

育Me科 学習指導案「サポート源」

○ねらい

自分の周りにサポート源が多数存在することを理解し、ストレスの内容に応じて自分に合うサポート源(友人、家族、教職員、外部機関など)を考え、適切にサポート希求ができるスキルを身につける。

	活動内容	進め方・支援	育Me科の視点
導入	1 あいさつ 2 学習内容の理解 ・保健体育と「育Me科『ストレス』」の既習事項を確認する。 適度なストレスは心の発達やパフォーマンスの向上に繋がるが、過度なストレスは心身の健康に影響を与える。過度なストレスを感じているときの自分の身体的特徴を自覚し、対処することが必要。対処のためには様々な種類の対処法を身につけるとよい。		・「集団における最善の意思決定」のスキルを使いながら、ストレスに関するこれまでの学習を想起させる。
	3 本時のめあての掲示 ・日常でストレスを感じたとき、どんな対応をしているか交流する。 ストレスの内容に応じたサポート源を見つけ、サポートを求めてみよう	・「サポート源」の例を確認する。	・特に対人関係においては自分1人では解決できないこともあることを確認する。
展開	4 活動(サポート源を見つける) ・ワークシートを使用し、場面に合わせたサポート源(助けを求める先)を書き出す。全て書けなくてOK。教師の例も出す。 【取り上げる内容】①勉強 ②友人関係 ③家庭 ④学校 ⑤その他(恋愛など)	・ワークシート配付。 ・プライバシー保護の観点から、机間指導は書き方に困っている生徒への助言にとどめる。 ・身近な人に相談できない場合のサポート源を提示できるよう準備しておく。	・ワークシートは、サポート希求しやすい人から円の中心から書いていく。 ・「丁寧にお願いしよう」「上手に話を聴こう」などのスキルを使いながら、ロールプレイに取り組ませる。
	5 活動2(サポートを求める練習) ・提示した状況、目的に応じてペアでロールプレイをする。 ・ペア間で場面とサポート源を確認し、提示した状況、目的に合わせてサポートを求めるお願いの練習をする。 【提示する状況、目的】 ①勉強に関すること (対面)数学の証明問題が解けない。三角形の合同条件は分かるが、テストではできない。 ②家庭に関すること (非対面)最近、両親の仲が悪い。父も母もよくケンカをし、私にも八つ当たりをするようになってきた。父には「勉強ができない娘。だらしない。」と言って殴られる。		
まとめ	6 まとめ ・教師の説話 社会に出ると自分を取り巻く環境が大きく変わるため、自分のストレスを自覚し対処したり、自分1人では難しい場合はサポート源にサポートを求めたりする力が必要になることを伝える。 ・本時の学習を振り返る。	・対面・非対面、面識のある人・ない人など、条件によりサポートの求めやすさかわることを押さえる。	
	【出口での生徒の意識】 「私は悩んだとき人に相談するようになってきたけれど、ストレスの内容に応じて相談する相手を変えるとより効果的かもしれないと思った。」		