

学級活動指導案

安芸太田町立加計小学校

指導者 教諭 井上 智美（T1）

養護教諭 高田 純子（T2）

1 日 時 平成24年12月11日（火）～12月18日（火）

2 学 年 第6学年（男子4名 女子16名 計20名）

3 題材名 心の元気アップ作戦

—自分発見！友達発見！—

4 児童の実態と題材設定の理由

所属校第6学年の児童は、何事にも意欲的に取り組む児童が多い。しかし、友達の気持ちを考えて発言したり、行動したりすることが難しい等、対人関係が上手く築けない児童や、不安や緊張等の心理的な要因から身体症状を訴えて保健室に来室する児童がいる。また、これらの児童には、「自分はどうせだめだ。」と自分に自信がもてない者もいる。

事前アンケートによる実態調査の結果は、次のとおりであった。

表 事前アンケート結果

質問項目	肯定的な回答をした児童（人）	否定的な回答をした児童（人）
わたしは、自分のよいところが分かります。	13	7
わたしは、自分のことがすきです。	11	9
わたしは、自分らしさを出せています。	15	5
友達は、話合いの時、わたしの意見を大切にしてくれます。	16	4
友達は、わたしの話を真げんに聞いてくれます。	17	3

本題材は、小学校学習指導要領解説特別活動編に示されている学級活動の内容の共通事項（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』」「ウ『望ましい人間関係』」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不安定な感情が大きくなり、人間関係に悩んだり、先頭に立って活動することに消極的になったり、自分への自信が大きく低下したりする児童が多い傾向にあることが示されている。それを踏まえて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られるようにしたり、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。

そこで、本活動では、第5学年体育科の「G保健」（1）「心の健康」で学習した既習事項を想起させ、よりよい心の発達を意識させる。また、自他のよさを互いに認め合ったり、お互いを大切にするコミュニケーションを体験したりする活動を通して、自己を肯定的に受け入れることで、自己肯定感が高まることをねらいとする。自己肯定感を高めるための指導の展開については、須山比呂志（平成23年）の「一人一人の自己肯定感を高める指導の在り方」を参考にした。

指導に当たっては、まず、心の発達について想起させる。心をよりよく発達させるために、自分を理解する。また、お互いのよいところを伝え合う活動を通して、自分のよさを再確認するとともに、友達

のよさに気付かせる。

次に、リフレーミングを行うことを通して、ものの見方が変わり、自分を肯定的に受け入れる方法を理解させる。

さらに、アサーショントレーニングの体験活動を通して、自分も人も大切にするコミュニケーションがよりよい人間関係を築き、心の健康を高めることに気付かせる。

このように自分を理解し、お互いに認め合う活動を通して、自己肯定感を高めていきたい。

5 題材の目標

- 自分の心の発育、発達に関心を持ち、自分や友達のよさを見付け、自分のよさを生かして生活しようとする意欲をもつ。【関心・意欲・態度】
- 自他を大切にするコミュニケーションについて考え、判断し、実践することができる。【思考・判断・実践】
- リフレーミングについて理解し、自分自身のものの見方を変えることで、自分を肯定的に受け入れる。【知識・理解】

6 第6学年の学級活動（2）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関わる問題に関心を持ち、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	日時	学習内容	評 価				
			関	思	知	評価規準（・）	評価方法
一	12月11日 （火）	心の元気アップ 作戦Ⅰ ー自分発見！友達 発見！「わたしの 木」を作ろうー	◎		○	・自分や友達のよさを見付け、よさを生かして生活する意欲をもつことができる。 ・自分の心の発育・発達状態について理解する。	ワークシート 行動観察 作品「わたしの木」
二	12月13日 （木）	心の元気アップ 作戦Ⅱ ーリフレーミング で新しい見方を発見し、心が元気になる方法を考えようー			◎	・リフレーミングについて理解することができる。	行動観察 ワークシート
三	12月18日 （火）	心の元気アップ作戦Ⅲ ー自分も友達も大切にするコミュニケーションを身に付けようー		◎	○	・アサーティブなコミュニケーションについて考え、判断し、実践している。 ・よりよいコミュニケーションについて理解している。	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

- 自分や友達のよさに気づき、よさを生かして生活していこうとする意欲を高める。
- 自分の心の発育・発達状態について理解することができる。

② 観点別評価規準

- ・ 意欲的に自分や友達のよさを見付け、よさを生かして生活していこうとする意欲をワークシートに記入している。【関心・意欲・態度】
- ・ 自分の心の発育・発達状態について理解している。【知識・理解】

③ 準備物

葉、画用紙、「わたしの木」記入リスト、ワークシート、マジック、のり

④ 事前の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
○事前アンケートにより、自分の心の状態を知る。 ○友達のよさ見付けをする。	○「自分発見アンケート」を行い、実態を把握する。 ○事前に、同じ班の友達のよさ見付けをするように指導する。	【関心・意欲・態度】 ・自分の心の健康について、捉えている。（アンケート）

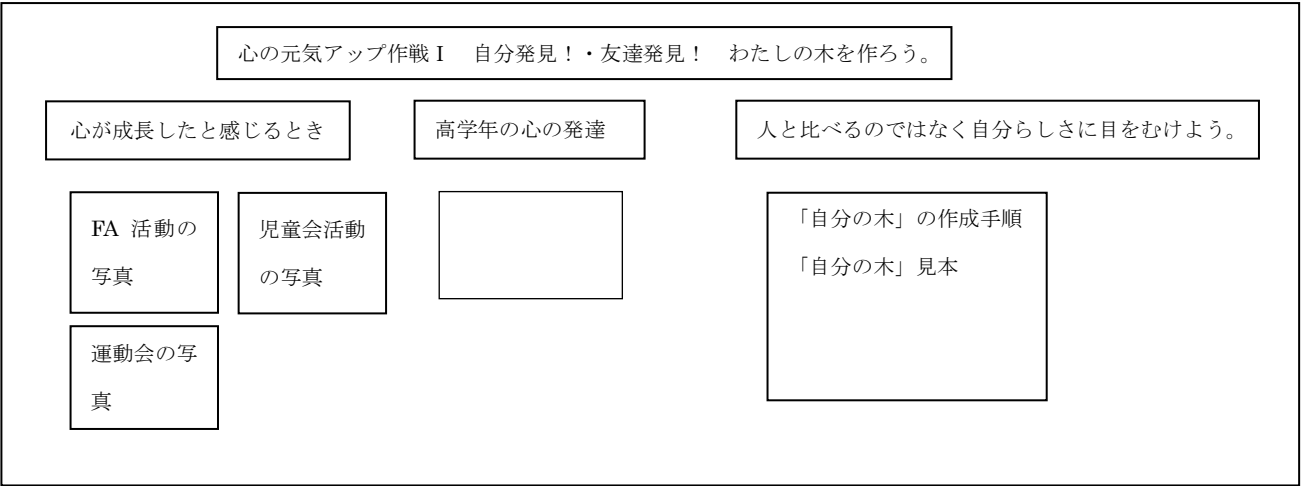
⑤ 学習の展開

段階	学習活動	指導上の留意点		評価方法
		T 1	T 2	
導入 (10分)	1 心の成長について考える。 心が成長したと感じるときはどんなときか考えよう。 ・がまんができるようになったとき。 ・人の気持ちを考えて行動したり、発言したりするようになったとき。 ・協力してできるようになったとき。 ・自分だけのことではなく、周りのことを考えて行動できるようになってきたとき。	・ファンファーレバンドで頑張っている様子や、低学年の世話をしている様子や友達との関わり等について日常の生活から具体的に振り返らせ、心が成長していることを実感させる。 (写真の提示)	・第5学年で学習した心の健康を想起させ、「心の発達」は人とかかわり、自然とのふれあいなどいろいろな生活経験や、学習を通して、年齢に伴って発達することを説明する。	【知識・理解】 自分の心の発育・発達状態について理解している。 (行動観察)
	2 心の健康が高まるための方法を養護教諭から聞く。	・今、自分たちは、体の成長とともに心の発達が著しい時期にあることを確認する。	・高学年の時期は、「がんばる心」と「人と比べて落ち込んでしまう」気持ちが発達する時期であり、がんばる気持ちを発達させることがよりよい心の成長を促すことを、図を使って説明する。	

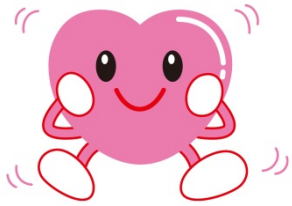
			人と比べるのではなく、自分らしさに目を向け、自分を大切にすることが心の健康を高めることを知らせる。	
展開 (30分)	めあて 心の元気アップ作戦Ⅰ 自分発見！友達発見！「わたしの木」を作ろう。			
	3 班になり、各自で「わたしの木」を作成する。 ・記入リストの質問項目の答えを葉に書き自分の木にはりつけていく。 4 各班で、友達のよいところや頑張っているところを伝え合う。 ① 「わたしの木」を示しながら、自己紹介をする。（紹介したいことを2つにしばる。） ② 質問する。 ・新たに知ったところ。 ・もう少し聞きたいこと等。 ③ 自己紹介した友達の、よいところ・頑張っているところについて、伝え合う。 ④ メッセージを受け取ったら、感想を言う。 5 お互いに認め合う活動を通して、気付いたことをワークシートに書き、自分のよいところを生かしてどんなことをがんばるか決める。	・「わたしの木」作成手順について説明する。 ・書いたことを、ひやかしたり、笑ったりしないことを指示する。 ・思い付かない児童には、具体的な例を示す。 ・自己紹介の仕方をT2とともにやってみせる。 ・時間を設定して、各班とも同時に進める。 ・友達のよい所を伝えるときには、自分が言われて嬉しいことを伝え合わせる。	・班ごとに、葉や画用紙を配る。 ・机間指導により、個別に言葉掛けを行う。 ・どのように、聞いたらいいか実際に示す。	【関心・意欲・態度】 自分や友達のよさを見付け、よさを生かして生活する意欲をもつことができる。（作品「わたしの木」、ワークシート）

まとめ (5分)	6 自分を知ることは、自分を大切にすることにつながり、友達のよいところを伝えることは、友達の心の健康を高めることにもつながることを理解する。	・互いによさを認め合えたことを賞賛する。	・自分を知ることは、自分を大切にすることにつながり、友達のよいところを伝えることは、友達の心の健康を高めることにもつながることを説明し、まとめる。	
-------------	---	-----------------------------	--	--

板書計画



心の元気アップ作戦ワークシート

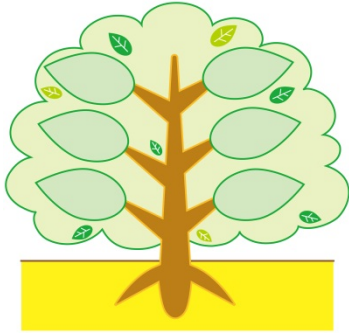


6年 番 氏名

- 1 おたがいに認め合う活動を通して、気付いたことをワークシートに書きましょう。

- 2 自分のよいところを生かしてどんなことをがんばるか書きましょう。

(こんな時に、こんな場面で、このように生かしていく。)



「わたしの木」記入リスト

1	わたしのよいところ
2	わたしががんばっていること
3	わたしの得意なこと
4	わたしは，こんな人になりたい
5	わたしが，うれしいと感じるとき

(2) 第2次

① 本時の目標

- リフレーミングについて理解し、自分自身のものの見方を変えることで、自分を肯定的に受け入れることができる。

② 観点別評価規準

- ・ リフレーミングの方法を理解し、活用している。 【知識・理解】

③ 準備物

リフレーミング辞典

④ 学習の展開

段階	活動内容	指導上の留意点		評価方法
		T 1	T 2	
導入 (5分)		・前時の学習を振り返り、本時のめあてを確認する。		
	めあて 心の元気アップ作戦Ⅱ リフレーミングで新しい見方を発見し、心が元気になる方法を考えよう。			
	1 リフレーミングについて知る。 ・ものの見方を変えることによって、感じ方や気持ちが変わる。 2 短所を長所にリフレーミングする練習をする。 3 ペアで、自分の短所についてカードに書き、裏にリフレーミングしたことを書く。 4 ペアでリフレーミングしたものを班内で出し合い交流する。	・新しい見方によって、短所が長所に変わることを理解させる。 ・机間指導する。	・リフレーミングについて説明する。 ・「老婆と美女の絵」を見せて、見方を変えると、見えてくるものがあることを知らせる。 ・例として、養護教諭の短所を取り上げ、リフレーミングする。 せっかち→先を見て行動できる。 細かい→よく気が付く。 ・リフレーミング辞典を提示する。記載されていないものについては、一緒に考える。	【知識・理解】 リフレーミングについて理解することができる。(行動観察)

展開 (35分)	5 リフレーミングして、どのように感じたか発表する。 6 考え方をリフレーミングする。 心の健康を高めるために、事例をもとに、考え方をどのようにリフレーミングしたらよいかグループで出し合う。	意見が出しやすいように、友達を励ますときどのような声掛けをするか考えさせる。	- 性格はよいも悪いもなく、状況によって、短所にもなり、長所にもなることを説明し、長所としてとらえたところを生かすように伝える。 - 場面を視覚的に提示し、二通りの結果を示しておく。 1時間目に学習した現在の心の発達について想起させる。 がんばる気持ちと落ち込む気持ちが起る発達段階であるが、がんばる気持ちを発達させることが、心の健康を高めることであることを説明する。	
	事例 ○一生けん命がんばって勉強したのによい点がとれなかった。 心の健康を高めるために、プラスに考える方がよいことが分かる。	物事をいろいろな方向から見る大切であり、新しい見方をすることで、心も元気になることをおさえる。		
まとめ (5分)	7 短所も見方を変えると長所になること、物事の考え方を変わると、気持ちが変わり、心が元気になることを理解する。	・リフレーミングを生活に生かすように指導する。	・短所も見方を変えたら、長所になること、考え方をリフレーミングすることにより意欲がわき、心の健康が高まることを説明しまとめる。	

心の元気アップ作戦Ⅱ リフレーミングで新しい見方を発見し、心が元気になる方法を考えよう。

リフレーミング

・ものの見方をかえる
こと。

1 短所を長所にリフレーミングしよう。

B の考え方

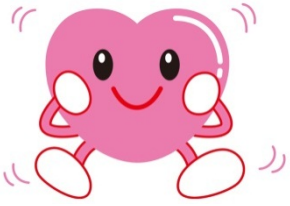
2 考え方をリフレーミングしよう。

事例

リフレーミングすると

・
・
・
・

心の元気アップ作戦ワークシート



〇年 〇番 〇氏名

1 リフレーミングをしてどんな感想をもちましたか。

2 今のあなたの気持ちに当てはまる番号に○をつけてください。

① すっきり ② うれしい ③ もやもや

④ その他（ ）



「気になるわたし」

見方を変える

リフレーミング

(3) 第3次

① 本時の目標

- 自分も友達も大切にすることのコミュニケーション（アサーティブな表現）について理解し、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

- ・ 自分も友達も大切にすることのコミュニケーションについて考え、ワークシートに記入している。

【関心・意欲・態度】

- ・ 自分を大切にすることのコミュニケーションについて考え、実践しようとしている。【思考・判断・実践】

③ 準備物

ワークシート

④ 学習の展開

段階	活動内容	指導上の留意点		評価方法
		T 1	T 2	
導入 (5分)	1 本時の学習のめあてを知る。	・自分の気持ちを伝えたいとき、うまく言えず、困った経験がないか振り返らせる。	・自分の気持ちをうまく伝えることができず、友達関係がうまく築けなかったり、ことわることができず、嫌な思いをしたりした人がいたこと等、を伝える。友達とうまくいかないときは、心も体も元気がなくなること伝える。	
	めあて 心の元気アップ作戦Ⅲ 自分も友達も大切にするコミュニケーションを身に付けよう。			
	2 指導者のロールプレイを見て、気持ちを考える。			
	(例題 別紙) A：「約束を守らなかった。」 B：「			

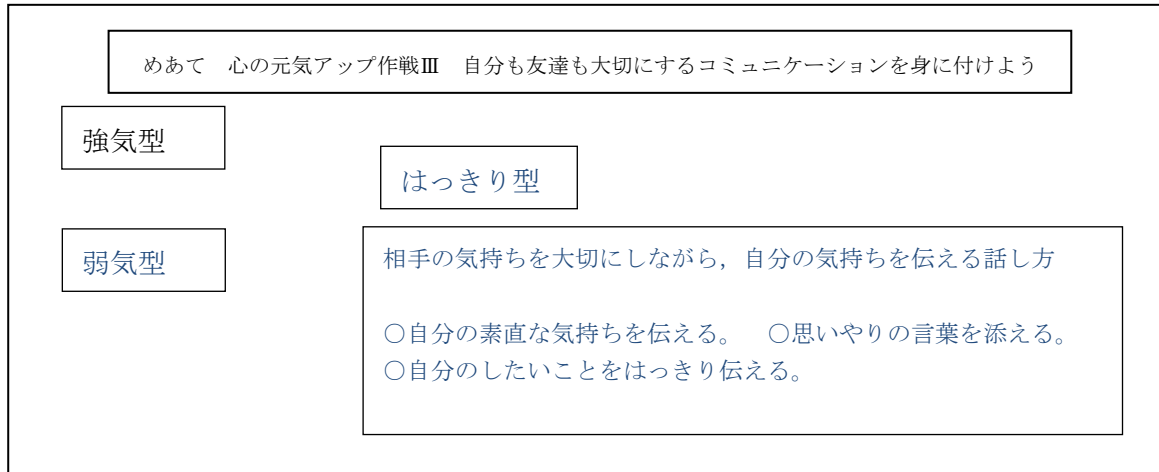
展開 (30分)	4 自分も友達も大切にするコミュニケーションについて考えてワークシートに記入する。	・机間指導しながら、意見が出しやすいように言葉掛けを行う。	・机間指導しながら、意見が出しやすいように言葉掛けを行う。	【知識・理解】 よりよいコミュニケーションについて理解している。(行動観察)
	5 班になって交流し、班でよいと思えるコミュニケーションについて選ぶ。	・一人一人の意見を大切にするように指示する。		
	6 指導者と代表者でロールプレイを行う。	・自分も友達も大切にするコミュニケーションになっているか確認しながら進める。		
	7 人も友達も大切にするコミュニケーションについてまとめる。			
	はっきり型のコミュニケーションでは、相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちを伝える話し方。 ○自分の素直な気持ちを伝える。 ○思いやりの言葉を添える。 ○自分のしたいことをはっきり伝える。			【思考・判断・実践】 アサーティブなコミュニケーションについて考え、判断し、実践している。(行動観察・ワークシート)
	8 はっきり型のコミュニケーションの事例をワークシートに記入する。	・コミュニケーションには、言葉の強弱、身振り、表情なども関連していることをT2と具体的に示しながら話す。	・はっきり型のコミュニケーションは、自分も友達も大切にしたい、人間関係を壊さないコミュニケーションであり、心も体もすっきりすることをおさえる。	
② 貸した本を返してもらえない。	・机間指導を行い、スムーズに進むように促す。 ・身振り表情なども考えて話すように言葉掛けをする。			
9 グループになってロールプレイをする。	・ロールプレイについて説明する。			

	10 感想を発表する。			
まとめ (10分)	11 自分も友達も大切にするコミュニケーションについて理解し、日常生活で生かすことをワークシートに記入する。		・3時間学習した内容を振り返らせる。心の健康を高めるために、自分を見つめ、ありのままの自分で大丈夫という気持ちを持ち、これから自信をもって生活してほしいことを伝えてまとめる。	

ウ 事後の指導

児童の活動	指導上の留意点	目指す児童の姿と評価方法
○日常生活において自分のよいところを生かして頑張っていることを振り返る。 ○個別の保健指導により実践する意欲を高める。	○児童一人一人を肯定的に評価する。 ○事後に振り返る機会を設定し、実践化に向けて継続した取組になるように助言する。 ○アンケート調査結果から抽出した児童に、個別の保健指導を実施し、自己肯定感を高める。	【思考・判断・実践】 ・学習したことを日常生活に生かしている。（行動観察）

板書計画



心の元気アップ作戦ワークシート



6年 番 氏名

1 Aさん Bさんの気持ちについて考えてみよう。

ケース1

Aさんは、放課後、Bさんと遊ぶことを約束していたのに、Bさんは家に帰ってしまいました。次の日、Bさんは、なんともない顔で「おはよう」と言いました。



強気型

Aさんの気持ち

Bさんの気持ち



弱気型

Aさんの気持ち

2 自分も友達も大切にするコミュニケーションを考えよう。



Aさんの気持ち

2 こんな時あなたは、どのように伝えますか。

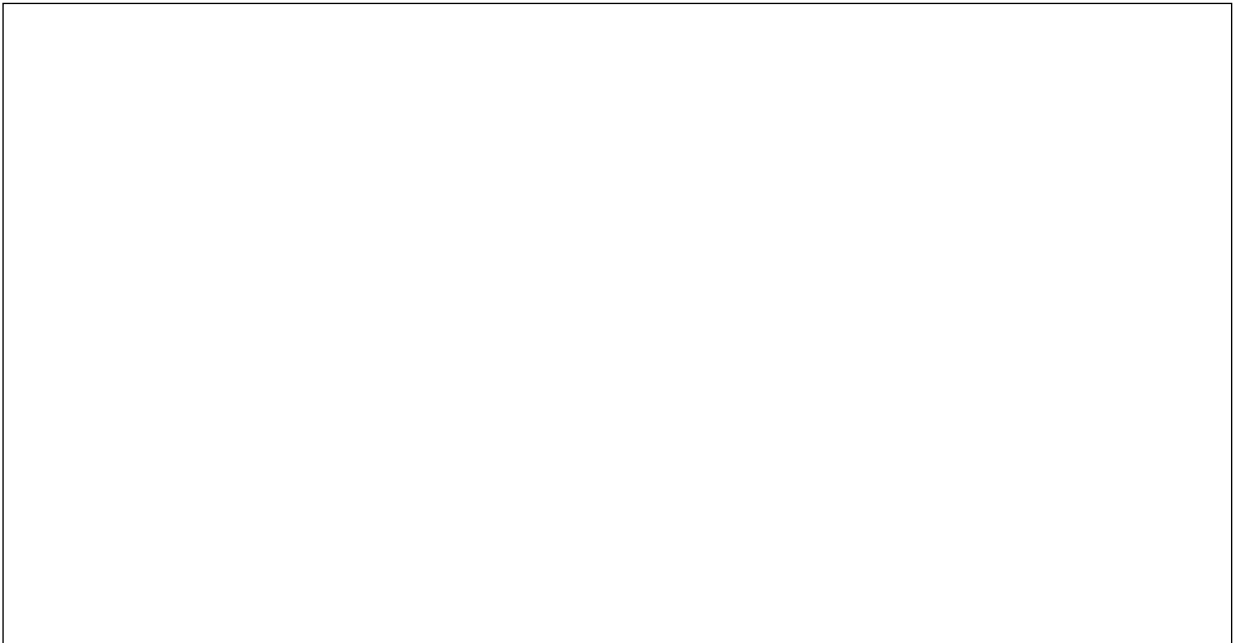
ケース2

A君は、B君に、とても大切にしている本を貸しました。しかし、B君は1ヶ月経ってもなかなか返してくれません。A君は勇気を出して「返してよ。」と言った時、「いいじゃん、もう少し貸してよ。」と言われました。

しかしA君にとっては、とても大切な本です。早く返してほしいと思っています。



3 今日の学習で分かったことを書きましょう。



4 今日、学習したことを生活に生かしていきますか。
(当てはまる番号に○をつけましょう。)

① 生かしていきたい。 ② どちらともいえない。 ③ できない。

③と答えた人は、理由を書いてください。



心の元気アップ作戦ワークシート



6年 番 氏名

心の元気アップ作戦の3時間を学習して思ったことを自由に書きましょう。
