

『気持ちのコントロール』

1. 展開案

過程	学習活動	教師のはたらきかけ	留意すること
わかる	1. 本時の目標を知る。	<p>○今日は、気持ちのコントロールについて学習します。みんなの前で発表してもらったり、練習したりすることがありますが、ふざけたり恥ずかしがったりせずに積極的に取り組みましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ふざけない ・恥ずかしがらない </div> <p>○日常生活の中で、イライラしたりむしゃくしゃしたりすることはありますか。それはどんな時ですか。</p> <p>○イライラしたりむしゃくしゃしたりすると、体にはどんな変化が起きますか。</p> <p>○日常生活の中で、イライラしたりむしゃくしゃすることは誰にでもあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールが必要な理由を添えて説明する。 ・教師が体験談を話してもよい。 ・ケンカしたとき、言い合いになったときなど ・体が熱くなる、息苦しくなる、気持ち悪くなるなど ・感情には様々なものがあること、また、イライラなどの感情を持って、適切に対処することが大切であることを押さえる。
<p>気持ちのコントロールする方法を練習しよう</p>			
	2. イライラしたときの感情と行動に気付く。	<p>○ワークシートを見てください。練習①の場面で、自分だったらどのような行動をとると思いますか。</p> <p>○この場面では、母親は友達とケンカをしたことを知りません。しかし、ワークシートのような返事をされると母親も嫌な気持ちになり、さらに状況が悪くなってしまうかもしれません。</p> <p>○その場の感情に流されないようにするためには、自分の感情に気付いて、いろいろな方法を用いて落ち着かせるなどして、気持ちをコントロールできるといいですね。その後は、相手と自分の言いたいことを話し合って解決できると、二人の関係も悪くせずにすみます。</p>	<p>※ワークシート参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを配布し、グループで話し合わせ、記入させる。
	3. モデリングを見て、気持ちのコントロール方法に気付く。	<p>○これから、練習①の場面の続きを行います。どのようにして気持ちをコントロールしているのかを考えながら見てください。</p> <p>○場面の続きを見てどう思いましたか。どのようなコントロール方法を使ったと思いますか。</p> <p>○気持ちをコントロールすると、その後の気持ちや行動がどのように変化すると思いますか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教師と生徒または、生徒同士で演じさせる。 ・グループで話し合わせ、ワークシートに記入させる。 ・「生徒A」に演じた時の気持ちを聴いてみる。

	<p>4. 気持ちをコントロールする4つの方法を知る。</p>	<p>○気持ちをコントロールする方法を紹介しましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【気持ちのコントロール方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・深呼吸 ・カウントダウン ・自己会話 ・心地よいイメージ </div> <p>○気持ちをコントロールする方法は、他にもいろいろあります。自分に合った方法を使うこと、工夫をすること、そして練習することが大切です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの『気持ちをコントロールする方法』を説明する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>※ワークシート参照</p> </div>
<p>やってみる</p>	<p>5. 気持ちをコントロールする方法を使って練習する。</p> <p>6. 練習①を振り返る。</p> <p>7. 気持ちをコントロールする方法を使って練習②をする。</p>	<p>○これから気持ちをコントロールする方法を練習します。それぞれの方法を使って練習しましょう。</p> <p>○まずは、深呼吸です。腹式呼吸をします。大きく息を吸ってお腹を大きく膨張させます。これ以上吸えなくなると、次は呼吸を止めて、そしてゆっくり吐き出します。</p> <p>○次はカウントダウンです。ゆっくり10まで数えましょう。1, 2, 3..., 10。はい。</p> <p>○自己会話(セルフトーク)をやってみましょう。「落ち着いて」「大丈夫」「気にしない」など、気持ちを落ち着かせるように、自分に話かけます。</p> <p>○最後は、心地よいイメージです。自分の好きなことや、うまくいったときのことを思い出しましょう。海にプカプカ浮かんでいるイメージや、広い草原で寝転んで空をボーっと眺めている自分をイメージするのもいいですね。</p> <p>○どうでしたか。前よりも少し気持ちが落ち着いてきましたか。練習を振り返りましょう。やってみてどのような気持ちになりましたか。また、この後の自分の行動も考えましょう。</p> <p>○練習②の場面で、もう一度練習します。練習②では、気持ちをコントロールする方法を一つ選んで練習しましょう。自分で考えた方法を練習してもいいです。</p> <p>○2人組を作り、「生徒A役」「生徒B役」を決めて練習します。「生徒A役」の人は、気持ちをコントロールした後、「生徒B」との関係が悪</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教師が母親役のセリフを言い、生徒に4つの方法を順番に練習させる。 ・教師が声掛けをしながら、気持ちをコントロールするように促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 10px 0;"> <p>※ワークシート参照</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイントを自己評価させる。 ・ワークシートに気持ちと行動を記入させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分が普段使っているコントロール方法を紹介させてもよい。 ・ユーモアを使う、笑って受け流すなど ・自分で考えた方法で練習する場合は、それをワークシートに記入させる。 ・適切な表現ができるよう、必要に応じてアドバイスを

		<p>くならないように、自分の気持ちを伝えてみましょう。</p> <p>○役割を交替して、どちらの役割も練習してください。</p> <p>○2つの役割の練習が終わったら、ワークシートに自己評価をしてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポイントを自己評価させる
ふりかえる	8. 学習のまとめをする。	<p>○今日は気持ちをコントロールする方法を練習しました。振り返りをしましょう。</p> <p>○ムツとしたり、イライラしたりすることは誰にでもあります。自分に合ったコントロール方法を使って気持ちをコントロールしましょう。</p> <p>○普段の生活で、気持ちをコントロールする方法を活用してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記入させ、回収する。 ・スキルを定着させるには、練習を重ねることが大切であることを押さえる。

2. モデリングシナリオ

「⑩自分を大切にする」の活動プログラムは、その他のスキルとはアプローチの仕方が違うため、モデリングはありません。

3. 活用場面のアレンジ例

「⑩自分を大切にする」のスキルをどのような場面で用いるか、具体的な学校生活の場面をまとめました。ソーシャルスキル・トレーニングを授業で行う際、モデリングやロールプレイのシナリオをアレンジするときの参考にしてください。また、授業後に、スキルの定着化のための働きかけにご利用ください。

自分の思い通りにならなくてイライラしたとき 友達の言動にイライラしたとき 家族や先生の言動にイライラしたとき
--