

自立活動学習指導案

日	時：平成26年1月31日（金）第5校時（13時15分～14時）
学	年：本校小学部 2～6年・重複 1グループ・2グループ
授業場所：	1グループ 本校小学部2組 2グループ 本校小学部1組

1. 題材名 「みんなのこころを やわらかく」

- ① グループ 「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～
- ② グループ 「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～

2. 単元（題材）設定の理由

（1）児童生徒について

本校小学部の児童は、学習課題に前向きに取り組み、学部や学校の行事でも、仲間と協力し、意欲的に活動している。

しかし、多くの児童が、前籍校では集団にうまく入れなかったり、不登校を経験したりしており、桃陽病院に入院し登校し始めた頃は、表情も硬く、人との関わりを拒む様子も見られる。また、学習空白があるために自信がもてず、学習に対して投げやりになっている児童もいる。

人を思いやる優しい気持ちや友だちとうまく関わりたいという気持ち、学習してわかるようになりたいという思いを人一倍もっている子どもたちである。しかし、コミュニケーションに課題があったり、ストレスをコントロールできなかったりするために、適切な行動ができなかったり、不安をかかえたりしてしまうことも少なくない。

そこで、毎日のショート注1の自立活動の時間には、コミュニケーションスキルを高めるゲームやルールのある遊びを多く取り入れ、友だちとの関わり方を学べるようにしてきた。

また、今年度は、本校小学部のテーマを「なかまと共にかかわり合い、伝え合う子」とし、自立活動をはじめ、さまざまな学習や活動の中で「伝え合い」の場面を設定し取り組んできた。子どもたちはその中で、少しずつ自分の思いを相手にうまく伝えられるようになってきている。

ソーシャルスキルトレーニング（SST）の活動を通して、さらに、気持ちを安定させ相互理解を図るためのコミュニケーションの方法や、自分自身のストレスやその原因に気づき、ストレスとうまくつき合っていく方法を身に付けさせたい。そして、その力を伸ばし、前籍校への復帰にもつなげていきたい。

注1ショートの自立活動の時間は、月～木曜日の4校時に1/2時間、金曜日は1時間設定している

(2) 題材について

前期のSSTの活動では、ノンバーバル(非言語)コミュニケーションを中心に学習し、身振りや表情で、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。

後期のSSTでは、「みんなのこころをやわらかく」をテーマに、バーバル(言語)コミュニケーションによるアサーショントレーニング^{注2}(1)とストレスマネジメント^{注3}(2)の学習に取り組むことにした。心を安定させ、適切なコミュニケーションスキルを育成することで、よりよい人間関係を築かせたい。

^{注2}互いを尊重し、自分の意見や気持ちをその場にふさわしく表現出来るようにするトレーニング

^{注3}身体や心に悪影響を起すストレスに対し、どのように対処しどのように付き合っていくかを考えること

題材①グループ「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～

子どもたちは、伝える力を少しずつ身につけているが、相手の気持ちを考えないで自分の思いだけを伝えようとしたり、相手のことを気遣うあまり、自分の言いたいことを伝えられずにしんどくなったりする姿もまだまだ見受けられる。

そこで、自分と相手を互いに尊重する気持ちを育て、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」とは互いを大切にしながらコミュニケーションをすることである。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ぶことで自己肯定感も併せて育てていきたい。

題材②グループ「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～

友だち関係や入院生活など日常生活のなかで、子どもたちは、不安やさびしさ、いらいらなど、さまざまなストレスを抱えている。また、今後も子どもたちが生きていくうえでもさまざまな問題にぶつかり、ストレスを感じることはたくさんあるだろう。

そこで、自分の心と体の変化に気づき、対処していく力をつけるために、ストレスマネジメントの学習に取り組むことにした。

子どもたちがストレッサー(ストレスの原因)に気づき、ストレスをコントロール(ストレスコーピング)することで、自分自身で心を落ち着かせることができるようにしたい。

(3) 指導について

2つの題材をそれぞれ6時間ずつ、2つのグループに分かれて学習した後、グループを入れ替えて、もう1つの題材を学習することにした。

それぞれの題材では、以下のことに留意し、指導を行った。

題材①「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～

第1時と第2時では、児童の生活の中でトラブルになりそうな場面や葛藤する場面を取り上げ、そのような状況で、普段の自分ならどのような話し方をするのかを考える。第3時と第4時では、自己表現の仕方を3つのパターン(「自他尊重型」の「さわやかひつじ」, 「非主張型」の「オドオドこじか」, 「攻撃型」の「いばりんぼうライオン」)に分け、自分がどのタイプの話し方をしているかを考える。ロールプレイの手法を用い、話し手、聞き手となり、それぞれの話し方がどのように相手に伝わるかを体感できるようにする。そして、「さわやかひつじ」の話し方が、互いの気持ちをよくすることに気づき、自分相手も尊重する態度をもてるようにする。

第5時では、前時までの学習をふまえ、「さわやかひつじ」の話し方をするにはどのような点に気をつければよいかを考えながら、場面に応じたアサーティブな返事の仕方を交流し合うようにする。

題材②「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～

第1時では、ストレスとは何かを知り、ストレスがたまることで現れるさまざまな身体症状について知る。

第2～5時では日常生活に潜むストレスはささいなきっかけでも発生することやその原因について知る。そして、不安やイライラを感じたとき、自分はどのような行動をしたか、あるいはどうすればよかったかなどについて、子どもどうしでじっくり話し合う。その話し合いからストレスコーピングへとつなげたい。話し合いの際には、小さな輪になって話し合うなど、子どもたちが自由に発言できる場を設定したい。

第6時では、ストレスコーピングの効果を知り、体験する。自分にあったコーピングを見つけ、普段の生活に活かせるようにしたい。

3. 題材の目標

題材①「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～

- ・相手にとっても自分にとっても気持ちのよい話し方で伝え合う体験を通し、そのよさを感じる。
- ・気持ちを落ち着けて話す方法を知る。

題材②「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～

- ・ストレスの構造を理解し、解消法、予防法について考える。
- ・ストレスの解消法や対処法、リラックス動作法について知り、体験する。

4. 単元の指導計画

指導計画（全12時間）

○題材①「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～

第1・2時 場面に応じて、自分がどのような言いかたをするか考える。

第3時 自分の話し方の傾向を知る。

第4時 3つのタイプ（自他尊重型・非主張型・攻撃型）の話し方について知る。

第5時 場面に応じたアサーティブな返事のしかたを考える。（本時）

第6時 アサーティブな返事をするために、気持ちを落ち着けて話す方法を知る。

○題材②「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～

第1時 ストレスとは何かを考え、ストレスの種類や原因を知る。また、ストレスがたまることであられる身体の症状について知る。

第2時 些細なストレスの積み重ねで身体の調子が悪くなることを知る。ストレスチェックを行う。

第3・4時 ストレスが溜まったとき筋肉が緊張することやその対処法を知り、リラクゼーションを体験する。

第5時 自分が今までにストレスを感じた時に心や体に起こった反応に気づき、話し合う。（本時）

第6時 リフレーミング、アクティベーションの方法を知り体験する。自分にあったコーピングを見つけ、普段の生活に生かせるようする。

5. 本時の目標

○題材①「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～

- ・場面に応じたアサーティブな返事のしかたを考える。

○題材②「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～

- ・ストレスを感じた時に起こる心や体の変化に気付く。

6. 本時の展開

題材①「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～

学習活動	指導上の留意点
<p>○本時の学習内容を知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「さわやかひつじ」の話し方で言ってみよう</p> </div> <p>○3つの話し方を確認する。</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>○「攻撃的な話し方」をしてしまった場面を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休み時間、自分が勉強しているときに 騒がしくされたことに怒る場面。 <p>○2人組になり、話し手と聞き手に分かれて「さわやかな話し方」を考え、発表する。また、その際にどのように感じたかを話し手と聞き手それぞれの立場で発表する。</p> <p>○「受け身・あきらめ的な話し方」をしてしまった場面を見る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かざられた絵をほめてもらったのに、謙遜しすぎてしまう場面。 <p>○2人組になり、話し手と聞き手に分かれて「さわやかな話し方」を考え、発表する。また、その際にどのように感じたかを話し手と聞き手それぞれの立場で発表する。</p> <p>○次時の予告をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の児童の発言をカードにしておき、「さわやかな話し方」をするために気を付けることを振りかえる。 ・人形を使って課題場面を見せることで、状況を理解しやすくする。（T1, T2による役割演技） ・ロールプレイをすることで、話し手、聞き手両方の立場を実感させるようにする。 ・「さわやかな話し方」が考えにくい児童には、様々な話し方を用意しておきそこから選ばせるようにする。 ・（T1, T2による役割演技） ・「さわやかな話し方」をするためには気もちが落ち着いていないとできないことが意識できるように、いつでも「さわやかな話し方」ができるか問いかける。

題材②「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～

学習活動	指導上の留意点
<p>○前時のふりかえりをする。</p> <div data-bbox="161 338 783 501" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>緊張したりストレスのたまる状況では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」 ・「緊張してとりはだかたった」 ・「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="173 1072 761 1171" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>身体の調子が悪い時の心の調子を考えよう。</p> </div> <p>自分の体験談を発表しあう。 友達の話聞いて自分ならどうするか、どうすれば調子を取り戻すことができたかを考えながら発表を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はきけがする→ピアノの発表会で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="173 1653 774 1756" 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"> ・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）。 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・T2が発表のモデルとして自分の体験談を話し、児童の話を引き出すようにする。 <p>緊張などストレスを感じたことが、体に影響を与えることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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ために、掲示を工夫する。

7. 本時の評価（評価の観点・観点別の評価を含む）

- 題材①「笑顔のわたし・ぼくに」～わたしもあなたも大切に～
場面に応じたアサーティブな返事のしかたを考えることができたか。
- 題材②「心のストレッチ」～ストレスとじょうずにおつきあい～
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。