

平成30年度S O Sの出し方教育モデル校実践報告

# 「S O Sを出していいんだよ」



千曲市立屋代中学校養護教諭 福田菜津子  
長野県教育委員会事務局心の支援課

# 1 SOSの出し方授業の位置づけ



しあわせ信州

(1) **学級活動の時間**を使い、養護教諭、学級担任、保健体育科教員等**誰でも実施可能な授業を目指す。**

◆ **学級単位**で実施

◆ 学級活動の年間計画への位置づけ

(2) 外部講師として**保健師を招聘**、TTで授業を展開。

◆ 教師が生徒と保健師とをつなぐ

◆ 事前に打ち合わせをし、役割を分担→「手引き」参照



## 2 学級活動で育成する資質・能力



しあわせ信州

小・中・高	(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
小学校	イ <u>よりよい人間関係の形成</u> ウ <b>心身ともに健康で安全な生活態度の形成</b>
中学校	ア 自他の個性の理解と尊重，よりよい人間関係の形成 ウ <u>思春期の不安や悩みの解決</u> ，性的な発達への対応 エ <b>心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成</b>
高等学校	ア 自他の個性の理解と尊重，よりよい人間関係の形成 エ <u>青年期の悩みや課題とその解決</u> オ <b>生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立</b>

### 3 保健体育科保健分野との関連した指導



しあわせ信州

#### (1) 心身の機能の発達と心の健康

工 精神と身体は、相互に影響を与え関わっている。心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要がある。

##### (イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康

- ・心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処することが必要
  - ・ストレスを感じることは自然なことであり、適度なストレスは、精神発達上必要なものである。
  - ・ストレスへの適切な対処にはいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切
- ① **コミュニケーションの方法を身に付けること**
  - ② **体ほぐしの運動等でリラクセーションの方法を身に付けること**
  - ③ **趣味をもつことなど自分自身でできることがあること**
  - ④ **友達や周囲の大人などに話したり、相談したりする**

## 4 授業のねらいと教材化



しあわせ信州

①誰でも悩んだり困ったりすることがあり、悩むことで成長することもあることを理解する。

→事前にとった全員の悩みと長野県の中学生の悩みを比較

②悩んだり困ったりしたときには、自分にあった対処法を試してみようとする。

→自分の対処法を友だちと交換・保健師からの説明

③誰かに相談することのよさを知り、進んで相談しようという気持ちになる。

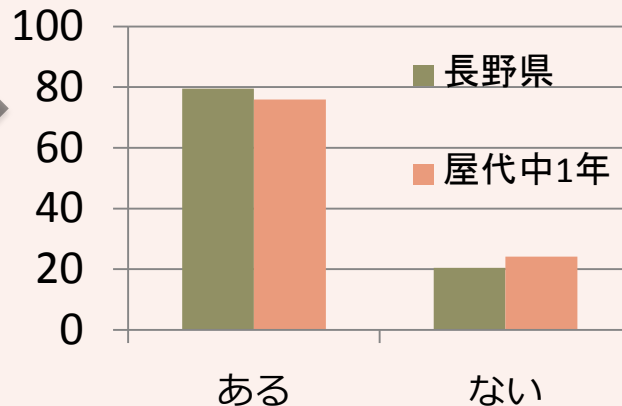
→保健師からのメッセージ

# 授業前のアンケート結果を長野県と比較

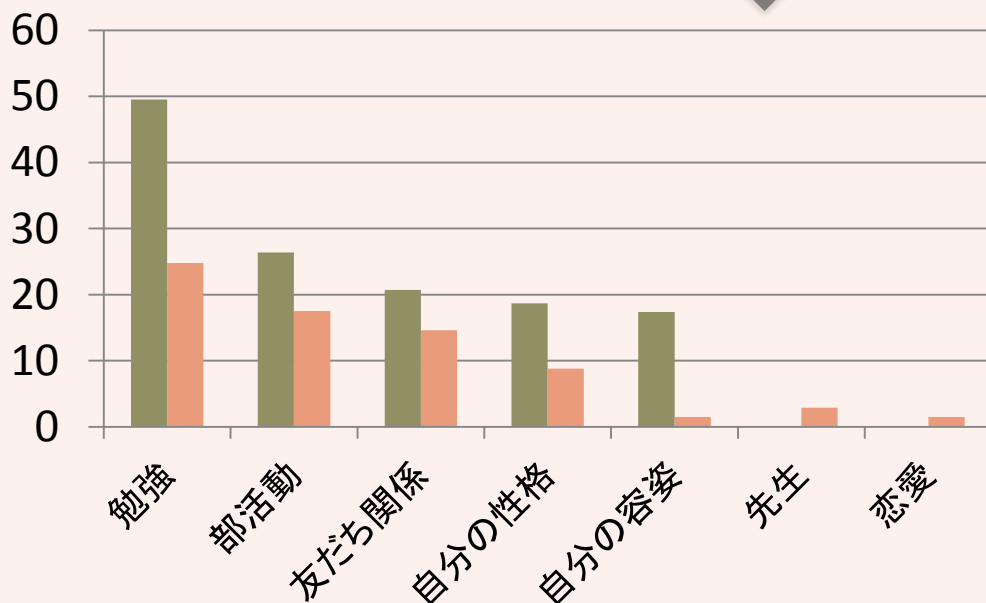


しあわせ信州

◆あなたは悩みごとがありますか？



◆あなたの悩みは何ですか？

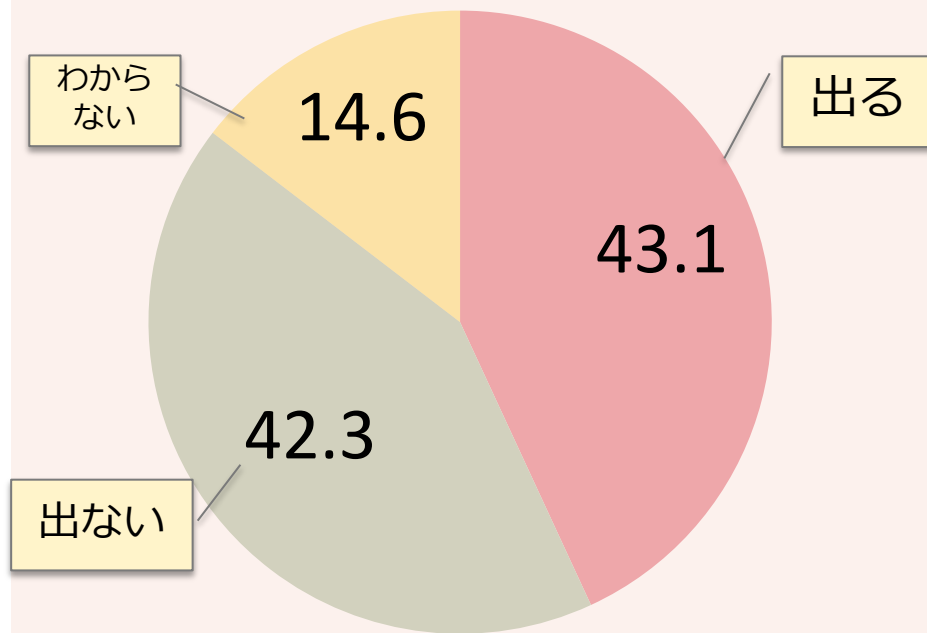


- 悩みがあるのは自分だけじゃないんだ
- みんないろいろなことで悩んでいるんだ

◆悩むことは悪いことではなく、悩んで成長していくことを伝える

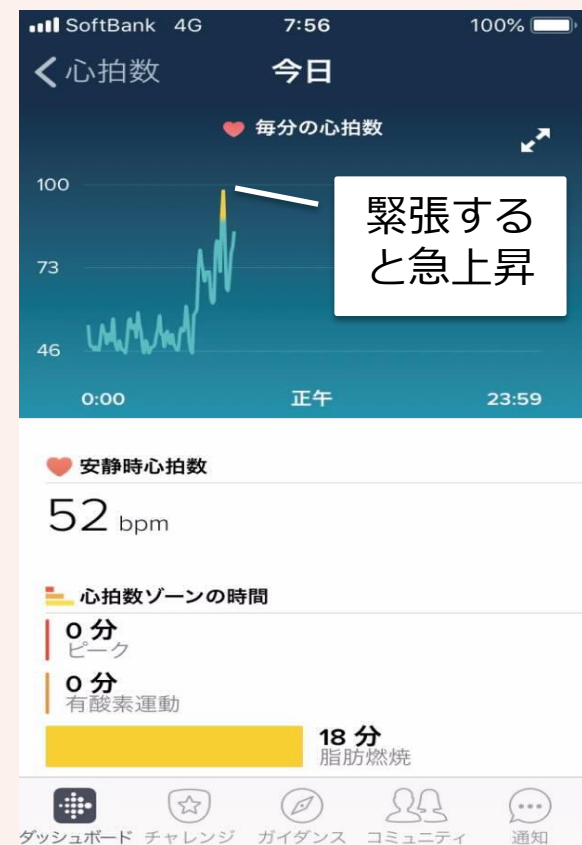
# 悩んだり、困ったりしたときからだの症状が出る？

## ◆事前アンケート結果を紹介



○心からのSOSのサインが体に表れることがあるんだなあ

## ◆授業者の心拍数変化も



# 学習課題

悩んだり、困ってしまったりしたとき、  
それを軽くするためにどんなことをすれば  
よいだろう





# (1) どのようにすればよいか、どうしているか友だちと意見交換しよう



しあわせ信州

## ◆手 順

ストレスに対処するために自分の考えや自分なりにしていることを、付箋に書いてみよう。

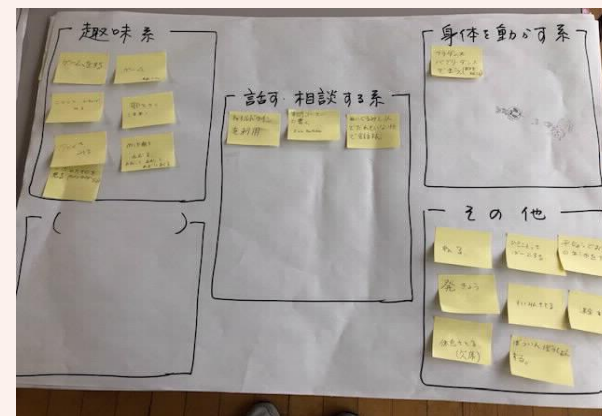


書いた付箋を模造紙に貼ろう。



同じようなことが書いてあるものどうし、まとめてみよう。(身体を動かす系、話す・相談系など)

○友だちの対処法を知ることが出来た。いろいろな方法があるんだなあ。



## (2) 保健師の講話～対処法の紹介・実践～



しあわせ信州

### ◆リラックス方法の紹介

- ① 音楽や読書、スポーツなど好きなことに打ち込む
- ② 気持ちを書いてみる。文章にすることや、書いた文章を読み直すことで、どうしたらよいのか気づけることがある。
- ③ 深呼吸法
- ④ 体の力を抜く 肩をストンと落とす方法

### ◆セルフケアの実践

保健師が合図を出してクラス  
みんなで深呼吸法を実践

○今日学んだ対処法をこれからやってみたい



## (2) 保健師の講話～相談についての生徒の意識～



しあわせ信州

### 【事前アンケートから】

#### ◆悩んだり困ったりしたときに相談するとしたらだれ？

1位	友だち	(37%)	5位	他の家族	(3%)
2位	お母さん	(34%)	6位	担任の先生	(3%)
3位	お父さん	(11%)	7位	保健の先生	(2%)
4位	兄弟姉妹	(10%)			

#### ◆悩んだり困ったりしてもだれにも相談しない生徒が **21%**

#### ◆その理由は？

- 相談しても解決しないから
- 自分で解決できるから
- 誰に相談すればよいかわからない
- 面倒くさいから
- 相談の方法がわからない

## (2) 保健師の講話 ～相談先・方法等～



しあわせ信州

◎相談する、話をすることは弱いことでも恥ずかしいことでもありません。皆さんの周りには、友達、家族、担任の先生や部活の先生、保健室の先生、カウンセラーの先生、私のような保健師などたくさんの方がいます。必ず話を真剣に受け止めてくれる人がいることを忘れないでいて下さい。

- ◆「1人で悩んでいるあなたへ」を配布して、相談機関を紹介
- ◆また、保健師の相談先を案内し、相談を受けていることを説明

# 5 授業後のアンケート



しあわせ信州

◆日頃悩んだり、困ったりしたときに誰かに相談しよう  
と思いますか？

◎相談しない生徒が減少

◎相談する相手が増えた

生徒が増加

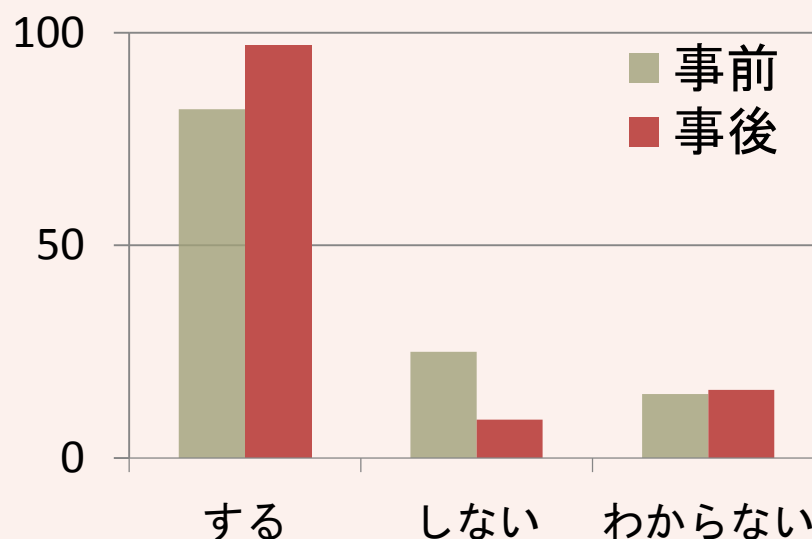
◎相談相手に「養護教諭」を

あげた生徒が事前では1人

しかいなかったが授業後

19人（15.6%）に増加。

◎「スクールカウンセラーや保健の先生など相談できる相手がたくさんいることがわかった」と記入した生徒もいた。



## 5 授業後のアンケート



しあわせ信州

◆ 「今日の授業は役に立ったか」という問いに対し、  
**96.7%**の生徒が「役に立った」と答えている。

### ◆ 生徒の学び

腹痛など身体からSOSのサインが出ているものの、「相談しない」と答えていたA生。授業後の感想に「相談する場所があるのはいいと思った」と記述。授業後の6時間目も「足が痛い」と保健室に来室。

担任に行動面で注意されることで、悩みの内容は「担任との関係」をあげたB生。感想にも「SOSを言ったが解決しなかったから言わないでおこうと思った」と記述。しかし、授業後「自分の気持ちは信頼している人には伝えたほうがいい」とも書いている。

## 6 まとめ



しあわせ信州

- ◆保健体育科保健分野の指導内容とかかわらせ、第2学年、第3学年でも繰り返し行うとよい。
- ◆小学校では日常生活の中で、困ったときは「助けてください」と言えること、信頼を裏切らない丁寧な対応などを積み重ねていくことが必要。
- ◆大人の受け止め方によって生徒の身体面に影響が出ている場合も見られる。そのため、教員・保護者も「TALK」の法則、傾聴の仕方等「SOSの受け止め方」を学ぶ機会が必要。
- ◆「自分自身が抱えているストレス」に気づいていない生徒、悩みを抱えていてもコミュニケーションの苦手さ等からどうしても相談できない生徒がいることも想定。言葉としてSOSを出せなくても、周りの大人が見守り、SOSに気づけるようにしていくというメッセージを伝えることも必要。



ありがとうございました。

各学校で工夫され、「SOSの出し方に関する教育」を進めていただくようお願いいたします。

