

小学校高学年

長い長いペンギンの話



友部小学校 5年 青木 大祐

たった一つの命だから

内容項目

3- (1) 命がかけがえのないものであることを知り、自他の生命を尊重する。

自殺予防との関連

この段階の児童は、生命の誕生から死に至るまでの過程や、様々な人々との支え合いの中で一人一人の生命が育まれることなどを理解できるようになってくる。

本資料は右腕を失っても生きることを選んだ少女の生き方と、少女の言葉に勇気づけられた小学校5年生の女の子の手紙から構成されている。少女の言葉に勇気をもらった女の子の心情に寄り添うことで、生命の大切さについて考える態度を育成したい。

板書の例

たった一つの命

○ がんばって生きていこう

○ 涙を流す石田さん

○ 切断を迫られたとき

生命のイメージ

たった一つの命だから

本時のねらい

生命について考え、自分の生命を大切にする態度や心情を育てる。

展開の例

時間	主な活動・発問と予想される反応 ○基本発問 ◎中心発問	教師の働きかけ [評] 評価
5分	1 「生命」という言葉からイメージしたことについて発表する。 ・大切なもの、尊いもの。 ・代わりのないもの。 ・親から子へ連続していく。	・それぞれのもつ「生命」のイメージを伝え合うことで価値への方向づけをする。 ・骨肉腫という病気について簡単に説明し資料への関心を高める。
25分	2 資料「たった一つの命だから」を読んで、話し合う。 ○右腕の切断を迫られた石田さんはどんな気持ちだったでしょう。 ・なぜ私がこんな目にあうのだろう。 ・右腕を失いたくない。 ・死にたくない。 ・生きたい。 ・絶対に病気には負けない。 ○お父さんの話を聞いて石田さんが涙を流したのはなぜでしょう。 ・自分の言葉が女の子を救ったから。 ・誰かの役に立てたから。 ・うれしかったから。 ・自分の分まで生きてほしいから。 ◎女の子ががんばって生きていこうと思えた理由は何だと思えますか。 ・石田さんの言葉に感動したから。 ・自分より大変な石田さんががんばっているから。 ・お母さんに打ち明けることができたから。 ・お母さんの言葉がうれしかったから。 ・勇気を出せたから。	・生きることの重さを感じさせるため石田さんが切断を決断するまでの葛藤をたどらせた い。 ・生きることを決断した石田さんに共感させたいが他の意見も受容的に受け止めたい。 ・少人数で話し合う場面も設定できる。 ・流した涙の理由だけでなく、その心情に迫るように発問を工夫する。 ・石田さんの命が女の子につながっていくイメージをもたせたい。 ・打ち明けられた母親の気持ちを想像させるような発問も補助的に扱いたい。 ・石田さんの生き方や母親の愛情から勇気をもたらしたことに気づかせたい。
10分	3 自分の生活について考える。 ○「たった一つの命」ということについて感じたことを書いてみましょう。	・自分と向き合う時間を十分に確保する。 ・BGMを使用するのも効果的である。 [評] 生命の大切さについて真剣に考え、自分の言葉で表現している。(ワークシート・発表)
5分	4 教師の説話を聞く。	・生命の有限性や連続性など、かけがえのない生命についての話をしたい。 ・ストレスマネジメントや相談スキル学習のきっかけとしたい。

たった一つの命だから

こつにくしゅ 骨肉腫で右腕を切断した後も、前向きに生き続けた石田裕子いしだ ゆうこさんは、2011年に16才の生涯しょうがいを終えました。

石田さんは小さいころからかぜひとつひかない子でした。中学1年のときに右腕に骨肉腫という病気が見つかりました。病気の進行が早く、腕を残すか、切断して命を救うかを決めなければならなくなりました。「生きたい」と石田さんが決断し、右腕切断の手術を受けました。手術前日、病院でお母さんとテニスをしたのが右腕を使った最後になりました。石田さんはその年、年賀状に「腕がなくても、頑張って生きるよ。たった一つの命だから。」と左手で書きました。

石田さんの年賀状をきっかけとして、命の大切さを考えるプロジェクトが始まりました。しかし、腫瘍しゅようが肺に転移し、闘病生活とうびょうを送っていた石田さんはその活動に参加することができません。どんな思いでいたことでしょうか。そんな時、お父さんが「学校でいじめられていた女の子が、『たった一つの命だから』という言葉ことばを聞いて自殺を思いとどまったそうだよ。」と伝えると、涙を流していたそうです。

これはその女の子からの手紙です。

石田さんへ

わたしは小学5年生の女子です。いつも学校でいじめられていました。たとえば、いやなあだ名で呼ばれたり、クラス中から無視されたりしました。シューズや持ち物をかくされたり落書きされたりしたこともありました。仲のよかった友達もいじめグループに入ったり、知らん顔をしたりしているので相談できませんでした。「ちくった」とよけいにいじめられるので先生にも言えませんでした。お母さんは一人で私たち姉妹を育ててくれています。私がいじめられていると知ったら悲しみます。だからお母さんにも言えませんでした。だれにも言えず悩んでいました。でもだれかに聞いてほしかったです。死んだらいじめられないかなと思うこともありました。学校へ行くのがいやでした。

テレビで石田さんの年賀状のことを知りました。「腕がなくても、頑張って生きるよ。たった一つの命だから。」という言葉ことばを聞いて涙が出てしまいました。それで勇気が出ました。だから、お母さんに話しました。お母さんも涙を流しながら「話してくれてありがとう。気がつかなくてごめんね。絶対に死んだりしないでね。」とってくれました。

石田さんありがとうございます。わたしはいやなことがあっても死んだりしません。がんばって生きていこうと思います。本当にありがとうございます。

石田さんも治療をがんばってください。

「たった一つの命だから」

5年()組()番 名前()

◎ 女の子が、がんばって生きていこうと思えた理由は何でしょう。

Writing area for the first question, featuring a decorative border and horizontal dashed lines.

☆ 「たった一つの命」について感じたことを書いてみよう

Writing area for the second question, featuring a decorative border and horizontal dashed lines.

友だちから相談されたら

指導にあたって

1 題材設定の理由

小学校高学年となると、集団生活の中の人間関係等、様々な不安や悩みを抱く時期である。集団の中で誰にも相談できず、一人で悩みを抱え込んでしまうような問題は長期化することが多い。悩みを抱え込んで追い詰められてしまう前に誰かに相談すること、周囲の人は様子のおかしいことに気づいたら声をかけてあげること、相談されたら真剣に苦しみを受け止めること、さらに信頼できる大人に相談する(つなぐ)ことなどは身につけさせたいスキルである。

これらのスキルを身近な学校生活の中で実践できるようにするため、この題材を設定した。

2 指導の流れ

(1) 事前指導

① 困ったこと(不安や悩み)は、相談することで自分が安心できることを話題にしておく。

事前アンケート(資料)を実施し活用することができる。

② 相談してよかったことや相談されたことなど、教師の体験談や学級内での出来事などを話題にしておく。

(2) 事後指導

① 具体的な事例をとりあげ「困ったときには相談すること」や「相談されたときの対応の仕方」について話題にする。また、学級内でよい事例等があったら紹介する。

板書の例

友だちから相談されたときどうすればよいか?

見かけたら・気付いたら

↓

声をかける (あたたかい言葉)
「どうしたの?」
「何かできることある?」

様子のおかしい友だち



→

様子のおかしい友だち
誰かに相談する
友だち 先生

・聞き方によって ●話が續かない
●いやな気分
(もうイヤや・・・)

○相談してよかった。

大切なポイント

↓

身につける能力(スキル)

- ① (様子のおかしい友だち) 気が付いたら「声をかける」
- ② 相手を見て真剣に話を聞く。
【あたたかい言葉かけ】
- ③ 相談のひみつを守る。
- ④ 特に重大な問題は助けを求める。
【信頼できる大人に相談する。】

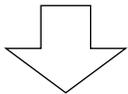
展開の例

時間	学 習 内 容	指導上の留意点 評 価
10分	<p>1 困ったこと（不安や悩み）があったときに相談することが大切であり，集団生活の中では，身近に友だちの存在がありお互いに思いやりをもって生活することの大切さについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何かあったら相談することは大切だ。 ・見かけたら声をかける。 (あたたかい言葉で) <p>2 本時の学習課題を確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・困ったこと（不安や悩み）は誰かに相談することによって，気分が和らぐことを確認する。教師の体験なども伝える。 ・何かあたら誰かに相談することは大切な「スキル：能力」であることを確認する。 ・様子のおかしい友だちに気づいたら声をかけてあげると相手が相談しやすくなることを伝える。
友だちから相談されたらどうすればよいか？		
20分	<p>3 具体的な事例をもとに，どのような対応をするか話し合う。</p> <p>(1)具体的な事例場面のロールプレイングの様子を見る。 =対応例= 対応① 相手を見ずに何気なく聞く。 対応② 「大丈夫だよ」と話をよく聞かずに励ます。 対応③ 相手を見て真剣に話を聞こうとする。</p> <p>(2)対応①～③の事例について，感想を発表しながら話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できないから相談したのに・・・。 ・対応によっては，相談しにくくなる。 ・真剣に聞いてあげることが大切だ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相談されたときの対応の仕方について話し合うことを確認する。 ・教師がロールプレイングを行う。(他の教師に協力を依頼し，2人で行うと効果的である。) 今までの積み上げのある学級では，児童に行わせることができる。 ・ロールプレイングは，学級の実態に応じて事例ややり方などを工夫する。 ・教師がしっかり相談側や対応側の役割になりきって話し合いを進める。 ・対応③の事例については，相談側が安心して，相談が続いて行くことについて確認する。 <p>評 相談されたときにどのように対応すればよいか対処の仕方を理解している。 (話し合い・観察・ワークシート)</p>
10分	<p>4 ワークシートに，相談された時の大切なポイントについてわかったことをまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・真剣に聞いてあげることが大切だ。 	<p>身につける能力（スキル）</p> <ul style="list-style-type: none"> ① (様子のおかしい友だち) 気が付いたら「声をかける」 ② 相手を見て真剣に話を聞く。 【あたたかい言葉かけ】 ③ 相談のひみつを守る。 ④ 特に重大な問題は助けを求める。 【信頼できる大人に相談する。】
5分	<p>5 本時の学習でよかったことを称賛し，相談することの大切さとともに，相談されたときにどうすればよいか，右表のスキルを確認しまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・③④が児童から出ない場合は教師が必ずおさえる。

5年()組()番 名前()

不安や悩みはだれにでもあります。一人で悩まずに相談できることも大切な能力(スキル)です。また、まわりの人が、気がついたり見かけたりしたら声をかけてあげることによって、相手が相談しやすくなります。相談することの大切さや友だちから相談されたときに気をつけることを覚えて、実践できるようにしましょう。

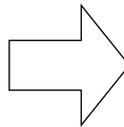
見かけたら・気付いたら



※1 声をかける(あたたかい言葉)

様子がおかしい友だち

困ったこと(不安や悩み)があったら



※2 相談する。
友だち
家族 先生

こんなこと相談されたらどうする？

みんなから、からかわられているんだ。イヤなあだ名でも呼ばれている。学校なんか行きたくないよ!!

次のような対応をどのように思いますか？

対応①

対応②

対応③

相談されたら・・・(大切なポイントをまとめましょう)

※3 =まとめの例=

- ・ 真剣に話を聞いてあげる。
- ・ あたたかい言葉をかける(ひやかさない!)
- ・ ひみつを守る
- ・ (先生や家族)に伝える(相談する)

※1～3は消して活用する。

ロールプレイング：事例

Aさんの相談：「みんなから、からかわれているんだ。イヤなあだ名で呼ばれている。
 (「死ね」と言われる) 学校なんか行きたくないよ!!」
 ※学級の実態によって工夫する。

対応① 相手を見ずに何気なく聞く。(本などを読みながら対応する)
 Bさん「ふーん、それで……。先生にでも相談すれば……。」

対応② 「大丈夫だよ」と話を真剣に聞かずに励ます。
 Cさん「そんなことたいしたことないよ。へっちゃらだよ。ぼくもそうだったんだ。」

対応③ 相手を見て真剣に話を聞こうとする。
 Dさん「そんなことがあったんだ。それは大変だったね。」
 *さらに悩みを聞き出すことができる。次へとつなぐ。
 *相談が続いて行く場合はどれか、なぜ続いて行くのか、話し合うことができる。

資料

このアンケートは、学級がより楽しくなり、みんなで協力きょうりょくできるようにするために行います。学級の一人一人を大切にしていくなために、みなさんが今までに体験たいけんしたことや考えたことなどを記入してください。

名前

1 不安ふあんなこと・心配しんぱいなことやいやなことがあったとき
 (1) だれかに相談そうだんしてよかったことがあれば、簡単かんたんに書いてください。

例 お兄ちゃん に 友だちとけんかしたこと を 相談してよかった。
 理由 お兄ちゃんに、「おまえも悪いのだからあやまるといいよ」と言われた。
 あやまったら、仲直りができた。

○ _____ _____ 相談してよかった。

理由

(2) 相談そうだんしようと思ったけれどできなかったことはありますか？

ある ない

2 心配しんぱいなことやいやなことがあったときに相談そうだんできる人、困こまったときの助けてくる人はみなさんの身近そばにいますか？また、相談そうだんしようと思う人はいますか？(考えて書いてみましょう。)

※このアンケートは、名前などは公表せず、秘密であることを伝えるようにする。アンケートを行う前に、ねらいや趣旨について、しっかり担任から伝えておくようにする。

「死」という言葉をどう受け止めますか？

指導にあたって

1 題材設定の理由

ある調査によると、「死」について初めて考えた年齢は、小学校の高学年が最も多いという結果であった。この時期の児童たちは、動物の死や植物が枯れるなどについては、生活の中で経験していることが多い。そこで、人間の「死」とともに命について考えることで、自分の命を大切にしたいと生きていく態度を育てるため、この題材を設定した。

2 指導の流れ

(1) 事前指導

- ①動物や植物を例に、「死」とは何かを考えさせる。
- ②命の大切さに関する道徳の授業<内容項目3-(1)生命尊重>を行う。

(2) 事後指導

- ①短学活(帰りの会など)で夢を叶えるためにがんばっている人を紹介し、生きることのすばらしさを感じ取らせる。
- ②相談できる友だちの大切さについて学級活動で話し合わせる

(3) 留意事項

現実的に「死」に直面した児童がいるような場合には、個々の状況を捉え、指導の進め方や言葉・資料などに配慮する必要がある。自他の「命」の大切さを意識させるような指導に変更することもできる。担任として、学級の実態に応じた指導を工夫する。

板書の例

「死」という言葉をどう受け止めますか？

◎グループのまとめ

マザー・テレサ

「死」とは

- ・命がなくなる
- ・何もできなくなる
- ・こわい
- ・動けなくなる

生まれる → 病死 → 事故死 → 11歳 → 溺死 → 餓死 → 死んだ動物の画像

死ぬ

老死

植物が枯れた画像

1班	4班
2班	5班
3班	6班

画像

画像

「人間にとって最も悲しむべきことは、自分が不必要だと思ってしまうことです」

||

自分の命を大切にしよう

展開の例

時間	学習内容	指導上の留意点 [評] 評価
10分	1 何歳まで生きたいか、自分の考えを自由に発言する。	<ul style="list-style-type: none"> ・生まれてからこれまでと、これからを図示し、いろいろな「死」について確認する。 ・動物の死骸の写真や事故死の新聞記事など、「死」を視覚的に確認させる資料を準備する。
10分	2 「事故死」や「病死」、「過労死」、「老死」、「溺死」などは自分の意志ではないことを確認し、本時の学習課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・衝撃的なものは避ける。 ・「事故死」や「病死」などの例を挙げ、「自殺」との違いを学習することを説明する。ただし、「自殺」という言葉の使い方は実態に応じて配慮する。
「死」という言葉をどう受け止めますか？		
20分	<p>3 「死」とはどのようなものか考え、話し合う。</p> <p>(1)「死」という言葉から感じる印象を考えまとめる。</p> <p>(2)どんなとき「死」を考えてしまうか話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いじめられて苦しいとき。 ・ひとりぼっちになったとき。 ・悲しいことが続いたとき。 <p>(3)なぜ「命」を大切にするのかについて話し合う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①自分の考えをワークシートにまとめる。 ②班で話し合い、班全体の意見をまとめる。 ③代表者が発表する。 <ul style="list-style-type: none"> ・命はとても大切だ。 ・死んだら何もできない。 ・やりたいことをいっぱいやりたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「死」という言葉からどのような印象を受けるか、写真を参考に考えるように指示する。 ・友だちからいじめられたときやひとりぼっちになったときなど「死のう」と考えてしまうようなことがあることについて考えさせる。 ・いじめの様子絵などを示し現実に行っていることを確認する。 ・「死」の重さを認識させた上で、自分から死を選ぶようなことを絶対させたくないなどの教師の思いを伝える。 ・一生懸命に生きている人の実例を出して「命の大切さ」や「自分から命を絶ってはいけない」という意識を高める。 (マザー・テレサの例)・・・画像を示す ・生活していく中では、いやなこともあるが、楽しいことがたくさんあることや友人との関係の大切さなどに気づかせたい。
10分	<p>4 自分の命を大切にしていくなために、日頃からどんなことに気をつけていくか考える。</p> <p>(1)教師の話聞く。</p> <p>(2)学習を通して感じたことをワークシートにまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前向きに生きるために必要なことを、教師自らの経験を交えながら話したい。 <p>[評] 命を大切に生活しようとする気持ちをまとめている。(ワークシート・発表)</p>

「死」という言葉をどう受け止めますか？

5年()組()番 名前()

1 「死」とはどんなことか、あなたの考えを書いてください。

--

2 「死」を考えるのはどのようなときだと思うか書いてください。

3 なぜ「命」を大切にするのか、考えたことをまとめてください。

4 学習をふりかえって、あなたが感じたことをまとめてください。

1. 「一生懸命に生きている人」の例

◎マザー・テレサの例 <画像や写真を示すとさらに分かりやすくなる>

1950年代のインドのコルカタ(当時はカルカッタ)の街で修道女をしていたマザー・テレサは、「すべてをささげて、スラムの貧しい人の中の、さらに貧しい人のために仕える。」と誓願して、死にそんな人たちの救済活動をした人です。彼女は、道ばたに倒れている死にそんな人にも愛情をもって接し、「あなたも私たちと同じように、望まれて生まれてきた大切な人なのです」という言葉をかけて最期を看取っていました。

そんなマザーは、世間に見捨てられ、身も心もボロボロになって路地などに倒れ伏している死の寸前の人を「死を待つ人の家」と名付けた場所に運び、体を洗い、髪を刈りそろえ、清潔な服を着せて、温かいスープを与え、せめて最後まで人間らしく生きてほしいと愛情を注ぎました。来る日も来る日も、献身的に貧しい人のために活動したマザーは、発展途上国でも先進国でも、経済的な貧しさだけではなく「心の飢え」をもっている人のために同じような施設を作りました。その数は、世界各国182か所に及んでいます。

マザーは次のような言葉を残しています。

「人間にとって最も悲しむべきことは、病気でも貧乏でもありません。自分はこの世に不必要な人間だと思いこむことです。そしてまた、現世の最大の悪は、そういう人に対する愛が足りないことです。望まれないで生まれてきた人は、一人もいません。」

◎小学生でも「ああ、あの人」と思えるような有名な方について話題にしたい。

テレビに出演している盲目のスイマーなど

2. 事前指導の資料の例

(1) 命の大切さに関する道徳の授業との関連づけを図る。

(2) 短学活を活かして、動物などの「死」に向かい合わせる。

①道ばたなどに死んでいる犬や猫の話をする。

②「彼らは死にたかったのか」と発問する。

③②の答えの大半は「ちがう」という答えと思われる。もし、違う答えが多かったときは、「どうして死んでしまったの」と発問する。

④「命があれば、どんなことができたかな」と発問し、生きていれば走り回ったりえさを食べたりすることができたことに気づかせる。

3. 事後指導の例

(1) 短学活を活かして、夢を叶えるためにがんばっている人の例を話す。

①新聞記事や写真を用いてスポーツ選手や職業人の話題を出す。

②とんでもない夢と思われぬように配慮しながら、夢を叶えるためにがんばろうという気持ちを高めたい。

(2) 学級活動で「相談できる友だちをつくろう」という活動をする。

①友だちがいてくれて「ありがたい」とか「うれしい」と感じた経験を思い出させる。

②友だちがいなくてどんなことが辛いのか、どんなときに困るのか考えさせる。

③「相談できる友だち」を作るためにはどうすればよいか話し合わせる。

④「相談されるような人間」になるために自分はどのようなことに気をつければよいか考えさせる。

✎ 小惑星探査機「はやぶさ」～2592日間の旅～

内容項目

1-(2) より高い目標を立て、希望と勇気をもってくじけないで努力する。

自殺予防との関連

この時期の児童は、まもなく中学生になる思春期の入り口にあり、心や体のバランスが不安定である。精神面では、高い理想を追い求めたり、夢や希望がふくらんだりするのだが、理想と現実の違いを感じ、自分に自信がもてない時期でもある。

そこで、この資料を通して様々な生き方への関心を高めるとともに、最後までくじけずに希望と勇気をもつことの大切さや、挫折感を克服する人間の強さについて考えられるような態度を育てていきたい。

板書の例

はやぶさが送った地球の写真

はやぶさ 2592日間の旅

信号を送り続けている時

完全にエンジンが止まった時

はやぶさとの通信が途絶えた時

困難にぶつかった時

本時のねらい

困難なことに出会っても、希望と勇気をもって自分の目標に向かって進んでいく態度を育てる。

展開の例

時間	主な活動・発問と予想される反応 ○基本発問 ◎中心発問	教師の働きかけ [評] 評価
5分	1 小惑星探査機「はやぶさ」について知っていることを発表する。 ・映画になった。 ・小惑星のものを持って帰ってきた。	・「はやぶさ」の写真や7年間の軌跡をまとめてある年表などを提示しながら、資料への関心を高める。
20分	2 資料「はやぶさ」を読んで「川口博士たち」の気持ちを想像して発表する。 ○川口博士たちは、どんなことを思いながらはやぶさに信号を送り続けたのでしょうか。 ・だめかもしれない。あきらめるしかないか。 ・ここであきらめたら終わりだ。必ずはやぶさは、見つかるかと信じている。 ○傷だらけのはやぶさのエンジンが再び動き始めた時、川口博士たちはどんなことを思ったでしょう。 ・奇跡だ。あきらめないでよかった。 ・チームの力は、素晴らしい。 ・これでははやぶさを地球に戻せる。 ◎はやぶさとの通信が完全に終了した時、川口博士たちは、どんなことを考えたでしょうか。 ・はやぶさ、ご苦労様。 ・不可能だと言われた計画だったが、最後までやり通せてよかった。 ・はやぶさ、ありがとう。 ・これからも日本の宇宙開発のために研究を続けていこう。	・資料は、状況が正確に伝わるように教師が範読する。 ・補助発問として、川口博士たちが、前人未踏の計画に挑戦した時の気持ちをじっくりと考えさせ、ねらいとする価値への方向づけをする。 ・人は不安や困難にぶつかった時、「頑張るってやり抜こう」という気持ちと同時に「くじけそうになる」気持ちが生じる。ここでは、自分の経験を想起させながら川口博士たちの気持ちを想像させ、共感させていく。 ・燃え尽きる前に「はやぶさ」が、スタッフルームに送信してきた写真を提示する。その写真を通して、7年間共に闘ってきた博士たちと「はやぶさ」との関係性を想像させ、中心発問へと結びつけていく。
15分	3 自分の生活を振り返り考える。 ○これからの中学校生活や、自分の夢に向かって進んでいる時に、何か困難なことに出会ったらどうしますか。 ・負けないで努力しつづけたい。 ・あきらめない。	[評] 困難なことに出会っても、自分の夢や目標に向かって挑戦し続けていこうという気持ちを持ち、表現している。（ワークシート・発表）
5分	4 教師の説話を聞く。	・「はやぶさの軌跡の年表」を使って川口博士たちの次への挑戦について紹介をしながら、児童の視点が「未来」に向かうように終わりたい。

小惑星探査機「はやぶさ」～2592日間の旅～

この日、宇宙科学研究所（JAXA）には大勢の人が訪れ、今か今かと彼の帰りを待っていた。彼の名前は小惑星探査機「はやぶさ」。2592日間、60億キロの宇宙の旅を終え、地球に戻ろうとしている。

川口博士たちは、「小惑星の地表サンプルを採取して地球に持ち帰る」という計画を発表した。世界中の研究者たちは、あまりにも壮大な計画に驚きの声をあげた。その成功を予想する者はほとんどいなかった。

それから7年後、前人未踏の計画に向けて「はやぶさ」は、打ち上げられた。

2年後、「はやぶさ」は、小惑星「イトカワ」に到着しサンプル採取を行った。ところが予測不能なトラブルが、次々と起こり、失敗を繰り返した。博士たちは、最後のチャンスに挑戦した。採取できれば画面に「成功」の文字が出てくる。全員が画面を見守った。文字が出た。「成功だ。」博士たちの顔に笑顔があふれた。

ところが、その時「はやぶさ」に異常が起っていた。燃料もれである。そしてついに、いくら呼びかけても全く交信ができなくなってしまった。このままでは、永遠に宇宙をさまようことになってしまう……。だがこんな状態の探査機が地球に戻ってきた例はない。博士たちは、宇宙に向かって信号を送り続けた。毎日毎日、昼も夜も。気がつくスタッフルームには、人氣がなくなり、ポットのお湯がさめていることもしばしばだった。どんなに信号をおくっても「はやぶさ」は、答えてくれなかった。「もうだめなのか……」。

「はやぶさ」は、生きていた。博士たちは、とうとう「はやぶさ」からの信号をキャッチした。実に1か月半ぶりであった。博士たちは、すぐに「はやぶさ」に信号を送った。「チキュウニ キカン セヨ。」
「はやぶさ」は、傷だらけだった。補助エンジンもアンテナもそして燃料さえもぎりぎりだった。それでも彼は、地球を目指して動き始めた。少しずつ、少しずつ。

しかし、頼みの綱であった最後のエンジンにトラブルが起こった。地球を目前にして「はやぶさ」は、完全に止まってしまった。さすがの博士たちも、「もうこれまでか。」と思った。どんなに計算しても、もう打つ手がなく「あきらめるしかない。」という結論に達しようとしていた。その時、エンジンを作った技術者たちが言った。

「別の回路が、組み込んである。もしかしたら動かせるかもしれない。」
もう迷う時間はなかった。誰もが祈る気持ちで信号を送った。「キカン セヨ。」 「はやぶさ」が再び動き始めた。「ワーッ。」と大きな歓声があがった。

そして今、「はやぶさ」は、任務を終えて、帰ってきた。地表サンプルを収めたカプセルを切り離れた後、大気圏に突入し、彼は燃え尽きる。

博士たちは、最後の信号を送った。「チキュウノ シャシンヲ ソウシン セヨ。」博士たちは、共に挑戦し続けてきた「はやぶさ」にふるさとの地球を見せたかったのだ。彼が生まれたこの美しい地球（ふるさと）の姿を……。

午後10時28分30秒、通信が完全に途絶えた。博士をはじめ多くの人々と、「はやぶさ」の2592日間の旅は、こうして終わった。

はやぶさ7年間(2592日)の歩み

2003年 5月09日	・午後1時29分宇宙観測所(鹿児島県)より打ち上げ
2005年 9月12日	・小惑星イトカワに到着。降下練習開始。
11月20日	・1回目の採取。イトカワの表面の物質採取には失敗。
11月26日	・2回目の物質採取に挑戦。
12月08日	・燃料もれが発見。地球との交信が不通。
2006年 1月23日	・交信が復活。プログラムの再送可能。
2007年 10月18日	・地球に帰るための最初の軌道変更成功。
2009年 11月04日	・唯一動いていたイオンエンジン停止。
11月19日	・最後の切り札の回路を使い、再稼働。
2010年 3月27日	・最後の軌道変更を完了。
6月13日	・午後7時51分、カプセルと分離。 ・午後8時、地球を撮影後、大気圏突入。 ・午後10時28分30秒通信完了。

☆2010年11月に、はやぶさが持ち帰ったカプセルの中にイトカワの物質が確認された。
☆2014年「はやぶさ2」の打ち上げを予定している。帰還は2020年である

「小惑星探査機 はやぶさ ～2592日間の旅～」

6年()組()番 名前()

- はやぶさとの通信が完全に終了した時、川口博士たちは、どんなことを考えたでしょうか。

Handwriting practice area for the first question, featuring a decorative border and horizontal dashed lines.

- ☆ これからあなたは、中学での生活や自分の夢に向かって進んでいる時に、何か困難なことにぶつかったらどうしますか。

Handwriting practice area for the second question, featuring a decorative border and horizontal dashed lines.

不安や悩みへの対処

指導にあたって

1 題材設定の理由

不安や悩みは誰もが経験することであるが、さまざまな対処方法を用いてそれを乗り越えることができる。さらに、自分のサポーター（信頼できる相談相手）から受ける支えは不安や悩みなどのストレスを軽減することが知られている。このことから自分のサポーターを再確認し、苦しいときはサポーターに相談することを適切な対処法の一つとして選択できるようにこの題材を設定した。

2 指導の流れ

(1) 事前指導

①事前アンケート「不安や悩みの対処」及び家庭学習を行う。（p59資料参照）

(2) 事後指導

②「人からの支え」については、自分が周りの人から支えられているだけでなく、自分もまた、友達や家族などの支えになっていることにも迫りたい。授業後、「自分は悩んでいる友達に何をしてあげられるか」について考える時間をもちたい。

③身近な人からの支えで、悩んでいたことが解消または軽減した話を、教師の体験や文献から紹介する。

3 参考文献

「ストレスマネジメント・テキスト」（ストレスマネジメント教育実践研究会編）（東山書房）

板書の例

不安や悩みがあるときにはどんな対処方法があるでしょうか。

(アンケートの結果)

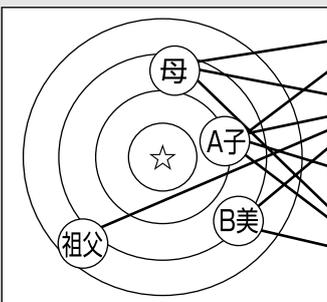
対処方法

- ・ 音楽をきく
- ・ スポーツをする
- ・ 買い物をする
- ・ 好きなものを食べる
- ・ だれかに相談する など

◎人からの支え

- ・ はげましてくれる
- ・ 新しい考え方に気付かせてくれる
- ・ 不安や悩みをきいてくれる
- ・ だれかに相談する

心が休まったり、不安や悩みが軽くなったりする。



- 病気やけがのとき心配してくれる
- おちこんでいるときはげましてくれる
- 不安や悩みをきいてくれる
- がんばっているときおうえんしてくれる

※右下のソーシャルサポート・ネットワークスケールは、ワークシートを拡大コピーしたものを貼り、作業の仕方を説明する。

展開の例

時間	学 習 内 容	指導上の留意点 評価
10分	1 本時の学習課題を確認する。 アンケートの結果を見て、不安や悩みについて考える。	・アンケート結果を提示し、友達がいろいろな悩みをもっていることに気づかせる。
	不安や悩みがあるときにはどんな対処方法があるでしょうか。	
20分	2 不安や悩みの対処方法を考える。 (一人でできる) ・音楽を聴く。 ・運動をする。 ・入浴する。 ・寝る など (人との関わりを通して) ・人に相談する。 ・友達と楽しい話をする。 など	・第5学年保健学習「心の健康」の既習事項を思い出しながら考えさせる。 ・考えた方法を自由に出させることで、様々な対処方法があることに気づかせる。 ・一人で行う対処方法ばかりが出た場合は、人との関わりを通して不安や悩みを軽減できる方法を意図的に話題にする。
	3 人(サポーター)からの支えの大切さについて理解する。 (1)人からの支えのストレス緩和効果について話を聞く。 ・励ましてくれたり、新しい考え方に気付かせてくれたりする。 ・不安や悩みを聴いてくれる。 ・一緒に運動したりして、気分転換に協力してくれる。 ↓	・人(サポーター)からの支えの大切さについて、教師の体験など具体例を出しながら説明する。
	心が休まったり、不安や悩みが軽くなったりする。	
	(2)自分のサポーターを確認して、ワークシートに記入する。	・家庭学習を参考にしてサポーターを記入する。 ・机間指導しながら、書き込んだ人の数ではなく、自分を支えてくれるサポーターの存在に改めて気づくことが大切で、精神的に安心することを説明する。 ・自分もまた誰かの「サポーター」になりうることに気づかせる。
15分	4 学習のまとめをする。 (1)教師の話を聞く。 (2)ワークシートを記入して、授業で感じたことをまとめる。 (3)代表の人が感じたことを発表する。	・自分はたくさんの人からの支えを受けて生きていること、不安や悩みで苦しくなったときには、自分のサポーターに相談することも大切な対処法であることを強調する。 [評] 不安や悩みを相談できる、サポーターの存在に気づくことができる。(ワークシート)

ワークシートの例

ソーシャルサポート・ネットワーク・スケール (自分の周りの相談者を確認する)

全員集合！私のサポーター

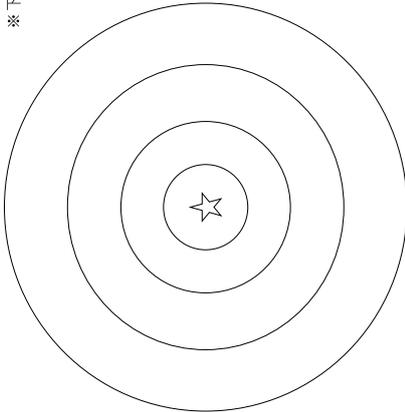
6年組 名前

下の円は、みなさんがふだん生活している世界と想像してください。
 円の中心の☆は自分自身です。自分のまわりにいる、自分を支えてくれる人
 (サポーター) について考えてみましょう。○で書いてみましょう。円の中心に
 この円の中に自分を支えてくれる人を○で書いてみましょう。円の中心に
 近い人がより親しい人になります。家庭学習を参考にしましょう。ただし、
 今新たに感じたい場合はその人を書いてかまいません。

次に、あなたが○で書き入れた人は、具体的にあなたにとってどんな人では
 しょうか？右の四角の中の文章から選んで●と○を線でむすんでみましょう。

※下のようなかたちをしてください。

- 病気がけのとき心配
してくれる。
- 落ちこんだときにはげま
してくれる。
- 不安やなやみをきいてく
れる。
- がんばっているとき、お
うえんしてくれる。



※今日の授業で感じたこと、考えたことを書きましょう。

事前アンケート・家庭学習用シートの例

事前アンケート 「不安や悩みへの対処」

あなたは、今どんな不安なことや悩みがありますか？
 書ける範囲で構いません。どんなことが書いてください。

(下の線で切り取ってこの部分だけ提出)

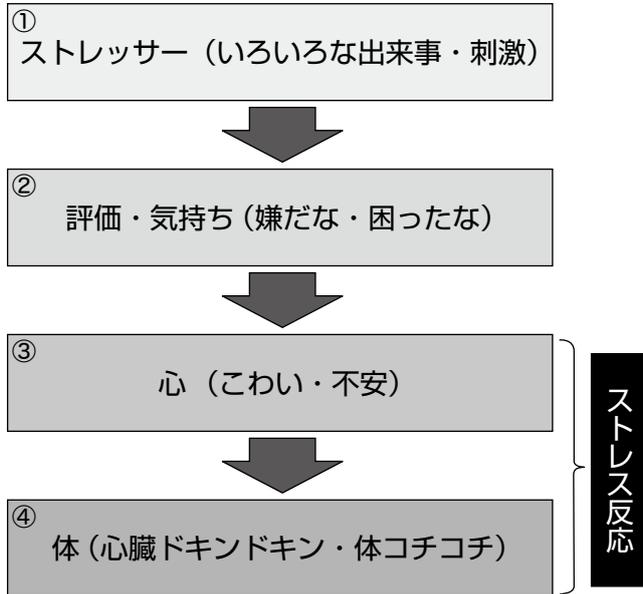
ホームワーク 「不安や悩みへの対処」

◎ あなたがふだん困っているときに助けてくれる人、困ったときに助けてくれそうな人
 を思い出して、下に書き出してみましょう。何人でもいいです。たくさん書ける人はた
 くさん書いてください。

例) お母さん、○○先生、○○さん など

不安や悩み（よくないストレス）に対する、ストレスマネジメントの考え方

1 ストレス発生の仕組み



ストレスマネジメントは、それぞれの段階に対して解決行動（コーピング）を行うことで、よくないストレス反応を抑えたり弱めたりすることを行います。

※ストレッサーそのものは、ただの刺激であり、そこに「嫌だな、困ったな」というよくない評価をすることによって、ストレッサーになります。ここで「なんともない」というニュートラルな評価をすれば、ストレッサーにはなりません。

※ストレッサーに対してのよくない評価がされることで、心の反応（心理的興奮）が起こります。ストレッサーに対する怒りや不安、恐怖、焦りなどは「心理的ストレス反応」と呼ばれます。

※心理的興奮は次に身体的興奮（身体的ストレス反応）を招きます。心臓がドキドキする、体が緊張で硬くなる、冷や汗が出るなど自律神経系の興奮によって生じるこの反応は、長時間持続すると体の不調を起こします。

2 「ソーシャルサポートは万能薬」

※ソーシャルサポート（人からの支援）はストレス発生段階のどの部分にも介入できるコーピングです。

① ストレッサーに対して

相談相手が、避けたり弱めたりできる方法を教えてくれれば、ストレッサーの威力は減る。仲間がいると、一緒に我慢したり、励ましたりして楽になる。

② 評価に対して

人に相談することで、違った見方や教えが得られ、冷静な判断ができる。また、それまで苦手だったことも自信をもって対処できるようになり、評価自体がそれまでと変わってくる。

③ 心の反応に対して

相談相手からなだめられたり、悩みや不安、イライラなどを打ち明けたりすることで、気分が楽になったり、落ち着いたりする。

④ 体の反応に対して

好きな運動をしてリフレッシュするとき、一人でするよりも親しい人と一緒だとより楽しくできる。

コラム③

「いのちの教育」と自殺予防

学校において自殺予防教育を実施することについては、多くの教師がその必要性を認めながらも、「実行に移すととなると難しい」と感じているのが実情のようです。自殺予防ということ进行全面に出すと、「寝た子を起こすようで心配」「大人になってからでもいいのでは」「私にはとても無理」などと、教師の心理的抵抗を引き起こしてしまうことも少なくありません。未だタブー視されがちな自殺予防教育を、危機意識を持った一部の教師が個人的に取り組む活動から学校全体の教育活動へと位置づけていくためには、教師の間で自殺の問題に対する理解と連携の芽を育てることが必要なのではないのでしょうか。そのためには、リストカットをしたり「死にたい」と訴えたりする子どもの問題を事例検討会で取り上げて共通理解を図ることや、小学校から系統だった「いのちの教育」や「死の教育」の実践を積み上げていくことが大切だと思われま

す。教育活動全般を見通した日常的な取組なしに、いきなり自殺予防だけに焦点を当てたプログラムを実施したとしても、戸惑いや反発が予想され、子どもの自殺を防ぐうえでの大きな効果は期待できないのではないのでしょうか。教科学習（特に保健体育や社会科など）と道徳・総合的な学習の時間・特別活動との関連を図りながら、生命の大切さや人生のかけがえのなさを実感する「いのちの教育」を進め、その土台のうえに自殺予防プログラムを実施することが求められます。



「教師が知っておきたい 子どもの自殺予防教育」より（平成21年3月）文部科学省