

自立活動学習指導案

| | |
|-----------------------------------|-------|
| 日 時：平成24年12月7日（金）第5校時（13時15分～14時） | |
| 学 年：本校小学部2～6年生（男子4名，女子4名 計8名） | Aグループ |
| （男子3名，女子4名 計7名） | Bグループ |
| 場 所：1～3年教室，4・5年教室 | |

1. 題材名「みんなの ころを やわらかく」

- (A)「どう言うの？ Do you know?」～わたしもあなたも大切に～
(B)「ストレスってなあに？」～ストレスとじょうずにおつきあい～

2. 題材設定の理由

(1) 児童について

本校の子どもは、全員が隣接している桃陽病院に入院し、そこから通学している。

小学部の子どもたちをみていると、多くの子どもが「しんどい」という言葉をよく発していることに気がつく。子どもが疲れるとはどういうことか。「すぐ不安になる」「なんとなく寂しい」と訴える子どもも少なくない。「しんどい」という言葉に子どもの心の状態が現れているように感じる。また、人との距離や関係がうまく持てなかったり、言葉で思いが表現できなかったりと、コミュニケーションに課題を持つ子どもが多い。友だちと遊びたいのに声をかけることができない、断りたいのにうまく伝えることができない、みんなと協力したいのにどうしたらよいのかわからなくてトラブルになることがある。突然の言い争いや小さなけんかなどは絶えない。また、病院での入院生活などでストレスを溜めてしまい、うまく発散できないでいる子どもが多いように感じる。

しかし、人を思いやる優しい気持ちや友だちとの関わり合いを広げたいという気持ち、学習して分かるようになりたいという気持ちを人一倍持っている子どもたちである。また子どもたちは、ソーシャルスキルトレーニング（SST）を含めた、自立活動にもその目的を意識しながら積極的に取り組んでいる。

そうした気持ちを太くし、しっかり伸ばし、生きる力につなげたいと考えて学習に取り組んでいる。本題材ではストレスの原因に気付き、ストレスとうまくつきあっていく方法を学習したり、気持ちを落ち着けて、相互理解を図るためのコミュニケーションの方法を学習したりする。

(2) 題材について

○題材（A）

これまでのSSTの活動では、ノンバーバル（非言語）コミュニケーションについての学習やゲームなどの活動を通して、自分の思いを相手に伝えようとしたり、相手の思いを読み取ろうとしたりする姿が見られるようになってきた。しかし、相手の言うことを聞かないで自分の思いだけを伝えようとしたり、相手のことを気づかい自分の言いたいことを言えずにしんどくなってしまったりする姿がまだまだ見られる。そこで、自分と相手を互いに尊重していくという気持ちを育て、人間関係をうまく築ける

よう、「アサーショントレーニング」に取り組むことにした。「アサーション」とは、お互いを大切にしながらコミュニケーションすることである。アサーティブな自己表現やコミュニケーションの方法を学習することで、自己肯定感も併せて育てていきたい。

また、アサーティブな考え方や自己表現をするためには、リラックスし安定した気持ちの状態であることが大切である。気持ちを落ち着かせるための自分なりの方法を考えたり、実践したりする取組も行ってみたい。

○題材（B）

日常生活を送るうえで、子どもたちは多くの不安やイライラなど、さまざまなストレスを抱えている。これからも子どもたちは生きていくうえでさまざまな問題にぶつかる。それに、どのように対処していくか、その時、自分の心と体に耳を傾け、その変化に気付く力が必要になってくる。その一つの手段として、ストレスマネジメントに取り組む必要性を感じた。

直接子どもの力でストレスを改善できるように配慮された取組は、まだまだ少ないのが現状である。子どもたちにつけたい力はストレスサー（ストレスの原因）を正しく捉えることと、そのストレスサーに対する対処法（ストレスコーピング）を身につけるための合理的で実現可能な取組であると考えた。

そこで、個々の子どもの課題克服につながる自立活動の一つとして、ストレスマネジメントを取り入れようと考えた。ストレスサーに気づき、ストレスをうまくコントロールし、これを軽減・解消することと、それによって人間関係が豊かになることに気づかせたい。また、ストレスに対する予防を目的とした健康教育という観点からストレスマネジメントを捉え、学習内容の日常生活への般化を促したい。

（3）指導について

○題材（A）

第1時と第2時では、友だちのおもちゃを壊してしまった時、ゲームをしている最中に突然電源を抜かれた時などの8枚のイラストを見て、空白の吹き出しにどんな話し言葉が入るかを考える。

第3時と第4時では様々な話し言葉を「自他尊重の自己表現」の「さわやかペガサス」、「非主張的な自己表現」の「オドオドこじか」、「攻撃的な自己表現」の「いばりんぼうオオカミ」の3つのパターンに分け、それぞれをロールプレイし、受け手と発し手でそれぞれの話し方がどんな気持ちになるかを体験する。「さわやかペガサス」の話し方がお互いに気持ちが良いことに気づかせ、自分と相手を互いに尊重していく態度をもてるようにしていく。

第5時と第6時は、アサーティブな考え方や自己表現をするために、リラックスしたりストレスを和らげたりする方法を知り、気持ちを落ち着けてアサーティブな会話ができるようにする。

○題材（B）

第1時～第3時では、不安やイライラは、ささいなきっかけで発生すること、そしてその原因は何かを考えさせたい。導入では子どもたちの興味をひくために人形劇をする。また、そのような不安やイライラした気持ちになったときに自分はどう行動すればよいかなどについて、話し合い活動を通してじっくり考えさせたい。また、子どもたちが自由に発言できる雰囲気作りを心がけたい。

さらに、不安やイライラの原因でもあり、自分自身や友だちを傷つけるストレスに目を向け、その解消法を知り、その上で自分も友だちも傷つけることなく、ストレスをうまく解消・克服することの必要性を理解させたい。そしてセルフ・リラクゼーションやペア・リラクゼーションでは、自分自身の気持ちを整え「ホッとする」体験や、人の援助によってさらに自分がホッとしたり、気分がよくなる体験が得られればと考えている。子ども同士がペア・リラクゼーション課題に取り組むことができるように工夫すれば、たんにストレス反応に対するリラクゼーション効果だけでなく、自己存在感が明確になり、動作体験に基づく対人関係の場を保証できる。しかも、ペアになった双方がリラクゼーション課題のもとで援助体験と被援助体験をするように条件設定をすることによって、安心感や共動作感や共同体験に基づいて、自己理解や他者理解が深まり、結果的に友人関係に対する構えや対処行動にも好影響をもたらすことが可能になる。

子どもによって、話し合い活動への参加状況や理解の程度、リラクゼーションへの参加状況や方法が違うので、活動に参加しにくい子どもには、「表情カード」などを提示し、支援を行う。また、子どもが話したり、活動したりしやすいように場の設定を工夫する。

3. 題材の目標

○題材（A）

- ・相手の気持ちを考える。
- ・自分の気持ちを伝える。
- ・アサーショントレーニングを通して、相手にとっても自分にとっても気持ちの良い話し方を知る。
- ・話したことを受け入れてもらったり、認められたりする気持ちよさを感じる。
- ・気持ちを落ち着けて話す方法を知る。

○題材（B）

- ・不安やイライラの構造を理解し、どうすればなくせるか、予防・防止できるかを考える。
- ・ストレスの解消法・対処法、リラックス動作法を知る。
- ・相手の気持ちを感じながら、ペア・リラクゼーションを体験する。

4. 指導計画（全12時間）

○題材（A）

- ・第1時：『こんなときどう言うの？①』
- ・第2時：『こんなときどう言うの？②』
- ・第3時：『どんな話し方があるのかな①』（本時 3/6）
- ・第4時：『どんな話し方があるのかな②』
- ・第5時：『ここを落ち着けるために①』
- ・第6時：『ここを落ち着けるために②』

○題材（B）

第一次：不安やイライラの原因を考える。（3時間）

第1時：ストレスについて学ぶことでどういうときにストレスを感じるかを認識する。

第2時：ストレスについて学ぶことでどういうときにストレスを感じるかを認識する。

第3時：心と身体が別々でないことを知り、ストレスが溜まると筋肉が緊張することを知る。（本時 3/6）

- ・第二次：腹式呼吸を体験する。（1時間）

第4時：自分の身体に目を向けて力を抜くという作業をすることで、心が落ち着くことを体験する。

- ・第三次：セルフ・リラクゼーションを体験する。

ペア・リラクゼーションを体験する。（2時間）

第5時：肩の上下プログラム セルフリラクゼーションを体験する。

被験者（トレーニー）：ホッとした、すっきりした、ゆったりした体験をする。

援助者（トレーナー）：相手の気持ちを感じとる。

第6時：肩の上下プログラム ペアリラクゼーションを体験する。

被験者（トレーニー）：ホッとした、すっきりした、ゆったりした体験をする。

援助者（トレーナー）：相手の気持ちを感じとる。

5. 本時の目標

○題材（A）

- ・別のことをしたいのに、遊びに誘われた時のアサーティブな返事のしかたを考えたことができたか。

○題材（B）

- ・心と身体が別々でないことを知りストレスが溜まると筋肉が緊張することを知る。
個人の目標（別紙）

6. 本時の展開

○題材 (A)

| 学習活動 | 指導上の留意点 |
|--|--|
| <p>○前時のふりかえりをする。</p> <p>○話し方の3つの方法を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃的な話し方 (自分が大事) ・受け身・あきらめ的な話し方 (相手が大事) ・さわやかな話し方 (自分も相手も大事) <p>○前時までには児童が考えた様々な言葉のカードを、3つの話し方に分類し、どの話し方がよいかを考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>あいても じぶんも すっきりいい 気持ちになる話し方はないのかな？</p> </div> <p>○別のことをしたいのに、遊びに誘われた時のアサーティブな返事のしかたを考え、体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日は、～がしたいんだ。ごめんね。今度一緒にやろう。 ・先に学校に行って待ってるね。後で一緒にやろう。 <p>○指導者の体験話を聞く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「さわやかペガサス」になって話してみると、気持ちがいいね。</p> </div> | <ul style="list-style-type: none"> ・前時に児童が書いたワークシートをもとに振り返る。 ・IWB (パワーポイント) プレゼンをしながら話すようにする (視覚的支援)。 ・「いばりんぼうオオカミ」「オドオドこじか」「さわやかペガサス」に例える事により、話し方のイメージを持ちやすくする。 ・分類した後のカードを見て、気づいたことや思ったこと、分類した理由などを話し合う。 ・話し方の違いがこのあとどう影響するのか考えられるようにする。 ・自分の話し方はどのタイプに近いか考え、交流する。 ・指導者のロールプレイを見ることで、状況を理解しやすくする。 ・アサーティブな返事をする则自分も相手も気持ちが良いことを、実際に体験することにより感じられるようにする。 ・アサーティブな返事をすることは自分を大切にすることにつながることをおさえる。 |

○題材（B）

| 学習活動 | 指導上の留意点 |
|--|--|
| <p>○前時のふりかえりをする。</p> <p>○「こわい話」を聞く。</p> <div data-bbox="161 427 762 600" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こわい話をきいたとき、どんな気持ちになりましたか。また、どんな感じがしましたか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・「こわくて胸がドキドキした」 ・「緊張してとりはだがつた」 ・「冷や汗が出た」 ・「体がカチコチになった」 ・「トイレに行きたくなった」 ・「身体が重くなった」 ・「手に汗にぎる」 <p>○ストレスによる身体の反応に気づく。</p> <div data-bbox="161 1144 762 1317" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>『不安』とか『混乱』の顔をしているとき、みんなの身体はどんな感じがしていますか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ドキドキする→大勢の前で発表するときに失敗しないか不安になって、ドキドキした。 ・頭が痛い→嫌なことがあってイライラしたときに頭が痛くなった。 <div data-bbox="161 1630 762 1738" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「こころ」と「からだ」はつながっているんだね。</p> </div> | <ul style="list-style-type: none"> ・6つの顔（不安・落ち込み・怒り・活気・疲労・混乱）の顔を用意する。 ・緊張する場面を設定して、身体の反応を確かめる。 ・IWB（パワーポイント）でプレゼンしながら話すようにする（視覚的支援）。 ・考えにくい子どもや発言しにくい子どもには、「表情カード」などを提示して支援する。 ・ドキドキする 肩がこる 頭が痛いなど、身体症状を表すフラッシュカードを用意する。 ・心の動きと身体の反応が無関係でないことに気づかせる。 |

7. 本時の評価

○題材（A）

別のことをしたいのに、遊びに誘われた時のアサーティブな返事のしかたを考える。

○題材（B）

心と身体が別々でないことを知り、ストレスが溜まると筋肉が緊張することを知ることができたか。

◆個人の目標についても評価する。