

自他共に大切にできる生徒を育成する
生徒指導の在り方

— 教科・領域相互と関連させた特別活動の
カリキュラム開発を通して —

学習プログラム集



＜指導計画＞

時	内容等
第1時	教科等：学級活動（2） 題材名：「自分の感情を知ろう」 内 容：レジリエンスについて理解し、ネガティブ感情からの脱出方法について考え、日常生活で生かそうとする。 資 料：提示指導用パワーポイント資料、指導用原稿、ワークシート
第2時	教科等：学級活動（2） 題材名：「自分のことを知ろう」 内 容：自分の個性を多角的に見つめるとともに、肯定的に捉え、生かすことができる場面を具体的に考えることができる。 資 料：提示指導用パワーポイント資料、指導用原稿、ワークシート
第3時	教科等：学級活動（2） 題材名：「自分のサポーターを知ろう」 内 容：自分を支えてくれる人の存在に気づき、それぞれのよさを発揮しながら協力してよりよい日常生活を築こうとする。 資 料：提示指導用パワーポイント資料、指導用原稿、ワークシート
第4時	教科等：学級活動（2） 題材名：「自分も友だちも大切にする話し方を知り、よりよい日常生活を送ろう」 内 容：互いのよさを生かし、共に高め合う日常生活の送り方を具体的に考えることができる。 資 料：提示指導用パワーポイント資料、指導用原稿、ワークシート

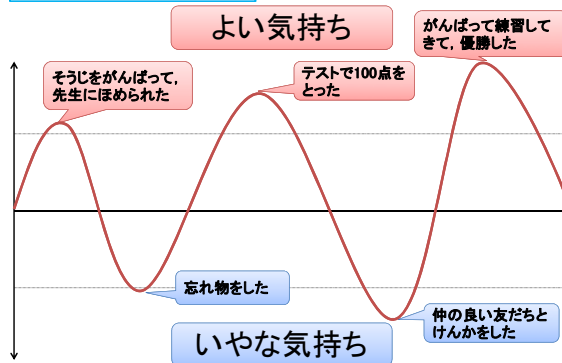
※本学習プログラムは、学校・学級実態に合わせて、御使用ください。

自分の感情を知ろう

こんなとき、どんな気持ちになりますか

- そうじをがんばって、先生にほめられた。
- 忘れ物をした。
- テストで100点をとった。
- 仲の良い友だちとけんかをした。
- がんばって練習してきて、優勝した。

いろいろな気持ち



いろいろな気持ち

よい気持ち(ポジティブ)

…うれしい, ハッピー, 楽しい, やる気満々, 満足など

いやな気持ち(ネガティブ)

…悲しい, 落ちこむ, イライラ, 怒り, 不安, 心配など

いろいろな気持ち

ポジティブ

○ あなたがよい気持ちになるときは、どんなとき？

ネガティブ

○ あなたがいやな気持ちになるときは、どんなとき？

ネガティブの例

友だちに貸してもらった本を不注意で汚してしまったAさん。

返すときについ「借りたときから汚れていた」と嘘をついてしまいました。

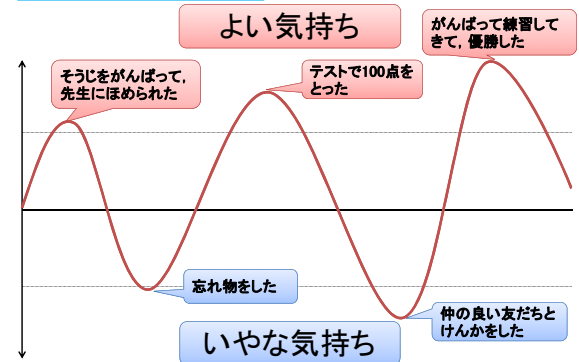
翌日から貸してくれた友だちになんとなく避けられているような気がします。きちんと謝りたいのですが、怒られるのが怖くて日にちが過ぎ、どんどん謝りづらくなっていきました。

ネガティブの例

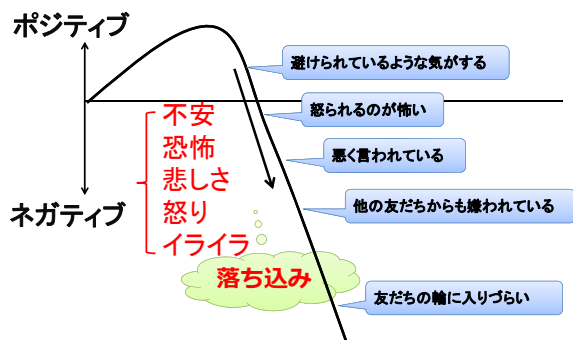
そのうち、その子が他の友だちと話をしていると、自分のことを**悪く言われているように**感じてしまい、**他の友だちにも嫌われているんじゃないか**と気になるようになってきました。

そして、Aさんは、最近、**友だちの輪に入りづらくなった**のです。

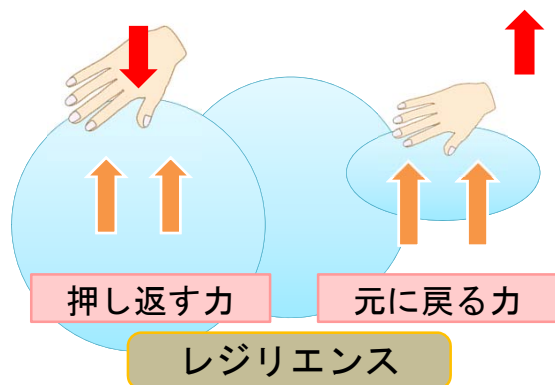
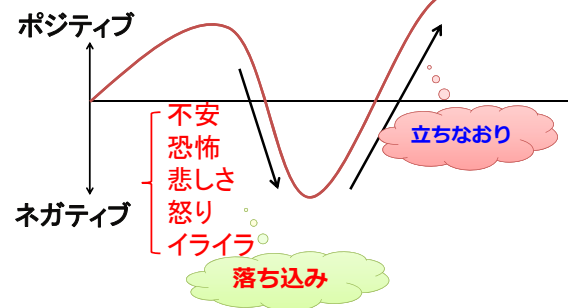
いろいろな気持ち



ネガティブの例を図で表すと…



レジリエンス



レジリエンスが高い人

家族や友だちなど身近な人や有名人などで、レジリエンスが高いと思う人は誰でしょうか。また、なぜそう思うのか、その理由も書きましょう。

私の考えるレジリエンスとは…

「レジリエンスとは、〇〇のようだ。」と考えるとき、どのような言葉が浮かびますか。または、どのような絵や図などのイメージが浮かびますか。



ネガティブ感情の特徴

不安、怒り、イライラ、落ち込み、恐怖、
悲しさ、挫折感 …etc
人はネガティブ感情を感じやすい
ようにできている。

なぜならネガティブ感情は生きていく上で必要だから！！例えば…



ネガティブ感情の特徴

頭にこびりつきやすい。
身体や心に悪影響を与え、
悪循環を起こす。

ネガティブ感情からの脱出方法

ネガティブ感情の特徴



ネガティブ感情の悪循環におちいって、
ついついやってしまうこんなこと…
人にも自分にもよい方法かな？

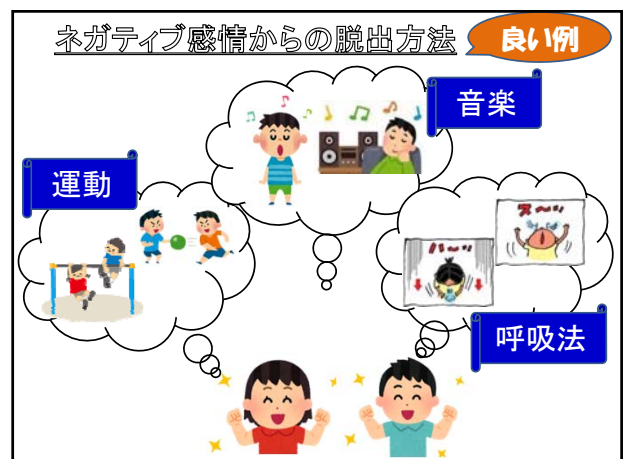
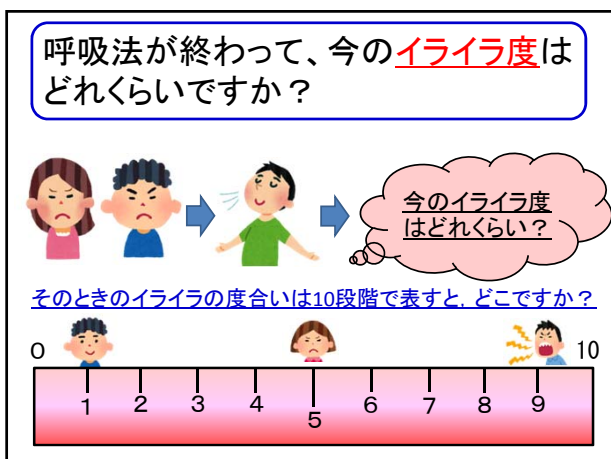
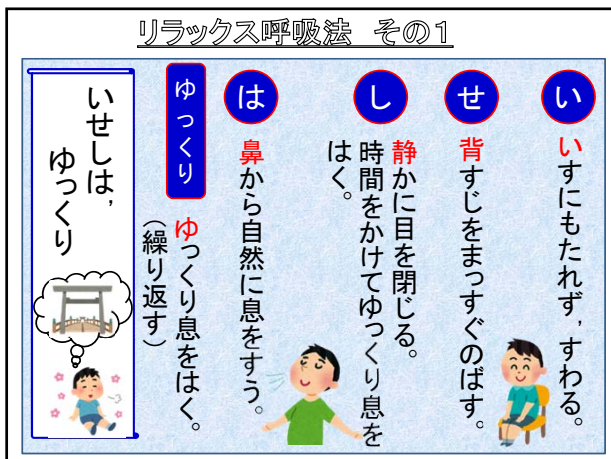
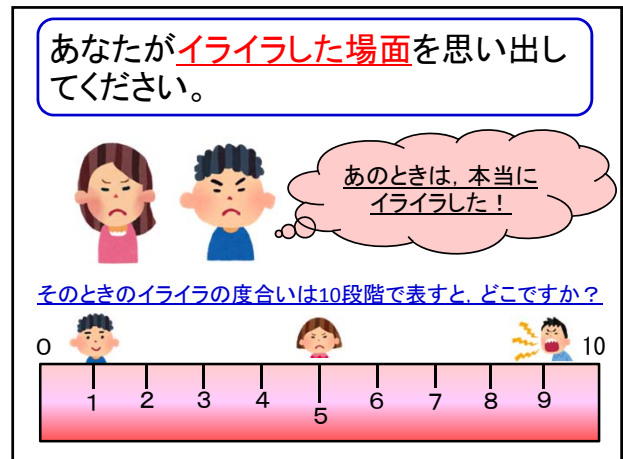
★ついつい家族や友だちに
あたってしまう…

★何もやる気がなくなって、
ひきこもってしまう…

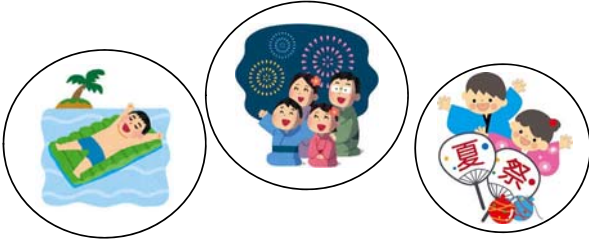


★物にあたって、
こわしてしまった…





A男くんは、夏休みの提出物を、つい、後回しにして、楽しい夏休みを過ごしていました。



今日は、8月28日。
9月1日から学校が始まるというのに、
まだ、一つも提出物をしていません！



状況 今日、8月28日。学校が始まるまで4日しかない。まだ、提出物を一つもしていない。

捉え方 左: あと4日しかないから、こんな量の提出物、全部終わるはずがない。間に合わない！
右: あと4日もある！できる教科から、毎日、少しずつやろう。何とかできるかもしれない。

感情 左: ネガティブ (Illustration of a sad boy) 右: ポジティブ (Illustration of a happy boy)



明日英単語のテストをしますよ！

英語が苦手なAくん、Bさん、Cくん…



状況は同じでも、一人一人気持ちは違いました…

状況 先生が「明日英単語のテストをします」と言った。

捉え方 A: 英単語は苦手だしできないに決まっている・テスト0点かもしれない。
B: 英単語苦手だけど簡単な単語なら書けるかも・少しは練習しておこう
C: 急にテストするなんてできるわけない・嫌な先生だ！

感情 A: 不安・心配 無気力 B: やる気 元気 C: イライラ いかり

質問: ネガティブ感情から脱出しやすい「捉え方」は誰の「捉え方」でしょうか？

捉え方 A: 英単語は苦手だしできないに決まっている・テスト0点かもしれない。
B: 英単語苦手だけど簡単な単語なら書けるかも・少しは練習しておこう
C: 急にテストするなんてできるわけない・嫌な先生だ！

感情 A: 不安・心配 無気力 B: やる気 元気 C: イライラ いかり



自分の感情を知ろう

ねん 年 くみ 組 しめい 氏名

- 1 家族や友だちなど身近な人や有名人などで、レジリエンスが高いと思う人は誰でしょうか。また、なぜそう思うのか、その理由も書きましょう。

レジリエンスが高いと思う人
その理由

- 2 「レジリエンスとは、〇〇のようだ。」と考えるとき、どのような言葉が浮かびますか。または、どのような絵や図などのイメージが浮かびますか。

こきゅうほうまえ
【呼吸法前】

そのときのイライラの度合いは10段階で表すと、どこですか？



こきゅうほうご
【呼吸法後】

そのときのイライラの度合いは10段階で表すと、どこですか？



3 このようなとき、どのように^{かんが}考えますか。

きょう がつ にち がつついたち がっこう はじ 今日、8月28日。9月1日からは、学校が始まります。まだ提出物は終わっていません。



【どのように^{かんが}考える？】

4 どのような^{かた}とらえ方をしたと思いますか。^か書きましょう。

【状況^{じょうきょう}】



せんせい あした えいたんご 先生が「明日、英単語のテストをします」と言った。

【捉え方^{とら かた}】

【感情^{かんじょう}】

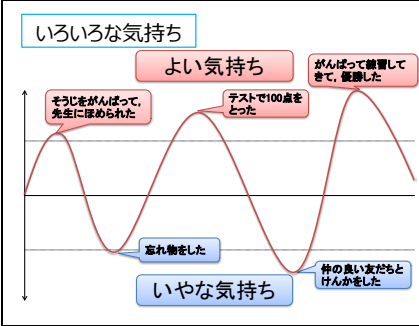
ふあん しんばい むきりよく
不安・心配、無気力

き げんき
やる気、元気

イライラ、いかり

○ 実践目標^{じっせんもくひょう}

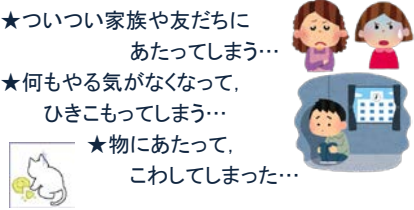
「なるほど。」と思ったことや、「これからやってみよう。」と思ったことなどを書きましょう。

ス ラ イ ド 1	自分の感情を知ろう	※★はクリックマークです。
ス ラ イ ド 2	こんなとき、どんな気持ちになりますか ・そうじをがんばって、先生にほめられた。 ・忘れ物をした。 ・テストで100点をとった。 ・仲の良い友だちとけんかをした。 ・がんばって練習してきて、優勝した。	こんなとき、どんな気持ちになりますか。 隣の人と話しましょう。
ス ラ イ ド 3	いろいろな気持ち 	人には、いろいろな気持ちがあります。そのいろいろな気持ちを大きく二つに分けると、★「よい気持ち」と「いやな気持ち」にわけることができます。この曲線は、上の方が、「よい気持ち」を、下の方が、「いやな気持ち」を表しています。 それでは、先程の、「そうじをがんばって先生にほめられた。」はどちらの気持ちでしょうか。 ★「忘れ物をした。」はどちらの気持ちでしょうか。 ★「テストで100点をとった。」は。 ★「仲の良い友だちとけんかをした。」は。 ★「がんばって練習してきて、優勝した。」は。
ス ラ イ ド 4	いろいろな気持ち よい気持ち(ポジティブ) …うれしい、ハッピー、楽しい、やる気満々、満足など いやな気持ち(ネガティブ) …悲しい、落ちこむ、イライラ、怒り、不安、心配など	★よい気持ちを詳しく言うと、★うれしい、ハッピー、楽しい、やる気満々、満足など（※発表に応じて付け加える）がありますね。このようなよい気持ちのことを「ポジティブ」と言います。 また、★嫌な気持ちを詳しく言うと、★悲しい、落ちこむ、イライラ、怒り、不安、心配など（※発表に応じて付け加える）がありますね。このような気持ちのことを「ネガティブ」と言います。

ス ラ イ ド 5	いろいろな気持ち ポジティブ ○ あなたがよい気持ちになるときは、どんなとき？ ネガティブ ○ あなたがいやな気持ちになるときは、どんなとき？	では、★あなたがよい気持ち、ポジティブになるときは、どんなときですか。 また、★あなたがいやな気持ち、ネガティブになるときは、どんなときですか。 (この1週間くらいを振り返らせる。)
ス ラ イ ド 6	ネガティブの例 友だちに貸してもらった本を不注意で汚してしまったAさん。 返すときについ「借りたときから汚れていた」と嘘をついてしまいました。 翌日から貸してくれた友だちになんとか避けられているような気がします。きちんと謝りたいのですが、怒られるのが怖くて日にちが過ぎ、どんどん謝りづらくなっていきました。	では、このような場面ではどうでしょうか。 友だちに貸してもらった本を不注意で汚してしまったAさん。返すときについ「借りたときから汚れていた」と嘘をついてしまいました。翌日から貸してくれた友だちになんとか避けられているような気がします。きちんと謝って、また、もとの仲良しに戻りたいのですが、怒られるのが怖くて謝れないまま、日にちが過ぎ、どんどん謝りづらくなっていきました。
ス ラ イ ド 7	ネガティブの例 そのうち、その子が他の友だちと話をしていると、自分のことを悪く言われているように感じてしまい、他の友だちにも嫌われているんじゃないかと気になってきました。 そして、Aさんは、最近、友だちの輪に入りづらくなったのです。	そのうち、その子が他の友だちとひそひそ話をしていると、自分のことを悪く言われているように感じてしまい、他の友だちにも嫌われているんじゃないかと気になるようになってしまいました。そしてAさんは、最近、友だちの輪に入りづらくなってしまったのです。」 赤字で示している部分は、どんな気持ちでしょうか。
ス ラ イ ド 8	いろいろな気持ち	最初に見せたこの図では、「よい気持ち」と「いやな気持ち」があり、曲線が上に行ったり下に行ったりしていました。 それでは、このネガティブな例を図にしてみるとどうでしょうか。
ス ラ イ ド 9	ネガティブの例を図で表すと…	不安や恐怖、悲しさ、怒り、イライラなどをネガティブと言いました。失敗したり自分の思い通りにならなかったりするときなどには、誰もが感じる感情です。 先程のネガティブの例のように、避けられている、怒られるのが怖い、悪く言われている、他の友だちからも嫌われている、友だちの輪に入りづらいなど、気持ちが落ち込み続けます。★この図のように悪循環に陥ってしまうと、気持ちを表す曲線は、どんどん下に下がっていき、悪循環に陥ってしまいます。

ス ラ イ ド 10		でも、そこから脱出し、逆境や困難に負けないで、立ち直っていくこともできます。この力のことを「レジリエンス」と言います。
ス ラ イ ド 11		レジリエンスを身近なものを使ってもう少し分かりやすく説明します。 ゴムボールをイメージしてください。 ★ゴムボールを手でぐっと押さえたとき、手には押し返す力が感じられ ★手を放すとゴムボールは元の形に戻ります。 この★「押し返す力」、★「元に戻る力」これがレジリエンスです。
ス ラ イ ド 12	レジリエンスが高い人 家族や友だちなど身近な人や有名人などで、レジリエンスが高いと思う人は誰でしょうか。また、なぜそう思うのか、その理由も書きましょう。	これまでの話を聞き、家族や友だちなど身近な人や有名人、スポーツ選手、アニメのキャラクターなどで、レジリエンスの高いと思う人は誰でしょうか。また、なぜそう思うのか、理由も書きましょう。 ワークシートに記入しましょう。
ス ラ イ ド 13	私の考えるレジリエンスとは… 「レジリエンスとは、〇〇のようだ。」と考えるとき、どのような言葉が浮かびますか。または、どのような絵や図などのイメージが浮かびますか。	レジリエンスが高い人について、友だちの考えを聞きました。これまでの話と合わせて、レジリエンスに対する、自分なりの考えができてきたのではないかと思います。そこで、「レジリエンスとは、〇〇のようだ。」と考えるとき、どのような言葉が浮かびますか。または、どのような絵や図などのイメージが浮かびますか。言葉や絵でレジリエンスを表しましょう。例えば、「枯れてしまっても、太陽の光と水で、また元気に花を咲かせるような植物」は、レジリエンスのイメージと重なります。 ※ワークシートに記入する。 グループで、自分の考えを交流しましょう。 ※グループで考えを交流する。 ※自分の考えやグループで出た意見、共感したことなどを発表する。

スライド 14	ネガティブ感情の特徴 不安, 怒り, イライラ, 落ち込み, 恐怖, 悲しさ, 挫折感 …etc 人はネガティブ感情を感じやすいようにできている。	しかし、人は、不安や怒り、イライラ、落ち込み、恐怖、悲しさ、挫折感など、ネガティブな感情を感じやすいようにできています。
スライド 15	なぜならネガティブ感情は生きていく上で必要だから！！例えば…	なぜなら、生きていく上で必要な感情だからです。例えば、犬に追いかけられたときはどうでしょう。★「怖い」と感じなければ逃げることはできません。★明日は、期末試験がある。★テストのことが気になり、「不安だな。」という気持ちになりました。でも、「不安」があるから「勉強をしなきゃ。」と思い、準備のための努力ができます。このように、ネガティブな感情は、生きていくうえでとても大切な感情なのです。ですから、ネガティブな感情は、必要であり、あってよいものです。
スライド 16	ネガティブ感情の特徴 頭にこびりつきやすい。 身体や心に悪影響を与え、 悪循環を起こす。	ネガティブ感情は必要なものですが、しかし困った副作用があります。それは、頭にこびりつきやすく、身体や心に悪影響を与え、悪循環を起こすという特徴です。
スライド 17	ネガティブ感情からの脱出方法 ネガティブ感情の特徴	例えば、A子ちゃんに、朝、そっけない態度をされたB子ちゃん。★「今朝のA子ちゃん、そっけなかったな。」このことから、★「そういえば、この前、A子ちゃんの誘いを断ってから、話しづらいな。」と考えました。★「あれから、A子ちゃんに、避けられている気がする。」だんだん、そのような気がしてきました。そして、★「最近、私の方を見て、こそこそ話しているのは、きっと私のことだ。」と思うようになり、さらには、★「他のみんなからも、嫌がられている。」と思い込んでしまいました。そう考えると、★「頭が痛いな。」とか「お腹も痛いな。」など、身体の不調を感じるようになってきました。 このように、ネガティブ感情は、頭にこびりつきやすく、身体や心に悪影響を与え、悪循環を起こすといった副作用もあります。

ス ラ イ ド 18	ネガティブ感情の悪循環におちいって、 ついついやってしまうこんなこと… 人にも自分にもよい方法かな？ ★ついつい家族や友だちに あたってしまう… ★何もやる気がなくなって、 ひきこもってしまう… ★物にあたって、 こわしてしまった… 	ネガティブ感情の悪循環に陥ってしまったとき、こんなことをやってしまうことはありませんか。 例えば、★ついつい家族や友だちにあたってしまうこと。★ ★何もやる気がなくなってしまい、ひきこもってしまうこと。★ ★物にあたって、こわしてしまうこと★ こんなことをやってしまうときもありますよね。でも、これはよい方法でしょうか。 他の人にも自分にもよい方法はないでしょうか。
ス ラ イ ド 19	ネガティブ感情からの脱出方法 良い例 	ネガティブ感情から脱出する最善の方法は、気分転換できるような何かを行うことです。ネガティブな感情は、必要なもので、それを止めようとするのではなく、感情や身体を落ち着かせることが大切です。そうすることで、ネガティブな感情をコントロールしやすくなります。 さきほど、ワークシートに書いたり発表したりした方法は、一人一人が持っている、ネガティブ感情からの脱出方法の一つです。 ここで、ネガティブ感情からの脱出方法を紹介します。 ①運動 脳の働きをよい状態に保つには、身体を動かすことが必要です。運動は、気分、不安、注意力にプラスの影響を与えます。また、ストレスから守り、不安定さを抑える効果があります。 ②音楽 多くの人は音楽を聴くと、楽しい気持ちやリラックスした気持ちになれます。楽器を演奏することも同様の効果があります。脳の研究から、音楽の驚くほどのポジティブな効果が明らかになっています。不安を和らげ、リラックス作用を引き起こします。 ③呼吸法 呼吸法は、様々な効果があり世界中で注目されています。特に集中力を養います。心や頭がスッキリします。これは、気分転換の方法です。先ほどの発表にもありましたが、この中で、自分でやっていることはありますか。この中の一つ、呼吸法をやってみましょう。

スライド 20	あなたがイライラした場面を思い出してください。	ワークシートに記入した、あなたがイライラした場面を思い出してください。 ★自分がイライラした例の度合いを10段階で表すとどこになるでしょうか。ワークシートに書きましょう。 ※ワークシートに記入させる。 それでは、その場面を思い出して、リラックス呼吸法を始めます。
スライド 21	リラックス呼吸法 その1	★①いすにもたれないで、深からず浅からずで座ります。足は肩幅くらいに開き、しっかりと地面につけましょう。 ★②いったん背すじをまっすぐに伸ばします。 ★③静かに目を閉じましょう。(目を閉じたくない生徒がいるかもしれませんが、無理に閉じさせない。) ゆっくりと息を吐きながら、背中の緊張を緩めます。時間をかけて、少しずつゆっくり息を吐いていきます。 ★④吐き切ったら、1拍止めて、今度は鼻から自然に息を吸っていきます。 ★⑤吸い切ったら、また1拍止めて、ゆっくり息を吐いていきます。これを自分のペースで繰り返しましょう。 ★例えば、「いせしは、ゆっくり」と覚えるとよいですね。
スライド 22	リラックス呼吸法 その2	★⑥息を吐いていくときに、自分の中の疲れやこわばり、イライラやネガティブな感情が出ていくイメージで吐きます。 ★⑦息を吸うときは、とてもきれいな、光り輝くような空気が、全身に行き渡るようなイメージで吸います。何度か繰り返します。 (⑥⑦の教示を1～2回繰り返す。) ★⑧それではいつもの呼吸のペースに戻していきます。自分のペースで目を開けましょう。 手を握って、開いて、グーパー、グーパーを繰り返します。 ★⑨肘を曲げたり伸ばしたりします。 ★⑩背伸びをして、深呼吸をしましょう。スッキリと目覚めます！ あなたのイライラの度合いはいくつになったでしょうか。 ※体験後の感想を数名の生徒に聞く。

		この呼吸法はネガティブ感情からの脱出法の一つです。友だちのやっている方法も含めて、自分にもできそうなことはありますか。やってみようと思った方法をワークシートに書きましょう。
スライド 23	呼吸法が終わって、今のイライラ度はどれくらいですか？	呼吸法が終わって、今の自分の気持ちを観察してみましょう。 イライラ度合いを10段階で表すとどこになるでしょうか。ワークシートに書きましょう。 ※ワークシートに記入させる。 呼吸法以外に、自分でやっていることはありませんか。
スライド 24	ネガティブ感情からの脱出方法 良い例	ネガティブ感情からの脱出方法について、呼吸法を体験しながら考えました。 この他にも、運動すること、音楽を聴くこと、呼吸法などがありました。 ネガティブ感情の悪循環に陥ったとき、これらのネガティブ感情からの脱出方法を思い出したいですね。
スライド 25	A男くんは、夏休みの提出物を、つい、後回しにして、楽しい夏休みを過ごしていました。	では、このようなときは、どうでしょう。 A男くんは、夏休みの提出物を、★つい、後回しにして、楽しい夏休みを過ごしていました。
スライド 26	今日は、8月28日。 9月1日から学校が始まるというのに、 まだ、一つも提出物をしていません！	気が付くと、今日は、8月28日。9月1日からは、学校が始まるというのに、まだ、一つも提出物をしていません。★ このようなとき、あなたはどのように考えますか。先程のような運動や音楽、呼吸法を使って上手くいくでしょうか。ワークシートに記入しましょう。
スライド 27	状況 今日、8月28日。学校が始まるまで4日しかない。まだ、提出物をつもしていない。 捉え方 あと4日しかないから、こんな量の提出物、全部終わるはずがない。間に合わない！ あと4日もある！できる教科から、毎日、少しずつやろう。何とかなるかもしれない。 感情	この例のように、同じような状況でも、★「夏休みがあと4日しかない。」と捉える場合と、「夏休みはあと4日もある。」と捉えるのでは、その後に感じる感じ方が違ってきます。「ネガティブ」と「ポジティブ」とで考えると、前者がネガティブ、後者がポジティブになります。同じ状況で、ネガティブに捉えるか、ポジティブに捉えるかで、ネガティブな感情の悪循環に陥るかどうかが変わ

		わってきます。
スライド 28	明日英単語のテストをしますよ! 英語が苦手なAくん, Bさん, Cくん... Aくん Bさん Cくん 状況は同じでも, 一人一人気持ちは違いました...	では, 次のような状況について考えてみましょう。 先生が, 「明日英単語のテストをしますよ!」と言いました。 ★Aくん, Bさん, Cくん。3人とも英語が苦手です。 ★このように苦手な英単語のテストがあるという状況は同じですが, 一人一人気持ちは違いました。
スライド 29	状況 先生が「明日英単語のテストをします」と言った。 捉え方 ・英単語は苦手だしできないに決まっている・テスト0点かもしれない。 ・英単語苦手だけど簡単な単語なら書けるかも・少しは練習しておこう ・急にテストするなんてできるわけない・嫌な先生だ! 感情 Aくん 不安・心配 無気力 Bさん やる気 元気 Cくん イライラ いかり	先生が「明日, 英単語の間テストをします」と言った。この状況は同じです。 ですが, ★Aくんは, 「不安・心配, 無気力」になりました。 ★Bさんは, 「やる気, 元気」になりました。 ★Cくんは, 「イライラ, いかり」になりました。 Aくん, Bさん, Cくんは, それぞれ, どのような捉え方をしたのだと思いますか。★ ワークシートに書きましょう。 ※ワークシートに記入させる。 ★Aくんは, 「英単語は苦手だし, できないに決まっている。テストは0点かもしれない。」と捉えました。 ★Bさんは, 「英単語は苦手だけど, 簡単な英単語なら書けるかもしれない。少しは練習しておこう。」と捉えました。 ★Cくんは, 「急にテストをするなんて, できるわけがない。嫌な先生だ!」と捉えました。
スライド 30	質問: ネガティブ感情から脱出しやすい「捉え方」は誰の「捉え方」でしょうか? 捉え方 ・英単語は苦手だしできないに決まっている・テスト0点かもしれない。 ・英単語苦手だけど簡単な単語なら書けるかも・少しは練習しておこう ・急にテストするなんてできるわけない・嫌な先生だ! 感情 Aくん 不安・心配 無気力 Bさん やる気 元気 Cくん イライラ いかり	Aくん, Bさん, Cくんそれぞれの感情は, それぞれ違った捉え方から出ていたことが分かりますね。 ネガティブ感情から脱出しやすい捉え方は, 誰の捉え方でしょうか。 自分の捉え方のくせを知ること, また, どのような感情になりやすいかを知ること, そして, いろいろなものの捉え方があるということを知り, 自分の捉え方を変えてみることにより, ネガティブ感情からの脱出方法を身に付ける, というのも一つの方法です。

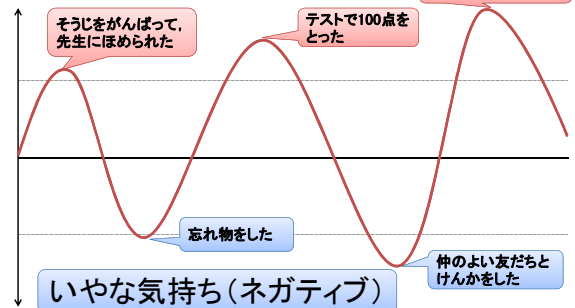


今日は、自分の感情について、考えました。
ネガティブ感情からの脱出方法として、運動すること、音楽を聴くこと、呼吸法、そして同じ出来事でも前向きに捉えること。
ネガティブ感情の悪循環に陥ったとき、これらのネガティブ感情からの脱出方法を思い出したいですね。
今日の学習を振り返り、これからの生活の中で実践する、自分の目標を立てましょう。

自分のことを知ろう

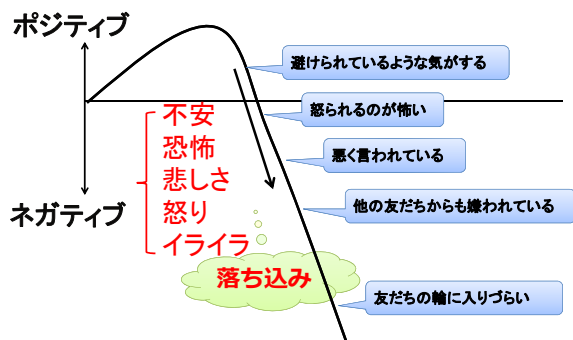
いろいろな気持ち

よい気持ち(ポジティブ)

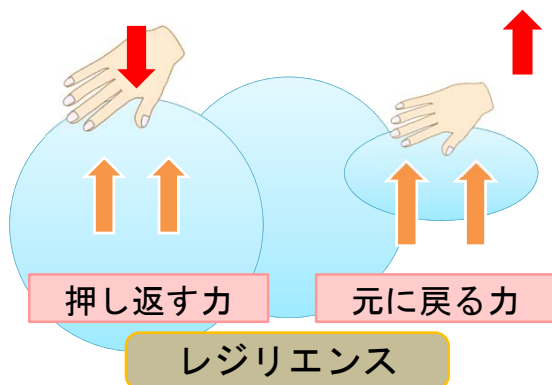
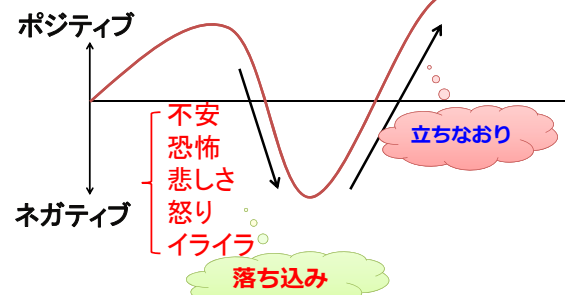


いやな気持ち(ネガティブ)

ネガティブな悪循環になってしまうと...



レジリエンス



ネガティブ感情からの脱出方法



「ネガティブ感情からの脱出方法」を
イライラしたときや困ったときに使うと…

レジリエンスアップ ↑↑↑

他にも

レジリエンスをアップさせる
方法が…

「自分のよいところを知ろう」

人には、必ずよいところがあります

あとはよいところを
発見するだけです。



一方で…
人には、よくないところもあります

自分を知っていることは、
とても素晴らしいことです。



短所・よくないところ

長所・よいところ

見方を変えると…

しつこい



ねばり強い



短所・よくないところ

長所・よいところ

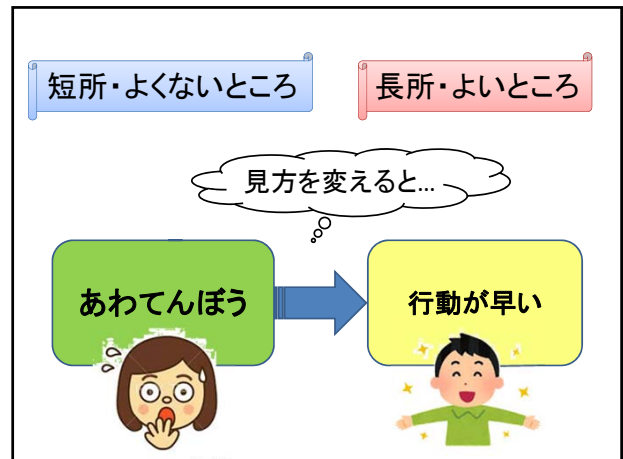
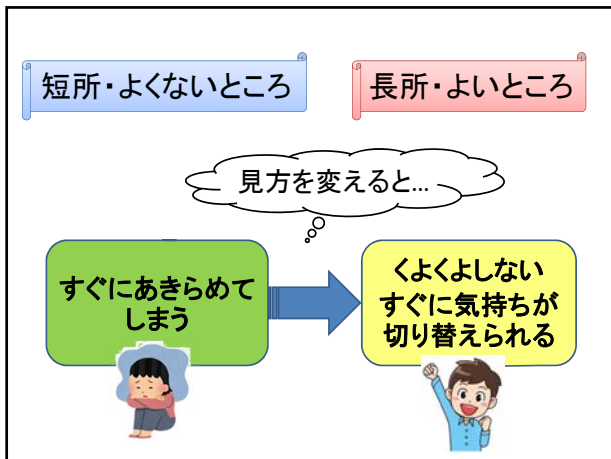
見方を変えると…

とりかかりが
遅い



慎重





自分の「長所」「よいところ」を書こう。

自分が気付いたよいところ	
よいところ	よいところ
理由	理由

自分の「長所」「よいところ」を書こう。
例えば...

- 新しいことを発見するのが好き
- もっと詳しく知りたいと思う
- みんなに同じように接する
- 友だちとなかよくできる
- みんなを引っ張っていくのが得意
- いつも本当のことを言う
- 人を笑わせるのが得意

友だちに自分の「長所」「よいところ」を聞こう。

友だちが気付いた、ぼくの私のよいところ	
よいところ	よいところ
理由	理由

自分の「長所」「よいところ」を知ろう。

〇〇くんは、いつも明るくて、みんなを元気にしてくれるところがよいところだね。

〇〇さんは、いつも友だちにやさしく声をかけるところがよいところだね。

「長所」「よいところ」を交流して

感じたこと

自分の「長所」「よいところ」を言ってもらって、どう感じましたか。

友だちの「長所」「よいところ」を伝えてあげて、どう感じましたか。

〇〇さんは、私が、下級生に声をかけていることをよいところと言ってくれたんだな...



長所・よいところ → 強み

・自分の「強み」は、自分では気付かないことが多い。
・人はネガティブな感情を感じやすい。
→「見方を変える」ことにより、「強み」発見

ぼくにはこんな強みがあるんだな！



強みをいかす → レジリエンスアップ

・すべての人には必ずそれぞれの「強み」がある。
・自分の強みを知っていかすと心が強くなってレジリエンスアップ！！

ぼくのよいところは、いつも明るくて、みんなを元気にするところなんだね。

自分の強みをいかすとは、どういうことなんだろう？



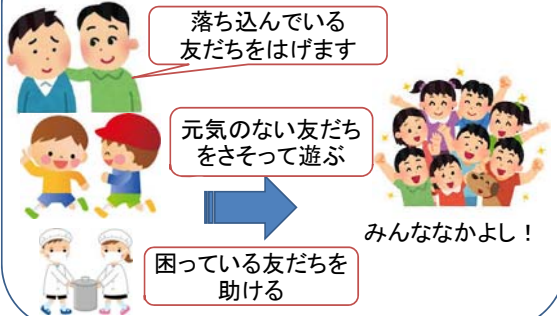
明るくて、みんなを元気にする強みをいかすと...

落ち込んでいる友だちをはげます

元気のない友だちをさそって遊ぶ

困っている友だちを助ける

みんななかよし！



じぶん 自分のことを知ろう

ねん 年 くみ 組 しめい 氏名

--

1 じぶん 自分 のよいところを せいり 整理 しましょう。

じぶん 自分 が きつ 気付 いたよいところ	
よいところ	よいところ
りゆう 理由	りゆう 理由
はん 班 のメンバーが きつ 気付 いた、 じぶん 自分 のよいところ（ふせんに か 書いてもらったものをはろう。）	
よいところ	よいところ
りゆう 理由	りゆう 理由
() より	() より
よいところ	よいところ
りゆう 理由	りゆう 理由
() より	() より

2 自分の「長所」「よいところ」を言ってもらって、どう感じましたか。

例：〇〇さんは、私が下級生に声をかけていることをよいところと言ってくれた。自分がこれまで気付かなかったことをよいところだと思ってくれていたんだ。

3 班のメンバーに「長所」「よいところ」を伝えて、どう感じましたか。

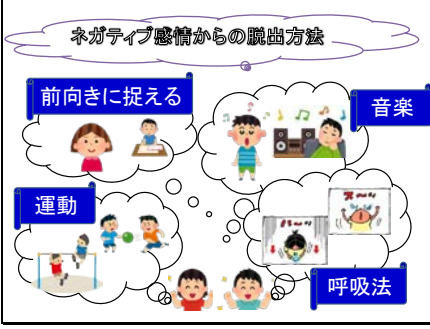
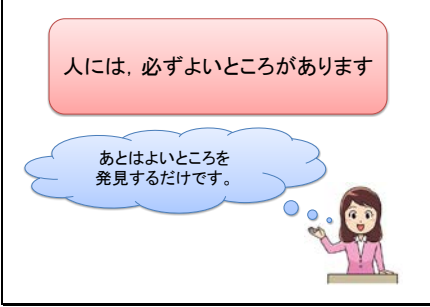
例：友だちが、気付いていなかったよいところを伝えと、友だちがとてもうれしそうにしてくれたので私もうれしくなった。

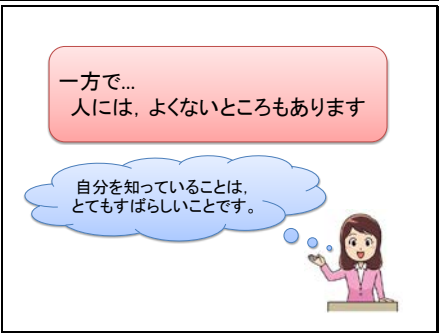
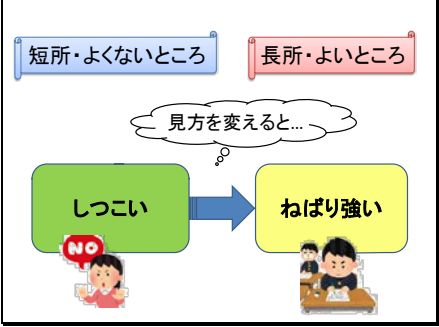
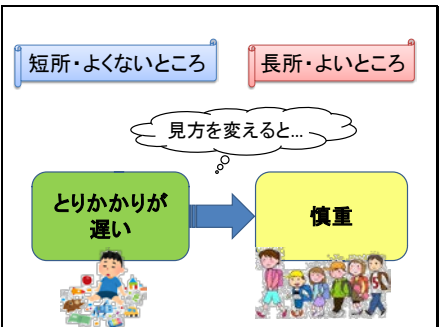
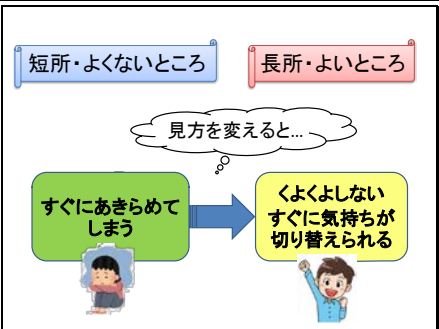
○ 実践目標

「なるほど。」と思ったことや、「これからやってみよう。」と思ったことなどを書きましょう。



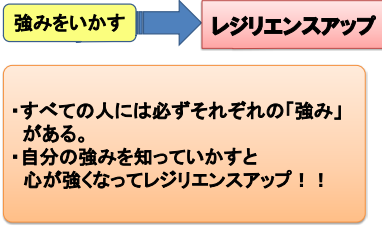
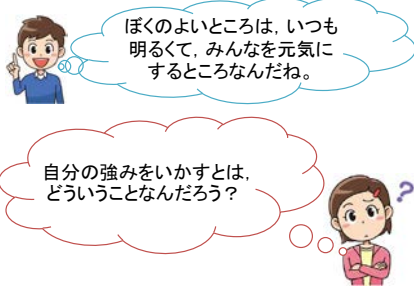
ス ラ イ ド 1	自分のことを知ろう	※★はクリックマークです。 ※悪いところは指導者は共感しない。 ※自分のよいところだけでなく、悪いところも出すことができれば、拍手をするなどのこの時間での約束事をつくって行く。
ス ラ イ ド 2		前の時間に、レジリエンスについての学習をしました。まずはじめに、いろいろな気持ちについて考えました。気持ちには、大きく分けると、うれしい、ハッピー、楽しい、やる気満々、満足などの★「よい気持ち (ポジティブ)」と、悲しい、落ちこむ、イライラ、怒り、不安、心配などの★「いやな気持ち (ネガティブ)」があります。 これは、前の時間に説明した、気持ちの曲線です。★曲線の上の方は、「よい気持ち (ポジティブ)」を、下の方が「いやな気持ち (ネガティブ)」を表していました。
ス ラ イ ド 3		ネガティブな感情は、誰もが感じる感情です。 しかし、避けられている、怒られるのが怖い、悪く言われている、他の友だちからも嫌われている、友だちの輪に入りづらいなど、ネガティブな感情が続くと、気持ちが落ち込み続けます。★この図のように、悪循環に陥ってしまうと、気持ちを表す曲線は、どんどん下に下がってしまうことを話しました。
ス ラ イ ド 4		でも、そこから脱出し、逆境や困難に負けないで、★立ち直っていくこともできます。この力のことを、★「レジリエンス」と言いました。
ス ラ イ ド 5		レジリエンスをゴムボールを使って説明しました。 ★ゴムボールを手でぐっと押さえたとき、手には押し返す力が感じられ、 ★手を放すとゴムボールは元の形に戻ります。 この★「押し返す力」、★「元に戻る力」これがレジリエンスです。

ス ラ イ ド 6		レジリエンスを使って、ネガティブ感情から脱出する方法としては、運動すること、音楽を聴くこと、呼吸法、そして同じ出来事でも前向きに捉えることなどがありました。 ネガティブ感情の悪循環に陥ったとき、これらのネガティブ感情からの脱出方法を思い出して使いましたか。 ※数名の生徒に尋ねる。
ス ラ イ ド 7	「ネガティブ感情からの脱出方法」を イライラしたときや困ったときに使うと… レジリエンスアップ ↑↑↑ 他にも レジリエンスをアップさせる 方法が…	このネガティブ感情からの脱出方法をイライラしたときや困ったときに使うと、レジリエンスがアップします。 みなさんは、これまで、この脱出方法を使って、レジリエンスがアップしているのではないかと思います。 実は、他にも、レジリエンスをアップさせる方法があるんです。
ス ラ イ ド 8	「自分のよいところを知ろう」	今日は、レジリエンスをアップさせる方法の一つ、「自分のよいところを知ろう」について考えます。
ス ラ イ ド 9		人には、誰にでも、「よいところ」があります。自分には、「よいところはない。」という人がいるかもしれませんが、必ずあります。 今からそれを見つけてもらいます。例えば、先生の「よいところ」は…〇〇なことです。(〇〇に具体例を示す。) このように、自分のよいところを知っていることは、とても素晴らしいことです。 ですから、自分のよいところを発表した人には、みんなで拍手をしましょう。 ※生徒に、自分のよいところを発表させる。 ※発表を受けて、教師から肯定的な言葉掛けをする。

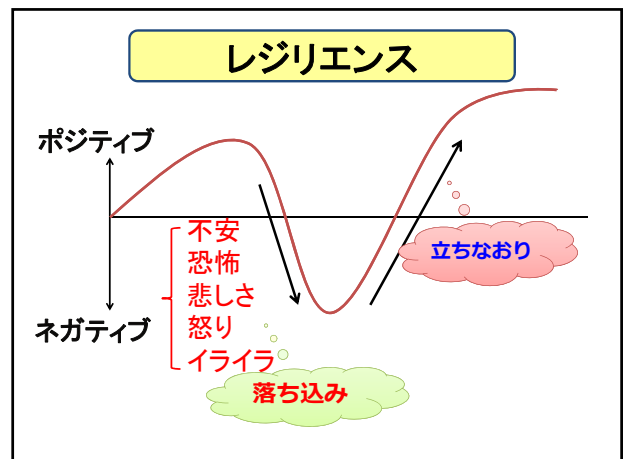
スライド 10		一方で、人には、「よくないところ」もあります。 先生の「よくないところ」は…〇〇なことです。(〇〇に具体例を示す。) このように、自分のことを知っているということは、自分のよいところだけでなく、よくないところも知っているということです。 よくないところを含めてしっかり自分のことを知っていることは、とても素晴らしいことです。 ですから、自分のよくないところを発表した人には、さっきよりも、もっと大きな拍手をしましょう。 ※生徒に、自分のよくないところを発表させる。 ※学級実態によっては、このスライドは実施しない。 ※「〇〇くん、よく自分のことを知っているね。」など、温かい言葉掛けを行う。
スライド 11		人には、いろいろな「長所」や「短所」があります。★ 自分では、「短所だ」と思っているところや、「よくないところだ」と思っているところでも、★見方を変えると、長所、よいところにすることができます。 ★例えば、「しつこい」というのは、よくないところのように思えますね。ですが、★見方を変えると、それは、「ねばり強い」と捉えることができます。
スライド 12		では、いくつかの例について、一緒に考えましょう。「取り掛かりが遅い」ところがあるとすると、これは、見方を変えるとどうなるでしょう。 隣の人と考えましょう。 ※その後で生徒に聞く。★
スライド 13		「すぐにあきらめてしまう」ところがあるとすると、これは、見方を変えるとどうなるでしょう。 隣の人と考えましょう。 ※その後で生徒に聞く。★

ス ラ イ ド 14	短所・よくないところ 長所・よいところ 見方を変えると... あわてんぼう 行動が早い	「あわてんぼう」なところがあるとする、これは、見方を変えるとどうなるでしょう。 隣の人と考えましょう。 ※その後で生徒に聞く。★						
ス ラ イ ド 15	自分の「長所」「よいところ」を書こう。 <table><tr><th colspan="2">自分が気付いたよいところ</th></tr><tr><td>よいところ</td><td>よいところ</td></tr><tr><td>理由</td><td>理由</td></tr></table>	自分が気付いたよいところ		よいところ	よいところ	理由	理由	今のことを参考にしながら、もう一度自分の「長所」「よいところ」を見付けましょう。 よいところや長所として挙げることにはどんなことがありますか。 ※生徒に例を挙げさせる。 これを参考に、まず、ワークシートに書きましょう。 ※数名の生徒に発表させ、書くことの参考にする。
自分が気付いたよいところ								
よいところ	よいところ							
理由	理由							
ス ラ イ ド 16	自分の「長所」「よいところ」を書こう。 例えば... 新しいことを発見するのが好き もっと詳しく知りたいと思う みんなに同じように接する 友だちとなかよくできる みんなを引っ張っていくのが得意 いつも本当のことを言う 人を笑わせるのが得意 	今、発表してくれたこと以外にも、例えば、こんなことがありますね。 ※画面を読む。 それでは、友だちの発表や画面のように、ワークシートの「自分が気付いたよいところ」の欄に、自分の「長所」「よいところ」を思い付くだけ書きましょう。書ける人は、それがよいところだと思っている理由も書きましょう。						
ス ラ イ ド 17	<table><tr><th colspan="2">友だちが気付いた、ぼくの私のよいところ</th></tr><tr><td>よいところ</td><td>よいところ</td></tr><tr><td>理由</td><td>理由</td></tr></table>	友だちが気付いた、ぼくの私のよいところ		よいところ	よいところ	理由	理由	今度は、友だちの「長所」「よいところ」を考えましょう。 同じ班のメンバーの「長所」「よいところ」は、（5人を想定）どんなことがありますか。 付箋を配るので、書いてください。 （付箋に記入。） 班のメンバーの「長所」「よいところ」は、どうしてそう思ったのか、どんな場面を見てそう思ったのか、など、理由も付箋に書いてください。後で、同じ班のメンバーと交流します。
友だちが気付いた、ぼくの私のよいところ								
よいところ	よいところ							
理由	理由							

ス ラ イ ド 18	自分の「長所」「よいところ」を知ろう。 ○○くんは、いつも明るくて、みんなを元気にしてくれるところがよいところだね。 ○○さんは、いつも友だちにやさしく声をかけるところがよいところだね。	班のメンバーで「長所」「よいところ」を伝え合います。右の前の人から時計回りで行います。 最初の人の「長所」「よいところ」を班のメンバーが付箋を渡してから順番に伝えます。必ずそう思った理由を詳しく伝えてください。
ス ラ イ ド 19	「長所」「よいところ」を交流して 感じたこと 自分の「長所」「よいところ」を言ってもらって、どう感じましたか。 友だちの「長所」「よいところ」を伝えてあげて、どう感じましたか。 ○○さんは、私が、下級生に声をかけていることをよいところと言ってくれたんだな...。	班のメンバーから、自分の「長所」「よいところ」を言ってもらって、どう感じましたか。また、班のメンバーの「長所」「よいところ」を伝えてあげて、どう感じましたか。 感じたことを書きましょう。 ※単に、うれしい、楽しいなどの感想にならないよう、「自分がこれまで気付いていなかった、○○ということ」を友だちが言ってくれて、友だちは、自分のことをこのように思ってくれていたんだと感じた。」などの例を示す。 ※記入後、感想を交流する。
ス ラ イ ド 20	長所・よいところ → 強み ・自分の「強み」は、自分では気付かないことが多い。 ・人はネガティブな感情を感じやすい。 →「見方を変える」ことにより、「強み」発見 ぼくにはこんな強みがあるんだな！	今日学習した、自分の「長所」や「よいところ」のことを、自分の「強み」と言います。 感想の中にあったように、自分の「強み」は、自分では気付かないことが多いです。前回学習したように、人はネガティブな感情を感じやすいようになっています。そのため、「強み」の反対の「弱み」の方が思い付きやすいものです。ですから、授業の始めに話したように、「見方を変える」ことは、自分の「強み」を見付ける一つの方法なのです。 今日は、班のメンバーから見た、自分の強みを教えてもらいました。自分では気付いていなかった強みが見付かりましたね。班のメンバーが気付いてくれた自分の「強み」をこれから生かしていくことが大切です。 この「強み」を生かすことが、レジリエンスアップする方法の一つになります。

ス ラ イ ド 21	 強みをいかす → レジリエンスアップ •すべての人には必ずそれぞれの「強み」がある。 •自分の強みを知っていかすと心が強くなってレジリエンスアップ!!	全ての人には必ずそれぞれの「強み」があります。そして、自分の強みを知っていれば、積極的にその「強み」を生かすことができます。 今日は、自分の強みを知り、レジリエンスアップする方法を学習しました。
ス ラ イ ド 22	 ぼくのよいところは、いつも明るくて、みんなを元気にするところなんだね。 自分の強みをいかすとは、ということなんだろう？	では、例えば、「自分のよいところは、いつも明るくて、みんなを元気にするところなんだね。」という強みをいかすとはどういうことなのでしょう。
ス ラ イ ド 23	 明るくて、みんなを元気にする強みをいかすと... 落ち込んでいる友だちをはげます 元気のない友だちをさそって遊ぶ 困っている友だちを助ける みんななかよし！	このみんなを元気にする強みを生かすと、例えば、落ち込んでいる友だちをはげます、元気のない友だちを誘って遊ぶ、給食当番などで困っている友だちを助ける、といったようなことができます。 それでは、自分の強みを生かした今後の実践目標をワークシートに記入して、振り返りをしましょう。

自分のサポーターを知ろう



「ネガティブ感情からの脱出方法」を
イライラしたときや困ったときに使うと…

強みを生かす

レジリエンスアップ



他にも

レジリエンスをアップさせる

方法が…

「自分のサポーターを 見付けよう」

サポーターって何？



サポーターとは…

守ってくれる人

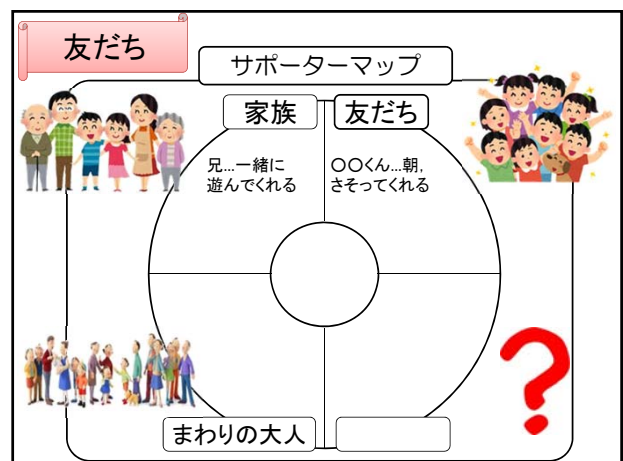
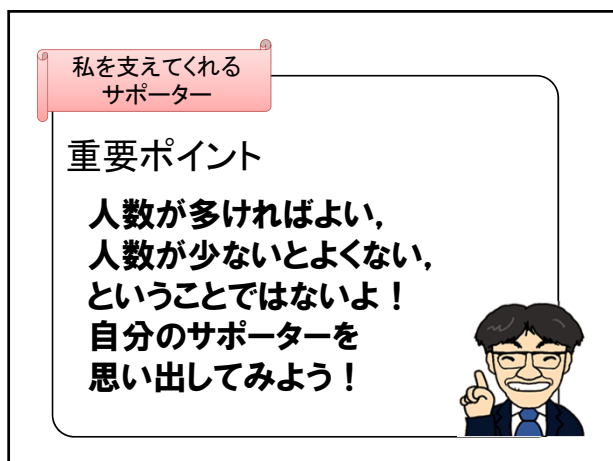
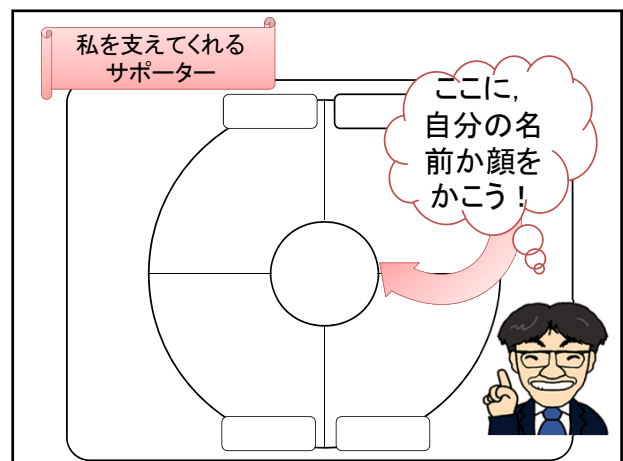
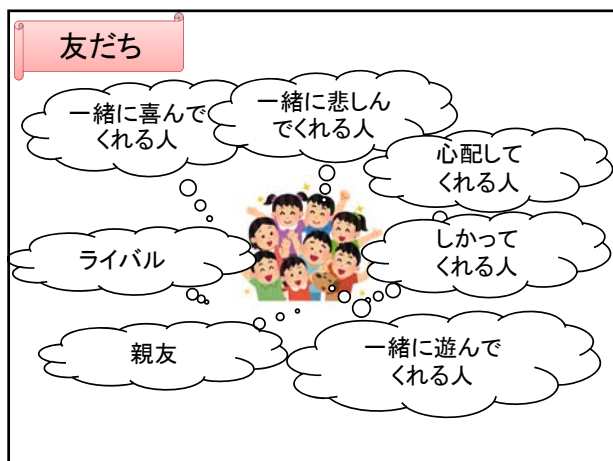
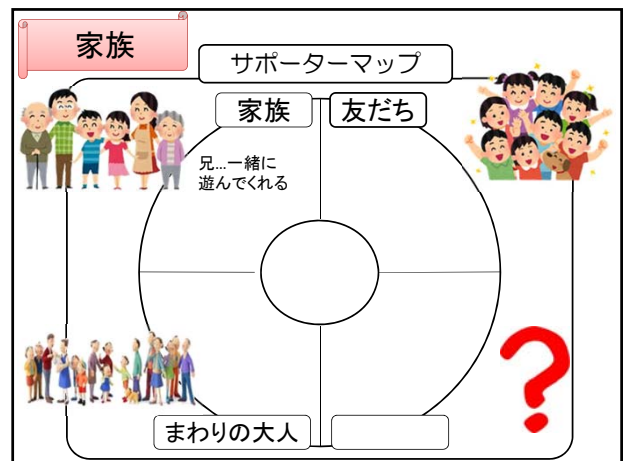
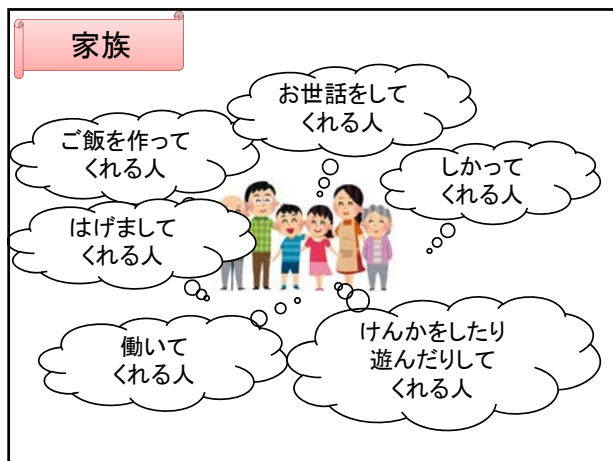
支えてくれる人

応援してくれる人

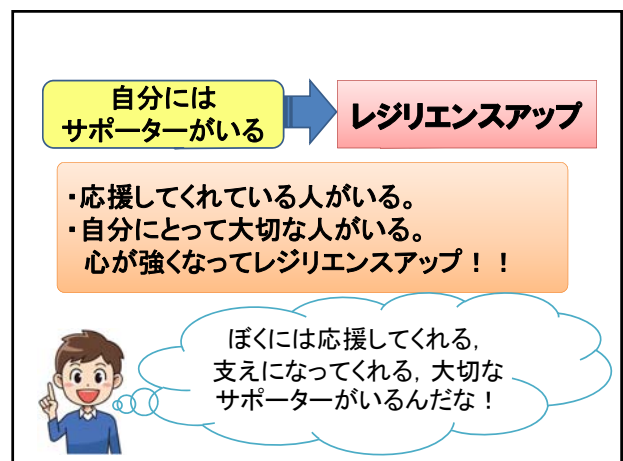
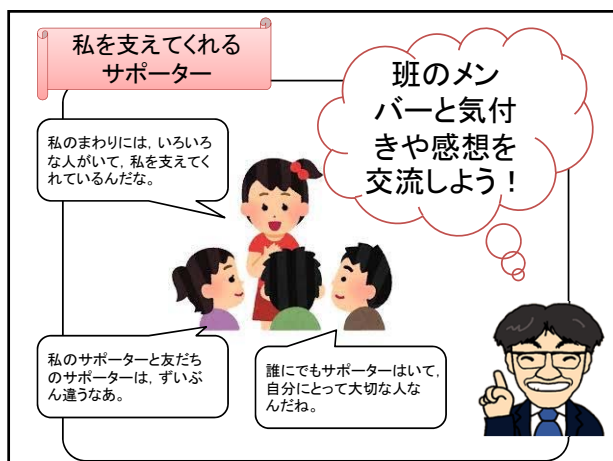
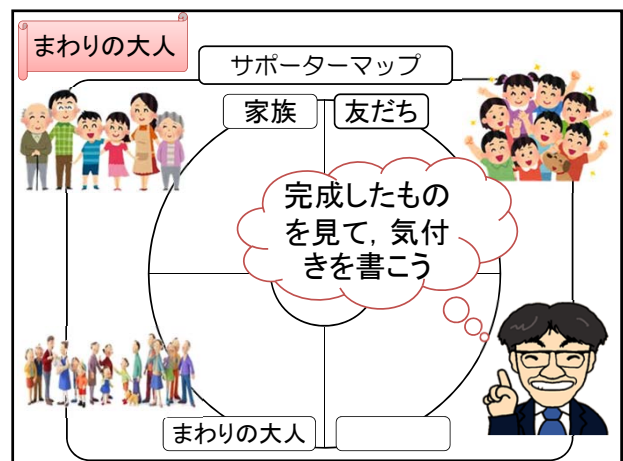
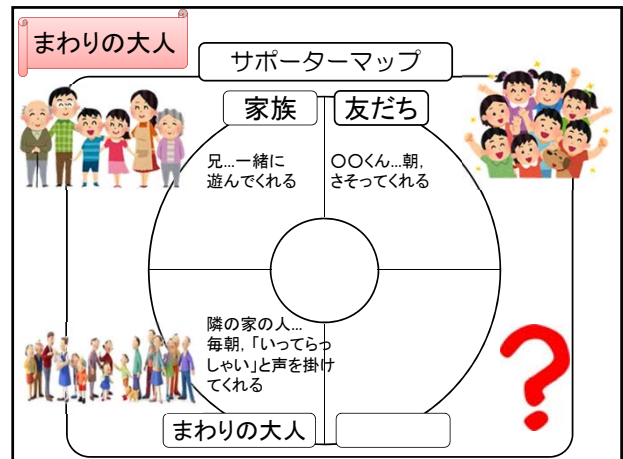
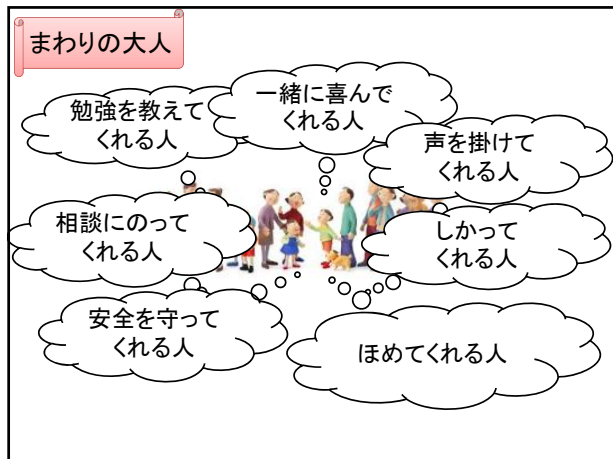
助けてくれる人

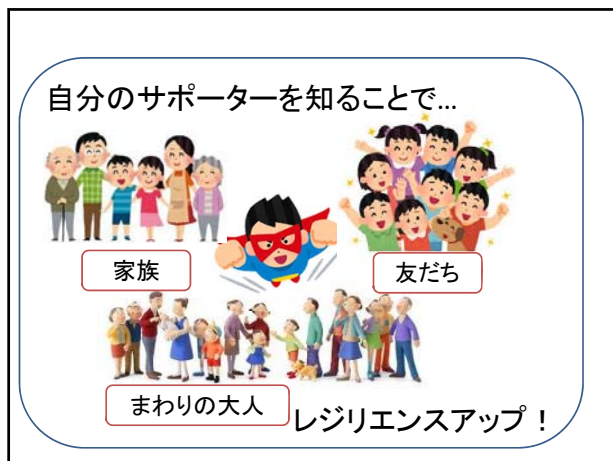
一緒にいてくれると嬉しい人

提示指導用スライド(第3時)



提示指導用スライド(第3時)





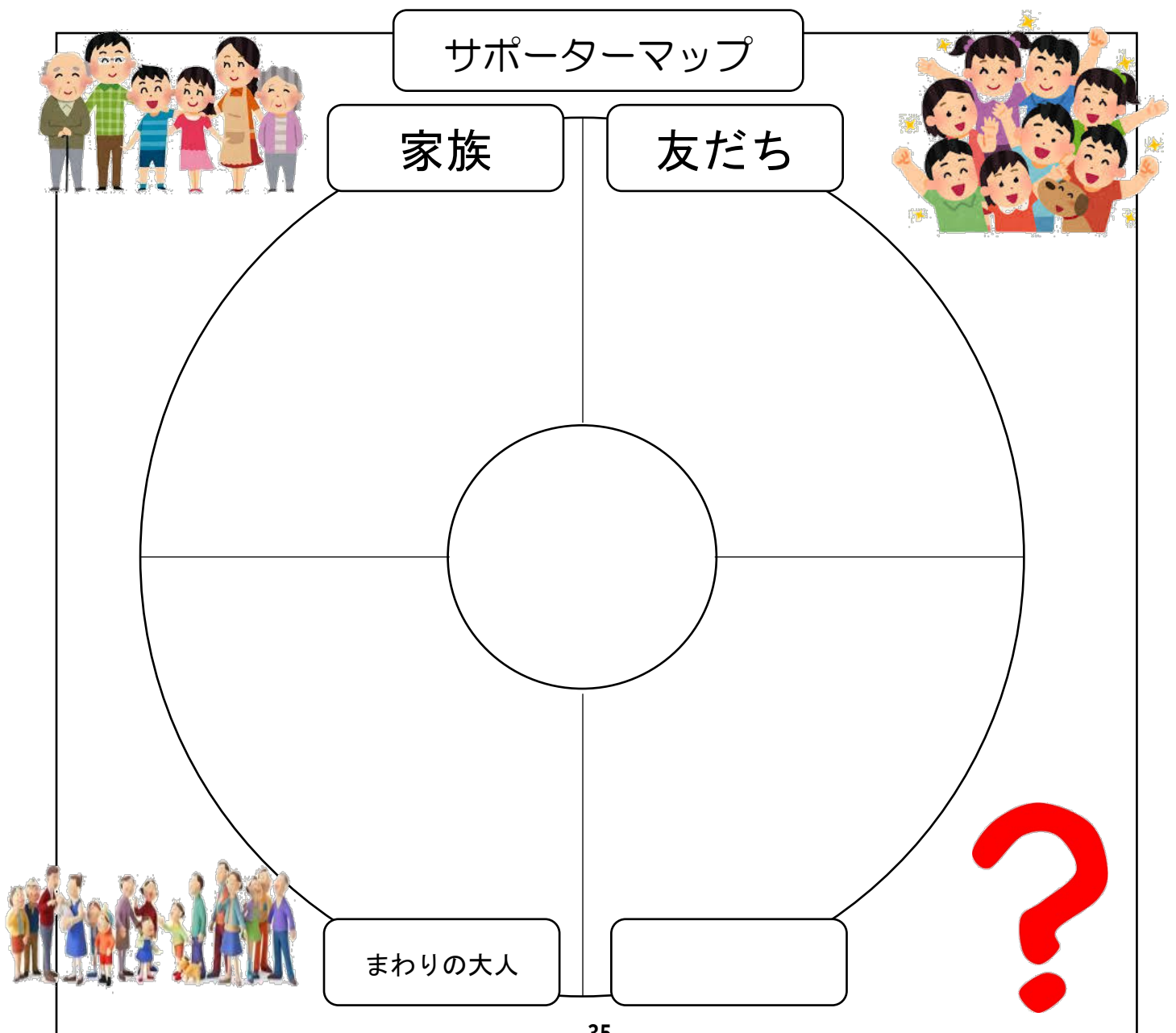
じぶん 自分のサポーターを知ろう

ねん 組 しめい
年 組 氏名

1 「サポーター」と聞いて、イメージする人は、どのような人ですか。

2 「サポーター」とは、自分のことを「支えてくれる人」、「守ってくれる人」、「助けてくれる人」、「応援してくれる人」のような人のことです。自分の周りには、どのような人がいるでしょうか。

書き方の例：兄…一緒に遊んでくれる。



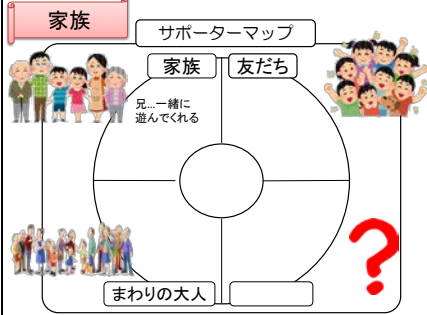
3 完成^{かんせい}したサポーターマップを^みて、気付^{きづ}いたこと、感^{かん}じたことを書^かきましょう。

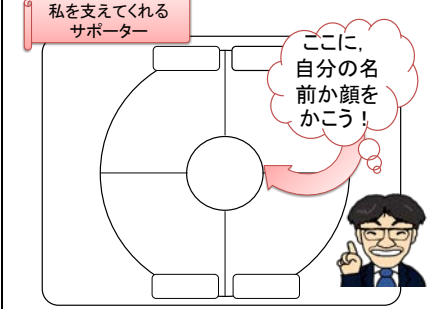
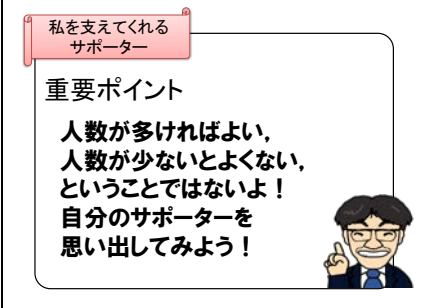
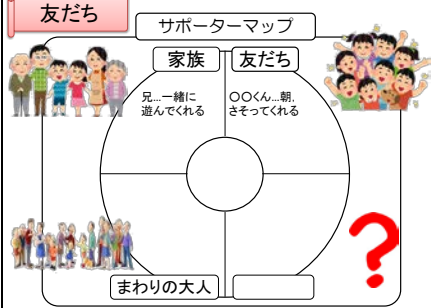
○ 実践目標^{じっせんもくひょう}

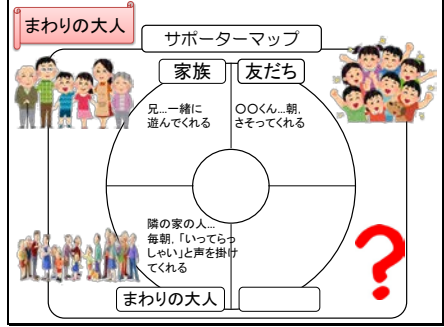
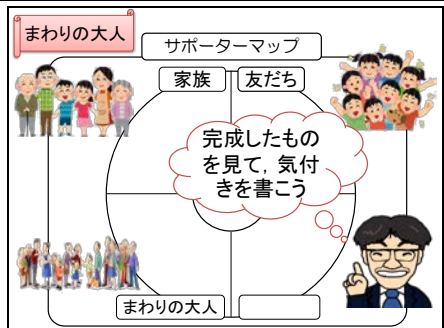
「なるほど。」と思^{おも}ったことや、「これからやってみよう。」と思^{おも}ったことなどを書^かきましょう。



スライド 1	自分のサポーターを知ろう	※★はクリックマークです。 今日は、「自分のサポーターを知ろう」という授業を行います。
スライド 2		ネガティブな感情は、誰もが感じる感情です。 しかし、ネガティブな感情が続くと、気持ちが落ち込み続けます。 でも、そこから脱出し、逆境や困難に負けないで、★立ち直っていくこともできます。この力のことを、★「レジリエンス」と言いました。 前回の学習を振り返りましょう。
スライド 3	「ネガティブ感情からの脱出方法」を イライラしたときや困ったときに使うと… 強みを生かす レジリエンスアップ ↑↑↑ 他にも レジリエンスをアップさせる 方法が…	このネガティブ感情からの脱出方法をイライラしたときや困ったときに使ったり、自分の強みを生かしたりすると、レジリエンスがアップします。 前回の授業では、レジリエンスをアップさせる方法の一つ、「自分のよいところを知ろう」について、学びましたね。覚えていますか。
スライド 4	「自分のサポーターを見付けよう」	今日は、レジリエンスをアップさせる、もう一つの方法として、「自分のサポーター」について考えましょう。
スライド 5		「サポーター」と言いましたが、「サポーター」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか。 隣の人と考えましょう。(そのあとで生徒に聞く。) ★

ス ラ イ ド 6		みんなが発表してくれた中にもありましたが、サポーターとは、★自分のことを「支えてくれる人」、★「守ってくれる人」 ★「助けてくれる人」★「応援してくれる人」、★「一緒にいてくれるとうれしい人」などのような人のことです。 みんなの周りにもきっと、このような人がいると思います。自分のサポーターには、どのような人がいますか。まず、自分で、サポーターのイメージとなる人を書いてください。 (数分間、ワークシートに書かせる。) 隣の人と伝え合ってみましょう。(そのあとで生徒に聞く。) ★
ス ラ イ ド 7		では、改めて、自分のサポーターを探してみましょう。まず、家族はどうでしょうか。 例えば、毎日のご飯を作ってくれる人、お世話をしてくれる人、叱ってくれる人、励ましてくれる人、生活のために働いてくれる人、けんかをしたり遊んだりしてくれる人、これはサポーターです。
ス ラ イ ド 8		ワークシートを見てください。 ワークシートの「2」の中の□に、サポーターとして「家族」と書いています。 家族の中の誰が、自分にどんなことをしてくれる人でしょうか。例えば、「兄」と書いて、その後ろに、「一緒に遊んでくれる」などを書きましょう。 たくさん書ける人はたくさん書いてください。しかし、たくさん書くことが大切なのではありません。自分のサポーターを見付けることが大切です。どんなことをしてくれる人なのか、具体的に書きましょう。 (生徒に聞く。) ★

ス ラ イ ド 9		次に、あなたの友だちをイメージしましょう。友だちは一生の宝と言いますが、みなさんの周りにもたくさんいるはずです。 例えば、一緒に喜んでくれる人、一緒に悲しんでくれる人、心配してくれる人、叱ってくれる人、ライバル、親友、一緒に遊んでくれる人などが考えられますね。 また、「なかよし」と「なかま」は似ているようですが、少し違います。「なかよし」はいつも一緒にいて楽しい友だちのことです。「なかま」は、同じ目的をもった集団です。 同じクラス、委員会、クラブ、スポーツチームなどは「なかま」です。今回は、「なかよし」も「なかま」も友だちとして考えてください。
ス ラ イ ド 10		ワークシートを見てください。これまで記入してきたサポーターマップの中心に、自分の名前か顔をかきましょう。（それぞれの生徒の顔写真を貼ってもよい。）
ス ラ イ ド 11		サポーターマップに記入するとき、人数が多ければよい、人数が少ないとよくない、ということではありません。 あなた自身のサポーターを思い出すことが大切です。
ス ラ イ ド 12		友だちの中の誰が、自分にどんなことをしてくれる人でしょうか。友だちの枠の中に書きましょう。（生徒に聞く。）★ ※「誰」については、名前を出すのが難しい生徒は出さなくてもよい。

ス ラ イ ド 13		次に、あなたの周りの大人はどうでしょうか。学校にも、地域にも、みなさんの周りには、たくさんの大人がいるはずです。 例えば、勉強を教えてくれる人、一緒に喜んでくれる人、声を掛けてくれる人、叱ってくれる人、相談にのってくれる人、安全を守ってくれる人、ほめてくれる人などが考えられますね。
ス ラ イ ド 14		周りの大人の誰が、自分にどんなことをしてくれる人でしょうか。ワークシートのサポーターマップに記入しましょう。(生徒に聞く。) ★
ス ラ イ ド 15		あなたの周りのサポーター、家族、友だち、周りの大人以外にもいるかもしれません。それは、一人一人違うと思います。 「私を支えてくれる〇〇」として、〇〇に当てはまることをワークシートの空いた□の中に書きましょう。 それは、スポーツを教えてくれる人、近所の〇〇さん、ペット、スポーツ選手、マンガやアニメの登場人物、習い事で教えてくれる人、信頼できる人などが考えられると思います。 それは誰で、自分にどんなことをしてくれる人でしょうか。ワークシートのサポーターマップに、このように記入してください。(生徒に聞く。) ★
ス ラ イ ド 16		周りの大人の誰が、自分にどんなことをしてくれる人でしょうか。ワークシートのサポーターマップに記入しましょう。(生徒に聞く。) ★

ス ラ イ ド 17		ワークシートに記入した気づきや感想を班のメンバーと交流しましょう。 ※交流の時間を確保する。 ※何人かの生徒に発表させる。
ス ラ イ ド 18		今日学習した、自分のことを応援してくれる人や、支えになってくれる人、大切な人のことを、自分の「サポーター」と言います。 感想の中にあったように、日頃気付かなかった、自分の「サポーター」に、今日は気付くことができたのではないのでしょうか。
ス ラ イ ド 19		前回学習したように、人はネガティブな感情を感じやすいようになっていきます。そのために、気持ちが落ち込んでしまうこともあります。しかし、多くの人が応援してくれている、支えになってくれている、大切な人がいることにより、その落ち込みから立ち直ることもできます。「自分にはサポーターがいる」ことを知ることは、自分のレジリエンスをアップさせる一つの方法なのです。 ワークシートに実践目標を記入して、振り返りをしましょう。

提示指導用スライド(第4時)



自分も友だちも大切にする話し方を知り、よりよい日常生活を送ろう

「ネガティブ感情からの脱出方法」を
イライラしたときや困ったときに使うと…

強みを生かす

レジリエンスアップ



他にも

レジリエンスをアップさせる

方法が…

提示指導用スライド(第4時)

自分には
サポーターがいる

レジリエンスアップ

- ・応援してくれている人がいる。
 - ・自分にとって大切な人がいる。
- 心が強くなってレジリエンスアップ！！



ぼくには応援してくれる、
支えになってくれる、大切な
サポーターがいるんだな！

ネガティブの例

友だちに貸してもらった本を不注意で汚して
しまった太郎さん。

返すときについ「借りたときから汚れてい
た。」と嘘をついてしまいました。

翌日から、貸してくれた友だちになんとなく
避けられているような気がします。きちんと
謝りたいのですが、**怒られるのが怖く**て日に
ちが過ぎ、どんどん謝りづらくなっていきまし
た。



「こんなとき、あなたなら
どうする？」



【Aさん】

太郎さん：借りていた本、返すね。

Aさん：この本、また、読みたかったんだ。

あれ、このページ、なんか汚くなってる。

太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。

Aさん：…。

太郎さん：なんで黙ってるの？言いたいことが
あるんじゃない？



Aさん：そうじゃないけど…でも…。

太郎さん：でも何？

Aさん：この汚れ…なんでもない。

太郎さん：なんでもないなんて、こっちも気にな
るじゃん。言いたいことがあるなら
はっきり言ってほしいな。

Aさん：もう、いいんだ。本当になんでもない。



【Bさん】

太郎さん：借りていた本、返すね。

Bさん：この本、また、読みたかったんだ。

あれ、このページ、なんか汚くなってる。

太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。

Bさん：そんなしらじらしいこと言っても

だめだよ。よくもこんなに汚したね。

太郎さんには、もう、二度と貸さない
から。

太郎さんがやったんだから、ちゃんと
弁償してよね。



提示指導用スライド(第4時)

【Cさん】

太郎さん：借りていた本、返すね。

Cさん：この本、また、読みたかったんだ。
あれ、このページ、なんか汚くなってる。

太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。

Cさん：ここのページ、前はこんなに汚れて
なかったんだけど。どうだったか
覚えてる？

太郎さん：借りている間に汚したんだって疑って
るでしょう。



Cさん：そうじゃないよ。ただ、とても大事に
している本だから、いつ汚れたか気にな
るんだ。他の人にも貸したりしたか
ら、そのとき、汚れたのかもしれないし。
太郎さんが読んだとき、もう汚れてい
たか覚えている？

太郎さん：はっきり気にしてなかったけど。もし
自分でも気付かないうちに汚してい
たんだらごめんね。

Cさん：いいよ。気になっただけで、責めよう
と思ったんじゃないから。



考えてみよう！

Aさん、Bさん、Cさんは、どんな
話し方の特徴がありましたか。
3人のそれぞれの話し方について、
思うこと、感じたことを書きましょう。



考えてみよう！

3人の話し方の特徴から、それぞれに
名前をつけましょう。



それぞれの言い方の特徴は...

①「非主張的」

相手のことを大切にするが、自分のことは...

②「攻撃的」

自分のことは大切にするが、相手のことは...

③「アサーティブ」

自分のことも相手のことも大切にしている

こんなとき、どうする？

あなたは、同じ学級の一郎くんに、「文化祭の
準備、今日手伝ってもらえないかな。もちろん大
丈夫だよな！」と誘われました。

しかし、今日は、すでに、次郎くんと一緒に帰
る約束をしています。

自分も一郎くんも大切にするに
は、どのように言いますか？



提示指導用スライド(第4時)

こんなとき、どうする？

私とまる子さんと、たま子さんの3人は、とても仲良しです。いつも好きなアイドルの話をしています。
ある日、たま子さんがいないとき、まる子さんが、「たま子さんって最近とてもえらそう。腹立つよねえ。」と、たま子さんの悪口を話しました。私は、突然のことなので、びっくりしました。うなずくわけにもいかず、困ってしまいました。

こんなとき、あなたなら、
まる子さんにどのように言いますか？

こんなとき、どうする？

①「非主張的」
「そうね・・・分かる、分かる。」



②「攻撃的」
「たま子さんの悪口言うなら、絶交よ。」



このように言うと、まる子さんは
どのように感じるでしょうか？

こんなとき、どうする？

①「非主張的」
「そうね・・・分かる、分かる。」



まる子さんは
どう感じる？

二人でたま子さんの悪口を言ったことになる。

そしてどうなる？

それを知ったたま子さんは
悲しむ。



こんなとき、どうする？

②「攻撃的」
「たま子さんの悪口言うなら、絶交よ。」



まる子さんは
どう感じる？

まる子さんは、腹を立てて、本当の
友だちではなくなる。

そしてどうなる？

たま子さんに私の悪口を言う。



こんなとき、どうする？

では、どう言えば自分も友だちも
大切にできるでしょうか？

① 自分の考えを書きましょう。

② 班の人と、考えを交流しましょう。

自分も友だちも大切
にする話し方は...



じぶん とも たいせつ はな かた し
 自分も友だちも大切にする話し方を知り、
 にちじょうせいかつ おく
 よりよい日常生活を送ろう

ねん 年 くみ 組 しめい 氏名

- 1 つぎ ぶん 次 の 文 の A さん、B さん、C さんは、はな かた し 話し方 に どのような とくちょう 特徴 がありますか。

【A さん】

たろう 太郎さん：かりていた本、かえ 返すね。

A さん：この本、また、よみ たか 読みたかったんだ。あれ、このページ、なんかきたな 汚くなってる。

たろう 太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。

A さん：…。

たろう 太郎さん：なんでだま 黙ってるの？いいたいことがあるんじゃない？

A さん：そうじゃないけど…でも…。

たろう 太郎さん：でも、なに 何？

A さん：このよご 汚れ…なんでもない。

たろう 太郎さん：なんでもないなんて、こっちもき 気になるじゃん。いいたいことがあるならはっきり 言ってほしいな。

A さん：もう、いいんだ。ほんとう 本当になんでもない。

【B さん】

たろう 太郎さん：かりていた本、かえ 返すね。

B さん：この本、また、よみ たか 読みたかったんだ。あれ、このページ、なんかきたな 汚くなってる。

たろう 太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。

B さん：そんなしらじらしいこと言ってもだめだよ。よくもこんなによご 汚したね。太郎さんには、もう、にど 二度と貸さないから。太郎さんがやったんだから、ちゃんとべんしょう 弁償してよね。

【C さん】

たろう 太郎さん：かりていた本、かえ 返すね。

C さん：この本、また、よみ たか 読みたかったんだ。あれ、このページ、なんかきたな 汚くなってる。

たろう 太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。

C さん：ここのページ、前はこんなに汚れてなかったんだけど。どうだったかおぼ 覚えてる？

たろう 太郎さん：かりている間にあいだ 汚したんだってうたが 疑ってるでしょう。

C さん：そうじゃないよ。ただ、とても大事にしている本だから、いつきたな 汚れたかき 気になるんだ。ほか 他人にも貸したりしたから、そのときよご 汚れたのかもかもしれないし。太郎さんがよみ 読んだとき、もうよご 汚れていたかおぼ 覚えている？

たろう 太郎さん：はっきりき 気にしてなかったけど。もし自分でもきぶん 気付かないうちによご 汚していたんだったらごめんね。

C さん：いいよ。き 気になっただけで、せ 責めようと思ったんじゃないから。

【話し方の特徴】 はな かた とくちょう		【名前】 なまえ
Aさん		
Bさん		
Cさん		

2 自分も一郎くんも大切にするには、どのように言いますか。
じぶん いちろう たいせつ

3 こんなとき、あなたなら、まる子さんにどのように言いますか。
こ

4 このように言うと、まる子さんはどのように感じるでしょうか。
かん

①「そうね…分かる、分かる。」

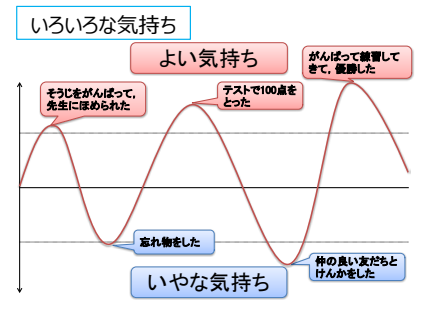
②「たま子さんの悪口わるぐち言うなら、絶交ぜっこうよ。」

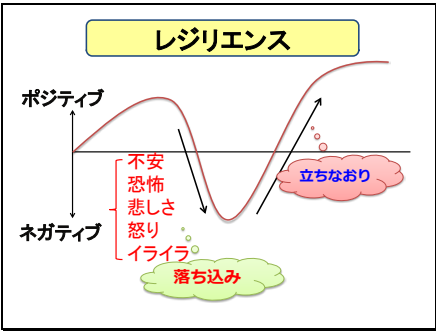
5 どう言いえは、自分じぶんも友だちともも大切たいせつにできるでしょうか。

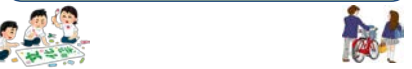
○ 実践目標じっせんもくひょう

「なるほど。」と思おもったことや、「これからやってみよう。」と思おもったことなどを書かきましょう。



ス ラ イ ド 1	こんなとき、どうする？ わたしは、ハンバーガー屋さんに行き、照り焼きチキンバーガーを注文しました。しかし、出てきたのは、チーズバーガーでした。 こんなとき、あなたなら、どうしますか。 	こんなとき、みなさんならどうしますか。 ※スライドを読む。(数人の生徒の考えを聞く) 今日は、いろいろな場面で、自分ならどうするかということたくさん考えましょう。
ス ラ イ ド 2		※★は、クリックマークです。 昨日1日のことを思い出してください。 みなさんは、目を覚まして、朝御飯を食べて、学校に来て勉強をして、その後部活をしたり、家にかえって友だちと遊んだり、習い事に行ったり。そうするうちに夜になった。 そんな1日の中で、誰とどんな会話をしたか覚えてますか。(数人の生徒に聞く) このように、私たちは、毎日たくさんの人と出会い、会話をすることで、いい気持ちになって元気が出ることもあれば、怒られたり、けんかをしたりして、嫌な気持ちになることもあります。
ス ラ イ ド 3	いろいろな気持ち 	この図も覚えていますか。人には「よい気持ち」と「いやな気持ち」があり、曲線が上に行ったり下に行ったりしていましたね。 人との会話や、やり取りの中で、人の気持ちはいろいろ変わります。 (※「人との会話ややり取りをすることは、簡単なようで、難しいことですね。」という意見を生徒から引き出す。)
ス ラ イ ド 4	自分も友だちも大切にする話し方を知り、よりよい日常生活を送ろう	「自分の強み」の学習では何を学習しましたか？ (※生徒から、「自分を大切にしなければならない。」という意見を引き出す。) 自分の強みでは、自分には友だちが認めてくれている、こんなよいところがあるんだ、という、自分が気付かなかったよさが分かり、そのよさを生かして、困ったときに脱出する方法を考えましたね。 「自分のサポーター」の学習では何を学習しましたか？ (※生徒から、「友だちを大切にしなければならない。」という意見を引き出す。) サポーターは、文化祭などで、自分のよさを生かすだけ

		でなく、クラスの友だちと一緒に取り組む、支えてもらっているからできたんだ、ということも実感したと思います。 「自分の強み」や、「自分のサポーター」について学んだことを生かすと、上手にやり取りができます。 今日は、「自分も友だちも大切にする話し方を知り、よりよい日常生活を送ろう」という授業を行います。
スライド 5		これまで学習してきたことを振り返ります。 ネガティブな感情は、誰もが感じる感情です。 しかし、ネガティブな感情が続くと、気持ちが落ち込み続けます。 でも、そこから脱出し、逆境や困難に負けないで、★立ち直っていくこともできます。この力のことを、★「レジリエンス」と言いました。
スライド 6	「ネガティブ感情からの脱出方法」を イライラしたときや困ったときに使うと… 強みを生かす レジリエンスアップ ↑↑↑ 他にも レジリエンスをアップさせる方法が…	このネガティブ感情からの脱出方法をイライラしたときや困ったときに使ったり、自分の強みを生かしたりすると、レジリエンスがアップします。 第2回までの授業では、レジリエンスをアップさせる方法の一つ、「自分のよいところを知ろう」について、学びましたね。覚えていますか。
スライド 7	自分には サポーターがいる → レジリエンスアップ ・応援してくれている人がいる。 ・自分にとって大切な人がいる。 心が強くなってレジリエンスアップ！！ ぼくには応援してくれる、 支えになってくれる、大切な サポーターがいるんだな！ 	さらに前の時間には、自分のことを応援してくれる人や、支えになってくれる人、大切な人のことを、自分の「サポーター」と言い、日頃気付かなかった、自分の「サポーター」に、気付くことができましたね。
スライド 8	ネガティブの例 友だちに貸してもらった本を不注意で汚してしまった太郎さん。 返すときについて「借りたときから汚れていた。」と嘘をついてしまいました。 翌日から、貸してくれた友だちになんとなく避けられているような気がします。きちんと謝りたいのですが、怒られるのが怖くて日にちが過ぎ、どんどん謝りづらくなっていきました。	この例を覚えていますか。 このときは、太郎さんの気持ちについて考えて、レジリエンスという力が必要なんだという学習をしましたね。

ス ラ イ ド 9	 「こんなとき、あなたならどうする？」	このように、レジリエンスを通して、自分の強みや、周りの友だちの支えについて、考えてきました。 今日は、自分のよさ、友だちのよさを生かして、いろいろな場面を想定して、こんなときどうしたらよいのか、ということを考えましょう。 まず、太郎さんに本を返してもらった、友だちの立場でどう答えたらよいか考えましょう。
ス ラ イ ド 10	【Aさん】 太郎さん：借りていた本、返すね。 Aさん：この本、また、読みたかったんだ。 あれ、このページ、なんか汚くなってる。 太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。 Aさん：…。 太郎さん：なんで黙ってるの？言いたいことがあるんじゃない？ 	※スライドを読む。
ス ラ イ ド 11	Aさん：そうじゃないけど…でも…。 太郎さん：でも何？ Aさん：この汚れ…なんでもない。 太郎さん：なんでもないなんて、こっちも気になるじゃん。言いたいことがあるならはっきり言ってほしいな。 Aさん：もう、いいんだ。本当になんでもない。 	※スライドを読む。
ス ラ イ ド 12	【Bさん】 太郎さん：借りていた本、返すね。 Bさん：この本、また、読みたかったんだ。 あれ、このページ、なんか汚くなってる。 太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。 Bさん：そんなしらじらしいこと言ってもだめだよ。よくもこんなに汚したね。 太郎さんには、もう、二度と貸さないから。 太郎さんがやったんだから、ちゃんと弁償してよね。 	※スライドを読む。
ス ラ イ ド 13	【Cさん】 太郎さん：借りていた本、返すね。 Cさん：この本、また、読みたかったんだ。 あれ、このページ、なんか汚くなってる。 太郎さん：あれ、ほんとだ。どうしたんだろう。 Cさん：ここのページ、前はこんなに汚れてなかったんだけど。どうだったか覚えてる？ 太郎さん：借りている間に汚したんだって疑ってるでしょう。 	※スライドを読む。

ス ラ イ ド 14	C さん：そうじゃないよ。ただ、とても大事にしている本だから、いつ汚れたか気になるんだ。他の人にも貸したりしたから、そのとき、汚れたのかもしれないし。太郎さんが読んだとき、もう汚れていたか覚えている？ 太郎さん：はっきり気にしてなかったけど。もし自分でも気付かないうちに汚してたらごめんね。 C さん：いいよ。気になっただけで、責めようと思ったんじゃないから。  	※スライドを読む。
ス ラ イ ド 15	考えてみよう！ Aさん、Bさん、Cさんは、どんな話し方の特徴がありましたか。 3人のそれぞれの話し方について、思うこと、感じたことを書きましょう。 	Aさん、Bさん、Cさんの話し方にどのような特徴がありましたか。 3人のそれぞれの話し方について、思うこと、感じたことを書きましょう。(個人で) 班の人と考えを交流しましょう。 ※グループで発表させる。
ス ラ イ ド 16	考えてみよう！ 3人の話し方の特徴から、それぞれに名前をつけましょう。 	3人の話し方の特徴から、Aさん、Bさん、Cさんに、名前を付けましょう。(例えば…さわやかさん、いぼりやさん、おどおどさんなど) ※グループで考え、発表させる。
ス ラ イ ド 17	それぞれの言い方の特徴は… ①「非主張的」 相手のことを大切にするが、自分のことは… ②「攻撃的」 自分のことは大切にするが、相手のことは… ③「アサーティブ」 自分のことも相手のことも大切にしている	各班から出た意見をまとめるとこのようになります。 (スライドを読む) 自分も相手も大切にする言い方は、どの言い方でしょうか。その言い方をすると、なぜよいのでしょうか。(数人の生徒に聞く)
ス ラ イ ド 18	こんなとき、どうする？ あなたは、同じ学級の一郎くん、「文化祭の準備、今日手伝ってもらえないかな。もちろん大丈夫だよ！」と誘われました。 しかし、今日は、すでに、次郎くんと一緒に帰る約束をしています。 自分も一郎くんも大切にするには、どのように言いますか？  	それでは、こんなときはどうでしょうか。 先月、文化祭がありましたね。そのときのある会話です。 ※スライドを読む。 自分も一郎くんも大切にするには、どのように言えばよいでしょうか。(個人で) 班の友だちと考えを交流しましょう。 ※グループで発表させる。

ス ラ イ ド 19	こんなとき、どうする？ 私とまる子さんと、たま子さんの3人は、とても仲良しです。いつも好きなアイドルの話をしています。 ある日、たま子さんがいないとき、まる子さんが、「たま子さんって最近とてもえらそう。腹立つよねえ。」と、たま子さんの悪口を話しました。私は、突然のことなので、びっくりしました。うなずくわけにもいかず、困ってしまいました。 こんなとき、あなたなら、まる子さんにどのように言いますか？	それでは、次に、こんなとき、あなたならどうしますか。 ※スライドを読む。 こんなとき、あなたなら、まる子さんにどのように言いますか。(個人で考える) まる子さんはどう感じるでしょうか。
ス ラ イ ド 20	こんなとき、どうする？ ①「非主張的」 「そうね・・・分かる、分かる。」 ②「攻撃的」 「たま子さんの悪口言うなら、絶交よ。」 このように言うと、まる子さんはどのように感じるでしょうか？	※スライドを読む。 このように言うと、まる子さんは、どのように感じるでしょうか。(生徒に聞く)
ス ラ イ ド 21	こんなとき、どうする？ ①「非主張的」 「そうね・・・分かる、分かる。」 まる子さんはどう感じる？ 二人でたま子さんの悪口を言ったことになる。 そしてどうなる？ それを知ったたま子さんは悲しむ。	①の「非主張的」だと、自分の考えは言わず、相手の考えをそのまま受け入れていますね。 そうすると、二人でたま子さんの悪口を言ったことになります。 そして、それを知ったたま子さんは、悲しみますね。
ス ラ イ ド 22	こんなとき、どうする？ ②「攻撃的」 「たま子さんの悪口言うなら、絶交よ。」 まる子さんはどう感じる？ まる子さんは、腹を立てて、本当の友だちではなくなる。 そしてどうなる？ たま子さんに私の悪口を言う。	②の「攻撃的」だと、相手の発言に対する気持ちも考えず、自分の考えをはっきりと言ってますね。 そうすると、まる子さんは、腹を立てて、本当に、友だちではなくなってしまうかもしれません。 そして、今度はたま子さんに、私の悪口を言うことになるかもしれません。
ス ラ イ ド 23	こんなとき、どうする？ では、どう言えば自分も友だちも大切にできるでしょうか？ ① 自分の考えを書きましょう。 ② 班の人と、考えを交流しましょう。	どのように言えば、自分も友だちも大切にできるでしょうか。(生徒に聞く) まず、自分の考えをワークシートに書きましょう。 班の人と、考えを交流しましょう。



今日は、いろいろな場面で、自分ならどうするか、考えました。

自分も友だちも大切にするには、どんな話し方をしたらよいのでしょうか。

(生徒に聞き、まとめる)

今日の学習を振り返って、実践目標を書きましょう。

【参考文献】

- 足立啓美・鈴木水季・久世浩司（平成26年）：『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本 楽しいワークで身につく「レジリエンス」』法研
- 足立啓美・岐部智恵子・鈴木水季・緩利誠（2017）：『イラスト版子どものためのポジティブ心理学—自分らしさを見つけやる気を引き出す51のワーク』合同出版
- 園田雅代（2010）：『子どものためのアサーショングループワーク 自分も相手も大切にする学級づくり』金子書房