# １　学習指導案の例【ストレス対策・自殺予防】

|  |  |
| --- | --- |
| ロングホームルーム　学習指導案  　○○高等学校　○○○○科　○年  　　　　　　　　令和○○年○○月○○日（○）第○時限　　場所：○○○　指導者：○○○○ | |
| 単元名　（題材名） | ストレスと上手に付き合おう  ～ストレスや悩み・不安への対処法を学び、心身の健康を保つスキルを身につけよう～ |
| 学習指導要領上の位置づけ | 〔ホームルーム活動〕　２　内容　（２）ア・エ・オ |
| 単元  （題材）  の目標 | 講義や演習を通して、ストレスや悩みを抱えたときには周囲への相談が解決の糸口になることを知る。ストレスや悩み、不安に向き合い、それらについてお互いに相談しあうためのコミュニケーション能力を向上させ、心身の健康を保つスキルを身につけることが、自殺予防にもつながることに気付けるようにする。 |
| 取り上げる言語活動 | 講義の内容を踏まえて、シナリオを参考にしながら「好ましくない相談対応」「好ましい相談対応」についてペアで演習する。また、演習した感想を発表し、全体で共有する。 |
| 単元  （題材）  設定の  理由 | （１）教材観  　　ストレスや悩み、不安を抱えることは、青年期に自覚されることが多く、その後の人生においても、頻度に差はあっても多くの生徒が関わる心理作用である。したがって、１０代後半である生徒に、ストレス等への対処法や悩みを相談することの大切さを伝え、理解させることは、生徒が生きる力を育む上で有意義であると考え、本題材を設定した。  （２）生徒観  　　面談や日常における相談から、生徒の多くは、親しい友人や家族が悩みを相談しやすい相手であることが分かった。一方で、ストレスや悩みの解消法を見いだしにくいと感じている生徒も見受けられ、自分で抱え込んだり、友人等への不適切な言動によるトラブルに発展したりするケースも少なくない。本題材を扱った学習を通してストレスや悩みへの対処法を身につけることで、コミュニケーション能力を高め、よりよい生き方につなげられると考える。  （３）指導観  　　ストレスや悩みの原因・種類を知り、それらと上手に付き合うことで、心身の健康を保てたり、生きる力の育成につながったりすることを理解させる。また、ストレスや悩みを他者と共有することの大切さを認識し、他者の悩みにも気付けるスキルを身に付ける学習を通して、「相談」が自殺予防にもつながることに気付かせる。 |
| 指導計画  (全２時) | 講義「ストレスと上手に付き合う（人生のリスクに備える）」・・・第１時  演習「『相談』ってどう聞く？　どう話す？」・・・・・・・・・・第２時  ※　事前・事後アンケートを実施することで、意識の変容を調査する。 |
| 評価の方針 | 他者との比較や数値・段階による評価ではなく、生徒の主体性を見いだし、褒め、励まし、共感し、時には指摘するような個人内評価を行う。  　例えば、  ・講義内容に熱心に耳を傾けていたか  ・ワークシートや感想用紙に自分の判断・考えを積極的に記入しようとしていたか  ・言語活動を通して「相談される・相談することの大切さ」に気付いたか  ・全体共有の場で発表者の意見に耳を傾けていたか  ・「相談」がストレスや悩みの軽減や、自殺リスクの回避につながることに気付き、今後の自分の生活に生かそうとしていたか  などを、ワークシートや感想用紙への記入状況あるいは授業時の様子を観察し、適切なコメント記入や言葉がけ等を行うことをもって評価とする。 |

◇本時のねらい（第１時）

|  |
| --- |
| ストレスの原因や種類について学び、自分自身のストレスがどのようなものかを考える。また、対処法について知り、他者への相談等によってストレスと上手に付き合えることを理解する。 |

◇生徒に示す本時のねらい

|  |
| --- |
| ストレスと向き合い、抱え込まず、上手に付き合うためのスキルを学ぼう |

◇指導過程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 段階 | 学習活動・内容 | 時間  （分） | ◇指導上の留意点　◆評価規準　※配慮事項 |
| 導入 | ◯全２時間の流れについて説明を受け、見通しをもつ。  ◯ストレスや悩みに関する「事前アンケート」に回答する。  ◯ストレスや悩みを感じたとき、誰に、どんなことを相談しているか思い起こす。 | ８ | ※講義では「自殺」という単語が出てくることを周知し、一人一人の体調や表情に配慮する。  ※無理に回答する必要はないことを伝え、回収の際は、質問紙を裏返しにさせておく。  ◇日常生活での相談相手、相談内容を想起させる。　　　　　　　　　　　　〈発問〉 |
| 展開 | 【ねらい】ストレスと向き合い、抱え込まず、上手に付き合うためのスキルを学ぼう  ◯講義を聴き、指示された場面でワークシートへの記入を行う。  　・ストレスや悩みの原因・種類を知る。  　・自分自身のストレス経験について、ワークシートに記入する。  　・ワークシートに記入したことを、挙手や発表によってクラス全体で共有する。  言語活動    ・ストレスへの適切な対処が、自殺を防ぐことにつながることを知る。  　・適切な対処法の一つに、他者への相談という手法があることを知る。  　・数パターンのモデリングを見て、相談を受ける際にはどのような対応・態度が望ましいか、考える。 | ３５ | ※親類や近しい知人に自殺者がいる生徒や、不安定傾向にある生徒を想定し、講義中でも離席・離室してかまわないことを指示する。  ◇あらかじめ了解を得た生徒を指名し、発表させ、内容を板書する。  〈机間巡視における意思確認〉〈板書〉  ◆共有によって、生徒が共感したり差異に気付いたりしている。  【思・判・表】（ワークシート）【主・人】（観察）  *（それらを見取り、「そうだよね、疲れるよね」、「同じような経験でも人によってストレスの度合いが違うね」など、ねぎらいや承認といった適切な言葉がけを行う。）*  ◇自分が、「信頼できる相談相手」になることの大切さを認識させる。  〈口頭での指示〉 |
| まとめ | ◯講義を聴いて考えたこと、感じたことを、感想記入用紙にまとめ、全体で共有する。  　・発表者の発言を聴く。 | ７ | ◆ストレスや悩みを抱えたとき、他者に相談することでそれらを軽減・回避できることに気付いている。  【思・判・表】（感想記入用紙）  *（記入状況に対しては、指摘や励まし等を、発表者に対しては称賛等を行う。）* |

|  |  |
| --- | --- |
| 資料 | 講義資料（スライド）、ワークシート、感想記入（振り返り）用紙 |

◇本時のねらい（第２時）

|  |
| --- |
| 「好ましくない聞き方」「好ましい聞き方」について、モデリングをもとにペアワークをする。そのことで、相談する側・相談される側が支え合いストレスや悩みを共に乗り越えることの大切さを理解する。 |

◇生徒に示す本時のねらい

|  |
| --- |
| ストレスや悩みを共に乗り越える大切さを理解しよう  　～「相談」って、どう聞く？　どう話す？～ |

◇指導過程

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 段階 | 学習活動・内容 | 時間  （分） | ◇指導上の留意点　◆評価規準　※配慮事項 |
| 導入 | ◯前時の学習内容について振り返る。  　・ストレスにどのように付き合うか。  　・相談を受けたときの望ましい対応・態度。 | ５ | ※振り返りを通して、気分不良等を訴える生徒がいないか観察し、本時もその点に配慮する。 |
| 展開 | ◯資料の説明を聞き、望ましい相談のあり方について理解し、ペアワークに備える。  　・悩んだとき、どういう状況の時に、誰に相談するかを考える。  　・相談を聞く側の留意点を想起する。  　・好ましくない聞き方・好ましい聞き方について、モデリングを見る。  【ねらい】「相談」の実演を通して、ストレスや悩みを共に乗り越える大切さを理解しよう  ◯シナリオをもとに、ペアワークをする。  　・好ましくない聞き方。  　・好ましい聞き方。  言語活動  ◯周囲やクラス全体で、感想を共有する。  　・発表者の発言に、耳を傾ける。 | ２０  １５ | ◇相談したくなる状況や相手をイメージさせながら、説明をする。　　　　〈発問〉  ◇相談を聞く側が、相手の異変に気付く大切さについて説明する。　〈前時の振り返り〉  ◇視線やあいづち等、好ましくない態度と好ましい態度を、わかりやすく演じる。  〈モデリング〉  ◇ペアになって、相談する側・相談を聞く側それぞれを演じるよう指示し、観察する。  〈指示〉〈観察〉  ◆「相談」は、相談する側と相談を聞く側の双方がストレスや悩みを共に乗り越えることにつながることに気付いている。  【主・人】（観察）  *（発表者へは称賛の言葉をかけるなどする。）* |
| まとめ | ◯実演を通して考えたことや感じたことを、感想記入用紙にまとめる。  ◯ストレスや悩みに関する「事後アンケート」に回答する。 | １０ | ◆「相談」は、それをする側も聞く側も、それぞれのストレスや悩みを軽減し、自殺のリスクを回避しうることに気付いている。今回の学習を今後の自分の生活に生かそうとしている。  【思・判・表】（感想記入用紙） |

|  |  |
| --- | --- |
| 資料 | 資料（「『相談』って、どう聞く？どう話す？」）、  「好ましくない聞き方・好ましい聞き方」シナリオ、感想記入（振り返り）用紙 |