

平成14年度

心の教育授業実践研究

第4号

小学校編

第1章 ストレスマネジメント教育の授業実践

- I リラクゼーションの基礎編
- II リラクゼーションの実践編
- III 実践化に向けて

第2章 心の授業の実際—ワークシートと指導例—

- I 今の自分のストレスは？
- II 自分の課題は自分で解決できるんだ！
- III わたしは気持ちを、こう表現する！
- IV ほく、わたしのいいところ発見
- V わたしの話し方はどんなタイプ？
- VI わたしの大切な仲間へ
- VII プラス思考を身につけよう！
- VIII わたしのまわりには……



<授業の指導案>

- 1) 対象：中学年、高学年
- 2) 主題名：ぼく、わたしのいいところ発見

<目的>

- ・「自分が思っている自分」と「友だちや身の周りの人が思っている自分」とは必ずしも一致しないことに気づく。
- ・自分の様々なよさに気づき、見つめ直すことによって、それらを受け入れようとする。

<方法>

- ① 自分のいいところを冷静にみつめる。
- ② 友だちのいいところを伝える。
- ③ 自分で思っている自分、友だちが思ってくれている自分を比較する。
- ④ 新しい自分に出会う。

学 習 活 動		教 師 の 支 援	
1. 自分自身の内面に目を向ける。 2. 長所と思われることを具体的にシートに記入する。 3. 友だちのいいところを記入する。 書いてもらったシートを集めて「発見の窓シート」に張りつける。		・リラックスして、じっくり自身をみつめさせる。 ・できる限りたくさん見つけさせる。 ・たくさんの友だちに目を向けさせる。 ・たくさんの友だちに目を向けさせる。 ・長所が発見しにくい児童には、教師がシートに記入する。	
わたしもみんなも思っているいいところ	わたし、ぼくが思っているいいところ	みんながみつけているいいところ	
・自他とも認める長所 ・自分の自信となる長所	・まだ、開発できる長所 ・これからの目標となる長所	・新たな発見となる長所	
4. 自分の良さ、自信となったところ、これからの目標、新しい自分を発見したところに分けてふりかえる。		・良さをのばせるように、また、自信につながるように、目標となるようにアドバイスをする。	

<授業の指導案>

- 1) 対象 中学年、高学年
 2) 主題名 大切な仲間へよせる言葉を

<目的>

- ・仲間を大切に思う言葉を、具体的に表現し、お互いの心の交流を深める。

<方法>

- ① 仲間が落ち込んだり、沈んだりする場面を想像し、その原因を推測する。
- ② その仲間に、具体的な言葉がけをする。
- ③ 仲間の言葉がけに耳を傾け、今の自分の心に響いた言葉を見つける。
- ④ 心に響いた言葉と気持ちを紹介しあい、心の交流を深める。

学 級 活 動	教 師 の 支 援
1. 自分が以前、悩んだり困ったりしたときに友だちに救われた場面を思い出す。	・人はあまり意識せずに助けたり、助けられたりしながら生活していることがあることに気付かせる。
2. 心を落ち着けよう。	・ストレスマネジメントを使って、リラックスさせる。
3. イメージしよう。「あなたの側に元気がないお友だちがいます。どうしたのと声をかけると、何て答えるでしょう。」絵や文章を使って表現する。	・具体的な理由をイメージさせる。 ・悩みや心配事はどんなことでもかまわないことを理解させる。 ・友人、家族、学校、学習などを視点として伝える。
4. その友だちに何て声をかけますか？ 「いっしょにあやまりに行こうか」 「休んでいいやん」 「失敗するときもあるし、気にせんとき」	・イメージした内容に応じた言葉かけを考えさせる
5. 4で答えた声かけを全員が披露する。声かけを聞きながら、心に染みる言葉、癒された言葉を書き留める。	・イメージし、気持ちを込めて発表させる。 ・どうしてその言葉に安らぎを覚えたのか、自分を振り返らせる。
6. どうして、その言葉が心に残ったのか、自分をみつめる。	・誰かの心に届いたメッセージや思わぬ人の言葉で救われた体験を通して、仲間感謝でき、安心できる感覚を共有させる。
7. 自分が心に残った言葉を披露し、その言葉から受けとめたことを発表する。	

平成14年度

心の教育授業実践研究

第5号

中学校編

第1章 ストレスとのつきあい方

I 10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント

II おいしい言葉を食べよう

第2章 自己発見

エゴグラム活用による自己発見

第3章 人間関係づくり

I 友達内観をつかった人間関係づくり

II 認めあい・支えあう信頼関係づくり

III エゴグラム活用とアサーショントレーニング

IV アサーショントレーニングの授業実践



II 認めあい・支えあう信頼関係づくり

1 はじめに

子どもたちは、自分の感性や価値観にあった生き方を身に付けていく過程の中で、ストレスに対する強さや適切な対処方法を獲得していくとされている。しかし、急激な社会的環境の変容のもと、不安をかかえ、互いの人間関係づくりにおいてもストレスをうまく処理できない子どもたちが増えている。心の危機が日常生活の中に入り、子どもたちの状態不安が増大したことによって、健康で心豊かな感性が失われつつある。そこで、よりよい人間関係づくりに向けて、お互いの想いを知り、それを自己表現できるために、集団を基盤にしたグループワークの設定が有効であると考え、次のような方法で授業案を作成して、エクササイズを行った。

2 ねらい

「ブラインドウォーク」、「トラストフォール」、「ソーシャルシルエット」、「私は私が好きです。なぜなら…」、「私はあなたが好きです。なぜなら…」これらのワークは互いの存在感を感受でき、望ましい人間関係へと導く授業実践である。自己理解と他者理解を深め、互いの信頼関係を深める一助となることをねらいとしている。

3 展 開

「トラストウォーク」、「トラストフォール」

場 面	活 動 内 容	留 意 点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション【10秒呼吸法】 「腹式呼吸によるリラクゼーションとして1・2・3で鼻から息を吸い込み、4で呼吸を止め、5・6・7・8・9・10で口からゆっくりと吐き出しましょう」 (約2分間) 	<ul style="list-style-type: none"> ・軽く目を閉じてい・軽く目を閉じていヒる。
展開1	<ul style="list-style-type: none"> ・トラストフォール ・人に任せる、身をゆだねる体験をすることとやさしさを出す体験をすることを確認する。 ・2人組を作る。 ・デモンストレーションを行う。 「前の人は胸の前で腕を交差し、しっかり組んで棒のようになり、目を閉じて前に倒れます。受けとめる人は倒れてくる人をしっかりと受けとめてください。何回かしたら役割交代します。」 ・「トラストフォール」をしてみてどうだったか。ペアの人と感想を交換する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体重差に注意。 (同じくらいの2人組) ・お互いのコミュニケーションをとらせ、真剣にしないと事故につながることを指示する。 ・危険のないよう注意を促す。

<p>展開2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「ブラインドウォーク」の説明 ・デモンストレーション <p>「一人が目を閉じ、他の一人がコースを案内します。両者とも声を出してはいけません。途中で役割を交代します。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ブラインドウォーク」を行う。 ・「ブラインドウォーク」をしてどうだったか。ペアの人と感想を交換する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ相手です。 ・目を閉じた人が不安を持たなくていいように、相手の気持ちを察しながら案内することを指示する。 ・目を閉じた人は、相手に自分を任せることを指示する。 ・1回目との違いを感じさせる。
<p>展開3 振り返り・ 本時のまとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「トラストフォール」2回目を同じペアです。 ・グループで感想を述べ合う。 ・この時間の感想を書く。 ・生徒の活動の様子を振り返り、よかったところや教師の感想を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間をしっかりとる。 ・自分を見つめさせる。

「ソシアルシルエット」

その1

場面	活動内容	留意点
<p>導入</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション（10秒呼吸法） 「腹式呼吸によるリラクゼーションとして1・2・3で鼻から息を吸い込み、4で呼吸を止め、5・6・7・8・9・10で口からゆっくりと吐き出す」（約2分間） 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の名前も書き、相手を傷つけるようなことは避けるように指示する。
<p>展開1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クラスの全員へのメッセージを考える。 ・これまで伝えようとして伝えられなかった感謝の気持ち。 ・その人の「素敵だなあ」と感じること。 ・男女でペアを決める。 ・メッセージを考えている間に、一人に1枚色画用紙を配布し、2人組でOHPで横顔をシルエットにして線描画する。 ・次時、シルエットにメッセージを記入することを連絡する。 	

その2

場面	活動内容	留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・リラクゼーション（10秒呼吸法） 「腹式呼吸によるリラクゼーションとして1・2・3で鼻から息を吸い込み、4で呼吸を止め、5・6・7・8・9・10で口からゆっくりと吐き出す」 （約2分間） 	
展開	<ul style="list-style-type: none"> ・デモンストレーション ・完成した試作品を使って、実際に書き込んでメッセージをおくるデモンストレーションを行う。 「各自のシルエットの切り絵に前の時間考えたメッセージを書き込みましょう。メッセージの内容は、これまで伝えようとして伝えられなかった感謝の気持ちや、その人の「素敵だなあ」と感じることにします。自分の名前も書いてください。」 ・席に戻り、気持ちを静めて、書かれているメッセージを読む。 ・読みおえた自分の気持ちをグループの中で話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シルエットにメッセージを書くときは、自分の名前も書き、相手を傷つけるような相手も傷つけるようなことは書かせない。 ・時間が無ければ話し合いを省略して用紙に記入させる。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返り用紙に自分の気づきをまとめる。話し合う。 	

「私は私が好きです。なぜなら・・・」

場面	活動内容	留意点
ねらいの説明	本時のねらいを簡単に説明する。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を見つめさせる。
ウォーミングアップ	<p>生徒：腹式呼吸を行い、呼吸を整える。</p> <p>詩の朗読 ①教師の範読を聞く。 宮澤 賢二 ②続いて従唱する。 『雨二モ負ケズ』</p> <p>生徒：自分で目をつぶり、1番自慢できること、友だちに知ってほしい自分の特長、直したいと思っている癖、将来の夢を考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスした雰囲気の中、ねらいに合う詩を選ぶ。 ・深く考えすぎないようにさせる。
エクササイズ	生徒：グループ内で順番に行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・39人ふれ合うように詰めて座る。

	<p>①「私は私が好きです。なぜなら～だからです。」と、順番が回ってくる度に言う。</p> <p>②「私はあなたが好きです。なぜなら～だからです。」と、ペアを組んでお互いの良い点を言い合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を決める。 ・同性同士2人ずつのペアをつくる。
シェアリング	「みんな、自分のことをグループの人にわかってもらったかな。自分のことを話すとき、友人のことを聞いたとき、順番が何度も回ってきたとき、どんな気持ちだった？」	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズでは、それぞれの気持ちが率直に出せる雰囲気づくりを心がける。
振り返り	生徒：本時の感想を記入する。	<ul style="list-style-type: none"> ・「振り返り」用紙に記入させる。
まとめ	教師：生徒の発言を振り返り、授業全体の感想を話す。	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズの意義を再確認する。

4 授業における子どもの活動とその考察

成果として、自分を見つめる時間がとれたことは大きかった。生徒たちは自分の番が回ってきたとき、生き生きと明るい笑顔になり、友人の発表に敏感に反応しているのに驚いた。やはり、動きがあり、自分や友人について考えられるような教材開発は、ポジティブな自己概念の形成に役立ち、適切な自己表現によって自己存在感を感受でき、望ましい関係への発展に導いていったように思う。

このような時間が、中学生としての成長を促進する役割を一時的にしろ担ったことは成果と言える。しかし、社会的環境や発達過程において、いつもストレスへ対処しながら生活していかなければならない子どもたちの増大は何を物語るのか、今一度考えたい。

さらに、「心の教育」という視点で児童生徒を理解しようとする場合、あらゆる角度からひとり人間をみる姿勢が大切である。一人一人と向き合うことで、不安やストレスを少しでも緩和させ、発散させ、乗り越えていく自信をもたせていくことが学校教育の中でできる支援であろう。

このたびの授業実践をもとにして、それぞれの学校で「心の教育」について教職員全体で話し合う機会をもち、さらに充実した授業実践へとつなげていきたい。