

育 Me 科 学習指導案 「こんな方法があるよ」

○ねらい

ストレス対処法には多くの種類があることを知り、自分に適したストレス対処法を見つけることができる。

○活動の流れ

	活動内容	進め方・支援	育 Me 科の視点
導入 5分	<p>1 あいさつ</p> <p>2 学習内容の理解</p> <p>・何か気になることがあって心が落ち着かない状態のことを「ストレス」ということを伝え、これまでどんなことでストレスを感じたことがあるかを聞く。 (例)ゲームができなかったとき。両親が妹や弟ばかり見ていて自分は構ってもらえないとき。ピアノの発表会の前。 ・ストレスを感じた時にどうすると良いか考える。 (例)ストレス発散、ストレスをなくす、等) ・様々なストレス対処法があり、自分に合った方法で適切に対処することが大切だということを伝え、本時の課題を提示する。</p> <p>3 本時のめあての掲示</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>自分に合った「バイバイ ストレス法」を見つけよう。</p> </div>	<p>・そのときどんな気持ちだったかも確認できるとよい。(イライラ、ムカムカ、ドキドキ等)</p>	<p>・「イライラよ、さようなら」参照。</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>3・4年生 「ばいかも」で学習</p> </div>
展開 35分	<p>4 ストレス対処法を知る。</p> <p>①ストレスを感じて落ち着かない時に自分がやっていることを発表する。 (例)寝る、好きなものを食べる、思いつき遊び、歌う、好きな音楽を聞く、等</p> <p>②ストレス対処法のNG例をモデリングし、やってはいけない理由を考える。 モデリング例 ①人に暴力を振るう。 ②ものを壊す。 ③我慢する。</p> <p>理由例 ・人や物に嫌なことをぶつけたり傷つけるのはよくない。 ・自分を傷つけるのはよくない。 ・周りに迷惑のかかることをやってはいけない。</p> <p>5 自分に合った対処法を考える。</p> <p>・それぞれの場面・感情に合った対処法を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>場面① ・友達と喧嘩して仲が悪くなってしまった。 感情 悲しい、怒り、イライラ等 対処法 他の人に相談する、泣く、すぐ謝ってスッキリさせる等</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>場面② ・自分が大切にしていた鉛筆を無くしてしまった。 感情 悲しい、残念、イライラ等 対処法 新しい鉛筆を買う、別のことを考える等</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>場面③ ・金曜日に予定されているスピーチ集会が気になって落ち着かない。 感情 緊張、そわそわ、不安、心配、恥ずかしい等 対処法 たくさん練習する、深呼吸、ストレッチ、</p> </div> <p>・ワークシートに記入した内容をグループで交流する。 ・代表者にロールプレイしてもらう。</p>	<p>・児童に発表してもらう前に教師が答える。</p> <p>・教師がモデリングする。</p> <p>・人や物を傷つけたり、自分を傷つけるストレス対処法はよくないことを認識させる。</p> <p>・ワークシートに記入</p> <p>場面①・②はストレスの原因をすぐに取り除くことができるが、③のようにすぐに取り除けない場合は体を動かしたり遊んだりして発散するという方法もあることを伝える。</p>	
まとめ 5分	<p>6 ふりかえり</p> <p>・ワークシートにあるわたしの「ストレス バイバイ法」に自分ができる方法を宣言して、教室内に掲示する。</p> <p>7 あいさつ</p>	<p>・今後、このような場面があった時に自分の「ストレス バイバイ法」を実践できるように掲示することを伝える。</p>	<p>・学校生活を送る中で、「ストレス バイバイ法」をする場面があった時に、自分たちで掲示を見て振り返り実践できるよう、教員が支援していく。</p>