学級活動指導案

世羅町立せらひがし小学校
指導者 教諭 相原 功季

- 1 日 時 平成26年12月17日（水）～平成27年1月20日（火）
 2 学年・学級 第3学年1組（男子9人 女子13人 計22人）
 3 題 材 「心の『やる気・本気・元気』を育てよう」
 内容（2）ア 希望や目標をもって生きる態度の形成
 ウ 望ましい人間関係の形成

4 題材について

(1) 児童の実態

所属校は、各学年1学級で、137人が在籍しており、一見落ち着いた状況である。しかし、第3学年の児童を対象に、6月に実施したhyper-QUの結果、「学校に行きたくないことがある」「学校でひとりぼっちでいる」という質問項目に、「当てはまる」と回答した児童は、それぞれ8人(36.4%)、6人(27.3%)であった。また、自分に自信がないため、自分の意見や考えを出さず友だちの顔をうかがいながら行動している児童、学習において少し難しい問題に直面するとすぐにあきらめて全く解こうとしない児童、感情のコントロールが上手くできず八つ当たりしてしまう児童など、今後、学校生活において不適応に陥る心配のある児童が4割近くいる。

第3学年の児童を対象に12月に実施したアンケートの結果は次のとおりである。

因子	問	質問項目	評定平均値		評定平均値 3.5点以上の 児童の割合
肯定的な未来志向	1	あなたは、苦手なことで、失敗を恐れずに取り組みますか。	3.59	3.69	73%
	4	あなたは、今の自分よりも、もっとよくなりたいと思いますか。	3.82		
	7	あなたは、自分でがんばろうと決めた目標のために、努力していますか。	3.73		
	10	あなたは、やり始めたことは、最後までやり通しますか。	3.64		
興味・関心の追求	2	あなたは、いろいろなことに、チャレンジするのが好きですか。	3.68	3.81	100%
	5	あなたは、新しいことに、興味をもちますか。	3.91		
	8	あなたは、新しく知ったことを、もっと知りたいと思いますか。	3.91		
	11	あなたは、失敗しても、別の方法でやってみますか。	3.73		
感情調整	3	あなたは、困った時に、友だちに助けてほしいとお願いできますか。	3.55	3.41	50%
	6	あなたは、何をしたら自分の気持ちがすっきりするか、知っていますか。	3.23		
	9	あなたは、失敗しても、いつまでもくよくよしなないですか。	3.59		
	12	あなたは、イライラしても自分の気持ちをおさえられますか。	3.27		

クラス全体における各因子の評定平均値では、「感情調整」の因子が最も低く、その中でも特に、問6と問12が低くなっている。個別に見ると、各因子の評定平均値が3.5点以上の児童の割合は、「肯定的な未来志向」73%、「興味・関心の追求」100%、「感情調整」50%であった。「興味・関心の追求」の得点は、高いと言えるが、「感情調整」に課題をもつ児童は多い。「感情調整」の評定平均値が3.0以下だった児童4人は、hyper-QUで「学校に行きたくないことがある」「学校でひとりぼっちでいる」という質問項目に、「当てはまる」と回答しており、関連が見られた。

これらのことから、不適応問題を未然に防止するために、感情調整の力を伸ばし、肯定的な未来志向と興味・関心の追求の力を発揮できるようにしていく必要があると考える。

(2) 題材設定の理由

本題材は、小学校学習指導要領第6章特別活動（平成20年）に示されている学級活動の内容の共通事項（2）「ア 希望や目標をもって生きる態度の形成」と「ウ 望ましい人間関係の形成」の内容項目を扱う。小学校学習指導要領解説特別活動編（平成20年）には、「ア 希望や目標をもって生きる態度の形成」の指導内容は、児童が自分に自信をもち、現在及び将来の生活や学習によりよく適応し、自己を生かそうとする生活態度を育てることと示されている。また、集団の適応に関わる問題に対応するための指導の必要性も示されている。「ウ 望ましい人間関係の形成」の指導内容は、児童が互いの良さを発見したり、違いを認め合ったりしていくことと示されている。

これらのことを実現するために、心の回復力の育成が重要であると考え。心の回復力とは、「逆境やトラブル、強いストレスに直面し、いったん落ち込んでも、感情をうまくコントロールし混乱を収めたり（感情調整）、先を見通し前向きな展望をもち続けて前へと進み出したり（肯定的な未来志向）、物事に関心を示し新たな活動を生み出したり（興味・関心の追求）して精神的な回復へと導く力」である。

心の回復力の育成について、久世浩司（2014）は、心の回復力には三つのステージがあり、第1ステージは、精神的な落ち込みから抜け出し、下降を底打ちさせる段階、第2ステージは、底打ちした状態から上方向に向けて這い上がる段階、第3ステージは、過去の逆境体験から一步離れて、高い視点から俯瞰する段階であると示している。また、広島県教育委員会（平成26年）は、それぞれの段階での心の回復力を鍛えるための七つの技術（①ネガティブ感情の悪循環から脱出する ②役に立たない「思いこみ」をてなずける ③「やればできる！」という自信を科学的に身に付ける ④自分の「強み」を活かす ⑤こころの支えとなる「サポーター」をつくる ⑥「感謝」のポジティブ感情を高める ⑦痛い体験から意味を学ぶ）を紹介している。これらの技術を活用し、心の回復力を育成することは、自分に自信をもち、自己を生かそうとする生活態度や互いの良さを発見したり、違いを認め合ったりする力の育成につながると考える。

小学校第3学年の発達段階として、文部科学省（平成22年）は、「生徒指導提要」において、児童期の発達の特徴として、小学校第3学年から中学校第3学年にかけて、学年が上がるにつれて自己評価が低下すると述べている。また、文部科学省（平成21年）は、『子どもの徳育の充実に向けた在り方について』の報告の「子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題」において、「9歳以降の小学校高学年の時期には、自分のことも客観的にとらえられるようになるが、一方、発達の個人差も顕著になる。身体も大きく成長し、自己肯定感を持ち始める時期であるが、反面、発達の個人差も大きく見られることから、自己に対する肯定的な意識を持たず、自尊感情の低下などにより劣等感を持ちやすくなる時期でもある。」と述べている。

そこで本活動では、心の回復力を鍛えるための七つの技術を使い、中学年の発達段階を考慮して学習プログラムを作成する。さらにその学習プログラムを基に、所属校の児童の実態に応じて計画を立てた授業を展開することとする。具体的には、「ネガティブ感情に対処する」「レジリエンス・マッスルを鍛える」の二つのステージに焦点を当て、第1ステージでは、気分を解消する方法を身に付けたり、見方や考え方を変えたりするスキルを体験的に身に付ける学習を、第2ステージでは、友だちとの関わりの中（ソーシャルサポート）で、新たな気付きや考え方を身に付ける学習を行うこととする。また、毎時間の学習のまとめとして、生活の中に生かしたいことを自己決定させるとともに、次の学級活動までの間に、学習したことを生活の中で生かす場として、自己決定したことを各自で実行させる。さらに、それらをどの児童も小さな成功体験の積み重ねとしていくことができるよう、学級目標と関連させた「できたの木」に児童が実行できたことを記入するとともに、実際にできたことを次の学級活動の時間において児童に発表させたり、教師が紹介したりする。

これらの活動等を通して、児童一人一人の心の回復力を育成することをねらいとして、本題材を設定した。

5 本題材のねらい

感情を適切に処理する方法や自分を伸ばす方法を考え、実際に体験する活動を通して、心の回復力を高め、現在や将来の生活や学習によりよく適応する力を育成する。

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
自己の生活上の問題に関心をもち、意欲的に日常生活や学習に取り組もうとしている。	楽しい学級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。	楽しい学級生活をつくることの大切さ、そのためのよりよい生活や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）

次	時	目 標	評 価				
			関	思	知	評価規準（・）	評価方法
事前		事前アンケートに回答し、現在の自分の心の回復力の度合いを知るとともに、心の回復力を高めていくことを意識する。	◎			・心の回復力を高めていく学習に対して関心をもつ。	自己評価 行動観察
第一次	1	嫌なことや不安なことがあった時の気分転換の仕方について話し合い、自分に合った方法を見付ける。		◎		・どうすれば不安や悩みが解消されるのかを考えている。 ・自分に合った気分転換の仕方を見付けている。	行動観察 ワークシート
	2	見方・考え方を変えることで、その後の行動や気分が変化することに気付き、前向きに考えることができる。		○	◎	・物事を肯定的に捉えようとしている。 ・肯定的に捉えることが、前向きな行動や気分につながることを理解している。	行動観察 ワークシート
第二次	3	よいところを自分で見付けたり、友だちに教えてもらったりすることを通して、自分の長所について考え、長所を伸ばしていこうとする。	○	◎		・自分のよいところ（長所）について考えている。 ・自分のよいところ（長所）を伸ばしていこうとしている。	行動観察 ワークシート
	4	苦手なことができるようになるためのアドバイスを友だちからもらうことを通して、あきらめずに取り組もうとする気持ちをもつ。	◎			・苦手なことに対しても、あきらめずに取り組もうとしている。	行動観察 ワークシート
第三次	5	周りの支えに気付き、自分がお世話になった人に感謝の気持ちを伝えるとともに、前向きに生活しようとする気持ちを高める。		○		・周りの支えに気付き、お世話になった人に感謝の気持ちを伝えている。 ・前向きに生活していこうとしている。	行動観察 ワークシート
事後		活動を通して、自分自身の行動について振り返りと自己評価を行う。	◎			・学習したことを振り返り、これからの生活に生かそうとしている。	自己評価 行動観察

8 本時の展開

(1) 第1時 「ぼく・わたしのストレス解消法」学級活動(2)ア

- ① 本時の目標 嫌なことや不安なことがあった時の気分転換の仕方について話し合い、自分に合った方法を見付ける。【集団の一員としての思考・判断・実践】
- ② 準備物 ワークシート①
- ③ 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支援の手立て)	評価規準〔観点〕 (評価方法)
<p>1 単元全体の学習の見通しをもつ。(3分)</p> <p>2 不安や悩みがある時の心や体の反応を話し合う。(8分)</p> <p>3 本時のめあてを確認する。(1分)</p>	<p>◇ アンケート結果を踏まえて、これからどんな学習をするのかどんなことを身に付けていくのかを紹介し、学習の見通しをもたせる。</p> <p>◇ 「いやだな」「心配だな」ということを紹介し、その時に心や体がどのような状態になるか発表させる。</p> <p>◇ 心・体・行動のどこへの反応か分類しながら板書する。</p> <p>◇ 不安や悩みがある時の心や体の反応を話し合うことで、不安や悩みが続くと心や体に負担をかけることに気付かせる。</p>	
<p>「ふあん」や「なやみ」をおい出して、気持ちがかかるくなる方ほうを見つけよう。</p>		
<p>4 「いやだな」と思った時に自分がどうしているかを発表する。(12分)</p> <p>5 リラクゼーションを行う。(10分) ・呼吸法 ・筋弛緩法</p> <p>6 自分にできそうな気分転換の方法をワークシートに書く。(3分)</p> <p>7 自分が選択した方法を発表する。(3分)</p> <p>8 本時のまとめを行う。(5分) ・ワークシートに振り返りを記入する。</p>	<p>◇ どんな方法で不安や悩みを解消しているのか自分の行動を思い起こさせる。</p> <p>◇ 人に迷惑をかけるかどうかの視点を基に、適切な方法について考えさせる。</p> <p>◇ 呼吸法や筋弛緩法のやり方を提示し、実際にやってみることでその効果を実感させる。</p> <p>◆ 板書に出ている気分転換の方法の中から自分にできそうなものを選ばせる。</p> <p>◇ 書いたものをペアで交流させる。</p> <p>◇ その方法を選んだ理由についても発表させるようにする。</p> <p>◇ 本時の学習を振り返らせるとともに、今後の生活でどのように生かしていくかを書かせる。</p> <p>◇ 学習したことで、生活の中でできたことをカードに書き、「できたの木」に貼っていくことを知らせる。</p>	<p>どうすれば不安や悩みが解消されるのかを考えている。〔思考・判断・実践〕(行動観察)</p> <p>自分に合った気分転換の仕方を見つけている。〔思考・判断・実践〕(ワークシート)</p>

(3) 第3時 「自分のよいところを見付けよう」学級活動(2)ア・ウ
 ① 本時の目標 よいところを自分で見付けたり、友だちに教えてもらったりすることを通して、自分の長所について考え、長所を伸ばしていこうとする。

【集団の一員としての思考・判断・実践】

② 準備物 リフレーミングクイズ②, ワークシート③, よいところみつけカード(自分用・友だち用), よいところ発見シート,

③ 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項(◇) (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への支援の手立て)	評価規準〔観点〕 (評価方法)
1 前時の学習を振り返る。(3分) 2 短所を長所に変えるリフレーミングクイズを行う。(3分) ・あわてんぼう→行動が早い ・しつこい→ねばり強い ・あきらめが早い→いつまでもくよくよしない 3 本時のめあてを確認する。(1分)	◇ 児童が前時に自己決定し、実践したことを想起させ、これまでにできたことを数人の児童に発表させ、称賛する。 ◇ できたことを「できたの木」のカードに書き、貼ることを知らせる。 ◇ 前時の学習を生かして、短所と思えることを長所に変えるクイズを行う。 ◇ 見方を変えると短所と思えることも長所になることに気付かせるとともに、本時で今まで気付かなかった長所を見付けようとする意欲をもたせる。	
ぼく・わたしの「よいところ」を見つけ、心をやる気・本気・元気にしよう。		
4 自分のよいところを「よいところみつけカード」に書く。(6分) 5 友だちのよいところを「よいところみつけカード」に書く。(10分) 1グループ6人 6 友だちに書いてもらったカードを集めて、「よいところ発見シート」に貼る。(10分)	◇ 書く前に数人に自分のよいところを発表させ、イメージをもたせる。 ◇ できるだけたくさん見付けさせる。 ◆ 長所が見付からない児童には、教師が個別に声を掛け、長所に気付かせる。 ◇ 最初にグループ全員の名前をカードに記入させる。 ◇ 時間内にグループの友だち全員のよいところを書けるようにするために、一人分ずつ時間を決めて書かせる。 ◇ 手順を示し、「自分も友だちも思っているよいところ」「友だちが見てくれるよいところ」「自分が思っているよいところ」の3つに分類しながら、「よいところ発見シート」に貼らせる。 手順 ① 「よいところみつけカード」を自分と友だちに分けて並べる。	自分のよいところ(長所)について考えている。 〔思考・判断・実践〕(行動観察・よいところみつけカード) 友だちの意見を参考に、自分のよいところ(長所)について考えている。 〔思考・判断・実践〕(行動観

<p>7 気付きや感想を発表する。(7分)</p> <p>8 本時のまとめを行う。(5分) ・ワークシートに振り返りを記入する。</p>	<p>② 友だちからのカードを読む。</p> <p>③ 自分と友だちのカードで同じ内容のものを「自分も友だちも思っているよいところ」に貼る。</p> <p>④ 余った友だちのカードを「友だちが見てくれるよいところ」に貼る。</p> <p>⑤ 余った自分のカードを「自分が思っているよいところ」に貼る。</p> <p>◇ 「自分も友だちも思っているよいところ」→自信となるよいところ、「自分が思っているよいところ」→これから目標となるよいところ、「友だちが見てくれるよいところ」→新たな発見となったよいところであることを押さえる。</p> <p>◇ 気付きや感想を発表させることで、よいところを伸ばしていこうとする気持ちを高めさせる。</p> <p>◇ 本時の学習を振り返らせるとともに、よいところを伸ばしていくためにどうしていきたいかを書き、発表させる。</p> <p>◇ 次時に、できたことを「できたの木」のカードに書くことを知らせ、生活で生かそうとする意欲を高める。</p>	<p>察・よいところ 発見シート)</p> <p>自分のよいところ(長所)を伸ばしていこうとしている。〔思考・判断・実践〕 (行動観察・ワークシート)</p>
--	---	---

(4) 第4時

「自分を伸ばそう」学級活動(2)ア・ウ

① 本時の目標

苦手なことができるようになるためのアドバイスを友だちからもらうことを通して、あきらめずに取り組もうとする気持ちをもつ。

【集団活動や生活への関心・意欲・態度】

② 準備物

ワークシート④, ジャンプアップシート

③ 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項(◇) (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への支援の手立て)	評価規準〔観点〕 (評価方法)
<p>1 前時の学習を振り返る。(3分)</p>	<p>◇ 児童が前時に自己決定し、実践したことを想起させ、これまでにできたことを数人の児童に発表させ、称賛する。</p> <p>◇ できたことを「できたの木」のカードに書き、貼ることを知らせる。</p>	
<p>2 できるようになりたいことをワークシートに書き、発表する。(8分)</p>	<p>◇ 前時の振り返りを基に、自分のよいところやできたことが増えていることを押さえながら、さらに自分ができるようになりたいと思っていることは何かを尋ねる。</p>	
<p>3 本時のめあてを確認する。(1分)</p>		

できるようになるためのアドバイスを友だちからもらい、心をやる気・本気・元気にしよう。

4 自分が苦手だと思っていることができるようになるための方法について話し合う。
(6分)

◇ 逆上がりを取り上げ、できるようになるためにはどんな方法があるか意見を出し合う。

5 友だちにアドバイスをもらいたいことを1つ選ぶ。
(2分)

◇ 選んだものをジャンプアップシートに書かせる。

6 友だちができるようになるための方法を考える。
(10分)

◇ ジャンプアップシートを班の中で回しながら、班の友だち一人一人のできるようになりたいことができるようになるためのアドバイスを書かせる。

7 友だちからのアドバイスを読んで、感想を書く。
(3分)

◇ ジャンプアップシートを見て、参考になったことや友だちがアドバイスを書いてくれたことの感想を書かせる。

8 感想を発表させる。
(5分)

◇ 話形を示して参考にさせる。

私(ぼく)は、 ができるようになりたいと書きました。そうしたら、友だちから、 というアドバイスをもらいました。それで私(ぼく)は、 と思いました。

◆ 児童の発表を通して、友だちの励ましがやる気につながることに気付かせる。

9 本時のまとめを行う。
(7分)
・ワークシートに振り返りを記入する。

◇ 本時の学習を振り返らせるとともに、友だちのアドバイスを受け、今後どう生かしていきたいかを書き、発表させる。

◇ 次時に、できたことを「できたの木」のカードに書くことを知らせ、生活で生かそうとする意欲を高める。

◇ 次の時間までの間に、感謝日記を書くことを伝える。(本時で友だちからアドバイスをもらったように、生活の中でお世話になった、助けてもらったことを書いてくることを知らせる。)

苦手なことに対しても、あきらめずに取り組もうとしている。
〔関心・意欲・態度〕(行動観察・ジャンプアップシート)

(5) 第5時 『ありがとう』を伝えよう」学級活動(2)ア・ウ

① 本時の目標 周りの支えに気付き、自分がお世話になった人に感謝の気持ちを伝えるとともに、前向きに生活しようとする気持ちを高める。

【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】

② 準備物 ワークシート⑤, 用紙(感謝の手紙用)

③ 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項(◇) (◆「努力を要する」状況と判断した生徒への支援の手立て)	評価規準〔観点〕 (評価方法)
1 前時の学習を振り返る。(3分) 2 本時のめあてを確認する。(1分)	◇ 児童が前時に自己決定し、実践したことを想起させ、これまでにできたことを数人の児童に発表させ、称賛する。 ◇ できたことを「できたの木」のカードに書き、貼ることを知らせる。 ◇ 前時の振り返りから、友だちへの感謝の気持ちを想起させ、本時のめあてへとつなげる。	
かんしゃの気持ちをふくらませ、心をやる気・本気・元気にしよう。		
3 感謝日記に書いた内容を発表する。(5分)	◇ ありがたいと感じるどんな出来事があり、どんな人に感謝の気持ちをもったのか発表させる。 ◇ 数名の児童の感謝日記を教師が読んで紹介する。	
4 どんな人にどんなことでお世話になっているか話し合う。(3分)	◇ 普段の生活の中に、感謝することや周りの支えがたくさんあることに気付かせる。	
5 感謝の手紙を書く。(20分)	◇ 自分がこれまでにお世話になった、助けられた人の中から感謝を伝えたい人を選び、その人に向けて感謝の気持ちを表す手紙を書かせる。 ◆ 書けない児童については、指導者が聞き取りを行い、どのように書いたらよいか具体的に伝える。 ◇ 時間内に全員書き終わられるようにする。	周りの支えに気付き、お世話になった人に感謝の気持ちを伝えている。〔思考・判断・実践〕(行動観察・感謝の手紙)
6 書いた手紙を読んで紹介する。(2分)	◇ 友だちの書いた手紙を聞くことで感謝の気持ちを高めさせる。	
7 手紙を書いている時の気持ちを書く。(3分)	◇ 手紙を書いている時にどんな気持ちだったかを書かせる。	
8 書いたことを発表する。(3分)	◆ 児童の発言を通して、周りの支えが、「できた」「がんばろう」という前向きな気持ちにつながることに気付かせる。	
9 本時の学習とこれまでの学習のまとめを行う。(5分) ・ワークシートに振り返りを記入する。	◇ 本時の学習のまとめを行うとともに、これまでの学習を振り返らせ、学習したことを今後の生活でどのように生かしていくかを書き、発表させる。 ◇ 今後も、生活の中でできたことを「できたの木」のカードに書くことを知らせ、学習したことを生活で生かそうとする意欲を高める。	前向きに生活していこうとしている。〔関心・意欲・態度〕(行動観察・ワークシート)