

## 学級活動学習指導案

呉市立和庄小学校

指導者 教諭 蒲原 尚博 (T1)

養護教諭 木村 千恵 (T2)

1 日時 平成24年6月22日(金)～6月29日(金)

2 学年 第6学年(男子12名 女子26名 計38名)

3 題材名 心ぐんぐんパワーアップ  
—自分発見, 友達発見—

4 題材について

### ○題材観

本題材は、小学校学習指導要領に示されている学級活動の内容共通事項(2)カ「心身ともに健康で安全な生活態度の形成」及びア「希望や目標をもって生きる態度の形成」を扱う。

小学校学習指導要領解説特別活動編には、思春期にさしかかる高学年の時期は、心身ともに大きく変化する時期なので、人間関係や健康安全などに関する悩みの解消などを重視するとともに、児童が自ら現在及び将来の生き方を考えることができるようにしたり、自分に自信をもち、よさを生かし伸ばして生活できるようにしたりすることが大切であると示されている。

また、体育科の「保健」の内容における病気の予防について理解させる指導が実践に活かされるように保健指導などとの密接な関連を図り、計画的に行うことが必要であると示されている。

そこで、本活動は、体育科の「G 保健」(3)「生活行動がかかわっておこる病気の予防」の学習に引き続き実践する。よりよい生活習慣を実践することは、体とともに心の健康を育てることに気付かせ、自分の心身の発育・発達について振り返る活動を取り入れる。また、ソーシャルスキルなどの手法を活用することを通して、よりよい人間関係を築き、自他のよさを認め合う活動を展開する。このことにより、心の健康を育み、自尊感情を高めることをねらいとするものである。

### ○児童観

所属校の第6学年の児童は、男女とも活発で意欲的に学習に取り組む児童が多い。しかし、自己主張が先行することで相手を傷付けてトラブルになったり、自信が無いことから自分の気持ちを表現できず消極的になったりすることがある。

授業実施前に実施したアンケートによる実態調査の結果を次の表に示す。

表 児童の事態調査の結果(授業実践前)

質問項目	肯定的な回答をした児童 (%)	否定的な回答をした児童 (%)
わたしは、自分のよいところが分かります。	31.6	68.4
わたしは、自分の直したほうがよいところが分かります。	100.0	0.0
わたしは、体も心も成長している自分が好きです。	36.9	63.1
わたしは、健康について学習したことを生活に生かすことができます。	55.2	44.8
わたしは、自信をもって行動することができます。	42.1	57.9

実態調査によると、わたしは、自分のよいところが分かります。」「わたしは、自信をもって行動することができます。」という質問に否定的な回答をした児童が5割以上である。このことから、自己受容や有能感をもつ児童が少なく、自尊感情が低い児童が多いことが伺える。

○指導観

指導に当たっては、まず、生活習慣病の予防から、心と体を一体としてとらえさせるために、自分の生活や心の状態を振り返る活動を実践する。

次に、生活の中で不安や悩みの原因となりやすい人間関係を改善するために、アサーショントレーニングを体験させ、自分も相手も大切にしたい自己表現の仕方などを身に付けさせる。

さらに、お互いの心を成長させ、よさを認め合うために、賞賛するスキルの習得を図り、生活で実践化するためにワークシートを工夫する。

これらの活動を通して、自他のよさを認め合い、よりよい人間関係を築こうとする態度を育成し、自尊感情を育んでいきたい。

5 題材の目標

- ・心身の発育・発達や心の健康など、自分の健康状態について関心を持ち、身近な日常生活における健康の問題を自ら見付け、自分で判断し、処理できる能力や態度を身に付けることができる。【集団の一員としての思考・判断・実践】
- ・不安や悩みを解消したり、自他の理解を深めたりするための話し合いに取り組むことができる。【集団活動や生活への関心・意欲・態度】
- ・望ましい人間関係の形成にかかわる社会的スキルについて理解することができる。【集団活動や生活についての知識・理解】

6 単元の評価規準

集団活動や生活への関心・意欲・態度	集団の一員としての思考・判断・実践	集団活動や生活についての知識・理解
自己の生活の充実と向上にかかわる問題に関心をもち、自主的に日常生活や学習に取り組もうとしている。	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくるために、日常生活や学習の課題について話し合い、自分に合ったよりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	楽しく豊かな学級や学校の生活をつくることの大切さ、そのための健全な生活や自主的な学習の仕方などについて理解している。

7 指導と評価の計画（全3時間）

次	学習内容	評 価			評価方法
		関	思	知	
一	心の健康をもっと高めよう —イライラ・ドキドキ悩み相談室—		◎	○	行動観察 ワークシート
				○	・自分の心身の発育・発達や心身の健康状態について理解している。 ・心の健康上の課題を自ら見付け自分で判断し、よりよい対処法を考え、判断し、実践している。

二	自分の気持ちを相手に上手に伝えよう。 —気持ちのキャッチボール—	◎	○	・よりよいコミュニケーションについて理解している。 ・自分の気持ちを相手に上手に伝える方法について考え、判断し、実践している。	行動観察 ワークシート
三	どんな言葉が私たちの心を成長させるのだろう。 —秘密の友達の輪—	◎	○	・賞賛する言葉について、関心を持ち、意見を出したり、分類したりしようとしている。 ・上手なほめ方を身に付け、生活で実践しようとしている。	行動観察 ワークシート

## 8 本時の展開

### (1) 第1次

#### ①本時の目標

- 自分の心身の発育・発達，心身の健康状態について理解することができる。
- 不安や悩みに対するよりよい対処法を考えることができる。

#### ②観点別評価規準

- ・自分の心身の発育・発達，心身の健康状態についてワークシートに記述している。【集団活動や生活についての知識・理解】
- ・心の健康上の課題を自ら見付け，自分で判断し，よりよい対処法をワークシートに記述している。【集団活動や生活についての思考・判断・実践】

#### ③準備物

ワークシート，画用紙，マジック

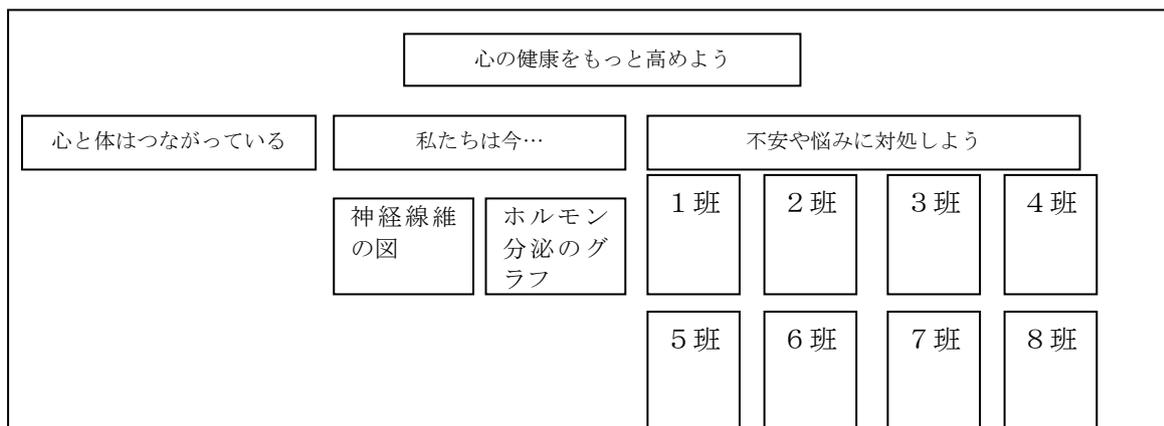
#### ④学習の展開

段階	学 習 活 動	指導上の留意点		評価規準〔観点〕 (評価方法)
		T1 (担任)	T2 (養護教諭)	
導入 (10分)	1 よりよい生活習慣(早寝)を心がけたA子さんには、どのような効果があったでしょう。  授業に集中できる 朝ごはんがおいしい 気分がすっきりした  養護教諭の話聞く。	・前時を想起させ、よい生活習慣を身に付けるために、がんばっているか呼びかける。	・養護教諭の体験の話(朝日で体と心のスイッチが入ること、ヨガで体と心をほぐしていること)心と体がつながっていることについては「心の健康」で学習したことを想起させる。また、不安があったら眠れないことや、パーティがあつてうれしくて食べ過ぎたためお腹が	

	ワークシートの1に記入する。		痛くなるなど、保健室でとらえた具体的な事例を紹介して、心と体は密接に関連していることを、黒板に掲示することで理解させる。 ・6年生の時期は、思春期にさしかかり、誰もが不安定になりやすいことを理解させる。神経線維やホルモンの分泌の変化により、心の機能や感情が複雑に分化していくことに気付かせる。	自分の心身の発育・発達、心身の健康状態についてワークシートに記述している。(ワークシート)				
展開 (25分)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">心の健康をもっと高めよう</div> <p>2 事例を基に、悩みへの対処について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで取り上げる悩みを、次の表の4つの中からくじ引きによって1つを決める。</li> <li>・悩みを相談された時、どのようにアドバイスしたらよいか考えて、その言葉をワークシートの2に記入する。</li> <li>・グループで交流し、画用紙にまとめる。</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">仲良しの友達が他の友達と内緒話をしているのを見て落ち込んでいるAさん。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">お手伝いをたくさん言いつけられて、とてもイライラ、反抗しているBさん。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">明日、3分間スピーチがあり、苦手なのでとても不安に思っているCさん。</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">体育でバレーボールをしていて、みんなの前で失敗したことを気にしているDさん。</td> </tr> </table> <p>3 自分達の考えたアドバイスの内容について、他の班のメンバーから意見をもらおう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループの代表者が隣の班(悩みの種類が違う班)に画用紙を持っていき、簡単に説明する。</li> <li>・説明を聞いたメンバーは、さらによい対処法をアドバイスする。</li> <li>・代表者はグループに帰って報告する。</li> <li>・最終的に、よいアドバイスを決めて、画用紙に記入する。</li> </ul>	仲良しの友達が他の友達と内緒話をしているのを見て落ち込んでいるAさん。	お手伝いをたくさん言いつけられて、とてもイライラ、反抗しているBさん。	明日、3分間スピーチがあり、苦手なのでとても不安に思っているCさん。	体育でバレーボールをしていて、みんなの前で失敗したことを気にしているDさん。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談したり運動したり、自分に合った対処法があることを5年生で学習したことを想起させる。</li> <li>・意見のもらい方について指示する。</li> <li>・交流をすることで、一つの悩みに対して色々なアドバイスがあることを気付かせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス解消は気分転換やリラックスだけではなく、原因の解消への努力も必要であることに気付かせる。</li> <li>・悩みへの対処方法を適切に考えることができるという有能感を育む。</li> </ul>	心の健康上の課題を自ら見付け、自分で判断し、よりよい対処法をワークシートに記述している。(行動観察・ワークシート)
仲良しの友達が他の友達と内緒話をしているのを見て落ち込んでいるAさん。								
お手伝いをたくさん言いつけられて、とてもイライラ、反抗しているBさん。								
明日、3分間スピーチがあり、苦手なのでとても不安に思っているCさん。								
体育でバレーボールをしていて、みんなの前で失敗したことを気にしているDさん。								

	4 悩みに対するアドバイスの内容について、学級全体で交流する。 ・代表者が班で考えたよいアドバイスを発表する。			
まとめ (10分)	ワークシートの3に記入する。  5 誰かに相談するなどして、不安や悩みに適切に対処することで、心の健康が高まり、自分の生活習慣も整ってくることを理解する。	・良いアドバイスができたことを賞賛する。	・生活習慣が整うと心の健康も高まること、そして、適切なアドバイスをすることで、自分の心だけでなく、友達の心の健康を支えることができるということを実感させる。	

板書計画



# 心のぐんぐんタイム ワークシート

6年 番 氏名 \_\_\_\_\_

- 1 心と体について、また6年生という時期の心の健康について、分かったことを書きましょう。

- 2 なやんでいる（ ）さんへのアドバイスを考えて、書きましょう。

【ヒント】

心と体をリラックスさせよう

なやみの原因を解決かいげつすることにもチャレンジしよう

上手に気分てんかん転換しよう

一人じゃないよ、周りの人も頼たよってみよう

- 3 今日の勉強で感じたことや考えたことを書きましょう。



(四つ切画用紙の大きさ 班に1枚配布)

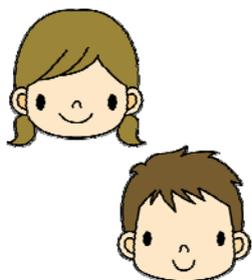
なやんでいる( )さんに、アドバイスしよう

( )さんのなやみごと



Blank rectangular box for writing the student's activity.

( )班からのアドバイス



Blank rectangular box for writing advice from the class.

こうりゅう  
交流タイム

( )班からの追加<sup>ついか</sup>アドバイス



Blank rectangular box for writing additional advice from the class.

これに決めた! ( )さんに声をかけよう

( )班からのベストアドバイス

Large speech bubble shape for writing the best advice.



(2) 第二次

① 本時の目標

- 自分も友達も大切にしたい言い方（アサーティブな表現方法）を理解し、それを日常生活に生かそうとすることができる。

② 観点別評価規準

- ・自分と友達のよりよい関係を築くための方法について理解しワークシートに記述している。【集団活動や生活についての知識・理解】
- ・自分の気持ちを相手に上手に伝える方法について考え、身に付けようとしている。【集団活動や生活についての思考・判断・実践】

③ 準備物

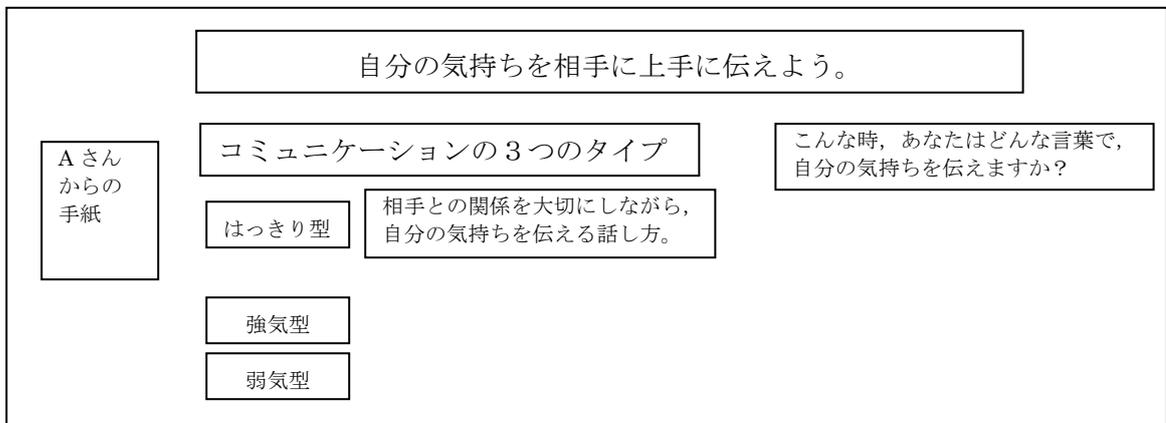
Aさんからの手紙、コミュニケーションタイプについてのカード、ロールプレイングで電話をする2人を仕切るためのスクリーン

④ 学習の展開

段階	活動内容	指導上の留意点		評価規準（観点） （評価方法）
		T1（担任）	T2（養護教諭）	
導入 （5分）	1 Aさんからの手紙を読み、Aさんが友達に対して、どう言ったらよいか悩んでいることを知る。	・前時の内容を想起させ、本時の学習を確認する。	・Aさんからの手紙を読み、保健室での事例から、自分の気持ちを伝えようとアドバイスする。	
	自分の気持ちを相手に上手に伝えよう。			
展開 （10分）	2 強気型、弱気型及びはっきり型のコミュニケーションを比較して、よりよいコミュニケーションについて考える。  養護教諭の話聞く。	・Aさん役のロールプレイをする。 ア 強気型 イ 弱気型 ウ はっきり型  ・はっきり型のコミュニケーションは、自分も相手も互いの心を大切にしたい、人間関係を壊さないためのコミュニケーションであることを、指導者のロールプレイで理解させる。  ・ワークシートを配布する。	・Bさん役のロールプレイをする。 ア 言いかえす イ なげやり ウ 受け止める  ・AさんとBさんの気持ちを考えさせることで、よりよい方法に気付かせる。  ・保健室での事例をあげ、言葉以外にも身振りや視線、表情などのコミュニケーションがあることに気付かせる。	
（20分）	3 日常生活によくある友達とのトラブルを防止する具体的な会話をケーススタディで考え、ワークシートの1に記入する。	・お互いの人間関係を壊さずに、自分の意思を伝える方法を考えさせるために、ワークシートの1に台詞を書かせる。	・言いにくい、難しいと感じることで、気持ちを相手に伝えることで、心の健康を保ち、よい人間関係を築くことができることを理解させる。	自分の気持ちを相手に上手に伝える方法について考え、身に付けようとしている。

	<p>① 友達と遊ぶ約束をしていたのに、すっぽかされた時</p> <p>② 友達から「旅行に行って疲れているから、宿題の答えを見せて。」と電話がかかってきた時</p> <p>4 グループで、実際に台詞を言う練習をする。          ・一人ずつ台詞を言う練習をする。          ・言葉、声の調子、表情の3つの視点で互いに評価し、ワークシートの2に記入する。          ・見ている人は、よかった点をアドバイスする。</p> <p>5 ②の事例について、指導者と代表児童がロールプレイの模範演技をする。</p> <p>ワークシートの3に記入する。</p>	<p>・練習と評価の方法を指示する。</p> <p>・よいところに気付かせる。</p>	<p>・電話は表情や態度が伝わらないコミュニケーションであることに気付かせ、特に言葉が大切であることを理解させる。</p>	<p>(行動観察・ワークシート)</p>
<p>まとめ (10分)</p>	<p>5 心と心をつなぐコミュニケーションは、主に言葉であることを理解し、はっきり型のコミュニケーションを日常生活でも生かそうとする。</p>	<p>・言葉のキャッチボールを上手にすると、友達関係が上手くいくことが多いことを知らせ、練習したことを生活に生かすようにさせる。</p>		<p>自分と友達のよりよい関係を築くための方法について理解しワークシートに記述している。 (ワークシート)</p>

板書計画



A さんからの手紙

木村先生へ

A です。元気ですか？

今、私は悩んでいます。その理由は、ずっと仲良しだった B さんのことです。

先月のことです。私の家で B さんと遊んでいた時、私が読んでいたマンガを、B さんが「貸して」と言ったので貸してあげました。最近、私はそのマンガが読みたくなかったので、「あのマンガ、まだ読んでるの？」と B さんに聞いたら、「まだまだ」とか「もうちょっと」とか言っていて、なかなか返してくれないのです。早く返してほしいのに、どのように言ったらよいかわかりません。これからも B さんとは友達でいたいけど…。

どうしたらいいですか？

# 心のぐんぐんタイムワークシート

6年 番 氏名 \_\_\_\_\_

1 こんな時、あなたはどんな言葉で自分の気持ちを伝えますか？

パターン1

友達と公園で遊ぶ約束をしていたのに、すっぽかされた。次の日の朝、その友達に会った時…



あなた

パターン2

いつも友達にたのまれて、宿題の答えを見せているけど、本当は（本人のためにもよくないし、見せたくないな）と思っている。その友達から「旅行に行って疲れているから、また宿題の答えを見せて。」と電話がかかってきた時



あなた

2 ロールプレイチェック表

3 今日の勉強でわかったことや感じたことを書きましょう。

	ポイント	言葉（はつきり型か？）	言い方	表情
氏名				



※よかったら○をつけましょう。

(2) 第三次

① 本時の目標

- 上手なほめ方を理解し、お互いにほめ合うことの大切さについて考えることができる。

② 観点別評価規準

- ・友達をほめる言葉について関心を持ち、進んで意見を出したり、分類したりしようとしている。
- ・上手なほめ方を身に付け、生活で実践することをワークシートに記述している。

③ 準備物

すごいねメッセージカード、ワークシート、「あたたか言葉辞典」（保健室掲示用に作成したもの）

④ 学習の展開

ア 事前の活動

当日の朝の時間にくじ引きをして、秘密の友達を決めておく。秘密の友達は他の誰にも知らせず、こっそり相手の様子を観察してよいところ見付けをしておくように伝えておく。

イ 本時の活動

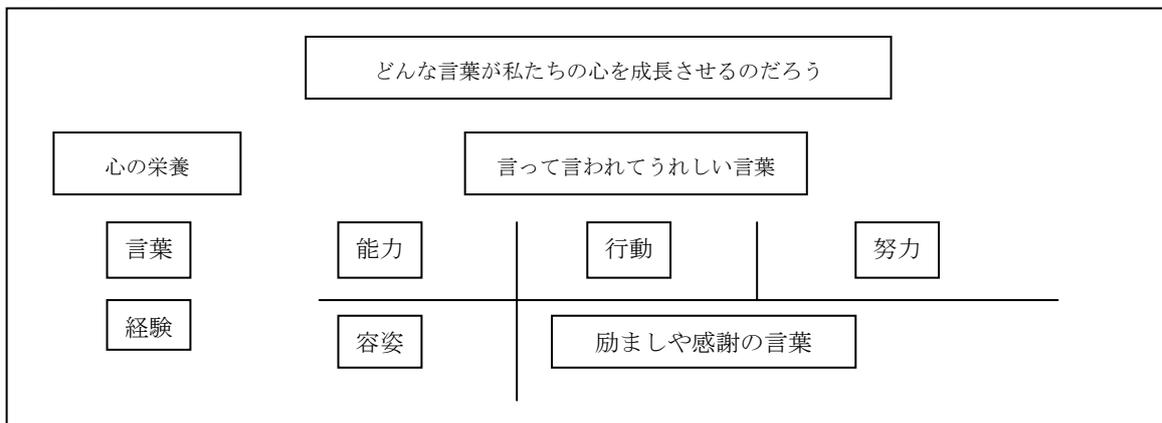
段階	活動内容	指導上の留意点		評価規準〔観点〕 (評価方法)
		T1 (担任)	T2 (養護教諭)	
導入 (5分)	<p>1 心の成長に必要な栄養について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・うれしいな、成長したなと思うときはどんな時だろう。</li> <li>・何かができるようになった時</li> <li>・何かをやりとげた時</li> <li>・ほめられた時</li> </ul> <p>養護教諭の話聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の内容、今自分たちは心の成長発達の著しい時期にあることを想起させ本時の学習を確認する。</li> <li>・「心の健康」で学習するように、様々な経験が心を成長させることを想起させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の栄養は、食事であるが、心を育てるため栄養の役割をするものの一つに、他者からの言葉があることを説明する。</li> <li>言葉は相手の心を成長させることもあるが、言葉の暴力から相手の心や体が傷つく事例について説明する。</li> </ul>	
展開 (30分)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">                     どんな言葉が私たちの心を成長させるのだろう。                 </div> <p>2 言われてうれしい言葉や心を成長させる言葉について、グループでブレインストーミングをして、意見を出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで模造紙に分類しながら貼り、ネーミングする。</li> <li>・グループの代表者が、ネーミングを発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレインストーミングのやり方を指示し、時間管理をする。</li> <li>・グループから出されたネーミングを板書し、全体でのカテゴリーを示す。(例)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     ①能力 ②行動                      ③努力 ④容姿                      ⑤励ましや感謝など                 </div>	<p>付せんと模造紙を配布する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意見が少ない場合には、「あたたか言葉辞典」からも紹介し、ほめる内容を広げる。</li> <li>・見た目や能力も大切だが、努力していることや、頑張っていることなども「すごい」と言われたらうれしいことに気付かせる。</li> </ul>	<p>友達をほめる言葉について関心を持ち、進んで意見を出したり、分類したりしようとしている。(行動観察)</p>

	<p>3 各自が秘密の友達に「すごいねメッセージカード」を書き、黒板の分類に従って、貼り付けていく。</p> <p>4 秘密の友達を紹介し合い、輪になる。 ひとつのメッセージを取り上げ、書いた人から、その相手に手渡していく。それをつなげることで、学級が一つの輪になる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メッセージカードを配付する。</li> <li>・相手をどのようにほめたらよいかを考えさせるために、実際にほめる体験をさせる。</li> <li>・分類に迷っている児童には例を示しながら考えさせるようにする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを配布する。</li> </ul>	<p>また、励ましの言葉や感謝の言葉などにも注目させる。</p>	
<p>まとめ （10分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートにメッセージカードを貼り付け、1を記入する。</li> </ul> <p>5 友だちとお互いによいところを認め合うことが重要なことやほめる内容や言葉について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートの2に記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メッセージを受け取ったときの気持ちをワークシートに書かせる。</li> <li>・指導者から賞賛する。4月から最高学年として頑張っている姿（縦割り活動、委員会、クラブ、集団下校、給食当番、旗揚げ当番など）のスライドショーを映す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体と心の学習を通して、自尊感情を高めてほしいことを伝える。</li> </ul>	<p>上手なほめ方を身に付け、生活で実践することをワークシートに記述している。（ワークシート）</p>

ウ 事後の活動

お手紙「だれかに『すごいねメッセージ』を書き、返事をもらいましょう。」の活動を行い、賞賛するスキルを生活で実践できるようにする。

板書計画



# 心のぐんぐんタイムワークシート

6年 番 氏名 \_\_\_\_\_

- 1 「<sup>ひみつ</sup>秘密の友達」からもらったメッセージカードをはりましょう。



もらった時の気持ちを書きましょう。

- 2 今日の勉強でわかったことや感じたことを書きましょう。

「すごいねメッセージ」を書いて、  
返事をもらいましょう。

( ) さんへ (すごいね) メッセージ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

より

お返し (あなたも、ここがすごいね) メッセージ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

より



7月 日までに、メッセージを書いて  
もらった人にわたしてくださいね。