

特別活動（学級活動）学習指導案

熊野町立熊野中学校
指導者 岡原 千佳

1. 日時 平成20年12月11日（木）～18日（木）
2. 場所 第1学年1組教室
3. 題材 サイコエジュケーションによる認知の拡大・修正を図る学級活動

4. 題材設定の理由

本校の生徒は、素直で落ち着いており、概ね規律を守ることはできている。しかし、仲間とのかかわりにおいては、一方的に自分の考えを押しついたり、自分の失敗を他人のせいにしてしたりするなど、自己中心的な態度を見せる生徒が多い。このことから、生徒一人一人が自他の受け止め方や考え方を柔軟にし、お互いの考え方や価値観を受け入れ、自己を肯定的に受け止め、耐性を高めていく必要があると考える。

そこで、育てるカウンセリングの一技法であるサイコエジュケーションによる認知の拡大・修正を図る学級活動の実践を行う。この学習を通して、生徒一人一人が自己の思考を練り、他者の自分と違う考え方や価値観を受容し、自己を肯定的に考えることができるようになれば、耐性が高まると考え、本題材を設定した。

授業は、本校第1学年1組38名（男子19名、女子19名）である。

本学級の生徒は、「規則を守らなければならない」「よい点を取らなくてはならない」「友達からきられてはならない」「自分の考えを一方的に主張する」「自分の失敗を他人のせいにする」など、特定の認知にとらわれるがために、非論理的な考え方やものの受け止め方・見方をし、生き方、在り方が固定化している生徒や、他者の迷惑になる行動をとってもそのことに気付かないなど、自己中心的で耐性の低い生徒が多く見られる。

このことから、サイコエジュケーションによる認知（思考・感情・行動）の拡大・修正を図る学習を通して、生徒一人一人が認知を拡大し、思考を練って認知を修正し、他者のためになり、また、自分のためにもなる行動への変容が促されるよう指導していきたい。

5. 題材の目標

- 他者とのかかわりを通して、自己理解・自己受容を深め、自己肯定感をはぐくむ。
- 演習等を通して、認知の拡大・修正を図る。
- 自己肯定感をはぐくみ、認知の拡大・修正を図ることで耐性を高める。

6. 題材の評価規準

評価の観点	評価規準
自己肯定感	自己理解・自己受容を深め、自分を肯定的にとらえた感想を言う。
認知の拡大・修正	自己の認知が拡大・修正された意見等を書く。
耐性	行動変容をもたらす、認知の拡大・修正が図れるような意見や感想を書く。

7. 指導計画（全5時間）

時間	学習内容	目標
第1時	知ってる自分・知らない自分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 言葉の選択・比較等を通して、学級内でのリレーションを深める。 ○ 肯定的なことばの支持により自己理解・自己受容を深め、自己肯定感をはぐくむ。
第2時	その時、君はどう思う？	<ul style="list-style-type: none"> ○ 返事の仕方や態度（行動の仕方）によって、他者の受け止め方が違うことロールプレイを通して体験し、日常生活の様々な場面において自分の行動が他者に与えている影響をについて知る。
第3時	昔ばなしから多様な見方を学ぼう	<ul style="list-style-type: none"> ○ 誰もが知っている昔ばなしは、意外な見方ができるという逆説を実際に理解させ、自分たちのまわりにも意外なことがあることを知り、今までとは違う新しいものの受け止め方・見方を学び、それに気付く方法として内省（自己と対話を重ねる）の大切さを知る。
第4時	考え方を変わるとどうなるか？	<ul style="list-style-type: none"> ○ 考え方と感情の密接な関係を、身近な体験を通して明らかにし、非合理的な認知の発見と変容（非合理的な考え方からの解放）に取り組む。
第5時	思考を練るとどうなるか？	<ul style="list-style-type: none"> ○ ロールプレイの中のセリフを考え、友だちの劇を見る活動を通して、思考・感情・行動に関する認知の拡大・修正を図り、思考を練り、他者のためになり、また、自分のためにもなる行動を考えることができるようになる。

8. 学習指導過程

(1) 第1時「知ってる自分・知らない自分」

① 日時 平成20年12月11日（木）

② 本時の目標

- 言葉の選択・比較等を通して、学級内でのリレーションを深める。
- 肯定的な言葉の支持により自己理解・自己受容を深め、自己肯定感をはぐくむ。

③ 準備物 ワークシート、振り返りシート

④ 学習活動

	学習活動の内容	指導上の留意点	評価規準
1	ウォーミングアップ ○ 席を移動して自由に2人、または3人になる ① 質問ジャンケン ② 心の握手 ○ 他のペアと一緒にになり、4人、または、5人になる ③ 他己紹介 ④ あわせアドジャン	<ul style="list-style-type: none"> ○ 心身をほぐし、エクササイズにスムーズに入っていける雰囲気をつくる。 ○ 友だちの話を聞き、自分のことを話すことで互いに肯定的に認め合える雰囲気をつくる。 ○ 握手した手を握り合う回数に合わせて心伝心を体験する。 ○ 他者理解を促進し、交友関係の輪を広げる。 ○ 気持ちを合わせる体験により、 	<ul style="list-style-type: none"> ● 緊張感が緩和し、親和的な交流をすることができるか。（観察） ● 自分自身のことを理解して、相手に伝えることができるか。

<p>導入 20分</p>	<p>インストラクション 2 本時のねらいを確認する。 「みなさんは、他の人からどんな風に見られているか気になることはありませんか？ 今日は、エクササイズを通して周りのみんなが自分をどのように見ているかを知り、もっと自分の良さに気づいてもらえたらと思います。」</p>	<p>他者への積極的で好意的な関心を高める。 ○ できるだけ肯定的な言葉を28個提示する。 1誠実な 2優しい 3きどらない 4冷静な 5ユーモアのある 6知的な 7公平な 8敏感な 9勇敢な 10個性的な 11あたたかな 12明るい 13まじめな 14親切な 15思いやりのある 16活発な 17頼りになる 18勇敢な 19落ち着きのある 20正直な 21責任感のある 22寛大な 23さわやかな 24陽気な 25物知りな 26我慢強い 27おおらかな 28社交的な</p>	<p>(観察)</p>
<p>展開 25分</p>	<p>エクササイズ 3 ワークシートの記入の仕方を説明する。 シェアリング 4 グループ内で、一人ずつ、選んだ言葉をグループのメンバーに伝える。 5 グループ内で、感想を発表しあう。 6 代表者が発表する。</p>	<p>○ 自分とメンバーにあてはまると思う特徴を表す言葉を三つを選んで、それぞれ氏名の欄に記入する。 ○ メンバーは選んでもらった言葉を表に書き込む。 ○ 自分の選んだものと、メンバーが選んだものを比べ、違いに気付かせる。 ○ 言葉の受け取り方については、深刻にならないよう指導しておく。 ○ ふだん思ってもいなかった自分の特徴を伝えられた人は、それをどう感じたかグループで発表しあう。 ○ グループ内で話し合った内容は、代表者が全体に発表することを事前に伝える。 ○ 話し合いがしづらいグループは、一人20～30秒で区切って話すように教師が設定する。</p>	<p>● 自己理解・自己受容が深まったか。(感情に関する認知を拡大することができたか) (ワークシート, 発表) ● 今までとは違う自分(思考に関する認知の修正の必要性)に気付くことができたか。 (ワークシート, 発表)</p>
	<p>まとめ 7 まとめ 「自分と他の人が選んだ言葉のギャップが大きい、また自分をほめすぎだと感じている人も</p>	<p>○ 肯定的なことばの支持により、今まで気付かなかった、自分のすばらしさについて気付かせる。</p>	<p>● 自己を肯定的にとらえること(思考に関する)</p>

まとめ 5分	<p>いるかも知れません。でもその言葉もある時ある場面で誰かが感じたイメージです。自分では気付かないすばらしい自分の一面があることを知ってほしいと思います。」</p> <p>8 振り返りシートに記入し、本時の学習を振り返る。</p>	<p>○ 自分の知らない自分に気付かせてもらうこと、人の良さを見ていけることは、心にやすらぎ「安」を感じさせてくれることを伝える。</p> <p>○ 振り返りシートにより、本時の学習を振り返り、自分の考えを記入する。</p>	<p>認知を修正すること)のすばらしさに気付くことができたか。 (観察, 振り返りシート)</p> <p>● 自己を肯定的に考えること(思考に関する認知の修正)によって感情が変わることが理解できたか。 (振り返りシート)</p>
-----------	--	--	--

(2) 第2時「その時、君はどう思う？」

① 日時 平成20年12月12日(金)

② 本時の目標

- 返事の仕方や態度(行動の仕方)によって、他者の受け止め方が違うことロールプレイを通して体験し、日常生活の様々な場面において自分の行動が他者に与えている影響について知る。

③ 準備物 「その時、君はどう思う？」のシナリオ、ワークシート、振り返りシート

④ 学習活動

	学習活動の内容	指導上の留意点	評価規準
導入 10分	<p>インストラクション</p> <p>1 本時のねらいを説明し、教師がデモンストレーションする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2種類の「おはよう」のセリフを聞き、感じたことを数人が発表する。 ・ 2種類の「あの映画、見た？」のセリフを聞き、感じたことを数人が発表する。 <p>2 本時のねらいを確認する 「今日は場に応じたふさわしい返事や対応についての学習を通して、イントネーションや声の大きさの違い、表情や動作の違いで、同じ言葉や行動が相手の感情を変えてしまうことについて学びたいと思います。」</p>	<p>○ 「はい」以外で非言語の例を提示する。</p> <p>○ 同じ言葉でも表情や動作、イントネーションや声の大きさで、相手に異なるニュアンスで伝わることに気付かせる。</p> <p>① 明るく「おはよう」 ② かったるく「おはよう」 ③ 面白かったよ、という気持ちで「あの映画、見た？」 ④ 期待はずれだった、という気持ちで「あの映画、見た？」</p> <p>○ 返事の仕方や対応の仕方によって、色々なことが起こった経験を思い出し、身近なこととして考えさせる。 (先生と生徒、先輩と後輩、親と自分、友だちと自分の間などで起こったことなどを思い出してみる。)</p>	<p>● 行動の仕方によって、相手に与える印象の違いがあることに気付くことができたか。 (発表, 観察)</p>
	<p>エクササイズ</p> <p>3 ロールプレイの説明をする。</p>	<p>※ 状況の説明は教師が行う。 <ロールプレイの説明></p>	

<p>展開 35分</p>	<p>4 実際にロールプレイをしてワークシートに記入する。</p> <p>☆ 代表生徒と指導者で三つの課題の各場面を演じる。</p> <p>シェアリング</p> <p>5 グループ内で、自分の書いたセリフとAの気持ちを順番に発表する。</p> <p>6 代表者が発表する。</p>	<p>○ 代表の生徒が各場面を演じる。</p> <p>○ 役者以外の生徒はロールプレイを見てAの気持ちを考え、ワークシートに記入する。また、Aが次にBへ「どんな言葉を言いたくなるか」そのセリフを書く。</p> <p>○ パターン1から3まで記入したら、記入したものをグループ内で見せ合い、話し合う。</p> <p>○ 意見交換をするように事前に伝えておく。</p> <p>○ 元気のよい生徒や言葉でトラブルの多い生徒にAの役を演じさせるとよい。</p> <p>○ Aの役の人に気持ちを聞くことはしない。</p> <p>○ 一つのパターンが終わるごとに、ワークシートに記入する時間を確保する。</p> <p>○ 役者になってくれた生徒をねぎらうことを忘れないようにする。</p> <p>○ 生徒に自分はどんな返事や動作が多いか振り返らせ、返事の仕方や動作の大切さについて話し合わせる。</p> <p>○ グループ内で話し合った内容は、代表者が全体に発表することを事前に伝える。</p> <p>○ 各代表の発表内容を傾聴して聞き、望ましい考え方の部分を再度フィードバックする。</p>	<p>● 自分の考え(思考に関する認知)を確認することができたか。 (ワークシート、発表)</p> <p>● 自分の行動に関する認知を拡大することができたか。 (ワークシート、発表)</p> <p>● 思考に関する認知の修正の必要性に気付くことができたか。 (ワークシート、発表)</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>7 まとめ 「相手を大切にすること、自分を大切にすることを持つことで行動が変わることを知ってほしいと思います。」</p> <p>8 振り返りシートに記入し、本時の学習を振り返る。</p>	<p>○ 「返事の仕方によって、相手の受け止め方が変わり、その人の感情が変わる」ことを伝え、人の感情は「返事以外にも、日常生活の様々な場面において自分の行動が相手の感情に影響を与えている」ことを伝える。</p> <p>○ 振り返りシートにより、本時の学習を振り返り、自分の考えを記入する。</p>	<p>● 思考に関する認知を修正することで行動が変わることが理解</p>

9 次時の予定を知る。	○ 考え方と感情について学習することを伝える。	できたか。 (振り返りシート)
-------------	-------------------------	--------------------

(3) 第3時「昔ばなしから多様な見方を学ぼう」

① 日時 平成20年12月15日(月)

② 本時の目標

○ 誰もが知っている昔話は、意外な見方ができるという逆説を実際に理解させ、自分たちのまわりにも意外なことがあることを知り、今までとは違う新しいものの受け止め方・見方を学び、それに気付く方法として内省(自己と対話を重ねる)の大切さを知る。

③ 準備物 「さる・カニ合戦」のビデオ、ビデオデッキ、テレビ、ワークシート、振り返りシート

④ 学習活動

	学習活動の内容	指導上の留意点	評価規準
導入 5分	インストラクション 1 本時のねらいを確認する 「誰もが知っている昔ばなしは、意外な見方ができることを確認しましょう。そして、自分たちの回りにも意外なことがあることを振り返り、固定化されたものの受け止め方・見方と違う見方があることについて学びたいと思います。」	○ 具体例をあげて説明する。 ○ 「かぐや姫」は宇宙人という説もあるんだよ・・・など。	
展開 40分	エクササイズ 2 まんが日本昔ばなし「さる・カニ合戦」のビデオ(20分)を鑑賞し、ワークシートに感想を書く。 3 課題を考える ① なぜ、猿はいじわるなのか? ② 猿を助けるとしたらどうするのか? 4 見方を学習する。 ① 普通の見方 ② パワーゲームの見方 ③ カウンセリング的な見方 シェアリング 5 三つの見方の学習を終えての感想を各自で書く。	○ 課題を考えることによって、固定化された自分の考え方に気付く。 ○ 今までの見方と違う見方があることをワークシートのポイントについて明らかにしていくことによって確認していく。	● 自分の考え方が固定化していることに気付くことができたか。(ワークシート) ● 思考と行動の関係について気付くことができたか。(ワークシート) ● 思考に関する
	6 お互いの感想をグループで発	○ グループで、それぞれの見方を	

	表しあう。	発表し合うことによって、様々な受け止め方・見方があることに気づく。 ○ グループ間を巡り、戸惑っているグループにアドバイスする。 ○ グループ内で話し合った内容は、代表者が全体に発表することを事前に伝える。 ○ 各代表の発表内容を傾聴して聞き、望ましい考え方の部分を再度フィードバックする。	認知の拡大ができたか。 (ワークシート, 発表) ● 思考に関する認知の修正の必要性に気付くことができたか。 (ワークシート, 発表)
まとめ 5分	8 まとめ 「まわりの人が言うことや、過去の慣習による決まった考え方や見方にとらわれることなく、疑問に思ったことは、自分自身に問いかけ、考えることで、それまで気付かなかったことに気付かせてくれることを知ってほしいと思います。」 9 振り返りシートに記入し、本時の学習を振り返る。	○ 「孤独な猿と仲間のいるカニの違いを確認し、自分たちの集団生活を振り返らせ、友だち関係を振り返り、今まで気付かずに友だちを傷付けていなかったかを自問(内省)することの大切さ」を伝える。 ○ 振り返りシートにより、本時の学習を振り返り、自分の考えを記入する。	● 認知の拡大・修正を図る方法として、内省の大切さを知ることができたか。 (振り返りシート)

(4) 第4時「考え方を変わるとどうなるか？」

① 日時 平成20年12月16日(火)

② 本時の目標

- 考え方と感情の密接な関係を、身近な体験を通して明らかにし、非合理的な認知の発見と変容(非合理的な考え方からの解放)に取り組む。

③ 準備物 ワークシート, 振り返りシート

④ 学習活動

	学習活動の内容	指導上の留意点	評価規準
導入 10分	インストラクション 1 本時のねらいを確認する。 「物事の受け止め方・考え方・見方(認知)と感情の密接な関係を身近な体験を通して明らかにしていく中で、非合理的な認知の発見と変容に取り組むことについて学びたいと思います。」	○ 具体例をあげて説明する。 (例) 失敗をよくする自分を、失敗ばかりするダメな人間と思う人と、同じ失敗を繰り返さないように自分の行いを改善しようとする人、この違いはどこから生じるのか考えさせる。	
	エクササイズ 2 ワークシートに各自、悩みの出来事と感情を記入する。	○ 悩みがないという生徒には「家や学校などで起こる一番いやなことを想像させ、その時どんな気持ち	● 自分の感情について理解できたか。

<p>展開 35分</p>	<p>3 グループで他のメンバーに見せる。</p> <p>4 他のメンバーは、出来事と感情の間にある考え方を言う。</p> <p>5 メンバーから言われた中で思い当たるものを記入する。</p> <p>シェアリング</p> <p>6 どう考え方を換えられるか、違う考え方をグループで話し合う。</p> <p>7 代表者が発表する。</p>	<p>「ちか」と、出来事→感情の順に想起させる。</p> <p>○ グループごとに、各自から出された出来事と感情の間にどんな考え方や思い込みがあるのか探して、お互いに言い合う。</p> <p>○ どう考え方を換えるとよいか話し合う。</p> <p>○ グループ間を巡り、戸惑っているグループにアドバイスする。</p> <p>○ グループ内で話し合った内容は、代表者が全体に発表することを事前に伝える。</p> <p>○ 各代表の発表内容を傾聴して聞き、望ましい考え方の部分を再度フィードバックする。</p>	<p>(ワークシート, 発表)</p> <p>● 思考と感情の関係について気付くことができたか。 (発表, 観察)</p> <p>● 思考に関する認知の拡大ができたか。 (ワークシート)</p> <p>● 思考に関する認知の修正の必要性に気付くことができたか。 (発表, 観察)</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>8 まとめ 「ねばならない。すべきである。と、いつも思い込んでいませんでしたか。今までの自分を振り返ってみると悩んでいたことが、実はそれほど悩むことのないものだったりすることがあるんだということに気付いてほしいと思います。」</p> <p>9 振り返りシートに記入し、本時の学習を振り返る。</p>	<p>○ 自分の悪い思い込みについて「ねばならない」「すべきである」などを点検し、考え方を換えれば悩み過ぎず、もっと楽しい気分で生活できることを伝える。</p> <p>○ 振り返りシートにより、本時の学習を振り返り、自分の考えを記入する。</p>	<p>● 思考に関する認知を修正することで感情が変容することが理解できたか。 (発表, 振り返りシート)</p>

(5) 第5時「思考を練るとどうなるか？」

① 日時 平成20年12月18日(木)

② 本時の目標

○ ロールプレイの中のセリフを考え、友だちの劇を見る活動を通して、思考・感情・行動に関

する認知の拡大・修正を図り、思考を練り、他者のためになり、また、自分のためにもなる行動を考えることができるようになる。

③ **準備物** 「怒りの日」のシナリオ、ワークシート、振り返りシート、事後アンケート

④ **学習活動**

	学習活動の内容	指導上の留意点	評価基準
導入 5分	インストラクション 1 本時のねらいを確認する 「怒りを感じたことがあるか」「キレたことがあるか」などを各自で振り返らせ、自分の体験を踏まえ、良い点、悪い点を考え、怒りとうまく付き合うことの大切さに気付かせ、本時の学習への関心を高める。	○ 怒りは自然な感情であることを説明し、怒りの悪い点と良い点を尋ねる。 ○ それぞれの経験を通して、怒りをイメージさせる上で、「怒りは悪いことばかりではなく、良い点もある」ことに気づかせる。 ○ 怒りを持つことによって、頑張る人の例などを示し、自分を振り返らせる。	
展開 35分	エクササイズ1 2 各自シナリオの役割に○印をつけることで、自分の役割を認識する。 3 A班の劇「怒りの日」で怒り場面をみる。 4 テキストの心身の怒りサインに各自チェックする。 5 2, 3人に自分のチェックした項目を読み上げてもらう。 6 「ストップ」のコツを読む。 7 「リアル」のコツを読む。 8 【思考を練る】 「ストップ」と「リアル」を使って、シナリオ②の枠の中のセリフを考える。 シェアリング1 9 グループ内で、自分の考えたセリフを順番に発表し、どんなセリフがいいか相談する。	○ 演技者の演技を集中して観るようにさせる。 ○ 劇終了後、怒ることはかまわないが、「キレる」ことは許されないことを強調する。 ○ 「キレないためには自分の怒りのはじまりに気付く必要がある」ことを知り、心身の怒りのサインを確認させ、発表させる。 ○ 各自の怒りサインは、基本的には変化がないことを伝え、自分の怒りサインをいつも覚えていることを確認する。 ○ 「キレ」ないコツの「ストップ」「リアル」を知る。 【行動に関する認知の拡大】 ○ 「ストップ」と「リアル」を使ってセリフを考える。 【思考に関する認知の修正】 ○ グループで発表し合うことによって、友だちの違う考えも知る。 【思考に関する認知の拡大・修正】	● 自分の怒りのサイン（感情・行動に関する認知）を確認することができたか。（観察、発表） ● 思考を練ることによって、思考に関する認知の修正ができたか。（ワークシート・発表） ● 思考に関する認知の拡大・修正ができたか。

エクササイズ2

10 B班が、「ストップ」と「リアル」を使った劇を発表する。

○ 演技者の演技を集中して観るようにさせる。

11 「ストップ」と「リアル」のコツを全員で読む。

○ 繰り返し学習が大切であることを認識させる。

12 「ケア」のコツを読む。

○ 怒りの表し方に四つの方法があることを認識させる。

【感情に関する認知の拡大】

13 「プラン」のコツを読む。

○ 「せめる」(相手の非を責める)と「キレル」(怒りを爆発させる)の相違を説明し、この二つは違うことを強調する。

【行動に関する認知の拡大】

14 【思考を練る】

「ケア」と「プラン」を使って、シナリオ③のセリフを考える。

○ 怒りの「ケア」と「プラン」を使ったセリフを考える。

【思考に関する認知の修正】

● 思考を練ることによって、思考に関する認知を修正することができたか。

(ワークシート、発表)

シェアリング2

15 グループ内で、自分の考えたセリフを順番に発表し、どんなセリフがいいか相談する。

○ グループで発表し合うことによって、友だちの違う考えも知る。

【思考に関する認知の拡大・修正】

● 思考に関する認知の拡大・修正ができたか。

(観察・発表)

エクササイズ3

16 C班が、「ケア」と「プラン」を使った劇を発表する。

○ 演技者の演技を集中して観るようにさせる。

17 「はなす」のコツを読む。

○ プランの中には「はなす」が望ましいことを認識させる。

【行動に関する認知の拡大】

18 呼吸法を実践する。

○ 深呼吸により心を静め、本時の学習を振り返る準備をさせる。

【感情に関する認知の拡大】

19 「思考を練るとどうなるか？」を学んでの感想を書く。

シェアリング3

20 グループ内で、自分の感想を順番に発表する。

○ グループ内で話し合った内容は、代表者が全体に発表することを事前に伝える。

● 思考を練る学習を通して、思考に関する認知の修正の必要性

21 代表者が発表する。

○ 各代表の発表内容を傾聴して聞

		き、望ましい考え方の部分を再度フィードバックする。	を理解できたか。 (ワークシート、発表)
ま と め 10 分	まとめ 22 まとめ 「怒りは悪いことばかりではなく、良い点もあります。しかし、社会生活の中で怒りを爆発させることはあってはならないことです。感情からすぐに行動に移る前に、まず思考を練り、怒りとうまく付き合える人になってほしいと思います。」	○ 「怒りは悪いことばかりではなく、良い点もある。しかし、社会生活の中で怒りを爆発させることはあってはならない。思考を練ることの大切さを確認し、怒りとうまく付き合える人になってほしい」ことを伝える。	
	23 振り返りシートに記入し、本時の学習を振り返る。	○ 振り返りシートにより、本時の学習を振り返り、自分の考えを記入する。	● 思考を練ることによって、認知を修正し、耐性ある行動が生まれることを理解できたか。 (振り返りシート)
	24 アンケートによってサイコエジュケーションの学習のまとめをする。	○ アンケートにより、サイコエジュケーションによる学級活動の学習を振り返る。	● 耐性を高めることができたか。 (アンケート)

9. 参考文献

第1時「知ってる自分，知らない自分」

国分康孝監・片野智治編（1996）：「気になる自画像」『エンカウンターで学級が変わる中学校編グループ体験を生かしたふれあい学級づくり』図書文化社 p.119-121

第2時「その時，君はどう思う？」

国分康孝監・清水井一編（2006）：「「はい」の言い方」『社会性を育てるスキル教育35時間中学1年生』図書文化社 p.56-59

第3時「昔ばなしから多様な見方を学ぼう」

国分康孝・大友秀人（2001）：「第4章サイコエジュケーション」『授業に生かすカウンセリングーエンカウンターを用いた心の教育ー』誠信書房 p.69-74

第4時「考え方を変えるとどうなるか？」

国分康孝監・片野智治編（1996）：「考え方をチェンジ！」『エンカウンターで学級が変わる中学校編グループ体験を生かしたふれあい学級づくり』図書文化社 p.152-155

第5時「思考を練るとどうなるか？」

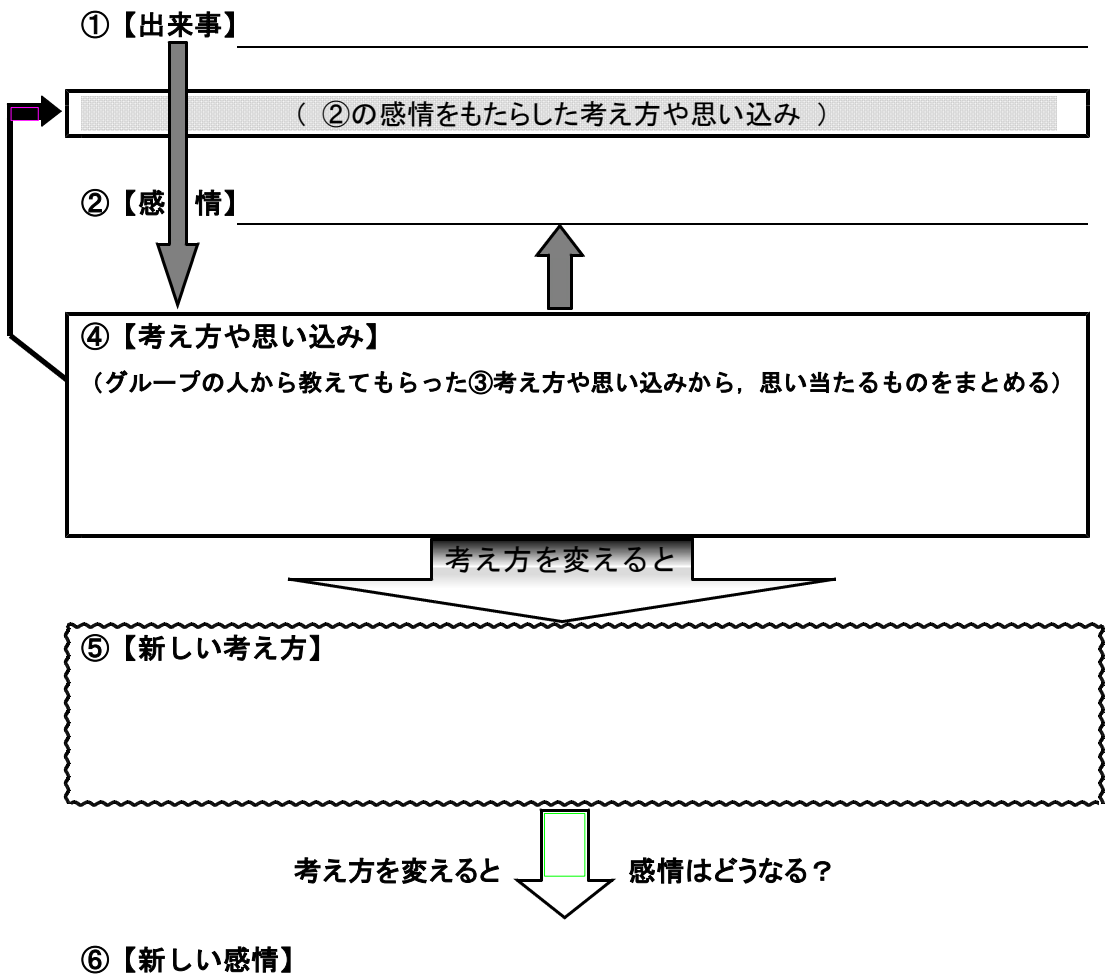
中村道彦編（2006）：『心の教育（サイコエジュケーション）怒りとうまくつき合うためにキレないコツを理解しよう！』金芳堂

考え方を変わるとどうなるか？

1年 組 番 氏名 _____

●エクササイズ

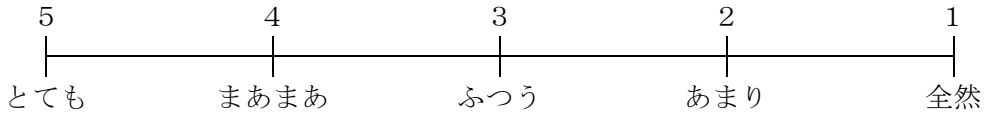
- ① 今、不安に思ったり、悩んでいること、または、怒っていたりすることを【出来事】に書いてください。
- ② その【出来事】によって、どんな【感情】になったかを書いてください。
- ③ グループの人に順番に自分の【出来事】と【感情】を見せて、グループの人から自分の【出来事】と【感情】 の間にどんな【考え方や思い込み】があるのか探して意見を言ってもらおう。
- ④ グループの人から言われた中で、思い当たる【考え方や思い込み】をワークシートにまとめる。
- ⑤ グループの人とどう考え方を変わるとよいか話し合い、ワークシートにまとめる。



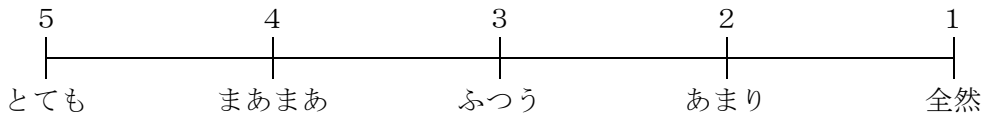
「考え方を変えるとどうなるか？」振り返りシート

1年 組 番 氏名 _____

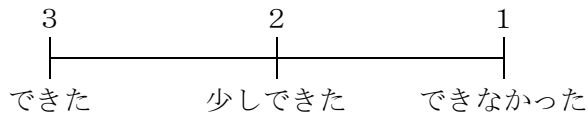
1 今日のエクササイズに積極的に参加できましたか。



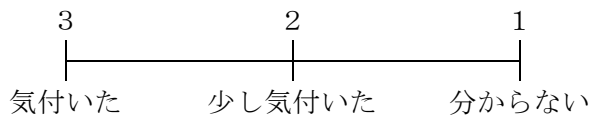
2 グループの人の③考え方(思い込み)をたくさん想像できましたか。



3 自分の④考え方(思い込み)を変えて⑤新しい考え方を探すことができましたか。



4 別の⑤新しい考え方に変えると、感情(気持ち)が変わることに気づきましたか。



5 今日のエクササイズを行ってみて感じたことを書いてください。