第2学年 学級活動指導案

1 題材名 「落ち込んだ気持ちをポジティブにかえるには」(内容(2)ーア)

2 題材の目標

失敗や困難に遭い,不安になったり気持ちが落ち込んだりすることがあっても,そこから回復 する方法を考えることができる。

3 題材と指導の構想

(1) 題材と生徒

現代社会は、情報過多や価値観の多様化により、複雑な人間関係が生じやすい。中学生の中に も、人間関係が上手くいかず自己肯定感・自己有用感の低い生徒も少なくない。

養護教諭は日々保健室で、対人関係や学校生活のストレスから身体の不調を訴えたり、いじめ・不登校・自傷行為などの心の問題を抱えたりしている生徒に接している。ネガティブな感情を持ち続け、日常生活に支障が出る生徒もいる。

事前アンケートの結果から落ち込んだ時立ち直ることができると答えた生徒の割合は高かったが、一方で不安な気持ちをコントロールできなかったり、物事が上手くいくという前向きな気持ちでいられないと感じたりしている事がうかがえる。

落ち込むことがあっても自ら気持ちを前向きに変えることが出来ることを理解できれば,生徒 の心の回復も良い方向へ向かうと考え,本題材を設定した。

(2) 指導の構想

同じ出来事が起こっても、挫折から早く立ち直ったり、いつまでもくよくよしたりと個人によって反応は異なる。更に問題なのは、ネガティブな感情がネガティブな思考を生み出す悪循環にはまることが、解決や立ち直りを遅くさせることだということである。¹⁾

ただし、ネガティブな感情が、必ずしも悪いわけではない。ネガティブ感情を持つことで、危険を察知したり誠実でいられたりする。また、感情を抑え込むことでかえって増幅することがあるので、表現することも必要であると考える。指導においても留意したい。

本授業では、以下の手順により、気持ちが落ち込んだ時に、回復させる方法を考えさせたい。

- ① 自分の感情を客観的に見つめ、認知させる。
- ② ファシリテーションの手法を用い、感情のメカニズム (「出来事」 \rightarrow 「捉え方 (考え・理由)」 \rightarrow 「感情」の順に起こっていること)を認識させる。
- ③ ネガティブな感情に陥った時の対処方法を考えさる。
- ④ ポジティブ感情を抱く機会を増やすには、物事のよい面を探すことが有効²⁾ なので、事後の活動として取り入れていく。

指導前後で心の回復力に関するアンケートを実施し、指導が有効であったか検証を行う。

4 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・実践	知識・理解
・気持ちが落ち込んだ時,	・自分の感情を受け止められ	・物事の捉え方で感情が変
回復する方法を考えよう	る。	化することを知る。
としている。	前向きな気持ちになるには	
	どうしたらよいか考えてい	
	る。	

5 指導と評価計画(全2時間)

· <u>- · · · -</u>	#1 ID-R1 D	
	月 日	活動内容
事	7月下旬まで	・保健室の来室状況から,生徒の実態を把握する。
前		・生徒アンケートにより、現在の状況を把握する。
1	10月	・いろいろな種類の感情があることを認知する。 ・出来事→捉え方→感情の流れを知る。
2 本 時	11月1日	・感情の変換の方法について考える。・物事に対して、多様な捉え方ができることがわかる。

事後		・学校行事や委員会活動で達成体験や自己有用感を上げる活動(心の健康週間など)をし、出来事を前向きに捉えられるようにする。
	12月中旬	・事前のアンケートと同じ項目でチェックする。

6 本時の学習

(1)目標

心の回復力(立ち直り)について、同じ出来事でも様々な捉え方があることを知る活動を通して、物 事の捉え方で感情が変わることを理解し、落ち込みや困難にあったとき、柔軟な捉え方ができるように する。

(2) 本時の構想

- ・前時で学習したいろいろな種類の感情があること、いろいろな捉えがあることを前提に、身近に起 きそうな事例をもとに,グループで様々な捉え方と感情を出させる。
- ・同心円チャートを用い、子どもたちの思考を「見える化」する。
- ・捉え方を変える活動を通して、感情が変化することに気づかせることが心の回復につながることを 理解する。

(3)

)展開(2/2)		
学習活動 (時間)	教師の働き掛けと予想される生徒の反応	■評価 ○留意点
導 入(15分)	T:前時の振り返りをします。	○いろいろな感情
1 前時の活動	◆感情にはいろいろなものがあって,自分の感情	があったことを前
の振り返り	を認めることが、気持ちを整える第一歩である	時で使った感情シ
	こと。	ートで確認する。
	◆「出来事→捉え方→感情」の流れの確認。同じ出	○「出来事」「捉え
	来事でも異なる感情になったり,感情が同じでも	方」「感情」「行動」
	捉えが違うことがあること。	の掲示をする。前
	の、人口とははなったとれるというとよる	時の中からいくつ
	T:今日も感情について考えていきます。	か感情の流れのパ
2 事例をもと	<事例>	ターンをしめす。
にどんな捉えを		
するとどんな感		○ワークシート①
情になるかをグ	「こんにちは」と挨拶をしましたが、返事をして	を配付
ループで出し合	もらえませんでした。その後、先輩に会ったとき	C HOLD
j.	も態度がいつもよりよそよそしくなったように感	
70	じます。	
	T:あなたがAさんになったつもりで, どのような捉	○個人で付箋に捉
	えができるか考えてみましょう。	え方を書かせる。
	S:何か怒らせちゃったかな。	○同心円チャート
	急に、無視するなんて。	の用紙上に, 貼っ
	どうしようこのまま無視され続けたら。	ていく。
	何かあったっけ?	○感情と捉え方が
	いつも私たちに返事のことを注意するのに!	混在している場合
	聞こえなかったのかも。	は、感情の表を示
	別のこと考えてたのかな。	して, 当てはめさ
	(同心円チャートに貼っていく)	せる。
	 T.比も)が山した切らかとじりむ母はにわります。	
	T:皆さんが出した捉えからどんな感情になります	
	トレール。 S:不安,怒り,心配,無関心	
	3.イト女,巡り,心配,無関心 (各班から1つずつ捉えと感情を発表させる。)	
	│ │T:怒りや不安などの感情は,物事を慎重に考えた	○ネガティブな感
	り、自分の身を守ったりするの(生き残るため)	情がわるいもので
	に必要なものです。ただ、良い気分になる感情よ	はないことを伝え

	り頭に残りやすく,悪循環に陥ってしまいやす いです。	る。
	T:嫌な感情や辛い感情が続くとどんな影響が出るでしょう? S:落ち込む S:友達との関係が悪くなる。 S:具合が悪くなる。楽しくない。 T:そのような状態が続くのはどうですか。	○立ち直り曲線で 気持ちの落ち込み を示す。
展開 (25分)	課題:嫌な感情や辛い感情が続いたとき, どうし	
(20),)	たら立ち直ることができるだろう。 T:出来事は変えられないよね。では, どこに着目す	
	a と良さそうですか? S:感情かなぁ。 S:感情を変えるには、その前の捉えを変えるといいかも。	○負の感情から抜
	T: A さんのケースで感情を変えられるような捉え 方をグループになって考えてみましょう。(捉え 方を違う色の付せんに書かせる。)	け出すために,出 した捉えを変え る。または,新しい 別の捉えを書かせ
	S:聞こえなかっただけかも。 先輩も何かあったのかな。 自分が疲れているからかも。 先生に怒られたあとかな。 友だちとけんかしてたのかも。 機嫌がたまたま悪かっただけ。	る。 ○最初の捉え方と 違う色の付箋と赤 ペンを使う。 ○最初の捉え方と 同じ捉え方と
	T:その捉え方でどんな感情になるか考えてみてく ださい。(グループごとで感情を赤で書かせる。)	情が変わる場合は、違う付せんに書かせる。
3 グループそ れぞれの感情 や捉え方を紹 介し合う。	T:グループで話し合ったものを紹介してもらいます。なるほどと思ったものを一つ発表してください。	
	T:みなさんが考えた捉え方で感情は何か変化しましたか。S:不安が少し和らいだ。 特に気にしなくて良いと思った。 大したことでは無いと思った。	
4 捉え方を変 えると感情が 変わることを	T:他の人の意見やグループの発表を聞いて, どう思いましたか?何か気付いたことがありますか。	
確認する。	S:捉え方を変えてみることで感情がかわることが	

S:考え方はいろいろあるな。 S:あんな風に考えたことなかったな。 S:同じ感情でも考え方は違っている。 S:捉え方が違うと,感情も変わる。 まとめ:嫌な感情や辛い感情になるような出来事 があっても、捉え方を変えることで立ち直 ることができる。 ○立ち直り曲線を T: 捉え方を変えることで立ち直り曲線の下がり方 見せながら, 捉え が浅くなったり、すぐに上向きになることがある。 方を変えることで 苦しいと思ったとき, 自分の捉え方に縛られている 感情をコントロー かもしれない。今日のように違った捉えを考えてみ ルできることを確 たり、身近にいる人に話してみると違う捉えに気づ 認する。 き、立ち直るきっかけがつかめる。 振り返り ■多様な捉え方を 5 学習活動の 今日の学習を振り返りましょう。 考えることができ 振り返り たか。 (10分) ■物事の捉え方を 変えることで気持 ちを切り替えよう とする態度が見ら れる。(ワークシ **ー**ト)

(4) 評価

- 多様な捉え方を考えることができたか。
- ・ 捉え方を変えて考えてみることで、感情が変化することが理解できたか。

7 参考文献・資料

・1)~2)『子どもの「逆境に負けない心」を育てる本』足立啓美 鈴木水季 久世浩司 監修:イローナ・ボニウェル

2014年12月 法研

・『教育ファシリテーション入門~人と集団が成長する場をつくる』 みらいず works 監修:岩崎保之 金洋輔

2016年11月 みらいずworks

・『マンガでやさしくわかるレジリエンス』 著:久世浩司

2015年10月 日本能率協会マネジメントセンター

考えてみま	·
	仲の良い先輩と廊下ですれ違ったので「こんにちは」と挨拶をしまし もらえませんでした。
	も輩に会ったときも態度がいつもよりよそよそしくなったように感じ
①どのような	 < は捉え方ができるか付せんにたくさん書いてみましょう。
②グループに	こなって捉え方を出し合いましょう。
③捉え方から	生まれる感情を書きましょう。
まとめ:	
ふり返り	
1. わたしか	5今日の授業で理解したことは,

(同心円チャート)

- ①捉え方を書いた付せんを真ん中のゾーンに貼る。
- ②捉え方から生まれた感情を枠の外側に書く。

班

