

育 Me 科 学習指導案「わたしの対処法」

○ねらい

ストレスを感じる場面で適切に対処できるよう、方法を知り、実践できる準備を整える。

	活動内容	進め方・支援	育 Me 科の視点
導入	<p>1 あいさつ ・前回の学習「相手はどんな気持ち？」をペアで確認する。</p> <p>2 学習内容の理解 ・提示したそれぞれの場面でどんな気持ちになるか確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>〈場面1 気持ち:イライラ〉学校の都合で楽しみにしていたレクがなくなった 〈場面2 気持ち:不安〉荘川さくら学園で新しい行事をすることになりました。なんとあなたはその行事のリーダーになりました 〈場面3 気持ち:ドキドキ〉今日は児童生徒集会。司会の人から「感想や質問がある人は手を挙げてください。」と言われました。</p> </div> <p>・児童が挙げた気持ちの変化を感じたとき(ストレスを感じたとき)の対処法について学習することを共有する。</p> <p>3 本時のめあての掲示</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ストレスを上手に逃がすための自分の方法を見つけよう。</p> </div>	<p>・ペアで確認後、全体で確認する。</p> <p>・場面を提示した際に「感じ得る気持ち」であることを確認する。</p> <p>・気持ちを表現することで、心の状態が変化するときがストレスを感じているときと認識させる。</p>	<p>・「おかめのあいさつ」を用いる。</p> <p>・「ちょっと落ち着いて」の学習内容の違いを抑える。</p>
展開	<p>4 グループ活動1 ・グループで話し合いながら、ストレス対処法(リフレッシュする方法)をできるだけ多く出す。 ・多くのアイデアが出たところで、周囲に迷惑をかけるようなアイデアがないか、しないほうがよい方法がないか確認する。 ・その場でできる方法とできない方法を色分けする(場面に応じた) ・どんなストレスの際に今考えた対処法を使うかワークシートに記入</p> <p>6 グループ活動2 ・ストレスを感じる様々な場面を提示し、自分はどのように対処するか、対処法をワークシートに記入する。(パワポ参照) ・それぞれの場面での対処法とその対処法を選んだ理由を交流する。</p>	<p>・音楽を聴く、ゲームをするなど、児童の様子に応じてアイデア例を示す。</p> <p>・場面に応じて、対応が変わることを理解させる。即時対応できる方法とそうでない方法がある。</p> <p>・対処法の具体的なイメージ付けのためにどんなストレスの際に使うのかを記入させる。</p>	<p>・仲間のアイデアを否定することなく受け入れること、あとからアイデアを精選すればよいことを共有する。</p> <p>・交流を通して、人によって感じるストレスの度合いが違うことに気づかせ、他者との付き合い方に言及したい。</p>
まとめ	<p>7 ふりかえり ・今日の学習内容と目的を振り返り、振り返りシートを記入する。 ・授業後、1 週間の生活の中で、本時得たアイデアを実践することができたか朝の活動、帰りの活動を通して確認することを伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【出口での児童の姿】 「場面や状況、ストレスの強さに応じて、対処法を変えながら生活できるようにしたい。」</p> </div>	<p>〈事後指導〉 朝の活動、帰りの活動内で、学校生活と家庭生活を通してストレスを感じた場面で本時得たストレス対処法を実践で来たか確認する。</p>	