

第5学年 学級活動学習指導案

呉市立昭和西小学校

指導者 香川 隆太 (T1)

大田 隆 (T2)

1 日時 平成21年11月9日(月)～12月4日(金) 6日間

2 学年 第5学年

3 単元名 イライラをなくして気持ちを楽しんで
～見方を変えてコーピングスキルを身に付けよう～

4 単元の目標

- ・ストレスの概念を理解し，自分のストレス反応に気付く。
- ・ストレスに対する自分の受け止め方を知り，考え方を変えることでストレス反応を軽減しようとする。
- ・コーピングスキルを学び，場に応じた対処をしようとする。
- ・仲間との関わりを深め，人の立場や気持ちを考えながら協力して活動する。

5 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	表現・技能	知識・理解
◎課題に対して興味・関心をもって追究し，問題解決しようとする。	◎生活の中でのコーピングスキルの生かし方を考え実践しようとする。	◎人の立場や気持ちを考えながら，相手に分かりやすく伝えることができる。	◎ストレスの概念を理解する。 ◎ストレスへの対処法を理解する。

6 指導と評価の計画 (全6時間)

次	学習内容	評 価					
		関	考	表	知	評価規準	評価方法
一	ストレスの概念を知る。(ストレス者の経験)	○			○	・初めて出会う言葉に対して興味・関心をもって取り組んでいる。 ・ストレスの概念を理解する。	発言の様子 振返りカード
二	自分のストレス反応に気付く。(認知的評価)				○	・ストレスの程度は自分の考え方に左右されることを理解する。 ・ストレスを弱める考え方を知る。	発言の様子 ワークシート
三	コーピングスキルを習得する。(コーピング)			○	○	・コーピングスキルを理解する。 ・相手に分かりやすく伝えることができる。	ワークシート 発言の様子
四	コーピングスキルを活用する。(コーピング)		○	○		・思いやりの気持ちを持ち，相手の立場や気持ちを考えながら自分の気持ちを伝えることができる。	発言の様子
五	リラクゼーション法を知る。(ストレス反応の表出)		○		○	・心と体の関係を理解し，リラックスをする方法を習得する。 ・リラクゼーションを実践しようとする。	行動観察
六	ソーシャルサポートの有効性に気付く。(ソーシャルサポート) 自分に合ったコーピングを見つける。		○	○		・人との関わりよりの良さに気づき，仲間の必要性を感じるができる。 ・コーピングを生活の中で実践しようとする。	発言の様子 振返りカード

(2) 第二次

① 本時の目標

- 自分や友だちのストレスを知り，ストレスラーに対して見方を変えることで気持ちが楽になることを理解する。

② 観点別評価規準

- ・ストレスの程度は自分の考え方に左右されることを理解する。
- ・ストレスを弱める考え方を知る。

③ 準備物

黒板掲示用こころのものさし ワークシート

④ 学習の展開

段階	学習活動	○指導者の支援・留意点	評価規準 (評価方法)
導入 (8分)	<p>1 前時の学習内容を想起する。</p> <p>2 ストレッサー項目に対するストレスの度合いについて考える。 ・ストレス度に対して4段階で自己評価し，自分自身を振り返る。</p>	<p>前時に学習した，「ストレスラー」と「ストレス反応」について確認する。</p> <p>10のストレスラーを書いたワークシートを配付する。(T2)</p> <p>それぞれのストレスラーに対してどんなストレス反応が出るか，一人一人のストレス度を4段階で記入させる。</p> <p>一人一人の自己評価であり，周りの人と相談しないことを確認する。(3分間)</p> <p>机間指導をする。(T2)</p> <p>自分の記入したものを合計し得点を記録する。</p>	
(6分) (3分)	<p>3 自己評価したものをもとに，グループで話し合う。 ・グループで見せ合い，それぞれストレス度が違うことを確認する。 ・似ているところ，違うところについて話し合う。</p> <p>4 グループでの話し合いを全体に発表する。</p>	<p>机をグループ(班)で活動する隊形にする。</p> <p>絶対に否定的な発言はしないことを確認する。</p> <p>得点が確認できたら，似ているところ，違うところについて話し合わせる。</p> <p>机間指導をする。(T2)</p> <p>発表内容から，人によってストレスラーに対する感じ方が違うことを全体で確認する。</p>	

あなたはどのような行動をしたいと思いますか。

<p>展開 (32分) (3分)</p> <p>(10分)</p> <p>(10分)</p>	<p>5 人前で話をする事になったときの自分の気持ちを考える。(個人内)</p> <p>6 忘れ物をして先生に叱られたとき、どのような考え方をすれば気持ちが楽になるかをグループで話し合う。(対教師)</p> <p>7 ロールプレイを行い、気持ちが楽になる考え方かどうかを検討する。(対友人)</p>	<p>こころのものさしを提示する。人前で話をする事になったことを想定し、自分の気持ちがどう変化するかを考えさせる。 (今の気持ちを0として、マイナス方向を「不安」、プラス方向を「安心」としたこころのものさしの上では自分の気持ちがどこになるか記入させる。) マイナス方向とプラス方向で挙手をさせ、それぞれ考え方を聞く。 同じ場面でも不安にならない人もいるし、不安で心配になる人もいることを確認し、なぜこのような違いがでるのか、どのようにしたら気持ちが楽になるのかを考えさせる。</p> <p>教科書を忘れて来て、先生に叱られた場面を想起させ、どのような考え方をすると、気持ちが楽になるのかをワークシートに記入させる。 机をグループ(班)で活動する隊形にさせる。 お互いの評価に対して、受動的に聞くことを確認する。 机間指導をする。(T2) 班で出てきた考え方を発表させる。</p>	<p>ストレスの程度は自分の考え方に左右されることを理解する。 (発言の様子)</p> <p>ストレスを弱める考え方を知る。(ワークシート)</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">友だちに声をかけるが、無視して通り過ぎる。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・班で話し合う。 ・班の考えをロールプレイで表現する。 ・無視された方は、どのように考えたかを発表する。 	<p>気持ちが楽になるにはどのように考えたらよいか班で話し合わせる。 それぞれの班の考えをT2とのロールプレイで表現させる。 ロールプレイの後の意見が、ストレスを軽減するものであるか、日常生活でも生かせるかを確認する。</p>	
<p>まとめ (5分)</p>	<p>8 本時のまとめをする。 ・振り返りカードで、本時の活動を振り返る。</p>	<p>振り返りカードにより、気持ちを明確にする。 記入の状況を見る。</p>	<p>ストレスの概念を理解する。(振り返りカード)</p>

(3) 第三次

① 本時の目標

- コーピングスキルを知り、相手に自分の気持ちを分かりやすく伝えることができる。

② 観点別評価規準

- ・ コーピングスキルを理解する。
- ・ 相手に分かりやすく伝えることができる。

③ 準備物

黒板掲示用こころのものさし ワークシート

④ 学習の展開

段階	学習活動	○指導者の支援・留意点	評価規準 (評価方法)
導入 (3分)	1 前時の振り返りをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> あなたはどのような行動をしたいと思いますか。 </div>	こころのものさしを提示して、前時のストレスを軽減させる考え方を示す。	
展開 (37分) (6分) (6分) (10分)	2 友だちの要求場面について、どのように断るかを考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 「私は友だちに放課後遊ぼうと誘われました。だけど今日は習い事があるので遊べません。」 </div> ・自分ならどのように断るかを考える。	状況設定を明確にする。 ワークシートを配付する。(T2) まずは自分で考えさせる。 どのように断ると相手も自分も気持ちが高くなるか考えるように助言する。 机間指導をする。(T2)	
	3 グループごとに話し合いをする。 ・班の意見をまとめる。	机をグループ(班)で活動する隊形にさせる。 お互いの評価に対して、受動的に聞くことを確認する。 相手の気持ちになって考えさせる。 机間指導をする(T2)	・ストレスへの対処の仕方(コーピングスキル)を理解する。(発表の様子)
	4 グループごとに出た考えをロールプレイで発表する。 ・やってみた感想を発表する。 ・それぞれの発表ロールプレイについての感想を交流する。	それぞれの班の考えをT2とのロールプレイで表現させる。 相手も傷つかない腹を立てない言い方になっているか確認する。 やってみたい自分の気持ちや感想をきちんと相手に伝えるようにさせる。 ロールプレイの後の意見が、ストレスを軽減するものであるか、日常生活でも生かせるかを確認する。	・相手に分かりやすく伝えることができる。(行動)

(5分)	5 違う場面についてグループで考える。	どのようにすると相手も自分も気持ちが悪くなるかを明確にすることを確認する。	
	休憩時間が終わって、運動場で遊んできたAくんは、「暑い」と言って教室の窓を大きく開けました。私は、「寒い」と感じました。		
(10分)	6 ロールプレイを行い、自分の気持ちをきちんと伝えるとともに、相手も傷つかない言い方を検討する。	机間指導をする (T2) それぞれの班の考えをT2とのロールプレイで表現させる。 相手も傷つかない腹を立てない言い方になっているか確認する。 ロールプレイの後の意見が、ストレスを軽減するものであるか、日常生活でも生かせるかどうかを確認する。	
まとめ (5分)	7 本時のまとめをする。 ・振り返りカードで、本時の活動を振り返る。	振り返りカードにより、気持ちを明確にする。 記入の状況を見る。	・ストレスの対処の仕方を理解する。(振り返りカード)

(4) 第四次

① 本時の目標

- 相手に対する思いやりの気持ちを持ち、相手に対して攻撃的でなく相手の立場や気持ちを考えながら自分の気持ちを分かりやすく伝えることができる。

② 観点別評価規準

- ・思いやりの気持ちを持ち、相手の立場や気持ちを考えながら自分の気持ちを伝えることができる。

③ 準備物

ワークシート

④ 学習の展開

段階	学習活動	○指導者の支援・留意点	評価規準 (評価方法)
導入 (5分)	1 前時の振り返りをする。	前時の、自分の気持ちをきちんと伝えるとともに相手も傷つかない腹を立てないストレスを軽減させる言い方を示す。	
あなたはどのような行動をしたいと思いますか。			
(5分)	2 友だちの要求場面について、どうするかを考える。	状況設定を明確にする。	
友だちから「今日放課後いっしょに遊ぼう」と誘われました。しかし、今日は親と買い物に行く約束をしています。			
・自分ならどうするかを考える。		ワークシートを配付する。(T2) まずは自分で考えさせる。 「誰に」「どのように」を明確にし、どのようにすると相手も自分も気持ちが悪くなるかを考えるよう助言する。 机間指導をする (T2)	

<p>展開 (20分) (5分)</p>	<p>3 グループごとに話し合いをする。</p>	<p>机をグループ(班)で活動する隊形にさせる。 お互いの評価に対して、受動的に聞くことを確認する。 相手の気持ちになって考えさせる。 机間指導をする(T2)</p>	<p>・思いやりの気持ちを持ち、相手の立場や気持ちを考えながら自分の気持ちを伝えることができる。(発言の様子)</p>
	<p>4 グループごとに出た考えをロールプレイで発表する。 ・やってみた感想を発表する。 ・それぞれの発表ロールプレイについての感想を交流する。</p>	<p>それぞれの班の考えをT2とのロールプレイで表現させる。 相手も傷つかない腹を立てない言い方になっているか確認する。 やってみた自分の気持ちや感想をきちんと相手に伝えるようにさせる。 ロールプレイの後の意見が、ストレスを軽減するものであるか、日常生活でも生かせるかを確認する。</p>	
<p>(10分)</p>	<p>5 違う場面について考える。</p>	<p>ワークシートを配付する。(T2) お互いの会話について、一人一人で考えさせる。 どのようにすると相手も自分も気持ちが楽になるかを明確にすることを確認する。 机間指導をする(T2)</p>	<p>・思いやりの気持ちを持ち、相手の立場や気持ちを考えながら自分の気持ちを伝えることができる。(発言の様子)</p>
	<p>6 自分で考えた会話を発表し、相手も傷つかない言い方かを検討する。</p>	<p>「Aさん」と「Bさん」の会話をつくった理由を明確にして発表するよう助言する。 相手も傷つかない腹を立てない言い方になっているか確認する。</p>	
<p>まとめ (5分)</p>	<p>7 本時のまとめをする。 ・振り返りカードで、本時の活動を振り返る。</p>	<p>振り返りカードにより、気持ちを明確にする。 記入の状況を見る。</p>	<p>・ストレスの概念を理解する。(振り返りカード)</p>

Aさん：明日遠足じゃね。楽しみじゃね！
Bさん：そんなにうれしい？何回も行ったところじゃわ…
Aさん：何して遊ぶ？かくれんぼかおにごっこがいいな。
Bさん：えっ、まだそんな幼稚園みたいなことが好きなん？
Aさん：好きなものは好き！何よ！
Bさん：あっそう…

(5) 第五次

① 本時の目標

- 心と体の関係を理解し、リラックスする方法を進んで実践しようとする。

② 観点別評価規準

- ・心と体の関係を理解し、リラックスの方法を習得する。
- ・リラクセーションを実践しようとする。

③ 準備物

気分の変化記録カード

④ 学習の展開

段階	学習活動	○指導者の支援・留意点	評価規準 (評価方法)
導入 (5分)	1 前時までの振り返りをする。 いろいろなリラックスの方法を知ろう。	前時までの、コーピングについて確認する。	
展開 (5分) (30分) (11分) (11分) (5分)	2 リラックスの方法を知り、演習をする。 ・今の気分を記入する。 ・脈拍も測る。 「リラクセーション」 ・リラクセーションを行う。 「腹式呼吸」を行う。 ・気分がすっきり。 ・落ち着いた。 上向きに寝そべって練習する。 ・お腹に手を置く。 ・音を立てずにゆっくり深く鼻から吸い吐くときにお腹の力を緩める。 ・友だちと練習をする。 「筋弛緩法」 ・手 ・足 ・腕 ・顔 3 再度リラクセーションを行い、気分の変化を確認する。	事前と事後の気分の変化をみるためのワークシートを用意する。 リラクセーションの効果を提示する。 緊張緩和・冷静・ゆったり・自信・集中力・記憶力 目をつむり、呼吸に注意を向けさせるようにする。(3分間) 練習をすることで身に付くことを確認する。 腹式呼吸の効果を提示する。 ・身体と心の興奮が治まる。 ・身体に十分な酸素を送る。 ・内臓の働きがよくなる。 ・血圧が下がる。 腹式呼吸の方法を提示する。 ・5秒で吸って5秒で吐く。 2人組(同性)でお腹のふくらみを確認させる。 筋弛緩法の効果を提示する。 ・リラックスするために、まずは緊張状態をつくってから力を抜く。 脱力感を感じるよう助言する。 事前と事後の変化について、確認しながら記録させる。	リラックスの方法を実践しようとする。 (行動観察) 腹式呼吸の効果を理解する。 (行動観察) 筋弛緩法の効果について理解する。 (行動観察)

(3分)	4 感想を発表する。	やってみた感想をきちんと伝えるようにする。	
まとめ (5分)	5 本時のまとめをする。 ・振り返りカードで、本時の活動を振り返る。	振り返りカードにより、気持ちを明確にする。 記入の状況を見る。	心と体の関係を理解し、リラックスをする方法を習得する。(振り返りカード)

(6) 第六次

① 本時の目標

- 人との関わりの良さに気付き、自分に合ったコーピングを見つける。

② 観点別評価規準

- ・人との関わりの良さに気付き、仲間の必要性を感じることができる。
- ・コーピングを生活の中で実践しようとする。

③ 準備物

ソーシャルサポートネットワークスケール ワークシート

④ 学習の展開

段階	学習活動	○指導者の支援・留意点	評価規準 (評価方法)
導入 (4分)	1 前時までの振り返りをする。	前時までのコーピングについて、確認する。	
	ぼくの私のコーピング ～自分に合ったコーピング～		
(15分)	2 自分の周りにいる、自分を助けてくれる人や支えてくれる人について考える。	ソーシャルサポートを想定しやすいできごとを例示する。 ワークシートの自分を中心とした円にソーシャルサポートとなり得る人を記入させる。	
(3分)	3 状況に応じて、誰が支えてくれているのかを考える。 ・ワークシートの中の場面とソーシャルサポートを線で結ぶ。	ワークシートの中の場面とソーシャルサポートを線で結び、ソーシャルサポートの存在を確認させる。 机間指導をする(T2) ※記入が難しい児童、要支援群の児童の状況を確認し、助言する。	
展開 (3分)	4 気づきを発表する。	ソーシャルサポートについて気付いたことを発表させ、自分を支えてくれる人の大切さを確認する。	人との関わりの良さに気付き、仲間の必要性を感じることができる。 (発言の様子)

<p>(5分)</p> <p>(10分)</p>	<p>5 自分の一番苦手なストレスに対して、自分に合ったコーピングを考える。</p> <p>6 自分のコーピングを発表し、友だちと交流する。</p>	<p>自分の生活を振り返り、自分が一番ストレスを感じる場面で、自分に合った、実践できるコーピングを考えさせる。</p> <p>これからの生活の中で自分に合ったコーピングを実践していくための行動を具体的に考えさせる。</p>	<p>コーピングを生活の中で実践しようとする。(発言の様子)</p>
<p>まとめ (5分)</p>	<p>7 本時のまとめをする。 ・振り返りカードで、本時の活動を振り返る。</p>	<p>振り返りカードにより、気持ちを明確にする。記入の状況を見る。</p>	<p>コーピングを生活の中で実践しようとする。(振り返りカード)</p>