

(2)-3 系統一覧表（Cセルフマネジメント）

ウェルビーイング			
C セルフマネジメント(自分のなりたい姿に)			
推奨プログラム		選択プログラム	
小1		イライラの気持ちとむきあおう★②	じぶんのからだをたいせつにしよう①①
		「怒り」を感じたときの心の様子を温度計で表現し、怒る原因や感情の大きさは一人一人違うことに気づき、自分の気持ちの状態を自覚する。	自分や他の人の体は大切であることや、体の大切なところ（「水着で隠れる部分」等）を守る方法を理解するとともに、自分の体を見られたり、触られたりして嫌な気持ちになる場面が起こったときの対応方法を身に付ける。
		「気持ちの温度計」を使って、怒りの原因や大きさを表現する。	自分の体を大切にするために、何ができるかを考え、動画を通して理解を深める。
小2	<p>いろいろな気持ちとむきあおう★①</p> <p>時と場合によって自分の気持ちが違うことに気付く。また、気持ちを落ち着かせる方法を知り、体の変化に気付くことができる。</p> <p>自分の感情に気づき、気持ちを落ち着かせる方法の体験を通して体の変化に気付く。</p>		<p>〈系統性を考慮〉</p> <p>★①「いろいろな気持ち」に気付いた上で</p> <p>★②「怒り」について、温度計を使って考える。</p> <p>※★①→★②で実施すると良い。</p> <p>〈文部科学省〉</p> <p>「生命の安全教育」より</p> <p>発達段階を考慮しながら、可能な限り選択し実施したい。</p> <p>①自分の体を大切にする</p> <p>②SNS等での性被害防止</p> <p>③デートDV等での性被害</p>
小3	<p>わたしの気持ちをつたえよう</p> <p>同じ場面でも人によって感じ方が違うことや、相手に自分の気持ちを言葉で伝える大切さに気付く。</p> <p>誰にでも感情があり、同じ場面でも人によって感じる気持ちが違うことをすごろく等の活動を通して理解する。</p>		
小4	<p>ちょっと落ち着こう●①</p> <p>予期せぬ事態やさまざまな問題場面では、まず落ち着くことが大切であることを自分の経験をつき返しながら理解する。また、気持ちを落ち着かせる方法を知り、その中から自分に合った方法を身に付ける。</p> <p>落ち着くことが大切であることを理解し、自分に合った気持ちを落ち着かせる方法を、体験を通して身に付ける。</p>	<p>〈発達段階や系統性を考慮〉</p> <p>●①予期せぬ場面で落ち着くこと</p> <p>●②ストレスに対する対処法</p> <p>●③ストレスに対する複数の対処法</p> <p>●④自分に適した対処法を選ぶ</p>	<p>自分を大切にしよう～不安やなやみへの対処～</p> <p>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、又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）。</p> <p>自分や友達がつらい思いをしているとき、動画を通して理解を深め、何ができるのか考える。</p> <p>心と体の安全②</p> <p>心や体には距離感があるということが分かり、距離感が守られないときに取るべき行動を理解し、相談方法を身に付ける。</p> <p>心や体の距離感を認識し、自分の身を守るために取るべき行動を考える。SNSで見えない相手とつながる危険性を理解する。</p>
小5	<p>わたしのリラクゼーション法♪②</p> <p>ストレス対処法の1つとして、リラクゼーション法があることを知り、その方法を体験し、やり方を身に付け、ストレスに対処していく。</p> <p>2種類のリラクゼーション法を理解し、自分の体がリラックスした状態を体験する。</p>		<p>「自殺予防教育」</p> <p>〈系統性を考慮〉</p> <p>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</p>
小6	<p>わたしに合ったリラクゼーション法♪③</p> <p>自分のストレスがかかった状態を理解し、ストレスに対するリラクゼーション法を含めた複数の解決策を知ることにより、ストレスに対処していく。</p> <p>ストレスチェックを通して、自分のストレスについて理解し、ストレスへの対処法を体験する。</p>		
中1	<p>コーピング★④</p> <p>ストレスに対処するためにとる行動（＝コーピング）について理解するとともに、自分に適した対処法を増やすことで、ストレスに対処していく。</p> <p>コーピングについての理解を深め、ストレスに対する自分なりの対処法を体験する。</p>		<p>心と体の安全③</p> <p>心や体には距離感があることが分かり、距離感が守られないときに取るべき行動を理解し、相談方法を身に付ける。</p> <p>性暴力の例や背景を理解し、デートDV、SNSで見えない相手とつながることの危険性について考え、安全な意思決定と行動選択をする。</p> <p>性暴力について知り、被害にあわないために何ができるかを考え、動画を通して理解を深める。</p>
中2	<p>多角的に原因を捉えてみよう</p> <p>「全て自分が悪い・全て相手が悪い」という偏った原因と捉えることの問題点を理解し、多角的に原因を捉える力を身に付ける。</p> <p>「原因帰属」について理解し、偏った考えによって起こる問題点や解決策を考える。</p>		<p>〈系統性を考慮〉</p> <p>本授業は、小学校4年～6年（選択）「心と体の安全」を学習済みであることが前提となる。（学習していない場合は、小学校4年～6年（選択）「心と体の安全」の動画を視聴するなど、小学校の要素を取り入れる。）</p>
中3	<p>切り替えを上手にしよう</p> <p>自分の時間の使い方を振り返ったり気持ちを切り替える方法を理解したりして、限られた自分の時間を大切に使うという態度を養う。</p> <p>時間の使い方を見直し、ゲームやSNSをやめられない気持ちを理解しながら、時間をうまく使うためにどうすれば良いか考える。</p>	<p>〈発達段階を考慮〉</p> <p>高校受験を控えた生徒が、限られた自分の時間の使い方を見直す学習。</p>	

※同じマーク（★や①など）がついているものは、同じテーマを扱っていることを表しています。