

小学校におけるレジリエンスを育成する 指導の在り方

— 1年間を通した学習プログラムの
作成・実施を通して —

学習プログラム集



＜指導計画＞

回	内容等
第1回	教科等：学級活動（2） 題材名：「気持ちについて考えよう」 内 容：レジリエンスとは何かを理解する 資 料：提示指導用スライド，指導用原稿，ワークシート
第2回	教科等：学級活動（2） 題材名：「レジリエンスを使って，ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう①」 内 容：ネガティブ感情からの脱出方法を身に付ける 資 料：提示指導用スライド，指導用原稿，ワークシート
第3回	教科等：学級活動（2） 題材名：「レジリエンスを使って，ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう②」 内 容：ネガティブ感情からの脱出方法を身に付ける 資 料：提示指導用スライド，指導用原稿，ワークシート
第4回	教科等：学級活動（2） 題材名：「自分のことを知り，レジリエンスをアップさせよう」 内 容：レジリエンスの基礎づくり（自尊感情，自己効力感） 資 料：提示指導用スライド，指導用原稿，ワークシート
第5回	教科等：学級活動（2） 題材名：「自分のサポーターを知り，レジリエンスをアップさせよう」 内 容：レジリエンスの基礎づくり（ソーシャルサポート） 資 料：提示指導用スライド，指導用原稿，ワークシート
第6回	教科等：学級活動（2） 題材名：「自分の幸せを見付け，レジリエンスをアップさせよう」 内 容：レジリエンスの基礎づくり（ポジティブ感情） 資 料：提示指導用スライド，指導用原稿，ワークシート，インタビューシート

<目次>

第1回「気持ちについて考えよう」	
提示指導用スライド	1
指導用原稿	4
ワークシート	7
第2回「レジリエンスを使って、ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう①」	
提示指導用スライド	9
指導用原稿	13
ワークシート	18
第3回「レジリエンスを使って、ネガティブ感情の悪循環から脱出しよう②」	
提示指導用スライド	19
指導用原稿	22
ワークシート	25
第4回「自分のことを知り、レジリエンスをアップさせよう」	
提示指導用スライド	26
指導用原稿	30
ワークシート	34
第5回「自分のサポーターを知り、レジリエンスをアップさせよう」	
提示指導用スライド	36
指導用原稿	40
ワークシート	43
第6回「自分の幸せを見付け、レジリエンスをアップさせよう」	
提示指導用スライド	45
指導用原稿	50
ワークシート	55
インタビューシート	57

気持ちについて考えよう

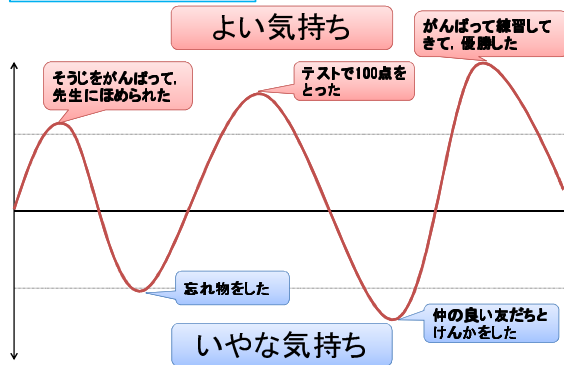
1

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。

2

いろいろな気持ち



3

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

4

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？くわしく言うと？

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？くわしく言うと？

5

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。

参考: 鈴木水季(平成26年):「子どもの『逆境に負けない心』を育てる本」法研

6

提示指導用スライド(第1時)

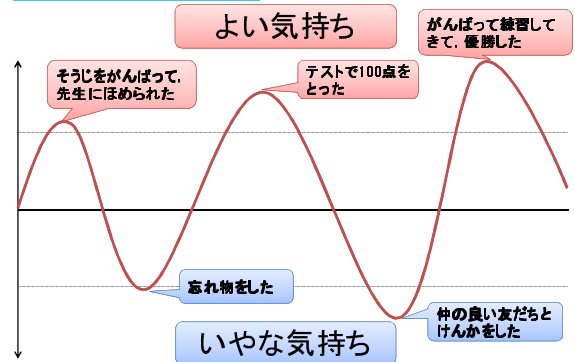
ネガティブの例

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。

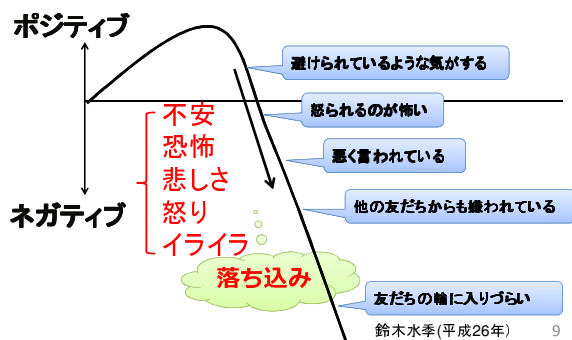
参考: 鈴木水季(平成26年):「子どもの『逆境に負けない心』を育てる本」法研 7

いろいろな気持ち



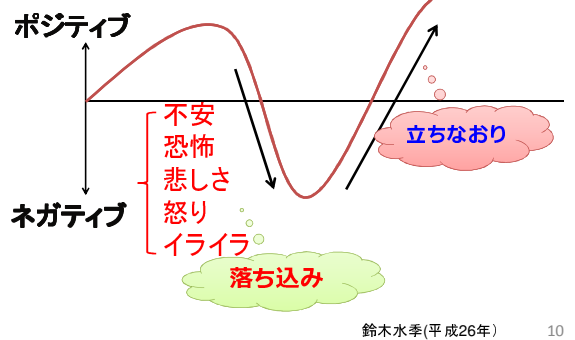
8

ネガティブの例を図で表すと…

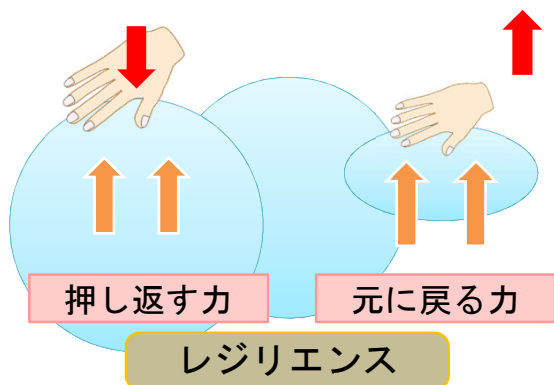


鈴木水季(平成26年) 9

レジリエンス



鈴木水季(平成26年) 10



新見正則(2014) 11

スイミー

スイミーの絵を提示する

12

提示指導用スライド(第1時)

モチモチの木

モチモチの木の絵を提示する

13

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。

14

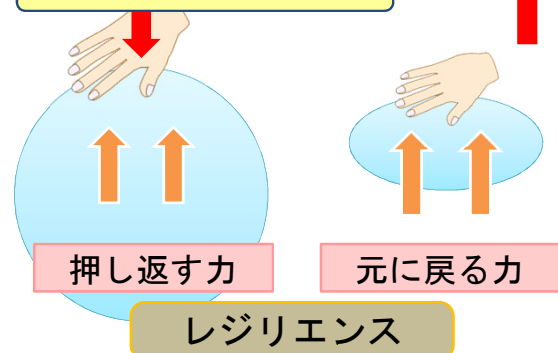
私の考えるレジリエンスとは…

「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。



15

今日の振り返り



新見正則 (2014) 16

ス ラ イ ド 1	
ス ラ イ ド 2	こんなとき，どんな気持ちになりますか。 ワークシートに記入しましょう。 ※記入後，一つずつについて発表する。
ス ラ イ ド 3	今の発表のように，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	★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	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，詳しく言うと，どんな気持ちになりますか。 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。また，詳しく言うと，どんな気持ちになりますか。 ワークシートに記入しましょう。 ※記入後，それぞれの項目について発表する。
ス ラ イ ド 6	では，このような場面ではどうでしょうか。（※学校・学級実態に応じて，他の事例に変更しても構わない。児童が，「そういうことある。」と納得できる事例がよい。） 「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	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。 ※数人の児童に発表させる。★
ス ラ イ ド 8	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、こちら（ワード版）のネガティブ例をスライドの図にしてみるとどうでしょうか。 ※数人の児童に発表させる。
ス ラ イ ド 9	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つ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	【スイミー（光村図書）の場合】 みなさんがよく知っている、「スイミー」のお話を読みます。この「スイミー」が、レジリエンスを発揮した人（魚）です。 「スイミー」は、どんなレジリエンスを発揮したのでしょうか。どのようにレジリエンスを発揮したのでしょうか。このようなことを考えながら聞いてください。 ※小学校国語2年上の「スイミー」を読む。 ※数人の児童に発表させる。 ※「自分も仲間も襲われて、仲間がみんな食べられてしまうというひどい体験をしても、海の中の素晴らしいものを見て元気を取り戻した。」「小さくて弱くても、困難に立ち向かうために仲間と知恵を出して協力した。」等、

ス ラ イ ド 13	【モチモチの木（東京書籍）の場合】 みなさんがよく知っている、「モチモチの木」のお話を読みます。この「モチモチの木」の、「豆太」が、レジリエンスを発揮した人です。 「豆太」が、どんなレジリエンスを発揮したのでしょうか。どのようにレジリエンスを発揮したのでしょうか。このようなことを考えながら聞いてください。 ※新しい国語3年下の「モチモチの木」を読む。 ※数人の児童に発表させる。 ※「夜の暗闇への不安や恐怖に耐え抜いて、勇気のある行動をとった。」等、
ス ラ イ ド 14	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。 ※数人の児童に発表させる。
ス ラ イ ド 15	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、「枯れてしまいそうになっても、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 16	最後に、今日の振り返りをワークシートに書きましょう。 ※数名の児童から振り返りを聞く。 ※「すべての人にレジリエンスは備わっている。」 「みんなにもひとりひとり自分なりのレジリエンスが生きる力として備わっている。」 「それをもっと育てていくために、レジリエンスの勉強をしていこう！」 「上手に発揮できるときとそうでない時があるから、上手に発揮できるようにレジリエンスの学習をしていこう！」 「レジリエンスは、誰もがもっている力だ。これからみんなで一緒に育てていこう。」等の言葉でまとめる。

6年 組 氏名

き も かんが 気持ちについて 考 えよう

1 次のようなとき、どんな気持ちになりますか。一番自分の気持ちに合うものを選んで書きましょう。

- そうじをがんばって、先生にほめられた ()
- わす 物の 忘れ物をした ()
- テストで 100点をとった ()
- なか のよ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 ()

うれしい かなしい さみしい ほっと がっかり ショック はらがたつ
びっくり わくわく うきうき いらいら おどろく しょぼん やったあ
しあわ 幸せ はずかしい ラッキー つかれる たの 楽しい そわそわ 自信がない
まんぞく 満足 リラックス こまった おそろしい こわい しんぱい 心配 やるきがない

2 よい気持ちになるときは、どんなときですか。詳しく言うと、どんな気持ちになりますか。
また、いやな気持ちになるときは、どんなときですか。詳しく言うと、どんな気持ちになりますか。

よい気持ちになるときはどんなとき？詳しく言うと？

いやな気持ちになるときはどんなとき？詳しく言うと？

- 3 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

- 4 「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。

- 5 今日の振り返り

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

提示指導用スライド(第2時)

レジリエンスを使って、
ネガティブ感情の
悪循環から脱出しよう

1

いろいろな気持ち

よい気持ち(ポジティブ)

がんばって練習して
きて、優勝した

そうじをがんばって、
先生にほめられた

テストで100点を
とった

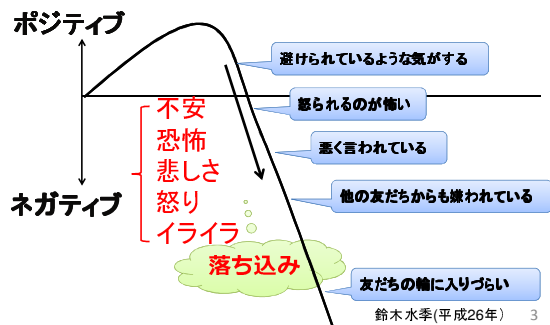
忘れ物をした

いやな気持ち(ネガティブ)

仲のよい友だちと
けんかをした

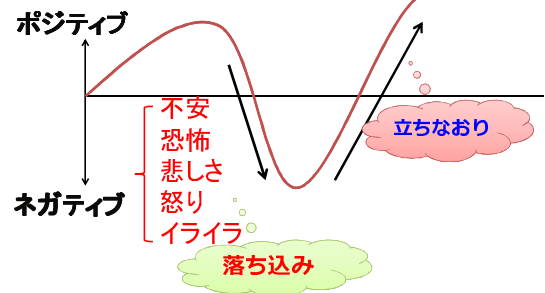
2

ネガティブな悪循環になってしまうと…

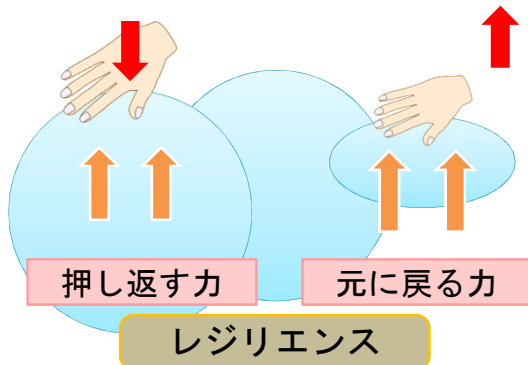


鈴木水季(平成26年) 3

レジリエンス



鈴木水季(平成26年) 4



新見正則(2014) 5

ネガティブ感情からの
脱出方法①

6

提示指導用スライド(第2時)

あなたが

イライラするとき…

悲しいとき…

どんなときですか。
そういうとき、どうなりますか。



7

A子ちゃんは、イライラしていたので、
つい、B子ちゃんにきつい言い方を
してしまいました。

分かってるし！
B子ちゃん、先
に行けばいいじゃん！

うん…。分かった。
先に行っておくね。

先生に
叱られて、
イライラ
する！

A子ちゃん

せっかく
さそったのに。
そんな言い方し
なくても…。
悲しいな。

B子ちゃん

8

A男くんは、悲しい気持ちになってい
たので、B男くんに遊びに誘われも遊
ぶ気持ちになれず家にひきこもって
しまいました。

ああ。テスト、かなり
悪かった…。

テストの点
数がかなり
悪くて。
落ち込むな。



A男くん

遊ぶ気持ちに
なれないよ…。
悲しいな。



A男くん

9

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。

鈴木水季(平成26年)

10

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…

こわい！逃げなきゃ！



明日は苦手な
漢字テスト。
不安だな…。
勉強しなきゃ！



11

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。

鈴木水季(平成26年)

12

提示指導用スライド(第2時)

ネガティブ感情からの脱出方法

ネガティブ感情の特徴

頭が痛いな。
お腹も痛いな。

話して、こそこそ話して

今朝、A子ちゃん、そっけなかったな。

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。

13

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…



14

ネガティブ感情からの脱出方法 **良い例**

運動

音楽

呼吸法

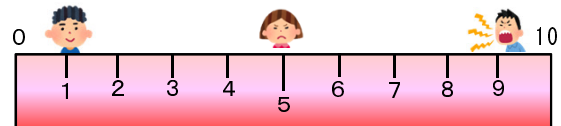
15

あなたが**イライラした場面**を思い出してください。



あのときは、本当に
イライラした！

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？



16

リラックス呼吸法 その1

いせしは、
ゆっくり
(繰り返し)

は ゆっくり
鼻から自然に息をすう。

し 静かに目を閉じる。
時間をかけてゆっくり息をはく。

せ 背すじをまっすぐのばす。

い いすにもたれず、すわる。

17

リラックス呼吸法 その2

ネック、グー、
ひじ背のび

背のび 背のびをし、深呼吸をして
ゆっくり目を開ける

ひじ ひじの曲げのばしをする。

グー グーパー、グーパー
を繰り返す。

ク きれいな空気が全身には
いるようなイメージで、
すう。(繰り返し)

ネッ ネガティブな感情が出て
いくイメージではく。

18

提示指導用スライド(第2時)

呼吸法が終わって、今のイライラ度はどれくらいですか？

今のイライラ度はどれくらい？

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？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

A子ちゃんは、イライラしていたので、呼吸法をして気分を落ち着けました。

うん！掃除場所に行こう！

A子ちゃん、早く掃除場所に行こうよ。

呼吸法をやったら、イライラが減った！

A子ちゃん B子ちゃん

20

A男くんは、悲しい気持ちになっていたので、B男くんと大きな声で歌ってすっきりしました。

B男くん、今、はやりの〇〇を歌おうよ！

よし、きりかえよう！B男くんと気分てんかんだ！

友だちと歌って、すっきりしたな。次のテストで、がんばろう。

A男くん A男くん B男くん

21

ネガティブ感情からの脱出方法 **良い例**

音楽

運動

呼吸法

22

ス ラ イ ド 1	
ス ラ イ ド 2	前の時間に、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）」に分かれました。 画面は、前の時間に見た曲線です。★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いきます。
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。 今日は、このレジリエンスを使って、ネガティブな感情の悪循環から脱出する方法を考えましょう。
ス ラ イ ド 6	
ス ラ イ ド 7	あなたが「イライラするとき…、悲しいとき…」はどんなときですか。そういうとき、どうなりますか。

ス ラ イ ド 8	例を二つ示します。 A子ちゃんは、先生に叱られて、イライラしていました。 「A子ちゃん、早く掃除場所に行こうよ。」と誘ってくれたB子ちゃんに、「分かってるし！B子ちゃん、先に行けばいいじゃん！」 と、つい、B子ちゃんにきつい言い方をしてしまいました。 そう言われたB子ちゃん、★「せっかく誘ったのに。そんな言い方しなくても…。悲しいな。」と思いながら、「うん…。分かった。先に行っておくね。」と掃除場所に行きました。 このように、A子ちゃんは、イライラしていて、B子ちゃんに、きつい言い方をしてしまいました。
ス ラ イ ド 9	もう一つ例を示します。 A男くんは、テストの点数がかなり悪く、落ち込み、悲しい気持ちになっていました。 ★友だちに遊びに誘われたのですが、そんな気持ちになれず、家にひきこもってしまいました。 (※状況を見て、指導者自身の例を話す。) あなたがイライラするとき、悲しいときはどんなときですか。そういう気持ちのときには、どうなりますか。 二つの例を参考にして、ワークシートに記入しましょう。 ※ワークシートに書かせる。
ス ラ イ ド 10	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。しかし、それは、人にとって、ネガティブな感情は必要なものだからです。
ス ラ イ ド 11	人間が、ネガティブでいやな気もちを感じやすいようにできているのは、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、苦手な漢字テストがある。★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 12	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 13	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 14	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う、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 15	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、一人一人がもっている、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。さき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 16	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 17	★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。（目を閉じたくない児童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 18	★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児童に聞く。 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 19	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。

ス ラ イ ド 20	先程の例の先生に叱られて、イライラしていたA子ちゃんは、呼吸法をして、気分を落ち着けました。 「A子ちゃん、早く掃除場所に行こうよ。」と誘ってくれたB子ちゃんに、「うん！掃除場所に行こう！」 仲良く、一緒に掃除場所に行くことができました。
ス ラ イ ド 21	もう一つ例、テストの点数がかなり悪く、落ち込み、悲しい気持ちになっていたA男くんは、「よし、切り替えよう！B男くんと気分転換だ！」と思い、「B男くん、今、はやりの〇〇を歌おうよ！」B男くんと、大きな声で歌を歌い、すっきりしました。そして、「次のテストで、がんばろう。」と思いました。
ス ラ イ ド 22	今日は、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。 振り返りをしましょう。

レジリエンスを使って、ネガティブ 感情の悪循環から脱出しよう

6年 組 氏名

- 1 あなたがイライラするとき、^{かな}悲しいときはどんなときですか。
そういつき、どうなりますか。

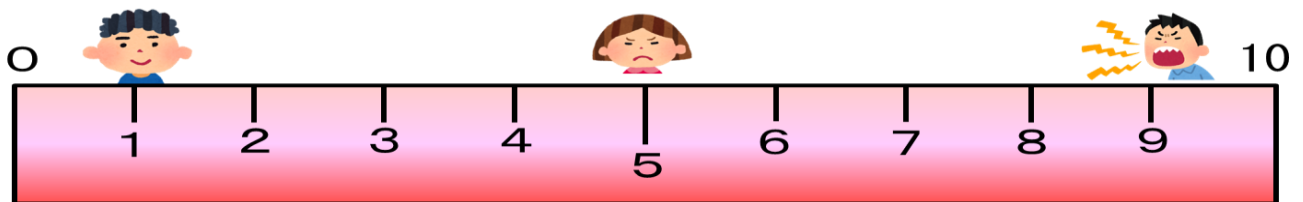
【どんなとき？】



【どうなる？】

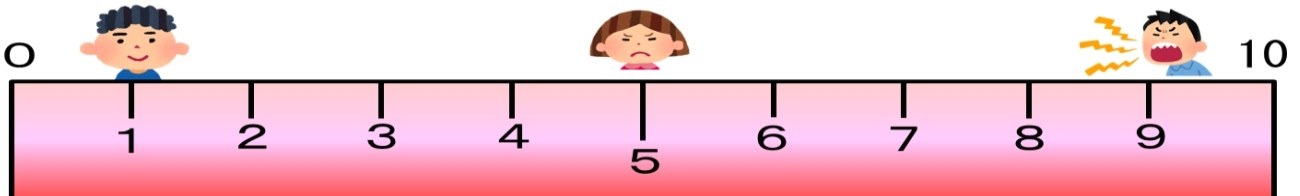
【呼吸法前】

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？



【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？



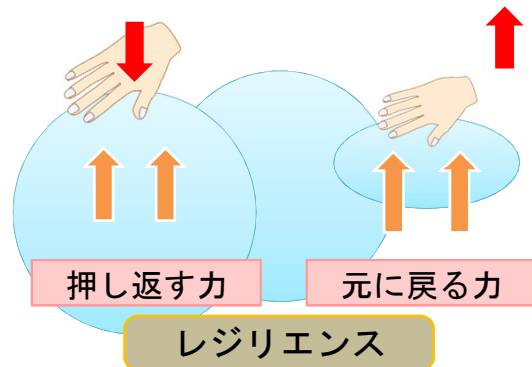
- 2 ^{きょう}今日の^ふ振り返り

「なるほど。」と^{おも}思ったことや、「これからやってみたい。」と^{おも}思ったことなどを書きましょう。

提示指導用スライド(第3時)

レジリエンスを使って、
ネガティブ感情の
悪循環から脱出しよう

1



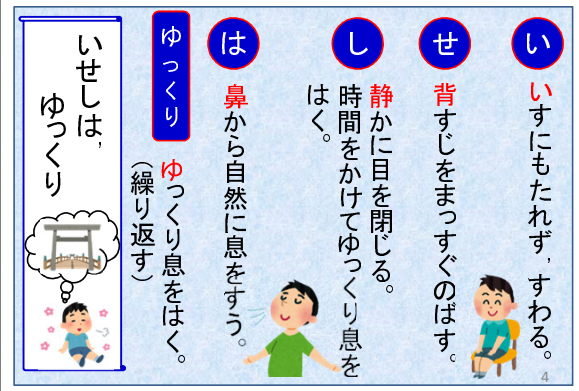
新見正則 (2014) 2

ネガティブ感情からの脱出方法 **良い例**



3

リラックス呼吸法 その1



4

リラックス呼吸法 その2



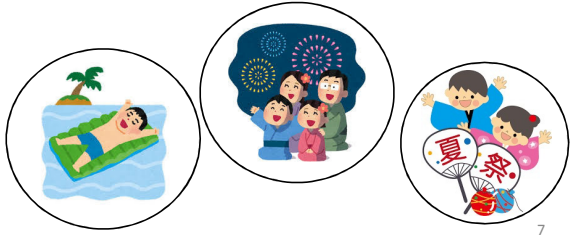
5

ネガティブ感情からの
脱出方法②

6

提示指導用スライド(第3時)

A男くんは、夏休みの宿題を、つい、後回しにして、楽しい夏休みを過ごしていました。



7

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、一つも宿題をしていません！



8

状況

今日は、8月28日。学校が始まるまで4日しかない。まだ、宿題を一つもしていない。

捉え方

あと4日しかないから、こんな量の宿題、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。何とかできるかもしれない。

感情



ネガティブ



ポジティブ

9



明日漢字100問テストをしますよ！

漢字が苦手なAさん、Bさん、Cさん…



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…

10

状況

先生が「明日漢字の100問テストをします」と言った。

捉え方

・漢字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。

・漢字苦手だけど簡単な漢字なら書けるかも
・少しは練習しておこう

・急にテストするなんてできないわけない
・嫌な先生だ！



Aくん



Bさん



Cくん

感情

不安・心配
無気力

やる気
元気

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

・漢字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。

・漢字苦手だけど簡単な漢字なら書けるかも
・少しは練習しておこう

・急にテストするなんてできないわけない
・嫌な先生だ！



Aくん



Bさん



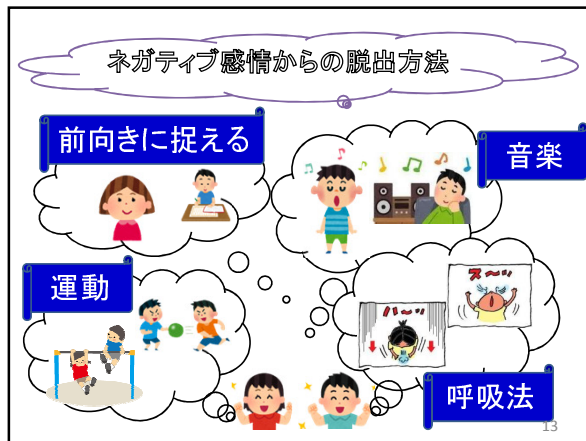
Cくん

感情

不安・心配
無気力

やる気
元気

イライラ
いかり



ス ラ イ ド 1	
ス ラ イ ド 2	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。 今日も、このレジリエンスを使って、ネガティブな感情の悪循環から脱出する方法を考えましょう。
ス ラ イ ド 3	前の時間は、ネガティブ感情から脱出する方法について学習しました。最善の方法は、気分転換できるような何かを行うことでした。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。 ここで、ネガティブ感情からの脱出方法には、 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。前回行った、リラックス呼吸法をやってみましょう。
ス ラ イ ド 4	★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。(目を閉じたくない児童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。 ★「いせしは、ゆっくり」ですね。

ス ラ イ ド 5	★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！ この呼吸法はネガティブ感情からの脱出法の一つです。
ス ラ イ ド 6	
ス ラ イ ド 7	では、このようなときは、どうでしょう。 A男くんは、夏休みの宿題を、★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 8	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、一つも宿題をしていません。★ このようなとき、あなたはどうか考えますか。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。 ※数名の児童に自分の方法を聞く。
ス ラ イ ド 9	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ってきます。
ス ラ イ ド 10	では、次のような状況について考えてみましょう。 先生が、「明日漢字100問テストをしますよ！」と言いました。 ★Aくん、Bさん、Cくん。3人とも漢字が苦手です。 ★このように苦手な漢字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 11	先生が「明日、漢字の100問テストをします」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さん、Bさん、Cさんは、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。 ※数名の児童に発表させる。 ★Aさんは、「漢字は苦手だし、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、「漢字は苦手だけど、簡単な漢字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さんは、「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 12	Aさん、Bさん、Cさんそれぞれの感情は、それぞれ違った捉え方から出ていることが 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。 ※数名の児童に発表させる。 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。
ス ラ イ ド 13	今日は、ネガティブ感情からの脱出方法について、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。 振り返りをしましょう。

レジリエンスを使って、ネガティブ 感情の悪循環から脱出しよう

6年 組 氏名

1 このようなとき、どのように考えますか。

今日は、8月28日。9月1日からは、学校が始まります。まだ宿題は終わっていません。



【どのように考える？】

2 どのようなとらえ方をしたと思いますか。書きましょう。

【状況】



先生が「明日漢字の100問テストをします」と言った。

【捉え方】

【感情】

不安・心配, 無気力

やる気, 元気

イライラ, いかり

3 今日の振り返り

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

提示指導用スライド(第4時)

自分のことを知り、
レジリエンスをアップ
させよう！

いろいろな気持ち

よい気持ち (ポジティブ)

がんばって練習して
きて、優勝した

そうじをがんばって、
先生にほめられた

テストで100点を
とった

忘れ物をした

仲のよい友だちと
けんかをした

いやな気持ち (ネガティブ)

2

ネガティブな悪循環になってしまうと…

ポジティブ

ネガティブ

避けられているような気がする

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

不安
恐怖
悲しさ
怒り
イライラ

落ち込み

鈴木 水季(平成26年) 3

レジリエンス

ポジティブ

ネガティブ

不安
恐怖
悲しさ
怒り
イライラ

立ちなおり

落ち込み

鈴木水季(平成26年) 4

ネガティブ感情からの脱出方法

前向きに捉える

音楽

運動

呼吸法

「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…**

7

「自分のよいところを知ろう」

8

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
するだけだよ



9

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。



10

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



11

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



しんちょう



12

提示指導用スライド(第4時)

短所・よくないところ 長所・よいところ

見方を変えると...

すぐにあきらめて
しまう

くよくよしない
すぐに気持ちが
切り替えられる

13

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

14

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

15

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とくい
- いつも本当のことを言う
- 人を笑わせるのがとくい

16

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

17

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。

18

提示指導用スライド(第4時)

「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...



19

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！



20

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！！

21

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には、どうすればいいんだろう？



22

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！



23

ス ラ イ ド 1	※悪いところは指導者は共感しない。 ※悪いところを出すことができたなら、拍手をするなどのこの時間での約束事をつくって行う。
ス ラ イ ド 2	1学期に、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、前の時間にせつめいした、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。 ※数名の児童に尋ねる。
ス ラ イ ド 7	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	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。」と言う人がいるかもしれませんが、必ずあります。 今からそれを発見してもらいます。今、自分が「よいところ」だと思っていることについて、ワークシートに書いてください。次に発表してもらいます。 例えば、先生が、自分で知っている「よいところ」は…〇〇なことです。（〇〇に具体例を示す。） ※書く時間を確保する。 このように、自分のことを知っているということは、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。 ※児童に、自分のよいところを発表させる。 ※発表を受けて、教師からか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。 先生が、自分で知っている「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。 ※児童に、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「よいところ」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。（そのあとで児童に聞く。）★

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、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。(そのあとで児童に聞く。) ★
ス ラ イ ド 14	「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。(そのあとで児童に聞く。) ★
ス ラ イ ド 15	今のことを参考にしながら、まずは自分の「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あげることにはどんなことがありますか。(児童に例を挙げさせる。) これを参考に、まず、ワークシートに書きましょう。(数名の児童に発表させ、書くことの参考にする。)
ス ラ イ ド 16	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	今度は、友だちの「長所」「よいところ」を考えましょう。 同じ班の友だちの「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。ワークシートに書いてください。 (付箋に記入。) 友だちの「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、理由を書いてください。あとで、同じ班の友だちと交流します。
ス ラ イ ド 18	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「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	友だちから、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、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。 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、〇〇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	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。1学期に学習したように、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、友だちから見た、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。友だち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、「レジリエンスマッスルをきたえる」ことの一つになります。
ス ラ イ ド 21	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」をいかすことができます。 今日は、自分の強みを知り、レジリエンスマッスルをきたえることを学習しました。
ス ラ イ ド 22	友だちから見た、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。友だちが見てくれていた自分の「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、「レジリエンスをアップさせる」ことの一つになります。 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、「この強みをいかすにはどうすればよいのでしょうか。
ス ラ イ ド 23	このみんなを元気にする強みをいかすと、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。 そうすることが、レジリエンスアップにつながります。 ワークシートに記入して、振り返りをしましょう。

じぶん 自分のよいところを知り、 レジリエンスをアップさせよう

6^{ねん}年 組^{くみ} 氏名^{しめい}

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 きづ 自分が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
とも きづ 友だちが気付いた、ぼくの ^{わたし} 私のよいところ（ふせんに書いてもらったものをはろう。）	
() のよいところ	() のよいところ
りゆう 理由	りゆう 理由
() より	() より
() のよいところ	() のよいところ
りゆう 理由	りゆう 理由
() より	() より

2 自分の「^{じぶん}長^{ちやうしょ}所^い」「よいところ」を言^いってもら^{かん}って、どう感^{かん}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^いってくれた。自分がこれまで気付^きかなかったことをよいところだと思^{おも}ってくれていたんだ。

3 友^{とも}だちに「^{ちやうしょ}長^い所^{かん}」「よいところ」を伝^{つた}えて、どう感^{かん}じましたか。

例：友^{とも}だちが、気付^きいていなかったよいところを伝^{つた}えると、友^{とも}だちがとてもうれしそうにしてくれたので私^{わたし}もうれしくな^なった。

4 ^{きょう}今日^ふの振^{がえ}り返^り

^{きょうはっけん}今日発^{しぶん}見^{つよ}した、自^い分の「強^{おち}み」をど^かのように生^かかしてみたいですか。思^{おも}ったことなどを書^かきましょう。

ぼくの私の「強^{つよ}み」は、

です。

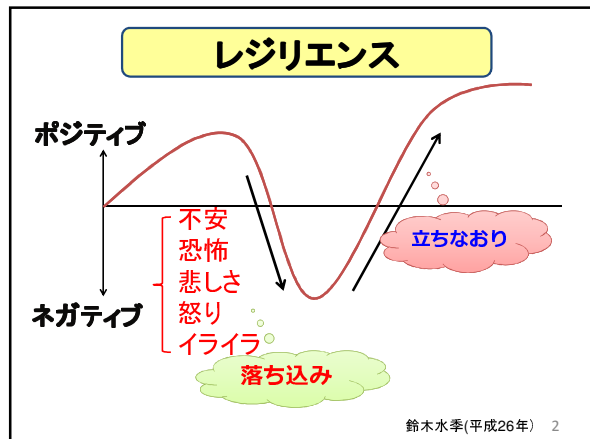
これからの生活で、

しようと思^{おも}います。



自分のサポーターを知り、
レジリエンスを
アップさせよう

1



「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…**

3

「自分のサポーターを
見付けよう」

4

サポーターって何？



5

サポーターとは…

守ってくれる人

支えてくれる人

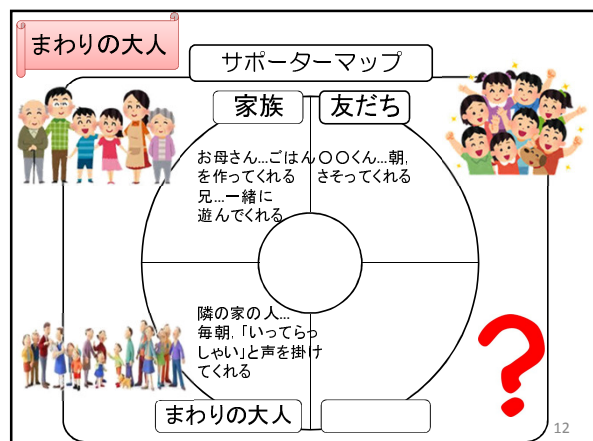
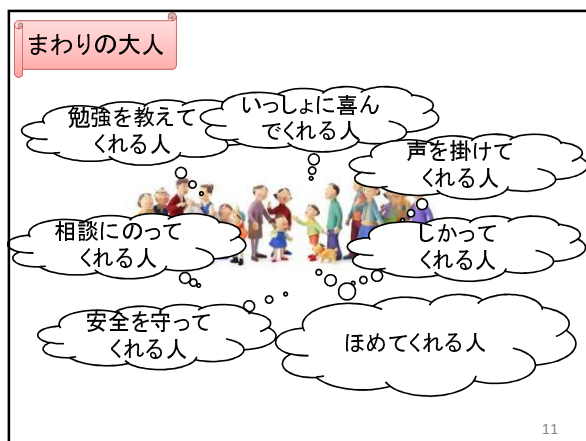
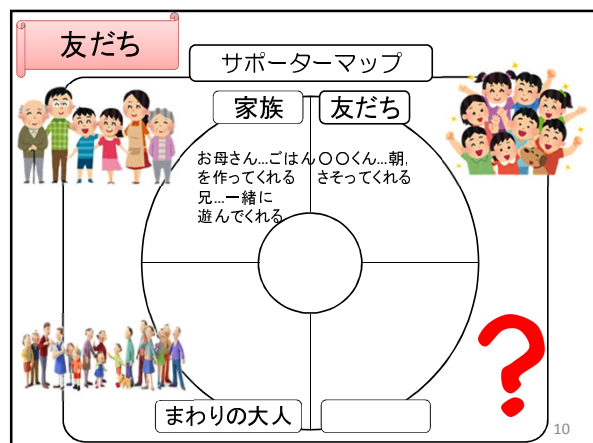
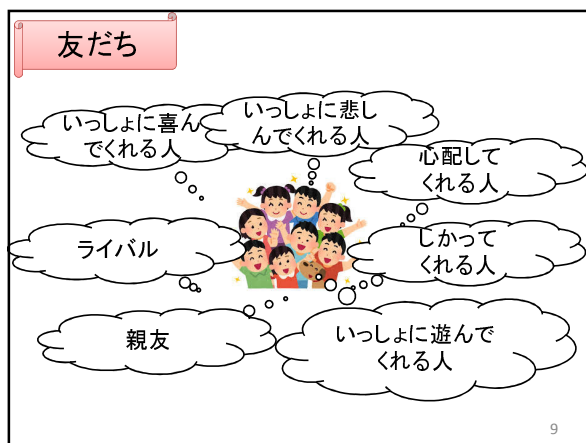
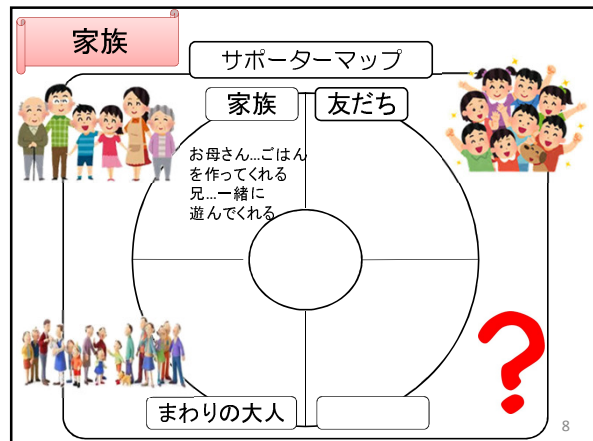
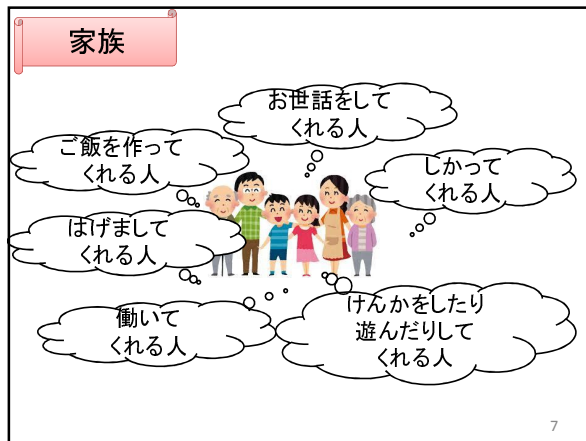
応援してくれる人

助けてくれる人

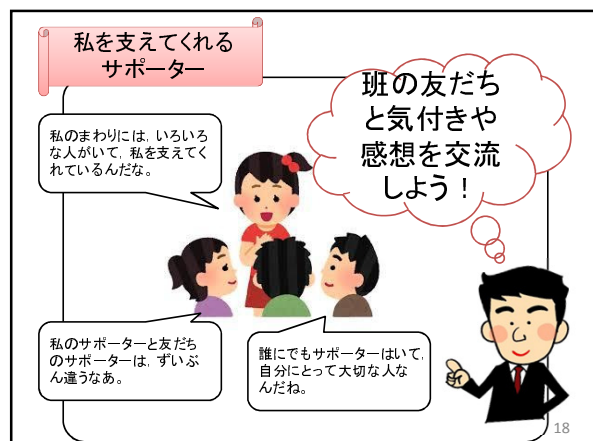
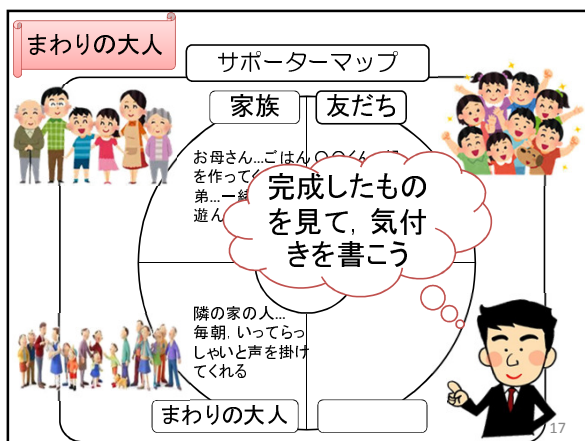
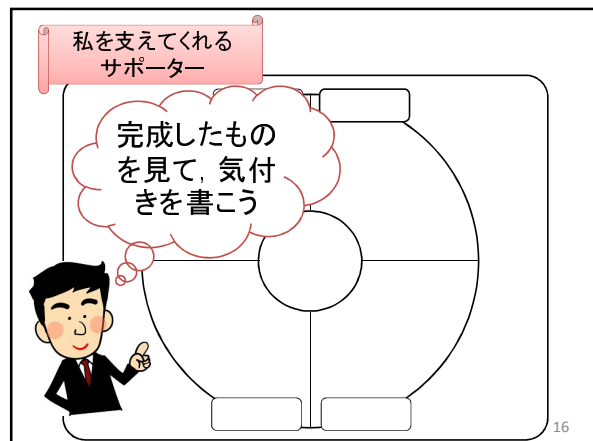
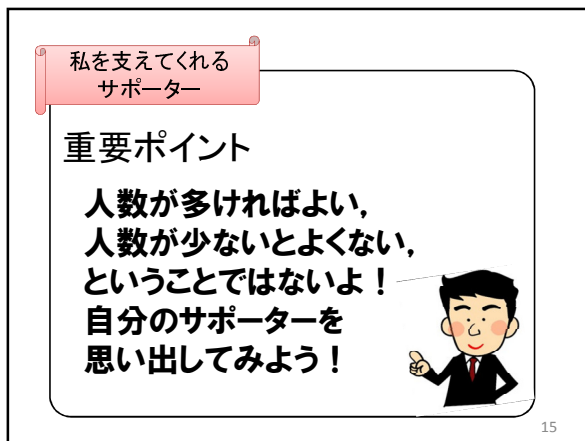
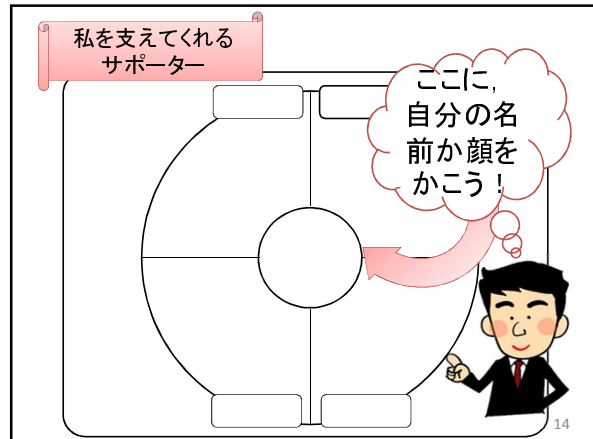
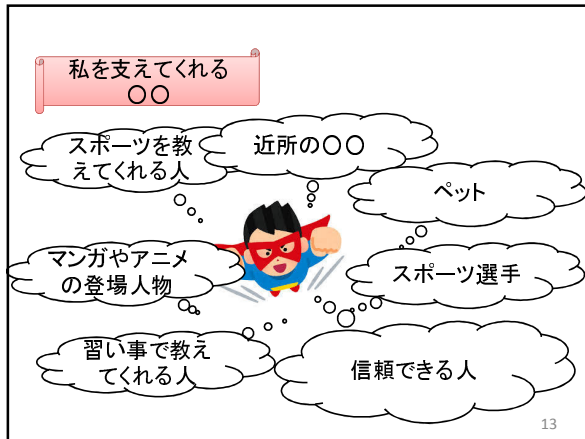
一緒にいてくれるとうれしい人

6

提示指導用スライド(第5時)



提示指導用スライド(第5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！

19

自分のサポーターを知ること...



家族

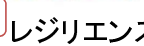




友だち



まわりの大人



レジリエンスアップ！

20

ス ラ イ ド 1	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。
ス ラ イ ド 2	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	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。 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	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。(そのあとで児童に聞く。) ★
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。(そのあとで児童に聞く。) ★
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、自分の身近な家族はどのようなサポーターでしょうか。 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、このようなイメージを持つ人が家族ではないでしょうか。

ス ラ イ ド 8	それでは、ワークシートの「1」の中の□に、「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、「お母さん」と書いて、その後ろに、「ご飯を作ってくれる」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、ということを書きましょう。 (児童に聞く。) ★
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、いっしょに喜んでくれる人、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、いっしょ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	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。(児童に聞く。) ★ ※「誰」については、名前を出すのが難しい児童は出さなくてもよい。
ス ラ イ ド 11	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、たくさん大人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 12	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。(児童に聞く。) ★
ス ラ イ ド 13	あなたの周りのサポーター、家族、友だち、まわ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。(児童に聞く。) ★
ス ラ イ ド 14	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。(それぞれの児童の顔写真を貼ってもよい。)
ス ラ イ ド 15	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 16	顔と名前をかいて、一人一人のサポーターマップが完成しました。 自分の名前や顔が中心にある、サポーターマップを見て、気付いたこと、感じたことをワークシートの「2」に書きましょう。
ス ラ イ ド 17	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。(児童に聞く。) ★
ス ラ イ ド 18	ワークシートに記入した気付きや感想を班の友だちと交流しましょう。 ※交流の時間を確保する。 ※何人かの児童に発表させる。
ス ラ イ ド 19	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かと思います。
ス ラ イ ド 20	1学期に学習したように、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。 ワークシートの「3」を記入して、振り返りをしましょう。

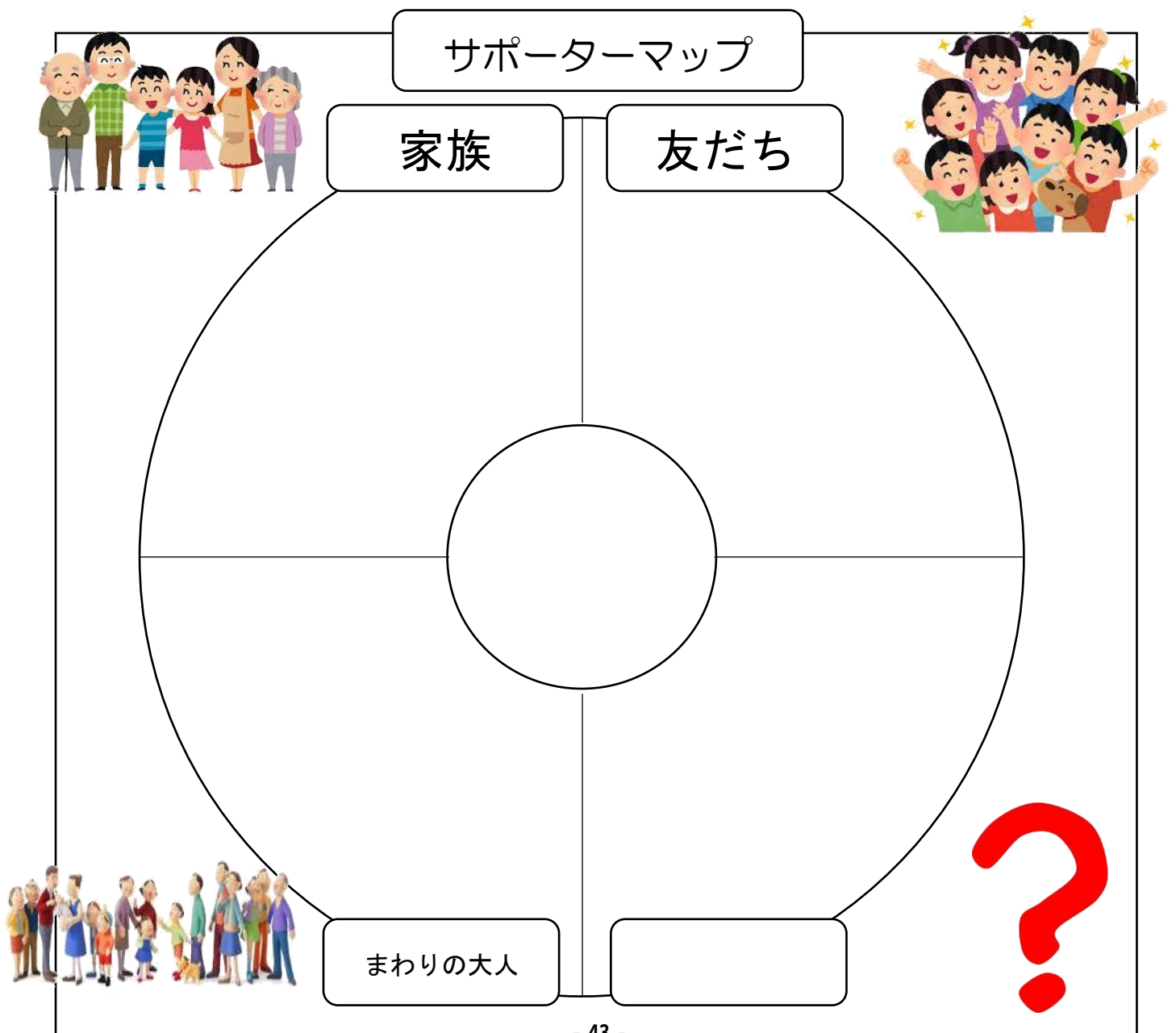
じぶん 自分のサポーターを知り、 レジリエンスをアップさせよう

6年 組 氏名

1 「サポーター」と聞いて、どのようなイメージが浮かびますか。

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：お母さん…ごはんを作ってくれる。



3 完成したサポーターマップを見て、気付いたこと、感じたことを書きましょう。

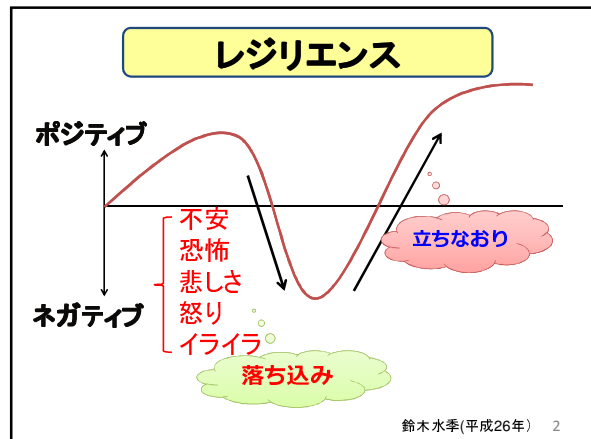
4 今日の振り返り

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



自分の幸せを見付け、
レジリエンスを
アップさせよう

1



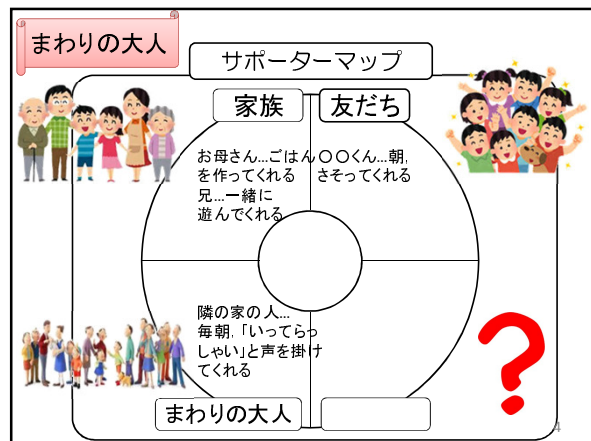
「ネガティブ感情からの脱出方法」を
イライラしたときや困ったときに使うと...

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...**

3



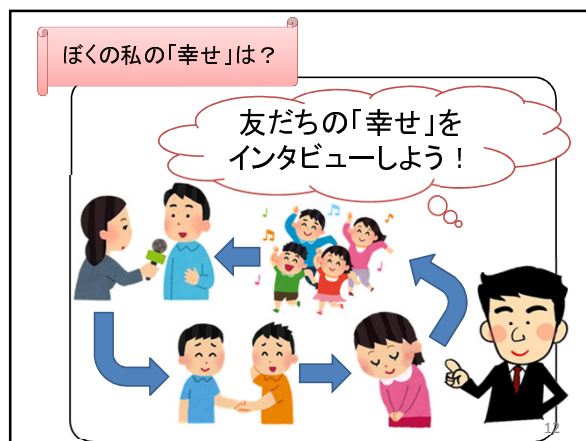
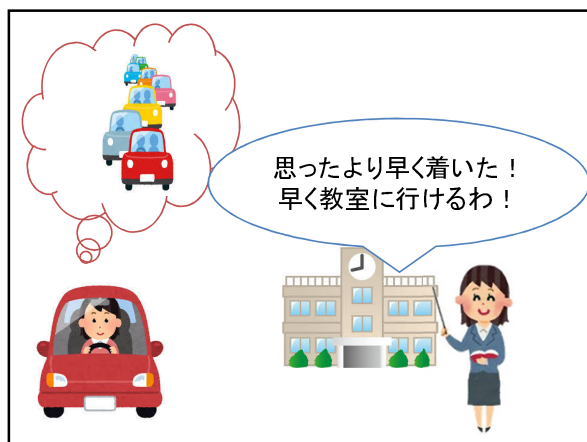
「自分の幸せを
見付けよう」

5



6

提示指導用スライド(第6時)



提示指導用スライド(第6時)



いろいろな気持ち

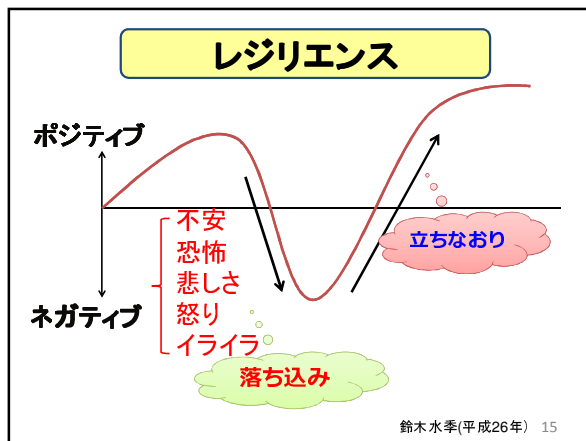
よい気持ち(ポジティブ)

...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

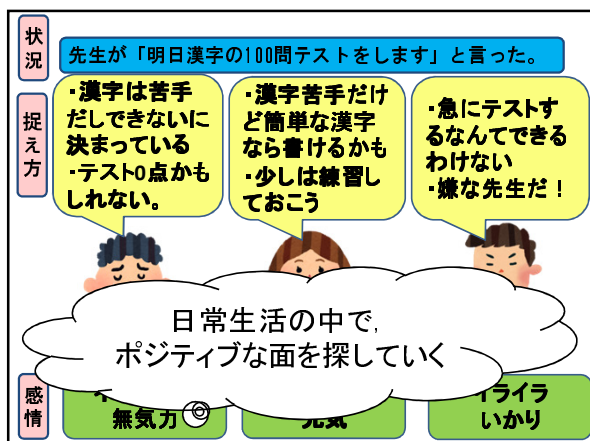
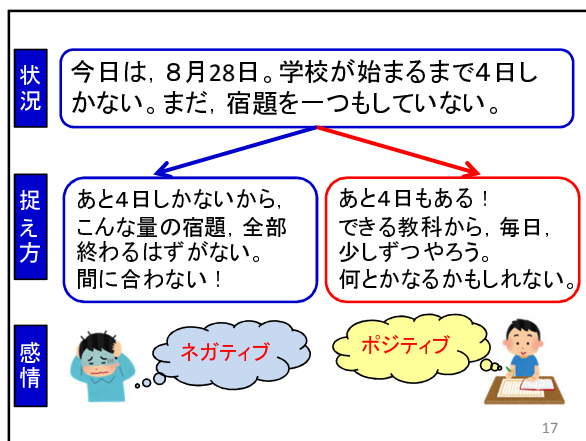
14



ポジティブ感情を増やすには...



16



提示指導用スライド(第6時)

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！

19

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。

20

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 友だちを元気にする

日常生活の中でいかし、ポジティブ感情を増やしていく

みんななかよし！

困っている友だちを助ける

21

自分のサポーターを知ること...

ポジティブ感情を増やす手助けになる

まわりの大人 レジリエンスアップ！

22

ポジティブ感情を増やすには...

「ありがとう」

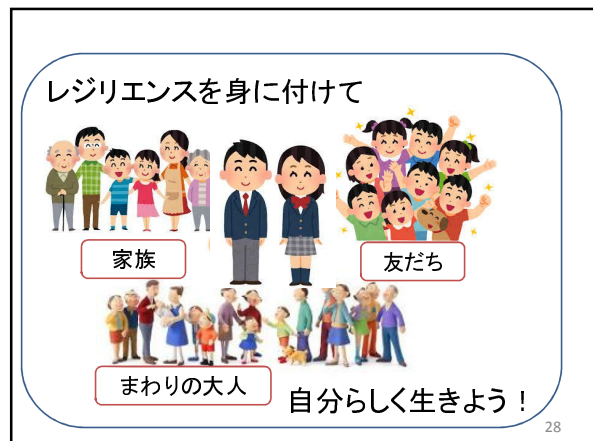
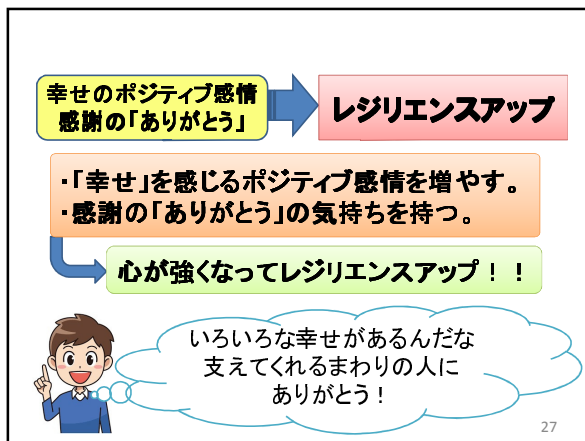
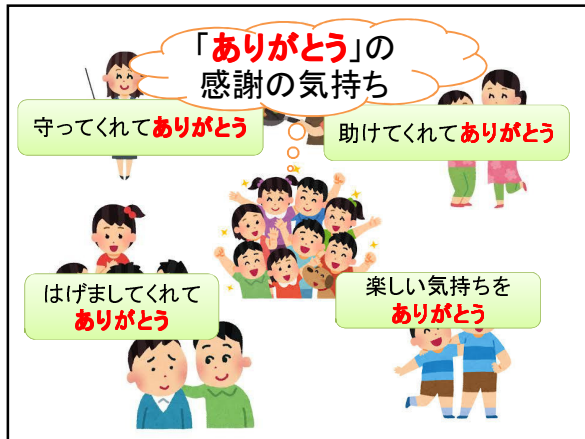
23

レジリエンスアップ！のための
ポジティブ感情を増やすには...

- ・ポジティブな面を探す
- ・自分の「強み」を日常生活で生かす
- ・自分のサポーターのように、よい関係をつくる
- ・「ありがとう」の思いを伝える

24

提示指導用スライド(第6時)



ス ラ イ ド 1	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。
ス ラ イ ド 2	しかし、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	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。
ス ラ イ ド 4	前回の授業では、レジリエンスをアップさせる方法「自分のよいところを知ろう」「自分のサポーターを見付けよう」について、学びました。覚えていますか。
ス ラ イ ド 5	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、「自分の幸せ」について考えましょう。
ス ラ イ ド 6	私は、毎日の生活の中で、「幸せ」を感じるがあります。例えば… ※指導者が幸せを感じる事例をそのときの気持ちと併せていくつか提示する。
ス ラ イ ド 7	例：①道が混んでなく、思ったより早く学校に着いた。
ス ラ イ ド 8	例：②時間がたくさんできてやりたいことができる。

ス ラ イ ド 9	例えば、みんなだったら、こんな「幸せ」を感じることはないですか。 大休憩、雨なら教室で静かに過ごさなければならぬはずだったのに、晴れてよかった。 友だちとサッカーができるぞ。 さて、みんなが「幸せ」を感じるのは、どんなときでしょう。そのとき、どんな気持ちになったでしょう。 幸せに大きさは関係ありません。どんな幸せでもよいので、ワークシートに記入しましょう。 ※その後で数人の児童に尋ねる。★
ス ラ イ ド 10	ワークシートに記入した「幸せ」を班の友だちと交流しましょう。 例えば、私の「幸せ」は、昨日宿題が少なくて、予想外に時間ができて、お母さんとクッキーを作ったことです。そのときの気持ちは、「最高で一す」って気分でした。 のように、お互い伝え合いましょう。 友だちの「幸せ」を聞いたら、拍手をしましょう。 ※交流の時間を確保する。
ス ラ イ ド 11	班で「幸せ」を交流しました。例えば、 ※発表例を生かして指導者が整理する。 ※例としては、「大好きなカープが勝つ試合を見ていたら、最高です！と思う人」「自分がやっているサッカーの試合に出場したときが人生で一番の幸せとを感じる人」 「大好きなアイドルがテレビに映っているのを見ると、幸せな気分になる人」など。 みんなが書いた「幸せ」は、友だちと同じでしたか。
ス ラ イ ド 12	今度は、クラスの友だちの「幸せ」をインタビューしましょう。 「幸せ」の感じ方は人それぞれです。感じ方に「よい」も「悪い」もありません。 教室を移動しながら、出会った人同士、お互いに「幸せ」について、インタビューしましょう。 インタビューの内容は、ワークシートに記入しましょう。 お互いのインタビューが終わったら、心を込めて「ありがとう」と言いましょう。 時間いっぱい、できるだけ多くの人にインタビューしましょう。 ※交流の時間を確保する。 ※交流後、数人の児童に聞く。
ス ラ イ ド 13	友だちにインタビューをすると、いろいろな「幸せ」がありましたね。 「幸せ」を感じるには、★うれしいことや、ほっと安心すること、★何かに夢中になって、あっという間に時間が過ぎてしまうこと ★人とつながっていると感じる★いやなこと、つらいことでも、そのことをやっている意味を感じる★などがあります。「幸せ」とは、目標を持って取り組み、それをやり遂げ、達成感を感じることなのです。幸せなときの気持ちを「ポジティブ感情」と言います。

ス ラ イ ド 14	1 学期に行ったレジリエンスの授業の一番最初の授業で、いろいろな気持ちについて考えました。 そのとき出てきた、★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を、「ポジティブ」と言いました。
ス ラ イ ド 15	レジリエンスをアップさせるためには、「幸せ」を感じるということがとても大切なのです。
ス ラ イ ド 16	それでは、「幸せ」を感じ、レジリエンスをアップさせるポジティブ感情を増やすには、どうしたらよいのでしょうか。
ス ラ イ ド 17	3 回目の授業のときに、夏休みが終わる 4 日前に宿題が終わっていない状況でどのように捉えるか、自分の捉え方のくせを考えました。
ス ラ イ ド 18	先生が、急に漢字テストをしますと言ったときの状況でも考えました。 このように、日常生活の中で、ネガティブな面を忘れようとするのではなく、ポジティブな面を探すことで、ポジティブ感情を増やすことがレジリエンスアップにつながります。 学習後、少しずつポジティブな面に目を向けている人もいないのでしょうか。
ス ラ イ ド 19	4 回目の授業では、自分の「強み」を知りました。
ス ラ イ ド 20	強みを知る学習では、自分が知っている強み以外にも、友だちにふせんを書いてもらい、友だちが気付いた強みについて、そのふせんをワークシートに貼り、自分の知らなかった強みに気付くことができましたね。

ス ラ イ ド 21	この強みを日常生活の中で生かすことで、ポジティブ感情を増やし、レジリエンスアップにつながります。 見付けた自分の強みを生かしている人もいないのでしょうか。
ス ラ イ ド 22	前の時間に学習した、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、大切な人である、自分の「サポーター」のように、まわりの人とよい関係をつくっていくことも、ポジティブ感情を増やす手助けになります。
ス ラ イ ド 23	最後に、もう一つ、レジリエンスをアップさせるための、ポジティブ感情を増やす方法を伝えます。 これまでのレジリエンスの学習で出てきたこと、今日の幸せを感じる時のことを思い出してください。 自分の強みを教えてくれた友だち、まわりのサポーター、そして幸せを感じる時、そこに、「ありがとう」という思いを伝える、感謝する場面がありましたか。
ス ラ イ ド 24	このように、レジリエンスアップのためのポジティブ感情を増やすには、 ・ポジティブな面を探す ・自分の「強み」を日常生活で生かす ・自分のサポーターのように、よい関係をつくる ・「ありがとう」の思いを伝える これらのことが大切ということですね。
ス ラ イ ド 25	安全に登下校ができるように見守ってくれている地域の人、毎日ご飯を作ってくれる人、勉強を教えてくれる人、一緒に遊んで楽しい気持ちにしてくれる友だち、兄弟姉妹、相談にのってくれる人、はげましてくれる人など、強みを教えてくれた友だちや、まわりのサポーター、幸せを感じることができるときに、感じる感謝の気持ちに注目してみましよう。身の回りにあるいろいろな「ありがとう」を見付けて書きましよう。 ワークシートに記入しましょう。（そのあとで数人の児童に聞く。）★
ス ラ イ ド 26	例えば、ワークシートに示しているように、身の回りの「ありがとう」として、いつも一緒に遊んでくれて、楽しい気持ちにしてくれる友だちに、「ありがとう」のメッセージを書くとすれば、 ※スライドの内容を読む。
ス ラ イ ド 27	今日学習した、自分が「幸せ」と感じる事、そのことはポジティブ感情につながります。 そのポジティブ感情を日常生活のいろいろな場面で増やしていくことが、レジリエンスをアップさせます。 また、支えてくれる人や、幸せを感じさせてくれる人に感謝の「ありがとう」の気持ちを持つこと、そのことによって、また自分も幸せな気持ちになることができます。 このこともレジリエンスをアップさせることになります。

ス ラ イ ド 28	これまで、6回にわたって、レジリエンスの学習を行ってきました。 レジリエンスは、ネガティブな感情が続き、気持ちが落ち込んでしまっても、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ができる力です。 この力を身に付けることで、さらに自分が成長し、自分らしく生きることができるようになります。 これから中学生になるみなさんは、このレジリエンスを日常の生活で生かし、中学校でも自分らしく活躍してください。 みんなの活躍を楽しみにしています。 ワークシートに記入して、振り返りをしましょう。
----------------------------	---

じぶん しあわ みつ 自分の幸せを見付け、 レジリエンスをアップさせよう

6年 組 氏名

1 「幸せ」を感じるのは、どんなときでしょうか。

じぶん しあわ かん 自分が「幸せ」を感じる時	
どんなとき 例①  大好きな〇〇選手が活躍して、カープが勝ったとき 例② お風呂に入ってリラックスしているとき	どんなとき 
どんな気持ち 例① 最高です！と叫びたくなるくらいうれしい 例② 気持ちよくてほっとする	どんな気持ち
どんなとき 	どんなとき 
どんな気持ち	どんな気持ち

2 身の回りにある感謝の気持ち「ありがとう」を見付け、メッセージを書きましょう。

<誰に> 例：いつも一緒に遊んでく て、楽しい気持ちにしてく れる友だち	「ありがとう」の<メッセージ> いつも学校に行くと、「一緒に遊ぼう！」と声を掛けてくれる〇〇くん。 〇〇くんがいつも明るく、元気にぼくをさそってくれるので、ぼくはいつ も楽しく学校に来ることができています。ありがとう。
<誰に>	<メッセージ>

3 今日の振り返り

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

じぶん しあわ みつ
自分の幸せを見付け、
レジリエンスをアップさせよう

6年 組 氏名

<友だちにインタビューしよう>

〇〇さんが「^{しあわ}幸^{かん}せ」を感じる時	〇〇さんが「^{しあわ}幸^{かん}せ」を感じる時
どんなとき 	どんなとき 
どんな^{きもち}気持ち	どんな^{きもち}気持ち
〇〇さんが「^{しあわ}幸^{かん}せ」を感じる時	〇〇さんが「^{しあわ}幸^{かん}せ」を感じる時
どんなとき 	どんなとき 
どんな^{きもち}気持ち	どんな^{きもち}気持ち
〇〇さんが「^{しあわ}幸^{かん}せ」を感じる時	〇〇さんが「^{しあわ}幸^{かん}せ」を感じる時
どんなとき 	どんなとき 
どんな^{きもち}気持ち	どんな^{きもち}気持ち