

第2学年 特別活動学習指導案

日時 平成18年10月27日(金)3校時
生徒 雫石町立雫石中学校2年3組
男子17名 女子17名 計34名
場所 2年3組 教室
授業者 教諭 永山 明子

1 題材「ストレスへの対処」

2 題材について

中学生期は、心身の成長に伴い、欲求も複雑多様化し、不満やストレスを感じるが多くなる時期だ。そのため、心の健康を保つには、欲求やストレスについて知り、それらに適切に対処する力、すなわちストレス対処スキルの形成が必要となる。

本時では、日常生活でのストレスに目を向け、ストレス(ストレスの原因)に気づくとともに、ストレスの感じ方には個人差があることを理解できるようにするために、この題材を設定した。

生徒達は、友人や家族などとの人間関係、または進学などで、さまざまなストレスを抱えている。しかし、適切に対処できないために、他人を傷つけるような言動をしたり、その場から逃げようとする行動をとる者も見受けられる。中学校2年生になり、第二次反抗期にさしかかるこの時期に、ストレスに対する適切な対処の方法を学ぶことが必要であると考えます。

3 生徒の実態

一部けじめのない生徒もいるが、ほとんどの生徒が教師の指導を素直に受け入れ、自分自身を向上させようとしている。授業中はクラスを中心となる男女数名が積極的に発言し、周囲もそれに同調している。ただ、はっきりと決まった答えの時は、意欲的に発言しても、心情を述べる問いなどに対しては、消極的な面もある。今回はそのような面も克服できるよう、発問や指導事項を吟味し、働きかけていく必要がある。

4 指導計画

- (1) 事前調査(アンケート実施)・・・1時間
- (2) ストレスへの対処法・・・1時間(本時)
- (3) 事後指導・・・1時間

5 本時について

(1) 本時の目標

- ・適切なストレス対処法を見つける。

(2) 授業の構想

ストレスの対処法については、単なるストレス解消法ではなく、ストレスを感じる状況を悪化させない、向き合うスキルをメインに考えたい。

対処スキルを取得する方法としては台詞書きを中心としたロールプレイにし、発表することによる負担を軽くした。(全体発表は挙手が指名で、台詞発表は班単位程度)

喫煙飲酒薬物乱用防止に結びつける内容を盛り込む。

6 展開 別紙

参考文献等

- ・「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編」文部科学省
- ・「ライフスキルを育む喫煙防止教育NICE」JKYB研究会編著 東山書房
- ・「ライフスキルワークブック事典心と体の探検隊」TOSS ライフスキル学習研究会 明治図書
- ・中学校指導要領(平成10年12月)解説 特別活動編 文部省

6 展開

| | 学習内容 | 学習内容・活動 | 指導・支援活動 |
|-----------------|------------------|--|--|
| 導入 (15分) | 1 ストレスについて知る。 | <ul style="list-style-type: none"> ・具体的に状況を設定し、ストレスを感じる状況を想起する。 場面「テストの成績が悪い。」と母親に叱られた。 Q どのように感じたか？ ・ストレスについての説明を聞く。 「Q1 あなたはとっさにどう答えますか？」 「Q2 それに対して母親はどうこたえるでしょう？」 ・自分の受け答えがストレスを悪化させる事に気づく。 ・プリント配布 | <ul style="list-style-type: none"> ・大きなストレスを受けると心身ともにマイナスの影響を受ける。 ・適度なストレスはむしろ心身の発達の上でも必要なものであることをおさえる。 ・受動的、攻撃的受け答えの例を挙げこういったコミュニケーションによりストレスを受ける状況が悪化することに気づく。 |
| | 2 学習課題 | ストレスの適切な対処の仕方を知ろう。 | |
| 展開 (30分) | 3 ストレスへの適切な対処の仕方 | <p>ロールプレイ</p> <p>「テストの成績が悪い。」と母親に叱られる。 「Q3 お母さんは、どうしてこんな事を言ったのでしょうか。」 「Q4 どのように受け答えをすればよかったですか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いったん自分なりに考えてから、ストレスを受ける状況を悪化させないための受け答えのポイントの説明を聞く。 「Q5 (冷静に考えると) どう答えれば、ストレスを受ける状況を悪化させないですむでしょう。」 ・プリントに台詞を書き込む。(個別) ・班で母親、子供の役割分担をしてロールプレイをする。(班活動) ・最もストレスを受ける状況を悪化させない受け答えを班で相談して作る。 ・プリントに記入する。(個別) ・短冊に書く。・班の代表が発表する。 ・短冊を黒板に貼る。 ・よいと思うものをいくつか決め、全員一斉にその台詞を読み、疑似体験をする。 <p>(ア) 直接ストレスになる状況を解決できなかったらどうするか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切なものと不適切なものに分けて学習シートに記入。 ・挙手、指名発表。 | <ul style="list-style-type: none"> ・母親がどんな気持ちで言っているのか感じ取れるようにする。 ・相手の気持ちを感じ取り、自分の考えをしっかりと伝えることが大事なことを知る。 ・ロールプレイは班内で行う。手順や注意事項はしっかりと聞かせる。 ・アサーティブコミュニケーションが自分のストレスも相手のストレスも和らげることに気づく。 |
| 終末 (5分) | 4 まとめ | <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがたまらない会話のポイントと今後の生活に生かせることを書く。(プリント個別) ・発表。 | <ul style="list-style-type: none"> ・対処法の良い悪いは、自分や他人を大切にするという視点で考えさせる。 ・タバコや飲酒、物を壊すなどのストレス解消法は適切でないことをおさえさせる。 |

7 評価について

- ・ ストレスを受ける状況を悪化させない、つぐらなない受け答えを知ることができたか。
(学習プリント、班別ロールプレイ)
- ・ ストレスを和らげる適切な方法を知ることができたか。(学習プリント)