

- 主題名 自分を大切に、人を大切に
- 教材名 だれにでも、こころが苦しいときがあるから・・・
- 人権学習の視点 個別的な視点「社会情勢の変化等により顕在化している人権に関わる課題(自殺対策の推進)」

●主題・教材について

「平成29年版自殺対策白書」(厚生労働省)によると、15～39歳の死因の第1位は自殺となっており、男女別にみると、男性では、10～44歳の世代において死因順位が1位となっており、依然として深刻な状況である。

このような中、「自殺総合対策大綱」(厚生労働省)において、児童生徒が命の大切さを実感できる教育に偏ることなく、社会において直面する可能性のある様々な困難・ストレスへの対処方法を身に付けるための教育や心の健康の保持に係る教育を推進すること等が重点施策として掲げられている。そこで、本教材での学習を通して、「だれにでも、こころが苦しいときがあること」や、苦しい時の対処法として「信頼できる人に話を聞いてもらうこと」があることを知り、相手の気持ちを楽にする話の聴き方についても学ぶ機会としたい。

●ねらい

誰にでも心が苦しい時があるが、そのような気持ちも必ず変わるということ、苦しい時の対処法の一つとして信頼できる人に話を聞いてもらうこと、相手の気持ちを楽にする聴き方があることを学ぶことを通して、自分自身や家族、友人等を大切にしようとする意識と態度を身に付けさせる。

●本時の展開

過程	指導内容	形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・教具
導入	こころのもやもやチェックをしよう。				
	○自分の心の状態を意識させる。	一斉	○配布資料①により、「こころのもやもや度チェック」をする。	○今の心の状態を自分で意識できるようにすることで、具体的な対処につなげられることを伝える。 ○もやもや度の高・低は良い・悪いというものではなく、少しのきっかけや時間の経過の中で変化するものであることを伝える。	配布資料①
展開	こころが苦しくなった時、どうしたらいいのだろう？				
	○学習課題をつかませる。 ○もやもや攻略法について考えさせる。	一斉 個別	○学習課題とそのねらいを把握する。 ○自分ならどのようにして心の中のもやもやを解消するかを考える。	○本当に大きな悩みを抱えた生徒がいるかもしれないことに留意し、生徒全員を常に見渡しながら授業を進める。 ○「自分に合ったもやもや攻略法」を見つけることが、大人になってからも大事であることを伝える。	

過程	指導内容	形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・教具
展 開		ペア	○考えた攻略法を交流する。	○各自の攻略法を全体でも取り上げて交流し、効果も確認しながら、心のもやもや解消にとっても有効な方法として「相談する」「友達に話す」という方法に焦点を当てる。	配布資料②
		一斉	○誰かに相談することの良さを知る。	○誰かに相談することの意義（気持ちが整理できる、心が楽になる、これからの見通しが持てるなど）を伝え、相談することの良さに気付かせる。（指導者が自分の実体験も交えて話すにより効果的である。）	
		一斉	○相談された時の「話の聴き方」を学習する。	○相談内容については、例は示しているが、学校や学級の実態に合わせて場面設定をする。	ワークシート
		ペア	○「話の聴き方」の体験をする。 ※「聞き手」「話し手」それぞれの立場を1分で交代する。 ※それぞれの立場で制限時間内は会話を続ける。	○相互に話し手、聴き手の役目を経験させることで、共感的に話を聴いてもらおうと、心が楽になることを実感を伴わせながら理解させたい。	
	一斉	<p><より深め合うために…></p> ○聴き方のパターンを変えて行い、「聞き手」「話し手」それぞれの立場での感想を確認する。	○場面設定に合わせ、自分の立場で話を進める。その際、悩みを打ち明けられる方は、相手の対応に合わせて話を進める。		
		一斉	○体験の感想を交流する	○話を聴いてもらって、嬉しかったことやほっとしたこと等を交流させたい。	配布資料②
		一斉	○話の聴き方のポイントを知る。	○配布資料②を使って話の聴き方のポイントを整理する。 <聴き方のポイント> ・「うなずきながらゆっくり聴こう。」 ・「意見やアドバイスより聴いてくれることがうれしい。」 ・「友だちの気持ちになってあたたかく聴こう。」	

相談されたとき、どんなふうに話を聴くといいのだろう？

○心の苦しみを誰かに相談することの必要性に気付かせるとともに、相談されたときの聴き方を理解させる。

〈相談内容例〉

中学3年の1学期。英語の中間テストの結果が悪く、親から「こんなんでは、行きたい高校へ行けへん!!」「塾へ通わせている意味がない」「お小遣いから塾代を返して!」と言われて落ち込み、「どうしたらいいのだろう」と相談してきた。

- ・説教、アドバイス
- ・励まし
- ・気持ちを理解する（共感）
- ・黙ってそばにいる

過程	指導内容	形態	主な学習活動	指導上の留意点	教材・教具
展開			<p>○深刻な相談の場合は、どうすればいいかを知る。</p> <p>・「だれにも言わないで」と頼まれても「あなたのことが大切だから」と伝え、必ず信頼できる大人に<u>つなげる</u>こと</p> <p>・「友だちの話を聴いて、自分もどうしたら良いか分からない」という自分自身の苦しい気持ちを話すだけでもいい。</p>	<p>○もしも「消えたいぐらい苦しい」と相談された時の対処法を配布資料②の「でも、こんな時には…」を使って具体的に伝えることで、それが大切な人を守ることにつながることに気付かせたい。</p> <p>○まわりには、話を聴いてくれる人たちがいること、安心して話せる相手に苦しいところを言葉や態度で表すことの大切さを伝える。そして、必ず支えてくれる人や場所があることを伝える。</p>	
	○学習のまとめ	一斉	<p>○学習のまとめを聴く。</p> <p>《3つのメッセージ》</p> <p>・「だれにでもこころが苦しくなるときがある」</p> <p>・「どんなに苦しくても、必ず終わりがある」</p> <p>・「だれかに相談できる力を持つとう」</p> <p>《友だちのSOSには教室》</p> <p>・きづいて</p> <p>・よりそい</p> <p>・うけとめて</p> <p>・しんらいできる大人に</p> <p>・つなげよう</p>	<p>○配布資料③の「伝えたい3つのメッセージ」を生徒に伝える</p> <p>・心が苦しいときは誰にでもあるが、その気持ちは必ず変わる。</p> <p>・心が苦しいときは信頼できる人に相談すると気持ちが楽になる。</p> <p>○援助希求のキャッチフレーズ「きょうしつ」を紹介し、救いを求める友だちへの対応を確認してまとめとする。</p>	配布資料③
まとめ		個別	○感想を書く	<p>○自分を見つめて書かせたいので、あえて交流はしないことを生徒に伝える。</p> <p>※友だち、家族、親戚、先生、SCなど相談できる相手がたくさんいることを伝え配布資料④により身近にある相談機関等を紹介する。</p>	感想用紙 配布資料④

●評価

誰にでも心が苦しい時があるが、そのような気持ちも必ず変わるということや、苦しい時の対処法の一つとして信頼できる人に話を聴いてもらうこと、相手の気持ちを楽にする聴き方があることを理解し、自分自身や家族、友人等を大切にしようとしているか。