

授業用指導案

学習のねらい：①SOSの出し方を学ぶ ②SOSの受け止め方を学ぶ

時 間	学習活動・内容	指導上の留意点
導入 5分	●本授業の内容を知る。	●授業を受けるにあたって、心身の不安・不調を抱えているなど、配慮が必要な生徒がいる場合は、授業中につらくなった時の対処法を予め伝える。
ワークシート作成	●心のSOSや自死について考えたことがない生徒も、ワークシートの記入を、自分ごととして考えるきっかけとする。 発問①：自分がつらい気持ちになったとき、どのように対処していますか？ 発問②：友だちがつらそうにしているとき、どのように対処していますか？ ●発問①で予想される回答 ・運動する・趣味等好きなことを行う ・友だちと過ごして気を紛らわす ・ゆっくり休養する ●発問②で予想される回答 ・優しい言葉をかける ・理由を聞いて共感する・励ます ・一緒に先生のところに行こうと誘う	●ワークシートを配付する。 ●発問とワークシート記入の指示をする。 ※何を書けば良いのか分からず、記入が進まない生徒には、例えとして、趣味を通じてストレスを発散することや、元気のない友だちへの声かけなど、普段何気なく行っていることも対処になっていることを気づかせる。 ●知られたくない内容は書かなくても良いことを伝える。 ●正解、不正解はなく、生徒自身が思ったことを素直に書いてほしいことを伝える。 ※ワークシートに書かれた内容は、学校全体で共有し、生徒の心のケア、サポートに活かす。
ドラマ視聴 7分	●ドラマを通して、自死の原因・動機について、事例を知る。 ・学校問題▶学業不振や入試に関する悩みなど進路に関する悩み、学友との不和等 ・家庭問題▶両親の不仲、虐待、嫁姑問題、ヤングケアラー等 ・容姿のいじり ・長期休業明けのストレス ●教室で交わされる日常会話の中でも、心のSOSが発信されている可能性があることを知る。	●ドラマを視聴中につらくなった場合は、遠慮せず手を挙げるなど申し出るよう伝える。 ※ドラマを視聴する生徒の様子を観察しながら、心の状態、変化を見取る。

授業用指導案

ディスカッション 10分	●ドラマを視聴した後に、教職員から発問。 発問：ドラマの中に登場する4人の中に、心のSOSを発信している人がある。 それは一体誰か。 ●3分間グループで話し合い、答えと、 答えに至った理由をまとめる。 ●グループの代表者が発表する。 ※発表終了後、三重県立こころの医療 センター 精神科医 森川将行氏の解 説へと続く。	●グループ・学級で話し合う際は、どんな 意見も否定しないことを伝える。 ※この段階でも、正解、不正解を問うので はなく、それぞれが考えたことを伝える ことが大切であることを認識させる。 ※伝え合うことで、自分とは異なる考えが あることに気づき、知識や考え方を深め る機会にさせる。
ドラマ視聴 解説 5分	※ドラマを通して、普段の何気ない会話 でも傷つくことがあることを知る。 ●森川氏による解説。 ▼ 〈ドラマの概要〉 ●ドラマの中に登場する4人の言動は、 どれも心のSOSを発信している可能性 がある。 ●SOSを発信するときは、実際より軽い 悩みのふりをして話すことがある。 ※中高生の自死の原因・動機を表す データの提示。 ●動画の登場人物に焦点を当てながら、 学業・進路、家庭問題に関する悩みが、 心のSOSにつながることを知る。 ヤングケアラーについて知る。 ※いじめの態様別状況のデータの提示。 ●動画の登場人物の場合を例に挙げなが ら、冷やかしかからかいが、心のSOS につながることを知る。 ●また、長期休業明けなど、環境の変化 も心のSOSにつながることを知る。 ●動画を通して、学校生活の中で友だち のわずかな変化にも気づけるようにす る。	※ドラマやデータ、森川氏の解説を通して、 自死の原因・動機は多様であることを気 づけるようにする。 ●森川氏の解説から自分自身の言動を振り 返り、学んだこと、気づいたことを日々 の生活に活かせるように導く。

授業用指導案

ワークシート 作成 3分	●ドラマ、森川氏の解説を通して得た知識を基に、心のSOSへの対処方法について意見交換する。 ●ワークシートを作成する。	●ワークシートの確認。
	発問：あなた自身が悩みを抱えてしまったらどうしますか？	
	●3分間考え、ワークシートを記入する。 ※個々が考察し、自分ごとにしたうえで、「心のSOSを伝えられた場合の受け止め方」に関する動画の視聴へと続く。	●発問とワークシート記入の指示をする。 ※教職員が事例を挙げて、答えやすい雰囲気をつくる。 - 例：食事の時間などに家族に相談する。友だちにLINEなどで話を聞いてもらう。 - 誰にも言わず自分で解決に動くなど。
	発問：自分の悩みを誰かに相談したいとき、誰に、どうやって相談していますか？	
ドラマ視聴 2分	〈ドラマの概要〉 ●教室で友だちから「消えたい」と打ち明けられる場面のドラマを視聴。	・ドラマを視聴中につらくなった場合は、遠慮せず手を挙げるなど申し出るよう伝える。 ※ドラマを視聴する生徒の様子を観察しながら、心の状態、変化を見取る。
	・ドラマを視聴した後に教職員から発問。	・どんな意見も否定しないことを伝える。
ディスカッション 5分	発問：もしも友だちから『消えたい』と打ち明けられたら、皆さんはどんな行動をとりますか？	
	※何人かの意見が出た後、精神科医・森川氏の解説へと続く。 ※意見発表ではなく、ペアを組み、ロールプレイを通してどんな行動をとるかを体験することも有効。 別紙ロールプレイ用シート参照。	・それぞれの考えを出し合うことが大切であることを伝える。 ・挙手制で意見を発表するように促す。 ・伝え合うことで、自分とは異なる考えがあることに気づき、知識、経験として蓄積できる機会であることを認識させる。

授業用指導案

解説 3分	●ドラマを通じて、自分自身の取るべき行動を知る。 ●森川氏による解説。 ▼ 〈ドラマの概要〉 ●「消えたい」という生徒に対して取るべき行動に正解はない。 そのうえで、以下のことを行う。 ・友だちの話に耳を傾ける。 ・友だちのためにどうすればいいのかを考え、寄り添う。 ・自分では抱え込まず、信頼できる複数の大人につなげる。 ・大人につなげることは、友だちを救うことにつながるため、勇気を持って行動することが重要である。 ●キーワードは「きょうしつ」 ・き…きづいて ・よ…よりそい ・う…うけとめて ・し…しんらいできる複数の大人にも ・つ…つなげよう	※ディスカッションで発言された内容もふまえながら、取るべき行動の理解を進める。 ※友人から打ち明けられた場合、「きょうしつ」に沿って行動し、特に「信頼できる複数の大人につなぐ」ことの重要性を認識させる。
まとめ 2分 ワークシート作成	●本授業を振り返りながら、一人で抱えず「大人につなぐ」ための意識づけを行う。 ●ワークシートを作成する。 発問：あなたが今後大切にしたいことは、どのようなことですか。 ●信頼できる大人につなぐ重要性を改めて伝える。 ●そういった大人が思い浮かばない場合は、気軽に相談できる窓口があることを紹介する。	●ワークシートの確認。 ●発問とワークシート記入の指示をする。 ●ワークシートを回収する。 ※ワークシートに書かれた内容は、教職員全体で共有して、生徒の心のケア、サポート、対処の際の資料とする。 ●SNSや電話、メールなどさまざまなタイプの相談窓口があることを伝える。 ●相談窓口は、心のSOSを伝える時や友だちから打ち明けられた時の相談先として有効であることを伝える。 ●まとめとして、本授業の狙いを確認し、日々の生活の中での言動、SOSの伝え方、受け止め方、さらにはキーワード「きょうしつ」にふれて授業をしめくくる。