

本巢市版 SOSの出し方・気づき方に関する教育 授業展開例

「本巢市版 SOSの出し方・気づき方に関する教育」の実践に向けて、予定している年間プログラムの板書計画と展開例を作成しました。あくまで展開例ですので、児童生徒の実態に応じて変えていただいても構いません。展開例は以下の点を留意して作成しています。

○1 単位時間の展開例を想定しています。

45分間（50分）の授業を想定して作成しておりますが、全ての内容を「学活」の時間で取ることは難しいと思います。そこで、10～15分程度の「短学活」で実施する場合のポイントも載せておきました。1時間取って考えさせる内容か、短学活で押さえればよい内容かは、学校で相談して決めて下さい。

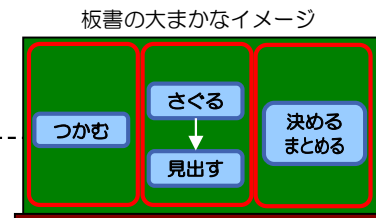
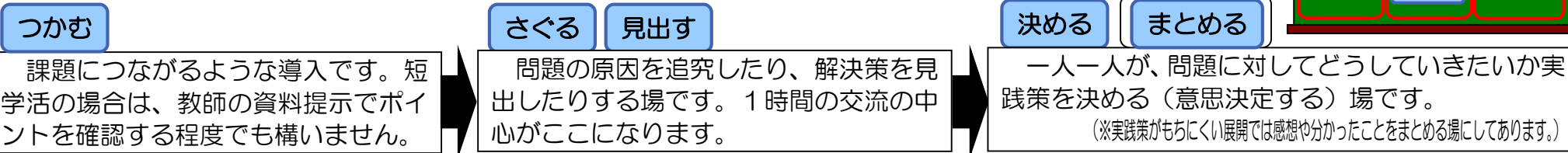
また、複数の内容をまとめて1時間で実施することも可能です。組み合わせて実施する場合の例は、「本巢市版 SOSの出し方・気づき方に関する教育 年間プログラム」を参考にして下さい。

○「学級活動」の時間で指導を行うことを想定しています。

展開例は国立教育政策研究所から示されている「学級活動（2）」の展開例を参考にしています。

ただし、内容によっては、「保健体育」などで実施をすることも可能です。

学級活動（2）の展開例



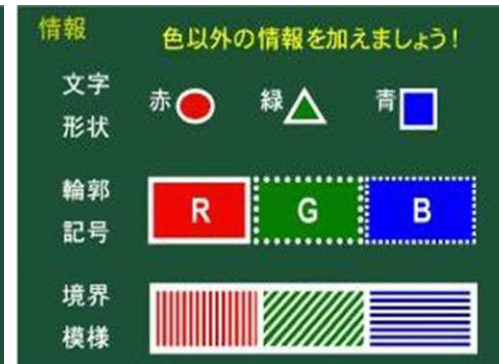
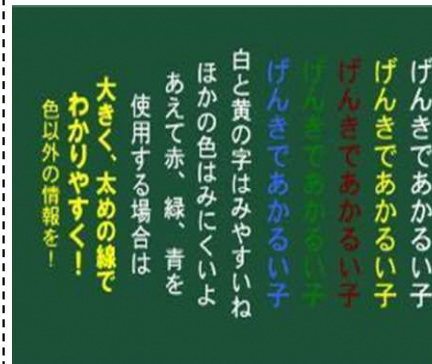
○チョークは白と黄を基本として使用しています。

色覚障害の児童生徒が在籍している可能性も配慮して、チョークは白と黄を使用しています。詳細は下記の内容を参照して下さい。

板書では、白と黄のチョークを主体に使い、赤、緑、青、茶色などの暗い色のチョークは見えにくいいため使用を避けるようにしましょう。

白と黄以外の色チョークを使用する場合には、色名を伝え、太めの文字や線で、大きく、はっきり書き、色分けをした区域には境界線をはっきり示し、白チョークでアンダーラインや囲みをつけたり、文字や記号を併記するなど色以外の情報を加えて下さい。

（日本学校保健会 HP 「色のバリアフリーを理解するためのQ&A」
<https://www.gakkohoken.jp/themes/archives/7>）

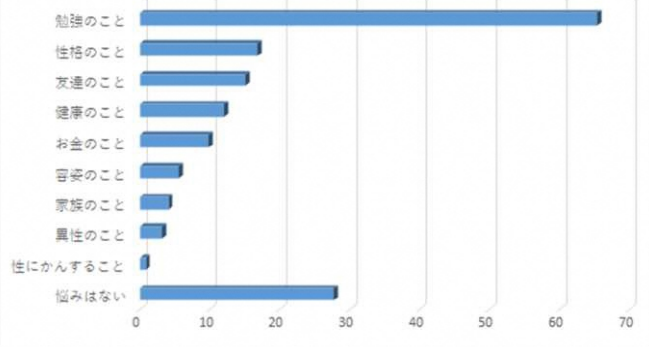


第1回 みんなが抱える悩みを知ろう

○/○ みんなが抱える悩みを知ろう

資料1

中学生の悩みや心配なこと



内閣府 小学生・中学生野一色に関する調査 (平成26年7月)

- みんな勉強のことで悩んでいる。
- 自分も最近勉強で困っている。
- 悩みがない人も結構いることが分かった。
- 自分は悩みがあるけど、
ない人もたくさんいて驚いた。
- 人によっていろんな悩みがあることが分かった。

課題

中学生の悩みや心配事について考えよう。

学習

- 中学生になって内容が難しくなった。
- 卒業後の進路について考えるようになった。
- 成績が下がって親に怒られる…。

友達

- 一人だけ携帯がなくて仲間に入りにくい。
- 仲のいい友達と違うクラスになった。
- まだ学級の仲間のことをよく知らない。

部活

- なかなかレギュラーになれない。
- 練習が厳しい。

家族

- 勉強しろとうるさい。
- 下の弟には甘い。
- すぐに怒る。

資料2 他にも… (補足資料例)

- 周りの友達と比べてしまう (成績、部活)
- なんとなく不安を感じる。
- 周りの目が気になる。

- 悩みや心配は人によって違っている。
- 自分以外にも悩んでいる仲間がいる。
(自分だけじゃない！)
- 自分には悩みがなくても、周りの仲間は、悩んでいるかもしれない。

《短学活で実施する場合》

事前のアンケートで、「悩んでいることや心配なこと」(つかむの内容)と、「なぜ悩んでいるのか」(さぐるの内容)の両方を聞いておく。

両方を資料として提示し、内容を確認した後、自分はどのようなことを感じたのか、まとめを書く。

つかむ

発問：この資料みて、どんなことに気付きましたか。

- 「中学生の悩みや心配なこと」の資料を提示することで、自分以外の中学生も悩みがあることに気付けるようにする。
- 上記の例では、内閣府の資料を提示してあるが、事前に学級でアンケートを取り提示すると、より自分たちの問題として捉えられるようになる。
- 自分の悩みと比べたり、人によって悩みが多様であったりなど、様々な視点から発言できるようにする。
- 悩みが多様であることを押さえ、課題化をする。

さぐる

発問：どうして、中学生はこんないろいろな悩みが出てくるのだろう。

- 「あなたは どうして悩んでいるの。」と問うと、自分のことを話すことに抵抗がある子は話しにくくなってしまふこともあるので、「どうして中学生は、こんなに悩みがあるのだろう。」と問いかける。
- 生徒が気付かない視点もある場合は、補足の資料を出してもよい。
- 生徒から出た意見は、構造的にまとめると生徒の思考を促すことができる。

見出す

まとめる

発問：いろいろな人の悩みの理由を聞いて、どんなことを思いましたか。

- 以下の内容を押さえてからまとめを書く。
 - 悩みや心配は多様である。
 - 自分以外にも多く悩んでいる仲間がいる。(「悩みがない」と発言した生徒に対しては…)
 - 自分は悩みがなくても、周りの仲間は悩んでいることもある。
- ワークシートを用意して感想を書く。書くことで自分の考えがまとまるだけでなく、自分の悩みなども表出しやすくなる。

○/○ 不安な時の心のサインを知り、
対処法を考えよう

不安になったり、イライラしたとき
心や体、行動にどんなサインがでるだろう。

- 落ち着かない。 • 集中できない。
- 何も手につかない。
- 家族に八つ当たりしてしまう。

とてもつらいことがあったり、一人で悩みを抱えていると、こんなサインが出ることもあります。

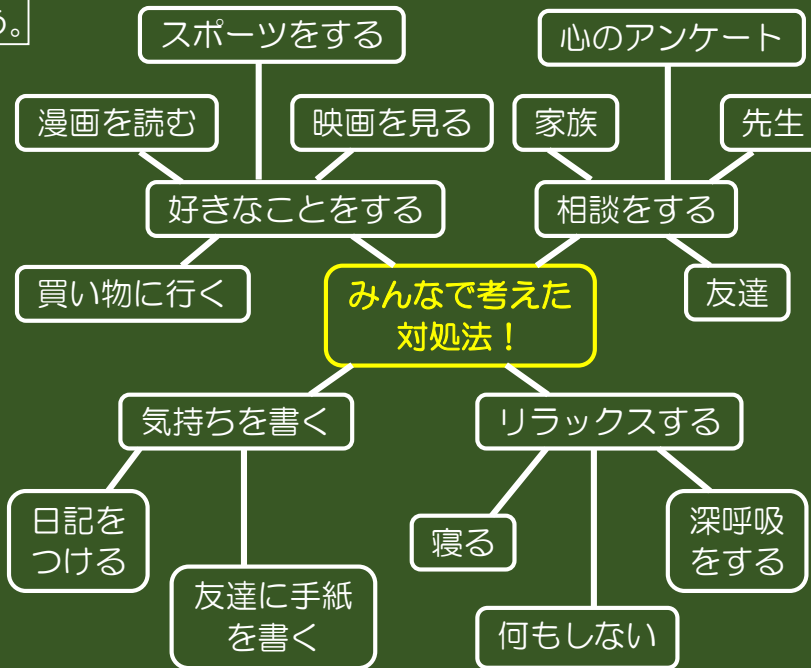


資料1

不安やイライラと関係なさそうに見えても
実はSOSのサイン！

課題

SOSのサインが出た時に、
どうすればよいか考えよう！



SOSへの対処法は、いろいろある。
状況や相手によって使い分ける。
いろんな方法を知っておくことが大切。

自分の対処法！

- お風呂に入って大声で歌う。
- 紙にイライラを書いて思い切り破る
- 親友に相談をする。

《短学活で実施する場合》

前半の「不安な時のサイン」(つかむの内容)の内容と、後半の「SOSへの対処法」(さぐる以降の内容)で内容を分けて実施する。

前半は、みんなでどのようなサインが出るかを出し合っていく。後半は、みんなで対処法を考え、「自分だったらどうするか」を考える。

つかむ

発問：不安になったり、イライラしていると、心や体にどのようなサインが出るとおもいますか。

- 子どもから出てこない内容は、教師が補足資料として資料1を提示をする。
- 資料1の内容を確認し、「眠れない」「お腹が痛い」などの直接不安やイライラと関係なさそうなことも、実は心のSOSの可能性のあることを押さえる。
- 自傷行為(リストカット)等は、SOSの発信として実際に起こりうるサインの一つだが、副作用が大きいことを考慮して、あえて資料には掲載しない。

さぐる

発問：SOSのサインが出た時に、どんな対処方法が考えられますか。

- ここでは、SOSの対処法は多様であることに気付かせたい。そのため、子どもから出てきた発言は基本的には許容していくが、大前提として「自分や人を傷つけない」というものとする。
- 黒板に意見をまとめるときに、マッピング等を使用しながら、構成的にまとめていけるとよい。

見出す

決める

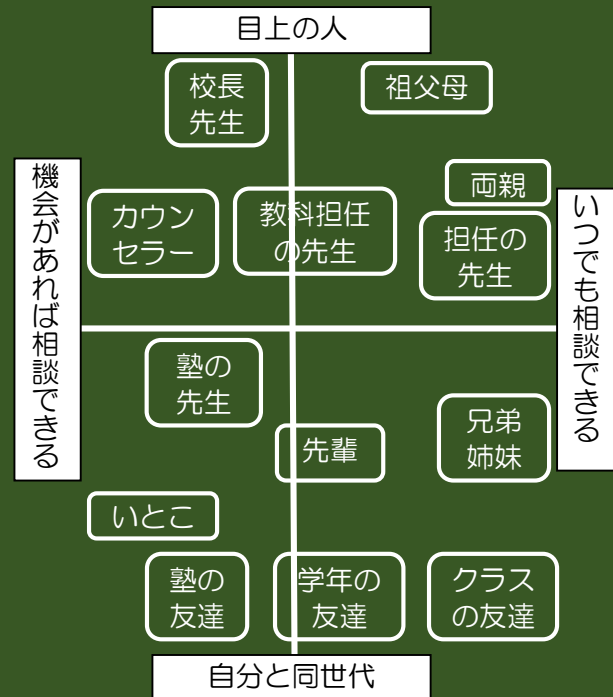
発問：これから自分が不安になったり、イライラしたりしたら、どんな対処をしますか。

- 対処法について以下の内容を押さえてからまとめを書く。
 - 方法は多様である。
 - 相手や状況によって使い分ける。
- みんなで出し合った対処法を基にして、「自分だったら」という視点で考える。
- 最後に全体で交流をしてもよいが、内面にに関わることなので、あえて聞かずに一人一人にじっくり考えさせる時間をとってよい。

第4回 相談できる人はいるか考えよう

○/○ 困ったときどんな人に相談をするか
考えよう

身の回りの相談できる人



課題

それぞれの相談相手は、どのような相談しやすい特徴があるだろう？

- 家族 ○いつでも相談できる。
○自分のことをよく知っている。
- 友達 ○いつでも相談できる。
○同じ立場で話せる。
○クラスの様子も分かっている。
- 先生 ○話しやすい先生がいる。
○学校のいろんなことが分かっている。
○「心のアンケート」でも相談できる。
- カウンセラーの先生
○たまにしか会えないからこそ話せる。
○聞き上手。

いつでも相談できる相手は、自分のことをよく分かっている。
いつも側にいないからこそ、相談できる人もいる。

自分だったらこの人に相談！

- これまでもずっと友達に話していた。これからも相談すると思う。
- ○○先生は、話しやすいからいろいろ話してみたい。

《短学活で実施する場合》

「身の回りにいる相談者」と、「その人に相談したい理由」を一緒に聞き、黒板に書いていく。(つかむ～さぐるの内容)

最後に自分が困ったらどんな人に相談したいか理由を含めてまとめる。

つかむ

発問：もしも、みんなが悩んだり、困ったりしたときは、誰に相談をしますか。思いつくだけ挙げましょう。

- 様々な立場の相談相手がいることが分かるように、思いつくだけたくさん挙げていく。
- 板書計画では、それぞれの相談相手がどのような立場なのか分かるように「相談できる頻度」と「相手の立場(年齢)」の2軸で分けたが、それ以外の視点でもよい。
- 相談相手の特徴を整理しておく、「第8回 相談の仕方」の相手に合わせた相談の仕方内容につながる。

さぐる

発問：身の回りにはたくさんの相談者がいることが分かったけど、それぞれの相談者には、どんな相談しやすさがあるだろう。

- **つかむ**で挙げられた具体的な相談者を「家族」「友人」「先生」のように簡単なカテゴリ分けをして、それぞれの特徴を交流する。
- カテゴリの分け方に応じて「いつでも相談できる身近な存在」のよさや、「たまにしか相談する機会がない相手」のよさなどを問い返してもよい。

見出す

決める

発問：みんなの周りには多くの相談者がいることが分かったけど、今後困ったことがあったら、誰に相談したいですか。また、どうしてそう思いましたか。

- 以下の内容を押さえてからまとめを書く。
 - 近くにいる相談者のよさ
 - 普段は近くにいない相談者のよさ
- 最後に全体で交流をしてもよいが、内面に关わることなので、あえて聞かずに一人一人にじっくり考えさせる時間をとってよい。

○/○ 夏休み中に困ったら・・・

課題

夏休み中に困ったことが起こったら、
どのように対処すればよいだろう。

一人で悩んでも解決できないこともある。
一人で抱え込まずに、いろいろな人に相談
することが大切！

資料1

ゲームやSNSで嫌なことを言われた。



友達とけんかをした。嫌なことをされた。



ゲーム・SNS

- ・相手にしない。無視をする。
- ・別の友達と遊ぶ。
- ・家族に相談する。
- ・ゲームをやめる。



友達

- ・先生に相談する。
- ・その子とは距離をとるようにする。遊ばない用にする。
- ・「やめて。」と伝える。



家族

- ・自分が悪かったら謝る。
- ・自分の部屋に行く。
- ・時間がたって、怒りが収まるのを待つ。



学校再開の不安

- ・宿題をためない。
- ・1週間前から生活のリズムを整えていく。
- ・友達に相談する。

親とけんかした。



久しぶりに学校に行くのが心配。

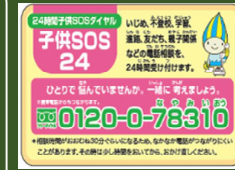


他にも・・・

- ・宿題が終わらずに困ってしまう。
- ・買い物に行ったら、お金を取られた。

〇〇中学校 058-□△〇-×〇□△
北方警察署 058-〇〇△-×〇△〇

資料2



・身近な人ではないからこそ、話せる。
・友達のSOSを話してもよい

《短学活で実施する場合》

他の時間に情報モラルの学習を行っている場合は、「SNSトラブル」の内容は割愛してもよい。導入で事例提示を行って、対処方法（さぐるの内容）の時間をかけるとよい。

しかし、自分なりの解決方法を試しても、
うまく解決しないこともある！

つかむ

発問：学校が長期の休みになると、どんな悩みや困ったことが起こると思いますか。

- ・資料1等も合わせて提示しながら、夏休みになるとどんな悩みやトラブルが起きそうか考える。
- ・板書では4つの例を資料1として提示しているが、学校や学級の実態に応じて、変えてもよい。

例) 情報モラルに特化する場合なら、「SNSのやりとりから誤解が生じてけんかになった。」「危ないサイトにつながってしまった」等

さぐる

発問：もしも、困ったことや悩んでいることがあった時に、どのような対処すればよいだろう。

- ・それぞれの視点で、自由に「自分だったら、こうやって解決する。」という方法を交流する。
- ・あまり困ったことがない子にとっては、悩みの内容がイメージしにくいいため、表面的な解決方法しか出てこないこともあるが、一人ひとりの意見を尊重する。
- ・自分一人では解決できない悩みがあることを伝え、困ったらまずは「一番相談しやすい相手」に話すことが大切であることを伝える。

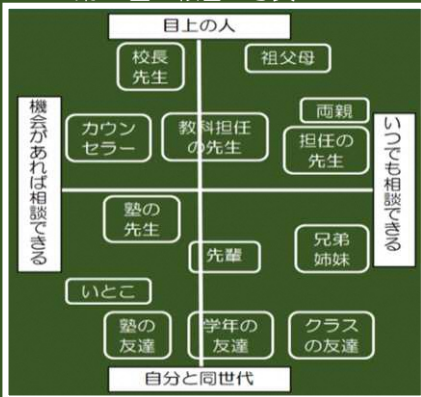
見出す

まとめる

- ・学校は「どんなことでも相談してもよい」「いつでも連絡してくれてよい」「誰に相談してもよい」ことを伝える。
- ・外部の相談機関は、「身近な人でないからこそ、本音で話せたり、自分のことを受け入れてもらえたりするよさがある」ことを伝える。
- ・外部の相談機関は内容によって相談先を変えるとよいことを伝える。
警察署→金品たかりや暴力行為など犯罪に関わること
相談センター→いじめ、不登校、家族

○/○ 相談できる人はいるか見つめ直そう

資料1 第4回の板書の写真



《相談できる人》

- ・クラスの友達
- ・担任の先生
- ・母親
- ・お姉ちゃん
- ・カウンセラーの先生

以前と比べて

- ・担任の先生に相談できるようになった。
- ・クラスの相談できる友達が増えた。



課題 悩み事を相談をするときに、どのように切り出せばよいのか考えよう。

家族
「相談があるんだけど、聞いてくれる？」
「ちょっと聞いてほしいことがあるんだけど・・・。」

友達
「悩んでいることがあるんだけど、聞いてくれる？」
「相談したいことがあるんだけど、いいかな？」

- ・ **真剣な話しであることが伝わるように**
- ・ **秘密にしてほしいことが伝わるように**

先生
「相談したいことがあるんですが、今いいですか。」
「今、困っていることがあります。聞いて下さい。」

生活の記録など
「最近、悩みごとがあり、相談したいと思ったので、ここに書きました。」
「直接話すタイミングがなかったので、書くことにしました。」

「だれに」「なにを」「どのように」相談するかによって、相談の切り出し方を使い分けよう。

自分だったら・・・
誰に相談する？
どのような方法で相談する？

「相談するときの言葉の例」を参考にしてみよう！

《短学活で実施する場合》
前半の「相談できる人を見つめ直す」(つかむの内容)の内容と、後半の「相談の切り出し方」(さぐる以降の内容)で内容を分けて実施する。
前半は、相談できそうな相手ができるだけたくさんイメージする。後半は、具体的な切り出し方を考える。

つかむ さぐる 見出す 決める

つかむ
発問：もしも、みんなが悩んだり、困ったりしたときは、誰に相談をしますか。思いっくだけ挙げましょう。
・第4回「相談できる人はいるか考えよう」の学習を実施していた場合は、そのときの板書の写真を映したり、生徒が書いたプリントを返却したりして、自分にとって「相談できる人」は誰か想起できるようにする。また、前回と比べて相談できる人に変化はあったか考える。
・「自分が相談できる人」について考えるのが初めての場合は、様々な立場の人を自由に思い浮かべ考えるようにする。(第4回の板書参照)

さぐる
発問：相手に相談するとき、どのような切り出し方をすると「真剣さ」や「秘密にしてほしい」という思いが伝わるとおもいますか。
・「家族」や「友達」のように相手に応じた切り出し方を考えるだけでなく、電話、手紙など、伝える手段に合わせた切り出し方を考えてもよい。
・具体的な事例を挙げて想像させてもよい。
例：あなたは学校で友達から「キモイ」「こっちにくるな」など嫌なことを言われて困っています。
例：家に帰ると毎日お母さんに怒られて、だんだん家に帰るのが嫌だと思えるようになりました。

決める
発問：自分だったら、「誰に」「どのように」相談するかを考えて、書いてみましょう。
・「だれに」・・・友達、家族、先生など
「どのように」・・・対面、手紙、電話などのように、具体的な視点を提示し、一人一人が相談する状況を明確にして、どのように相談するか考える。
・さぐるで提示した例を使って、共通の内容で考えてもよい。
・別紙資料1「相談するときの言葉の例」を配付してもよい。

○/○ 周りの仲間がこまっていたら

いつもと違う様子 資料1

イライラしてる ため息をついている やたら元気がいい



一人になる

元気がない

他にも…



- うわのそら
- 欠席が増えた
- ぼーっとしてる
- 表情が暗い

周りの友達のちょっとした変化に気付くことが
仲間のSOSを受け止めるための第一歩！

課題

周りの仲間の様子がおかしいと思ったら、どうすればいいのだろう。

| どうする？ | 理由 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 相談にのる。 • 声をかける。 | <ul style="list-style-type: none"> • 悩みがあるのかも。 • 聞けば元気になるかも。 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 先生に伝える。 | <ul style="list-style-type: none"> • 何か知っているかも！ |
| <ul style="list-style-type: none"> • 様子を見る。 | <ul style="list-style-type: none"> • 自分の考えすぎか？ |
| <ul style="list-style-type: none"> • 黙って近くにいる | <ul style="list-style-type: none"> • 話したくないかも… • でも、いつでも聞けるように |
| <ul style="list-style-type: none"> • 一緒に遊ぶ。 | <ul style="list-style-type: none"> • 元気付けてあげたい。 |

まずは、一言声をかけてみよう！

困っている仲間は相談したくても、できないのかもしれない。心配な仲間がいたら、まずは何か行動を起こすことが大切！

ただし、声のかけ方にも気を付けるとよい！

「受け止めるときの言葉の例」を参考に見よう！

それでも困ったときは先生に話して！

《短学活で実施する場合》

「こんな様子が見かけたら、声をかけてみよう」と伝え、資料1をみんなで確認する。その後、別紙資料2を確認しながら、どのような言葉かけをしながら相談にのればよいか各自で考える。

つかむ

発問：周りの仲間の様子が「悩んでいるのかな？」と感じるのは、どんなときですか？

- たくさんの「変だな？」という様子を思いつくことが、仲間を救うチャンスが広がることにつながることを伝え、些細なものでも構わないので、どんどん挙げるように伝える。

さぐる

発問：周りの仲間の様子がおかしかったら、あなたはどうしますか。その理由も教えてください。

- 相手を気遣う行為だけでなく、その理由も一緒に考えることで、みんなの優しい思いにふれさせる。
- 補助発問：自分が辛いときに、どうしてもらいたいでしょうか？
- 立場を変えて考えさせることで、SOSの発信者の立場になり、独りよがりな方法にならないようにする。ここで出た意見には○をつけるなど、目印をつけると分かりやすい。

見出す

決める

発問：誰にでもできることは、まずは一声かけることです。では、あなただったらどのように声をかけるか、書いてみましょう。

- 心配な仲間がいたらまずは声をかけることが大切であることを押さえる。ただし、声のかけ方にも気を付けるとよい。
- 別紙資料2「受け止めるときの言葉の例」を配付してもよい。
- 自分だけでは難しい場合は、「一緒に先生の所に行く」など、相談された側も抱え込まないようにすることを伝える。

○/○ 相談してもうまくいかないときは…

相談したい…。でもなかなかできない…。

- 相談したのに、真面目に聞いてもらえない。
- 言いふらされたりしたら… 不安
- 「そんなことぐらい」と軽く扱われそう。
- ダメだしをされそう。
- 分かってもらえなかったら、返って傷つく。
- 話すタイミングがつかめない。

資料1

自分の悩みを分かってももらえない



そんなことでくよくよしないで勉強しなさい!

うわさをされたり、言いふらされたりしどう…



知ってる? あの子って○○○なんだって

課題

相談する人とされる人は、それぞれどんな思いなのだろう。

相談する人

- あなたしか相談する相手はいない。
- 話だけでも聞いてほしい。
- 何か話さないと潰れてしまいそう。
- 信頼しているよ。

相談される人

- 自分がなんとかしなくては!
- 話してくれてありがとう。
- 一緒に考えよう。
- 安心させたい。
- 悩んでいるのは、あなただけじゃないよ。

十分頑張ってるよ!

頑張れ!

軽い反応…。真剣に聞いてくれない

誰にでもあるよ!

がっかり… 聞いてほしい

励まし わざと軽い感じ 何かしてあげたい!

相談された人も相手のことを考えて言葉をかけるが、うまく伝わらないこともある。

解決策

- 真剣さが伝わるように、言い方を変えてみる。(「相談するときの言葉の例」参照)
- 他の友達や先生に相談してみる。
- 外部の相談機関に連絡してみる。

《短学活で実施する場合》

導入 (つかむ) は教師の方で場面を押さえ、「相談する人」と「相談される人」の思いのずれ違い (さぐる～見出す) の内容を考える時間に重点を置く。

終末 (決める) の内容は、子どもが考える時間を取れるとよいが、教師の方から様々な解決策があることを教えてもよい。

つかむ

発問：自分の悩みがなかなか相談できない時って、どのような時だろうか。(何が心配なのだろうか。)

- 友達や家族のことで悩んでいる子は、「相談したいけど、なかなかできない…」という思いを抱えていることを伝え、なぜ相談できないのかその子の立場に立って考える。

さぐる

発問：思い切って友達や家族、先生に相談するとき、どんな思いで悩みや不安を話すのだろう。

- 相談する人の思いを考えることで、本当に困っていること、悩んでいることを話すときは、思い詰めているんだということに気付くようにする。

発問：相談された人は、どんな思いで悩みや不安を聞いているだろう。

- 相談される人も、真剣な気持ちで聞いていることを交流をとって押さえる。
- 一方で、よかれと思って言ったことが、返って逆効果になることもあることに気付かせる。

見出す

決める

発問：相談してもうまくいかないと感じたときは、どうすればいいだろう。

- 解決策を子どもに考えさせることは大切だが、子どもだけでは十分に考えられない場合は、教師の方から解決策を補足して提示する。
- 相談される側の解決策が出てくることも考えられる。その場合は、そうした立場の解決策も考えるとより深まりが出る。
- これまでの学習を振り返り、「相談するときの言葉の例」「受け止めるときの言葉の例」「外部の相談機関」などを想起させてもよい。