

# 第1回 NITS 大賞 (平成 29 年度) エントリーシート

鹿児島県南九州市立松ヶ浦小学校 内野 裕太

A-42

**【活動名】** “折れないしなやかな心”の育て方 学級活動(2)を中心としたレジリエンスを高める実践を通して

**解決すべき課題**

- 体育科保健領域「心の健康」の保健学習以外での、学級活動(2)を中心とした「心の健康」教育の実施
- 小学校中学年段階からのメンタルヘルスに関する指導の実施

**目的や背景**

近年は、少子高齢化、情報化、国際化などにより、社会環境や生活環境が急激に変化してきている。そのため、児童生徒の健康課題も多様化・深刻化の傾向にある。その中でも、心に不安やストレス、人間関係の悩みなどを抱えている児童生徒が多いことが大きな問題だと捉えた。そこで、小学校段階からレジリエンスを高めるための活動を取り入れていく必要があると考えた。今回は複式3・4学年において、レジリエンスを高めるために学級活動(2)を中心として児童の自己肯定感や社会適応力等を身に付けることを目的とした実践を行った。

**活動内容**

研修の際には、第5学年の指導案を作成した。今回は、それを活用しながら複式3・4学年において、希望や目標をもって生きる態度の育成をはかるために「よりよい自分へステップ」という題材で学級活動(2)を実施した。また、より継続的な指導になるように事前と事後には、「スキルタイム」で関連したソーシャルスキルトレーニングを20分間ずつ取り入れた。

	日時	活動内容
事前	10月18日スキルタイム	○ リフレーミング(自己認知スキルを高める活動)
	10月26日 朝活動時間	○ アンケートによる実態把握を行う。
本時	11月1日 5校時	○ よりよい自分へステップアップするために、自分に合ったイライラの感情を対処する方法を意思決定する。
事後	11月1日 帰りの会	○ 「わたしはメッセージ」の練習を行う。
	11月2日～11月9日	○ 「イライラ」コントロールカードを一週間実施し、毎日帰りの会の時間で自己評価を行う。最終日には、感想を書き全体で発表する。
	12月6日スキルタイム	○ アサーション(ストレス対処スキルを高める活動)

\*太 で囲まれた内容は、平成29年度健康教育指導者養成研修時に作成したものをアレンジしたもの。

**【事前の活動：スキルタイム「リフレーミング」】**

活動のねらい：自分が短所だと考えていた性格も見方を変えるだけでりっぱな長所になるということを実感させ、柔軟な思考力を身に付ける。



【活動：短所 長所を全体練習】 【活動：活動の流れの説明】 【活動：グループでリフレーミング】 【活動：全体で発表】

**【本時の活動：学級活動(2)-ア 題材：「よりよい自分へステップアップ」】**

活動のねらい：心身共に大きな変化を迎える中学年という時期に、ストレスと上手に付き合っていくための方法を知り自分に合った対処法を見付ける。



【つかむ：アンケート結果】 【さぐる：自分の考え グループ 全体 養護教諭による指導】 【見付ける：考えを書き発表する】 【決める：意思決定】

**【事後の活動：スキルタイム「アサーション」】**

活動のねらい：自分の気持ちを伝えるとき、三つのタイプがあることを学び、自分も相手も大切にしたい自己表現を身に付ける。



【活動：三つの表現方法を知る】 【活動：考えを発表しタイプを分ける】 【活動：さわやかな表現を全体で考える】 【活動：振り返り】

**活動の成果**

- ストレス対処法を学んだことで、「イライラコントロールカード」には、「場所を変えてイライラをコントロールすることができました。」と書いている児童もいた。
- 事後アンケートの「自分が決めたことを信じて行動していますか」という質問に対して、「あてはまる だいたいあてはまる」と答えた児童が1学期は64%だったにもかかわらず、この活動の後では93%まで高まっている。つまり、折れないしなやかな心が育ってきているのだと考える。

**アピールポイント(アイデア)**

○ より多くのストレス対処法を学び継続的に体験できるように、養護教諭と連携したり、ソーシャルスキルトレーニングを実施したりしたこと。



# 第3・4学年学級活動(2)指導案

平成29年11月 1日(水) 5校時  
 3・4年 男子3名 女子5名 計8名  
 指導者 内野 裕太(T1) 大迫 じゅん(T2)

過程	主な学習活動	時間	指導の手立て
つかむ	1 【場面設定1】に関するアンケート結果を基に話し合う。  【場面設定1】今から宿題をしようと思っていたのに、家の人から「早く宿題しなさい!」と言われた。	7分	アンケート結果からめあてにつなげることができるようにする。 イライラや嫌な気持ちが強いまま行動すると、よくない行動をとりやすい。時には、取り返しのつかないこともあることに触れ、めあてにつなげることができるようにする。
	めあて イライラする気持ちをしずめて、よりよい自分へステップアップしよう!		
さぐる	2 【場面設定1】を基に、イライラする気持ちをしずめる方法について話し合う。 (1) 自分の考えを書く。 (2) 3・4人組で交流しまとめる。 (3) 全体で発表する。  ・自分の気持ちを伝える ・一人になる ・楽しいことを考える ・言うことを聞く 等	20分	自分の考えを短冊カードに書かせ、イライラする気持ちを静める方法について話し合わせる。 短冊カードを黒板に貼り、さまざまな考えを全員が確認できるようにする。
	3 イライラをしずめる六つの方法について話しを聞く。  深呼吸 自己会話 心地よいイメージ 場所をかえる カウントダウン わたしはメッセージ	10分	養護教諭がよいと思われる行動の例を提示し、方法と効果についてわかりやすく説明をする。
見付ける	4 日常場面でイライラした体験について、気持ちをしずめる方法を話し合う。  【場面設定2】廊下を歩いていたら、鬼ごっこをしていた友達にぶつかられた。「ごめん」も言わないであわてて逃げた。  (1) 自分の考えを短冊カードに書く。 (2) 全体で交流しながらイライラをコントロールしている行動はどれかを話し合う。 ・深呼吸して、イライラを落ち着かせる。 ・「わたしメッセージ」でぶつかられて痛かったことを話す。等	10分	アンケート結果より、多かった日常のイライラやいやな気持ちの場面を取り上げ、全体に投げかける。 ○ 発表された行動を短冊に記述していき、全員が確認できるようにする。 ○ 児童の発言に対して、全体の児童につなげていき、みんなで話し合いを進めていく。 「イライラ」コントロールカードに自己決定したことを記入させる。
	5 自分が取り組むことを自己決定する。  ・家でイライラしたときは、音楽を聴いて心を落ち着かせてみようかな。 ・イライラしたときこそ、体を動かそう。等	8分	全体に発表することで、今日からの実践の意欲を高め、友達の考えを互いに認め合えるようにする。
決める	6 意思決定したことを発表し、意欲をもつ。		

## 板書計画

《場面設定1》  
今から宿題をしようと思っていたのに、家の人から「早く宿題しなさい!」と言われた。

気持ち

- ・ムカつく 3人
- ・うるさい 2人
- ・もうイヤ 1人

行動

- ・文句言った 4人
- ・無視した 3人

言葉づかいアンケート

【結果のグラフ】

めあて  
イライラする気持ちをしずめて、よりよい自分へステップアップしよう!

どうやってイライラをしずめている?

一人になる

--	--	--	--	--	--

① 深呼吸  
② 自己会話  
③ 心地よいイメージ  
④ 場所を変える  
⑤ カウントダウン  
⑥ 「わたしはメッセージ」

《場面設定2》  
廊下を歩いていたら、教室から飛び出してきたまゆみちゃんにぶつかられた。まゆみちゃんたちは、鬼ごっこをしていたようで、慌てて逃げて行こうとした。「ごめん。」も言わないで。

自分の目標を決めよう!

「イライラ」コントロールカード(拡大)

### 事前アンケート

平成29年 月 日

年 組 名前

これは、テストではありません。安心して、ありのまま書いてください。

1 次の場面を読んで、自分の気持ちと行動をふり返ってみましょう。

今から宿題をしようと思っていたのに、家の人から、「早く宿題しなさい!」と言われた。

① あなたなら、どんな気持ちになりますか?

② あなたなら、どんな行動をとりますか?

3 あなたが学校生活でイライラした場面を自由に書いてください。

4 あてはまる番号に○を書きまわしましょう。

番号	しつもん	当てはまる	当てはまらない	どちらでも当てはまらない	どちらでも当てはまる
1	イライラして、言葉づかいが悪くなることもある。	4	3	2	1
2	イライラして、自分がいやな思いをしたこともある。	4	3	2	1
3	自分なりにイライラをしずめる方法を覚えている。	4	3	2	1

### 「イライラ」コントロールカード

＜イライラ コントロール カード＞

11月1日

○ 今日の気持ちの感覚を書きましょう。

＜チャレンジタイム＞

○ これからイライラしてしまったときは、どのようにしてイライラをしずめていきたいか考えてみましょう。

【チャレンジシート】

11/2	11/6	11/7	11/8	11/9
------	------	------	------	------

○ 口の中に、 コントロールできた  コントロールしようと思っただけ  
 コントロールできなかった  イライラすることがなかった  
 を毎日記録しておきましょう。

○ 1週間を振り返って、どうでしたか。

( )年 ( )組 ( )名

---

「わたしはメッセージ」の一例

＜わたしはメッセージ＞

ならんでいる時に、友達がだまるとなにからわりこんでいたら...