯定的な態度を示すことで相談者は安心でき、話しやすい雰囲気が生まれるという点にも気付くことができるようにしたい。ただ、解決が難しい相談については、子ども同士が悩みを抱え合う可能性もあり、心の健康を損ねる場合がある。そのため、身近な大人に頼ることの重要性を強調したい。また、スクールカウンセラーの仕事内容や活用方法を紹介したり、相談機関の一覧を配布したりするなどして、相談に対する意識を高めるよう工夫されたい。

資料

兵庫県教育委員会 「いじめ未然防止プログラム」授業プラン

・「ねえ聞いて」（小学校・中学年）

・「気持ちだけ聞いて」（中学校）

※各授業プランには「教員用映像補助資料」等、参考資料があります。

(<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/ijimemizen/index.html>)

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 「産業カウンセリング」（2012）

「なやみを聞いて」

授業じゅぎょうのふりかえり

この授業じゅぎょうをふりかえってみて、どのように思いますか。当てはまるものを次の0～6から1つ選んで、それぞれ数字に0を記入してください。また、5は感想を書いてください。

年 組 番 名前：

		全く そう 思わない	そう 思わない	やや そう 思わない	い え な い	ど ち ら と も	そ う 思 う	や や そ う 思 う	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
1	相談しやすい聞き方について、 理解 <small>りかい</small> できたと思う	0	1	2	3	4	5	6	6	6
2	なやみや不安があるときに、だれかに相談することのよさに気づくことができたと思う	0	1	2	3	4	5	6	6	6
3	自分一人で解決 <small>かいけつ</small> できないときは、身近な大人 <small>おとな</small> に相談することが大切だと思う	0	1	2	3	4	5	6	6	6
4	この授業 <small>じゅぎょう</small> を受けて、良かったと思う	0	1	2	3	4	5	6	6	6
5	この授業 <small>じゅぎょう</small> の感想を書いてください									