

指導例：感情をコントロールする力を身に付け、学校適応感を高める指導の実例

廿日市市立四季が丘小学校 教諭 空田 由美

1 指導のねらい

自分や相手の感情に気付き、感情の適切な処理や表現方法を考え、実際に体験する活動を通して、感情をコントロールする力を身に付け、よりよい人間関係を築いていこうとする意欲を育てる。

2 指導と評価の計画（全5時間）

時	目 標	評 価				
		関	思	知	評価規準（・）	評価方法
事前の活動	「学校環境適応感尺度（アセス）」と感情コントロールに係る意識調査を実施し、友達と楽しく生活していくことと気持ちのコントロールの関連を考えていくことを意識する。	◎			・ 楽しい学校生活を送るための学習に対して関心をもつ。	アンケート
第1時	・ 相手の気持ちをを知るヒントを知り、相手の気持ちを推測する。 （他者感情の理解）		◎		・ 相手の気持ちをを知るヒントを考えたり発言したりしている。 ・ 相手の気持ちを推測しようとしている。	行動観察 ワークシート
第2時	・ 怒りは誰もがもつ感情であるが、表現の仕方によっては、自分や友達が不快な気持ちになることを知る。 （自己感情の制御）		◎		・ 怒りを感じる場面を考えたり発表したりしている。 ・ 攻撃的な言い方をした後の気持ちを考えている。	行動観察 ワークシート
第3時	・ 衝動的な行動を避けるための方法は人によって違うことを知り、自分に合った気持ちの落ち着かせ方を知る。 （自己感情の制御）		◎		・ 衝動的な行動を避けるための方法を考え、発言している。 ・ 自分に合った気持ちの落ち着かせ方を考え、決めている。	行動観察 ワークシート
第4時	・ 非主張的、攻撃的な言い方では、自分にとっても相手にとっても気持ちの良い伝え方にならないことに気付き、アサーティブな表現の留意点を知る。 （自己感情の表現）		◎	○	・ 非主張的、攻撃的な言い方では、気持ちが伝わりにくいことに気付いている。 ・ アサーティブな表現の留意点を取り入れて、練習している。	行動観察 ワークシート
第5時	・ アサーティブな言い方の良さに気付き、表現の仕方を理解する。 （自己感情の表現）		◎	○	・ アサーティブな表現の良さを確認し、練習している。 ・ アサーティブな表現の仕方を理解している。	行動観察 ワークシート
事後の活動	・ 不快な気持ちを、衝動的な行動で表さず、アサーティブな言い方で伝えているか、一定期間の振り返りと評価を行う。	◎			・ 自分が決めたことについて、努力をしている。 ・ 学んだことを生かし、よりよい伝え方をしていこうとしている。	アンケート 行動観察

3 本時の展開

(1) 第1時

- ① 本時の目標 相手の気持ちを知るヒントを知り、相手の気持ちを推測する。
② 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項（◇） （◆）「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準〔観点〕 （評価方法）	
1 ウォーミングアップのエクササイズをする。	◇気持ちをほぐすエクササイズを行い、楽しい雰囲気を つくる。	・相手の気持ちを知るヒントを考えたり発言したりしている。 〔思考・判断・実践〕（ワークシート）	
2 透明キャッチボールをする。	◇友達と楽しく生活するためには、気持ちの交流が必要 なことに気付かせる。 ◇気持ちをボールに例えてキャッチボールの模倣をさせ ることをで、気持ちの受け取り方や伝え方について学習 していくことを意識させる。		
3 本時の目標を確認する。	◇本時のめあてを提示し、活動の見通しをもたせる。 【本時の目標】 友だちの気持ちをキャッチしよう		
4 「気持ち当てゲーム」をする。	◇気持ちをボールに例えて学習していくことで、感情を 視覚的にイメージさせる。 ◇ボールを受け取るときと同様に、気持ちを受け取る ときにも留意点があることに気付かせる。 ◇指導者の表現から、気持ちを推測するヒントがあるこ とに気付かせる。 ◇グループの中の一人が気持ちと表情の絵が書かれたカ ードを引き、カードの表情を参考にして気持ちを表現し、 他の児童は、気持ちを推測する。 ◇役割を交代して全員が体験できるようにする。 ◆表現が難しい児童には、表現するヒントを示す。 ◆当たるまでするのではないことを伝え、当ててもらえ ない児童が不快な思いをしないようにする。 ◇気持ちを推測するための情報をワークシートに書か せ、グループでまとめて発表させ、気持ちを知るヒント はいくつもあることに気付かせる。 ◇「不安」「落ち込んでいる」など、推測が難しいカ ードを増やし、いくつものヒントを使って推測させる。 ◇推測しやすい表現をした児童に発表させ、良いところ を伝えさせる。		・相手の気持ちを推測しようとしている。 〔思考・判断・実践〕（行動観察）
5 本時のまとめをする。	◇気持ちを推測するときのヒントを全体で確認しながら ワークシートにまとめさせ、これから自分が使いたいヒ ントに印をつけさせる。 ◇相手の気持ちを知る良さについて話し合わせ、これか らも生かしていこうとする意欲を高める。		
児童のまとめ例 ・友達の<u>気持ちを知る</u>ヒントをたくさん使って、友達のいろんな気持ちを考えて行動していきたい。			
6 本時を振り返り、次時へつなげる。	◇次回の学習内容を伝え、感情の表現について関心をも たせる。		

(2) 第2時

- ① 本時の目標 怒りは誰もがもつ感情であるが、表現の仕方によっては、自分や友達が不快な気持ちになることを知る。

② 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆) 「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準〔観点〕 (評価方法)
1 ウォーミングアップのエクササイズをする。 2 本時の目標を確認する。	◇気持ちをほぐすエクササイズを行い、楽しい雰囲気をつくる。 ◇前時の学習を振り返り、本時の目標を提示し、見通しをもたせる。	
【本時の目標】 「いかり」のなぞを見つけよう		
3 自分が怒りを感じる場面や程度を振り返る。	◇怒りを感じた場面と程度を想起させ、ワークシートに書かせ、発表させる。 ◇怒りは、人によって感じる場面や程度が違うことに気付かせ、怒りは誰もがもつ感情であることを確認する。 ◆振り返ることが難しい児童には、具体的な場面を設定し、今までの経験を引き出す。 ◇指導者が言う役、児童が言われる役や周りの人の役になり、攻撃的な言い方をされたときの気持ちに気付かせる。	・怒りを感じる場面を考えたり発表したりしている。 〔思考・判断・実践〕（行動観察・ワークシート）
4 怒りが爆発した後の結果を考える。	◇風船を心に例え、不快な感情は、溜めこみすぎると膨れて爆発したり、小さなきっかけで爆発したりすることを知らせ、「キレル」という現象は誰にでも起こり得ることに気付かせる。 ◇怒りの変化を表した「怒りの火山」の図をもとに、怒りの変化に気付かせ、怒りがいつも爆発するわけではないことを、視覚的に捉えさせる。 ◇怒りが強くなると、考える力が弱くなることに気付かせる。 ◇友達が、掃除場所に遅れて来た場面を設定し、攻撃的な言い方をした後の結果について話し合わせ、発表させる。 ◇爆発した後の、自分、友達、周りの人の気持ちを考えさせ、衝動的な行動は、友達を不快な気持ちにさせるだけでなく、自分にとってもよくないことに気付かせる。	・攻撃的な言い方をした後の気持ちを考えている。 〔思考・判断・実践〕（行動観察・ワークシート）
5 本時のまとめをする。	◇怒りを爆発させた後の結果と友達との関係について考えさせる。	
児童のまとめ例 <u>・自分も友達もいやな気持ちになることはあるけど、キレてしまうとみんながいやな気持ちになるので、キレないようにしていきたい。</u>		
6 本時を振り返り、次時へつなげる。	◇怒りを爆発させない方法が思い浮かぶ児童数人に発表させ、怒りを爆発させない方法に興味をもたせる。	

(3) 第3時

- ① 本時の目標 衝動的な行動を避けるための方法は人によって違うことを知り、自分に合った気持ちの落ち着かせ方を知る。

② 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項（◇） （◆）「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準〔観点〕 （評価方法）
1 ウォーミングアップのエクササイズをする。 2 本時の目標を確認する。	◇気持ちをほぐすエクササイズを行い、楽しい雰囲気を つくる。 ◇前時の学習を振り返り、本時の目標を提示し、見通し をもたせる。	・衝動的な行動 を避けるための 方法を考え、発 言している。 〔思考・判断・ 実践〕（ワーク シート） ・自分に合った 気持ちの落ち着 かせ方を考え、 決めている。 〔思考・判断・ 実践〕（行動観 察・ワークシー
【本時の目標】 「いかり」の気持ちをコントロールしよう		
3 怒りの感情が爆発しそ うになったとき、自分がし ている行動を振り返らせ る。	◇怒りを感じる場面は誰にもあることから、気持ちをコ ントロールすることは全員の課題であることに気付か せ、コントロールする方法を学んでいこうとする意欲を 高める。 ◇各自で気持ちが落ち着く場面を想起させ、怒りを爆発 させない方法をグループで交流させる。 ◆自分の意見をまとめにくい児童には、何をしている時 が楽しいのかを想起させ、具体的な場面を振り返らせる。 ◇コントロールの方法を分類し、傾向を掴ませる。 ◇同じ方法の友達同士でグループを作り、その良さを話 し合わせることで連帯感を味わわせる。また、その方法 の良さをそれぞれ発表させることで、他のグループの方 法の良さにも気付かせる。	
4 実際に、教室の中で出来 そうな方法を選び、体験す る。	◇教室の中で出来る方法を選び、指導者の実演を見なが ら体験させる。 ◇日常生活の中で、不快な状況（人に嫌なことを言われ る場面）を設定し、気持ちの落ち着かせ方を取り入れて 練習をさせ、感じたことを発表させる。 ◆自分で方法が選べない児童には、一緒に練習し、体験 した中から選ばせる。 ◇全員で、深呼吸とカウントダウンで間を取る方法を体 験し、良さを実感させる。	
5 本時のまとめをする。	◇取り入れたい方法をワークシートにまとめさせる。 ◇取り入れたい方法に挙手をさせることで、自分でコン トロールしていこうという意欲を高める。	
児童のまとめ例 ・怒りを爆発させない方法はいろいろあるので試してみたい。ぼくは、特に、運動が好きなので、 体を動かしていやな気持ちを落ち着かせたい。		
6 本時を振り返り、次時へ つなげる。	◇気持ちは、伝え方を工夫する必要があることを知らせ、 表現の仕方に関心をもたせる。	

(4) 第4時

- ① 本時の目標 非主張的、攻撃的な言い方では、自分にとっても相手にとっても気持ちの良い伝え方にならないことに気付き、アサーティブな表現の留意点を知る。

② 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆) 「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準〔観点〕 (評価方法)
1 ウォーミングアップ のエクササイズをする。	◇気持ちをほぐすエクササイズを行い、楽しい雰囲気をつくる。	
2 本時の目標を確認する。	◇前時の学習を振り返り、本時の目標を提示し、見通しをもたせる。	
【本時の目標】 みんながすっきりすることわり方を発見しよう		
3 非主張的、攻撃的な断り 方の課題に気付く。	◇アンケートの結果から、「いやだ」と言えない実態があることを知らせ、理由を考えさせることで言えない児童の気持ちに共感させる。 ◇断れないことで起こる結果について話し合い、断ることの大切さに気付かせる。 ◇指導者が、非主張的、攻撃的な断り方で表現し、児童に言われた側の立場で考えさせることで、両方とも気持ちが伝わりにくいことに気付かせる。 ◇非主張的な断り方や攻撃的な断り方に名前をつけて、伝わりにくい理由を考えさせる。 ◇断り方のポイントを話し合い、まとめさせる。 ◇各グループに具体的な場面を書いたカードを配付し、断り方のポイントを活用して、アサーティブな表現方法を考え、ロールプレイングをさせる。	・非主張的、攻撃的な言い方では、気持ちが伝わりにくいことに気付いている。〔知識・理解〕(行動観察)
4 断るときのよりよい伝え方を考え、表現する。	◇グループごとに発表させ、よかったところを交流させる。 ◇他のグループの場面もロールプレイングをさせ、いろいろな場面で活用できる自信をもたせる。 ◇断り方のポイントをまとめ、具体的場面を設定して練習させる。 ◆言い方がわからない児童には、断り方のポイントごとにまとめるよう声を掛ける。	・アサーティブな表現の留意点を取り入れて、練習している。〔思考・判断・実践〕(行動観察・ワークシート)
5 本時のまとめをする。	◇アサーティブな表現の留意点を確認し、良さについて交流させる。	
児童のまとめ例 ・はっきり断ったら友達に悪いと思っていたけど、 <u>はっきり伝えないと相手に伝わらないので、これからは、断り方のポイントを使って自分の気持ちを伝えていきたい。</u>		
6 本時を振り返り、次時へつなげる。	◇どんな場面で、アサーティブな言い方ができたら良いのか振り返らせる。	

(5) 第5時

① 本時の目標 アサーティブな言い方の良さに気付き、表現の仕方を理解する。

② 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆) 「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準〔観点〕 (評価方法)
1 ウォーミングアップのエクササイズをする。 2 本時の目標を確認する。	◇気持ちをほぐすエクササイズを行い、楽しい雰囲気をつくる。 ◇前時の学習を振り返り、本時の目標を提示し、見通しをもたせる。	
【本時の目標】 伝え方の達人になろう		
3 自分の気持ちをわかりやすく伝える言い方を考え、発表する。	◇気持ちが伝わらなかったときを想起させ、伝えることの良さを感じ取らせる。 ◇アサーティブな言い方は、誰が必要であることから気持ちの良い伝え方をしていこうとする意欲をもたせる。 ◇指導者が非主張的、攻撃的に人に頼む場面から、聞いた側はどんな気持ちになるのかを発表させる。 ◇アサーティブな考え方の良さを実感させるために、非主張的、攻撃的、アサーティブの三つのタイプの言い方を比較させる。 ◇アサーティブな言い方を考え、練習していくことでいろいろな言い方があることに気付かせる。 ◆上手く言えない児童には、友達の意見を参考にしても良いことを伝える。 ◇アサーティブな頼み方のポイントをまとめ、それらを活用していくことでよりよい表現になることを確認させる。 ◇各グループに具体的な場面を書いたカードを配布し、グループでアサーティブな表現を考え、練習させる。 ◇できたグループは、お互いに発表させ、感想を交流させる。 ◆意見がまとまらないグループには、頼み方のポイントごとに確認しながら、言い方を考えさせる。	・アサーティブな表現の良さを確認し、練習している。 〔思考・判断・実践〕（行動観察・ワークシート）
4 本時のまとめをする。 図書室で借りたい本があるのに、友達に「外で遊ぼう」と誘われたとき、何と言って伝えますか。	◇学んだことをワークシートにまとめ、ペアで意見を交流させる。 ◇今までの学習を生かし、よりよい伝え方を考え、発表させる。	・アサーティブな表現の仕方を理解している。 〔知識・理解〕（行動観察・ワークシート）
児童のまとめ例 ・気持ちいい言い方をすると、けんかにならず、気持ちがすっきりするので、これからは、みんなで考えたポイントを使って自分の気持ちを伝えていきたい。		
5 単元全体を振り返る。	◇表現方法を工夫して気持ちを伝えていくことを確認し、いい気持ちも嫌な気持ちも相手にわかりやすく伝えていこうとする意欲をもたせる。	

	◇楽しく生活するために、きつい言い方をしたり言いたいことを我慢したりするのではなく、お互いがすっきりする言い方を考えていこうとする雰囲気をつくる。 ◇気持ちが上手く伝えられない友達がいたら「こういう言い方をしたらいいよ。」と声を掛け、お互いに支え合える関係になるよう助言する。	
--	--	--