

学級活動指導案

指導者 福山市立緑丘小学校 我妻 育子

- 1 日 時 平成 17 年 10 月 31 日～12 月 6 日
- 2 学 年 第 3 学年 1 , 2 , 3 , 4 組(151 名)
- 3 場 所 教室
- 4 内 容 対人関係能力を育てるためのソーシャルスキル, アサーショントレーニング
を中心としたスキル学習
- 5 指導計画(全 5 時間)

次	時	活動内容	活動のねらい
第 1 次	第 1 時 学級活動 (特別活動)	スキル学習 1 傾聴(聴き上手になる) 体に向ける 話す人を見ながら聴く うなずきながら聴く	・上手な聴き方を理解する。 ・受容的に話を聴いてもらう心地よさを体験することで, その大切さを理解する。
	第 2 時 教科等外	スキル学習 2 自己表現の 3 つのタイプ 攻撃的な自己表現 非主張的な自己表現 アサーティブな自己表現	・自己表現の 3 つのタイプについて知り, 自他を大切にする自己表現の方法を考える。
	第 3 時 学級活動 (特別活動)	スキル学習 3 自己表現のロールプレイ	・アサーティブな自己表現の練習を通して, 生活の中でアサーティブな自己表現をしようという気持ちを持つ。
第 2 次	第 1 時 学級活動 (特別活動)	スキル学習 4 トラブルの対処の 3 パターン 攻撃的(破壊的) 非主張的(回避的) 主張的(生産的)	・問題を解決し, よりよい人間関係を築くことの大切さを理解する。 ・解決策を多く考えることで, 解決の手順を身に付ける。
	第 2 時 学級活動 (特別活動)	スキル学習 5 問題解決のロールプレイ	・問題解決場面での自己表現の方法を考え, 対処能力を身に付ける。

6 展開

(1) 第1次第1時 (10月31日～11月1日)

- 本時のねらい
 - ・上手な聴き方を理解する。
 - ・受容的に話を聴いてもらう心地よさを体験することで、その大切さを理解する。
- 準備物：ふりかえりカード

時間	児童の活動	主な発問(○)と指示(・)	指導上の留意点()とねらい()
10分	1. アイスブレイク ・リズム遊び		心と体をリラックスする。
15分	2. 「そうだねゲーム」 話し手は「あれは、 ...だね」と指差しながら ...に思いつく言葉を入 れて繰り返し、聞き手も 「そうだね」とだけ言っ て繰り返す。(交代しな がら) うなずきながら「そ うだね」と言う。 (交代しながら) ・シェアリング 「私は○○が大好きです」 と話す。(交代) ・体を向ける ・話す人を見る ・うなずく	○話を聴く相づちにはどんなもの がありますか。(うんうん、なるほ ど、へ～、ふ～ん、すごい、あっそ、 えっ、はあ) ・相手を受け入れる相づち ・相手を否定する相づち ○相手を受け入れる相づちが上手 にできる「ゲーム」をしましょう。 ・2人組で話し手と聞き手を決める ・「そうだね」→「(指差した方をよ く見て)そうだね」 ・「そうだね」と言われたときの気 持ちについて感想を聞く。 ○「私は○○が大好きです」をします。 ○「そうだね」と答えてもらったと きどんな気持ちになりましたか。	話を続けたいような相づちに気づか せる。 「そうだね」が粗雑にならないようにまじ めにするよう注意しておく。 急がなくてよい。できるだけたくさん話か けるよう指示する。 傾聴することの大切さや傾聴されて受容 される心地よさを体験する。 好きな物をたくさん聞けるように声かけ する。(10個以上聞けるかな?) 相手に受け入れられたときの気持ちに気 づかせる。
5分	3. シェアリング ・ふりかえりカードに書く ・気づいたこと発表する。 4. 次時の予告	○今日の勉強でどんなことを思い ましたか。	

(2) 第1次第2時 (11月1日～11月2日)

○ 本時のねらい

- ・自己表現の3つのタイプとその特徴を知り，相手も自分も大切にする言い方について考え，生活の中で自分の話し方に生かそうという気持ちを育てる。

○ 準備物：振り返りカード，3人の顔

時間	児童の活動	主な発問（○）と指示（・）	指導上の留意点（ ）とねらい（ ）												
5分	1．アイスブレイク ・指キャッチ		心と体をリラックスさせる。												
20分	2．前時を想起する。 ・体を向ける ・話す人を見る ・うなづく 3．話し方について考える。（人間カラオケ「ドラえもん」） (1)攻撃的な自己表現と非主張的な自己表現について、特徴をとらえる。 ・ジャイアン…乱暴，自分勝手，意地悪，威張っている ・のび太…もじもじしている，はっきり言わない，弱い，びくびくしている ・しずかちゃん…自分の気持ちや意見をはっきり言う，相手のことを考えている，今日はだめでも明日ならいいと都合をきちんと言っている，ごめんねと言う。 (2)特徴に気づいて，3つの自己表現のどの言い方が考える。	○心のこもった聴き方とは，どんな聴き方でしたか。 ○自分の気持ちがうまく伝えられなくて困ったことはありませんか。今日は，どんなふうに伝えたと自分の気持ちがきちんと伝わるか，気持ちの伝え方について考えていきましょう。 ○これは，だれの言った言葉でしょう。 ○どうして，3人の区別がついたのでしょうか。 ○ジャイアンの言い方は，どんな感じがしますか。 ○のび太の言い方は，どんな感じがしますか。 ○しずかちゃんの言い方は，どんな感じがしますか。 (○自分たちで名前をつけてみましょう。) ○みんなは，どの言い方で自分の気持ちを伝えたいですか。 (どんな言い方で友だちから言われたいですか。)	相手も自分も大切にする自己表現の方法を知り，生活に生かそうという気持ちを育てる。 自分の意見は言ってもよいことを押さえ，自分の意見を言うときには，自分も相手も大切に する言い方をよく考えて話すことが大切であることを抑える。 <table><tr><th>自己表現のタイプ</th><th>自分</th><th>相手</th></tr><tr><td>攻撃的な(過剰な)</td><td>○</td><td>×</td></tr><tr><td>非主張的な(不十分な)</td><td>×</td><td>○</td></tr><tr><td>アサーティブな(適切な)</td><td>○</td><td>○</td></tr></table> (身振り) ・攻撃的…暴力的，大声で怒鳴る，にらみつける ・非主張的…伏し目，ためらい，消極的な態度，小さな声 ・アサーティブ…落ち着いた態度，目線を合わせる，ちょうどよい声の大きさ	自己表現のタイプ	自分	相手	攻撃的な(過剰な)	○	×	非主張的な(不十分な)	×	○	アサーティブな(適切な)	○	○
自己表現のタイプ	自分	相手													
攻撃的な(過剰な)	○	×													
非主張的な(不十分な)	×	○													
アサーティブな(適切な)	○	○													

15分	(3)アサーティブな言い方の練習をする。 (4)シェアリング ・気づいたことを発表する。	○こんな時どのように言ったらいいでしょう。	(課題)読みたい本を友だちから借りるとき
5分	4．振り返りカードに本時の学習で気づいたことや感想を記入する。 5．次時の予告	○今日の勉強でどんなことを思いましたか。	

(3) 第1次第3時(11月7日～11月8日)

○ 本時のねらい

- ・日常的な問題を中心にアサーティブな自己表現の練習を通して、表現力を高め、生活の中でアサーティブな自己表現をしようという気持ちを持たせる。

○ 準備物：振り返りカード、課題プリント、「しずかちゃん」「しずおくん」のお面

時間	児童の活動	主な発問(○)と指示(・)	指導上の留意点()とねらい()
5分	1. アイスブレイク ・質問ジャンケン	○たくさん質問できるようにしよう	心と体をリラックスさせる。 自分が聞かれていやな質問はしない。
5分	2. 前時を想起する。		3つの言い方のポイントを想起させる。 アサ-ティブな言い方を考える。
15分	3. 「しずかちゃん」になったつもりで言ってみよう。(＊) (1)感想や意見を出し合う。 ・どんなところが「しずかちゃん」だったかな。	(やめてほしいとき) (課題1)となりの子が、あなたの消しゴムを黙って使いました。その時あなたは、どのように言いますか。 (断るとき) (課題2)用事があって、友だちと遊べなくなったとき、あなたはどのように言いますか。	自由に発言させ、特徴にあった発言を探す。
15分	(2)課題プリントをする。 (3)シェアリング ・気づいたことを発表する。		以前に書いた同じ内容のプリントと見比べ、その違いに注目させる。
5分	4. 振り返りカードに本時の学習で気づいたことや感想を記入する。 5. まとめ	○今日の勉強でどんなことを思いましたか。	毎日の生活にアサーションが生かせるようにふりかえる。

* 相手に行動を改めてほしいときの言い方

困っている状況や理由(事実)

困っている自分の気持ち

相手にどうしてほしいか(提案)

お礼の言葉

* 上手な断り方

謝罪の表明

断る理由の表明

断りの表明

代替案の提示

例

「ごめんね」

「時間がないから」

「できない」

「明日なら」

(4) 第2次第1時 (12月1日～12月2日)

○ 本時のねらい

- ・問題を解決し、よりよい人間関係を築くことの大切さを理解する。
- ・解決策をたくさん考えることで、解決の手順を身につける。

○ 準備物：ふりかえりカード

時間	児童の活動	主な発問(○)と指示(・)	指導上の留意点()とねらい()
5分 20分 15分 5分	1. アイスブレイク ・手の甲たたき 2. トラブルの解決策を考える。 (課題)貸した本がよごれて返ってきたとき ・攻撃的(破壊的)ジャイアンタイプ ・非主張的(回避的)のびたタイプ (言えずにもじもじする。) ・主張的(生産的)しずかちゃんタイプ (言おうかどうか迷ったけど言ってよかった。すっきりした。) 3. 主張的(生産的)な言い方の練習をする。 4. 振り返りカードに本時の学習で気づいたことや感想を記入する。 5. 次時の予告	○トラブルが起きたとき、みんなはどのようにしてきましたか。 ○相手の言いなりになったり、逆に自分の意見を相手におしつけたりすると、どんなことがおこるでしょうか。 ・トラブルがかえって深刻なものになったり、エスカレートしたりする ・今後ますます議論や争いにかかわらざるを得なくなる ・新たに友だちをつくったり、今ある人間関係を維持したり、深めたりするのに困難を感じる ・周りの人から尊重されず、自尊心を低め自信を失う ○こんなときどのように言ったらいいでしょう。 ○今日の勉強でどんなことを思いましたか。	心と体をリラックスする。 実際にやって見せながら説明する。 トラブルの対処の3パターンについて知り、主張的(生産的)な解決法を採用する必要があることを理解する。 a. 攻撃的(破壊的): 自分の意見を一方的に言いたてたり、怒りをあらわにしたりして、自分の意見や気持ちを押しつけ相手を押さえ込むことでトラブルを解決しようとするやり方 b. 非主張的(回避的): 相手の言うことに反対せず、自分の意見や気持ちを押し殺して相手の言いなりになることでトラブルを解決しようとするやり方 c. 主張的(生産的): 自分の意見をはっきり言うが、相手の言い分もきちんと聞いて譲るべきときは譲り、主張すべきときは主張して、トラブルを解決しようとするやり方 楽しく活動したり、気持ちを話し合ったりすることでお互いの良さに気づくように声をかける。 (課題)友だちに頼まれて漫画の本を貸しました。友だちは、忘れてしまったのか、いつまでも返してくれませんか。あなたは、その漫画の本がどうなったのか心配です。友だちに返してほしいと言いたいと思っています。

(5) 第2次第2時 (12月5日～12月6日)

- 本時のねらい
 - ・自己表現のロールプレイを用いて、問題解決場面での対処能力を育てる。
- 準備物：振り返りカード

時間	児童の活動	主な発問(○)と指示(・)	指導上の留意点()とねらい()
5分	1. アイスブレイク ・グー・チョキ・パーじゃんけん		心と体をリラックスさせる
5分	2. 前時を想起する。		トラブルの対処の3つのパターンについてのポイントを想起させる。
20分	3. 「こんなときどうする」をしずかちゃんになったつもりで言う。 (1)感想や意見を出し合う。 ・どんなところが「しずかちゃん」だったか考える。 ・「み・かん・て・い・いな」(＊)を使って問題の解決の方法を考える。	○こんなとき、どのようにいったらいいでしょうか。 (課題1)学校のきまりで冬は、5時までに帰らなくてはならないことになっている。5時過ぎて、もうちょっと遊ぼうと友達ちに言われた。 (課題2)○○君はいつも掃除時間に遊んでまじめに掃除をしない。	アサーティブな表現になる言葉や態度を抑える。 問題解決の手順を考えさせる 問題の明確化 今「何が問題なのだろうか」「どうしたいのか」と考える。 解決策を多く考える 「解決策は他にないか」と自問し、2つ以上は考える。 解決策の決定
10分	(2)シェアリング ・気づいたことを発表する。	(課題3)給食当番なのに給食着を忘れてくる子がいます。当番ができないので準備に時間がかかって困っています。	解決策を実行するとどうなるか予想して、「私が望むようになるだろうか」と考えながらよりよい方法を選ぶ。 順番を決定し実行する このとき気持ちのコントロールが必要。
5分	4. 振り返りカードに本時の学習で気づいたことや感想を記入する。 5. まとめ	○今日の勉強でどんなことを思いましたか。	成果を確かめる 「うまくいったかな」「満足しているかな」と自分に問いかける。 毎日の生活で問題解決の対処法が生かせるように振り返らせる。

*DESC(デスク)法

D(描写する)

E(表現する、共感する)

S(提案する)

C(選択する)

*み・かん・て・い・いな

み...見たこと・事実の確認(事実を最初に言う)

かん...感じたこと・考えたこと(自分の感じ・感情・考え方を話そう)

て...提案(相手にしてほしい行動があれば言ってみよう)

い...いいです(はい)相手がいいよと応えたらどう応える

いな...いな(否)(いいえ)相手がいやと応えたらどう応える

(ブレテスト)(ポストテスト)両方に使用

年 組 番 ()

- あなたは、次のような時、どのように言いますか。(*ブレテスト)
- あなたは、次のような時、どのように言いますか。
「しずかちゃん」になったつもりで書いてみましょう。(*ポストテスト)

1 友だちを遊びにさそうとき

--

2 用事があって、友だちと遊べなくなったとき

--

3 友だちとのやくそくをわすれたとき

--

4 読みたい本を友だちからかりるとき

--

5 となりの人に消しゴムをかりるとき

--

心と体をほぐすエクササイズ

【第1次第1時】

アイスブレイク1（リズム遊び）

- 1．肩たたき（左右8・8・4・4・2・2・1・1・拍手）
- 2．歌（「浦島太郎」を歌いながら）
- 3．速さ（かめさん→みんな→車→新幹線→飛行機）

【第1次第2時】

アイスブレイク2（指キャッチ）

- 1．二人組になる
- 2．右手→人差し指，左手→茶つば
- 3．トントンキャッチ

【第1次第3時】

アイスブレイク3（質問ジャンケン）

- 1．二人組になる
- 2．ジャンケンをする
- 3．勝った人は負けた人に1つだけ質問する
（例...「好きな食べ物」「得意なこと」「好きなテレビ番組」）
（注...自分が嫌だと思うようなことは質問しない）
- 4．たくさん質問できるようにする

【第2次第1時】

アイスブレイク4（ジャンケン手の甲たたき）...かかわり技法，非言語コミュニケーション

- 1．二人組みになる。
- 2．左手で握手をする。手はそのまま離さない。
- 3．右手でジャンケンする。勝った人は，握手したまま相手の左手の甲をたたく。
- 4．これを1分間続ける。

【第2次第2時】

アイスブレイク5（グー・チョキ・パーじゃんけん）...リラクゼーション

- 1．二人組になってどちらかがハンカチを出す
- 2．「グリコ」...大きな声「グー」，手も「グー」にして上げる
- 3．「チョコレート」...大きな声「チョキ」，手も「チョキ」にして上げる
- 4．「パイナップル」...ハンカチを取り合う
- 5．だんだん速くなる