

【「SOS の出し方に関する教育」講師養成研修】

お話の途中ですが、次の表に基づいて、グループで振り返りを含めた協議を行っていきましょう。

- ・ 各人がかけがえのない個人として共に尊重し合いながら生きていくことについての意識の涵養等に資する教育又は啓発、
- ・ 困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育又は啓発
- ・ その他当該学校に在籍する児童、生徒等の心の健康の保持に係る教育又は啓発
- ・ 児童生徒が命の大切さ・尊さを実感できる教育
- ・ 「SOS の出し方に関する定期的な教育」を含めた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
- ・ 精神疾患への正しい理解や適切な対応を含めた心の健康の保持に係る教育
- ・ 自尊感情や自己有用感が得られ、児童生徒の生きることの促進要因を増やすことを通じて自殺対策に資する教育



具体的な「授業のねらい」の例

- 1 生徒が「自らを大切な存在」とであると認識することができる。
- 2 ストレスを感じることは自然なことで、適度なストレスは成長に必要なものであることを理解する。
- 3 ストレスに適切に対処するための自分に合ったセルフケアの方法を身につける。
- 4 悩みを一人で抱え込まず、信頼できる第三者に助けを求めることができる（SOS の発信）。
- 5 友達の悩みを真剣に受け止めるとともに、信頼できる大人につなげようとする。

人が誰かに相談に至るために必要なプロセスや条件
① 自分が困っているという状態を認識できる。 ② 相談に必要なスキルと知識を有している。 ③ 困った時、相談することのメリットを予測できる。 ④ 周囲に信頼できる人、相談できる相手がいる。

「SOS の出し方に関する教育」を実施する上で、どのように落とし込んでいきますか？



ワーク1：「生徒が「自らを大切な存在」とであると認識することができる」ために、
授業の中で、どのような発問や、手立てを使いますか

- 自分のよいところ（長所）を考えよう（自分の好きなこと、得意なこと、家族や先生から褒められたことなど）
- 友達から長所をあげてもらおうなども…

ワーク2：「自分が困っているという状態を認識できる」ために、
その授業に関するアイデアを出し合ひましょう。

① 話題の入り口は、どうしますか？	② どのような知識が必要ですか？
○ 悩んだ経験などを振り返ってもらう ○ 他の児童生徒の悩みを知る ○ 悩みをもつ小中高校生がどれくらいいるかなどの統計資料を提示する	○ 悩んでいる際の身体症状などについて知る ○ 悩みは誰にでもあることで、成長には不可欠なものであることを知る（自我の芽生え、反抗期、第2次性徴） ○ 悩みに伴うストレスの中には、勉強や部活の練習などのように、努力することによって、自分を成長させてくれるものもあることを知る
③ 具体的にどのような資料を用意しますか？	④ ストレスの対処法は
ストレスのサインの一覧表 《こころの面》 悲しみ、憂うつ感、不安感、イライラ感、緊張感、無力感、やる気が出ない 《体の面》 食欲がなくなる、やせてきた、寝つきが悪い、朝早く目が覚める、動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく 《行動の面》 消極的になる、周囲との交流をさけるようになる 身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがない	○ 気分をリフレッシュ（好きなことに打ち込むことで、心がすっきりします。本を読む、音楽を聴く、スポーツをするなど、） ○ 気持ちを書き出す ○ 深呼吸 ○ 体の力を抜く

ワーク3：「相談に必要なスキルと知識を有している」ために、（友達からの相談を受けることも含めて）
その授業に関するアイデアを出し合ひましょう。

① 相談に必要なスキルや知識とは？	② 具体的にどのような授業を行いますか？
「SOSを発信すること」を阻む要因とは？ ● 「人に迷惑をかけてはいけません」という一言 <相談相手> 1 相談しやすい人 ・ <u>自分が相談しやすい人は誰ですか？</u> 友達、先輩、後輩、学校の先生、家族 ・ <u>どんな人になら話しやすいですか？</u> 仲の良い友達、口が堅い人、嘘をつかない人 ・ <u>少なくとも3人に話してみよう</u> あなたの気持ちを真剣に受け止めてくれる人を大切に 2 相談窓口 3 相談することに関する抵抗感 <相談を受けるための対話スキル（TALKの原則）> Tell：はっきりと言葉に出して心配していると伝える Ask：危険だと感じたら、はっきりとその点について尋ねる Listen：傾聴する。相手の気持ちを真剣に聴く Keep safe：危険だと感じたら、“一人にしない！”	○ ロールプレイング（その為のシナリオ）

近くの方と意見交換をしてください。

〔想定時間： 分〕