

授業実践：「自己理解」啓発プログラム③

平成 30 年 12 月 6 日（木） 5 校時

糸満市立 光洋小学校

ひまわり 1 組 男子 5 名 女子 2 名 計 7 名

指導者 比嘉 瑞乃

1. プログラム名 「ストレス対処 レジリエンス
モヤモヤ イライラを ふきとばそう」
2. 領 域
自立活動 2 - (2) 【心理的な安定 : 状況の理解と変化への対応に関すること】

3. ねらい
○人間の感情の中には、ネガティブな感情もあることを理解する。
○ものの見方、考え方をプラスに変換する方法があることを知り、気持ちを前向きにする言葉を考えることができる。

4. 児童の実態

本学級の児童は、教師や友達との個別の対話や、支援学級でのスピーチ活動を通して、次第に心を開き、他者との関わりを楽しむようになってきている。自分から話しかけたり、集団活動に参加したりすることができるようになった児童がいる中で、自分の気持ちを思うように言葉に出して表現することに難しさをもつ児童もいるのが現状である。

本研究を進めるにあたって事前に行った児童への聞き取りアンケートによると、「気持ちがすっきりしている」の質問に、5名の児童が否定的な回答を示しており、その理由には、気持ちをうまく伝えきれないもどかしさや、感情の不安定さがあげられた。学校生活においても、相手の言葉や態度をストレートに受け取り気分の落ち込みを感じることで、気分の落ち込みがその後の活動への取りかかりや継続を難しくする面もあり、気持ちの安定が行動に与える影響は大きいといえる。また、自己肯定感が低く、なかなか自信を感じにくい児童もいる現状から、物事の捉え方や受け止め方を広げ、自分のできる感情のコントロールの方法を身に付けることも課題だといえる。

5. プログラム（教材）について

誰でも、困難な場面に遭遇したり、失敗経験を重ねると、自分を否定的にとらえ、自己肯定感が低くなる。また、不安やイライラを解消できずにため込んでしまうと、一人の殻に閉じこもって他者との関わりを避けるようになっていたり、情緒の不安定さが体調や行動面に悪影響を及ぼすことも考えられる。

WHO（世界保健機関）まとめたライフスキルの10項目も一つにも、「ストレスへの対処」が提示されており、ストレスと上手に向き合っていく生き方を身に付けることは、日常生活を送るうえで重要な課題だと言える。

場面の状況を理解することをはじめ、気持ちを言葉に出して伝えることや、感情をコントロールしながら行動していくことは、すぐに身につくものではないため、普段の生活の中での周りの大人からの言葉かけや、自立活動の授業等でのソーシャルスキルのトレーニングと並行しながら意識づけていきたい。

6. 指導観

今後の生活の中で、児童は初めて遭遇する経験や、慣れない状況に置かれることも多く出てくることが考えられる。そのような時、周りの人のサポートを受けながら心を安定させることも必要であるが、目の前の状況を受け止め、自分のできる対処法で感情をコントロールし、望ましい行動ができるよう、ライフスキルの獲得をめざし、以下の点に留意して指導にあたる。

- (1) 感情絵カードを使って、人間には様々な感情があることを再確認し、様々な感情を感じることも、大切な力であることに気付かせる。ネガティブな感情をもつことも自然なことだと感じさせ、決して、「この感情をもつ自分が悪い」や、「どうせ自分にはできない」などと、自己を否定的に見ることがないように、個々の児童がもつ、その子らしさも受容していく。
- (2) 思考の過程を図にしてたどっていくことで、より心を明るく、軽く、元気に過ごすためには、その感情を抱き続けるのではなく、その感情とどううまく向き合っていくかを考え発想を切り替えることが大切であることに気付かせる。
- (3) 前時のワークシートも参考にしながら、個々の児童がストレスや不安を感じやすい場面を把握しておき、個別のワークシートを作成する。本人の課題に向き合い、自分なりの対処法を考えることで、生活の中で同じような場面に遭遇した時に自分の力で前向きな気持ちに転換できるようにする。またその体験を自信として積み重ねていく。
- (4) 物事のとらえ方や感じ方は、性格的なものや、これまでに身につけてきたものに影響されやすいことから、すぐに発想を切り替えることは難しいことを共感的態度で受け止める。しかし、見方や考え方を変えようと努力することが、新しい自分へ変身するチャンスであることに気付かせ、生活で実践していく意識をもたせる。
- (5) これまでの学習を通して発見してきた「自分」についての認識を深め、肯定的な自己理解のもと日々の生活でのよりよい行動へとつなげていけるよう、授業後に個別のカウンセリングの時間を設け、教師からのフィードバックを行う。

7. 本時の準備物

個別の元気チェック表 ・感情カード（顔の表情）・悪魔くん、天使ちゃんイラスト
吹き出しカード ・思考の過程の全体図 ・ワークシート・ ふり返しカード

8. 本時の展開

	学 習 活 動	教師の支援・指導上の留意点	評 価
導 入 7 分	1. 前時の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常活動で取り組んだ「元気チェック表」から読み取れる、児童の気持ちの変化を盛り込んだ導入ストーリーを話す。 ・ 場面や状況によっていろいろな感情があることに気付かせ、ネガティブな感情もその中の一つであることをおさえる。 	
展 開 30 分	2. 今日のキーワードの提示	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時のめあてに生かすため、「自己理解啓発プログラム」の3つ目のキーワードを提示する。 <p>今日のキーワード 「す」→ スッキリ自分に だいへんしん</p>	
	3. めあての確認		
	☆ 心を元気にする言葉を考えよう		
	4. 発想の切り替えとして、自分自身に前向きな言葉をかける方法があることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校生活の一場面を例に取り上げ、ネガティブな感情がポジティブに変わる思考の過程をみんなでたどっていく。 ・ ネガティブな思考を「悪魔のささやき」ポジティブな思考を「天使のささやき」として、イラストと一緒に掲示する。 ・ 児童から出てきた言葉を、吹き出しに書いて1枚の図にまとめる。 ・ ネガティブな思考も、言葉を置き換えることで心が落ち着き、いい行動をもたらすことに気付かせ、発想を切り替える練習へとつなげる。 	・ 人間の感情の中には、ネガティブな感情もあることを理解できたか。
	5. 前向きな発想に切り替える練習をする チャレンジ① 共通な課題での練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活でありそうな場面状況を設定し、その状況での「悪魔のささやき」を用意しておく。 ・ 「悪魔のささやき」に打ち勝つ、勇気や、やる気ができるような「天使のささやき」を各自で考える。 ・ 「悪魔くん、天使ちゃん」の吹き出しでワークシートを構成し、自然体の言葉で表現できるようにする。 ・ それぞれが考えた「天使のささやき」を紹介し合うことで、自分が考えた言葉以外にどんなポジティブな言葉があるのかにも気付かせ、学びを広げる。 	

	学 習 活 動	教師の支援・指導上の留意点	評 価
展 開	チャレンジ② 個別の課題での練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常生活で取り組んだ「元気チェック表」から見えてきた、感情コントロールが必要な場面をもとに個別のワークシートを作成し、「天使のささやき」を考える。 ・ 自分で考えることが難しい児童は、言われて勇気が出る言葉、やる気が出てくる言葉を意識させながら一緒に考えていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ものの見方、考え方をプラスに変換する方法があることを知り、気持ちを前向きにする言葉を考えることができたか。
ま と め 8 分	6. 本時の振り返り 7. これからの学習へのつなげ 次時の授業の予告	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちを前向きにする言葉を考えてみての感想を発表する。 ・ 振り返りカードの自己評価の3段階チェックを行う。 ・ 本時の学習が習慣として身につくよう、日常生活で困難に直面した場面には、心の中で「天使のささやき」を想像することをすすめる。 ・ 本時の学習と関連づけ、気持ちを前向きにするには、相手からもらった言葉や、思い出のものなどもあることを伝え、「しあわせボックス」の中に集めてみることを提案する。 →日常生活での「しあわせボックス作り」、第4回検証授業「私の周りの応援団」へつなげていく。 ・ 困難な場面に直面した時、ものの見方、考え方の変換を意識できるよう、保護者や教師からの言葉かけを協力依頼する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※学級担任との時間調整のもと、個別のカウンセリングの時間を設け、これまでの学習から見えてきた「自分」について教師からの言葉でフィードバックし、自己理解を促す。</p> <p>その際、心をリラックスさせる方法をいくつか紹介し、簡単な体験を通して、自分の心が落ち着く方法にも気付かせる。</p> </div>	

6. 評価

- 人間の感情の中には、ネガティブな感情もあることを理解できたか。
- ものの見方、考え方をプラスに変換する方法があることを知り、気持ちを前向きにする言葉を考えることができたか。