

○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>	<p>・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。</p> <p>(例) 寝不足で授業を受けるとき 皆の前で歌を歌うとき</p>
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>	<p>・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。</p> <p>・具体的な場面は学級の様子に合わせて変更する。</p> <p>・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。</p> <p>・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>

<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 ・やっではいけない工夫（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、やっではいけない、やりすぎてはいけ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、一人ででき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、やっではいけない方法、やりすぎてはいけ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。

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。

○「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]

Blank space for writing answers to question 2.

「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：

		そ う 思 わ な い	全 く そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	い え な い	ど ち ら と も	そ う 思 う	そ う 思 う	そ う 思 う	と と も
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 <small>こきゅう</small> 法をやってみて、心や 体の変化を感じることができた 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										