

こころの授業(6年生)

「SOS の出し方」学習



【県のスクールカウンセラーによる授業】



【学習シートの記述状況】

SOS の出し方に関する教育 授業案② (小学校6年生)

こころの授業 ワークシート

6年 []

【ワーク①】自分にとってのストレスとストレス反応を考えよう。

ストレス	ストレス反応
・なにが原因かわからないとき ・いじめやいじめられどき ・友達と喧嘩するとき ・あてふくれるとき	・気持ちがモヤモヤする ・落ち込む

【ワーク②】あなたが普段しているストレスコーピング(対処方法)を5個以上、挙げよう。

- ・音楽・曲を聞く
- ・ものをなける
- ・足ドンする
- ・絵をかく
- ・体をおもいっきり動かす

Tachin! good!

【ワーク③】心が強いとは、どのような人やどんな特徴があるか考えよう。

- ・こまかいことをあまり気にしない人
- ・なでもうまくいけたりできる人

【振り返り】今日の授業の感想を書きましょう。

今日の話を聞いて、ストレスがたまったとき、なにか悩んでいるときには、自分でうまく解決したり、しるういできる人に相談することが大切ということがわかりました。

(Red heart icon)

岐阜県教育委員会学校安全課

SOS の出し方に関する教育 授業案② (小学校6年生)

こころの授業 ワークシート

6年 []

【ワーク①】自分にとってのストレスとストレス反応を考えよう。

ストレス	ストレス反応
・人にいやなことや、ちゃんがいや、かけられたり、言われたりする時	・あまいものを食べたくがる

【ワーク②】あなたが普段しているストレスコーピング(対処方法)を5個以上、挙げよう。

- ・まぐろでさけぶ
- ・友達と遊ぶ
- ・絵を描く
- ・ねことふれあう
- ・物にやつあたり
- ・ねる
- ・ゲーム
- ・ぬいぐるみで遊ぶ
- ・お気に入りの音楽をさく
- ・読書をする
- ・一人になる
- ・けしきを見る

たにさんおすけ! good! (Red heart icon)

【ワーク③】心が強いとは、どのような人やどんな特徴があるか考えよう。

- ・心が広い人
- ・やさしい人
- ・人の意見もすなおにうけいられる人

【振り返り】今日の授業の感想を書きましょう。

何でも自分でためこむのではなく、まわりの人に相談することが大切なんだということをこの授業で学びました。なのでこれからは、はやく相談をして、ストレスをためないようにしていきたいです!

(Red heart icon)

岐阜県教育委員会学校安全課