（1）主題名　望ましい生活習慣〔中学校　1－（1）〕　　関連項目〔3－（3）〕
（2）ねらい　望ましい生活習慣を身に付け，心身の健康の増進を図り，節度を守り節制に心掛け調和のある生活をしようとする態度を養う。
（3）資料名　「金色の髪」（出典：よりよく生きる　3年　学宝社）

資料の概要
本資料は「私には今夢がある。…しかし，自分が今抱いている夢にたどりつくまでには長い長い道のりがあった。」という書き出しで始まる。仲間からはずれていき，自分は邪魔者なんだという思いをもち，髪の毛を脱色し，さらには授業妨害や器物破損など非行を繰り返していた少女が，警察沙汰となる一つの大きな事件を起こしたことをきっかけとして，更正の道を歩み始め，将来の希望を実現する決意を発表したという内容である。

（4）学習指導過程

	学　習　活　動	主な発問と生徒の心の動き	留　意　点
導入	1　生活面でルーズになってきたことについて考える。	○学年の初めに立てた生活の目標の中で，守れなくなったと思うものにはどんなものがあるだろうか。 ・早寝早起き ・忘れ物をしない ・家庭学習を毎日する　など	○学期初めなどに立てた目標をもとに，事前アンケートを取っておき自分の生活を振り返らせる。 （集計結果をクイズ形式にしてもよい）
展開	2　資料の前半を読み，なぜ筆者の生活が乱れていったのかを考える。	○生活が乱れ，髪を染めたころの筆者はどんな気持ちだっただろう。 ・自分は邪魔者なのだ ・ひとりぼっちは苦しくてつらい ・何もかもがいやになった ・自分なんかどうなったっていい	○満足感や充実感が見出せなかった筆者の気持ちと，その後の行動について自分と照らし合わせて考えさせる。
	3　資料の後半を読み，なぜ筆者は今までの生活を変えようとしたのかを考える。	○今までの生活を何とかしようと思ったのは，どうしてだろう。 ・施設に入れられそうになったから ・人に迷惑をかけそれを反省したから ・世の中にはお金に換えられない大切なものがあると知ったから	○動機は不十分かもしれないが，そのあと発見したものの大きさに気付かせる。
		○生活が安定してからの筆者の気持ちは，どのように変わっていったか。 ・気持ちが安定し，周囲のことも考えられるようになった ・何事にも前向きになり，将来の夢を持つようになった	○気持ちが安定し，意欲的になると，生活習慣にも表れていくことに気付かせる。
	4　資料全体を通じて，筆者の思いを感じとる。	◎筆者が一番訴えたかったこととは何だろう。 ・どんな時でもあきらめず頑張れば必ず道は開ける ・自分を良くするも悪くするも，他人のせいではなく，自分自身なのだ	○反省をしたり，大きく変わりたいと思うのは，どんな時か，自分の経験を振り返り考えさせる。
終末	5　教師の説話を聞く。	○過去の教師自身の経験や，実例などを話す。	○アンケート結果も振り返り，次への新たな意欲へとつながるようにする。

実践報告にみる留意事項

１　資料・題材について

望ましい生活習慣を身に付けていく上で，ちょうど思春期を迎えた中学生の時期は重要な位置をしめていると考える。自分のことは自分で判断し，行動に表したいという自我が芽生える時期でもある。そうした反面，他者からの忠告や指示に対して素直になれず，反抗的な態度になったり，また，周りを意識しすぎて自分の本心が出せないという悩みを抱えることも多く見られる。

本資料の主人公も，自分自身を見失い，周りからは阻害されているという思いを持ち，次第に自暴自棄に陥ってしまう。髪の毛を染めたり，警察沙汰になるような違法行為を繰り返す中で，自分を見つめ直し，他人に対する思いやりや，将来への展望を見つけ更正に向かっていくという内容である。主人公の心の動きを通し，自分自身の生活を見つめ直すきっかけとなる資料であると考える。

２　指導過程の工夫

自分の長所について，自信を持って言える生徒は意外に少ない。学年始めに立てた目標も時間と共に達成感が薄れ，守れなくなってきていると感じることがらも次第に増えてきていた。そのため普段の生活について自分自身を振り返らせ，具体的に立てた目標が今どのようになっているかアンケートをもとに考えさせた。

本資料を通し，自分自身の生活を振り返ることも行ってみた。ただし，できなくなったことへの反省にするのではなく，その時々での自分の気持ちをしっかりと見つめ直し，生活を安定させることと，自分の行動面に表れることとは関連していることに気付かせるよう工夫した。

また，将来の自分を思い描かせることで，前向きに生きていくことの大切さについても理解させるようにした。

３　発問の工夫

アンケート結果は，できなかった自分を反省させるという視点ではなく，なぜ，そのような結果になったのかを見つめさせた。それと同時に，他の友だちの結果や思いにも触れ，これからどのように考え，努力すべきなのかという視点を持ち，集団として前向きに捉えていくよう指導していった。

４　生徒の反応

頭髪や服装を守ることの大切さを，学校のきまりだからと捉える生徒もいた。また，自分が周りから注目を集めたいという思いから外見的なものにこだわってしまうという意見もあった。主人公の思いについてもある程度の理解はできた者もいるが，実際の生活の中で自分を見つめ，前向きに努力し，行動化することの大切さについては，今後も継続していくことが大切であると実感した。

５　授業後のフォローアップ

具体的な現象面として表れやすいのが，頭髪や服装の問題である。今後も生徒理解に努め，生徒自身が自らを正していこうとする力となり，よりよい生活習慣を身に付けていけるよう，家庭や地域とも連帯し，支援を続けていくことが大切である。

（清和中学校）