

学級活動指導案

竹原市立忠海中学校

指導者 教諭 林内 潤美 (T1)

養護教諭 石原 昌子 (T2)

- 1 期 日 平成25年6月11日(火)
平成25年6月20日(木)
平成25年6月25日(火)
- 2 学 年 第3学年(男子14名 女子19名 計33名)
- 3 題材名 「ストレスをうまく乗り越えていく方法」
内容 (2)ア 思春期の不安や悩みとその解決方法
(2)キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

4 題材について

(1) 生徒の実態

所属校第3学年の生徒は、落ち着いた学級環境の中で、何事にも意欲的に取り組む生徒が多い。しかし、生徒の中には、自分の気持ちをうまく表現することができず、友達関係に不安を感じ、身体症状を訴えて保健室に来室する生徒もいる。また、生徒の多くは、日常の生活の中で勉強や友達関係、部活動などに関するストレスを抱えている。

事前アンケートの結果から、7割の生徒がストレスを「困ったこと」「大変なこと」だと感じ、ストレスはないほうがよいと思っていること、その反面、個人差はあるものの、ストレスを感じた時、自分は何とかできると思っていることが分かった。また、生徒がストレスを感じた時、やるべき事を考えるなど、積極的な対処を行っているものの、気持ちをコントロールすることができにくかったり、解決の方法が分かっていたりすることも、アンケート結果から窺えた。

さらに、ストレス反応の表出が高かった生徒の中には、日頃から、保健室へ身体症状などを訴えて来室する生徒もいれば、そうでない生徒もいる。来室する生徒へは、ストレスへの対処法について個別指導をすることができるが、来室しない生徒へは、集団指導を通して、ストレスへの対処法を指導する必要がある。

(2) 題材設定の理由

本題材は、中学校学習指導要領解説特別活動編に示されている学級活動の内容の共通事項(2)「ア 『思春期の不安や悩みとその解決』及び「キ 『心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成』」の内容項目を扱う。中学校学習指導要領解説特別活動編には、中学生の時期は、親への依存から離れ、独立や自立の要求を高めていくと同時に、自分の将来における生き方や進路を模索し始める時期であると示している。この時期には特有の不安や悩みがあり、中学校入学時には、人間関係の複雑化に起因する悩みがある。さらに学年が進み高校進学が意識される頃になると、学習上の悩みや進路の選択に関する不安や悩みが大きくなる。そのことで、無気力傾向になったり、不適応な行動が表れたりすることもあるので、生徒たちが自分の不安や悩みを見つめながらもその解決を目指し、たくましく生きていく態度を育み、行動力を高めていくことが期待されている。また、

身体的・精神的に変化の激しい時期であり、ストレス及び不安感が高まっている現状を踏まえ、心の健康を含め自らの健康を維持し、改善することができるように指導・助言することが重要であるとも示されている。

そこで、本活動では、生徒の不安や悩みをストレスと捉え、第1学年保健体育科の「保健分野」(1)「エ 欲求やストレスへの対処と心の健康」で学習した既習事項を想起させ、よりよいストレスへの対処法について考えさせる。また、フォーカシング技法を取り入れ、自分の気持ちやストレスに注意を向けながら、気になる問題をワークシートに書かせることで、気になる問題と程よい距離をとらせながら、心の中を整理させていく。また、整理した自分の気持ちやストレスについてペアで交流する活動を通して、自分の気持ちを友達に聞いてもらい、さらに新たな自分の気持ちに気付かせていく。そして、これらの体験を通して、様々な対処法があることを理解させ、ストレスへの対処法を柔軟に組み合わせて活用させることで、生徒のストレス耐性を高めていきたいと考え、本題材を設定した。

5 指導のねらい

自分の気持ちやストレスに関心を持ち、ストレスへの適切な対処法について考え、ストレスをうまく乗り越えていこうとする態度を育てる。

6 単元の評価規準

集団活動や生活への関心・意欲・態度	集団の一員としての思考・判断・実践	集団活動や生活についての知識・理解
自己の生活の充実と向上に関わる問題に関心を持ち、自主的、自律的に日常生活を送ろうとしている。	日常生活における自己の課題を見出し、自己を生かしながら、よりよい解決方法などについて考え、判断し、実践している。	集団や社会への適応及び健康で安全な生活を送ることの大切さや実践の仕方、自他の成長などについて理解している。

7 指導と評価の計画 (全3時間)

次	日時	目標	評 価				
			関	思	知	評価規準 (・)	評価方法
一	6月11日 (火)	・ストレスの仕組みとストレスへの対処法を理解する。			◎ ◎	・ストレスの仕組みを理解している。 ・ストレスへの対処法を理解している。	行動観察 ワークシート 振り返りカード
二	6月20日 (木)	・自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理する。	◎			・自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理しようとしている。	行動観察 ワークシート 振り返りカード
三	6月25日 (火)	・ストレスを乗り越えるためには、ストレスへの対処法をどのように組み合わせればよいか考える。		◎		・ストレス対処法について考え、判断し、実践している。	行動観察 ワークシート 振り返りカード

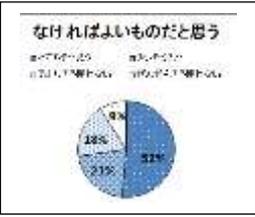
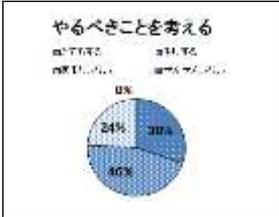
8 本時の展開

(1) 第一次

① 本時の目標 ストレスの仕組みとストレスへの対処法を理解する。

② 学習の展開

【事前の活動】 学校生活で感じるストレスに関するアンケートを実施し、ストレスをうまく乗り越えていく方法について考えていくことを意識する。

学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆) 「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て	評価基準〔観点〕 (評価方法)
1 本時の目標を確認する。	(◇T 1) 本時の目標を提示し、活動の見通しをもたせる。	
2 アンケート結果から個々のストレスの実態を知る。	(◇T 2) アンケートの結果を提示し、ストレス対処法として、やるべき事を考えるなど積極的な対処法ばかりでよいのか、学級の一人一人に共通する課題であることが実感できるようにする。	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>・ストレスの仕組みを理解している。〔知識・理解〕 (振り返りカード)</p>
3 ストレスの仕組みを理解する。	(◇T 2) 第1学年で学習した「欲求やストレスへの対処と心の健康」を想起させながら、ストレス発生のプロセスを提示し、ストレスの仕組みが理解できるようにする。	
4 ストレスへの対処法にはどのような方法があるのか、グループで話し合い、グループごとに発表する。 【話し合いの柱】 「ストレスへの対処法には、どのような方法があるか」	(◇T 1) ストレスを感じた時、どのような対処法があるか、テストの点数がよくなかった場面を想定し、グループごとにどのような対処法があるか話し合わせ、発表させる。 【期末試験後の場面】 勉強を頑張ったにもかかわらず、自信があった教科の点数が思ったほどよくありませんでした。どのようにストレスを感じますか。どのように対処しますか。	<p>・ストレスへの対処法を理解している。〔知識・理解〕 (振り返りカード)</p>
5 ストレスへの対処法を理解する。	(◆T 1, 2) 机間指導を行い、話し合いが進まないグループがあれば、ワークシートに書かれた内容を話すように言葉掛けをする。	
6 本時のまとめ ・感想を振り返りカードに書く。	(◇T 2) ストレスへの対処法には、いろいろな方法があること、対処の仕方によってストレス反応に違いが出てくることを説明し、ストレスへの対処法が理解できるようにする。また、飲酒、喫煙、暴力などは、間違った対処法であり、許されないことをおさえる。	
7 次時へつなげる	(◇T 1) 学校生活の中で感じるストレスに対して、本時で学習した、ストレスへの対処法を活用するよう伝え、実践への意欲を高める。	
	<p>生徒のまとめ例 ・ <u>ストレスの仕組みや対処法が分かった。対処法にはいろいろな対処法があることが分かった。</u> 今度は、いつもと違う対処法を試してみようと思った。</p>	
	(◇T 1) 次回の学習内容を伝え、活動の見通しをもたせる。 (◇T 2) フォーカシング技法を簡単に説明する。	

(2) 第二次

- ① 本時の目標 自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理する。
- ② 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆)「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て	評価基準〔観点〕 (評価方法)
1 本時の目標を確認する。	(◇T1) 前時の学習を振り返り、本時の目標を提示し、活動の見通しをもたせる。	
【本時の目標】 自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理する。		
2 フォーカシング技法はストレスへの対処法の一つであることを理解する。	(◇T2) フォーカシング技法とは、自分の気持ちに注意を向け、その気持ちとどう付き合うかということ学ぶ方法であることを説明する。自分の悪い所を見付けるのが目的ではなく、様々な気持ちが自分の中にあることに気付き、心の中を整理していくことを確認し、学習への意欲を高める。	
3 フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理することを体験する。	(◇T1) 人それぞれ気持ちは違うこと、正しい答えはないこと、自己反省の時間ではないことを伝え、安心して取り組めるよう配慮する。 (◆T1, 2) 自分の気持ちに注意が向けられるよう、机の配置などを変えさせ、環境を整えさせる。 (◆T1, 2) 机間指導の際に、自分の気持ちに向き合いにくい様子があれば、目を閉じて気持ちを楽にするよう促す。	・自分の気持ちやストレスに関心を持ち、フォーカシング技法を使って、自分の心の中を整理しようとしている。〔関心・意欲・態度〕 (行動観察・ワークシート・振り返りカード)
体験の流れ ①体の感じに注意を向ける。 ②ワークシートに自分の気持ちやストレスを書き出し、心の整理をする。		
4 ペアになり、お互いの気持ちや感じたことなどを交流する。	(◇T1) ペアを伝え、話しやすい環境を整えるよう伝える。さらに交流が進むよう、注意事項として人の意見を笑わないことを伝える。 (◆T1, 2) 机間指導し、話合いが進んでいないペアには、話す内容や聞き方を助言する。	
5 本時のまとめ ・感想を振り返りカードに書く。	(◇T1) フォーカシング技法を日常生活の中でも活用するよう伝え、実践への意欲を高める。 (◇T2) 日頃から、感じた体の感覚や気持ちを大切にできるよう助言する。	
生徒のまとめ例 ・フォーカシング技法を初めてやってみて <u>自分の心の中には、いろいろな気持ちがあることが分かった。</u> 終わった後は、 <u>少しすっきりした気分になった。</u>		
6 次時へつなげる。	(◇T1) 次回の学習内容を伝え、活動の見通しをもたせる。	

(3) 第三次

- ① 本時の目標 ストレスを乗り越えるためには、ストレスへの対処法をどのように組み合わせればよいか考える。
- ② 学習の展開

学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆)「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て	評価基準〔観点〕 (評価方法)
1 本時の目標を確認する。	(◇T 1) 前時の学習を振り返り、本時の目標を提示し、活動の見通しをもたせる。 【本時の目標】 ストレスを乗り越えるためには、ストレスへの対処法をどのように組み合わせればよいか考える。	<p>・ストレス対処法について考え、判断し、実践している。 〔思考・判断・実践〕（行動観察・振り返りカード）</p>
2 五つのストレスへの対処法とその効果について理解し、自分がよく行う対処法はどの方法に当てはまるか考える。	(◇T 1) 第一次の学習内容を想起させ、ストレスへの対処法には、「積極的に挑戦する方法」「気分転換する方法」「人に援助を求める方法」「ストレスから逃げる方法」「ストレスの受け止め方を変える方法」があることを説明し、自分がよく行う対処法が、どの方法に当てはまるか考えさせる。また、当てはまる対処法に挙手をさせ、どのような対処法が活用されているか気付かせる。 (◇T 2) 五つの分類ごとにその効果を説明し、いつも同じ対処法だけでは、ストレスをうまく乗り越えられない事もあり、様々な対処法を組み合わせれば、ストレスをうまく乗り越えていけることを助言する。	
3 事例に関する対処法をグループごとに考える。 【話合いの柱】 「事例1の状況乗り越えるための対処法について」	(◇T 1) 事例を紹介し、グループごとに対処法を考えさせ、様々な対処法が出し合えるようにする。 【事例1】 期末試験が近づいてきました。勉強していると分からないところが出てきて、イライラして勉強に集中できません。試験勉強はやらないといけないことは分かっています。時間はどんどん過ぎていき、もうすぐ0時です。まだ提出課題も終わっていません。明日も学校だし、どうすればいいのでしょうか。	
4 グループごとに、考えを発表する。	(◆T 1, 2) 机間指導を行い、話合いが進まないグループには、対処法を組み合わせることを助言する。 (◇T 1) グループから出された対処法を認めながら、よりよい対処法が出し合えるようにする。 (◇T 2) 対処法が偏っている場合は、同じ事例に対する様々な対処法を組み合わせた教師側の案を提示し、生徒が気付かなかった対処法に気付かせていく。	
5 試験前にストレスを感じた時、自分はどうのように対処するのか決める。 生徒のまとめ例 ・まず試験前には、試験勉強の計画を立てておく。でも、イライラしたら好きな音楽を10分くらい聞いて、気分を変えようと思う。勉強が分からないところは、友達に教えてもらおうと思う。	(◇T 1) 試験前にストレスを感じた時、自分はどうのように対処するのか、ワークシートにまとめさせる。	

<p>6 本時のまとめ</p> <p>・感想を振り返りカードに書く。</p>	<p>(◇T 1) 様々なストレス対処法を組み合わせながら、日常生活の中でも活用するよう伝え、実践への意欲を高める。</p>	
<p>7 単元全体を振り返る。</p>	<p>(◇T 1) 自分に合ったストレス対処法で、ストレスを乗り越えていけるよう、日頃から学習内容を実践するよう伝え、学級全体でもこれからの受験期に向けて、励まし合えるような雰囲気を作る。</p> <p>(◇T 2) 自分のストレス反応に気付いた時、自分の体や心に注意を向ける時間を持ち、自分の気持ちに気付いていくことも日常的に取り入れていくことを伝え、生涯を通じて心身ともに健康な生活が送れるよう助言する。また、様々なストレス対処法を実践しても、ストレスをうまく乗り越えられそうにない時は、専門家に相談することも必要であることを助言し、スクールカウンセラーを紹介する。</p>	

【事後の活動】

- ストレス場面に応じて、ストレス対処法を考え、判断し、実践しているか、一定期間の振り返りと評価を行う。(帰りの会等で)