

SOSの出し方に関する授業案（50分）

1 本時の目標

- 自分の悩みがあるときに、援助を求めることが必要であることを理解する。
- 具体的な援助の求め方を身に付ける。

2 準備するもの

- (1) ワークシート
- (2) SOSの出し方・受け止め方リーフレット

3 留意事項

配慮を必要とする生徒がいる場合、授業中につらくなったときの対処法を事前に伝える（保健室に行くなど）。

4 展開

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 今までどんな悩みがあったかを振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 授業者側の経験を伝え、生徒が発言しやすい雰囲気をつくる。 ・ 悩みの質・量に個人の差はあるが、悩むことは自然であることを伝える。
	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> 本時のねらい：相談する力を身に付けよう </div>	
展開 35分	2 本時のねらいを理解する。	
	3 悩んだときに、どのように対処してきたかを考える。 <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 発問：悩んだときは、どのような方法で気持ちを切り替えていますか。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシート1に記入する。 ・ 記入後、ペアで各自の対処方法を共有する。 ・ 予想される回答：休養する、歌う、運動する、好きなことをするなど。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 知られたくない内容については書く必要がないことを伝える。 ・ ペアの作り方を配慮する（相性がよくないペア、ふざけ合いそうなペアにならないようにする）。 ・ 生徒の様子をよく観察し、必要に応じて声かけをする。 ・ クラスの様子を見ながら、板書を工夫するなど対処方法を共有するための手立てを講じる。
	4 悩み続けている場合には、誰かに相談することがよい方法であることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 深刻な悩みが長期間続くと心や体に影響（不眠、食欲減退、意欲低下など）が出ることを伝える。 ・ 相談の専門家であるスクールカウンセラーを例に挙げ、人に相談する方法があることを気づかせる。 ・ 自分の気持ちを言葉にすると、悩みが整理できたり、気持ちが軽くなったりする効果があることを伝える。

展開 35分	5 具体的に相談相手3人を思い浮かべ、最初の一言を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 授業者から例を挙げ、生徒が発言しやすい雰囲気をつくる。
	<p>発問：自分が相談するとしたら、誰に相談したいと思いますか。また、その相手に相談するとき、最初に何と言って話しかけますか。</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 授業者の例を参考にして、ワークシート2に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 授業者が、例示することで思考を促す。 ・ 相談相手を記入することに抵抗がある場合は、ニックネームで記入させる。 ・ 1人に相談しても気持ちが軽くならないときには、諦めずに2人目、3人目に相談することの大切さを伝える。
	6 ペアになり、相談する側と相談される側を体験する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートに記入した3人のうちの1人に相談するつもりで、ペアで練習をさせる。 ・ 相談相手を明らかにしなくてもよいことを伝える。 ・ 取り組まないペアがいても強制しない。
まとめ 10分	7 体験を振り返り、ワークシート3を記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の意見を記入することを戸惑っている様子の生徒には、無理に記入しなくてよいことを伝える。 ・ 授業後につらくなったり、話を授業者に聴いてほしかったりした場合は、遠慮せず声をかけるよう伝える。
	8 リーフレットを見ながらSOSの出し方を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ SOSの出し方・受け止め方リーフレットを配付し、相談することが悩みの解決のひとつとなることを伝える。 ・ 相談相手が思い浮かばないときには、相談機関が利用できることを確認する。(複数の相談機関を紹介する) ・ ワークシートの回収をする。

ワーク2最初の一言例

- ・ 相談したいことがあるんだけど、後で、少しいかな、
- ・ うまく話せるか自信がないけれど、
- ・ 何から話せばいいのか、わからないけれど、
- ・ 自分が、今、どうすればいいのかわからなくて、
- ・ 本当は、何度も相談しようと思ったんだけど、