小学校４年～６年（選択）　セルフマネジメント（５・６年推奨）

自分のなりたい姿に　「自分を大切にしよう ～不安やなやみへの対処～ 」

（※推奨プログラム　小学校４年「ちょっと落ち着こう」を学習した５・６年生に実施するとよい）

１　ねらい

自分がかけがえのない大切な存在であることに気付くとともに、不安やなやみへのさまざまな対処方法を理解し、現在起きている危機的状況、または、今後起こり得る危機的状況に対応できるようにする（援助希求行動）。

２　本時で目指す児童の姿

(1) 自分がかけがえのない大切な存在であることに気付いている。
(2) 不安やなやみへのさまざまな対処方法を理解している。

３　準備

使用するシート
振り返りシート【p. 230】

４　展開

学習活動	留意点
１　「セルフマネジメント」について確認する。【２分間】 ２　本時のねらいを理解する。　【10 分間】 ○動画①（～３分 47 秒）を視聴し、気付いたことを発表する。 ・自分は大切な存在なんだな。 ○不安やなやみについて知る。 ・不安やなやみには、さまざまな原因があるんだな。 ・自分も、今不安があるな。体も不調だな。 ・生活の中で不安やなやみをもつことは、自然なこと。 ・不安やなやみが大き過ぎたり、長く続いたりすると、心や体に影響が出ることがある。	○児童にとって最も身近な存在である学級担任が主体となって実施することを基本とし、同じ学年を担当する他の教員、養護教諭、スクールカウンセラー、保健師等とティーム・ティーチングで行うことが望ましい。 ○強い不安を抱えている等配慮を必要とする児童がいる場合、授業中につらくなったときの対処方法を事前に伝えておく。
不安やなやみでつらい気持ちになったときにどうしたら良いのだろう。	
３　自分や友達がつらい気持ちになったときの対処法を考える。【10 分間】 ○自分がつらい気持ちになったとき、それを軽くするために、どのようなことをすると良い	○「自殺」や「自殺予防」等、自殺に関する用語は、過敏に反応する児童がいることも予想されることか

か(しているか)考える。 ・音楽を聴いている。運動をしている。 ・誰かに話を聞いてもらうとスッキリする。 ・４年生で学習した、「数を数える」「深呼吸をする」などの落ち着く方法をやっている。 ○友達がつらそうにしているとき、それを軽くしてあげるために、どのようなことができるか（しているか）考える。 ・ゆっくり話を聞いてあげたい。 ・気分転換になることを一緒にやってあげる。 ４　動画①（３分 48 秒～）を視聴し不安やなやみへの対処法を考える。【10 分間】 ・つらい気持ちになったときは、身近にいる信頼できる大人に話すと良い。 ・分かってくれる大人に出会うため、少なくとも３人の大人に話してみると良い。 ・相談機関に相談する方法もある。 ・友達がつらそうにしているときに、不安を分かってあげる言葉(共感)を掛けよう。 ５　振り返りをする【８分間】 ・自分は周りから大切に思われているんだな。 ・不安やなやみがあったときには、誰かに相談してみよう。 ６　動画②「ワカバ『あかり』」（４分 58 秒)を視聴する。【５分間】	ら十分配慮する。 ○不安を抱えている児童は、感情が込み上げてくることも考えられるので、見守る、声を掛ける等幅広く支援する。 ○心が苦しいときや、体の調子がおかしいというときは、一人でなやまないでほしいこと、助けを求めることは自分を大切にする行動であること、信頼できる大人は必ずいること、身近にいる信頼できる大人に話してほしいことなどを、動画の視聴を通して伝える。 ◇（ねらいにせまった姿） 自分がかけがえのない大切な存在であることに気付き、不安やなやみへのさまざまな対処方法をワークシートに記入している。 ○動画の最後に「自殺対策」という言葉が出るため、配慮が必要な子がいる場合は、手前で停止する。

【引用・参考文献】

・文部科学省　児童生徒の自殺予防に向けた困難な事態，強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身に付ける等のための教育の教材例について(平成 30 年 8 月 31 日)
・東京都教育委員会「ＳＯＳの出し方に関する教育」を推進するための指導資料

動画①自分を大切にしよう　初等編	動画②ワカバ「あかり-donationmusic ver.-」PV



リラックス法の動画は、５・６年生の保健の教科書に記載されている二次元コードからも視聴できます。

振り返りシート【プログラム：　　】

年　組　番 名前

1 自分のこととして取り組みましたか。

1	2	3	4
まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	とてもあてはまる

2 自分や友達の考えを大切にしましたか。

1	2	3	4
まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	とてもあてはまる

3 この授業で大切にしたいことやこれからの生活に役立てたいことなどを書いてください。