

第5学年学級活動(2)指導案

日時 平成29年11月10日(金)

児童 男子17名 女子15名 計32名

授業者 菊池 沙織(5年1組担任 T1)

関 あやの(養護教諭 T2)

1 題材

「ストレスと上手に付き合おう」

(2)ーカ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

2 設定の理由

- ① 「小学校学習指導要領第6章特別活動 第2学級活動 2内容[共通事項] (2)カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」に基づくものである。
- ② 日常生活の中で、自己の目標を設定し、より豊かな生活を送る力を養うため。
- ③ 望ましい生活態度の形成を促すため。

3 児童の実態

- ① 学級の約80%が、日頃の生活でイライラを感じた経験がある。
- ② 日頃の生活でイライラを感じている児童のうち約50%は、何も対処していない、または自覚がない。
- ③ 思春期にさしかかり、心の発育・発達に重要な時期であり、自分の感情を客観的に見つめコントロールしていくことの必要性の理解や、実践力をつけていくのに適した時期である。

4 特別活動における「人間関係形成」「社会参画」「自己実現」の視点

今回は「自己実現」に重点をおいて指導する。

5 活動計画と評価規準

日時	主な活動内容	目指す児童の姿と評価方法
<p><事前> 9月29日(木)</p> <p>10月中</p>	<p>・アンケートに取り組み、自分の心の状態などを振り返る。</p> <p>保健体育科「心の健康」の学習をする。</p> <p>・心の発達(1時間)</p> <p>・心と体のつながり(1時間)</p>	<p>・自分の心の状態などについて進んで振り返ろうとしている。</p>
<p>本時 11月10日(金)</p>	<p>・「ストレスと上手に付き合おう」 ～イライラを対処する方法を学ぼう～</p>	<p>【知識・理解】</p> <p>・様々な対処方法があることを理解している。(発言)</p> <p>【思考・判断・実践】</p> <p>・自分がストレス(イライラ)を感じる場面を考え、自分に合う対処方法を選択し、実践計画(マイプラン)を考えている。(ワークシート・発言)</p>
<p>11月13日(月) ～11月17日(金)</p>	<p>・実践する。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>・進んで実践をしている。(ワークシート)</p>
<p><事後> 11月20日(月)</p>	<p>・1週間の実践について交流する。</p>	<p>【思考・判断・実践】</p> <p>・交流を通し、自分の実践について振り返ると共に、新たな課題を見付け次の実践について考えている。(ワークシート・発言)</p>
<p>11月21日(火)</p>	<p>「ストレスと上手に付き合おう」 ～「私メッセージ」でイライラの気持ちを上手に表現しよう～</p>	<p>【知識・理解】</p> <p>・私メッセージの表現の仕方を理解している。(ワークシート・発言)</p>

※保健体育科との関連を図る。

6 本時の指導

(1) 本時のねらい

ストレス（イライラ）を感じた時の対処方法があることを理解し、自分に合った方法を選び、実践計画（マイプラン）を考えることができる。

(2) 展開

段階	児童の活動	指導上の留意点・支援（◇評価）	
		T 1	T 2
つかむ	1 アンケート結果から気づいたことを話し合う。 ・多くの人が、日常生活でイライラを感じながら生活している。 ・イライラを感じない人も中にはいる。	・小さなイライラをためたままにすると、どうなってしまうかをおさえ、課題へつなげる。	・専門的知見から、イライラをためてしまうと、自他の心身に悪い影響を及ぼす危険性があることを事例をもとに伝え、課題意識をもたせる。
	2 課題をとらえる。 イライラを感じたらどうすればよいか知り、イライラすっきり・さよならマイプランを決めよう。		
さぐる	3 自分はどんな時にイライラを感じるか、どうしてイライラするかを話し合う。 ・友達や兄弟とのけんか（自分は悪くないから。相手も悪いから。） ・コソコソ（悲しいから。傷つくから。） ・ルールを守らない人がいる時（許せないから。） ・習い事で思い通りにいかない（つらいから。悲しいから。苦しいから。心配になるから。） ・怒られた時（悪くないのに。確かに悪いけどイライラするから。） ・やりたいことを制限された時（がまんしたから。）	・共感的な態度で受け入れていく。 ・具体的な問題内容へ入り込まないよう配慮する。 ・日常生活でイライラを感じないという児童にも、似たような場面の経験がないか想起させられるようにしたい。	
見付ける	4 なぜ人はイライラするのか学ぶ。	・自他を傷つける方法は良い解決とはいえないことをおさえる。	・人がイライラする理由や、イライラを出さないことが良いわけではないことを伝える。
	5 イライラした時の解決方法を話し合う。 ・イライラしたらどうすればいいか、事例をもとに話し合い、解決方法を出し合う。		
決める	6 マイプランを決める。 ① どんな時（場合）にイライラを感じるか。 ② ①の時、どう対処したいか。 ※イライラしたことがない子（認識していない子）は、①は書かない。これからイライラしそうな場面を想定し、自分に合いそうな解決方法を決めておくようにさせる。	◇【知識・理解】 様々な対処方法があることを理解している。（発言）	
	7 実践の仕方を知る。 ・カードに毎日の記録を書き添えていくことを知る。	◇【思考・判断・表現】 自分がストレス（イライラ）を感じる場面を考え、自分に合う対処方法を選択し、実践（マイプラン）を考えている。（ワークシート・発言）	
		・書き方は別の時間に指導する。	
	①毎日の記録（「時」「場所」「相手（いる場合）」「出来事」「気持ち」を書く。） ②実践したこと（解決方法） ③その後の気持ちの状態・今、そのことについてどう思っているか。 ※イライラがない日は、楽しかったこと、嬉しかった事など、一日を振り返る内容とする。		