

実施校募集中

中学生 こころの 健康授業

まずは
ご相談
ください。



がまんする
ないのかな?



- この授業は、こころのケアの専門職や中学校の先生方の共同で開発されたもので、レジリエンス（こころのしなやかさ）を培うとされる「セルフケア」「他者を助ける」「他者に相談する」を学べる内容となっています。
- アニメーションも含まれ、中学生が興味をもって学べる構成となっています。
- 中1-3 いずれかの学年
- 50分授業 1回分
- こころのケアの専門職と実施校の先生の共同で実施
- 学校のご要望やご事情に柔軟に合わせます。

どうしようもないときは？

でも…

「助けて」を聞いてくれる
人は思いあたらいい…

だれに伝えれば
いいんだろう？

?

伝えて、迷惑にならたら
いやだし、人に迷惑は
かけたくない…

自分で解決する
ことが自立することだ

悩んでいることを
知られるのはいやだ、
かっこ悪い

こんなことない？

忙しくて、友だちと
ちゃんと話ができない

みんなができる
ことができない

勉強がおいけなくなつ
たらどうしよう

優柔不断で
決められない
自分がイヤ

ほんとにみんな
友だちなのかな

がんばって
うまくいかない

家の人気がケンカば
かりしている

家にゴミがどんどん
たまっている

SNSで悪口を
かかれてるみたい

親友の相談にちゃんと
答えられなかった

寝起き
しちゃって
毎日眠い

親が、友だちやきょうたい
と比べてやる気がないって
言ってくる

みんなと一緒に
トイレを使いたくない

悩みを相談したけど
伝わらなかった

親の小言が
うるさい

悩みや不安はだれにでもある

自分のこと

他の人と同じように
できない、うまくできない
自分についての悩み

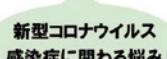


勉強のこと

勉強が思うようにできない、
理想としていることができない
ことについての悩み

家族のこと

家族うまくできない
ことについての悩み



友だちのこと

友だちうまくやれない
ことについての悩み

授業 内容

①はじめに

④こころの不調のサイン

②悩みとは？

⑤こころの不調の対処策

③悩みに対して自分ならどうする？

⑥最後に

意見交換 アニメーションでみたような 悩みがあったとき自分ならどうしますか？

①となり(orグループ)の人と意見交換してみよう（5分）

- （1）「自分ならどうするか？」を話してみよう。
- （2）「相手のどうするか？」を聞いてみよう。
- （3）その違いを見つめてみよう。

②意見交換で出たアイデアをみんなに発表しよう（5分）

連絡先：東京大学ニューロインテリジェンス国際研究機構 岡田直大 E-mail: nokada-tky@umin.ac.jp

補足説明

- すでに令和二年度に1校にて実施済みで、令和三年度にさらに数校での実施が計画されています。
- 授業自体は、学校長の許可の元、学校教育の一環として行われるものですので、研究ではなく、保護者への同意取得などは必須ではありません。
- 授業の有効性を検証するため、授業の前・後に生徒を対象とした簡単なアンケート調査をあわせて実施させていただければ幸いです。アンケートは

研究として実施されます。そのため生徒は回答を辞退することもできます。生徒や保護者へのご説明なども行いますが、貴校のご負担を最小限にすることを努めます。

- 授業およびアンケート調査の実施の費用は、厚生労働省科学研究費補助金から支出されています。授業担当者の講師謝金など、学校側のご負担は一切ありません。
- 本内容は東京大学医学部倫理委員会の承認を受けております。