

よりよい人間関係を築く力(社会的能力)を 育成する開発的生徒指導の進め方

－社会性と情動の学習(SEL)と特別活動を関連付けた学習プログラム－

学級活動指導案集

【参考文献】

- ・小泉令三・山田洋平(2011):『子どもの人間関係能力を育てる SEL-8S 社会性と情動の学習(SEL-8S)の進め方 中学校編』ミネルヴァ書房
- ・小泉令三・山田洋平(2011):『子どもの人間関係能力を育てる SEL-8S 社会性と情動の学習(SEL-8S)の進め方 小学校編』ミネルヴァ書房
- ・文部科学省:『私たちの道徳 中学校』
- ・文部科学省(平成26年):『学級・学校文化を創る 特別活動 中学校編 学級活動の基本 話し合い活動を中心にして』国立教育政策研究所教育課程研究センター
- ・文部科学省(平成26年):『特別活動指導資料 楽しく豊かな学級・学校生活をつくる特別活動(小学校編)』国立教育政策研究所教育課程研究センター
- ・相川充・佐藤正二(2006):『実践! ソーシャルスキル教育 中学校 一人一人関係能力を育てる授業の最前線』図書文化
- ・嶋田洋徳・坂井秀敏・菅野純・山崎茂雄(2010):『中学・高校で使える 人間関係スキルアップワークシート ストレスマネジメント教育で不登校生徒も変わった!』学事出版

学級活動Ⅰ

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「同級生へのあいさつ～どうぞよろしく～」学級活動（2）オ

◇ 本時の目標 自己紹介の必要性和「自己紹介のポイント」を理解させ、適切な自己紹介ができるようにするとともに、良好な関係を築こうとする態度を育てる。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	目指す生徒の姿と 評価方法
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	◇新入生歓迎会で自己紹介したときの感想を発表する。 ★お互いに自己紹介をして、たくさんの人と仲良くなろう。 ＜本時の活動の流れ＞ ①自己紹介の必要性和「自己紹介のポイント“話す内容”」について話し合い、オリジナルの自己紹介文を作成する。 ②グループ内で自己紹介を行いながら、「自己紹介のポイント“話す姿勢”」について話し合う。 ③2つの「自己紹介のポイント」を踏まえて、再度、全員の前で自己紹介を行う。 ④学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 自己紹介の必要性和「自己紹介のポイント“話す内容”」について話し合い、各自でオリジナルの自己紹介文を作成する。	★自己紹介をするのはどんなときですか？ ★自己紹介をするときに気を付けることは何ですか？ ◇ペアで話し合う。 ★自己紹介は、自分のことを知ってもらうために行います。 みなさんは、どんな自己紹介をしますか？ ◇オリジナルの自己紹介文を考え、学級活動カードに記入する。 ★ポイントをまとめる。 ＜自己紹介のポイント“話す内容”(例)＞ ①こんにちは ②私は～です ③一言アピール ④よろしくお願いします 氏名だけでなく、自分を知ってもらえる一言を加えるととてもよい自己紹介になります。	
	5 グループ内で自己紹介を行いながら、「自己紹介のポイント“話す姿勢”」について話し合う。	★実際に、グループ内で自己紹介をしてみよう。 ★聞く人は、自己紹介をした人のよい点や工夫している点を見付けてください。 ◇グループ内で自己紹介を行う。 ★自己紹介のよかった点について話し合ってください。 ◇お互いに評価し合う。 ★ポイントをまとめる。 ＜自己紹介のポイント“話す姿勢”(例)＞ ①大きな声ではっきりと ②体を起こして ③相手の目を見て ④自分から “話す内容”だけでなく“話す姿勢”によっても相手の印象は変わります。自己紹介で相手によい印象を与えると、相手との関係がスムーズに始められます。	
	6 2つの「自己紹介のポイント」を踏まえて、再度、全員の前で自己紹介を行う。	★2つの「自己紹介のポイント」を意識して、これから全員の前で、自己紹介をしてもらいます。 ◇一人ずつ前に出て自己紹介を行う。	【思考・判断・実践】 2つの「自己紹介のポイント」を踏まえて、自己紹介ができる。 (観察・学級活動カード)
まとめ (きめる)	7 本時の学習を振り返り、今後、頑張りたいことを自己決定する。 8 教師の話聞く。	★今日学習した自分の自己紹介について、振り返りましょう。 ★今後、頑張りたいことを自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇学習の振り返りと自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を、期間を決めて取り組むことを確認する。	

【事後の活動】学校行事の前に、再度、2つの「自己紹介のポイント」を確認し（強化）、実際に自己紹介を行う場面で生かせるようにする。

「どうぞよろしく」

_____年_____組_____番

氏名_____

●オリジナル自己紹介

オリジナルの自己紹介文を考えて、そのセリフを書きましょう。

--

●自己紹介の振り返り

以下の質問に対して、自分の自己紹介を振り返って、最もあてはまるものに○をつけましょう。

①相手の目を見て話すことができた

(できた ・ 少しできた ・ できなかった)

②背筋を伸ばして相手に話すことができた

(できた ・ 少しできた ・ できなかった)

③はっきりとした聞きとりやすい声で話すことができた

(できた ・ 少しできた ・ できなかった)

④相手に体を向けて話すことができた

(できた ・ 少しできた ・ できなかった)

⑤明るい雰囲気です話すことができた

(できた ・ 少しできた ・ できなかった)

●今日の学習の振り返り

--

学級活動Ⅱ

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「集団生活におけるルール～私たちの学校の校則～」学級活動（2）ウ

◇ 本時の目標 校則の内容を知り、規則、ルールの必要性や意義について理解させるとともに、校則やルールを守ろうとする意識を高める。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	目指す生徒の姿と 評価方法
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	★生徒手帳に書いてある校則を読みましたか？ ★校則とは、「学校で定めた生徒が守るべき規則」のことです。今日は、校則の必要性や意義について考えよう。 ＜本時の活動の流れ＞ ①校則の内容を理解する。 ②ルールを守ることの大切さについて考える。 ③安全と平等のためにルールがあることを理解する。 ④校則が、どのように自分達の安全と平等を確保しているかについて話し合う。 ⑤学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 校則の内容を理解する。 5 活動（ゲーム）を通して、ルールを守ることの大切さについて考える。	★まず、本校の校則を確認しましょう。 ◇各自、生徒手帳に示されている校則を読む。 ★活動（ゲーム）を通して、ルールの必要性について考えましょう！ ★活動（ゲーム）の内容について説明する。 ＜活動（ゲーム）の流れ＞ ①3人グループになって、審判1人を決める（審判以外の2人が対戦する）。 ②審判は、1人に10枚ずつカードを配る。 ③対戦する2人は1枚ずつカードを出し合う。 ④勝敗は、グループ内で決める。 ◇審判を決めてゲームを行う（役割を交代してくり返す）。 ★どのようなゲームをしたのか発表してください。 ◇グループごとに発表する。 ★ルールを決めなかったグループはありますか？ ★なぜ、ルールを決めたのですか？ (★途中で、ルールを変えたグループは？)	最初に決めたルールが上手くいかない場合は、途中でルールを変更することができます。 全員で納得して決めたルールは、全員で守る責任があります。
	6 校則以外の身近なルールを出し合い、ルールがない場合の問題点について考える。	★普段の生活の中には、どんなルールがありますか？ ◇グループで話し合う。 ★もし、ルールがなかったらどうなりますか？ ◇グループで話し合う。 ★ルールを決めることのよい点は何ですか？ ◇グループで話し合う。	
	7 校則がどのように自分達の安全と平等を確保しているかについて話し合う。	★校則によって、どのように自分達の安全と平等が保たれているか考えてみよう。 ◇グループで話し合う。	ルールを決めることで、みんなの安全と平等が守られます。校則も同じです。〇〇中学校の生徒が安全で平等に学校生活を送れるようにするために校則が定められています。
まとめ (きめる)	8 これまでの自分の行動を振り返り、頑張りたい目標を自己決定する。 9 教師の話聞く。	★今日は、校則やルールについて学習しました。これまでの自分の行動について、振り返りましょう。 ★今後、頑張りたい目標を自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を、期間を決めて取り組むことを確認する。	【関心・意欲・態度】 学校や学年の一員としての自覚をもち、集団の場における規則やルールについて考え、自発的に守ろうとしている。 (学級活動カード)

【事後の活動】自己決定した目標を達成できたか、帰りの会等で定期的に振り返らせ（強化）、自己評価させる。

「私たちの生徒規則」

_____年_____組_____番

氏名_____

●私たちの生徒規則

話し合う生徒規則

グループで話し合ったことを書きましょう。

話し合う生徒規則

グループで話し合ったことを書きましょう。

●今日の学習の振り返り

◆ゲーム用カード

 1	 1	 1	 1
 2	 2	 2	 2
 3	 3	 3	 3
 4	 4	 4	 4
 5	 5	 5	 5

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

【事後の活動】自己決定した目標を達成できたか、帰りの会等で定期的に振り返らせ（強化）、相互評価させる。

「わかりやすく伝えよう」

_____年_____組_____番

氏名_____

●どちらのほうがいい？ その理由を書こう。

＜あなたの答え＞

理由

伝え方のポイント

まず,

次に,

●伝え方の工夫をしてみよう

部活動の練習中、A君が突き指をしてしまいました。顧問の先生が出張でおられなかったので、保健室の先生に付き添われてA君は病院に行きました。部活終了前、顧問の先生が出張から帰ってこられました。

A君がいない理由を、あなたから先生に説明してください。

●今日の学習の振り返り

学級活動Ⅳ

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「自主的な学習態度～テスト勉強のための学習計画表の作成～」学級活動（3）イ

◇ 本時の目標 自分にふさわしい学習方法について考えさせ、学習計画表を作成し、実行できるようにする。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	目指す生徒の姿と 評価方法
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	★中間（期末）テストに向けて、どのように勉強したらよいか悩んでいる人はいませんか？ ★計画を立てると目標を達成しやすくなります。今日は、2週間後の中間テストに向けて、自分に合った学習計画表を作成しよう！ ＜本時の活動の流れ＞ ①3年生が作成した学習計画表を見本にして、『学習計画表』作成のポイントを考える。 ②『学習計画表』作成のポイントを意識して、自分で学習計画表を作成する。 ③学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 『学習計画表』作成のポイントについて考える。	★中間（期末）テストに向けて、どのように計画を立てたらよいのでしょうか？ ★これは、3年生が作成した学習計画表です。この学習計画表を見て、何か感想はありますか？ ◇ペアで話し合う。 ★この学習計画表のよい点は何ですか？ ★学習計画表を作成するとき大切なことは何ですか？ ◇グループで話し合う。 ★ポイントをまとめる。 ＜学習計画表作成のポイント（例）＞ ①やるべきこと（テスト範囲）の確認 ②使える時間の確保 ③余裕のある計画 （④見直しと修正）	3年生が作成した学習計画表を“よい例”として提示する。
	5 自分に合った学習計画表を作成する。	★これから、『学習計画表』作成のポイントを踏まえて、中間（期末）テストに向けて学習計画表を作成しましょう。 ◇各自でテスト範囲を確認する。 ★次は、使える時間の確認です。学校にいる時間、起きる時間、寝る時間など、使えない時間を表に書き込みましょう。 ★次は、空いている時間にテスト勉強の時間を入れます。教科名、学習の内容、範囲など具体的に記入しましょう。 ◇各自で学習計画表を作成する。	・学習計画表作成用紙を配付する。 ・テスト範囲を提示する。
まとめ (きめる)	6 これまでの自分の行動を振り返り、頑張りたい目標を自己決定する。 7 教師の話聞く。	★今日は、自分に合った学習計画表を作成しました。 ★今後、頑張りたい目標を自己決定して、学習計画表の下段に記入しましょう。 ◇自己決定した目標を学習計画表に記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を、期間を決めて取り組むことを確認する。 ★計画通りに学習できているかどうか、1週間後に確認するので、1日ごとに学習状況を記録しておいてください。 ★学習計画表に従って勉強をがんばろう。	【思考・判断・実践】 自分にふさわしい学習方法について考え、学習計画表を作成している。 (学習計画表)

【事後の活動】自己決定した目標が達成できたか振り返らせ（強化）、自己評価させる。

事後活動	★テスト勉強は計画通りに進んでいますか？ ★計画を立てて取り組んでよかった点がありますか？反対に、上手くいっていない人はどんなところが上手くいっていませんか？ ◇各自で学習計画表を見直す。 ★計画はあくまでも予定です。計画通りにいかなかった時は、計画表を見直して、計画し直しましょう。 ◇各自が必要に応じて学習計画表を修正する。 ★これまでの自分の行動について振り返りましょう。これからも、学習計画表に従って勉強を頑張りましょう。
------	---

「時間を大切に」

年 組 番 氏名

	火	水	木	金	土	日	月	火 (テスト1日目)	水 (テスト2日目)
6時									
7時									
8時									
9時									
10時									
11時									
12時									
13時									
14時									
15時									
16時									
17時									
18時									
19時									
20時									
21時									
22時									
23時									
24時									

出典：小泉令三・山田洋平（2011）：『子どもの人間関係能力を育てる SEL－8S 社会性と情動の学習（SEL-8S）の進め方 中学校編』ミネルヴァ書房

学級活動Ⅴ

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 『思いやり』って……なんだろう？」学級活動（2）イ

◇ 本時の目標 「思いやり」について考え、他者を尊重する態度を育て、よりよい人間関係を築く意識を高める。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	評価規準〔観点〕 (評価方法)
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	◇学級の雰囲気について発表する。 ★互いに認め合い、尊重し合う「思いやり」とはどのようなことか考えよう。 ＜本時の活動の流れ＞ ①「私たちの道徳」p.55の場面1、場面2に登場するそれぞれの人物の気持ちを考える。 ②それぞれの場面に出会ったとき、自分だったらどうするか考える。 ③ワークシートの場面3におけるBさんとAさんの気持ちを考える。 ④学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 場面1に登場するそれぞれの人物の心情を考える。 5 場面2の登場人物の心情を考える。 6 自分について考える。 7 場面3についてBさんとAさんの気持ちを考える。 8 場面3において、自分がBさんだったらどうするかについて考える。	★話している人は、どんな気持ちだろう？ ★寝ている人は、どんな気持ちだろう？ ★この様子を見ている人は、どんな気持ちだろう？ ◇それぞれの人の気持ちを各自で考え発表する。 ★写している人は、どんな気持ちだろう？ ★見せている人は、どんな気持ちだろう？ ★この様子を見ている人は、どんな気持ちだろう？ ◇各自で考え発表する。 ★それぞれの場面で、自分だったらどうするか考える。 ◇それぞれの人の気持ちを各自で考え発表する。 ★場面3におけるBさんの気持ちとAさんの気持ちを考えよう。 ◇ペアでAさんBさん役を決めて、それぞれの気持ちを考え、意見交流を行う。 ◇Bさんの気持ちを考えてワークシートに記入し、発表する。 ◇Aさんの気持ちを考えてワークシートに記入し、発表する。 ◎生徒は、Bさんが善意で言ったように感じがちだが、言われたAさんの気持ちを想像することで、本当の思いやりについて気付かせる。 ★自分がBさんなら、どうすればいいと思いますか。 ◇自分の考えをワークシートに記入し、発表する。	文部科学省「私たちの道徳」のp.55の場面1、場面2を基に考えるよう指示する。 「場面3」を示したワークシートを配布する。
まとめ (きめる)	9 今日の授業の振り返りをする。 10 教師の話聞く。	★今日の授業で考えたこと、思ったことを書いてください。 自分の中の変化があればぜひ書いてください。 ★今日学んだことを、これからの生活にどう生かしていくか自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇学習の振り返りと自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を意識して、自己表現を行うことを確認する。	【思考・判断・実践】 「思いやり」について考え、他者を尊重して、人に接することができる。 (観察・学級活動カード)

【事後の活動】学校行事や生徒会行事の前に、再度、相手の立場に立って考えることや相手の気持ちを考えることの大切さを確認させ（強化）、それぞれの活動の場面で、他者を尊重し、思いやりの心をもって行動するよう促す。

「思いやり」 って……なんだろう？

_____年_____組_____番

氏名_____

場面3 Aさんは、Cさんとの関係がうまくいっていないことで悩んでいました。

Aさんは、そのことをBさんに相談しました。Bさんは、Cさんに聞いて、「CさんはAさんのいい加減な所がきらいって言っていたよ。」とAさんに言いました。

① Bさんの気持ちとAさんの気持ちを考えてみよう。

Bさん	Aさん
-----	-----

② 自分がBさんなら、どうすればいいと思いますか？

--

③ 今日の学習の振り返り

学級活動Ⅵ

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「他者の理解と尊重～“聞く”と“聴く”～」学級活動（2）イ

◇ 本時の目標 話を聞いて事実を知ることと、話の内容から相手の気持ちを理解することの違いについて考えさせ、「上手な聴き方のポイント」と「相手の気持ちをを知るヒント」を意識した聴き方ができるようにする。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	評価規準〔観点〕 (評価方法)
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	★人の話をきくことが得意だと思う人は？反対に、苦手だと思う人は？ ★今日は、人の話をきくことに注目し、上手な聴き方ができるようになろう ＜本時の活動の流れ＞ ①「上手な聞き方のポイント」について考える。 ②“聞く”と“聴く”の意味の違いを調べる。 ③相手の気持ちを理解する“聴き方”について話し合い、「相手の気持ちをを知るヒント」を理解する。 ④2つのポイントを意識してロールプレイを行う。 ⑤学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 「上手な聞き方のポイント」について考える。	★これから、先生が2つのきき方をやってみます。 (1回目は拒否的に、2回目は受容的にきく。) ★きき方によって話す人が話しやすかったり、話しにくかったりします。2回目のきき方のよかったところは？ ◇ペアで話し合う。 ★ポイントをまとめる。 ＜上手な聞き方のポイント(例)＞ ①相づちをうつ ②体を相手の方に向ける ③相手の顔を見る ④うなずく ⑤最後まで話を聞く	「聞く」は、耳から入ってきた情報を音として認識すること。「聴く」は、さらにその内容をよく理解し、相手の気持ちなどを察することを含みます。
	5 “聞く”と“聴く”の意味の違いを調べる。	★「聞く」と「聴く」の2つの漢字の意味には、どんな違いがありますか？ ◇各自が辞書(パソコン)等で調べる。 ★「聞く」と「聴く」の違いを説明する。	
	6 「相手の気持ちをを知るヒント」について考える。	★相手の気持ち(感情)を理解するためには、どんな聴き方をしたらよいですか？これからみなさんに、ある気持ち(感情)を表しながら「ありがとう」と言います。どんな気持ちで言ったか考えてみてください。 ◇ペアで話し合う。 ★相手の気持ち(感情)は、どんな様子から分かりますか？ ★ポイントをまとめる。 ＜相手の気持ちをを知るヒント(例)＞ ①しぐさ ②顔の表情 ③声の大きさ ④周りの様子	
まとめ (きめる)	7 「上手な聴き方のポイント」と「相手の気持ちをを知るヒント」を意識して相手の話を聴く。	★これから、グループで“気持ち読み取りゲーム”を行います。「上手な聞き方のポイント」と「相手の気持ちをを知るヒント」を意識して、話し手の気持ちを当てよう。 ★ゲームについて説明する。 ＜“気持ち読み取りゲーム”のルール＞ ①グループ内で出題者を決める。 ②出題者は、ゲーム用カードの中から1枚カードを選び、そのカードに書かれている気持ち(感情)を表現しながら「」内のセリフを言う。 ③出題者の演技を見て、出題者の気持ちを当てる。 ◇グループごとにゲームを行う。 ★相手の気持ちを理解する聴き方ができましたか？	【思考・判断・実践】 ・「上手な聞き方のポイント」と「相手の気持ちをを知るヒント」を意識して、「傾聴」の姿勢で相手の話を聴くことができる。 (観察・学級活動カード)
	8 本時の学習を振り返り、今後、頑張りたいことを自己決定する。 9 教師の話を書く。	★今日は、相手の気持ちを理解する聴き方について学習しました。これまでの話のきき方について、振り返りましょう。 ★今後、頑張りたいことを自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇学習の振り返りと自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を意識して、人の話を聴くことを確認する。	「ゲーム用カード」を配付する。

【事後の活動】自己決定した目標を達成できたか、帰りの会等で定期的に振り返らせ(強化)、相互評価させる。

「聞く」と「聴く」

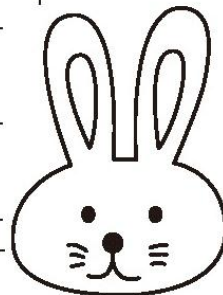
_____年_____組_____番

氏名_____

●正しい聞き方のポイント

話し相手が話しやすくなるような、もっと話したくなるような聞き方とは、どんな聞き方でしたか。「正しい聞き方のポイント」をまとめましょう。

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____

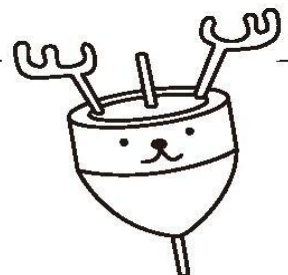


●調べてみよう

「聞く」

「聴く」

●今日の学習の振り返り



学級活動Ⅶ

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「学校でのミニボラ」学級活動（2）カ

◇ 本時の目標 生徒会活動や学校行事などで積極的に役割を果たすこともボランティアになることに気付かせるとともに、学校行事等への参加意欲を喚起する。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	目指す生徒の姿と 評価方法
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	★「ボランティア」という言葉を聞いて、どんなことを思い浮かべますか？ ★今日は、学校でのボランティアについて考えよう。 ＜本時の活動の流れ＞ ①ボランティアの意味を理解する。 ②学校生活の中で身近にできるボランティア（ミニボラ）について考える。 ③今後、特に意識して取り組むミニボラを各自で決定する。 ④学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 「ボランティア」の意味を考える。 5 学校生活の中でできるミニボラを考える。 6 これから特に意識して頑張ろうと思うミニボラを決める。	★みなさんは「ボランティア」をしたことがありますか？ ★「ボランティア」という言葉は、どんなことを意味しているか知っていますか？ ◇ペアで話し合う。 ★「ボランティア」とは、「個人の自由に基づいて、労力や時間などを進んで提供し、社会に貢献すること」を言います。 ★では、普段の学校生活の中でもできるボランティアにはどんなものがありますか？ ◇グループで話し合う。 ★ワークシートを見てください。ここに示している活動の中で、ボランティアだと思うものにチェックしてください。 ◇各自でワークシートにチェックする。 ★1つずつ確認してみよう。 ★様々な意見がありますが、ここにあげているものは、すべて人の役に立つ活動であることは確かです。学校生活の中でも、自分たちにできる範囲で与えられた係の仕事を一生涯懸命やったり、工夫したりすることも、人のためになることです。ちょっとした心掛けでできることです。 ★そこで、このように身近でちょっとしたボランティアのことを「ミニボラ」と呼ぶことにしよう。 ★これから、学校生活の中でやってみようと思う「ミニボラ」をワークシートに書いてある活動などを参考にして、各自で考えてください。	ワークシートを配付する。
まとめ (きめる)	7 本時の学習を振り返り、今後、頑張りたいことを自己決定する。 8 教師の話を書く。	★今日は、普段の学校生活の中でもできる「ミニボラ」について学習しました。 ★今日学んだことを、これからの生活にどう生かしていくか自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇学習の振り返りと自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を、期間を決めて取り組むことを確認する。	【関心・意欲・態度】 ・ボランティア活動に関心をもち、自主的にボランティア活動に関わろうとしている。 (観察・学級活動カード)

【事後の活動】自己決定した目標を達成できたか、帰りの会等で定期的に（係活動の状況など）振り返らせ（強化）、自己評価させる。

また、学校行事や生徒会行事の前に、再度、ボランティアの意味や自分ができるミニボラについて確認させ（強化）、参加意欲を喚起する。

「学校でのミニボラ？」

_____年_____組_____番

氏名_____

●「学校でのボランティア」と思うものにチェックを入れてみよう

- | | |
|---|---|
| ☐ 学級での係活動 | ☐ 委員会活動(保健委員・整美委員など) |
| ☐ 生徒会活動 | ☐ ユニセフ募金(歳末助け合いなど) |
| ☐ 花だんの整備 | ☐ アルミ缶収集 |
| ☐ 校舎玄関の自主清掃 | ☐ 汚れた黒板をきれいにする |
| ☐ 学校周辺の清掃 | ☐ 廊下のゴミを拾う |
| ☐ 暑くなると教室の窓を開ける | ☐ 寒いとき教室の窓を閉める |
| ☐ 散らかっていた教室を掃除する | ☐ 教室の花びんの水を換える |
| ☐ 教室の花に水をやる | ☐ 教室のゴミ箱をきれいにする |
| ☐ 教室の棚を整理する | ☐ 教室の本棚を整頓する |
| ☐ 黒板消しが汚かったらはたく | ☐ 図書室の本をきれいに並べる |
| ☐ 友達の係活動を手伝う | ☐ 教卓の上をきれいにする |
| ☐ 友達に勉強で分からないところを教える | ☐ 合唱のパートリーダーになる |
| ☐ 欠席した友達のプリントをまとめる | ☐ 欠席した友達に電話で時間割を教える |
| ☐ その他(_____) | |

●今日の学習の振り返り

学級活動Ⅷ

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「ストレスマネジメントⅠ～ストレスと上手く付き合おう～」学級活動（2）ア

◇ 本時の目標 ストレッサーには、「善玉ストレッサー」と「悪玉ストレッサー」があることと、「善玉ストレッサー」を生かすことで目標達成の動機付けが高まることを理解させる。
また、「悪玉ストレッサー」を感じた場合は、適切な対処を行う必要があることと、対処方法について理解させる。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	目指す生徒の姿と 評価方法
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	★「ストレス」という言葉を知っていますか？ ★「ストレス」について理解し、適切に対処できるようになるう！ <本時の活動の流れ> ①「ストレス」について考え、「ストレッサー」と「ストレス反応」の意味やその関係について理解する。 ②「ストレッサー」には、「善玉ストレッサー」と「悪玉ストレッサー」があることを知り、その違いを考える。 ③「悪玉ストレッサー」への対処方法を考え、体験する。 ④学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 「ストレッサー」と「ストレス反応」の意味やその関係について理解する。	★「ストレス」という言葉を普段どのように使っていますか？ ★ストレスには2つの意味があり、1つは「ストレッサー」と言われるもので、例えば“みんなの前で話すことがストレス”といったものです。もう1つは、「ストレス反応」と言われるもので、ストレスを感じた結果の行動や反応です。 ★「ストレッサー」になる事柄にはどんなものがありますか？ ◇ペアで話し合う。 ★「ストレス反応」にはどんなものがありますか？ ◇ペアで話し合う。 ★「ストレッサー」と「ストレス反応」の関係をまとめる。 「ストレッサー」によって「ストレス反応」が出る	
	5 「善玉ストレッサー」と「悪玉ストレッサー」について理解する。	★「ストレス反応」は、いつも自分にとって悪いものですか？ ◇ペアで話し合う。 ★ストレスによって、体調が悪くなったり、イライラしたりすることがあります。しかし、ストレスを感じてよい結果を生むことはありませんか？ ◇グループで話し合う。 ★このように、いつも以上の力を発揮させてくれるストレッサーを「善玉ストレッサー」、反対に「自分の心や体に悪い影響を与えるストレッサー」を「悪玉ストレッサー」と呼びます。 ★これまでに体験した「善玉ストレッサー」「悪玉ストレッサー」について、出し合ってください。 ◇グループで話し合う。 ★ストレッサーが、善玉になる場合と悪玉になる場合では、どんな違いがあるのでしょうか？ ◇グループで話し合う。 ★ストレッサーの強さによって、善玉か悪玉かが決まります。対処できないほど強いストレッサーは「悪玉」、対処できそうな適度なものは「善玉」になります。また、「考え方」によっても変わってきます。	【知識・理解】 ストレッサーには、よい影響を与える「善玉ストレッサー」と悪い影響を与える「悪玉ストレッサー」があることや考え方によって、「善玉」になったり、「悪玉」になったりすることを理解している。 (観察・学級活動カード)
	6 「悪玉ストレッサー」への対処方法を考え、体験する。	★自分にとって「悪玉ストレッサー」を感じたとき、どのような対処方法がありますか？ ◇グループで話し合う。 ★呼吸法（複式呼吸などを用いて、身体と心をリラックスさせる方法）や弛緩法（わざとといったん身体に力を入れ、その後、ふっと力を抜くことで、リラックス状態をつくる方法）について解説する。 ◇それぞれのリラックス方法を体験する。	【思考・判断・実践】 2つのリラックス法を実践している。 (観察・学級活動カード)
まとめ (きめる)	7 本時の学習を振り返り、今後、頑張りたいことを自己決定する。 8 教師の話を書く。	★今日は、「ストレス」について学習しました。「ストレッサー」には、「善玉」と「悪玉」があり、「悪玉ストレッサー」の場合は、適切に対処して楽しい生活を送りましょう。 ★今日学んだことを、これからの生活にどう生かしていくか自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇学習の振り返りと自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を、期間を決めて取り組むことを確認する。	

【事後の活動】部活動の大会や定期試験の前に、学習内容を振り返らせ（強化）、ストレスに上手く対処してストレス反応を軽減させたり、善玉ストレッサーに返させたりして力が発揮できるようにする。

「ストレスマネジメントⅠ」

_____年_____組_____番

氏名_____

●よいストレス？ 悪いストレス？

「_____ ストレッサー」…_____

「_____ ストレッサー」…_____

●ストレス解消法（対処方法）を考えよう。

●今日の学習の振り返り

--

学級活動IX

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「私の頑張っているところ探し」学級活動（3）ウ

◇ 本時の目標 自分の頑張っているところやよさに目を向け、自己理解を深めさせ、自分の特徴を基に将来の夢や進路について考えさせる。

◇ 学習の流れ（1時間／全1時間）

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	評価規準〔観点〕 (評価方法)
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	★学級通信を音読するのでみんなで聞いてください。 ◇学級通信の音読を聞き、仲間の思いを受け止める。 ★自分のよさや長所に目を向け、自己理解を深めよう！ ＜本時の活動の流れ＞ ①各自で「私の頑張っていること」について考える。 ②他者から見た「私の頑張る」を知り、自己理解を深める。 ③自分のよさや個性を理解し、自分の特徴を基に将来の夢や進路について考える。 ④学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 自己理解を深める。 5 仲間の頑張っている所を考え、相手のワークシートに記入する。 6 自分の頑張っているところを文章化する。 7 将来の夢について考える。	★チェックシートの項目を見て、「はい」か「いいえ」で答えてください。正解はないのであまり考えすぎず、記入してください。 ◇各自で項目ごとに答えていく。 ★今日のワークシートを配ります。さっきやってもらったチェックシートは、学校生活の「運動面」「芸術面」「対人関係」「学習面」「生活面」の5分野についてたずねていました。それぞれの分野で6つずつ質問をしています。各分野で「はい」と答えた数を、ワークシートに記入してください。 ◇各自で、各分野の「はい」の個数をワークシートに記入する。 ★チェックシートを基にグループ内で、相手の頑張っているところを相手のワークシートに書いてあげましょう。1人につき2分とります。2分経ったら時計回りにワークシートを回してください。 ◇グループで相手の頑張っている所を記入する。 生徒の書いた文（自分の頑張っているところ）を肯定的に評価し、生徒の自己肯定感を高めることを意識する。 ★チェックシートの結果とグループの仲間が書いてくれたことを基に、自分の頑張っているところを文章にしてみよう。 ◇「私の頑張っているところは、」から始めて文章を考える。 ★グループごとに発表してください。 ◇1人ずつ発表する。 ★これから総合的な学習で「職業調べ」を行っていきます。「運動面」の得点が高かった人に質問です。将来どのような仕事をしたいですか。 ★「芸術面」の得点が高かった人はどうですか？ ★「対人関係」の得点が高かった人は？…	
まとめ (きめる)	8 本時の学習を振り返り、今後、頑張りたいことを自己決定する。 9 教師の話聞く。	★今日の授業で考えたことや思ったことを書いてください。自分の中の変化があればぜひ書いてください。 ★また、今日学んだことを、これからの生活にどう生かしていくか自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇学習の振り返りと自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ◎今後は、自己決定した目標を、期間を決めて取り組むことを確認する。	

【事後の活動】学級活動や総合的な学習の時間などにおいて、将来の夢や進路について考えさせる活動を行い、自己の個性の理解に基づいて、自分のよさを発揮し、個性を伸ばす進路の探索につなげるようにする。

「私の頑張っているところ探し」

年 組 番

氏名

運動会が楽しみだ	A はい B いいえ	体育会系の部活動に所属している	A はい B いいえ
ストレスがたまった時、運動したいと思う	A はい B いいえ	体育の授業や部活動以外で、ランニングや筋トレをすることがある	A はい B いいえ
体育の授業が楽しみだ	A はい B いいえ	野球やサッカー、バレーなどのスポーツ中継を見たり、試合を観戦したりするのが好きだ	A はい B いいえ
合唱発表会が楽しみだ	A はい B いいえ	音楽や美術など、芸術の授業が好きだ	A はい B いいえ
音楽や美術に関する趣味がある	A はい B いいえ	文科系の部活動に所属している	A はい B いいえ
オーケストラの演奏を聞いたり、展覧会を見に行ったりすることがある	A はい B いいえ	ストレスがたまった時、音楽を聞いたり、絵を鑑賞したり描いたりする	A はい B いいえ
同性のクラスメイト全員と何度か話をしたことがある	A はい B いいえ	相手がどう思うか考えて接するようにしている	A はい B いいえ
話をする先輩が複数いる	A はい B いいえ	異性を含めたクラスメイト全員と話をしたことがある	A はい B いいえ
積極的に声をかけて友達になるほうだと思う	A はい B いいえ	悩みを相談できる友達がいる	A はい B いいえ
学校の勉強が楽しいと思うことがある	A はい B いいえ	授業で分からないことがあったら、すぐに解決するように心がけている	A はい B いいえ
得意な教科や、授業が楽しみな教科がある	A はい B いいえ	テスト後、答案が返ってくる前に、自主的に復習をしている	A はい B いいえ
将来なりたい職業や、はっきりした目標がある	A はい B いいえ	自主学習や試験学習をしている時、楽しく感じることがある	A はい B いいえ
大きな声で返事をしている	A はい B いいえ	トイレから出る前に、いつもスリッパを確認している	A はい B いいえ
相手より先にあいさつをしている	A はい B いいえ	手を洗うときは石鹸をつけてきれいに洗うよう心がけている	A はい B いいえ
机の中やロッカーを常に整頓している	A はい B いいえ	相手に合わせて言葉を遣うよう気を付けている	A はい B いいえ

「私の頑張っているところ」

_____年_____組_____番

氏名_____

① チェックシートの数をチェックしてみよう。

	運動面	芸術面	対人関係	学習面	生活面
自己チェック	/6	/6	/6	/6	/6

② チェックシートを基に、相手の頑張っているところを友達と話してみよう。

○	
○	
○	
○	
○	

③ チェックシートから、自分の頑張っているところを文にしてみよう。

私の頑張っているところは、

④ 今日の学習の振り返り

学級活動X

◇ 学 年 第1学年

◇ 題 材 「それはしない!～万引き防止～」学級活動(2)ウ

◇ 本時の目標 万引きの実態と被害の大きさを考え、万引きに誘われても絶対にしないと断る決意をさせるとともに、危険な状況での断るスキルを身に付けさせる。

◇ 学習の流れ(1時間/全1時間)

	活動の内容	指導上の留意点 (★) 教師の指示・発問・まとめ (◇) 生徒の活動	評価規準〔観点〕 (評価方法)
導入 (つかむ)	1 課題意識をもつ。 2 本時のめあてを確認する。 3 本時の活動の流れについて説明を聞く。	◇防犯教室の感想を発表する。 ★万引きは犯罪であることを理解し、もし、誘われたりしてもきっぱり断れる人になろう! ＜本時の活動の流れ＞ ①万引きの実態とその被害の大きさについて話し合う。 ②万引きを絶対にしないと決意する。 ③危険な状況での「断り方のポイント」を考える。 ④学習内容を今後の生活にどう生かすかについて、自己決定する。	
展開 (さぐる・見付ける)	4 万引きの実態や被害の大きさについて考える。	★これは万引きの実態を示したグラフです。 これを見てどう思いますか? ◇ペアで話し合う。 ★万引きの現状(被害状況等)、店の人の思い、発覚時の対応(警察への通報、保護者・学校への連絡等)、万引きが原因で倒産する店があることなどについて説明する。 ◇万引きは絶対にしない、そして、万引きに誘われてもきっぱりと断ることを決意する。	万引きの実態を示したグラフを提示する。
	5 万引きは絶対にしないと決意する。 6 危険な状況での「断り方」を考える。	★もし、万引きに誘われたら、どのようにして断ったらいいですか? ◇グループで話し合う。 ★本当に危険なときは、逃げることも考えられます。 ★ポイントをまとめる。 ＜危険な状況での「断り方のポイント」(例)＞ ①はっきりと断る ②理由を伝える ③話題を変える ④最後は逃げる ★自分の身に危険が及んだときは逃げて、保護者や先生に相談してください。	
まとめ (きめる)	7 本時の学習を振り返り、今後、頑張りたいことを自己決定する。 8 教師の話聞く。	★万引きは犯罪です。誘われても絶対にしてはいけません。 ★これまでの防犯教室や今日の授業で学んだことを、これからの生活にどう生かしていくか自己決定して、学級活動カードに記入しましょう。 ◇学習の振り返りと自己決定した目標を学級活動カードに記入する。 ★今日学習した、危険な状況での「断り方のポイント」は万引き以外の悪い誘いを断るときにも生かせます。	

【事後の活動】帰りの会などで、防犯教室等で学んだことや授業の中で自己決定したことを実行しているかどうか振り返らせ(強化)、自己評価させる。