

## 学級活動指導案

廿日市市立四季が丘小学校  
指導者 教諭 空田 由美

- 1 期間・場所 平成25年6月21日（金）～ 平成25年7月5日（金） 5学年1組・2組教室
- 2 学年・学級 第5学年1組（男子21名 女子16名 計37名）  
2組（男子22名 女子15名 計37名）
- 3 題材名 「みんなすっきりいい気持ち」  
内容 （2）ウ 望ましい人間関係の形成

### 4 児童の実態と題材設定の理由

#### （1）児童の実態

所属校第5学年には、きつい言い方をしたり、わがまを強引に通そうとしたりして、他の児童に不愉快な思いをさせている児童が約2割いる。例えば、思い通りにならないことがあるとすぐに“カッ”となって怒ったり、自分の意見が通らないと大きな声を出して威圧的な態度を示したり、何かあると「ムカつく」「うるさい」といった暴言を吐いたりする児童たちである。

5月に実施した感情のコントロールに関するアンケートにおいて、「いやなことを言われてはら  
が立っても、大きな声で言い返さない」という質問に、否定的に回答した児童は21.9%であった。

一方、常に自分の感情を抑え、自分の思いを適切に伝えることができず、友達の機嫌や顔色を窺いながら行動している児童は約2割いる。例えば、グループ活動のとき自分の意見が言えず、友達の意見を常に優先させたり、嫌なことがあってもいつも我慢したり、黙ったりしてしまう児童たちである。

先述したアンケートにおいて、「友だちにいやなことをされたときは、『いやだ』と言える」「自分の気持ちを言葉で伝えるようにしている」という質問に、否定的に回答した児童は、それぞれ26.0%、17.8%であった。

児童の学校生活の様子やアンケートの結果などから、自分の感情を上手くコントロールできず、攻撃的な行動をとったり、逆に、自分の思いをアサーティブに表現することができず、抑制的な行動をとったりしている児童が、合わせて3割近くいるのではないかと推測される。

#### （2）題材設定の理由

本題材は、小学校学習指導要領解説特別活動編（平成20年）（以下、解説）に示されている学級活動の内容の共通事項（2）「ウ 望ましい人間関係の育成」の内容項目を扱う。解説において、学級活動で育てたい「望ましい人間関係」とは、「楽しく豊かな学級生活づくりのために、互いに尊重し良さを認め合えるような人間関係である。望ましい人間関係の形成の指導として、社会的スキルを身に付けさせるための活動を効果的に取り入れること」と示されている。また、「学級活動の指導の特質を踏まえた指導を展開し、児童が現実の生活の中で自主的、実践的に望ましい人間関係を築こうとすることができるように配慮する必要がある」と示されている。

文献研究から、感情を上手くコントロールするためには、友達の気持ちを理解すること（他者感情の理解）、気持ちを落ち着かせること（自己感情の制御）、よりよい表現方法について考え、実行すること（自己感情の表現）が必要なことが明らかになった。

そこで、本活動は、児童の実態を踏まえ、本田恵子（2002）が提唱しているアンガーマネジメント・プログラムの理論を基軸とし、「他者感情の理解」「自己感情の制御」「自己感情の表現」に関する学習活動を通して、感情の理解を促し、感情を適切に表現する方法を身に付けさせることをねらいとした。授業の工夫点としては、①毎時間の導入時には、気持ちをほぐすエクササイズを行い、児童同士が関わり合いながら楽しく学習する雰囲気づくりを行う。②「他者感情の理解」について学習する場面では、感情を推測させる活動を通して、感情を知る手がかりに気付かせる。③「自己感情の制御」について学習する場面では、感情を爆発させないための対処方法を体験させる活動を通して、色々な対処方法があることに気付かせ、生活の中で生かしていきたい方法を発見させる。④「自己感情の表現」について学習する場面では、自分も相手も大切に  
アサーショントレーニング

ングを取り入れ、アサーティブな表現方法を身に付けさせる。また、感情のコントロールやアサーションの方法を理解させ、生活の場面で活用できるという自信をもたせるために、毎時間、体験活動や実際の場面を想定したロールプレイングを実施し、互いに評価したり、認め合ったりする場を設定する。友達との温かい関わりの中での学習を通して、学校適応感の因子に含まれる、友達への援助や友達との関係をつくる「向社会的スキル」の定着を図り、さらに、友達関係が良好だと感じている「友人サポート」や、無視やいじわるなどが無いと感じている「非侵害的關係」の充実を図る。

これらの活動を通して、児童に感情をコントロールする力を身に付けさせ、対人関係能力を育成することで学校適応感を高めたいと考え、本題材を設定した。

## 5 指導のねらい

自分や相手の感情に気づき、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。

## 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、自分に合ったより良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5時間）

時	日時	学習内容	評 価				
			関	思	知	評価規準（・）	評価方法
事前の活動	5月15日（水）～ 5月31日（金）	「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	6月21日（金）	・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。 （他者感情の理解）		◎		・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。 ・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	6月25日（火）	・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	6月28日（金）	・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	7月2日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	◎	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	行動観察 ワークシート
第5時	7月5日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	◎	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アサーティブな表現の良さを確認し, 練習している。</li> <li>・アサーティブな表現の仕方を理解している。</li> </ul>	行動観察 ワークシート
事後の活動	7月12日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	◎		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が決めたことについて, 努力をしている。</li> <li>・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。</li> </ul>	アンケート 行動観察

8 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)
<p>1 ウォーミングアップのエクササイズをする。</p> <p>2 透明キャッチボールをする。</p> <p>3 本時の目標を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【本時の目標】</b> 友だちの気持ちをキャッチしよう</p> </div>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇本時のめあてを提示し、活動の見通しをもたせる。</p>	
<p>4 「気持ち当てゲーム」をする。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇役割を交代して全員が体験できるようにする。</p> <p>◆表現が難しい児童には、表現するヒントを示す。</p> <p>◆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。</p> <p>◇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、気持ちを知らるヒントはいくつもあることに気付かせる。</p> <p>◇「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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇相手の気持ちを知ら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。</p>	<p>・相手の気持ちを知ら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）</p> <p>・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）</p>
<p>児童のまとめ例</p> <p>・友達の<u>気持ちを知らる</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。</p>		
<p>6 本時を振り返り、次時へつなげる。</p>	<p>◇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。</p>	

(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)
<p>1 ウォーミングアップのエクササイズをする。</p> <p>2 本時の目標を確認する。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p>	
<p>【本時の目標】 「いかり」のなぞを見つけよう</p>		
<p>3 自分が怒りを感じる場面や程度を振り返る。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◆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。</p> <p>◇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。</p>	<p>・怒りを感じる場面を考えたり発表したりしている。</p> <p>〔思考・判断・実践〕（行動観察・ワークシート）</p>
<p>4 怒りが爆発した後の結果を考える。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p>	<p>・攻撃的な言い方をした後の気持ちを考えている。</p> <p>〔思考・判断・実践〕（行動観察・ワークシート）</p>
<p>5 本時のまとめをする。</p>	<p>◇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。</p>	
<p>児童のまとめ例</p> <p>・<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></p>		
<p>6 本時を振り返り、次時へつなげる。</p>	<p>◇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。</p>	

(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)
<p>1 ウォーミングアップのエクササイズをする。</p> <p>2 本時の目標を確認する。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p>	
<p><b>【本時の目標】</b> 「いかり」の気持ちをコントロールしよう</p>		
<p>3 怒りの感情が爆発しそうなとき、自分がしている行動を振り返らせる。</p> <p>4 実際に、教室の中で出来る方法を選び、体験する。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◆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。</p> <p>◇コントロールの方法を分類し、傾向を掴ませる。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◆自分で方法を選べない児童には、一緒に練習し、体験した中から選ばせる。</p> <p>◇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。</p> <p>◇取り入れたい方法をワークシートにまとめさせる。</p> <p>◇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。</p>	<p>・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）</p> <p>・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</p>
<p>児童のまとめ例</p> <p>・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。</p>		
<p>6 本時を振り返り、次時へつなげる。</p>	<p>◇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。</p>	

(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)
<p>1 ウォーミングアップのエクササイズをする。</p> <p>2 本時の目標を確認する。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p>	
<p><b>【本時の目標】</b> みんながすっきりすることわり方を発見しよう</p>		
<p>3 非主張的、攻撃的な断り方の課題に気付く。</p> <p>4 断るときのよりよい伝え方を考え、表現する。</p> <p>5 本時のまとめをする。</p>	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇断り方のポイントを話し合い、まとめさせる。</p> <p>◇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。</p> <p>◇グループごとに発表させ、よかったところを交流させる。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◆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。</p> <p>◇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。</p>	<p>・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)</p> <p>・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)</p>
<p>児童のまとめ例</p> <p>・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></p>		
<p>6 本時を振り返り、次時へつなげる。</p>	<p>◇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。</p>	

(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。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>【本時の目標】</b> 伝え方の達人になろう                     </div>		
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、伝わることの良さを感じ取らせる。 ◇アサーティブな言い方は、誰も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。 ◇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。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                         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。                     </div>		・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)
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;">                         児童のまとめ例                          ・<u>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、みんなで作ったポイントを使って自分の気持ちを伝えていきたい。</u> </div>		
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。	

	<p>◇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。</p> <p>◇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。</p>	
--	--	--