

## 授業展開例（自立活動）

1 校種・学年 特別支援学校 高等部3学年

2 単元名 自分らしさを探そう

3 単元について

### 生徒観

心身症等の生徒の心理面での特徴として、情緒が不安定になりやすい、対人関係を築くことが苦手である、学習意欲が低い等があげられる。心身症等に至る背景の一つとして発達障害があり、このことに応じた指導や支援が適切に行われなかったことが、そうした症状に結びつく要因でもあるといわれている。医療機関との連携を進めながら、そうした特徴や背景を理解し、心理的な動揺を生じさせないよう配慮しながら取り組んでいる。しかし、人間関係における失敗経験による自己肯定感の低下、将来への不安、さまざまなストレス等の要因で心理的に不安定になることも多く、積極的に集団に参加したり、人に働き掛けたりするまでには至っていない。

### 単元観

盲学校、聾学校及び養護学校学習指導要領解説 自立活動編（平成12年）には、「心理的な安定」の区分の「(1) 情緒の安定に関すること。」について、「障害があることや過去の失敗経験などにより、二次的に生じる自信欠如や情緒が不安定になる場合には、自分のよさに気付くようにしたり、自信がもてるように励ましたりして、活動への意欲を促すように指導することが重要である」と示されている。

### 指導観

本単元では「心理的な安定」を中心とした自立活動の指導として、自己肯定感を高めるために、ストレスへの対処方法を学ぶ学習と自己理解を深める学習を行う。ストレスをコントロールする工夫の一つであるリラクセーションを体験し、リラックスした時の気分の変化を感じる。生活のなかで、リラクセーションのスキルを活かすことにより、ストレス反応を抑え、自己肯定感を高めていくようにする。また、ワークショップにより、自分を振り返ることや自分のよさに気付くこと、自分の生き方を考えること等についての手がかりを示し、自己理解を深める一助とする。

4 単元の目標

自立活動（心理的な安定）の目標

心理的な安定を図り、対人関係を円滑にし、社会参加の基盤を培う。

人権教育の視点

自分に合うリラクセーションを見つけ、リラックスする。リラックスの効果には自尊心増加、対人関係改善なども挙げられている。いいところ探しや自己カウンセリングなどを行い、自分のよさに気づき、自分のよさを受け入れるようにする。他者から肯定的な評価を得たり承認されたりすることや、自分の行動や気持ちを整理し文章化することは、今まで意識しなかった「自分のよさ」への気づきを促し、自己肯定感を高める手だてとして有効であると考えられる。

## 5 評価の方法

授業実践について、次のような方法により評価をする。

- ア 行動観察（出席率，学校での様子など）
- イ コラージュによる作品や制作過程での行動観察
- ウ 自己肯定感，ストレス反応に関するアンケート

また，各授業の始めと終わりに「こころカード」による気持ちの記録を行い，比較する。

## 6 指導と評価の計画（全8時間）

目標	題材（時数）	学習内容	評価の観点
リラックスできる	心と体について知ろう（1時間）	ストレスに対するからだの反応について知る。 どのようなストレスの対処法があるのか知る。	リラクセーションは対象生徒の状態に合っていたか。
	心と体について知ろう（1時間）	リラクセーションを体験する。 自分にあった対処法を見つける。	
自分のよさに気づき、自分のよさを受け入れる	わたしが生まれたとき（1時間）	自分が大切な存在であることに気付く。	題材は、生徒の実態に合っていたか。 生徒に家族の気持ちが伝わるような内容だったか。
	いいところ探し（1時間）（本時）	自分で自分のよさを見付けたり，友だちとお互いのよさを探し，自分のよさを認められる体験を通して，自分のよさに気付く。	題材は、生徒の実態に合っていたか。 肯定的な雰囲気の中で生徒同士が認め合う活動になっていたか。
	リフレーミング（1時間）	短所であることも見方を変えれば長所であることに気付く。	
	投函しない手紙を書いてみよう（1時間）	受取人を想定して，その人にあてて自分の気持ちを表現する。	題材は、生徒の実態に合っていたか。 生徒が心理的な負担にならずに，内容に取り組めていたか。
	投函しない手紙を書いてみよう（1時間）	「投函しない手紙を書いてみよう」で書いた手紙の受け手からの返書を想定して自分で書く。その作業を通して，自己内対話を促し，自己理解を深める。	
	スクイグルゲーム（1時間）	他の人が描いた線を用いて絵を描くことを通して，自分が役に立っているという実感を味わう。	

## 7 本時の展開

### （1）題材の目標

- ・ 自分のよさを認められる体験を通して，自分のよさに気付く。
- ・ 友だちのよさを認める体験を通して，友だちのよさを受け止める。

### （2）本時の目標（生徒A，B，C）

- A，B ・ 自分を知り，かつ友だちから肯定的な評価をもらうことで自己を肯定的に受け止める。
- ・ 友だちの考えを知ることによって，他者理解を深める。
- C ・ 自分を知り，かつ友だちから肯定的な評価をもらうことで自己を肯定的に受け止める。

・友だちに自分のよさを気付いてもらい，受け入れられていることの喜びを味わう。

(3) 準備物 ワークシート，マジック，プリント，カード，のり

(4) 学習の展開( Cは，事前事後にこころカードで気持ちを表し，記録する)

	学習活動	指導上の留意事項 課題 支援		
		A	B	C
導入	<p>始めのあいさつをする。 リラクゼーション技法をする。 &lt; 漸進的弛緩法 &gt;</p>	T 1 , T 2 : 気持ちをリラックスさせるようにする。		
展開	<p>本時の学習活動について知る。 <u>いいところって何だろう</u> 「いちばんいい自分を伝えよう」を読む。 ワークシートに「自分の思う自分のいいところ」を書く。</p>	<p>わかる範囲で記入させる。( T 2 )</p>	<p>Bの思いを引き出すような問いかけを行い，記入する。友だちとのふれ合いや出来事などを思い起こすようにする。( T 2 )</p>	<p>一緒に読む。( T 1 ) Cの思いを引き出すような問いかけを行い，記入する。友だちとのふれ合いや出来事などを思い起こすようにする。( T 1 )</p>
	<p>他の友だちのいいところを見付け，カードに書いて，その友だちに渡す。</p> <p>友だちが見付けてくれたよさが記入されたカードをワークシート「友だちがいう自分のいいところ」に貼り，自分のよさを整理する。</p> <p>「自分の思う自分のいいところ」と「友だちがいう自分のいいところ」を読んで，今の気持ちを発表する。</p>	<p>他の友だちの様子にも気付くように声かけをする。( T 2 )</p>	<p>他の友だちの様子にも気付くように声かけをする。( T 2 )</p>	<p>生徒が助け合っ て行えるよう声かけをする。( T 1 )</p>
		T 1 , T 2 : 表情の変化に気をつける。		
		<p>よさに気付いたことを賞賛する。( T 2 )</p>	<p>Bの思いを引き出すような問いかけを行い，記入する。友だちとのふれ合いや出来事などを思い起こすようにする。よさに気付いたことを賞賛する。( T 2 )</p>	<p>Cの思いを引き出すように問いかける。友だちとのふれ合いや出来事などを思い起こすようにする。よさに気付いたことを賞賛する。( T 1 ) 発表に抵抗があるようであれば，できるところでさせる。( T 1 )</p>
まとめ	<p>本時の活動の内容を振り返る。 ワークシートに記入する。</p>	T 1 , 2 : 生徒の気付きや感情を受け止め，共有する。		

め	発表する。 終わりのあいさつをする。			
---	-----------------------	--	--	--

## 8 評価

- ・自分をみつめ、友だちから肯定的な評価をもらうことで自己を肯定的に受け止めることができたか。
- ・友だちに自分のよさを気付いてもらい、受け入れられていることの喜びを味わえたか。