



子どもの社会的スキル横浜プログラム

つながることは 安心すること
～自分も みんなも 大切なひと～

四訂版 SOS サインの出し方教育プログラム

2019年4月

目 次

四訂版策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・	1
指導プログラム分類・・・・・・・・・・・・・・・・	2
実施のヒント1・・・・・・・・・・・・・・・・	4
実施のヒント2・・・・・・・・・・・・・・・・	5
121 命のふしぎ ～ふしぎのふしぎ～・・・・・・・・	8
122 こんな自分になりたい ～よりよく生きる喜び～・・・・・・・・	10
123 心の健康 ～自分なりのすっきり方法を考えよう～・・・・・・・・	13
124 心身の機能の発達と心の健康～（エ）欲求やストレスへの対処と心の健康～・・・	15
125 友だちといっしょに体を動かすって楽しいな。あったかいな。～体ほぐしの運動～・	18
126 最近の自分の気持ちを伝えよう・・・・・・・・	19
127 「いじめは絶対に許されない！」みんなにあるよ、できること・・・	20
128 だれにとっても居心地のよい学校づくり・・・・・・・・	24
129 いろんな性格、売ります！買います！・・・・・・・・	27
130 よいところを伝え合おう（わたしっていいな）・・・・・・・・	30
131 自分も相手も大切にする伝え方（役割演技で身につける）・・・・・・・・	32
132 もしもこんな SNS メッセージが来たら（自分も相手も大切にする伝え方）・	35
133 どうしたらいい？心が苦しくなったとき（SOS の出し方）・・・・・・・・	39
134 だれにでも心が苦しいときがあるから（SOS の出し方・受け方）・・・・・・・・	41
135 打ち明けたほうがいい秘密（SOS のつなぎ方）・・・・・・・・	44

指導プログラムは、特別支援学校や個別支援学級はもちろん、
一般学級においても発達段階や児童生徒の実態に応じてアレンジをして、
ご活用ください。

四訂版策定にあたって

つながることは 安心すること

～「SOS サインの出し方に関する教育」～

「子どもの社会的スキル横浜プログラム」は、いじめや暴力、不登校といった課題の未然防止策として策定された横浜市独自のプログラムです。策定から 10 年が経過し社会の状況は、ますます変化しました。現在、いじめや暴力、虐待、孤立等は深刻な人権課題として改めて捉え直すことが求められています。苦しい立場に置かれている子どもは、自ら声を上げるのをためらったり、相談の仕方を知らなかったりして、状況をますます悪くしたり、最悪の場合、自らの命を絶ってしまうことすらあります。声を出せない子どもが、つらい思いをしているであろうことに、大人も子どもも、いま、ともに危機感を持って向き合う必要があります。

四訂版では、子どもたち、一人ひとりが自己肯定感を高め、自己の存在を確認できるプログラムに加えて、「SOS サインの出し方に関する教育」として、問題や課題に対して効果ある対処法を選択し、SOS のサインを発したり、誰かに助けを求めたり、自分で解決していくための「社会的スキル」を身につけられるように編集しました。これらのプログラムの目的は、苦しんでいる子どもが誰かに助けを求める力を身に付けさせること、人とつながることは安心することだと気付かせることでもあります。

子どもに関わる大人が子どもの「心」と「命」を守っていくためには、子どもとの信頼関係を築き、子どもを受け止められる感性を磨き続けることが必要不可欠です。各学校においては、これまで通り「YP アセスメントシート」を活用し、一人ひとりの子どもに関する多面的理解を深め、あたたかな学校風土を育むとともに今回追加されたプログラムの重要性を鑑みて、確実な実施をお願いします。

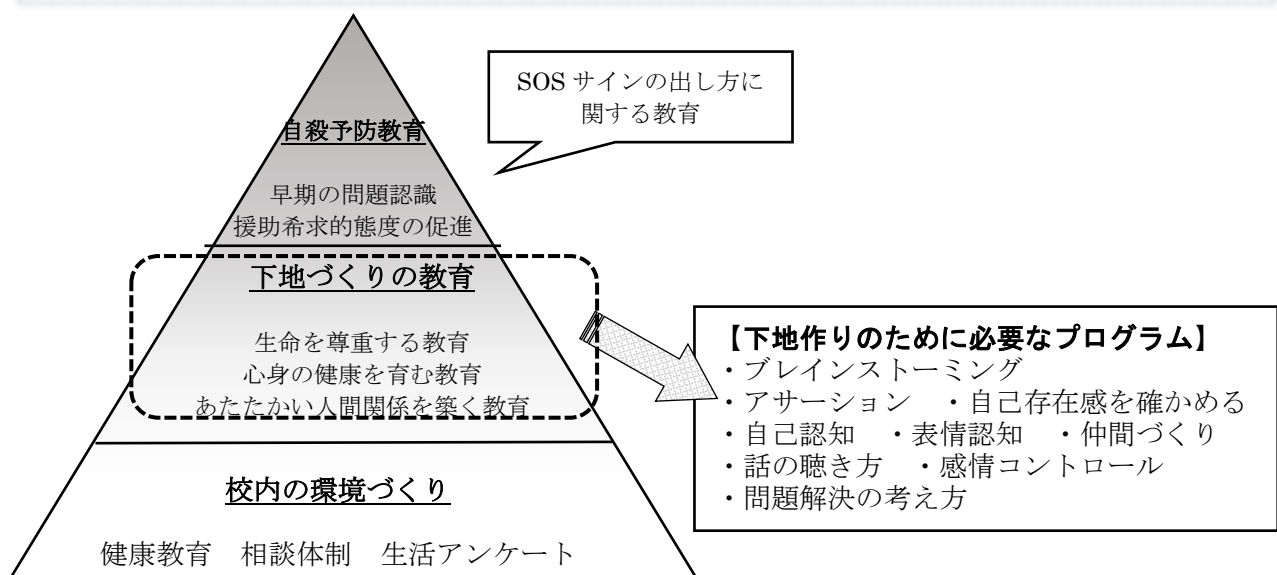
横浜市教育長 鯉渕 信也



※横浜市では、「SOS サインの出し方に関する教育」を少なくとも年 1 回実施するよう通知しています。
(教人児 1047 号 平成 30 年 9 月 4 日付)

指導プログラム分類

～119（三訂版）+16（四訂版）を整理分類～
※下線は新規プログラム



図：自殺予防教育実施に向けての下地づくり

出典 児童生徒の自殺予防に関する資料 文部科学省初等中等教育局児童生徒課

問題解決の考え方

- 11 自助共助の精神
- 98 ホームレスについて考えよう
- 100 一番大切なのは
- 101 最高！わくわくプランニング
- 102 日本脱出
- 103 フルーツポンチを作ろう
- 104 あきまつりのおみせをもっと楽しくしよう
- 105 いじめについて考えよう
- 106 自分にもできる応急手当てを知ろう
- 107 あなたならどうする？
- 109 合唱エール交換
- 112 じっくり考えよう
- 116 なんて言うかな？
- 117 どうしよう
- 127 「いじめは絶対に許されない」

話の聴き方

- 48 サイコロペアトーク
- 50 それはなんでしょう
- 83 あなたのなやみにお答えします
- 90 聴き方じゃうずになれるかな
- 91 身体と心はつながっている？
- 93 友だちをみつけよう
- 94 何の音かな？
- 96 先生を知る イエス・ノークイズ

SOSサインの出し方に関する教育

- 8 知らない人に出会ったら
- 9 犯罪から自分の身を守ろう
- 10 身近な道路の安全マップ
- 133 どうしたらいい？心が苦しくなった時
- 134 誰にでも心が苦しい時があるから
- 135 大人に打ち明けた方がいい秘密

感情コントロール ストレスマネジメント

- 5 堪忍袋
- 7 怒りの気持ちをどう乗り切るか
- 15 気持ちを整理しよう
- 19 考え方を広げよう
- 86 欠点も見方を変えればよいところ
- 99 イライラや不安
悩み解消法を見つけよう
- 123 心の健康
- 124 心身の機能の発達と心の健康
- 129 いろんな性格、売ります！買います！

「自己存在感を確かめる」「感情コントロール」「話の聴き方」「問題解決の考え方」プログラムと関連させて実施すると効果的です。

※三訂版 参照
P.117 コラム アサーションとは…



仲間づくり

- | | | |
|------------------|----------------|-----------------------|
| 18 人間ちえの輪 | 55 フープ回しリレー | 76 たおさずキャッチ |
| 24 一緒に立とう | 56 円陣手つなぎ風船ラリー | 77 THE 飛行石！ |
| 25 友達カルタ | 57 漢字トランプ | 78 グーチョキパーおに |
| 26 わたしはあなたのサポーター | 58 パチパチリレー | 79 じゃんけん城くずし |
| 31 きれいに響かせよう | 59 みんなで協力 | 80 こおり鬼 |
| 34 「いいとこみつけ」で | 60 なかまをみつけよう | 81 わたしはだれでしょう |
| ビー玉いっぱいにしよう | 61 小中交流体験授業 | 82 勝て勝てパワーじゃんけん |
| 35 あなたのよいところは | 62 木の中のリス | 84 カラフルロードを渡り切ろう |
| 37 認め合い ペア音読 | 63 リズム九九あそび | 87 心配しないで！体の成長 |
| 41 知ってもらおう家庭科学習 | 64 手つなぎ鬼 | 88 力を合わせてシュート&キャッチ |
| 47 ステップアップスピーチ | 65 リズムでつなごう | 92 なにが 好き？ |
| 49 彼、彼女の好きなこと | みんなの輪 | 111 みんなで一緒!!きょうりょくりレー |
| 53 手拍子チームワーク | 66 リズムでセッション | 113 みんなそろってサイン送り |
| 54 どうぶつ うた合戦 | 74 ギュット団結！ | 114 なかよく楽しむスペシャル |
| | 75 まねっこ行進 | じゃんけん |

※アサーション

- 20 いろんな気持ちを表現してみよう
- 21 今日の気分は？
- 23 わたし言葉で会話しよう
- 40 修学旅行での体験を英語で伝えよう
- 42 お絵かきリモコン
- 43 記憶力お絵かきゲーム
- 45 自分も相手も大切に伝える伝え方
パート1
- 46 自分も相手も大切に伝える伝え方
パート2
- 51 上手な断り方
- 52 はっきり断る
- 73 お願いします
- 85 ふわふわ言葉とチクチク言葉
- 97 「ごめん」の一言
- 131 自分も相手も大切に伝える伝え方
(中学生用バージョン)
- 132 もしもこんなメッセージが来たら

自己認知

- 1 やればできる(考え方を整理する)
- 2 未来予想図
- 17 いい詩だなあ
- 22 将来の夢は
- 32 ミニ漢字テスト
- 33 わたしっていいなホメホメ大作戦
- 39 風船送り
- 120 小さな いのちの ものがたり
- 121 命のふしぎ ～ふしぎのふしぎ～
- 122 こんな自分になりたい～よりよく生きる喜び～
- 125 友だちと一緒に体を動かすって楽しいな。あったかいな。
- 126 最近の自分の気持ちを表現しよう
- 130 よいところを伝え合おう
(わたしっていいな)

フレインストーミング

- 38 ナイス！アイデア！
- 108 成功させよう 体育祭
- 118 学級のテーマソングを決めよう
- 119 クラスをパワーアップ
- 128 だれにとっても居心地のよい学校づくり

表情認知

- 16 くつつき虫
- 28 あなたからもらったものは…
- 29 このどうぶつなんだ？
- 44 何のまね？

自己存在感を確かめる

- 3 みんなで言おう「合い言葉」
- 4 すてきなもののいっぱい
- 6 静かに目を閉じて
- 12 響くよ心
- 13 簡単リコーダーリレー
- 14 小中交流体験授業(クラブ活動)
- 27 たくさんの葉
- 30 支え合うって すてきだね
- 36 ありがとうを あなたに
- 66 みんな元気！健康観察
- 67 はじめまして あいさつをしよう
- 68 友達紹介をつなごう
- 69 友達列車シュッシュシュ
- 70 なかよし握手
- 71 名刺交換よろしくね
- 72 自己紹介スゴロク
- 115 つながったね みんなの心

実施のヒント1

自分もみんなも
大切だな、と思え
たらいいですね。



～「SOSサインの出し方教育」プログラムの効果を高めるためには～

SOSサインの出し方教育

夏休み前の実施を！

133 どうしたらいい？
心が苦しくなったとき
(SOSの出し方教育)

134 だれにでも心が苦
しい時があるから
(SOSの受け方教育)

135 大人に打ち明けた
方がいい秘密
(SOSのつながり教

「いじめの起きにくい学級づくり」
のための話し合い前に実施する

「いじめ」を考える

進級時のタイミングで実施を！
「横浜子ども会議」と関連させても。

127 「いじめは絶対に許されない！」
みんなにあるよ、できること
(いじめの4層構造)

128 「だれにとっても
居心地のよい学校づくり」
(ブレインストーミング)

ベースプログラム(ブレインストーミング・アサ
ーション等)を授業や話し合いに生かすこと、体
育の授業等で人と関わることを楽しむプログラ
ムに継続的に取り組むことで、あたたかい学級
づくりを進めましょう。



「学校いじめ防止基本方針」に位置づける、学校行事と関連させる、教科の授業に
生かす等、日常の学校教育の中に「横浜プログラム」の考え方を取り入れることが大
切です。



体育祭・宿泊行事等での活用はとても効果的です。
相手から「してもらったこと」を伝えられる体験が
できます。年間何度でも実施を。

自己存在感を確かめる

27 たくさんの葉
(人とかかわりに気づ
き感謝する)

36 ありがとうを
あなたに
(感謝の気持ちを贈ろう)

6 静かに目を閉じて
(自分を感じる)

90 聴き方じょうずに
なれるかな
(話すこと、聴くこと体験)

129 いろんな性格、
売ります！買います！

「SOSの出し方
教育」前に実施す
ると効果的です。

19 考え方を広げよう
(前向きに考える
練習をする)

91 身体と心は
つながっている!?
(話すこと、聴くこと体験)

実施のヒント2

新学年スタート時から、継続的に取り組むとGOOD!



～日々の授業に結び付けられる おすすめプログラム～

48 サイコロペアトーク

少人数で、サイコロの目によって話題を決めて話をする経験を通じて、話したり聴いたりする楽しさを感じるプログラムです。ペアやグループで行います。

短時間で実施できるので、テーマを変えて繰り返し行うことをお勧めします。

意見を言い合う時に、必要な約束を加えたり、条件を付けたりすることがポイント!

相手を見て聴くと、よくわかるぞ!

話を聴いてもらえると、嬉しいなあ。



○「話す聴く」ルールを身に付ける

黙って聴く・うなずきながら聴く
聞いたら、一言感想を言う 等のルールを決めて行う。

○教科の授業に取り入れる

国語…感想交流の場面
算数…自力解決後、考えを交流する場面
理科…観察や実験の結果を交流する場面

～おすすめのプログラム～

38 ナイス! アイデア!

アイデアを出し合い、誰のどんな意見でも肯定的に受け止める雰囲気を経験し、学級集団への安心感を醸成するプログラムです。

86 欠点も見方を変えればよいところ

自己理解を進めるために感情を表す言葉を増やす。自分の気分を表す表情カードを選びその理由をスピーチするプログラムです。

103 フルーツポンチを作ろう!

フルーツポンチに何を入れるかを話し合うことで、多くの意見を調整しようとする力を身につけるプログラム。グループの話し合い等に活用できます。

「フルーツポンチを作ろう!」で、合意形成の仕方がわかります。様々な場面で活用できますね。

「ナイス! アイデア!」で、ブレインストーミングの手法が身に付きます。なるべく早い時期に実施するといいいですね。



タイトル (活動概要)		121 命のふしぎ ～ふしぎのふしぎ～				基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル		「自分づくり」③自他のよさを見いだす ④自他のちがいを認める		背景	命の有限性や連続性について、頭の中では理解をしているが、実感をもっている子どもは少ない		
活動のねらい		・「命」についての多様な考え方にふれ、友達の考えの良さや違いに気づく ・「命」が自分だけのものでないことに気づき、大切にしようとする心を育てる					
対象学年		小学3年生		実施時期	通年		
所要時間		45分	活動場所	教室	活動場面	道徳	
準備		・道徳教科書 かがやけみらい 小学3年生「ふしぎのふしぎ」学校図書（読み物・活動） ・「ふしぎのふしぎ」ワークシート					
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
導入	○活動のねらいを知る			「命」がどんなものか、だれのものかを考え、話し合おう		暴力 NO	
	○活動の流れ（やり方・内容）を知る					パスOK	
主 活 動	①「命」ってどんなものか、「命」ってだれのものかについて考えながら資料を読む。			・一面的なとらえだけでなく多面的なとらえ方ができるようにする。		持ち出し禁止	
	②自分の考えをワークシート（1）に書く。					③自他のよさを見いだす	
	③考えたことや感じたことについてグループで話し合い、ワークシート（2）に記入する。					④自他のちがいをみとめる	
	④グループでの話し合いの内容を発表する。 ・偶然性、有限性、連続性						
ふ り 返 り	⑤グループ発表を聞いて、自分がこれからどう生きたいかを考え、ワークシート（3）に書く。			人の命だけでなく生き物の命などに広がりが出てきた場合には人と生き物の命の様々な関わり方があることをふまえた上で、人の命について考えられるようにしていく。			
	⑥⑤で書いた内容を発表する。						
	⑦ワークシートのふり返りに記入する。						
	○約束を知る ・友達のを考えをうなずきながら聴く。						
○活動する				・自分の命が自分だけのものではないという考えに気づくとともに、大切にしようとする心を育てる。 ・考えることがつらい場合には先生に伝えるようにする。			
○ふり返る・まとめる ・自分の命は、たくさんの人とつながっている。 ・自分の命も人の命も、大切なものなんだ。							
配慮事項		・親しい人を亡くした喪失体験を間近にした子どもがいないかを十分に配慮してから行う。 ・家庭環境、生活環境に配慮してから行う。 ・ワークシートに書かれた内容を確認し、配慮が必要な児童がいる場合には、カウンセラーや関係機関につなげられるようにする。					

年 組 名前

みなさんは「いのち」について考えてみたことがありますか。
だれもがもっている「いのち」について、それがどんなものなのか、考えて
いきたいと思います。

(1) 「いのち」ってどんなもの、だれのものだと思いますか？

(2) グループで話し合って気づいたことについて書きましょう。

(3) 自分はこれからどう生きていきたいと思いますか？
(いのちを大切にするとどうしたらいいのだろう)

(4) ふりかえりをしよう

できた…4 まあできた…3 あまり…2 できなかった…1

○自分とちがう考えにふれることができた？

4 3 2 1

○人のいのちの大切さに気づくことができた？

4 3 2 1

○自分がこれからどう生きるか考えられた？

4 3 2 1

感そう

「こんな自分になりたい ～よりよく生きる喜び～」 参考資料（年間の取組例）

こんな場面で一工夫！

○4月(年度当初)

自己紹介や目標設定、一人一役の話し合い場面等で、6年生として頑張りたいことを表現する場面があると思います。6年生になった自分を誇らしく思い、自信をもっている子や、はっきりとした目標を立てている子も多くいることと思います。一方で、6年生として求められる姿に自信がもてず、緊張が高まっている子もいるかもしれません。まずは担任の先生から、「進級おめでとう」「みんなの担任になれて嬉しい」「一人ひとりが大切な存在」といったメッセージを伝えることで、「自分は大切にされている」「今の自分で大丈夫」という安心感が生まれるものと思います。その上で、これからの自分を思い描く場面を設定してみてもいいでしょうか。

※4月 おすすめプログラム「68 友達紹介をつなごう」「72 自己紹介すごろく」

○朝の会

様々な思いや状況で登校してくる子どもたちが安心して一日をスタートできるために、朝の会はとても大切な時間です。担任の先生が一人ひとりと呼名して健康観察をすることは、健康状態を確認することもちろん、担任が必ず全員とのコミュニケーションができ、「あなたの存在を認めている」というメッセージとなるチャンスです。「〇〇さん」「はい、元気です」のやりとり以外にも、簡単に答えられる質問を加えてアレンジしてみてもいいでしょうか。

※朝の会 おすすめプログラム「48 サイコロ・ペア・トーク」

○通年(諸活動の振り返り)

学校行事や児童会活動等の振り返りで、自分が頑張ったことについて発表したり、シートに記入したりすると思います。その際、「その活動の中で、自分がだれかに必要とされていると感じたり、役に立ったと感じたりしたこと」についても振り返り項目に入れることで、自分が大切な存在であることや、自分は人の役に立っている（使命を果たしている）ことを自覚できる経験を積むことができます。卒業期の本プログラム「こんな自分になりたい ～よりよく生きる喜び～」の布石を打つことにもつながります。

○その他(教材「人々のために マザーテレサ」について)

本プログラムの教材資料内に「難民」「ハンセン病」「スラム街」といった言葉があります。本プログラム活動内で深く掘り下げることはしませんが、事前の取組として、よこはま子ども国際平和スピーチコンテストや人権週間等の中で取り上げたり、学級文庫にマザーテレサに関する書籍を用意したりしておくことで、マザーテレサの人物像をより明確なものにできると思います。

タイトル (活動概要)		122 こんな自分になりたい ～よりよく生きる喜び～				基 本 体 験	被受容
育てる力 関連スキル	「自分づくり」①自分の意見をもつ ③自他のよさを見いだす			背景	自分自身のよさや可能性を自覚できず、よりよく生きようとする意識がもちづらい		
活動のねらい	・よりよく生きようとする人間の強さや気高さを理解し、人間として生きる喜びを感じる ・これまでの生活を振り返り、中学校進学へ向けて前向きな気持ちをもつ						
対象学年	小6			実施時期	卒業（準備）期 ※本プログラムの準備として4月から活動（別紙参考P.10）を重ねると効果的		
所要時間	4 5 分	活動場所	教室	活動場面	道徳		
準 備	・教材「人々のために マザーテレサ」（かがやけみらい 小学校道徳6年 学校図書） ・「こんな自分になりたい」ワークシート						
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
導 入	○6年生として頑張ってきたこと（一人一役活動等）について振り返り、ペアで話す。 ・縦割りリーダーとして下級生をまとめられた。 ・図書委員会の委員長として読書週間キャンペーンを行い、貸し出し数を増やすことができた。 ○活動のねらいを知る よりよく生きるためには、どんな考えが大切かマザーテレサの言葉に学ぼう			・自由な雰囲気中で共感的に話せる場になるようにする。		暴力NO パスOK 持ち出し 禁止	
	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①資料を読み、ワークシート①に記入する。 ②資料のマザーテレサの言葉をもとに、感じたことや考えたことについてグループで話し合い発表する。 「マザーテレサが言いたかったことは何でしょう。」 ・誰もが、何か使命をもっている。 ・人の役に立つことは、うれしいこと。 ・自分が誰かに必要とされていると感じると頑張れる。そう思えないことが不幸なことだ。 ・自分は、大切な存在なのだと自分で感じられることが大切。 ③グループでの話し合いをもとに「よりよく生きるためには、どんな考え方が大切か」ワークシート②に記入する。 ・記入後、教師が指名して数名発表する。 ④ふり返りをする。 ○約束を知る ・みんなの思いや意見を大切にする。 ○活動する ○ふり返る ・自分は大切な存在だと思って生きていくことが大切。			・資料の読みの視点（マザーテレサの言葉「この世の中で本当に貧しく不幸なことは、(中略)自分がこの世に必要とされていないと思うことです。(中略)人は何か人の役に立つ使命をもって生まれてきたのです」等について考えながら読みましょう）を確認する。 ・道徳的価値の理解を自分との関わりで捉えられるようにする。 ・シートが書けない児童には、教師が個々に声をかけて思いを引き出すようにする。		①自分の意見をもつ ③自他のよさを見いだす	
配慮事項		・本活動で辛い思いをする児童がいないかどうか、児童の生育環境や家庭環境等について事前に確認する。 ・掲示用の自己紹介カード等を書く場合には、活動の流れを確認する際に、掲示する旨を児童に伝える。 ・「特別の教科 道徳」の新たな内容項目D - (22)との関連を確認する。					

こんな自分になりたい！ ～よりよく生きる喜び～

6年__組__番 名前_____

- ①マザーテレサの「この世の中で本当に貧しく不幸なことは、(中略)自分がこの世に必要とされていないと思うことです」や、「この世に生を受けた全ての人は、何か人の役に立つ使命をもって生まれてきたのです」という言葉を聞いて、感じたことや考えたことを書きましょう。(この言葉以外を選んでもよいです。その場合には、選んだ言葉も書きましょう)

- ②よりよく生きるためには、どんな考え方が大切だと思いますか。



タイトル (活動概要)		123 心の健康 ～自分なりのすっきり方法を考えよう～			基本 体験	がまん
育てる力 関連スキル		「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ ③自他のよさを見いだす		背景	不安や悩みを感じていても、上手に 対処することができない。	
活動のねらい		・ 不安や悩みは、誰もが経験することであることに気づき、様々な対処方法について仲間と話し合うなかで、自分に合った方法を見つけようとする態度を養う				
対象学年		小学校5年生		実施時期	通年	
所要時間		4 5 分	活動場所	教室	活動場面	保健
準 備		・ ワークシート（別紙）＊10 秒呼吸法の掲示用資料は YCAN にデータで掲載してあります。				
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	○活動への導入 ・ 不安やなやみを感じるのはどんなときか、出し合う。⇒板書 ○活動のねらいを知る 不安やなやみがあった時、どうする？自分なりのすっきり方法を考えよう！			・ ルールを示し、発言しやすい 雰囲気をつくる。 ・ 友達の発言を通して、不安や 悩みをもつのは自分だけで はないと気づけるように支 援する。		暴力NO パスOK 持ち出し禁止
	主 活 動			・ これまでの経験を思い出し、 自分が行ってきた対処方法 をワークシートに書く。 ・ 小グループで交流し、その後 クラス全体で交流する。 ・ 自分に合った対処方法を見つ けることが大切である。		
ふ り 返 り	○約束を知る ・ デリケートな内容なので特に「持ち出し禁止」 を強調する。 ○活動する			【10 秒呼吸法】 ①静かに目を閉じて、手をお腹にあてる ②大きく鼻から息を吸う（1・2・3） ③息を止める（1・2） ④口からゆっくり長く吐く（1・2・3・4・5）		②自分なり の見方や考 え方をもつ
	○ふり返る・まとめる ・ 不安や悩みは誰もがもつもの。 ・ 人それぞれ受け止め方が違うので、すっきり方法 も違ってよい。 ・ 不安や悩みをもったときは、今日考えた自分なり のすっきり方法を試してみよう。			※命にかかわること、いじめ は必ず大人に相談するよう 強調する。 であること、対処は自他を傷 つけない方法が望ましいこ とを押さえる。		
配慮事項		・ 自分なりのすっきり方法を見出すことが難しい子は、友達や先生の話聞いて やってみたいと思ったことをワークシートに書くように支援する。 【派生・発展】 ・ 横浜プログラム19「考え方を広げよう（前向きに考える練習をする）」 99「イライラや不安・悩み解決法を見つけよう」 ・ 体ほぐしの運動や呼吸法等、心身をすっきりさせるための方法を伝え、実践する。 ・ 呼吸法については、横浜プログラム5「堪忍袋」（感情のコントロールを身につ けよう）で低学年から実施することが可能。				

「心の健康」ワークシート

5年 組

1 不安^{ふあん} やなやみをすっきりさせるために、どんなことをしていますか？

わたしは・・・ 例) お風呂で大きな声で歌う、家の人に相談^{そうだん}する、・・・

○

○

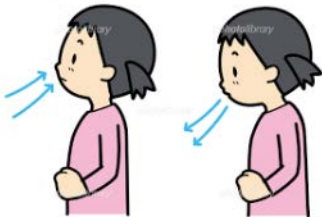
○

2 自分なりのすっきり方法を考えて書きましょう。



「10秒呼吸法^{こきゅうほう}」をやってみよう！

※②～④を3回以上くり返します。



①静かに目を閉じて、手をお腹^{なか}にあてる

②大きく鼻から息を^す吸う（1・2・3）

③息を止める（1・2）

④口からゆっくり長くはく（1・2・3・4・5）

3 今日の学習をふり返って、あてはまるものに○をつけましょう。

4…よくできた 3…できた 2…あまりできなかった 1…できなかった

(1) 自分なりの考えをもつことができましたか。(4 3 2 1)

(2) 友達の考えのよさに気づきましたか。(4 3 2 1)

(3) 不安^{ふあん}やなやみに対処^{たいしよ}できそうですか。(4 3 2 1)

タイトル (活動概要)		124 心身の機能の発達と心の健康 ～（エ）欲求やストレスへの対処と心の健康～				基本 体験		がまん			
育てる力 関連スキル		「自分づくり」 ④自他の違いを認める			背 景		ストレスによる心身の対処方法の選 択の幅が少ない				
活動のねらい		・心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断する ・課題解決に向けての様々な表現方法があることを知り、自分に合った表現方法を見つけようとする態度を養う									
対象学年		中学校1年生			実施時期		7月				
所要時間		50分		活動場所		教室		活動場面		保健体育（保健）	
準 備		・4人程度のグループをつくる・ワークシート2枚（A4/1枚、発表用A3/1枚）									
		学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等				ルールとねらい	
導 入	○活動のねらいを知る				・グループは、コミュニケーションの取りやすい編成にする。 ・3つの基本ルールを示し、発言しやすい雰囲気をつくる。				暴力 NO パス OK 持ち出し 禁止		
	ストレスを感じた時の対処方法を考えよう！										
主 活 動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①教科書P28～29の「④ストレスへの対処」を読む。 ②ワークシート1に記入する。 ③グループ内で自分の考えを発表し合う。 ④グループでいいと思う対処法を発表用ワークシートに記入する。（全員の対処法が1つずつ入るようにする。） ⑤グループごとに発表（全体共有）する。（発表・記録メモを活用） 時間短縮のため、発表する対処法はグループで1つにする。 ⑥まとめ ○約束を知る 友達の意見を否定せずに聴く。				・ストレスは、だれもがもっているものであり、様々なストレス対処方法があることに気づくようにする。 ・グループ内発表では、全員が発言できるようにする。 ・適度なストレスは、精神発達上必要なものであることを理解できるように伝える。 ・心の健康を保つためには、どのようなことが必要なのか、また全体で共有したストレスへの対処方法を確認する。				④自他の 違いを認 める		
	○活動する ○ふり返る ・本時の振り返りに記入し本時の学習で学んだこと、自分なりのストレス対処方法について再度確認する。 ○まとめる ・友達の意見を聞くことで、ストレスの対処方法には色々なやり方があることがわかり、自分に合った対処方法やこれからやってみたいと思う対処方法を見つけられたことについて認める。										
ふ り 返 り											
配慮事項		・本時のねらいを予め伝え、無理に自分の意見を書かせることや共有することを求めない。 ・話合いの様子を観察し、「だれもが」「安心して」「豊かに」の視点で話合い活動ができていくか。 ・自己の対処方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え認め合うことができるようにする。									

ストレスへの様々な対処方法を考えよう！

年 組 番 氏名

	日常生活においてストレスと感じる時	自己の対処方法とその理由	分類番号
①			
②			
③			
④			
⑤			

＜分類＞①気分転換 ②見方、考え方を変える ③信頼できる人に相談する ④その他

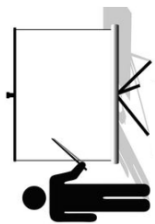
発表・記録メモ

本時の振り返り

※次の質問に答えてください。

- ・自己の日常のストレスを確認することができた。【はい・いいえ】
- ・自己のストレス対処方法を確認することができた。【はい・いいえ】
- ・みんなもストレスを抱えていることや様々な対処方法があることがわかって安心した。
【はい・いいえ】
- ・自己のストレス解消法は、主に分類番号で何番ですか？【 】
- ・活用してみたいストレス解消法があった。【はい・いいえ】
- ・これから取り入れてみたいストレス解消法はなんですか？【 】

【グループ】 発表用ワークシート



おすすめ・ストレス対処方法

日常生活でストレスを感じる時

↑

対処方法

日常生活でストレスを感じる時

↑

対処方法

日常生活でストレスを感じる時

↑

対処方法

日常生活でストレスを感じる時

↑

対処方法

タイトル (活動概要)		125 友だちといっしょに体を動かすって 楽しいな。あったかいな。 ～体ほぐしの運動～			基本体験	群れ合い
育てる力 関連スキル		「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ ④自他の違いを知る		背景	身体を通した集団と自分の 関わりを意識できない	
活動のねらい		・体を使って触れ合うことを通して、コミュニケーションの大切さや仲間と気持ちを合 わせることの心地よさを実感する ・身体接触を通して、集団の中での自分の動きを意識する				
対 象		小・中		実施時期	通年	
所要時間		10～50分	活動場所	広い場所	活動場面	体育・保健体育・集会等
準 備		・動きやすい服装 ・体育用具				
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	○活動のねらいを知る			みんなで体を動かす心地よさを味わおう		
主 活 動	○活動の流れ（やり方）を知る 活動例 ・一緒に立とう（背中合わせ、つまさき合わせ） ・友だちまねっこ ・人間ドミノ ・人間知恵の輪 ・ペアストレッチ ・風船バレーボール（サッカー） ・フープや平均台を使って ・入れ替わりボール（体操棒）キャッチ ・仲間と新しい運動を考えて交流しよう など			・身体接触を嫌がる子には無理 強いしない。 ・体に無理がかかっているか、 声をかける。 ・身体接触を通して、友達の温 かさを自然に気づく発言があ れば、取り上げたい。 ・よい声かけをしている子やグ ループを称賛する。		暴力 NO パス OK 持ち出し 禁止 ④自他の 違いを知 る ②自分な りの見方 や感じ方 をもつ
	○約束を知る ・友達と声をかけあって、協力し合おう。 ・「せーの」「いくよ」といった声を必ず出す。 ○活動する ○ふり返る 活動してみて感じたことをふり返り、まとめる。 ・友達一緒に運動すると気持ちがいい。 ・みんなでやって楽しかった。 ・気持ちもあたたかくなった。			・友達と交流した心地よさに ついて意見交流をする。		
ふ り 返 り						
配慮事項		・身体接触を伴うので、グループ構成（男女別など）に配慮する。 ・誰もが楽しく参加できるような配慮や工夫をする。 ・運動例については、三訂版を参照。				

タイトル (活動概要)		126 最近の自分の気持ちを表現しよう！				基本 体 験	被受容	
育てる力 関連スキル		「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ 「仲間づくり」⑬気持ちに共感する			背 景	自己表現や自己受容、他者理解 の力が乏しい子どもが多い		
活動のねらい		・自分の気持ちに気づき、自分にあった表現方法で人に伝えようとする ・友だちの気持ちに気づきあたたかい声かけをしようとする						
対象学年		個別・特別支援学校		実施時期		通年		
所要時間		5分～20分	活動場所		教室	活動場面		朝の会、帰りの会、自立活動等
準 備		・表情シート(掲示用)・表情カード(文字・表情絵・写真)・表情が伝わる音声(泣く、笑う、怒る等) ・理由シート(掲示用)・理由カード(文字・写真・絵・映像(音声つき))・その他カード ※理由として予想されそうな事柄を文字や絵・写真・映像等に表す						
学 習 ・ 活 動					支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
導 入	○活動のねらいを知る							
	最近の自分の気持ちをみんなに伝えよう							
主 活 動	○活動の流れ(やり方・内容)を知る				※時系列は問わず最近の自分の気持ちや今の自分の気持ち等、自分に合った表現方法を選択できるように支援する。 ・1グループ4～5人 ・パスOK! 伝えたい人から気持ちを伝える。 ・共感的な温かい言葉をかけられるように、教師が見本を示す。 ・特にネガティブな感情を表す表情を選んだ子どもの感情表現には、感情が高ぶり過ぎないよう、充分に注意を払う。 ・日常の朝や帰りの会等を活用しながら継続して行くと効果的である。 ・自分の気持ちを伝えられることや相手の気持ちを考えたり受け止めたりすることの大切さについてまとめる。		暴力 NO パス OK 持ち出し 禁止 ②自分なりの見方や感じ方をもつ ⑬気持ちに共感する 安全の確認	
	①各自で最近の自分の気持ちを表す表情カード等を選び、理由を考える。 ②グループで、順番に自分の選んだ表情カード等を見せて発表する。 ③発表者がその表情カードを選んだ理由をメンバーが推測し、グループみんなで答える。 ④発表者自身がその表情カードを選んだ理由を伝える。 ⑤グループのメンバーは、④を受けて共感的な温かい言葉を伝える。 ⑥グループの代表者1～2人が全体の前で「最近の自分」とその理由を発表する。 ○約束を知る ・人が傷つくような話し方をしない。 ・聞く人は、話した人に温かい言葉をかける。 ○活動する ○ふり返る ・仲間の気持ちが伝わってきたか。 ・温かい言葉をかけてもらおうとどのような気分になったか。							
ふ り 返 り								
配慮事項		・ネガティブな感情の伝え方には「47 自分も相手も大切に伝える伝え方」があること、「23 わたし言葉で伝えること」等、本プログラムを実施する中で、自分の感情に気づき、それを上手に伝えるスキルを身につけさせていくことが、ストレスマネジメントにつながる。 ・三訂版「21 今日の気分は？」参照						

タイトル (活動概要)		127 「いじめは絶対に許されない！」 みんなにあるよ、できること				基本 体験	群れ合い
育てる力 関連スキル		「集団づくり」⑩問題の課題や解決策をみんな で考える			背景	「いじめ」と思っても、自分のこと として捉えられず、見て見ぬふりを してしまう	
活動のねらい		・いじめられた人の気持ちに共感し、クラス全員でいじめを防いだり解決したりしようとする意識をもつ					
対象学年		小4以上・中・高			実施時期	進級時・通年	
所要時間		45分・50分	活動場所	教室	活動場面	特別活動	
準備		資料・ワークシート					
学 習 ・ 活 動					支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	○活動のねらいを知る				「いじめ」についてクラス全員で考えよう		暴力 NO
							パスOK
主 活 動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①資料を読んで、登場人物の関係を確認する。 A（観衆）B（加害者）C（被害者）D（観衆） E（傍観者） ・場合によっては、傍観者や観衆の心情を全体で確認してしまってもよい。 *Aは、資料の扱い方によって傍観者としてもよい。 ②被害者であるCさんから、登場人物それぞれがどのように見えるか考えて、ワークシートに書きこむ。 ③Cさんの気持ちはどのようなだったのかについて、グループで共有する。 ④Cさんに対して、自分は何ができるかをグループで話し合い、まとめる。 ⑤全体で発表し合う。 ・被害者のCさんの気持ちを考えて、声をかける。 ・DさんやEさんに何か言う。 ・クラスが仲良くなるようなことをしたらいい。 ・みんなで考えていくことが大切だと思う。				・登場人物の立場が分かるように図にして示すなど工夫する。 践例→P.23		持ち出し禁止
	○約束を知る ・他人事にせずクラス全員で問題の解決策を考える。 ・友だちの意見に耳を傾ける。 ○活動する ○ふり返る ・みんなで考えると心強いし、解決できると思った。 ・人任せにしないで、自分にできることをしたい。				・登場人物が心の中で何を思っているか、Cさんにとっては「誰も助けてくれない」という思いになることに気づき、つらさに共感できるようにする。 ・いじめは、周囲にいる人達もその構成要因となっていることに気づき、自分たちによってやめさせることができることに気づくようにする。 ・Cさんに対してだけでなく、学級全体への提案もOKであることを告げる。 ・いじめの起きにくい集団やいじめを乗り越える集団づくりを目指すことの価値についてまとめる。		⑩問題の課題や解決策をみんなで考える
ふ り 返 り							
配慮事項		・このプログラムの後、128「だれにとっても居心地のよい学校づくり」を実施するとよい。 ・実際に被害を受けている子どもがいる場合には、実施可能か熟考して判断する。実施することでいじめを受けている子どもが更に傷つくことがないか学級の状況を、よく観察・洞察すること。 ・授業後、アンケートをとるなどして子どものSOSを受け止められるようにする。					

「いじめは絶対に許されない！」みんなにあるよ、できること

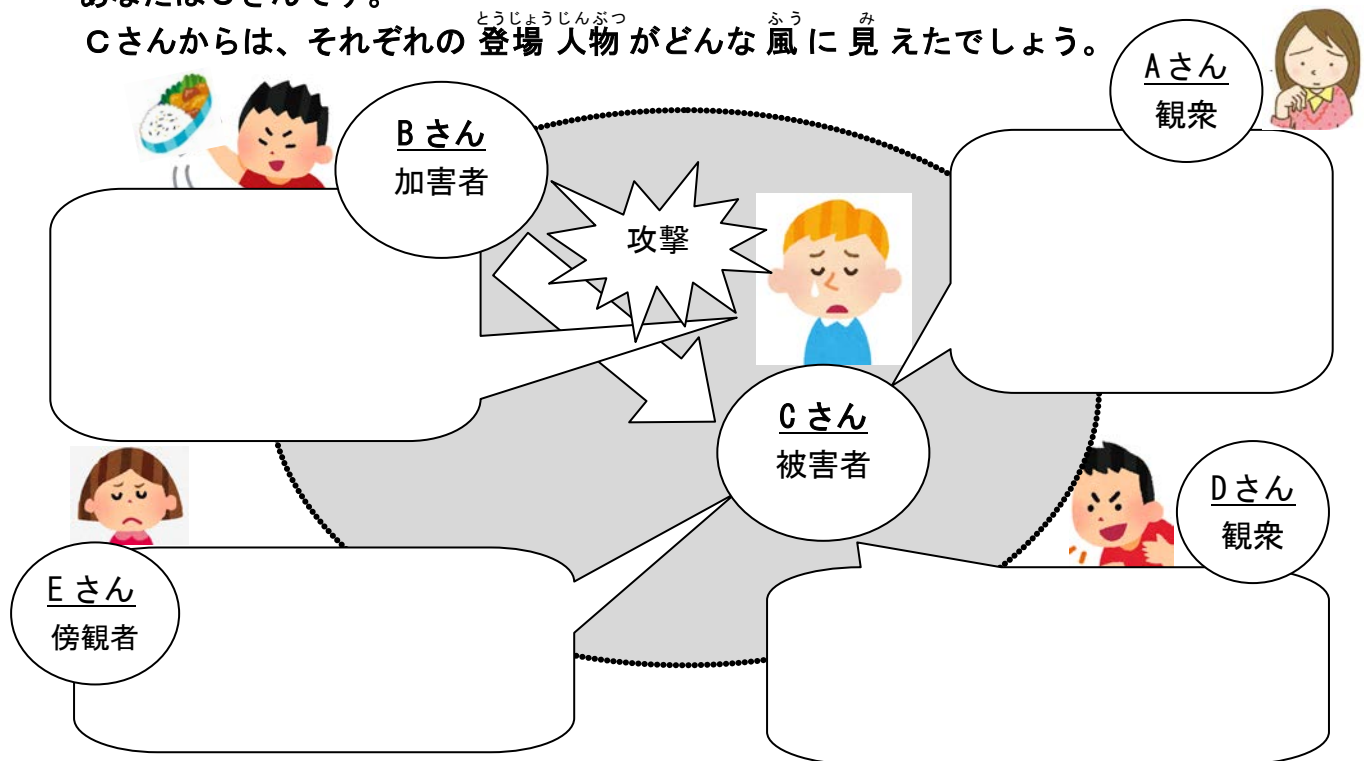
名 前

資料を読んで、話し合ってみよう。

ある日の昼食時間にBさんは、Cさんの弁当を取り上げて放り投げようとした。Cさんは、「やめてよ。」と言いながら、泣きそうになっています。近くにいたDさんは、にやにやしながら見ているだけです。Aさんは見ていられなくなって、うつむいてしまいました。少し離れたところにいたEさんは、黙って教室から出て行ってしまいました。

あなたはCさんです。

Cさんからは、それぞれの登場人物がどんな風に見えたでしょう。



こんなことが起きないようにするためには、どうしたらいいと思いますか？

Blank area for writing answers to the question: "How do you think we can prevent such things from happening?"

◆◆ふりかえり◆◆

今日の活動を通して、どんなことを感じましたか？気づいたことや感じたこと、学んだことについて書きましょう。

1 自分の感じたことや考えたことを率直に話すことができましたか？

よくできた	まあまあできた	あまりできなかった	できなかった

2 「いじめ」をみんなで解決するためにはどうしたらいいか、自分なりに考えられましたか？

よくできた	まあまあできた	あまりできなかった	できなかった

3 友だちの意見に耳を傾けることができましたか？

よくできた	まあまあできた	あまりできなかった	できなかった

◆◆自分や友だちのことについて、話をしたいことがありますか？◆◆

() あります。 () ありません。

話したい先生 ()

年 組 名前

◇「いじめは絶対に許されない！」みんなにあるよ、できること

<資料>

新しい学年になって、席が隣になったことがきっかけで A さんは B さんと仲良くなりました。B さんは、活発でクラスの中で目立つ存在でした。一緒に遊んでいると、色々な面白いことを言って笑わせてくれます。

ところが、ある日、A さんは B さんが C さんに対して、「そこどけよ！お前、邪魔なんだよ！」ときつい口調で怒鳴っているのを見てしまいました。A さんは C さんと前から仲のいい友達だったので、「C さん、大丈夫かな。」と少し心配になりましたが、特に話をすることもないままでした。

B さんは、段々と C さんに嫌な仕事を押し付けたり、言うことを聞かないと暴力をふるったりするようになりました。A さんは、C さんへのいじめをやめてほしいと思うのですが、B さんが自分にも暴力をふるうかもしれないと思うと、はっきりということができません。

とうとう、昼休みに B さんは、C さんの弁当を取り上げて放り投げようとしてしました。C さんは、「やめてよ。」と言いながら、泣きそうになっています。近くにいた D さんは、にやにやしながら見ていただけです。A さんは、見ていられなくなって、うつむいてしまいました。

少し離れたところにいた E さんは、黙って教室から出て行ってしまいました。

※資料は実態に応じて活用してください。

B 小学校の実践から



いじめの被害者の気持ちを体験することで、自分も加害者になり得ることに気づき、一歩踏み出せるきっかけになりますね。

授業の板書例



どんな行動をしたら、いじめの起きにくい、あたたかい学級風土をつくることができるのか話し合うことも大切です。

いじめの構造やお互いの関係性を視覚的に表します。

傍観者や観衆が、いじめが起きていることを「誰か（教師）に伝える」ことや「私は友達のままだよ」と被害者にメッセージを送ることの大切さについても押さえるとよい。



タイトル (活動概要)		128 「だれにとっても居心地のよい学校づくり」			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル		「自分づくり」①自分の意見をもつ ④自他の違いを認める		背景	意見や考えを評価されずに受け入れて もらう経験が少なく、自分に自信がない	
活動のねらい		・ 誰のどんな意見でも肯定的に受け止め、よさに気づく ・ 自分なりの意見を伝えるだけでなく、友だちの意見もしっかり聴く				
対象学年		小・中、特支 グループ（5～6人程度） ※縦割り班もお薦め		実施時期	行事等の計画立案の前 いじめ防止月間など	
所要時間		45分・50分	活動場所	教室等	活動場面	特別活動・集会
準 備		・ 画用紙や模造紙・フェルトペン				
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	○グループでアイスブレイキングを行う。			・ 「サイコロトーク」などを実施し、 話しやすい雰囲気をつくる。		パス OK 暴力 NO 持ち出し 禁止 ①自分の 意見をも つ ④自他の 違いを認 める
	○活動のねらいを知る 「だれにとっても居心地のよい学校（クラス）にするには」どうしたらよいか、 たくさんの意見を出し合おう					
主 活 動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①グループで、話す順番と記録を決める。 ②時間内に順番でたくさん意見を出し合い、紙 （模造紙や画用紙）に記録する。 ③グループ内で、やってみたいと思った意見を まとめ、標語（短冊など）にまとめる。 ④各グループで出た意見を発表し合う。 ⑤校内（教室）に標語（短冊）を掲示する。			・ グループは5～6人が適当。 ・ 前向きな（よい学校にするための アイデア）意見を出し合うことを 伝える。 ・ 前向きな意見には、どんな意見で も称賛する（肯定的に受け止め る）ように伝える。 ・ 「どんな意見が出てもいい」こと を保障するために「やってみたい もの」を選択する等、教師の意図 する方向にまとめないようにす ること。 ・ 意見の後には、拍手をしたり、「い いと思います」と言ったりするな ど、意見を出しやすい雰囲気をつ くる。 ・ 発表時には、どのグループに対し ても、必ず称賛の拍手をする。 ・ ルールを守って楽しく活動できた ことをフィードバックする。 ・ いろいろな意見があることや人 によって考えが違うことを押さえ る。		
	○約束を知る ・ 順番を守って話す（周りは静かに聞く）。 ・ どんな意見も批判しない。 ・ 意見が思いつかないときは、「パス」という。 ・ ユニークなアイデアは遠慮しないで出す。 ○活動する ○ふり返る ・ 活動を通して感じたことや気づいたこと、 学んだことを全体で話し合う。					
ふり 返り						
配慮事項		・ 127「いじめは絶対に許されない！」みんなにあるよ、できることの実施後に行う と話し合いの質が深いものになり効果的である。 ・ テーマについては、実態や時期などを考慮し、次のようなテーマが考えられる。 「いじめが起きにくい学校にするには」「もっと楽しいクラスにするには」 「みんながもっと仲良くなるためには」「お互いが安心して自分の考えを言えるよう になるには」「横浜子ども会議のテーマを実現するためには」など。 ※話し合いのテーマは、学校だけでなく様々な設定にして行うことも可能。 三訂版「ナイス・アイデア」参照				

だれにとっても居心地のよい学校づくり

年 組 名前 ()



4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 楽しく安心して活動できましたか。

4 3 2 1
| | | |

2 たくさんの意見を出せましたか。

4 3 2 1
| | | |

3 友だちや自分のよさについて感じることができましたか

4 3 2 1
| | | |

4 今日の活動で気がついたことや感じたこと、思ったこと、学んだことを書きましょう。

ブレインストーミングのよさを生かすために

ブレインストーミングでは、子どもたちは、どんどん多様なアイデアを広げていきます。それが平凡なものだろうと、奇抜で現実にはできそうもないことでも、なんでもよいのです。子どもたちがオープンエンドの良さを味わうことで、何でも受け止められるあたたかな学級の雰囲気がつくられます。自由な雰囲気です話合うことを通して、参加メンバーが互いのよさに気づき、被受容感が高まるとともに、視野を広げることにつながります。

たくさんの意見が出た後、一つの意見に絞ることを目的とするときは、このプログラムの後に、合意形成を図るプログラムを改めて別に行いましょう。

※ブレインストーミングのやり方については三訂版 38「ナイス!アイデア!」を参照。



合意形成の仕方

合意形成は、メンバー全員の考えが1つになることではなく、考えは違ったままでも互いに納得して1つの結論を導き出すということです。そのためには、自分の意見や言うべきことは率直に表明する、そして、互いに相手の意見に耳を傾ける、といった話し合いの仕方が大切です。

つまり、主張することは充分する、思っていることは何でも伝えることがまず求められます。その上で、相手の立場になって、相手が言いたいことをそのまま受け取るのです。少なくとも、「きちんと聴いてもらった」という実感が相手に生まれることが必要です。こうしたやり取りの中で、考えの内容だけでなく、相手が気持ちを受け入れてくれたと感じた時、自分の意志で相手の言うことを納得して承知することができます。

合意形成に使えるプログラム⇒101 最高!わくわくプランニング!

103 フルーツポンチを作ろう

タイトル (活動概要)		129 いろんな性格、売ります！買います！				基本体験	被受容
育てる力 関連スキル		「自分づくり」③自他のよさを見いだす 「仲間づくり」⑭温かい言葉をかける		背景	多様な人との関わりの経験が少ないため、多面的な見方が苦手である		
活動のねらい		・見方を変えることで物事の受け止め方が変わり、自分や友だちのよさに気づくことができるようになる					
対象学年		小中・小高・中1		実施時期	学級内の関係性が深まってから		
所要時間		45分・50分	活動場所	教室	活動場面	特別活動	
準備		・カード ・ワークシート					
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
導入	○活動のねらいを知る			・ものの見方は、視点が変わると違うことを押さえる。 ・見方を変える資料を提示するか、練習をしてみる。		暴力 NO パス OK 持ち出し禁止	
	自分の性格を売ったり、友だちの性格を買ったりしてお互いの良さを発見しよう						
主活動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①自分の性格で変えたいところをカードに書く。 ・カードは一人2～3枚作る。 ・同じ内容にしても、違う性格について書いても、どちらでもよい。 ②グループ内でカードを交換して、お互いの変えたい性格をリフレーミングしてのアピール文を書く。 ・怒りっぽい→熱血・情熱的 熱いハートで語ります！ ・優柔不断→協調性がある みんなの意見をしっかり受け止めます！ ③交代でお店を開き自分の変えたい性格を売ったり、自分がほしいと思った友達の性格を買ったりする。 ・自分が売りに出したカードと同数を買う。 ・買ったカードはワークシートに貼る。 ④ワークシートに活動して、気づいたことや感想を記入し、全体で交流する。			・子どもの様子をよく観察し、不安な気持ちにならないよう配慮する。 ・机間指導を行い、ワークシートへの記入に困っている子どもを支援する。		⑭あたたかい言葉をかける 安全の配慮 ③自他のよさを見いだす	
	○約束を知る ・買うときには「この性格が欲しいのでぜひ売ってください。」と言う。 ・性格が売れたら「買ってくれてありがとう」と言ってカードを渡す。			・買えるカードは、作成した枚数によって決める。 ・カードが売れ残ったら、教師が買う等、工夫する。			
ふり 返り	○活動する			・活動を通して、自分や友達のよさに気づくことができるようにする。			
	○ふり返る・まとめる ・ポジティブな言葉を使うだけで気持ちが穏やかになることや見方を変えると受け止め方が変わることに気づく。			・言葉の使い方でお互いの気持ちや考え方、コミュニケーションの質や関係づくりが変わる。			
配慮事項		・傷つく子どもがいないように「ルール」や「約束」を徹底し、状況をよく把握する。					

いろいろな性格、売ります！買います！

名前 _____

ふり返り

4…よくできた 3…まあまあできた 2…あまりできなかった 1…できなかった

1 友達と協力して活動できましたか？

4 3 2 1
|_____|

2 友達や自分のよさについて感じることができましたか？

4 3 2 1
|_____|

3 今日の活動を今後に生かせそうですか？

4 3 2 1
|_____|

活動して気づいたことや感想を書きましょう。



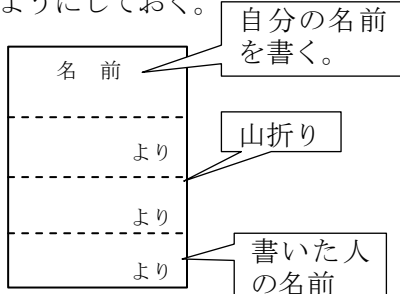
アピール 変えたい性格	アピール 変えたい性格	アピール 変えたい性格
---------------------------	---------------------------	---------------------------

※カードの裏に、自分の名前を書き、切り取って使いましょう。

リフレーミング例

※アピール文を書く時に参考にしましょう。

リフレーミング前	リフレーミング後	リフレーミング前	リフレーミング後
飽きっぽい	好奇心が旺盛	調子がいい	愛想がよい
あきらめが悪い	粘り強い・一途	冷たい	凜としている
あわてんぼう	行動的・行動が早い	つんとしている	クール
いいかげん	おおらか・こだわらない	出しゃばり	世話好き
言い方がきつい	はっきりしている	生意気	自立心がある
いばっている	自信をもっている	なれなれしい	溶け込みやすい
意見が言えない	思慮深い	のんき	おおらか
うるさい	元気が良い	反抗的	考えをもっている
怒りっぽい	熱血・熱い・	はっきりしない	慎重
おしゃべり	社交的・頭の回転が速い	反応が鈍い	おだやか
落ち込みやすい	まじめ・深く考える	人の言いなり	ものわりがが良い
落ち着きがない	活動的・こまめに動く	ひねくれている	独創的
かわっている	ユニーク・味がある	ふざける	ノリがいい・陽気
頑固	信念がある・意志が強い	プライドが高い	堂々としている
気が弱い	慎重・用心深い	ぼうっとしている	自分の世界がある
空気が読めない	動じない・マイペース	負けず嫌い	がんばりや
口数が少ない	聞き上手・控えめ	周りを気にする	広い視野を持っている
口がうまい	話し上手	無口	穏やか・物静か
けじめがない	おおらか	向こう見ず	思い切りがいい
強引	リーダー性がある	無理をしている	一生懸命
行動が遅い	丁寧	目立ちたがり屋	積極的・明るい
こだわる	専門的・粘り強い	命令しがち	自信がある
しつこい	徹底している	面倒くさがり	こだわらない
消極的	調子に乗らない・冷静	物怖じする	用心深い
神経質	几帳面	物事に細かい	しっかりしている
ずうずうしい	積極的・押しが強い	優柔不断	柔軟
責任感がない	悠々自適・無邪気	融通が利かない	芯が強い
だらしない	ゆったりしている	良く考えない	発想豊か
短気	行動力がある	ルーズ	楽天的

タイトル (活動概要)		130 よいところを伝えあおう (わたしっていいな)				基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル		「自分づくり」③自他のよさを見いだす		背景	被受容体験の不足から自分自身のよさを実感できない子どもが多い		
活動のねらい		・ 友だちのよさに気づく ・ 自分のよさを認め、自信がもてるようになる					
対象学年		小高・中		実施時期	クラスの友達がわかり始めた頃		
所要時間		45 分・50 分	活動場所	教室	活動場面	特別活動	
準 備		・ 画用紙かコピー用紙 (裏面に振り返りシートを印刷する)・筆記用具					
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
導 入	○活動のねらいを知る						
	互いのよいところを伝え合い、自分のよさに気づこう						
主 活 動	○活動の流れ (やり方・内容) を知る			・ 活動の前に、自分のよさに (改めて) 気づくという本時のねらいを全ての子どもがもち、温かい雰囲気 で活動に取り組むことができるようにしておく。		暴力NO パスOK 持ち出し 禁止	
	①グループ (4～6 人) をつくる。 ②画用紙を配付し、グループの人数分折り目をつける。 ③一番上の欄に自分の名前を書く ④グループで方向を合わせて、隣の人に渡す。 ⑤受け取った人は、一番下の欄に名前の書いてある人のよいところや頑張っているところ (日頃の感謝の言葉なども可) を書く。 ※書く時間を予め設定しておき、教師の合図で進める。 ⑥記入したら、自分の名前 (〇〇より) を書き、山折りにして (自分が書いた欄が見えないようにして) 次の人に渡す。 ⑦⑤・⑥を繰り返し、自分に画用紙が戻ってくる。 ⑧先生の合図で、友だちが書いたものを読む。 【予想される記入例】 ・ いつも〇〇を頑張っているね ・ 困っているときに〇〇してくれてありがとう					③ 自 他 の よ さ を 見 い だ す	
ふ り 返 り	○約束を知る			・ 読んでいるときの子どもの表情を観察する。振り返りシートは回収し、先生のコメントを書いて返却するとともに、今後の子どもたちの支援につなげる。			
	○活動する ○ふり返る ・ 友達に自分のいいところを伝えてもらおうと自信になる。相手の良さを見つけることは、自分にとっても気持ちがいい。						
配慮事項		・ 学校行事の後など、クラスの雰囲気が円熟しているときの方が、本活動を行うよいタイミングである。 ・ 実施の1～2週間前等に予告をし、「友だちのよいところ」を見つけておくように伝える。 ・ 他の人には書く内容を見えないようにすることには、「相手のことを考える時間を大切にすること」という意味がある。しかし、リスクがある場合は、見えるやり方にする等、やり方を工夫する。					

よいところを伝え合おう

月 日 ()

年 組 名前 ()

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 友達の良さを見つけられましたか

4 3 2 1
| | | |

2 自分のいいところに気づくことができましたか

4 3 2 1
| | | |

3 今日の活動を、これからの生活に生かせそうですか

4 3 2 1
| | | |

4 今日の活動で気づいたことや感じたこと、学んだことについて書きましょう。



タイトル (活動概要)		131 自分も相手も大切にする伝え方を知ろう (役割演技で身につける)				基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル		「仲間づくり」⑤はっきり伝える 「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ		背景	仲間集団の中で、相互に尊重したコミュニケーションの経験が少ない		
活動のねらい		・ ロールプレイングを通じて、日頃の自分や友だちの話し方に気づく ・ 相手のことを考えながら自分の思いを伝えることが、自分にも相手にも良いことを知る					
対象学年		小中・小高・中		実施時期	ある程度人間関係が深まったとき		
所要時間		45分・50分	活動場所	教室	活動場面	国語・特別活動	
準備		・ ロールプレイングのシナリオ ・ パート1 ワークシート					
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
導入	○活動のねらいを知る			3つの伝え方を演じて、違いを感じてみよう			
主 活 動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る			・ 伝え方の違いが出るように、少しオーバーに話すように伝える。 ・ 演技であることをしっかりと確認し、子どもの様子を観察しながら進める。 ・ 演じるのをためらう子どもには無理強いしないで、傍で見るなど配慮する。 ・ B役を演じて、「スッとした」と感じる子どもがいたら、相手役の気持ちとあわせて考えさせる。 ・ 劇の中で感じたことを引きずらないように、役割演技の終了時には拍手をして気持ちを切り替える。 ・ 自分の思いや考えだけでなく、相手のことも大切にする姿勢が必要なことを押さえる。 ・ これまでの自分の伝え方についての気づきがあったときは、称賛し、本時の経験を生かしていくよう伝える。		パス OK 暴力 NO 持ち出し禁止 ⑤はっきり伝える ②自分なりの見方や感じ方をもつ 安全の配慮	
	① 2人組でシナリオを使って劇をする。 ・ Aさん、Bさん、Cさんを一通り終えたら役割交代をして、同様に繰り返す。 ② 3つの違いをワークシート①に記入する。 ③ ワークシートをもとに、伝え方による感じ方の違いを話し合う。						
ふ り 返 り	○約束を知る						
	・ 役割演技は、ふざけないでやる。						
	○活動する						
	○ふり返る						
	・ ワークシートをもとに伝え方の違いを話し合う。						
	○まとめる						
	・ 相手のことを考えながら自分の思いを伝えることが、自分にも相手にもよいことを知る。						
配慮事項		・ 児童の実態に合わせて、ボールや本にする等、劇（ロールプレイング）のシナリオや場面設定など工夫する。 ・ 児童の実態に合わせて、「もしもこんなメッセージ（SNS）が来たら」を続けて行ってもよい。					

☆自分も相手も大切にする伝え方（ロールプレイングシナリオ）

- ① 3つの言い方について、役割を決めて、演じてみましょう。
- ② 一通り終わったら、役割を交代して演じてみましょう。

＜場面＞掃除中、相手役の子が今日も黒板掃除をしています。私も、黒板の掃除をやりたいんだけど。

Aさん

相手役 黒板消しを持って行ってしまおう。

Aさん 「ねえ…、今日は、私（ぼく）が黒板を…」（小さな声で言う。）

相手役 「なに…、 どうしたの？」

Aさん だまって下を向いてしまおう。

相手役 「何？どうしたの？」

Aさん 「いや、なんでもない…」（と小さな声になって、下を向いてしまおう。）

相手役 「なに？へんなの！」

Bさん

相手役 黒板消しを持って行ってしまおう。

Bさん 「ねえ、ちょっと今日は私（ぼく）が黒板をやるよ」（と、にらみつける。）

相手役 「なに…、 どうしたの？」

Bさん 「昨日も、黒板をやっていたじゃないか。いい加減にしろよ。」（大きな声で言う。）

相手役 「何？どうしたの？」

Bさん 「何、言ってんの！ずるいじゃないか！！〇〇さんは、雑巾をやれよ！」（と強く言い、黒板消しを奪おうとし、黒板消しを取り合う。）

Cさん

相手役 黒板消しを持って行ってしまおう。

Cさん 「ねえ、ちょっと〇〇さん。」

相手役 「なに…、 どうしたの？」

Cさん 「昨日も黒板だったよね。今日は、私（ぼく）が黒板掃除をしたいんだけど。」（相手の顔をしっかり見る。）

相手役 「何？どうしたの？」

Cさん 「〇〇さんもやりたいと思うけど、私（ぼく）だって黒板掃除をやりたいんだ。順番でやるようにしようよ。」

相手役 「分かったよ。今日は、Cさんがやって。明日からは順番でやろう。」

Cさん 「ありがとう。順番で、明日は〇〇さんが黒板の掃除ね。」

☆自分も相手も大切にする伝え方（ワークシート）

年 組 名前（ ）

- ① ロールプレイングをした後、3人の話し方について、考えてみましょう。相手役やAさん、Bさん、Cさん役をして、感じたことや気がついたことを書きましょう。
- ② 書いたことを発表し合い、それぞれの特徴を考えましょう。

	相手役で感じたこと	役を演じて感じたこと	特 徴
Aさん			
Bさん			
Cさん			

「自分も相手も大切にする伝え方」ふり返りシート

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

1 友だちと協力して、活動できましたか

4 3 2 1
| | | |

2 自分の感じ方を安心して話し合いの中で出せましたか

4 3 2 1
| | | |

3 3つの伝え方があったことが分かりましたか

4 3 2 1
| | | |

4 今日の活動で気がついたことや感じたこと、思ったこと、学んだことがあったら書きましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

タイトル (活動概要)		132 自分も相手も大切にする伝え方を使ってみよう ～もしもこんなメッセージ(SNS)が来たら～				基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル		「仲間づくり」⑤はっきり伝える 「自分づくり」②自分なりの見方や感じ方をもつ		背景	仲間集団の中で、相互に尊重したコミュニケーションの経験が少ない		
活動のねらい		・ ロールプレイングや台詞を考えることで、日頃の自分や友だちの話し方に気づく ・ 相互尊重の伝え方を理解し、日常の生活の中で生かそうとする					
対象学年		小高・中・高		実施時期	ある程度人間関係が深まったとき		
所要時間		45分・50分	活動場所	教室	活動場面	国語・道徳	
準備		・ ワークシート					
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
主 活 動	○活動のねらいを知る ・ 自己信頼“I am OK”、相互信頼“I am OK. You are OK”というアサーションの基本的な考え方を おさえる。			・ 自分の思いや考えだけでなく、相手のことも大切にする姿勢や 言い方が必要なことを押さえる。		パス OK 暴力 NO 持ち出し 禁止	
	自分も相手も大切にする伝え方を使えるようになろう						
導 入	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①ワークシートの場面を読み、自分も相手も大切にする伝え方を考えて書く。 ②2人組になり、それぞれ自分の考えた文章を読み、受け役の感想を聞く。 ③気づきや感想を交流する。			・ 必要に応じて、自分の置かれている状況(事実)、気持ち、相手への 配慮(代替案)、などを伝える内容として提示してもよい。 ・ SNS の利用の仕方ではなく、「伝え方」を中心に扱う。		⑤ はっ き り 伝 え る 安全の配慮	
	○約束を知る ・ 自分と相手の相互を大切にしたい伝え方を考え、相手にきちんと表現する。 ○活動する						
ふ り 返 り	○ふり返る ・ ふり返りシートに書いたことを共有する。			・ SNS で伝える便利さもあるが、直接会って話をする方が相手に 思いが伝わることや、互いに本音を言い合える雰囲気をつくる ことが大切であるということを押さえる。		② 自 分 な り の 見 方 や 感 じ 方 を も つ	
	○まとめる ・ 学校生活では、自分も相手も大切にする伝え方を使っていこうとまとめる。						
配慮事項		・ 子どもの実態に合わせて、メッセージの内容を変えて行う。 例)「昨夜メッセージ送ったのに、なんで返信くれないの？もうグループから外すよ。」 「今日、〇〇にみんなで集まるから、絶対来てね。」(用事があるんだけど) 「〇〇さんを外したメンバーで、SNS グループを作ろうよ。」 「ちょっと困ったことに巻き込まれて、お金を貸してくれないかな？」 ・ 実態に応じて、活動の前に教師が例示するとよい。 ・ ワークシートの例文では、誰かに陰口を言うのではなく、直接相手に伝えることが 大切であるということも押さえる。					

「もしもこんなメッセージ（SNS）が来たら」ワークシート

年 組 名前（ ）

- ①次の場面を読んで、自分も相手も大切にする伝え方のセリフを考えましょう。
- ②2人組で、自分が作ったセリフでロールプレイングをして、感想を話し合いましょう。

 ○○さんって、最近むかつくんだよね。	 何か、あったの？
 この前なんか、遊ぶ約束してたのに「用事があるから」って言って、急に断って来たんだよね。	 そうなんだ。
 「何の用事？」って聞いても言わないし。最近いつもドタキャンされるんだ。	 そんな嫌なことがあったんだね。
 なんか最近調子に乗ってると思わない？あなたは、○○さんのこと、どう思う？	 嫌な思いをしたこと、直接話してみたら？

※ **B** の吹き出し全部にセリフを入れてありますが、子どもの実態に応じて書き込めるようにして活用してください。

「もしもこんなメッセージ(SNS)が来たら」ふり返りシート

月 日 () 年 組 名前 ()

4 よくできた 3 まあまあできた 2 あまりできない 1 できなかった

- | | |
|--|-------------------------|
| 1 自分も相手も大切にする伝え方の意味が理解できましたか | 4 3 2 1
 ----- |
| 2 生活の中で自分も相手も大切にする伝え方を使っていくことができると思えるようになりましたか | 4 3 2 1
 ----- |
| 3 自分の考えや気持ちを適切に伝えることができそうですか | 4 3 2 1
 ----- |
| 4 今日の活動で気づいたことや感じたこと、学んだことについて書きましょう。 | |

SOSサインの出し方・受け方・つなぎ方教育 ～横浜プログラムの活用～

大人も子どもも、一人で悩みを抱えてしまうと、思いつめ、自分を傷つけることで、その苦しみから逃れようとする場合があります。私たちは、子どもの心に真剣に向き合い「救いを求める叫び」(サイン)を受け止める必要があります。横浜プログラムの実践は、人権尊重の精神を基盤とした取り組みであり、全ての子どもが安全で幸せにいられるための教育です。

本プログラムでは、人とつながることは安心することだと気付くこと、子ども自身が困難を乗り越え、問題を解決していく力、自分の身を守る力を身につけることを目指しています。



ねらいとして…

- 誰にでも「心が苦しいとき」があることを知る
- 対処法の一つとして「話を聞いてもらう」ことがあることを知る
- 相手の気持ちを楽しめる聴き方があることを知る
- 相談できる場所があることを知る



※実施に際しては、児童生徒一人ひとりについて十分な配慮をすること、家庭の協力を得ること、教職員全体で共通理解を図って行うことをお勧めします。

関連プログラム

～横浜プログラムであたたかい風土の醸成を！～

日常的な関わりや取組の中で、「人は一人ではない」ということや「命の大切さ」に子ども自身が気づくことが大切です。

心の健康～自分なりのすっきり方法を考えよう～

心身の機能と心の健康～欲求やストレスへの対処と心の健康～

聴き方じゃうずになれるかな（話すこと・聴くこと体験）

身体と心はつながってる！？（話すこと・聴くこと体験）

いろんな気持ちを表現してみよう（気持ちに気づく・伝える）

ありがとうをあなたに（感謝の気持ちを贈ろう）

あなたのよいところは（よいところさがし）



実践の POINT

◇どうしたらいい？心が苦しくなったとき（SOS の出し方）

① 心が苦しくなった時、あなたは どうしますか？いくつか思いっただけ書きましょう。

イライラする 人との交わりが苦しくなる ねてわすれる

スッポンをたたく ふとんの中でおもしろくない 大きい声をたたく

② グループの人と話し合って、気付いたことや感じたことを書きましょう。

うんどうをする、だれともはなさない、人になる。イライラしたりするときはいろいろなかいけつほう(ほうがあること)が分かった。

③ 活動を振り返って

おうちの人や、友だちにそう伝えることは、よいかいけつ方法だと思いました。

④ 活動を振り返って

おうちの人にそう伝える。すごくいいおもった。

様々な解決方法があること、つらい時には、誰かに相談するということについておさえます。

子どもが描いた「心」は色も形も様々。お互いに肯定的にとらえられるようにしましょう。※やり方は実態に合わせて。

実施前・後には、担任、専任、養護教諭などで子ども達の様子や状況を確認することが大切です。



◇だれにでも心が苦しいときがあるから（SOS の出し方・受け方）



苦しいことがあっても、周囲の人に話を聞いてもらえることで気持ちは楽になること、話を聞くときには、気持ちを受け止めるような聴き方をすることを押さえます。

やり方によって、話し方・聴き方のどちらかを強調することもできます。

◆体験した感想を書きましょう。やってみて、どのように感じましたか？

普段は、あまり相談はないけど2番のように
揃って話も聞いてくれたら少しは気持ち
が楽になる気がした。また自分も相談
にのれる時があったら相談相手になりたいとも思っ

※友だちに対して、相談をする場合があること、話を聞いたら、信頼できる大人に伝えることについて確認する。

※相談機関があることについて紹介する。

<電話番号>

0120-078310
045-624-9414
045-624-9081
0120-45-7867
045-752-8366
0120-007-110

<相談機関>

24 時間子ども SOS ダイアル
一般教育電話相談
学校生活あんしんダイヤル
ユーステレホンコーナー
横浜市青少年相談センター
こどもの人権 110 番

タイトル (活動概要)		133 ◇どうしたらいい？心が苦しくなったとき（ストレス対処法）				基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル		「自分づくり」 ②自分なりの見方や考え方をもつ		背景	困難なことに直面した時の対処の仕方が分からず、一人で悩みを抱え込んでしまう。		
活動のねらい		・人に相談するとよいことを知り、自分は一人きりではないことに気づく ・困難を抱えた時、自分はどのようにすると助かるのか、いろいろな対処の方法を知る					
対象学年		小中・小高・中1・中2・中3		実施時期	長期休業の前後		
所要時間		45分・50分	活動場所	教室	活動場面	特別活動・保健体育	
準 備		ハート型画用紙（必ずしもハート型にしなくてもよい）・ワークシート・					
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい	
導 入	○活動への導入 今の「心の色」って、どんな色？ ・ハート型の紙に色を塗る。 ・グループで、どんな色を塗ったのか、その理由について発表し合う。			実践例 P.38、43 ・ハート型画用紙を配布する。 できればいろいろな大きさから選べるようにするとよい。 ・発表し終わったら黒板に貼り、「心」について学ぶ時間という雰囲気作りをする。 ・「心」は人それぞれに違うこと、何かの影響で変わることができることについて確認する。 ・「心が苦しい」イメージをもちづらい場合には、見本のハートを見せるなど工夫する。		暴力 NO パスOK	
	○活動のねらいを知る 心が苦しくなったときにどうすれば解決できるか考えよう					持ち出し 禁止	
主 活 動	○活動の流れ（やり方・内容）を知る ①心が苦しい時に注目させ、心が苦しい時どうしたらいいかワークシートの1に記入する。 ②記入した内容についてグループで順番に発表し、感じたことや気づいたことについて話し合う。 ③ワークシートの2に記入する。 ④③をもとに、気づいたことや考えたことについて発表する。（教師が数名指名する） ・色々な対処法があると思った。 ・みんなもつらい時があるとわかった。 ・自分一人で悩んでいると思っていたが、色々な人に助けられているとわかった。			・様子を観察し、必要に応じて声掛けをする。 ・ワークシート2に記入しながら、自分を振り返る時間を大切にするように声をかける。 ・グループの人と話し合うことで様々な解決法があることについて知る。		②自分なりの見方や考え方をもつ	
	○約束を知る ・友だちの考えを肯定的に聴く。						
ふ り 返 り	○活動する ○ふり返る・まとめる ・誰でも、心が苦しくなる時があり、それは当たり前のこと。 ・「人は一人ではない」という気づきを分かち合う。 ・心が苦しくなった時には、誰かに相談するといったことを確認し身近な相談機関の情報について知らせる。						
				・自分が誰かに助けられていることへの気づきや、相談しようと思えたことの気づきがあったら取り上げ価値づける。			
配慮事項		・活動の様子を観察し、必要があれば個別に声掛けをしたりケアをしたりする。 ・複数の教師で実施することが望ましい。・ハイリスクの児童生徒への配慮。					

参考：「子どもの人間関係能力を育てる SEL-8S」 ミネルバ書房 2011 年 小泉令三・山田洋平著

どうしたらいい？心が苦しくなったとき



年 組 氏名

1

心が苦しくなった時、あなたはどのようにしますか？いくつかでも思いっくだけ書きましょう。

2

グループの人と話し合ってみて、気付いたことや感じたことを書きましょう。

3

活動を振り返って

タイトル (活動概要)		134 だれにでも心が苦しいときがあるから (SOSの受け方)			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル		「自分づくり」②自分なりの見方や考え方をもつ 「仲間づくり」⑬気持ちに共感する		背景	困難なことがあった時、一人で抱え込んでしまい助けを求めることができない	
活動のねらい		・ 誰にでも「心が苦しい時」があること、そんな時には助けを求めることができることを知り、自分は一人ではないことに気づく ・ 友達から相談をされたときの話の聴き方を知る				
対象学年		小高・中1・中2・中3		実施時期	長期休業の前後	
所要時間		45分～60分	活動場所	教室	活動場面	保健体育・特別活動
準備		ワークシート・相談窓口を知らせるカードやパンフレット（授業後配布）				
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	○活動のねらいを知る			友達から相談された時の話の聴き方を知ろう		暴力 NO パスOK 持ち出し禁止
	○活動の流れ（やり方・内容）を知る			実践例 P.38、43	②自分なりの見方や考え方をもつ ⑬気持ちに共感する	
	①ペアになって、心が苦しい時の気持ちの切り替え方について話す。 ・ 対処法はいろいろあることについて知る。			・ ペアの組み方に配慮し、必要に応じて声掛けをする。 ・ 誰にでも起こり得ることであり、 <u>自分だけではない</u> ことを感じられるようにする。		
	②全体でいつもの対処法ではうまく解決できないことがあることについて話し合う。 「苦しい状況が続くとどうなってしまおうだろうか。」 食欲がなくなる、眠れない、やる気なくなる 学校に行きたくなくなる、話したくなくなる			・ 双方の気持ちを考えながらロールプレイできるよう促す。 ※ロールプレイは無理にしないでよい。 ※場合によっては教師が見本をする。		
主 活 動	③相談された場合の聴き方のロールプレイをする。 ・ 両方の立場の経験をする。			・ 「誰かに話をすること」で心が落ち着いたり安心したりすることがあることを伝える。 ・ 相談を受けた時の話の聴き方は相手の気持ちを受け止めること、相手の思いを否定しないことが大切だということを確認する。		
	④ワークシートに体験した感想を記入し、気づきや感想を全体で発表し合う。					
ふ り 返 り	○約束を知る					
	・ つらい気持ちになった時には無理をしなくていい。 ・ 真剣に取り組む。					
	○活動する					
	○ふり返りとまとめ					
	・ 苦しい時に、友だちが聴いてくれると、安心する。 ・ 相手の気持ちを受け止める聴き方が大切。 ・ 「命」につながる大切なことについて話し合い、取り組んだことについて認める。 ・ 支えてくれる人や機関について紹介する。			・ <u>友達から相談を受けた時は、迷わず教師や信頼できる大人に伝えることを強調する。</u>		
配慮事項		・ T2の教師と複数体制での実施が望ましい。最近つらいことがあったなど、ハイリスクの児童生徒への配慮。 ・ 話したいことがある場合は、教師に伝えること・話を聴く時間をもつことを知らせる。				

参考：文部科学省 教師が知っておきたい子どもの自殺予防 2009

だれにでも心が苦しいときがあるから



年 組 氏名

◆ペアで体験してみましょう。
役割を交代して、AとBどちらもやってみましょう。

<1>

A： 勉強のことで悩んでるんだ。成績も悪いし…。

B： 自分で努力することが大事だよ。やればできる！もっと、がんばったら？

A： もう、何もかも嫌なんだ。（消えてしまいたい。）

B： そういう考え方がだめなんじゃないの？しっかりしなよ。

<2>

A： 勉強のことで悩んでるんだ。成績も悪いし…。

B： そうだったんだ。悩んでるんだね。

A： もう、何もかも嫌なんだ。（消えてしまいたい。）



B： つらかったんだね。…でも話してくれて、ありがとう。

◆体験した感想を書きましょう。やってみて、どのように感じましたか？

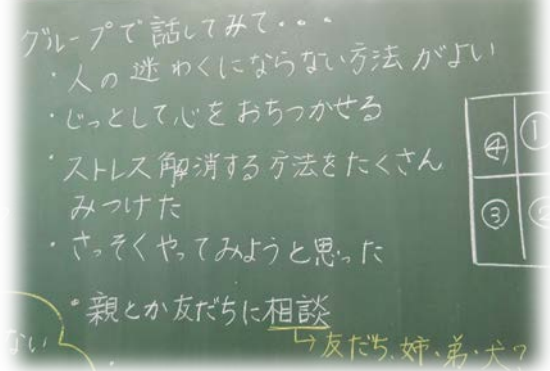
A 小学校の実践から

◇どうしたらいい？心が苦しくなったとき（SOS の出し方）

4年生を対象に、専任教諭・養護教諭の複数体制で授業をしました。子どもたちが「誰かに相談する」方法や、実際の相談の仕方を知るためのプログラムがあると授業で扱いやすいと思いました。「大事なことから」と伝えたことで学級全体でしっかりと取り組めたように思います。



グループで話し合ったことで、みんなにも「心が苦しいとき」があることを知って安心したり、具体的な解決方法を見つけられたりしていました。



◇だれにでも心が苦しいときがあるから（SOS の出し方・受け方）

6年生を対象に、専任教諭・養護教諭・担任の複数体制で行いました。クラスの実態に合わせて、プログラムの展開を変えて行いました。特に、ロールプレイでは全員が体験するのではなく教師による見本を見せて、それについて話し合うようにしたり、セリフを変えてできるようにしたりしました。

<ワークシートから>

みんなで話し合ったり、ロールプレイをしたりして、自分は家族や友だちなどいろいろな人たちに支えられているんだなと思いました。



普段の子どもたちとの関わりを大切にすることや他の指導プログラムを活用することで普段から「自己肯定感」を高めていく必要があると思った。実践後、「自分は一人ではない」と子どもが気づいたことはよかったと思う。（担任）



実施にあたって担任や学年、養護の先生等と話し合い、共通認識をもてたことはとてもよかった。一人ひとりに配慮しながら「命の教育」を進めていく必要性を感じた。（専任）



子どもたちには様々な背景があるので慎重に行うことが必要だが、早い時期からやっていくといいと思う。家庭との連携も含めて、計画的にやりたいと思う。（養護）

タイトル (活動概要)		135 大人に打ち明けた方がいい「秘密」(SOSのつなぎ方)			基本 体験	被受容
育てる力 関連スキル	「仲間づくり」 ⑬気持ちに共感する ⑮しっかり話を聴く			背景	友達に相談されたり、悩みを打ち明けられたりした時、大人に援助を求められない	
活動のねらい	・大人に援助を求めなければならない場合があることを知る					
対象学年	小高・中・高			実施時期	通年・長期休業前後	
所要時間	45分・50分	活動場所	教室	活動場面	特別活動	
準 備	「秘密」カード(グループ分、封筒に入れておくといよい)・ワークシート・配布用シート 「大人に打ち明けた方がいい秘密って…」・カードを貼り付ける画用紙や模造紙等・のり					
学 習 ・ 活 動				支援の観点・留意点等		ルールとねらい
導 入	○活動への導入 ・打ち明けた悩みや秘密が別の人に伝わってしまったらどう思うか共有する。 ・苦しい ・裏切られた ・悔しい ・その人を信頼しているから話したのに悲しい。 ・大切な秘密は他の人に漏らしてはいけない。 ○活動のねらいを知る 自分の心にとどめておいてはいけない「秘密」について考えよう			・発言を促し、数人に話してもらう程度にする。 ・話を聞いた人は、相手の秘密を守る必要があることについて押さえる。 ・4人程度のグループで行う。 ・友達から打ち明けられた「秘密」として考えることを押さえる。 ・安全のため「秘密カード」は、実態に応じて教師が選択したものを配布する。 ・些細に思える「秘密」でも、相手にとっては、重大な内容の場合もあることを考えるよう助言する。 ・迷いや葛藤を大切にするように伝える。 ・全体発表は、あまり時間をかけずに行う。場合によっては、2～3グループでの発表にする。 ・「実際には、大人に言えるか、わからない」という子どもがいた場合は、その気持ちを受け止めながら今回の学習を生かすように伝える。		暴力 NO パスOK 持ち出し禁止 安全の配慮 ⑮しっかり話を聴く ⑬気持ちに共感する
	○活動の流れ(やり方・内容)を知る ①グループで「秘密カード」を分類する。 ・「秘密」カードはランダムに等分して配る。 ・理由を言いながらメンバーが1枚ずつカードを置いていく。 ②全てのカードを配置し終えたら、カードの配置はこれでいいかメンバー全員で話し合い、貼って完成させる。 ③グループごとに、全体で発表する。 ・完成した分類シートを見せながら、どんな話し合いをしたのか、やってみた感想、気づき等について発表する。 ④発表を受けて考えたことや気づいたことについて全体で話し合う。 ・考え方には、いろいろ違いがある。 ・命にかかわることは、大人の力が必要だ。 ○約束を知る ・友達の意見に対しては、自分の考えと違っててもその場では否定しない。 ○活動する ○まとめる ・「秘密」には、大人に打ち明けた方がいい「秘密」もあることを確認する。 ・配布用のシートを使って、まとめる。 ・カウンセラーや相談機関についても知らせる。 ○ふり返る ・振り返りシートに記入し1～2人発表する。 ・今までは、黙っていたが本当の友達だったら大人に言った方がいいと思った。 ・子どもだけで抱えることで、大変なことになってしまうことがある。 ・相手のことを本当に心配するなら、大人に相談した方がいい。					
主 活 動						
ふ り 返 り						
配慮事項		・毎年1回程度計画的に実施できるようにする。 ・ふり返りシートは、必ず回収し記入内容を確認する。 ・緊急性が高い場合は、すぐに話を聴くようにする。				

＜大人に打ち明けた方がいい秘密 「秘密」カード＞

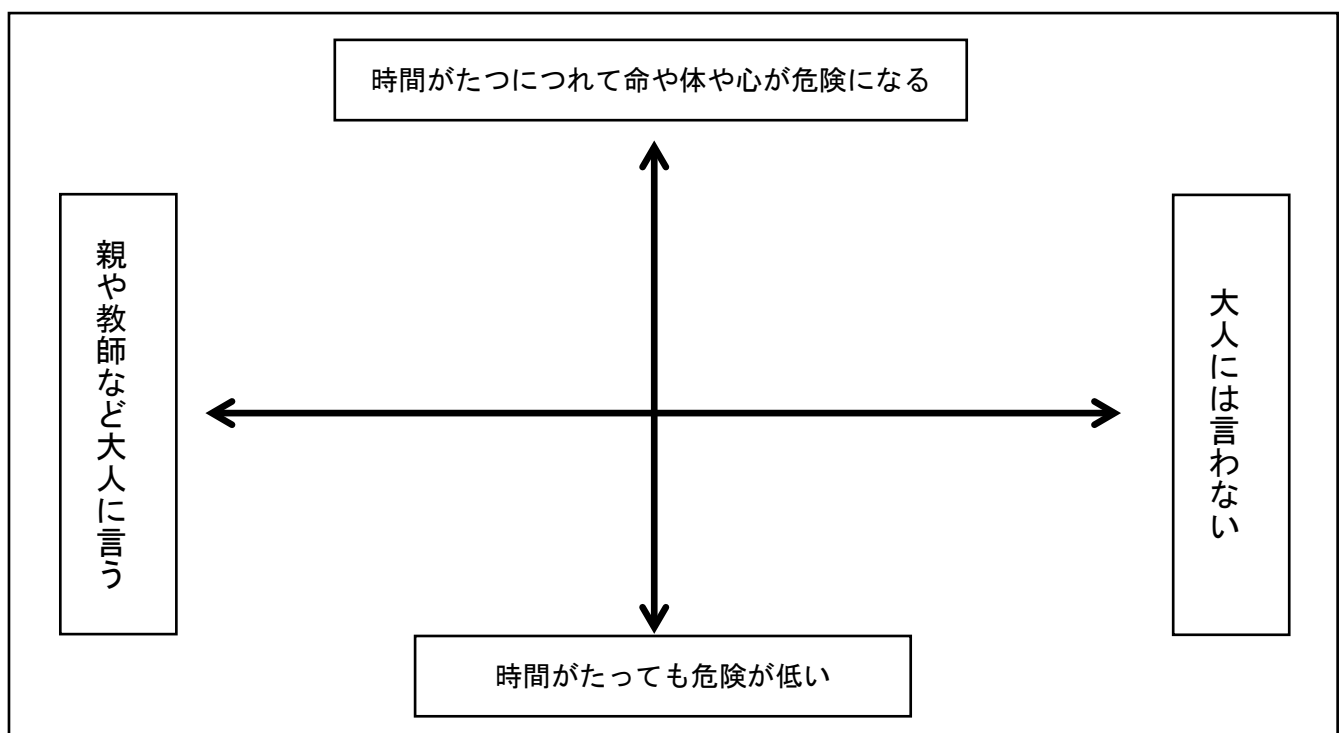
※グループ数分、印刷して活用してください。リスクがあるものについては、省いて使用してください。空欄には、子ども達が考えた言葉を書き入れて使うことができます。

テストで^{てん}0点 と 取ってしまった	^す好きな^{ひと}人がある	^{がっこう}学校で^{せんせい}先生に ^{おこ}怒られた
^{なら}習い^{ごと}事を さぼった	キスした	SNSで^し知らない ^{ひと}人とやり取り^としている
^{にんしん}妊娠したかも しれない	^{いえ}家で^{ぎゃくたい}虐待^うを受けている	いじめられている
^{じゅく}塾をやめたい	^{ともだち}友達とけんかした	^{こくはく}告白された
^{せいせき}成績が^さ下がった	よく^{ねむ}眠れない	^し死んでしまいたい

らいしゅう かぞくりょこう 来週、家族旅行 い に行くので がっこう やす 学校を休む	いえ かって 家から勝手に かね も だ お金を持ち出 つか して使った	おや びょうき 親が病気
ともだち 友達からお かね 金 をもらった	がっこう 学校のものを こわ 壊した	おや りこん 親が離婚した
ともだち 友達にものを とられた	ともだち 友達のものを とった	いま いえで 今、家出している
リストカット している	ダイエット している	た 食べたものを まいかい は 毎回吐いている

※カードの配置図

画用紙や模造紙（半分程度）等に軸を書いて、カードを配置できるようにする。



大人に打ち明けた方がいい「秘密」(SOSのつながり方)

月 日()

	名 前
	組

◇今日の活動で、気づいたことや感じたこと、学んだことについて書きましょう。

◇あてはまるものを、丸で囲みましょう。

1 「大人に打ち明けた方がいい秘密」がわかりましたか？

よくわかった まあまあわかった あまりわからなかった わからなかった

--	--	--	--

2 実際に打ち明けられた時に、今日の学習が役立ちそうですか？

とても役立ちそう 役立つ あまり役立たない 役立たない

--	--	--	--

3 友だちの意見を肯定的にきくことができましたか？

よくできた まあまあできた あまりできなかった できなかった

--	--	--	--

◆◆自分や友だちのことについて、話をしたいことがありますか？◆◆

() あります。 () ありません。

話したい先生 ()





大人に打ち明けた方がいい秘密って…

大人に打ち明けた方がいい秘密って？



～子どもだけでは、どうにもならないこと～

- 友だちから、いじめや暴力、恐喝などの被害を受けている場合
- 親から虐待や教師から体罰を受けている場合
- 性に関する問題（セクシャル・ハラスメントに関する事、妊娠等）の場合
- 違法ドラッグや覚せい剤、アルコールなどを使っている場合
- 犯罪に関する事 ○誰かに危害を加えそうな場合
- 命に関する事、自殺をほのめかされた場合

どう伝えたらいいの？

○まずは、自分から大人に話すように相手を説得してください。
「この話は、だれか（大人）に話さないとダメだよ。」
「一緒に、話しに行こうか？」
「いつ、だれに話す？」

○後日、確かめることも忘れずに。
「この間のこと、誰かに話した？」



そのままだと友達の命や心が
危険だと思った時にはすぐに大人
に話してください！

秘密にしていることで、ますます
友だちは苦しい思いをしてしまい
ます。友達を本当に思っているな
ら、勇気をもって大人に話してく
ださい。大人は真剣に一緒に考え
てくれます。

○もしも、伝えられずにいたら、あなた
が話してもいいか確認しましょう。
「私が、誰かに話をしようか？」

「どうしても、いや」と言われたら…

24 時間子ども SOS ダイアル
0120-078310
※365 日 24 時間 相談できます。

よこはま子ども虐待ホットライン
0120-805-240

平成 30 年度 YP 検討委員

●監修

岡田 守弘	横浜国立大学	名誉教授
芳川 玲子	東海大学文学部	心理・社会学科教授
蒲地 啓子	横浜すぱいす	

●検討委員

大漁 博子	横浜市立上矢部小学校	副校長
斎藤 美紀	横浜市立笹下中学校	主幹教諭
須藤 陵子	横浜市立本郷台小学校	主幹教諭
信時 加奈	横浜市立秋葉小学校	養護教諭
原田 美智子	横浜市立平戸小学校	主幹教諭
三浦 鏡子	横浜市立末吉中学校	教諭
村田 真紀	横浜市立鶴見小学校	主幹教諭

●事務局

人権健康教育部 人権教育・児童生徒課

荒井 正史	主任指導主事
石上 美智	主任指導主事
住田 剛一	主任指導主事
土井 純	主任指導主事
畠山 伸正	主任指導主事
日暮 勤	主任指導主事
森下 誠	主任指導主事



子どもの社会的スキル横浜プログラム 四訂版
SOS サインの出し方教育プログラム集

発行年月	平成 31 年 4 月
編集・発行	横浜市教育委員会事務局 人権教育・児童生徒課

