

モデル授業の進め方

～授業例および実施した4パターンについて～



長野県健康福祉部 保健・疾病対策課
長野県教育委員会事務局 心の支援課

平成30年度モデル中学校について

◆ 6校にて実施

学校名	日 時	対象生徒	講 師
長野市立東部中学校	9月6日(木) 8時50分～	1年生 約200人	県保健師
松本市立明善中学校	10月18日(木) 11時50分～	2年生 約80人	市保健師
上田市立第六中学校	10月25日(木) 13時40分～	2年生 約150人	県保健師
千曲市立屋代中学校	10月29日(月) 10時45分～	1年生 約140人 ※10/29は1クラスのみ	養護教諭 市保健師
岡谷市立東部中学校	11月2日(金) 14時30分～	1年生 約145人	スクール カウンセラー
飯田市立旭ヶ丘中学校	11月15日(木) 11時40分～	3年生 約200人	県保健師
	14時00分～	2年生 約200人	

使用教材

- ◆「一人でなやんでいるあなたへ」活用の手引き
～SOSを出していいんだよ～

(※佐久市作成の中学生向け自殺対策予防資料、
千曲市立屋代中学校におけるモデル授業を参考に作成)

- ◆ 冊子

『一人でなやんでいるあなたへ SOSを出していいんだよ』

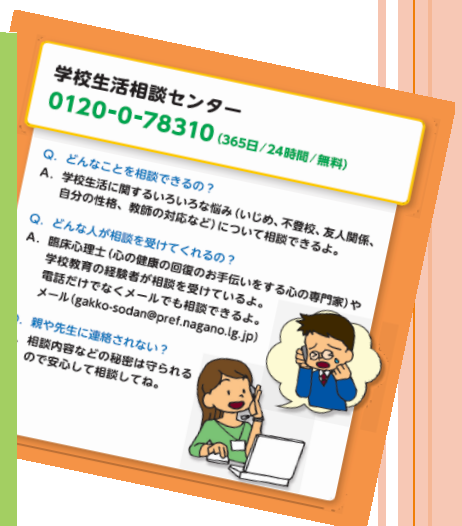
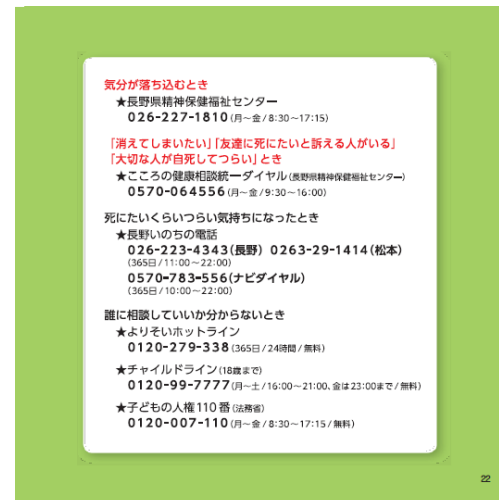
(※東京都が中学生向けに作成したものをベースに長野県版を作成)

授業では、冊子の内容をパワーポイントにて投影し、終了後に生徒に配布

- ◆ ワークシート

選択式または記述式を使用

- ◆ アンケート



ねらい

- ストレスで心の健康を害することのないよう、また友だちの悩みを受け止めて、寄り添うことができるよう、下記の5点をねらいとする。

- 1 生徒が「自らを大切な存在」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 友だち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。

授業内容の例 ～ねらいに沿って～

◆ねらい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。

➤ 内容

(1) 自分自身の大切なものを考える。

【ポイント】

- ・生徒一人一人がかかけがえのない存在である。

(2) 自分の長所を考える。

【ポイント】

- ・物事には2つの側面があり、短所も見方を変えると長所になる。



授業内容の例 ～ねらいに沿って～

◆ねらい2

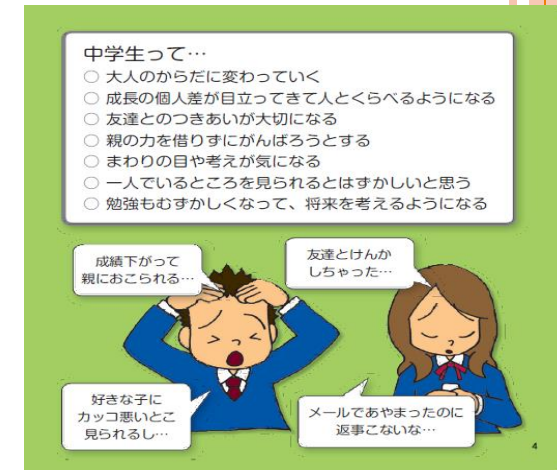
ストレスを感じることは自然なことで、適度なストレスは成長に必要なものであることを理解する。

➤ 内容

(1)悩んでいるのは自分だけではないと知る。

【ポイント】

- ・悩みがあることは「当たり前で自然なこと」である。
- ・適度なストレスは自分の成長に必要なものである。



授業内容の例 ～ねらいに沿って～

◆ねらい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付ける。

➤ 内容

(1) ストレスの対処法を知る。

【ポイント】

- ・気分転換の方法を複数提示し、一緒に実施する。
- ・自分にあった「セルフケア」方法を見つける。

(2) ストレスによる症状を知る。

【ポイント】

- ・心と体は繋がっており、ストレスにより身体的な不調が現れる場合がある。
- ・身体的な不調は、心がSOSを出しているサインであり、心が弱いわけでも怠けているわけでもない。



授業内容の例 ～ねらいに沿って～

◆ねらい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られる
(SOSの発信)

➤ 内容

(1) 信頼できる人に相談をする。

【ポイント】

- ・信頼できる人とは、「話を最後まで聞いてくれる人」「一緒に考えてくれる人」
(例: 両親・先生・友達など)

(2) 相談したい時の声掛けの方法を知る。

【ポイント】

- ・具体的な声掛けを例示
- ・相談は、恥ずかしいことでも弱いことでもなく、自分を守るために重要なことである。
- ・必ず真剣に話を聞いてくれる人がいる。

(3) 相談機関を知る。

【ポイント】

- ・両親、先生、友達だけでなく、スクールカウンセラーや保健師等もいる。



授業内容の例 ~ねらいに沿って~

◆ねらい5

友だち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。

➤ 内容

(1) 友達も悩んでいると考え相談に乗る。

【ポイント】

- ・友達のいつもと違う様子に気が付いたら、さりげなく声をかける。（具体的な声掛けを例示）
- ・しっかり話を聞き、批判しない。

(2) 信頼できる大人につなげる。

【ポイント】

- ・自分だけで解決できない場合は、信頼できる大人に相談する。




実際のモデル授業について パターン①

◆ 県保健師が実施(約40分)

<3校>

- ・長野市立東部中学校(1年生)
- ・上田市立第六中学校(2年生)
- ・飯田市立旭ヶ丘中学校(2、3年生)

◆ 特徴

- 1学年をまとめて実施
 - ワークシートは1校のみ記述式で実施
 - 身近な相談者として、市の保健師が登壇し相談先の紹介
 - 先生が「中学生の頃の悩み」や「先生に相談したい時の声掛けの仕方」等について話す。(飯田のみ)
- 

実際のモデル授業について パターン②

◆ 市保健師が実施(約40分)

<1校>

松本市立明善中学校(2年生)

◆ 特徴

- 1学年をまとめて実施
- 先生が寸劇を実施
- 講師から生徒へ質問をする場面も多々あり
- 講師:保健師の専門性を活かした内容を盛り込む(自律神経に関すること等)
- ワークシートの内容を工夫



実際のモデル授業について パターン③

◆ 養護教諭・市保健師が実施(約45分)

<1校>

千曲市立屋代中学校(1年生)

◆ 特徴

- クラス単位で教室にて実施
- モデル授業の前に事前にアンケートを実施
- 気分転換の方法について、グループとなり友達と意見を交換
- 保健師から相談機関の紹介と気分転換方法の実践
(冊子に市の相談窓口を記載:手引き参照)
- 事前のアンケートを基に気になる生徒を把握し、授業による心の変化を確認



実際のモデル授業について パターン④

- ◆ スクールカウンセラーが実施(約50分)

<1校>

岡谷市立東部中学校(1年生)

- ◆ 特徴

- 1学年をまとめて実施
- スクールカウンセラーの周知、相談する際の方法について説明
- 心をボールに見立て、ストレスがかかった際の心の反応について説明
- 先生が寸劇にて、友達から相談をされた際の対応について、『良い例』および『悪い例』を紹介





ご静聴ありがとうございました

