

ひょっとしてコーピング

○目標となる資質

コミュニケーション能力、セルフコントロール能力、ストレスマネジメント能力

○指導のねらい

出来事があったときに、「ひょっとして〇〇かも」と一歩立ち止まって相手のことを考え、冷静に話したり聞いたりする態度を育む

○準備するもの

黒板に貼る提示用の短冊

○教育課程、実施時期

特別活動、クラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

スクールカウンセラー(SC)とのティームティーチング(TT)で行うことが望ましい

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 友だちとの関わりで楽しかったことを思い出して、発表する 「ひょっとしてコーピング」を身につけよう！	・「友達ともっと楽しく過ごせる素敵な言葉を勉強する」と展開する
展開 35分	2 教師とSCとのロールプレイ※を見て考える (1) ムカムカ ① シーン1-1を見てBの心のつぶやきを考え、発表する ② シーン1-2を見てAとBの気持ちを考え、発表する (2) しょんぼり シーン2-1、2-2で(1)と同様に行う (3) さわやか ① シーン3-1を見て、どう考えればムカムカもしょんぼりもしなくて済むかを考えて、発表する ② シーン3-2を見て、AとCの気持ちを考え、発表する 3 事例※を聞いて、「ひょっとして」を使った心のつぶやきを考えて、発表する	・教師とSCによるロールプレイを見せる ・登場人物の表情や態度に注目させて、気持ちを実感させる ・AもBも嫌な気持ちになることを共有させる ・(1)と同様に共有させる ・上記の例は理由を決めつけていることに注目させる ・「ひょっとして」と考えることによって自分も相手も嫌な気持ちにならないことを実感させる ・学習内容を振り返らせながら、イメージを湧かせる
まとめ 5分	4 本時の学習を振り返り、感想を発表する ※ロールプレイの内容、事例については、付属の「シナリオ」を参照	・ふと立ち止まって「ひょっとして」と考えてみることを、日常生活で実践できるように促す

参考

○本時のねらいについて

中学年になると、いわゆる「ギャングエイジ」と呼ばれる年代となり、教師や保護者よりも友達との繋がりを大切に始めるようになる。そこで、自分の思いつきや価値観で相手の行動の理由を判断するのではなく、それには色々な可能性があるということを体験的に感じさせ、コミュニケーション能力やセルフコントロール能力などの成長の支援となることをねらいとしている。

○「友だちとの関わりで楽しかったことを思い出す」について

友だちとのトラブルを想起させて、そうならないような方法を身につけようという流れも考えられるが、次のロールプレイでネガティブなシーンから考えさせていくので、ここでは、友だちともっと楽しく過ごしたいというポジティブな思いを膨らませて導入にしたい。

○「教師と SC とのロールプレイ」について

付属のシナリオをもとに行うが、できるだけ自校の児童に共感を得られるようなアレンジを加えて行ってもよい。SC と TT で演じることによって、児童と SC の距離を縮めて、身近な存在にすることもねらいとしているが、複数の学級が合同で実施するなどして、それぞれの担任らで演じてよい。シーン1は相手に怒りを感じるつぶやき、シーン2は必要以上に自分を責めるつぶやきであり、児童たちに共感させるとともに、これらの感情の原因はその出来事ではなく自分の中の捉え方にあることに気づかせるようにする。決めつけて行動すると自分も相手も不快になることに注目させ、どうすれば良いかをしっかりと考える動機付けを高めるように留意する。また、「ムカムカ」「しょんぼり」「さわやか」「決めつけ」「ひょっとして」といったキーワードとなる言葉や絵の短冊を準備しておくなど、視覚的に整理しやすい工夫をしておくとうい。

○「ひょっとしてコーピング」について

コーピングとはストレスマネジメントでいう対処方法の意であるが、子どもたちの印象に残る適切な語（「ひょっとしての術」、「ひょっとして魔法」など）を当てると良い。ふと立ち止まって自分の心をつぶやきに疑問を抱かせることによって、相手を思いやった言動や、冷静な対応が促進される。この授業時だけでなく、授業後の日常場面でも「ひょっとしてコーピング」を合い言葉のように教師が用いて指導すると効果的である。

○「事例」について

日常場面に生かすために行う。学習内容を整理しながら、「ひょっとして…」に続けてどんな言葉を入れて心でつぶやけばムカムカもしょんぼりもしないかという視点を明確にする。可能であるならば、児童にロールプレイをさせると、より効果が期待できる。

資料

別添「シナリオ」あり

「ひょっとしてコーピング」
ロールプレイのシナリオ

「同じ出来事なのに…」

	シーン 1 - 1 A が B の前を通り過ぎる B「おはよう」 A無視（考え事をしながら歩いている感じ） B怒っている態度 T「B はなんだかすごくムカムカしているみたいだね。B は心の中で何とつぶやいているでしょう？」 児童数名に聞く 出てきた意見を黒板に書く 「そうだよね。挨拶したのに無視されて『なんで挨拶しないんだよ』『無視するなよ』って思ってムカムカしてるんだね。」 「じゃあ、そんな風に考えた B はこのあとどうなっちゃうんだろうね。昼休みの様子を見てみよう。」	A,B,C は登場人物 T は教師または SC
	シーン 1 - 2 B「おい！A！わざと無視するなよ！」 A「はあ？何のこと？無視なんかしてないし」 B「さっき無視したやん！俺が挨拶したのにわざと無視してどっか行ったやん！」 A「はあ？そんなこと知らんし！」 B「とぼけるなや！！」 (こんな感じでアドリブでやりとり。最終的にお互いにムカついた状態で別れる) T「どうだろう。A と B は気持ち良くなれたかな？」 「そうだね。どちらもストレスたまっちゃったみたいだね。」 「じゃあもう一人、今度は C の様子を見てみようか。」	
	シーン 2 - 1 A が C の前を通り過ぎる C「おはよう」 A無視（考え事をしながら歩いている感じ） Cしょんぼりしている態度 T「C はなんだかしょんぼりしているみたいだね。C は心の中で何とつぶやいているでしょう？」	

「ひょっとしてコーピング」
ロールプレイのシナリオ

	児童数名に聞く 出てきた意見をホワイトボードに書く 「そうだよね。挨拶したのに無視されて『僕のこと嫌いなのかな』『何か悪いことしたかな』って思ってしょんぼりしているんだね。」 「じゃあ、そんな風に考えた C はこのあとどうなっちゃうんだろうね。昼休みの様子を見てみよう。」
	シーン 2 - 2
C	「俺のこと嫌ってるんでしょ？」
A	「はあ？ なんで？」
C	「だって、さっき挨拶したのに無視して行ったから…」
A	「はあ？ そんなこと知らんし」
C	「いや、絶対に俺のこと嫌ってるんだ」
A	「なんでそうなの！ もういい！」 (こんな感じでアドリブでやりとり。最終的に A はあきれ果てて去って行く)
T	「わざと無視された」とか「嫌われてるんや」なんて決めつけると、すごくストレスになるね。また、そんな気持ちになると、相手と話しにくくなって、本当の理由も聞きにくくなるし、うまく解決できないよね。 (突然)「じゃあ…スタート！」
	シーン 3 - 1
	A が C の前を通り過ぎる
C	「おはよう」
A	無視 (考え事をしながら歩いている感じ)
T	「さて、このとき、C はどんな風に考えれば、ムカムカもしょんぼりもしなくて済むかな？ このあとお互いに気持ちよく話ができるようになるかな？」 「ちょっと隣同士で話し合ってみてください」 (1～2分待つ) 何名かの児童に発表させる。 「そうだね。ひょっとして『聞こえなかったのかな？』とか、『何か嫌なことでもあったのかな』って考えると、いいかもしれないね。」 「じゃあ、そう考えるとどうなるか、昼休みの様子を見てみよう」

「ひょっとしてコーピング」
ロールプレイのシナリオ

	シーン 3 - 2
C	「今朝、Aにおはようって言ったんだけど、ひょっとして気付かなかった？」
A	「え！そうなんだ。全然気付かなかったよ。」
C	「僕の声が小さかったかもしれないね。ごめんね。」
A	「いや、たぶんそのときなら、今日のテストのことを考えながら歩いていたから、僕が気付かなかっただけだと思うよ。こっちこそ無視したみたいになっちゃってごめんね。」 (理由は例です。児童の実感が湧くような理由にしてもらっていいです。)
T	「どうだろう。AもCも気持ち良くなれたかな？」 「そうだね。『わざと無視したに違いない！』とか『僕は嫌われてるんだ』って決めつけると、結果的に自分も相手もしんどくなっちゃうけど、「ひょっとして…」って考えると自分だけじゃなく、相手も気持ち良くなれるよね。」 「このように、『決めつけ』ではなく『ひょっとして…』って思うとしょんぼりもムカムカもしなくて済むね。しかも、ちゃんと「さっき聞こえなかった？ ごめんね。」 「何か思い悩んでた？ 大丈夫？」って素直に聞けるし、聞かれた方も、決めつけられていないから、素直に理由を話せるよね。」 「この『ひょっとしてコーピング』は、すごーく効果があります。みんながイライラしたりしょんぼりしたりしちゃうことがすごく減ります。みんなのイライラやしょんぼりが減ると、みんなの笑顔が増えるよね。」 <まとめ> 「今日は『ひょっとしてコーピング』をみんなで学びました。自分の考え方を少し変えるだけで、イライラやしょんぼりという辛い気持ちにならなくて済む素晴らしい方法です。この方法を使って、最高のクラスをみんなで創っていこうね。」

<事例>

1 友だちが、遊びの約束の時間になっても来ない

(例) ムカムカ…「寝坊しているに決まっている」「約束を忘れてるに決まっている」
しょんぼり…「本当は僕と遊びたくないのかな…」
さわやか…「ひょっとしたら急用ができたのかも」「ひょっとしたら僕が時間を間違えているのかも」

2 隣の子の机の上に、自分の消しゴムが置いてあった

(例) ムカムカ…「隣の子に取られたに決まっている」「勝手に使われたに決まっている」
しょんぼり…「私のことを困らせようとしているのかな…」
さわやか…「ひょっとしたら、落ちていた消しゴムを誰かが拾ってくれて、わからずに隣の席に置いたのかな」