

教育相談に関する研究

学校生活適応のための指導・援助の在り方
(学校生活スキルトレーニング実践事例集)

平成16年度

茨城県教育研修センター

目 次

はじめに

「学校生活スキルトレーニングについて」

筑波大学大学院教授 石隈 利紀 1

「学校生活スキルトレーニングを進める上での留意事項」

東京成徳大学講師 飯田 順子 2

研究の概要

1 研究の基調

- (1) 主題設定の理由 4
- (2) 研究のねらい 5
- (3) 研究期間 5
- (4) 研究方法 5

参考資料

- ① 学校生活スキル尺度（茨城県教育研修センター版）の質問紙 6
- ② 学校生活スキルトレーニングの基本的な進め方 9

2 実践資料集（小学校編）

- ① ことばかけスキル（友達とかかわるスキル） 10
- ② 相手の立場を考えるスキル（集団で生活するスキル） 14
- ③ 勉強法を発見するスキル（勉強を自分で進めていくスキル） 18
- ④ 感情を適切に処理するスキル（集団で生活するスキル） 22
- ⑤ 自分にとって大事なことを決定するスキル（将来について考えるスキル） 26
- ⑥ 課題をやり遂げ提出するスキル（課題に取り組むスキル） 31
- ⑦ 自分のからだのことで大人に相談するスキル（健康について相談するスキル） 35
- ⑧ 栄養をバランスよくとるスキル（健康に気をつけるスキル） 40

3 実践資料集（中学校編）

- ① 困ったときに相談するスキル（相談スキル） 44
- ② 心とからだをリラックスさせるスキル（健康維持スキル） 48
- ③ 学習計画を立て実行するスキル（自己学習スキル） 52
- ④ 適切に進路を選択するスキル（進路決定スキル） 56
- ⑤ 感情を適切に処理するスキル（集団活動スキル） 61
- ⑥ いくつかの選択肢を考え、最善の方法を選ぶスキル（進路決定スキル） 66
- ⑦ 友達に考えを打ち明けるスキル（コミュニケーションスキル） 70
- ⑧ 見通しをもって自己学習を進めるスキル（自己学習スキル） 74

4 実践資料集（高等学校編）

- ① 生活のリズムと睡眠に関するスキル（健康維持スキル） 78
- ② 感情を適切に処理するスキル（集団活動スキル） 86
- ③ 複数の選択肢を考えるスキル（進路決定スキル） 93
- ④ 自分の気持ちや考えを適切に表現するスキル（コミュニケーションスキル） 100
- ⑤ 健康について相談するスキル（健康維持スキル） 106

引用・参考文献 112

研究関係者一覧 113

研究を終えて 114

学校生活スキルトレーニングについて

筑波大学大学院教授 石隈利紀

子どもは、学校生活や家庭生活などを通して成長しています。子どもは成長する過程で、さまざまな課題に取り組みます。児童期青年期の子どもの主な課題には、一人の人間として発達する上で取り組む課題（発達課題）と児童生徒として教育をうける上で取り組む課題（教育課題）があります。発達課題は、自分のからだの変化を受け入れるという思春期の課題です。また教育課題の例は、集団の学習や活動に適応することです。そして子どもが発達課題や教育課題に取り組む基盤となる能力を、「学校生活スキル」と呼びます。本事例集では、友達とかかわるスキルや集団活動スキルなどさまざまなスキルをとりあげています。学校生活スキルは、子どもが自分の苦戦に対処しながら成長するための自助資源と言えます。

子どもの学校生活スキルは、学校や家庭での日常の生活場面で高められていきます。しかし多忙な学校生活や集団で行動することが減少した家庭生活のなかだけでは、子どもの学校生活スキルの向上は十分ではありません。そこに学校生活スキルのトレーニングを授業で行う必要性と意義があります。

学校生活スキルトレーニングは、学級活動や総合的な学習の時間などの授業で行います。授業は、「導入」「展開」「まとめ」「ホームワーク」と流れていきます。本事例集には、小学校、中学校、高等学校における、学習面、心理・社会面、進路面、健康面などのスキルについての授業実践が21例載っています。学校生活スキルトレーニングを実践される上で、とてもよいモデルになると思います。

学校生活スキルトレーニングの意義は、三つあると思います。第一に、スキルトレーニングの授業は一人ひとりの子どものスキルの成長に焦点をあてます。まさに「子どもの生きる力」を伸ばすものです。第二に、学校生活スキルトレーニングは、授業という場と先生方の教える力を生かすものです。「学校の力」を生かす実践と言えます。第三に、スキルトレーニングの授業は学級という集団に対して行われ、学級成員の相互の関わりで進められていきます。つまり「学級の力」を生かす実践と言えます。

今年度も、茨城県教育研修センターにおける教育相談に関する研究に参加させていただきました。研究協力員の8人の先生方と大金所長さんをはじめセンターの先生方、そして一緒に研究に参加してくれた飯田順子氏（東京成徳大学講師）とともに、研究をまとめられたことをうれしく思います。こうして茨城県のきわめて質の高い教育実践が、学校生活スキルトレーニングの実践事例集として形になりました。この実践事例集が全国の学校で活用され、子どもの自助資源が伸ばされ、子どもの成長が促進されることを願っております。

学校生活スキルトレーニングを進める上での留意事項

東京成徳大学講師 飯田 順子

学校生活スキルトレーニングは、子どもが現在もっているスキルを伸ばすことや今後の課題の取組に必要となることが予測されるスキルをあらかじめ身に付けておくために、集団を対象に行う発達促進的・予防的教育活動です。

その実施にあたっての留意事項を、トレーニング前・トレーニング中・トレーニング後という観点で述べていきます。

トレーニング前

1 実態把握に基づく対象とするスキルの選定

「どの学校生活スキルを誰に対しどの時期に教えるのか」という点を検討しておくことは、学校生活スキルトレーニングの効果を高める上で重要な問いになります。子どもがこれから行うスキルトレーニングの重要性を感じ意欲的に授業に取り組むためには、問題意識や必要性を感じられるよう子どもたちの実態に即した内容にしていく必要があります。そのためには、学級や個々の学級成員の状態についての情報収集が大切です。

昨年までの茨城県教育研修センターの研究によって、小学校・中学校・高等学校版の学校生活スキル尺度が作成されています（p 6～p 8参照）。これらの尺度をトレーニング前に実施することにより、個々の学級成員の強いスキルや苦手なスキル、学級全体の傾向を把握することができます。学校生活スキル尺度を実施した結果を参考に、多くの学級成員が苦手としているスキルをトレーニングの対象とすることは、各児童生徒の学習意欲を高めることにつながります。

また、時期に応じて教育的な観点からプログラムを作成することも可能です。例えば中学生の場合、1年生は小学校の限定された人間関係からより広い人間関係を築くことが求められるため、入学直後にコミュニケーションスキルトレーニング、中学2年生は、1年生・3年生と比べてストレスが高いことが知られていることから健康維持スキルトレーニング（特に、ストレス対処スキル）、中学3年生では進路決定という大きな課題への取組が求められるため、1学期の早い時期に進路決定スキルトレーニングを行うといった取組が考えられます。

2 トレーニングに際しての準備

トレーニングは、全体に対する教示を行う役と気になる子どもへ個別に配慮する役を分担するチームティーチングの形で行うことが望ましいです。そして事前に、教師間で、トレーニング内容について、学級の実態に合っているかや一部の児童生徒が参加できないような内容がないか等を検討したり、トレーニング中に個別の配慮が必要となる児童生徒への対応等を検討したりしておくことが、学級を対象としたスキルトレーニングでは大切です。

トレーニング中

1 個に対する配慮

学級には様々な援助サービスを必要としている子どもがいます（石隈，1999）。実施する側は、予防的・開発的な援助サービスとして学級全体を対象としたトレーニングを行うつもりでも、集団活動そのものに参加することが苦手な子ども・今現在エネルギーが低下していて集団活動に参加することが苦痛になっている子どもなど、子どもの側はいろいろな援助サービスを必要としている状態にあるこ

とが考えられます。学校生活スキルトレーニングやグループ・エンカウンターといった子どもの心理面に焦点を当てた授業を行うときには、同じ集団活動でも通常の授業よりやや気持ちの揺れが大きいことが予想されます。授業の中で、活動に参加できないでいる子どもやつらそうにしている子どもがいた場合、早めに気付きそっとフォローするなどの配慮が必要です。

2 集団に対する配慮

予防的・開発的な学校生活スキルトレーニングでは、多くの場合、学級または部活動などの集団を対象に行われます。そこでは、集団のもつ雰囲気やスキルトレーニングに対する態度が、個々のスキル学習の効果に影響を及ぼします。学習するスキルの重要性を認めないような集団の雰囲気があると、児童生徒は意義を感じず、真剣に参加しないおそれがあり、トレーニングの効果が半減してしまう危険性があります。

このように、学級集団を対象としたスキルトレーニングでは、学級の雰囲気がスキルの学習に影響するため、グループづくりの活動（ウォーミングアップやシェアリング）を時間の中に取り入れます。ウォーミングアップは、緊張をほぐすために行う全員参加のゲーム的な活動や体を動かす活動です。ここで楽しい活動を行うことで、スキルトレーニングへの肯定的な構えをつくります。シェアリングは、参加者が活動中に自分や他の参加者に生じた感情や考え、気付きを分かち合う時間です。ここで活動中に感じたこと・気付いたことを整理することで、学習したスキルの重要性を意識しスキルを活用することへの意欲を高めることができます。

トレーニング後

1 気になる児童生徒への対応

学校生活スキルトレーニングに参加している各児童生徒の様子から特に気になる児童生徒には、トレーニング後の個別の配慮が求められます。気になる児童生徒には、2つのタイプが考えられます。まず授業中に元気がなかったり不安定な様子を示したりしている児童生徒への対応です。特にエネルギーの低い子どもがスキルトレーニングに参加してどう変化したかについて観察しながら対応します。心配な子どもには、授業後に個別に話を聞いたり、まずは自分を大切に思う気持ちや自分に対する自信を回復するようなサポートをする必要が考えられます。

次に対象とするスキルを苦手とする児童生徒への対応です。こうした児童生徒は、おそらく一度のスキルトレーニングではそのスキルの獲得は難しいため、全体に対するスキルトレーニングの実施後に苦手な子ども同士が集まった小集団や個別のスキルトレーニングを継続的に行うなどのフォローアップが必要となります。

2 保護者や他の先生方に対する説明

学校生活スキルトレーニングの目標は、トレーニング中に学習されたスキルが、トレーニング場面以外でも活用されるようにすることです（この段階を「般化」と呼びます）。般化を促すためには、日常生活で子どもの周囲にいる大人（保護者や他の教員）にトレーニング内容を伝え、子どもがそのスキルを日常生活で活用した際にほめるなどのことばかけをしてもらうと、トレーニング効果がより高まります。また、他の先生方にスキルトレーニングの意義や効果を理解してもらうことによって、学校全体での取組や長期的・体系的な取組が可能になると考えられます。

学校生活適応のための指導・援助の在り方

(学校生活スキルトレーニング実践事例集)

研究の概要

平成15年度の研究において、子どもの自助資源の開発と育成を図るため、学校生活スキルについて調査し、スキルのリストを作成し、調査研究を行った。その結果を踏まえて、茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」(小学生版)、(中学生版)、(高校生版)を開発し、その尺度の信頼性・妥当性の検討を加えた。

平成16年度は、児童生徒が学校生活に適応するための具体的な指導・援助の在り方を究明するため、学校生活スキル尺度に基づき、学校教育のなかでスキルを育成する学校生活スキルトレーニングの授業について実践的研究を行った。その成果を、校種別に実践資料集としてまとめ、学校生活スキルトレーニングの普及・浸透を図ることをねらいとした。

1 研究の基調

(1) 主題設定の理由

今日、不登校やいじめ、校内暴力等、児童生徒の不適応現象が大きな社会問題になっている。文部科学省をはじめ本県においても、スクールカウンセラー派遣事業やスクーリング・サポート・ネットワーク整備事業等、生徒指導充実のために様々な施策を推進しているが、根本的な歯止めにはなっていないのが現状である。

また、LDやADHD等、特別な支援を必要とする児童生徒への注目が高まり、「心の教育」や「生きる力」の教育が提唱されている。

そして、児童生徒の変化として、社会性にかかわる問題がますます際立ってきている。すなわち、「友達と遊べない」「孤立をしている」等の非社会的な子どもや、「すぐに怒り出す」「泣き出したら止まらない」等の感情のコントロールを不得手とする子どもが、確実に増えてきているのである。子どもの学校生活における問題の背景に、子ども同士の結びつきの弱さや、人付き合いが苦手な情緒不安定な子どもが増えてきていることが挙げられる。学校において、児童生徒が社会的スキルを新たに学んだり、学び直したりする機会を段階的に与えていく必要があると考える。

こうした児童生徒の状況を、筑波大学教授の石隈利紀氏は、学校生活の中で子どもたちが様々な苦戦している状況としてとらえ、そのための援助の一つとして、子どもの自助資源の開発と育成を提唱している。

当研修センターでは、石隈氏に指導をいただきながら、子どもの自助資源として「学校生活スキル」に着目し、平成15年度に校種別の茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」を作成した。その結果、学校生活スキルが定着していない児童生徒の早期発見や早期対応、および学級全体で指導を必要とするスキル項目の発見に役立つこと、児童生徒の自己理解を促し、自分自身の力で問題状況が大きくなるのを予防するのに役立つこと等が、ある程度把握できた。一方、学校生活スキルトレーニングについて、児童生徒の発達段階や学級における実施時期、トレーニング内容の開

発等が課題として残された。

そこで本研究では、学校生活スキルトレーニングの実践研究を継続・発展させ、その普及・浸透を図るため、実践資料集としてまとめ、児童生徒が学校生活に適応するための具体的な指導・援助の在り方を究明する。

(2) 研究のねらい

児童生徒が学校生活に適応するための具体的な指導・援助の在り方を究明する。

(3) 研究期間

平成16年4月～平成17年3月（1か年）

(4) 研究方法

ア 学校生活スキル尺度を用いた実践的研究を行う。

イ 研究協力員を委嘱し、研究協議会を開いて研究を進める。

(ア) 研究協力員構成

校 種	小学校	中学校	高等学校	合 計
人 数	3 人	3 人	2 人	8 人

(イ) 研究協議会

回 数	期 日	研究協議内容
第 1 回	平成16年6月8日(火)	<ul style="list-style-type: none">・筑波大学教授 石隈 利紀先生による講義「学校生活適応能力を高める指導・援助の在り方」・学校生活スキルトレーニング実践研究の計画立案
第 2 回	平成16年10月19日(火)	<ul style="list-style-type: none">・筑波大学教授 石隈 利紀先生による講義「心理教育的援助サービス」・校種別の分散会による実践授業報告・検討
第 3 回	平成16年11月25日(木)	<ul style="list-style-type: none">・校種別の分散会による実践授業報告・検討・実践資料とりまとめ
第 4 回	平成17年1月27日(木)	<ul style="list-style-type: none">・研究のまとめと今後の課題についての検討・研究報告書の原稿検討

I 将来について考えるスキル（進路決定スキル）

仕事に関するためになる情報を見つける方法が分かる
 興味のある職業について、情報を集めることができる
 自分がしたい仕事をさがすとき、身近で働く人のようすを観察することができる
 希望する仕事につくためには、どうしたらよいか調べることができる
 しょう来役に立ちそうな自分の能力が何であるか考えることができる
 出てきたいいくつかのことをくわしくくらべたり、考えたりすることができる
 自分の現在の行動や決定が、自分のしょう来にえいきょうがあることが分かる
 何が自分にとって大事なのか順位をつけることができる
 教わったことが日常生活とどのようにむすびついているかを考えることができる
 親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる
 問題を解決するとき、いろいろな方法を考えることができる
 心とからだをリラックスさせる方法がいくつか分かる

II 集団で生活するスキル（集団活動スキル）

ぼう力をふるったり人をきずつけることを言う前に、一度止まって考えることができる
 授業中むだ話をしないで、先生の言うことに集中できる
 相手の立場にたって考えてみるができる
 先生や友だちが話しているとき、きちんと聞くことができる
 まちがいがあったとき、素直にあやまることができる
 人や自分が失敗してもゆるすことができる
 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考えることができる
 集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる

III 自分で勉強をすすめていくスキル（自己学習スキル）

苦手な教科の勉強に時間を多くとって取り組むことができる
 テストの点数が思うように上がらないとき、他の勉強法をためすことができる
 テスト前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる
 学校やじゅくで与えられたもの以外で、自分でさがして勉強することができる
 自分に合っていると思える方法で勉強をすることができる

IV 課題に取り組むスキル（課題遂行スキル）

宿題を家でやることができる
 つかれていても宿題などやるべきことはできる
 てい出物を決められた日までに出すことができる
 そうじや給食などの自分の決められた仕事をするすることができる
 課題が与えられたとき、だれかにたよる前に一人でまず考えてみるができる
 ノートをきちんととることができる
 自分のプリントの整理をきちんとできる

V 健康について相談するスキル（健康維持スキル）

からだの調子がおかしいとき、ほうっておかないで大人に相談することができる
 からだの調子がおかしいとき、その様子をことばで伝えることができる
 からだの変化からくるなやみについて、だれかに相談することができる
 自分の考えを家族にはっきりと伝えることができる

VI 友だちとかかわるスキル（コミュニケーションスキル）

男子は女子と、女子は男子と自然に話すことができる
 きちんとあいさつできる
 苦手な友だちともつき合うことができる
 人にどう話しかけていいのか、どう会話を始めたらいいいのかわかる
 自分と同じくらいの年の人と話すことができる
 友だちが気持ちを打ち明けたとき、何て言ってあげていいのかわかる
 仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうすればいいのかわかる
 自分がこまったとき、だれかに相談することができる
 友だちに自分の考えや気持ちを伝えることができる

VII 健康に気をつけるスキル（健康維持スキル）

つかれを感じたとき、しっかりと休むことができる
 生活のリズムをくずさないように、すいみん時間に気をつけることができる
 からだが必要としている栄ようをバランスよくとることができる
 外から帰ってきたとき、手あらいやうがいがかちんとできる

I 進路決定スキル

自分の就きたい職業に就くために、どうしたらよいか調べることができる
 職業に就いている人の、生活や考え方、必要な技能などについて調べることができる
 進路についていくつかの情報を詳しく比べたり、検討したりすることができる
 仕事に関する情報の集め方を知っている
 噂やイメージのみでなく、事実に基づいた情報を集めることができる
 自分に向いている職業について考えることができる
 自分が将来何をしたいのか考えることができる
 進路を選択するとき、何が自分にとって大事なのかを考えることができる
 進路を考えるとき、いくつかの選択肢をもつことができる
 将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える
 自分の適性・能力を知っている
 学んだこと・体験したことが現在や将来の生活にどのように結びついているか考えることができる

II 相談スキル

学校生活で困ったときに、誰かに相談することができる
 自分の悩みを相談できる
 人間関係について相談できる
 困ったとき、だれかに手助けを頼むことができる
 進路について、だれかに相談することができる
 性について悩んだとき、誰かに相談することができる
 からだの変化からくる悩みに対して誰かに相談することができる
 自分の知りたいことを聞くことができる

III 集団活動スキル

相手の立場にたって考えてみるすることができる
 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考えることができる
 暴力をふるったり人を傷つけたりすることを言う前に、一度止まって考えることができる
 まちがいを素直に謝ることができる
 係や当番活動などの自分の与えられた仕事をするすることができる
 集団で行動するとき、自分の番がくるまで待つことができる
 授業のグループ活動のとき、協力して活動できる
 苦手なクラスメートともつき合える

IV 健康維持スキル

疲れを感じたとき、しっかりと休むことができる
 生活のリズムをくずさないように、睡眠時間に気をつけることができる
 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談することができる
 からだの調子がおかしいとき保健室に行くことができる
 からだが必要としている栄養をバランスよくとれている
 からだの調子がおかしいとき、自分の状態を伝えることができる
 すすんで自分にあった運動をすることができる
 心とからだをリラックスさせる方法をいくつか知っている

V 自己学習スキル

宿題などやるべきことはできる
 与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる
 家で勉強する習慣がある
 苦手な教科の勉強にも取り組むことができる
 提出物を定められた日までに提出することができる
 自分に合っている勉強法がある
 勉強で分からないことがあったときの勉強法を知っている
 課題を誰かに頼る前に、一人で考えてみるすることができる

VI コミュニケーションスキル

自分の意見や考えを表現することができる
 人にどう話しかけたらいいのか、どう会話を始めたらいいのか知っている
 異性と自然に話すことができる
 自分の感情を表現する方法を知っている
 仲のよい友だち同士がけんかしているとき、どうしたらいいのか知っている
 友だちの話を相手の身になって聞くことができる
 自分の嫌なことを断ることができる

I コミュニケーションスキル

友だちに自分の考えを打ち明けることができる
 自分の悩みを誰かに相談できる
 人との会話の中で、話を広げていくことができる
 人に対して、自分から話し掛けていくことができる
 友だちの相談にのることができる
 異性と自然に話すことができる
 困ったとき、誰かに手助けを頼むことができる
 自分の知りたいことを聞くことができる
 自分の感情を適切に表現することができる
 友だち同士がけんかをしている時、間に入り仲を取り持つことができる
 その場の雰囲気に合わせて行動することができる
 友だちとの仲がこじれたとき、どうしたらよいか知っている
 友だちとの関係から自分の個性や長所に気づくことができる

II 進路決定スキル

いろいろな情報を集め、新しい考えを生み出すことができる
 出てきたいいくつかの考えを詳しく比べたり、検討したりできる
 将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える
 進路に関する情報を見つけるために、どこに行けばよいか知っている
 問題を解決するとき、複数の選択肢を考えることができる
 社会の問題点を把握し、批判的に考えることができる
 どのような仕事に就きたいか決めたなら、それに就くためにはどうしたらよいか調べる
 親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる
 自分の目標に基づいて、進行状況を把握することができる
 自分の適性・能力についてわかる
 自分がなりたいたいものに向いているものの違いについて考えることができる
 何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる
 問題を抱えた時、自分で解決しようとするすることができる
 勉強でつまずいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている

III 自己学習スキル

宿題や予習・復習をやることができる
 提出物を期日までに提出することができる
 試験の結果を学習に活かすことができる
 自分の目標に照らして課題を持って学習に取り組むことができる
 学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる
 授業の資料や配布物の管理がきちんとしてできる
 試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる
 授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く
 課題が与えられたとき、一人でまず考えてみる
 分からないところを友達に聞くことができる

IV 集団活動スキル

校則に違反するような行為を思いとどまることができる
 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える
 まちがいがあったときに素直に謝ることができる
 カットして暴力やで傷つける前に一度止まって考えることができる
 たばこやお酒が未成年のからだに及ぼす害について理解している
 性感染症や妊娠について理解し、きちんと行動することができる

V 健康維持スキル

何かからだの異常に気づいたとき、ほうっておかないで大人に相談することができる
 疲れを感じたとき、休むことができる
 からだの調子がおかしいとき、保健室に行くことができる
 生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけることができる
 からだの調子がおかしいとき、自分の状態を伝えることができる
 からだが必要としている栄養をバランスよく摂ることができる

参考資料② 学校生活スキルトレーニングの基本的な進め方

学校生活スキルトレーニングの授業は、次の表1のような社会的スキル発達のメカニズムを踏まえ、図1のように構成を考えて、計画・実践に取り組むことを考えた。

表1 社会的スキル発達のメカニズム

- | |
|--------------------|
| ① 教えられて（言語的教示） |
| ② 人のまねをして（モデリング） |
| ③ 試してみても（リハーサル） |
| ④ 結果から学んで（フィードバック） |

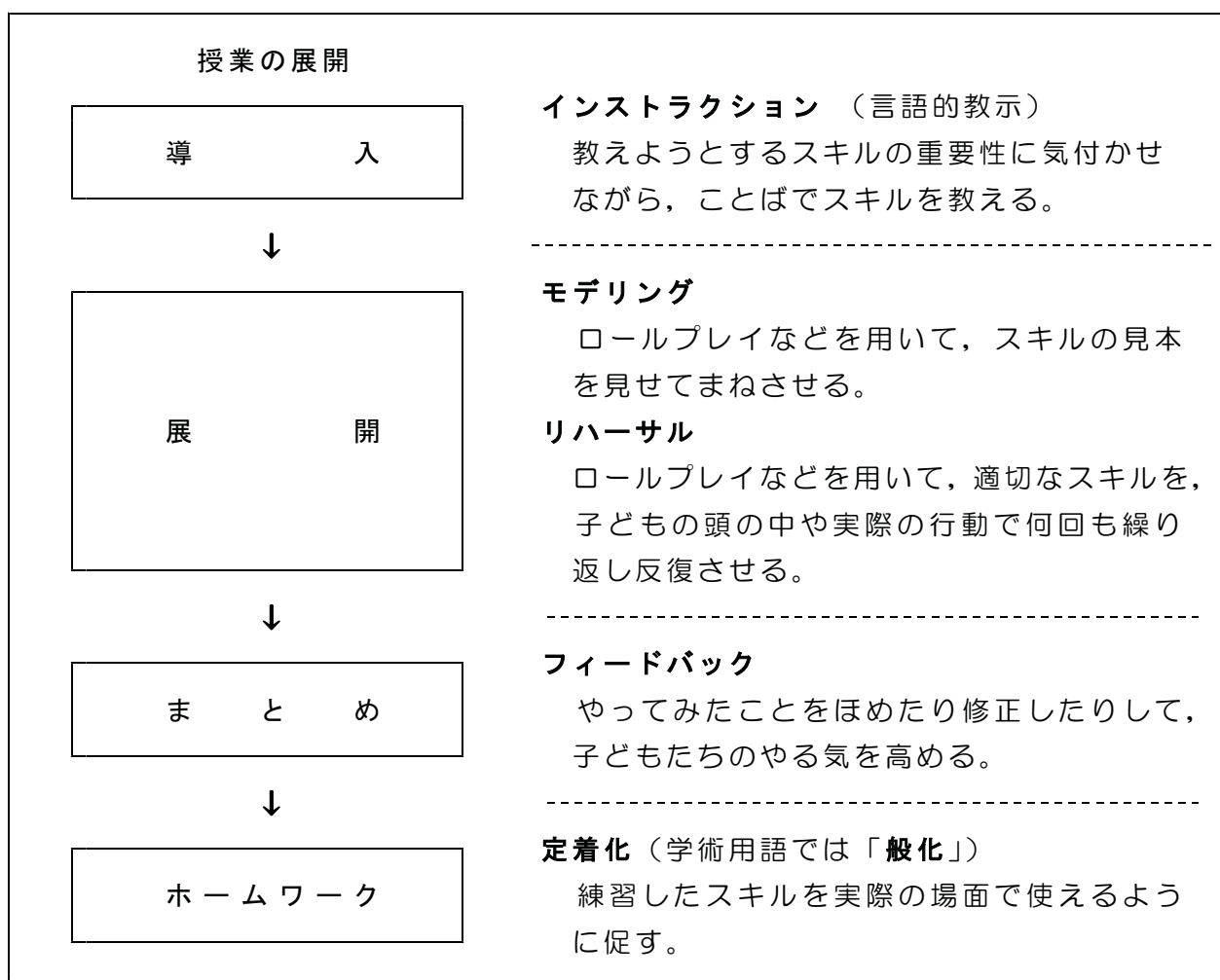


図1 学校生活スキルトレーニングの授業構成

授業の際、トレーニングに当たる教師は、あたたかな受容的な態度で臨むことと、楽しい雰囲気づくりに留意するとともに、子どもたちの考えや感情を受け入れながら、ゆったりしたペースで進めることを心がけることが大切である。

2 実践資料集（小学校編）

友達とかかわるスキル（小学校高学年）

① ことばかけスキル

ねらい 友達とかかわる場面において、その友達の気持ちや思いを真摯に受け止める態度を身に付け、適切なことばかけができるようにする。

時間 学級活動（45分）

準備 ワークシート、掲示用資料（拡大用紙）

進め方

インストラクション

- ① 拡大用紙を使って、今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。
- ② 「生活の中の喜怒哀楽」についてブレインストーミングを行う。

モデリング

- ① 場面を設定し、2人組（教師と児童、またはT・T）でロールプレイを行って見本とする。

【場面設定例】

「昨日、うれしいことがあったんだ。」という友達に、ことばを返す

- ② 相手の話を、自分が関心をもって聞いていることを伝えるためには、どうしたらよいかを考えてシナリオを作らせ、2人組でロールプレイを行う。
- ③ 相手の話に対することばかけには、多様なものがあり、優しいことばかけや励ましのことばかけが大切であること、また、ことば以外にもかかわり方があることを説明する。

【相手の話に対することばかけなどの例】

ことばかけ

- ① 「ええ」「そう」「それで」「それから」
- ② 1語または2語の繰り返し。
- ③ 「もっと続けてはなして」「その先は」
- ④ 「ううむ・・・」「う～ん」
- ⑤ 相手が話したことの、最後のことばを繰り返す。

ことば以外

- ① 身を乗り出して聞く。
- ② うなづく。
- ③ 話の内容にあった表情など。

リハーサル

- ① 場面設定をし、AとBの役になってロールプレイを行う。
コミュニケーションには3つの種類があり、それぞれの違いを説明させる。そして、シナリオを作らせて、演技させる。

《3種類のコミュニケーション》

- ①「相手を傷つけるコミュニケーション」
- ②「自分を傷つけるコミュニケーション」
- ③「バランスのとれたコミュニケーション」

【場面設定例】

あなたは、合唱コンクールの実行委員です。練習の時、全然協力してくれない友達があります。そのとき、あなたは何と声をかけますか。

フィードバック

- ① バランスのとれたコミュニケーションをできるだけ紹介してほめ、日常生活で実践していく意欲が高まるようにする。

定着化（般化）

- ① 3種類のコミュニケーションの中で、「バランスのとれたコミュニケーション」が望ましいことを確認させ、今回学習したスキルを日常生活の友人関係の中でも使っていくように促す。

留意事項

- ・シナリオは、児童の興味・関心が薄れてしまう可能性があるため、内容やことば遣いなど、児童の日常生活からかけ離れていないものを用意する。
- ・シナリオ作りには、十分時間をかけることで多様な展開が期待できる。多様な展開を知ることで、児童が主体的にスキルを学んでいくことにつながる。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・友達が気持ちを打ち明けたとき、何て言ってあげていいのかわかる。
- 行動面の視点 ・友達が気持ちや思いを打ち明けたとき、その気持ちを受け止め、適切なことばかけができているか。

子どもの反応

- ・ロールプレイでは、それぞれのコミュニケーションの違いを理解しながらシナリオを作ることができた。
- ・心の中でよく考えれば、やさしく言えることばが見つかり、けんかにならないんだということが分かった。

成 果

- ・トレーナー役の教師と担任がモデリングをしたことで、感情の違いに気付き、ロールプレイのシナリオ作りに自然に入っていくことができた。
- ・ロールプレイを通して、普段の生活での自分の感情を見つめ、これから生活をしていく上での自分の行動を考えることができるようになった。

モデリング・シナリオ

「ことばかけスキル」

例 1

A : 「昨日, うれしいことがあったんだー。」
B : 「えっ, 本当に?」
A : 「本当, 本当, すごくうれしかったの。」
B : 「それで, どんなことがあったの, 聞きたいー。」
A : 「昨日ね, 私の誕生日だったんだけど, 家族みんな
で食事に行ったの。」
B : 「へえー, それで, それで。」
A : 「それでね, 家に帰ってきたらね, お父さんとお
母さん, それにお兄ちゃんまでが私にプレゼント
を用意してくれていたの。」
B : 「わあー, いいなあ。それで, 何が一番うれしか
った。」
A : 「そうだなあ, お兄ちゃんの手作りプレゼントか
なあ。作るのが上手じゃないお兄ちゃんが, 私の
ために一生懸命作ってくれたんだ, と思ったらす
ごくうれしなっちゃった。」
B : 「そうだよねえ, 手作りプレゼントって, 心がこ
もっているもんね。」

例 2

A : 「昨日, うれしいことがあったんだー。」
B : 「ふーん。」
A : 「本当, 本当, すごくうれしかったの。」
B : 「何が?」
A : 「昨日ね, 私の誕生日だったんだけど, 家族みんな
で食事に行ったの。」
B : 「なーんだ。」
A : 「それでね, お父さんやお母さんから, プレゼン
トもらったの。」
B : 「よかったね。」
A : 「お兄ちゃんがね, 私のために一生懸命プレゼン
トを作ってくれたんだ, と思ったらすごくうれし
くなっちゃった。」
B : 「そう? 私は, 買ってくれたものの方がいいな。」

リハーサル用シナリオ用紙

「ことばかけスキル」

【設定】

あなたは、合唱コンクールの実行委員です。練習の時、全然協力してくれない友達があります。そのとき、あなたは何とことばをかけますか。

A : あなた

B : 友達

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

A :

B :

②相手の立場を考えるスキル

ねらい 友達とかかわる場面において、一度立ち止まり、相手の立場に立って落ち着いて考える力を身に付け、友達との好ましい関係を作ることができるようにする。

時 間 学級活動（45分）

準 備 ワークシート，掲示用資料（拡大用紙）

進め方

インストラクション

- ① 拡大用紙を使って、今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。
- ② 「嫌な思いをした経験」についてブレインストーミングを行う。

モデリング

- ① 場面を設定し、2人組（教師と児童，またはT・T）でロールプレイを行って見本とする。

【場面設定例】

失敗をして落ち込むBの気持ちを考え、Bに何をしてあげたらよいかを考える。

- ② 単にことばをかけることだけではなく、「話を聞く」とか、「一緒にいる」などの行動面についても考えてシナリオを作らせ、2人組でロールプレイを行う。

リハーサル

- ① 場面設定をし、3～5人のグループになり、グループディスカッションを行う。

【場面設定例】

同級生のAが、病気でしばらく入院することになった。病気のAのために、自分たちに何ができるのかを、みんなで考えることになった。

- ② 病院のベッドで寝ているAのことを思い浮かべながらディスカッションをさせる。
- ③ グループディスカッションをして作った内容を短冊にして提示し、自分がAだったらどう感じるかを紹介し合う。

フィードバック

- ① 自分を、相手の立場や状況に置き換えて考えることが大切であることを伝え、日常生活で実践していく意欲が高まるようにする。
- ② 日常生活の中で、周りの友達の変化に気を配り、そのときの相手の気持ちを考えるように促す。

定着化（般化）

- ① 日常生活の中で、自分がしてもらったらどうかという視点で、常に考えていくように促す。
- ② 友達にかけるを思いついたとき、すぐに口に出すのではなく、一度落ち着いて考え

てみるのが大切であることを話していく。

留意事項

- ・モデリングの場面で、ことばかけ以外の行動面での例を示すときは、どうしてそのような行動をとったのか、そのときの気持ちも伝えるようにする。
- ・リハーサル場面では、Aの立場と同級生の立場に分かれてディスカッションをしてもよい。それぞれの立場での気持ちや考えが出てくるのが期待できる。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・暴力をふるったりひとを傷つけることを言う前に、一度立ち止まって考えることができる。
 - ・相手の立場に立って考えてみるができる。
- 行動面の視点
 - ・日常生活において、友達が悲しんだり喜んだりしているとき、自分のことのように感じ、受け止めて接することができるか。

子どもの反応

- ・普段、相手の気持ちや立場などを考えて話すことはなかった。今回の活動で、思ったことでもすぐに口に出すのではなくて、本当に相手がしてほしいと思っていることなのか、うれしいと思うことなのかを考えてから話すようにしたい。

成果

- ・モデリングのロールプレイを通して、相手の立場に立って考えるときには、「もし、自分だったら・・・」と置き換えて考えることができるようになった。
- ・相手の立場に立って考えたとき、落ち着いてことばをかければよいことに気付くことができた。

【場面設定例】

「失敗をして落ち込むBの気持ちを考え、Bに何をしてあげたらよいかを考える。」

- ① 何かしてあげたいけれど、本人にして欲しいことを聞いて、本人が望むことをしてあげよう。

例	<p>(B君は、落ち込んでいるんだろうな。B君のために、何かしてあげたいけど、何をしてあげればいいのかわからないや。本人に聞いて、何かして欲しいことがあればそれをしてあげるのが一番いいかな!?)</p> <p>A:「B君大丈夫?ぼくにできることがあったら、何でもいいから言ってみて。」</p> <p>B:「・・・」</p> <p>A:(今は、何も考えつかないのかな!?)</p> <p>「じゃあ、後で何かでてきたら、いつでもいいから言ってね。」</p>
---	--

- ② 気持ちが落ち込んでいると思うから、とにかく元気づけてあげよう。

例	<p>A:「B君、失敗しちゃったね。でもさ、あんまり気にするなよ。ぼくもさ、4年生の終わりの頃に、君と同じ失敗しちゃってさ、すごく落ち込んだときがあったんだ。学校に行って、友達に何て言われるかわかんないなあとと思ったら、学校に行くのもいやんなっちゃってさ。」</p> <p>B:「・・・」</p> <p>A:「あんな失敗は、誰にでもあることなんだからさ。くよくよするなよ。」</p> <p>B:「・・・」</p> <p>A:「な!気にすることないって。だからさ、元気だせよ!」</p>
---	--

- ③ 元気を取り戻すまで、そばにいてあげよう。

【場面設定例】

同級生の A が，病気でしばらく入院することになった。病気の A のために，自分たちに何ができるのかを，みんなで考えることになった。

※ ディスカッションをして，でてきた内容を下に書き出してみよう。



③勉強法を発見するスキル

ねらい テストの点数が思うようにあがらないとき、他の勉強法を見つけて試すことができるようにする。

時間 学級活動（45分 事後、振り返りの時間として15分）

準備 ワークシート、掲示用資料（拡大用紙）

進め方

インストラクション

- ① 拡大用紙を使って、今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。
- ② 「テスト前の自分の勉強法」についてブレインストーミングを行う。

モデリング

- ① 教師が、漢字の練習をするいくつかの勉強方法を提示、実演して見本とする。
- ② 教師が示した勉強方法を、児童に実際に試させる。
- ③ 考えついた他の勉強方法を、発表させる。

リハーサル

- ① 3～5人のグループになり、互いの勉強方法を紹介し合う。
- ② お互いに出し合った勉強方法が、実際に自分でできそうかどうかを、考えさせる。
- ③ 自分にできそうで、試してみようと思う勉強方法を、シートに書き込み、学習の計画を立てさせる。

ー 以下、1週間後の「振り返りの時間」として ー

フィードバック

- ① 今まで、自分がしていた漢字の練習方法と違う方法で練習をしてみたの感想を述べ合い、良いところ等を確認させる。
- ② 考えつたいいくつかの勉強方法の中で、実現可能な勉強方法を実際に行ってみよう促す。
- ③ いくつかの勉強方法を挙げる事ができた児童を認め、勉強する教科や内容によって、勉強方法を工夫してみるように投げかけ、多様な勉強方法を試そうとする意欲が高まるようにする。

定着化（般化）

- ① 毎日の家庭学習や宿題などの勉強をするときに、今回試した勉強方法を活用して見るように促す。
- ② お互いの学習方法を紹介し合う時間を設けて情報交換をし、いろいろな学習方法を試してみるよう促す。

留意事項

- 小学校のテストの場合，中学校のテストのように，時期をはっきりと位置付け，生徒に期日を伝えているようなものではないことが多い。そのため，中学校で行う定期テストのための勉強法というのではなく，毎日の学習の定着を図るための勉強法と考えて実施する。
- 課題に取り組ませる期間は，1週間程度をとる。テスト結果を見なければ，その勉強法が自分に合っているかどうかの判断ができない児童がいるかもしれないことを考え，課題遂行をしている期間はできるだけ遂行の状況を確認し，個別に助言・援助を行う。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・テストの点数が思うようにならないとき，他の勉強法を試すことができる。
- 行動面の視点 ・テスト勉強をするときに，今までの自分の勉強法を振り返り，新しい方法で勉強をすることができているか。

子どもの反応

- ・自分が行っている勉強方法について，ノートを見せながら説明することができた。
- ・漢字を読んで覚えるだけではなく，友達の中にはノートが真っ黒になるまで練習している人がいることを初めて知り，おどろいた。
- ・勉強の仕方は，友達とあまり話をしたことがないので，今回いろいろな勉強のやり方があるのを知ることができてうれしかった。

成果

- ① 自分の勉強方法について，友達に紹介したり，他の方法を考えたりすることで，自分の勉強方法を振り返ったり，新たに考えたりすることができた。
- ② 普段から，家庭学習を定着させることやノート指導などは適宜行っている。また，ノートのまとめ方等について，互いのノートを紹介し合う場を設けている。今回の活動では，紹介し合ったことを試すことで，より学び合う方法を理解することができた。

勉強法発見

「勉強法発見スキルワークシート」

年 名 前

※ ぜひ、試してみようと思う勉強方法を書き出してみよう！

教科名	方 法
どの教科でも 使えそう！	
国 語	
算 数	
社 会	
理 科	

勉強法発見

「勉強法発見スキルワークシート」

年 名 前

試してみようと思う勉強方法での学習計画表

月日	教科名	勉強方法	試してみて
／ ()			集中度 () 理解度 ()
／ ()			集中度 () 理解度 ()
／ ()			集中度 () 理解度 ()
／ ()			集中度 () 理解度 ()
／ ()			集中度 () 理解度 ()
／ ()			集中度 () 理解度 ()
／ ()			集中度 () 理解度 ()

- ※ 試してみた勉強方法は、自分に合っていたかどうかチェックしてみましょう！
- 集中度・・・集中して勉強に取り組むことができた
- 理解度・・・内容をよく理解することができた
- () の中には、◎（大変良い）○（まあまあ）△（あまり）の3段階でチェックしてみましょう。

④感情を適切に処理するスキル

ねらい 他人とかかわる場面において、自分の感情を適切にコントロールできる力を身に付け、友達と好ましい関係をつくることができるようにする。

時間 学級活動（45分）

準備 ワークシート、掲示用資料（拡大用紙）

進め方

インストラクション

- ① 拡大用紙を使って今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。
- ② 「最近すごく腹が立った経験」についてブレインストーミングを行う。

モデリング

- ① 場面を設定し、教師と児童の2人組でロールプレイを行って見本とする。

【場面設定例】

友達であるCから、Bが自分の悪口を言っていたことを聞き、怒ってBに本当のことを確かめに行く。

- ② ワークシートを使って感情をコントロールして話す場合のシナリオを作らせ、2人組でロールプレイを行う。
- ③ 自分の感情を適切に処理し、表現していくことの大切さとその方法（クールダウン等）について説明する。

【信号に例えた感情処理の方法例】

赤信号：「一時停止」… 自分の感情を見つめてみる。怒りなどの感情から一時的に離れ、冷静になる。

黄信号：「クールダウン」… 落ち着いて、自分の感情の要因について考えてみる。
自分が今、何をしたいのか考えてみる。どんな結果が望ましいのか想像してみる。

青信号：「行動開始」… 落ち着いた気持ちで実行してみる。

リハーサル

- ① 場面設定をし、その場合のAとBの役になってロールプレイを行う。最初は即興で感情の処理ができていない場合を行わせ、次に2人で感情処理ができていない場合のシナリオをワークシートを使って作らせてから、演技させる。

【場面設定例】

登校してみると、自分の机の上に、昨日Bにかした自分（A）の定規が2つに折られて置いてあった。Cに聞くと、Bがその定規をさっき置いていったらしい。

フィードバック

- ① 感情の適切な処理ができている2人組のロールプレイをできるだけ紹介して良い点をほめ、日常生活で実践していく意欲が高まるようにする。

定着化（般化）

- ① 「赤信号」や「クールダウン」といったことばを用いて、今回学習したスキルを日常生活の友人関係の中でも使っていくよう促す。
- ② 事後、友達とのトラブルなどが起きたときも「クールダウンしてごらん。」といったことばかけを意図的に用いる。

留意事項

- ・信号に例えた感情処理の方法を説明に用いる場合は、子どもの発達段階にそった易しいことばを使って説明するようにする。
- ・リハーサルの場面では、最後はBが謝る結果でも、Aの誤解だったという結果でもよいことにし、自由にシナリオが作れるようにする。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・暴力をふるったり人を傷つけることを言う前に、一度止まって考えることができる。
- 行動面の視点 ・友達との日常的なかかわりにおいて、自分の感情を適切に処理した望ましい言動をとり、トラブルを避けることができるか。

子どもの反応

- ・日常生活の中で、だれかとしょうつしたとき、いつもけんかになって、自分も相手もいやな気分になることが多かったので、こんな簡単な方法で私の求めている解決ができるなんて! 実践してみたいと思いました。

成果

- ・リハーサルのシナリオ作りに十分な時間をかけたので、それぞれのシナリオに独創性が見られ、その後のロールプレイもスムーズに進んだ。
- ・それまで衝突することが多かった2人の児童の間のトラブルが減り、怒りの感情をストレートに表現することが少なくなっていた。

【 デモンストレーション・シナリオ 】

場面

「友達であるCから、Bが自分の悪口を言っていたことを聞き、怒ってBに本当のことを確かめに行く。」

例 1 A : 「(すごい勢いでどなりながら) 私の悪口をCに言ったでしょう？」

B : 「何が？」

A : 「何がじゃないよ！言っていたの知ってるんだからね。」

B : 「言ってないよ。」

A : 「うそつかないでよ。言ってたんでしょ。」

B : 「言ってないって言ってるでしょ。うるさいんだよ！」

AB : (けんかになる)

例 2 【一時停止・クールダウン】を使って気持ちを落ち着かせる

(もうれつに怒っている自分の心よ、一時とまれ。落ち着いてみよう。悪口言ったかどうかを確かめるだけだ。言っていたとしたら、どうしてなのかその理由を聞くだけだ…。)

…こう自分に言い聞かせて友達に向かう。

A : 「私の悪口をCに言ったでしょう？」

B : 「言ってないよ。」

A

B : 「あーあれね。悪口のつもりじゃなくて、Aの言い方がきついときがあるって話をしていただけだよ。」

A

B : 「そうだね。悪かったね。」

A

【 ロールプレイ・シナリオ 】

場面

「登校してみると、自分の机の上に、きのうBに貸した自分（A）のじょうぎが2つに折られておいてあった。Cに聞くと、Bがそのじょうぎをさっきおいていったらしい。」

☆ 「感情のコントロールをしない場合」

⇒ A役とB役に分かれて、自由に演技してみよう

★ 「感情のコントロールができている場合」

⇒ 2人でシナリオを作って演技してみよう

ロールプレイのシナリオ	
A	
B	
A	
B	
A	
B	
A	

⑤ 自分にとって大事なことを 決定するスキル

ねらい 中学校以降の進路決定につながるスキルとして、自分にとって大事なことを考え、順位を付けていくことができるようにする。

時間 学級活動（90分）

準備 語句カード，ワークシート，掲示用資料（拡大用紙）

進め方 <第1時>

インストラクション

- ① 拡大用紙を使って今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。
- ② ウォーミングアップとして「新聞紙のマントに乗って」を行う（新聞紙1面に7人ほどの児童が乗る）。

モデリング

- ① グループワーク「無人島での生活」の場面を説明する。

【場面設定例】

3～5人（生活班などのグループ）が乗った船が無人島に漂着した。残された物を、この島で生活する上で大切な順に選んでいかなければならない。

－物品例（すべて1つずつ）－

- ・マッチ1箱
- ・おの
- ・ロープ
- ・テント
- ・毛布
- ・裁縫用具セット

- ② 物品のうち最初は3品ほどを提示し、1人の児童に順位を決めさせる。その順位について全体で話し合う。明確な根拠に基づいて順位を決定していくことの大切さを説明する。

リハーサル

- ① 物品をすべて提示したワークシートを配布し、各自順位を付けさせる。その後、3・4人組のグループでそれぞれの順位に基づいて話し合わせ、グループとしての順位を決めさせる。
- ② グループごとに決定した順位を発表し合い、話し合う。

フィードバック

- ① 人（グループ）それぞれが、さまざまな根拠で順位を決めていること（価値観の違い）を認め、その人にとって大切なことを明確にできることが大切であることを強調して、次時の意欲付けとする。

進め方 <第2時>

インストラクション

- ① 拡大用紙を使って今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。
- ② 「放課後の生活で、自分がやらなくてはならないこと」をなるべくたくさん挙げさせ、語句カードなどで黒板に示す。

モデリング

- ① 発言された項目の中から、「食べる」「入浴する」「寝る」は除き、それ以外のものの「大切な順位」を考えさせる。

【項目例】

- ・手伝いをする
- ・勉強する
- ・休む
- ・自由に過ごす
- ・テレビを見る
- ・塾、習い事に行く
- ・家族とのだんらん
- ・次の日の用意をする

- ② グループで自由に話し合う。人それぞれの生活環境や価値観の違いによって順位に違いが出ることに気付かせる。

リハーサル

- ① ワークシートを使って、各自順位を付けさせる。その際、挙げられた項目以外で大切だと思ったことがあれば、それを加えさせる。
- ② 決定した順位を発表し合い、話し合う。

フィードバック

- ① 個人の価値観の違いと主体的な判断を尊重することばかりをし、順位を決めることができたことをほめるようにして、実践意欲が高まるようにする。

定着化（般化）

- ① 自己決定が必要となる場面において、いくつかの事柄を比べさせながら、優先順位を考えて判断・行動するよう促していく。

留意事項

- ・第1時の3・4人組のディスカッションでは、何が正しいのか、ではなく、どのような理由で順位を決めているのかについて、話し合いが進むようにする。
- ・第2時では、「塾、習い事」に行っていない児童には、「もし行っている、しているとしたら」という仮定で考えさせるようにする。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・何が自分にとって大事なのか順位を付けることができる。
- 行動面の視点 ・その場の状況などに応じて、今、自分にとって重要なことを適切に判断し、自己決定することができているか。

子どもの反応

- ・第1時、第2時ともグループ、そして個人の順位付けはさまざまな結果となり、共通する部分とかなり異なってくる部分とがあった。しかし、明確な理由や根拠があって決定した点を強調して取り上げ、認めることばかりを多く用いたので、子どもたちは一様に満足した表情であった。

成 果

- 1 週間の間隔を置いて 2 時間実施した結果，リハーサルとしての第 1 時の活動がうまく機能し，第 2 時では主体的に順位付けに取り組む様子が見られた。
- 各自が決めた順位に関する話し合いでは，自分の考えと異なる意見に対して活発な話し合いが展開され，自他の考え方やとらえ方の相違を実感していた。

無人島での生活

3～5人が乗った船があらしにあり、無人島にひょう着した。その時、6この荷物のうち、大切なものを選んでいくことになった。

のこった6この荷物

- ・マッチ1箱
 - ・おの
 - ・ロープ
 - ・テント
 - ・毛布
 - ・さいほう用具セット
- ※ すべて1つずつ

自分で決めた順位

1	
2	
3	
4	
5	
6	

グループで決めた順位

1	
2	
3	
4	
5	
6	

感想

年 組 氏名

今日は、学校から家に帰ってからの自分の生活について考えていきます。
 下にあることがらについて、「大切だ」と思う順にならべましょう。そして、
 必ず「どうしてそう考えたのか」という理由が言えるようにしましょう。

だれでもやること（順位決めからは、はずします）

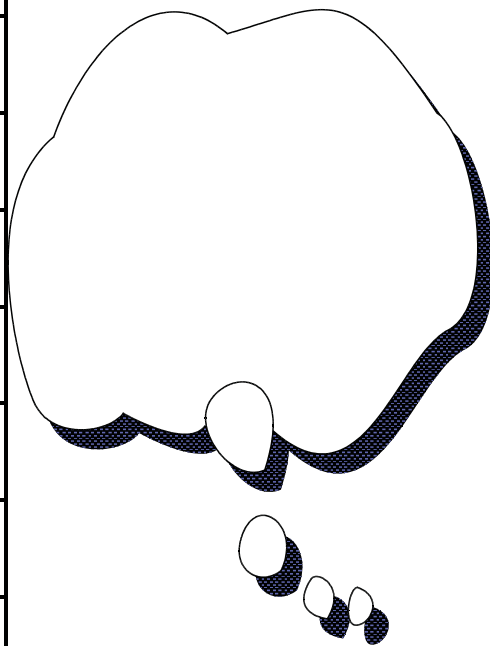
食べる おふろに入る ねる

- 家に帰ってからやること
- ・手伝いをする ・勉強する ・テレビをみる
 - ・自由に過ごす ・じゅく，習い事に行く ・休む
 - ・家族とのだんらん ・次の日の用意をする
 - ・()

自分で決めた順位

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

感想を書こう



⑥ 課題をやり遂げ提出するスキル

ねらい 宿題などの課題に計画的に取り組み、決められた期日までにそれを提出することができるようにする。

時間 学級活動（45分。事前として、教科等で45分。事後、振り返りの時間として15分）

準備 ワークシート、掲示用資料（拡大用紙）

進め方 <事前>

- ① 教科学習などを通して、小グループ（生活班や学習班）である課題に取り組んでいくための計画を立てさせる。活動期間は1週間とする。
- ② 毎日、計画したその日の活動内容を確認させ、活動を行わせるとともに、進度に応じて計画を推敲、変更させる。

進め方 <学級活動>

インストラクション

- ① 拡大用紙を使って今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。
- ② 事前で取り組んだ小グループでの活動について振り返らせる。その際、計画を立てて取り組むこと、計画を推敲すること、計画を進度や状況に応じて変更していくことの大切さを振り返らせる。

モデリング

- ① ワークシートを使って、1週間の課題（宿題など）を説明する。
- ② 習い事や学習塾に通っている児童を想定し、いつ、どのように課題を進めていくか全体で話し合いながら1週間の計画を立て、推敲させる。ワークシートを拡大した用紙を用いる。

リハーサル

- ① 自分の放課後の予定（習い事や塾、遊びや家の用事など）を考えさせ、期日までに課題を提出するための計画をワークシートに書かせる。
- ② 2人組または3人組で自分が立てた計画を紹介し合い、話し合わせる。
- ③ 自分の計画をもう一度推敲させる。

進め方 <事後>

フィードバック

- ① 1週間の課題への取り組み状況について振り返らせる。課題が期日までに提出できた児童のうち、計画通りに取り組んだ例、計画を変更して取り組んだ例などを取り上げ、その努力をほめる。また、提出できなかった児童に対しては、その理由を探らせたり、計画を自己評価させたりする。

- ② 課題への取り組みにある程度の期間がある場合、計画を立てて取り組んだ方が余裕をもって提出できることに気付かせる。

定着化（般化）

- ① 宿題などの課題が出された場合、その日の放課後の予定などを想起させ、いつ、どうやって課題に取り組むべきかを考えさせる。
- ② 提出期限が守られなかった場合、その原因は何だったか、見通しをもっていたかといった点を振り返らせる。

留意事項

- ・提出すべき課題は、小学生の場合宿題になることが多い。この場合、1週間程度の課題（宿題）にした方が、計画を立てて先を見通すことができ、また、その計画を推敲したり、変更したりする時間的余裕ができる。課題は、複数用意しても、1つの課題にしても良い。習熟度や興味関心に応じて課題を選択させる方法も考えられる。
- ・課題に取り組ませている期間は、毎日課題遂行の状況を確認し、個別に助言したり、計画の変更を援助したりすることが必要である。また学力差、習熟度の程度に応じて課題の量を軽減するような個への対応にも配慮する。

評価のポイント

- 主な尺度項目
- ・提出物を決められた日までに出すことができる。
 - ・宿題を家でやることができる。
- 行動面の視点
- ・その日の過ごし方について考え、宿題などの課題に計画的に取り組んでいるか。また、宿題以外の提出物に対しても、期限を守って提出できているか。

子どもの反応

- ・塾や習い事がある日は余裕のある計画を立て、自由な時間が多い日はまとめて課題に取り組むといった柔軟性のある計画が立てられていた。
- ・課題量は少し多めだったが、おおむね提出日に課題を提出することができた。自分のペースで課題に取り組むことができ、宿題のない日もできたので、このような課題の与えられ方が良い、という反応が多かった。

成果

- ・必ず前日実行したことを記録させ、今日取り組むことの確認をさせていったので、事前の教科でのグループ学習も含めて、計画を見直したり変更したりして課題を遂行していくことの重要性が実感できた。
- ・提出物が遅れることの多かった児童2人に、提出物を決められた日までに出す、という意識・行動面の変化が見られた。

資料 1

複数の課題を提示する場合

学校生活スキルトレーニング 「課題に取り組むスキル」 ワークシート _____ 年 _____ 組氏名 _____

※ 今週 1 週間の課題（宿題）の計画を立てて取り組み、 _____ 日（ _____ ）までに提出しよう。

計 画

課題（宿題）

○

○

○

○

日 曜	習い事・じゅく	学 習 す る こ と （ 予 定 ）	学 習 し た こ と （ 結 果 ）
日 ()			
日 ()			
日 ()			
日 ()			
日 ()			
日 ()			

提出チェック <□に☑をかく>

_____ _____ _____ _____

資料 2

1つの課題を提示する場合

学校生活スキルトレーニング 「課題に取り組むスキル」 ワークシート _____年 _____組氏名

※ 今週1週間の課題（宿題）に取り組む計画を立て、_____日（_____）までに提出しよう。

課題（宿題）

計 画

日 曜	習い事・じゅく	進めておくこと（予定）	進んだこと（結果）
日 ()			
日 ()			
日 ()			
日 ()			
日 ()			
日 ()			

⑦自分のからだのことで大人に 相談するスキル

ねらい 自分の健康管理をするうえで、体調が悪くなったりしたときは無理をしないで、近くにいる大人に、自分で体の様子を伝えることができるようにする。

時 間 学級の時間（45分）

準 備 ワークシート，短冊，マジック

進め方

インストラクション

- ① 掲示物でスキルトレーニングのねらいと内容を説明する。
- ② ウォーミングアップを行う。（しりとりゲーム2回）
- ③ ブレインストーミングで「体の調子が悪くなったとき，大人に相談するとどんなことがあるか」を3～5人のグループで考えさせ，短冊に書かせる。全体で発表を行う。
- ④ 体の調子が悪くなったとき，大人に相談する大切さを説明する。

モデリング

- ① 場面を設定したシナリオを，2人組（教師と児童，T・T）でロールプレイを行う。

【場面設定例】

Aさんはテレビを見たり本を読んだりするとき，見えにくいと感じることが多くなった。また，このごろは黒板の文字がぼやけることがあるので，大人に相談しようと思った。

- ② ロールプレイは役割を交代させながら行う。
- ③ ロールプレイをしての感想を発表させる。

リハーサル

- ① 本時のスキルトレーニングの目標の確認を行う。
- ② 場面設定に基づいて，2人組でシナリオを作り，グループ内で役割を交代しながら発表させる。

【場面設定】

Bさんは2泊3日の宿泊学習に出かけました。1日目の昼食を食べた後に気持ちが悪くなってしまいました。でも楽しみにしていた宿泊学習です。次はハイキングなのでみんなで説明を聞いていました。近くにいた養護の先生がBさんに「Bさん，顔色が悪いようだけど，体の調子が悪いんじゃないの？」と声をかけました。

③ グループの代表が全体の前でロールプレイを行う。

フィードバック

① 振り返りシート「ねえ、きょうの授業の感想を教えて！」に、授業の感想を書かせグループで発表させた後、全体でも話し合う。

定着化

・体の不調を朝の健康観察で担任にはっきり伝えるようにする。

留意事項

・お互いの気持ちに気付くことができるように、ロールプレイは役割を交代させて行う。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・からだの調子がおかしいとき、ほおっておかないで大人に相談することができる。
 - ・からだの調子がおかしいとき、その様子をことばで伝えることができる。
- 行動面の視点
 - ・体調が悪化しないうちに、大人に伝えることができるようになったか。

子どもの反応

- ・今回の学習でしたように、母や先生に相談すればよいということが分かった。
- ・からだの調子がおかしいとき、がまんしていないで早めに相談した方が良いということが分かった。

成果

- ・具合が悪くなると涙を流して、自分から言えないでいた子が、自分から体の様子を言えるようになった。

資料 エンカウンターでイキイキわくわく保健学習 小学校

酒井 緑 著 図書文化

【場面設定】

Aさんはテレビを見たり本を読んだりするとき、見えにくいと感じることが多くなった。また、このごろは黒板の文字がぼやけることがあるので、大人に相談しようと思った。

○ お母さんに相談

A : ねえ～ お母さん……。

母 : どうしたの？

A : あのね～……。

母 : なにかあったの？話してみたら。

A : 私、このごろ黒板の文字が見えづらくなってきたの。

母 : いつ頃からなの？

A : 1学期の中ごろからな。

母 : 早く眼科に行かないといけないんじゃないの。

明日にでも眼科へ行こう。

○ 担任に相談

A : 先生。私、相談したいことがあるんですけど……。

担任 : どんなことかな？

A : あの～。このごろ黒板の字がぼんやりしてきたの。

担任 : 視力がおちてきたのかな？お家の人には話してあるの？

A : う～ん。まだ家の人には話してないの。

担任 : それじゃー。まず、家の人に話してみようか。

先生からも連絡するから、Aさんからも話してね。

【場面設定】

Bさんは2泊3日の宿泊学習に出かけました。1日目の昼食を食べた後に気持ちが悪くなってしまいました。でも、楽しみにしていた宿泊学習です。次はハイキングなのでみんなで説明を聞いていました。近くにいた養護の先生がBさんに「Bさん、顔色が悪いようだけれど、からだの調子が悪いんじゃないの？」と声をかけました。

養護の先生

Bさん。
顔色が悪いけど、からだの調子が悪いんじゃないの？

B

養護の先生

B

養護の先生

B

ねえ、きょうの授業の感想を教えて！

年 組 名 前

1. この授業は楽しかったですか。

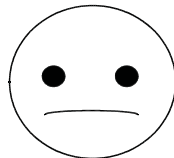
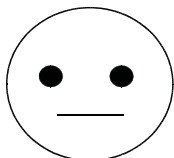
すごく楽しかった

楽しかった

ふつう

楽しなかった

ぜんぜん楽しなかった



()

()

()

()

()

2. ロールプレイはうまくできましたか。

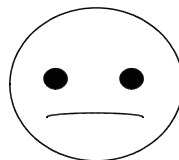
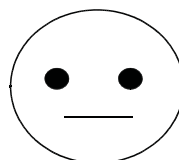
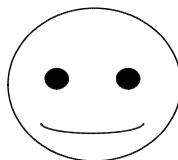
とてもよくできた

よくできた

ふつう

あまりできなかった

ぜんぜんできなかった



()

()

()

()

()

3. お母さんや先生になったときの気持ちはどうでしたか。

4. Aさんになったときの気持ちはどうでしたか。

5. この授業をして、気がついたこと感じたことを書きましょう。

⑧ 栄養をバランスよくとるスキル

ねらい 毎日の給食の様子から、野菜の苦手な子どもが多い傾向が見られる。高学年は発育の著しい時期にあるので、特にバランスをよく考えて食事を取ることが大切であるという意識を高めるようにする。

時 間 学級の時間（45分）

準 備 ワークシート，短冊，マジック，定規

進め方

インストラクション

- ① 本時のスキルトレーニングのねらいを掲示物で説明する。
- ② ブレインストーミング「体が必要としている栄養をバランスよく取るとどんないいことがあるか」を行う。グループごとに短冊に書かせ、全体で発表させる。
- ③ 栄養素の働きについて献立予定表に基づいて説明する。

モデリング

- ① ある日の給食献立表で栄養素の分類を確認させる。
- ② 「苦手な献立チェック！」シートで、自分の苦手な食べ物に気付かせる。

リハーサル

- ① 自分が栄養士さんになったつもりで、グループごとにワークシート「オリジナル給食メニューを考えよう」を作らせる。
- ② グループで作った給食献立を全体で発表し合う。

フィードバック

- ① オリジナルメニューの工夫してあるところを具体的に紹介してほめ、給食ばかりでなく家庭の食事でもバランスを考えて食べようとする意欲が高まるようにする。

定着化

- ① 食生活に偏りがないように朝の会等で話題にし、意識付けを図る。
- ② 努力が見られる児童には励ましのことばかけをする。

留意事項

- ・体質的に食べられない児童の配慮を充分にする。
- ・家庭科で「食に関する」授業を行ってから実施してから取り組むと、よりスキルの効果が期待できる。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・からだが必要としている栄養をバランスよくとることができる。
- 行動面の視点 ・食の大切さを理解し，バランスを考えて食事を取ろうとする意識が高まったか。

子どもの反応

- ・栄養のバランスがいいとからだに良いことがたくさんあることを知った。
- ・いつも普通に食べていた給食に関心をもてるようになり，これからの食生活も栄養のことをよく考えて食べていきたい。
- ・自分ではバランスよく取っているつもりだったのに，色分けしたらあんがいバランスが取れていなかったのので，バランスよく食べるようにしたい。

成 果

- ・多くの児童があらためて自分の苦手な食べ物に気付くことができた。また，食の大切さを理解し，バランスを考えて食事を取ろうとする意識が高まった。

資料 1

苦手な献立チェック！

この1週間の給食の献立で、あなたが食べずに残したもの・ほとんど食べなかったものを書きなさい。

- ・
- ・
- ・

食べずに残したメニューには、どんな栄養がふくまれていたのかな？チェック！

献立名	材 料	黄 主に熱や力のもとになる食品	緑 主に体の調子を整える食品	赤 主に体を作る食品

資料 2 オリジナル給食メニューを考えよう

() 班

絵も描いてみよう！

献立名	材 料	黄 主に熱や力のもとになる食品	緑 主に体の調子を整える食品	赤 主に体を作る食品

3 実践資料集（中学校編）

相談スキル（中学校）

① 困ったときに相談するスキル

ねらい 学校生活で困ったときに、困っていること、困っている内容、どう解決したいのかを相談相手に伝え、問題を解決できるようにする。

時間 学級活動（50分）

準備 相談スキルワークシート
シナリオシート「私の話を聞いて」

進め方

インストラクション

本時の活動のねらいを説明する。

モデリング

- ① 教師と生徒代表による相談場面のロールプレイを見て、相談で話す内容を気付かせる。

Aパターン	Bパターン
生徒：（落ち込んで元気がない様子） 教師：どうしたの。 生徒：…………… 教師：何か心配なこと。 生徒：何でもない。 教師：言ってごらん。 生徒：いいです。（立ち去る） 教師：…	生徒：先生聞いてもらえますか。 教師：どうしたの。 生徒：部活のときに、くだらない話しをしてやめない人がいるんです。 教師：そうなんだ。 生徒：きちんと部活動をやりたいんです。 教師：わかりました。どうしたらいいか一緒に考えましょう。

- ② 2人1組（または3人1組）となり、役割を交代しながらロールプレイを行わせる。
- ③ 相談では、困っていることや困っている内容、どう解決したいのかを伝えることが必要であることを確認する。

リハーサル

- ① 相談スキルワークシートを使って、ケースの問題点に気付かせる。
- ② 相談するかどうかは、問題の重要度・緊急度チェック、解決能力チェック、意思決定タイムのプロセスを通じて判断するという流れを理解していれば、問題に対応しやすいことを知らせる。
- ③ 誰に相談するのがよいか、どのように相談するとよいかワークシートに各自記入する。
- ④ シナリオシート「私の話を聞いて」に、各自が考えた相談相手を記入し、相談の

シナリオを考える。

⑤ 1人で考えつかない生徒には、グループで考えさせる。

⑥ 4人組（または6人組）となり、シナリオを発表し合いお互いのシナリオのよさを共有する。

フィードバック

① 授業後の感想を書いて、発表の場を設ける。

定着化(般化)

① 困っていること、困っている内容、どのようにしたいのかを相談相手に伝えることを確認する。

② 相談しても大丈夫という親和的な風土を醸成できるよう配慮する。

留意事項

- ・相談できない理由の中に受け入れられないときの怖さがあることについて触れ、お互いに受け入れていこうという風土を高められるようにする。
- ・相談内容を精選するために、困っていること、困っている内容、どう解決したいのかを相談相手に伝えることの重要性を強調する。
- ・ロールプレイをするときに、シナリオを模造紙などに書いておき、相談のポイントを確認しやすくする。
- ・シナリオ作りで、シナリオの中に相談のポイントが取り入れられているか確かめて生徒にフィードバックする。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・学校生活で困ったときに、誰かに相談することができる。
- 行動面の視点 ・困りごとを友達や先生に話している様子が見られるか。
・休み時間などに、いつも一人で過ごしている生徒はいないか。

子どもの反応

- ・日頃困っていることを相談せず、自分一人で解決していたことが多いので、人に相談するのも気持ちが楽になるのでいいかなと思った。
- ・楽しかった。悩んでいる理由をちゃんとと言わないといけないと思った。
- ・楽しいシナリオが作れて、そういう相談の仕方があるんだなと思った。
- ・困っていること、困っている内容、どうしたいのかなど相手に伝わるように言うのが大変なことが分かった。

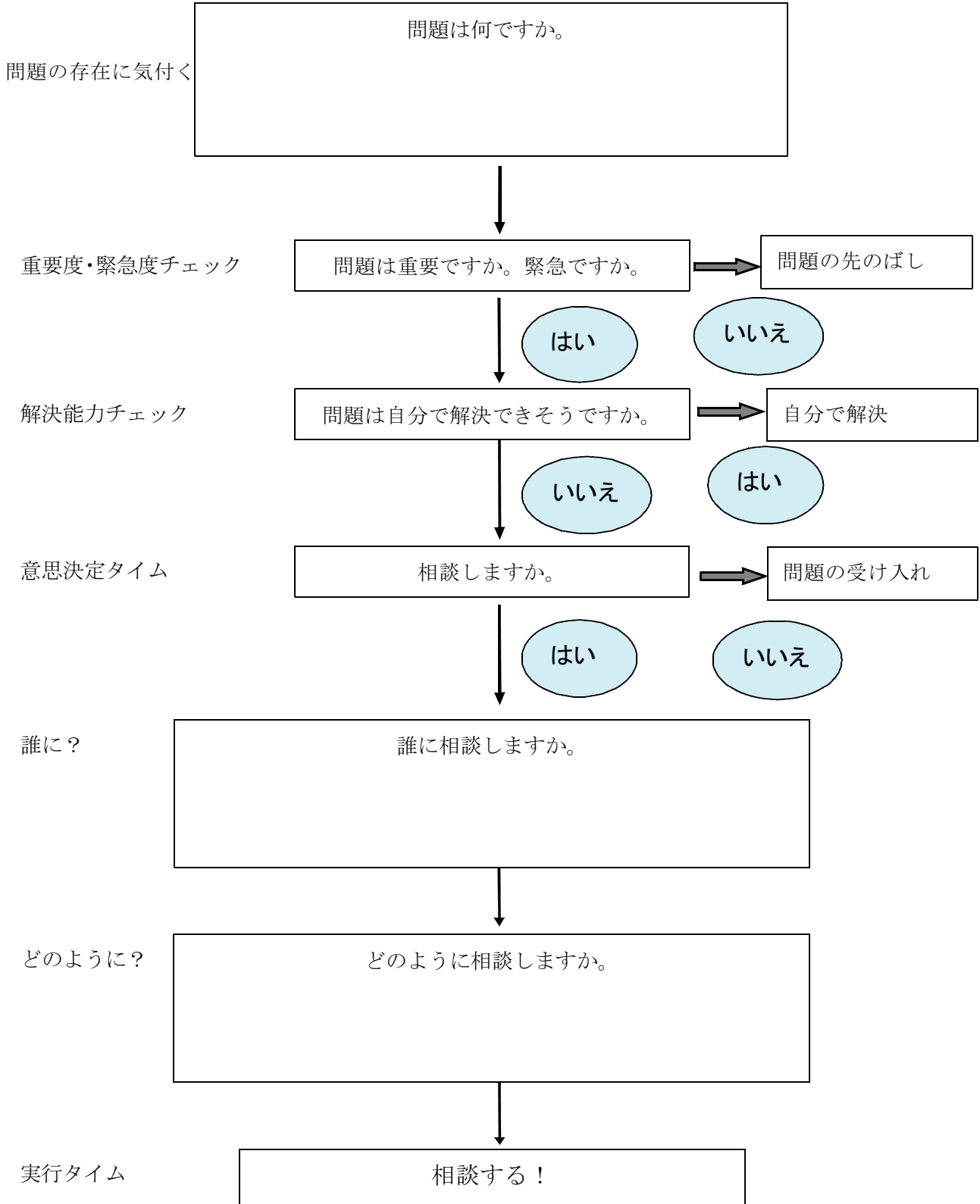
成果

- ・シナリオ作りを通して、作成することの難しさを感じつつも、どのように話せばよいか考えることができた。
- ・1人である生徒にどうしたのと声かけをしている生徒が増えてきた。

相談スキルワークシート

ケース

A 子さんは、中学 2 年生の女の子です。2 学期に入り、元気がない様子です。A 子さんは、吹奏楽部でフルートの練習をがんばっています。英語と国語は得意なのですが、数学と理科が苦手です。2 年生の 2 学期の中間テストでは思うような点数がとれませんでした。数学と理科がある火曜日になると、なんとなくおなかが痛くなることがあります。



私の話を聞いて

組 番 氏名

学校生活で困ったときどのように相談したらよいか，シナリオ作りをしましょう。相談相手に，①困っていること ②困っている内容 ③どうしたいのかがわかるようにしてください。また，相談を聞く人は相手の相談をきちんと聞くように作ってください。

ケース

A 子さんは，中学 2 年生の女の子です。2 学期に入り，元気がない様子です。A 子さんは，吹奏楽部でフルートの練習をがんばっています。英語と国語は得意なのですが，数学と理科が苦手です。2 年生の 2 学期の中間テストでは思うような点数がとれませんでした。数学と理科がある火曜日になると，なんとなくおなかが痛くなることがあります。

自分：嫌だな。

相談相手：どうしたの。

()

自分：

相談相手：

()

自分：

相談相手：

()

自分：

相談相手：

()

自分：

相談相手：

()

②心とからだをリラックスさせる スキル

ねらい ストレスの原因や自分の反応の仕方を知り、自分に合ったストレス対処の方法を
実際に使えるようにする。また、心とからだをリラックスさせるスキルは、つらい
ときや困ったときに楽になれる方法であることを体感できるようにする。

時 間 学級活動（50分）

準 備 「ストレス対処・活動シート」
「ストレス対処法の紹介」

進め方

インストラクション

本時のねらいと見通しについての説明を聞く。

モデリング

- ① ストレスを抱えて生活している事例を紹介して、ストレス源やその特徴について知らせる。

ケース

まもなく学校で期末テストがあります。中間テストで成績が下がってしまったので、今回はよい成績を取りたいと思っています。でも、テストのことを考えるとおなかが痛くなって勉強することができません。

- ② ストレスには個人差や個人内差、反応の違いがあることを知らせる。
個人差… 同じストレス源でも、ストレスが良い作用をする人と、悪い作用をする人がいる。（期末テストが適度な緊張を生む人もいる）
個人内差… いつもなら気にならないことが気になるときがある。
反応の違い… 心臓がドキドキする、おなかが痛くなる、集中できない、いらいらする、眠れない、何もしたくない、など。

リハーサル

- ① 自分が最近感じたストレス源、その時のストレス反応や対処法について「ストレス対処・活動シート」に各自記入する。
- ② グループになり、各自のストレス源やその時のストレス反応、対処法について話し合う。
- ③ 「ストレス対処法の紹介」を使って、ストレスの対処法を紹介する。
- ④ ストレス対処法の実践を行う。

〈10秒呼吸法〉

- ・姿勢を整える。（椅子の背もたれに軽くもたれ、両手はひざの上のせ、首は軽くうなだれる）
- ・静かにまぶたを閉じる。
- ・全部息を吐く。
- ・1 2 3と鼻から息を吸う。（吸いながらお腹をふくらませる感じ）
- ・4でとめる。

- ・5 6 7 8 9 10で口から息を吐き出す。(吐くときにイライラやもやもやと一緒に吐き出されるようにイメージする。口を少しすぼめて、遠くへ細く長く吐く感じ。吐きながらお腹をへこませる感じ)
 - ・消去動作を行う。(腕を前に伸ばし指を握ったり開いたり10回、前腕の曲げ伸ばし10回、両手を組んで大きな伸びを1回)
- ※ 「吸う」より「吐く」に重点を置く。

フィードバック

- ① 実践した感想を発表する場を設ける。

定着化(般化)

- ① 今後もストレス対処・活動シートを活用したり、自分に合ったストレス対処法を実践していくとよいことを話す。

留意事項

- ・ストレスを感じることは恥ずかしいことやいけないことではなく、どのように解決していくかが大切であることを知らせる。
- ・ストレス反応について、「心臓がドキドキする」「体が震える」「物事に集中できない」「眠れない」「何もしたくない」等の具体例を示すと生徒は考えやすい。
- ・ストレス対処法の紹介では、生徒がすでに実践していることが含まれていることを強調して、生徒の実践を支持する。
- ・呼吸法は静かな雰囲気の中で実践することが望ましい。教室以外の場所での実践も効果がある。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・心と体をリラックスさせる方法をいくつか知っている。
- 行動面の視点 ・つらそうにしていたり困ったようにしている状況が長く続いていないか。
 - ・ストレス対処法を実践している様子が見られるか。

子どもの反応

- ・ストレスがたまるときがあったので、ストレス対処法が見付かってよかった。
- ・今までは自分流でストレス解消していたけど、この時間でいろいろな解消法が見付かったので、それらを使っていきたい。
- ・ストレス対処法でストレスがやわらいだ感じがした。
- ・ストレスはあっても対処法を知らなかったなので、分かってよかった。

成果

- ・呼吸法を実践することにより、生徒たちはストレス解消法を実感できた様子である。
- ・呼吸法の実践に楽しく取り組めた生徒が多く、今後も実践していきたいという生徒が多かった。

ストレス対処法の紹介

リラクセーション：呼吸法(腹式呼吸，10秒呼吸法)
ストレッチング，イメージトレーニング
音楽鑑賞

運動：ジョギング，サイクリング，水泳
ダンス，散歩，テニス，野球，サッカー

趣味を楽しむ：読書，絵画，自然体験
ゲーム，楽器演奏，
喜怒哀楽の感情の会話や作文

考え方への働きかけ：自分への働きかけ
はっきり言いきること
いい方向に考える

人に話す：友人に話す，親に相談する
先生に相談する
カウンセラーの先生に相談する

※ 他にもありますね。自分にあった方法を見つけましょう。

ストレス対処・活動シート

組 番 氏名 _____

⑧ ス トレス源は何ですか？ －発生源を考える－

⑨ ト くちょうをとらえてみよう －自分の反応を観察する－

⑩ レ いせいに考えようストレス対処法 －戦略を立てる－

⑪ ス トレス解消を実行しよう －計画の実行と練習－

③ 学習計画を立て実行するスキル

ねらい 1日プラス15分、今までより多く勉強するために、学習計画を立て、実行することができるようになる。

時間 学級活動（100分）

準備 学習計画表，フィードバック表

進め方 <第1時>

インストラクション

- ① グループになり、「勉強方法」について自由発言するように伝える。
- ② 本時のねらいを説明する。

モデリング

- ① グループを解くように指示する。「プラス15分学習」についての説明をし、1週間分の学習計画例を示す。

リハーサル

- ① 各自で「プラス15分」学習の1週間分の学習計画を立てるように指示する。どうしても、一人で計画表を作成できない生徒には、友人が行っている勉強方法を真似てみるように助言する。
- ② グループになるように指示する。各自で立てた1週間分の学習計画を発表し、互いに感想を述べるように指示する。

フィードバック

- ① 学習計画を立てたことと新たな学習方法を知ったことについて、振り返るように指示する。

定着化（般化）

- ① 「プラス15分学習」を計画通り実施できたかどうか、自己評価を毎日行うように指示する。

進め方 <第2時>

インストラクション

- ① 1週間分の振り返りと自己評価を行うように指示する。
- ② 本時のねらいを説明する。

モデリング

- ① グループになるように指示する。「計画を実行する上で難しかった状況」と「それを解決するための方法」を発表するように指示する。
- ② 前回の反省や話合いで出された意見から、学習計画を実行するために有効な手段をまとめる。

リハーサル

- ① 各自で新たな1週間分の学習計画を立てるように指示する。
- ② グループになるように指示する。各自で立てた1週間分の学習計画を発表し、互いに感想を述べるように指示する。

フィードバック

- ① 学習計画を立てることやそれを実行することについて、振り返るように指示する。

定着化（般化）

- ① 「プラス15分学習」を計画通り実施できたかどうか、自己評価を毎日行うように指示する。

留意事項

- ・具体的な勉強方法が出てこない場合は、参考例を掲示する。
- ・毎日実施することなので、計画を立てるときには、無理な計画にならないようにすることを伝える。
- ・授業後は学習相談を実施し、学習に関する悩みを解消できるようにする。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・家で勉強する習慣がある。
 - ・自分に合っている勉強方法がある。
- 行動面の視点
 - ・学校外において、計画的に学習に取り組んでいるか。また、具体的に勉強方法を考えられるようになったか。

子どもの反応

- ・15分でもやるのとやらないのとで、差が出るのだなと思った。
- ・今日、やるのが分かり、いつもより早く始められた。
- ・計画を立てて勉強すると順序よく進められた。
- ・計画があると次に何をやればいいのか分かってよかった。

成果

- ・「プラス15分学習」実施前に比べ、家庭での学習時間が増えた。また、全く勉強しないという割合は大幅に減り、少しの時間であっても勉強するという割合が増えた。さらに、長時間勉強に取り組む生徒の数も多くなってきた。
- ・面談やテストの結果、アドバイスなどを基に、自分にはどのような勉強法が合っているかを具体的に考えられるようになった。
- ・勉強に対するイメージを「嫌い」「つまらない」「面倒」等の否定的なものから、「やった分だけ身に付く」「人生に必要な知識を学ぶこと」のように肯定的にとらえるようになった。

月 日	開始・終了時刻	学 習 予 定	評価	評価が△:代わりに行ったもの 評価が×:できなかった理由
月 日	開始 : 終了 :			
月 日	開始 : 終了 :			
月 日	開始 : 終了 :			
月 日	開始 : 終了 :			
月 日	開始 : 終了 :			
月 日	開始 : 終了 :			
月 日	開始 : 終了 :			
月 日	開始 : 終了 :			

フィードバック表

年 組 氏名

1 班で話し合ったときに、あなたは

①自分の意見や考えを発表することができましたか。

1	2	3	4	5
全然でき なかった	あまりでき なかった	どちらとも 言えない	よくできた	とてもよ くできた

②他の班員の意見や考えを聞くことができましたか。

1	2	3	4	5
全然でき なかった	あまりでき なかった	どちらとも 言えない	よくできた	とてもよ くできた

③自分の意見や考えを聞いてもらえたと思いますか。

1	2	3	4	5
全然聞いてく れなかった	あまり聞いて くれなかった	どちらとも 言えない	聞いても らえた	とてもよく聞 いてもらえた

2 「プラス15分学習」の計画を立てることができましたか。

1	2	3	4	5
全然でき なかった	あまりでき なかった	どちらとも 言えない	よくできた	とてもよ くできた

3 今日の感想を書いてください。

④ 適切に進路を選択するスキル

ねらい 将来の夢や目標を実現するために、中学校卒業後はどのような進路を選択すればよいのかを考えることができるようにする。

時間 学級活動（50分）

準備 ワークシート，フィードバック表

進め方

インストラクション

- ① 今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。卒業後の進路について考えることは大切であることを伝え、進路学習についての意欲を高める。

モデリング

- ① 班ごとになるように指示する。進路を決めるとき、「高校に合格するのが先？ 将来何をしたいか考えるのが先？」をワークシートに記入し、どちらを選んだかを理由とともに発表するように伝える。話合いが不十分なときは、教師が語りかけ、話合いを活発化させる。
- ② 将来の目標を決めてから、それに達するまでの道を考えることの必要性を伝える。
- ③ 卒業生や教師の中学校卒業後の進路を例として提示する。

リハーサル

- ① 班を解き、前を向くように指示し、ワークシートの記入方法を説明する。

<提示する例>

○中学校卒業後からの進路計画を立てよう。

- ・表の右側の項目から必要なものを選んで記入してください。
- ・項目にないものを新たに作っても構いません。
- ・何も書かない場合は、斜線を引いてください。

- ② ワークシートを記入し、完成するように促す。進路計画を立てることが難しい状況の生徒には、個別に声をかけ、全員が計画を立てられるようにする。
- ③ 班ごとになり、班長が司会をするように指示する。
- ④ ワークシートを基に、自分の進路計画を班の中で発表し、どうしてそのような計画を立てたかについても説明するように伝える。

フィードバック

- ① 班を解き、前を向くように指示する。いくつかの進路計画を発表し、そのよさを伝える。
- ② 今回の授業を振り返り、感想を記入し、グループで話し合う。

定着化（般化）

- ① 卒業後の進路選択は、目先のことだけでなく、将来のことを考えることが重要であることを伝える。
- ② 進路相談を通して、どのような進路選択をすればよいのかを考える機会を設ける。

留意事項

- ・ 目標を達成するまでの進路を考えられないことも予想できるので、進路学習に関する資料を用意しておく。
- ・ 進路計画を作成できない生徒には、何人かの卒業生の卒業後の進路を調べておき、それを提示する。
- ・ 授業後の進路相談の際に、作成した進路計画表をもとに相談を行うと、進路選択する力をさらに、高めることができる。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・ 自分が将来何をしたいのか考えることができる。
 - ・ 自分の就きたい職業に就くために、どうしたらよいのか調べることができる。
- 行動面の視点
 - ・ 進路選択の際、目先のことだけにとらわれずに、将来のことまで考えているか。

子どもの反応

- ・ 将来の目標はあったけど、高校でやりたいことまでみつかった。だから、勉強を頑張ろうと思う。
- ・ 目の前のことだけでなく、将来のことを考えることも大事なんだなぁと思った。
- ・ 改めて自分の人生を考えた。夢を実現するためにどうすればいいか分かった。
- ・ 今回は、自分の将来について楽しく考えることができた。みんなの考えも聞けてよかった。
- ・ 将来のことを考えるのは楽しかった。ここに書いたことが全部本当になって、充実した日々になるといいなと思った。

成果

- ・ 進路についての面談で「なぜその学校に進学したいのか。」と問うと、「将来、こういうことをしたいから。」と具体的に答えられる生徒が増えた。
- ・ 希望している中学校卒業後の進路が、将来、就きたい職業に繋がっているか考えていると捉えることのできる発言が増えてきた。
- ・ 卒業後に希望する進路を実現させるために、これまで以上に、学習に力を入れ始める生徒が増えた。

3 中学校卒業後の進路計画を立ててみよう。

右の表から必要な項目を選んで書いて下さい。新たな項目を作ってもOKです。
何も書かない場合は斜線を引いてください。

15歳	
20歳	
30歳	
40歳	
50歳	
60歳	
70歳	
80歳	

項 目

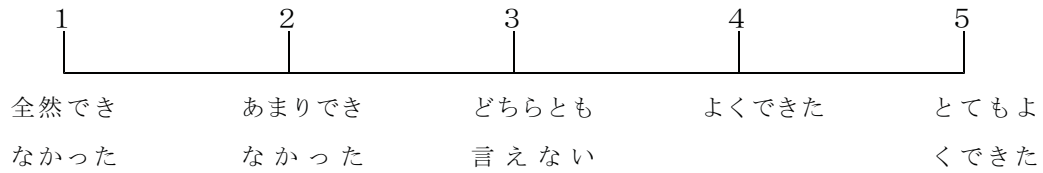
- ・ 高等学校入学
- ・ 高等学校卒業
- ・ 専門学校入学
- ・ 専門学校卒業
- ・ 大学入学
- ・ 大学卒業
- ・ 就職
- ・ 退職
- ・ 結婚
- ・ 子の誕生
- ・ 子の就職
- ・ 子の結婚
- ・ 孫の誕生
- ・ 表彰される
- ・ 大会で優勝

フィードバック表

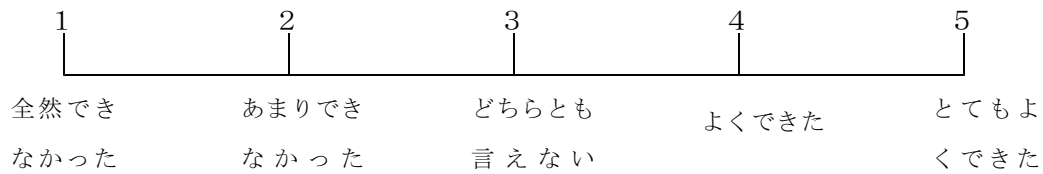
年 組 氏名

1 班で話し合ったときに、あなたは

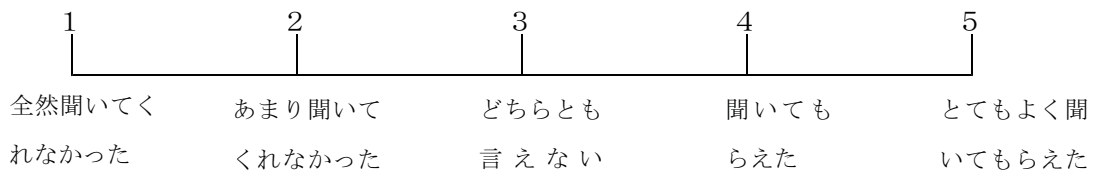
①自分の意見や考えを発表することができましたか。



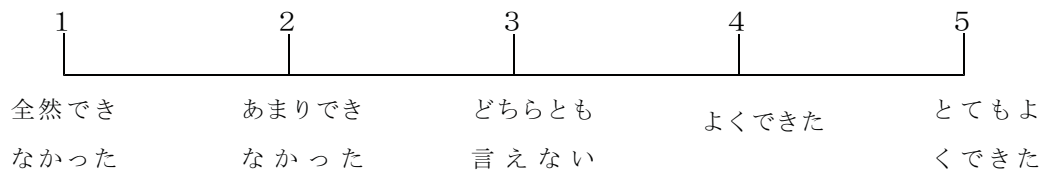
②他の班員の意見や考えを聞くことができましたか。



③自分の意見や考えを聞いてもらえたと思いますか。



2 進路計画を立てることができましたか。



3 今日の感想を書いてください。

⑤感情を適切に処理するスキル

ねらい 自分の感情に気づき、自分の感情を適切に処理することができるようにする。

時間 学級活動（50分）

準備 ワークシート、フィードバック表

進め方

インストラクション

- ① 班になって、ジャンケンで勝った人から「悲しい」「楽しい」「むかつく」「嬉しい」「興奮する」「がっかりする」のいずれかが書かれているカードを引き、書かれた感情について自分の経験を話すように指示する。
- ② 今回のスキルトレーニングのねらいを説明する。自分の感情について、それを意識すること、強すぎる感情を適切に処理することを勉強すると伝え、動機付けをはかる。

モデリング

- ① 「すごく腹が立つ場面は」と質問する。ただし、発表されたことから、人物が特定されないようにする。
- ② 感情が高まる場面は、日常生活で多くあることを伝え、それを適切に処理する方法を身につけることが大切であることを伝える。
- ③ 強い感情を相手にそのままぶつけた場合、適切な処理を行ってから相手に接した場合を具体的にロールプレイで示し、それぞれの結果を予想し、発表するように伝える。
- ④ 2種類の場面から違いを挙げ、よい結果になる方法をまとめる。

<提示する例>

- | | |
|--------|--|
| STOP | ①今の気持ちをことばにする。 |
| THINK | ②なぜ、そのような気持ちになったか考える。
③何をするか考える。
④どのような結果にしたいか考える。 |
| ACTION | ⑤落ち着いた気持ちを確認したら、実行する。 |

リハーサル

- ① 与えられた設定で感情の処理ができている場面とできていない場面での2人の会話のシナリオを作り、班ごとに発表する。結果まで記入するように伝え、結果が異なることを生徒に意識付ける。

フィードバック

- ① 強い感情を相手にそのままぶつくとよい結果が生まれなかったことを伝え、感情を適切に処理する必要があることを伝える。
- ② 今回の感想を書き、班で発表するように指示する。

定着化（般化）

- ① 発表されたシナリオから、最も適切な処理をしたと思われるものを取り上げ、具体的にどのような点が適切であったか伝える。
- ② 日常生活を振り返り、同じ様な場面でどのような言動をとればよいのか考えるように促す。

留意事項

- ・感情の処理の方法をまとめるときは、できるだけ生徒から出されたことばを利用する。
- ・2種類のシナリオを作成できない場合は、よりよい結果を得るためにどのようなことばを使えばよいか考えさせる。
- ・強い感情をもったときに、これまでも落ち着いてから行動している生徒もいるので、その実践を支持する。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・暴力をふるったり人を傷つけたりすることを言う前に、一度止まって考えることができる。
- 行動面の視点
 - ・日常生活の中で、強い感情を抑えて、よりよい結果を得られるような言動をとることができているか。

子どもの反応

- ・少しの違いで結果が左右されることが分かった。これから少しずつ感情をコントロールしていきたいと思う。
- ・落ち着いてやるだけで、こんなに簡単に解決して、しかも言い方まで変わるんだと思った。
- ・感情のコントロールの勉強で、相手を不快にすることやどうすれば不快にさせないのかが分かった。
- ・怒っているときはきつい言い方になってしまい、仲が悪くなった。そうならないように、自分を落ち着かせてから行動しようと思った。

成 果

- ・トレーニング終了後、学級全体が和やかな雰囲気になり、乱暴なことばを発することが少なくなった。
- ・今まではすぐに相手に対して怒りをあらわにしたを発していた場面でも落ち着いてから話し始める姿を見るようになった。
- ・シナリオを作ることで、どのような場面で感情のコントロールが必要なのか具体的に理解できた生徒が多かった。

資料 1

学活「感情の適切な処理」

年 組 氏名

1 ロールプレイを見て考えてみよう。

例 1 (強い感情を相手にそのままぶつけた場合)

A : すごい勢いでどなる「俺の悪口 C に言っただろう。」

B : 「何が？」

A : 「何がじゃねーよ。言ったの知ってるんだからな。」

B : 「言っていないよ。」

A : 「うるせい。言ったんだよ。」

B : 「言ってるねーって言ってるじゃんかよ。」

A B : 結果は？

例 2 (「落ち着け、そして考えよう」を使った場合)

A : 『落ち着いて考える法』を使って気持ちを落ち着かせる。自分に言い聞かせる「落ち着け、落ち着け。悪口を言ったかどうか聞くだけ。言ったとしたら、なぜか理由を聞くだけ」と言い聞かせて B に近づく。」

A : 「俺の悪口 C に言った？」

B : 「言っていないよ。」

A : 「C が言ってたって言ってんだけど。」

B : 「あーあれか。悪口を言ったつもりはなくて、A の話し方がきついときがあるって話をたんだよ。」

A : 「え、ほんと。きつい。そっか、自分じゃ気がつかなかったわ。直接言ってくればよかったのに。」

B : 「そうだな。悪い悪い。」

A : 「ちょっと気をつけてみるわ。」


A B : 結果は？

結果に違いがあったのはなぜだろう？

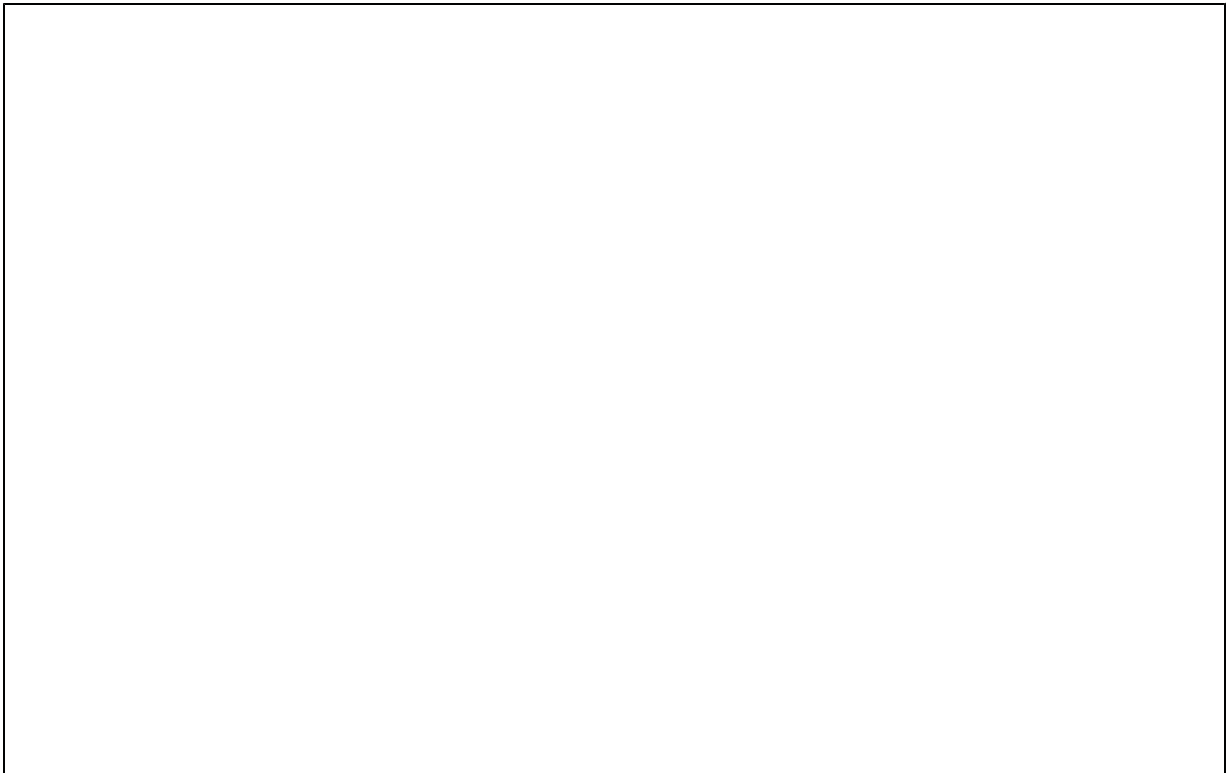
2 AとBの会話を作ってみよう。

設定 休み時間にあなた（A）の机の上に置いてあった荷物が全部下に落とされてバラバラになっていました。周りの人に聞いてみると、Bが遊んでいて落としたということです。あなたはBに腹が立っています。

強い感情を相手にそのままぶつけた場合



「落ち着け、そして考えよう」を使った場合



フィードバック表

年 組 氏名

1 班で話し合ったときに、あなたは

①自分の意見や考えを発表することができましたか。

1	2	3	4	5
全然でき なかった	あまりでき なかった	どちらとも 言えない	よくできた	とてもよ くできた

②他の班員の意見や考えを聞くことができましたか。

1	2	3	4	5
全然でき なかった	あまりでき なかった	どちらとも 言えない	よくできた	とてもよ くできた

③自分の意見や考えを聞いてもらえたと思いますか。

1	2	3	4	5
全然聞いてく れなかった	あまり聞いて くれなかった	どちらとも 言えない	聞いても らえた	とてもよく聞 いてもらえた

2 2種類のシナリオを作ることができましたか。

1	2	3	4	5
全然でき なかった	あまりでき なかった	どちらとも 言えない	よくできた	とてもよ くできた

3 今日の感想を書いてください。

⑥ いくつかの選択肢を考え、 最善の方法を選ぶスキル

ねらい 進路を考えるとき、いくつかの選択肢をもつことができるようにする。

時 間 学級活動（50分）

準 備 ワークシート（『意思決定用紙（資料3）』または『見通しの輪』）

進め方

インストラクション

① 本時のねらいを説明する。

- ・ 選択の仕方に問題があり後悔することになってしまうケース（進路選択に関する事例など）について簡単にふれ、問題の解決法には一つではなくいくつかの選択肢があることと、自分の価値観を大切にしていよりよく意思を決定することの重要性を伝える。

② ウォーミングアップと活動内容のイメージづくりをする。

- ・ 4～6人のグループをつくる。
- ・ 昨日、下校してから現在までに自分で決めたことについて自由に発言し合い、記録するよう促す。（ブレインストーミング）

【例：おやつに何を食べるか、遊びに行くかいかないか】

- ・ 気が付かないところで意思を決定していることを意識させる。
- ・ グループを解き、前を向かせる。

③ 本時の目標の確認と内容の説明をする。

モデリング

① 課題（資料1 または 資料2）に対する意思決定の過程をデモンストレーションする。

- ・ 課題に対する解決策を少なくとも6通り挙げるよう促す。
- ・ それぞれの解決策を実践したときに予想される結果を多数挙げるよう促す。

【ワークシートとして『見通しの輪（資料2）』を用いた場合】

リハーサル

① 共通の課題（資料3）に対して、個別に解決策を考えるよう促す。

【デモンストレーションと同様の手順で進める。】

② グループ・ディスカッションを進める。

- ・ 4～6人のグループを作る。
- ・ ワークシートを基に、自分が挙げた選択肢を発表し合うよう促す。

フィードバック

- ①トレーニングの感想を話し合うよう促す。
- ②振り返り用紙に記入するよう促す。
- ③機会を見つけて日常生活に応用することの大切さを伝える。

定着化（般化）

- ・日常生活での問題場面（意思決定場面）で随時、いくつかの選択肢を考えるよう促す。

留意事項

- ・知識を得ることでの効果と実践することの意義を強調する。
- ・日常生活での意図的にスキルを活用するようなかかわりをする。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・進路についていくつかの情報を詳しく比べたり、検討することができる。
 - ・進路を考えると、いくつかの選択肢をもつことができる。
- 行動面の視点
 - ・日常生活で問題が発生したとき、いくつかの方法を考えることができるか。

子どもの反応

- ・自分も知らないうちにたくさんを決めているんだなあと思った。
- ・迷ったときにこの方法を使ってみたい。
- ・役に立ちそうな気がする。
- ・みんなの話を聞いて、いろいろな考え方があるんだなあと思った。
- ・みんなをよく考えれば答えはでると思った。
- ・いろいろ考えるのが楽しかった。
- ・なかなか思いつかなくて大変だった。
- ・これからは理由を考えて行動したいと思った。
- ・もっとたくさんやってみたい。

成 果

- ・日常の生活の中で、自分が選択する場面が数多くあることに気付かせることができる。
- ・選択の場面で深く考えることによって、自己の在り方について考えるきっかけとなる。
- ・広い視野をもって判断することができるようになる。
- ・よりよい自己イメージをもって判断することにより、自己効力感を高めることができる。
- ・判断が必要な場面で、いくつかの選択肢を考えさせることができる。
- ・問題行動等をとった生徒へのフィードバックの時に活用することができる。

<資料1> 意思決定用紙を用いた場合の実践例（デモンストレーション用）

① 課題を把握しよう

日曜日家族で家の掃除をすることになっていたが、
友達から遊びの誘いがあった。どうするか？

② 選択肢を挙げてみよう

午前中に掃除を終わらせるよう努力して、午前中遊ぶ。

掃除は来週にして遊ぶ。

掃除の約束が先なので遊びを断る。

掃除はしないで遊ぶ。

掃除が終わり次第、こちらから連絡する。

友達の掃除を手伝ってもらい、終わり次第遊ぶ。

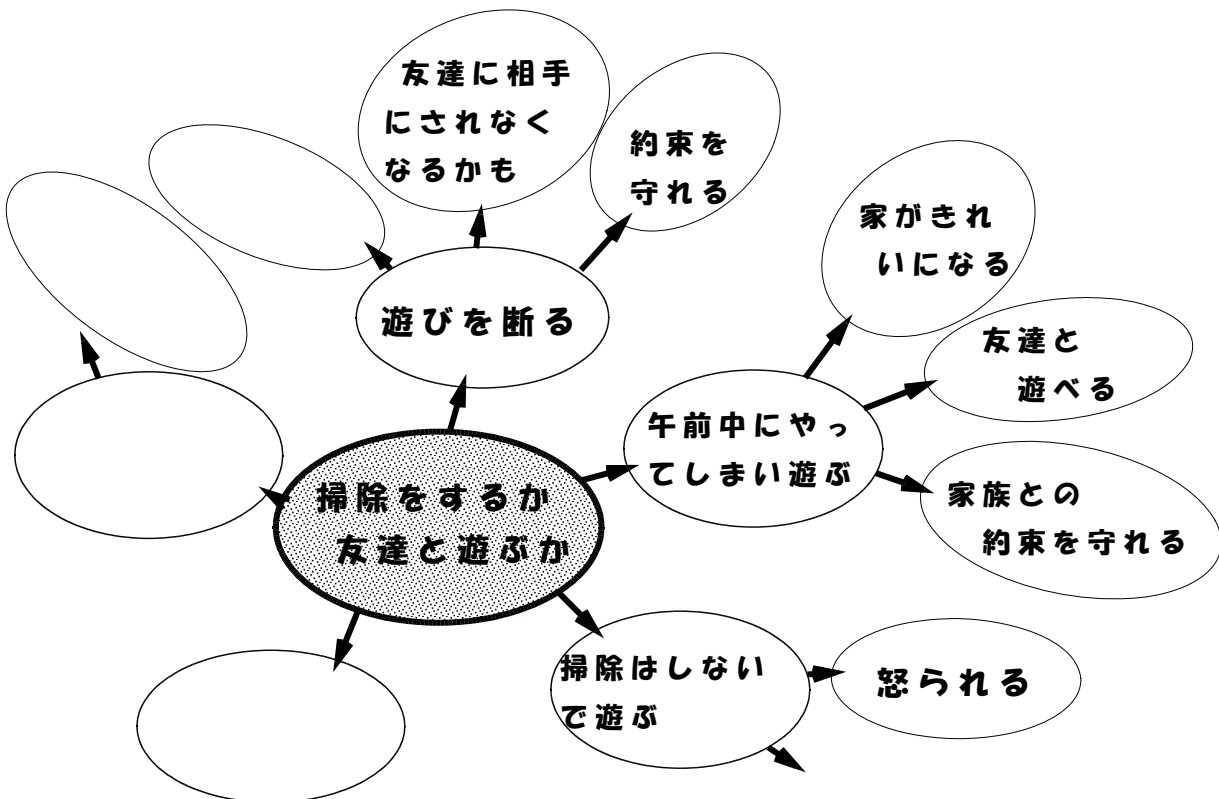
③ 一番良い選択肢を考えてみよう

午前中に掃除を終わらせるよう努力して、午前中遊ぶ。

④ その理由を考えてみよう

家族との約束は破りたくないが、自分としては友達と遊びたい。この選択が一番バランスがとれているから。

<資料2> 見通しの輪を用いた場合の実践例（デモンストレーション用）



意思決定

① 問題を把握しよう

あなたは合唱コンクールの実行委員です。練習のとき、全然協力してくれない友人がいます。
そんなときあなたはどうしますか。

② 選択肢を挙げてみよう

③ 一番良い選択肢を考えてみよう

--

④ その理由を考えてみよう

--

⑦ 友達に考えを打ち明けるスキル

ねらい 友達に自分の考えを打ち明けたいとき、どう表現すればよいかわかるようにする。

時間 学級活動（50分）

準備 シナリオ用紙（資料2）

進め方

インストラクション

① 本時のねらいを説明する。

コミュニケーションがうまくとれなかったことに起因する事例などにふれてコミュニケーションに関するスキルを学習することの意義を伝える。

② ウォーミングアップと活動内容のイメージづくりをする。

- ・ 4～6人程度のグループをつくる。
- ・ 『昨日、嬉しいことがあったんだ！』と話しかけてきた友人に対する応答の仕方を考え、アイデアを自由に発言し合い、記録するよう促す。

（ブレインストーミング）

- ・ グループでの話合いの内容を発表するよう促す。
- ・ 友人の話に対する応答は幾通りもの応答の仕方があり、ちょっとしたニュアンスの違いがトラブルに発展する可能性があることを意識させる。

③ 本時のねらいを確認する。（グループを解き、前を向かせる。）

モデリング

① 3種類のコミュニケーション「相手を傷つけるコミュニケーション」「自分を傷つけるコミュニケーション」「バランスのとれたコミュニケーション」のデモンストレーションをする。（資料1参照）

② デモンストレーションについての感想を、発表するよう促す。

③ 3種類のコミュニケーションの解説をし、バランスのとれたコミュニケーションのよさを確認するとともに、人間には「自分の伝えたいことを言う権利」と「相手を傷つけない義務」があることを説明する。

リハーサル

① 2人のグループになり、ある場面（資料2参照）での3種類のコミュニケーションのシナリオを考え、シナリオ用紙（資料2）に記入するよう促す。

② 作成したシナリオを2人が役割分担してロールプレイするよう促す。

③ ロールプレイをしての感想を互いに話し合うよう促す。

④ 2～4グループに全体の前で演じるよう促す。

フィードバック

- ① 本時の学習内容を振り返り，感じたことや気付いたことを振り返り用紙に記入し，数名に発表するよう促す。

定着化（般化）

- ① 日常の会話の中で，バランスのとれた会話を意識するよう促す。
- ② 教師は，生徒間で気になる会話があったとき，どのパターンのコミュニケーションであったかをフィードバックするよう心がける。

留意事項

- ・教師のデモンストレーションのとき，他の教師とのTTで役割演技をするなどして，臨場感を出すよう心掛ける。
- ・ロールプレイの場面では演技に対する生徒の抵抗が予想される。批判的な態度や意見は控えるよう意識させるとともに，机間指導の際により点を認める。

評価のポイント

- スキル尺度
 - ・自分の意見や考えを表現することができる。
 - ・友達の話相手の身になって聞くことができる。
- 行動面の視点
 - ・相手にも優しく，自分にも優しいことばかけを意識することができるか。

子どもの反応

- ・私はトレーニングをやって，とても楽しかった。
- ・相手を傷つけることばが最近多くなったので気を付けたい。
- ・どういうふうに話したらよいか分かった。
- ・自然に友達としゃべれるようになったと思う。
- ・今までコミュニケーションが分からなかった。
- ・自分の言ったことばで相手がどんな気持ちになるか分かった。
- ・ことばって大切なんだなあと思った。
- ・言っていていいこと，悪いことが分かったような気がする。
- ・ずいぶん楽に話せるようになった。
- ・もう少し，色々なコミュニケーションスキルもやってみたい。

成 果

- ・互いに尊重し合う態度を育成することができる。
- ・円滑な人間関係を保つことができる。
- ・人間関係でのトラブルが発生したとき，フィードバックが容易である。
- ・人間関係について考えるきっかけとなり，自己理解や他者理解を促進することができる。

<資料1> 『3種類のコミュニケーション』 デモンストレーション用シナリオ

設定：この前遊んだとき、AさんはBさんに漫画の本を貸しました。お兄さんが読みたいと言っているので、それを返してくれるように頼みます。

1 相手を傷つけるコミュニケーション

A：この前の本返せよ。

B：えっ、何？

A：何がじゃないよ。貸しただろ、この前。

B：あー。あれね。忘れてただけだよ。そんなふうには言わなくてもいいだろう。

A：忘れてたって？いつもそうじゃないか。

B：そんなことないよ。

A：ふざけるなよ。

B：ふざけてなんていないけど…。

A：いいからちゃんと返せよな！

2 自分を傷つけるコミュニケーション

A：ええっと。あの。この前の…。

B：何？

A：あの。この前貸した漫画の本なんだけど…

B：何だっけ？

A：うんと。この前の漫画の本。

B：ああ。ごめん忘れてた。今もってないから、また今度でいい？

A：あ、うん。いつでもいいんだ。別にそんなにたいしたことじゃないし…。

B：そう？悪いね。

A：いいよ。いいよ。

3 バランスのとれたコミュニケーション

A：Bさん。この前貸した漫画の本、今日返して欲しいんだけど。

B：ああ、あれね。今日じゃなきゃだめ？

A：明日お兄ちゃんが読みたいって言ってるから、できれば今日返して欲しいんだけど。

B：ああ、そうか。まだ読み終わっていないから、あと一日ぐらいあるといいんだけど

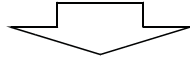
A：じゃあ、明日の朝まで待つよ。どう？

B：それなら、大丈夫だよ

A：じゃあ、決まりね。

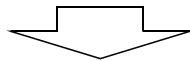
<資料2> シナリオ用紙

【場面設定】 あなたは合唱コンクールの実行委員です。練習のとき、全然協力してくれない友人がいます。そんなときあなたは何と言いますか？



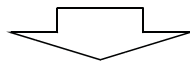
自分：

友人：



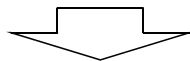
自分：

友人：



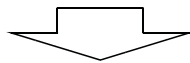
自分：

友人：



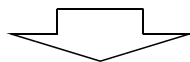
自分：

友人：



自分：

友人：



自分：

友人：

⑧ 見通しをもって 自己学習を進めるスキル

ねらい 見通しをもって自己学習を進めることができるようにする。

時間 学級活動（50分）

準備 付せん紙，自己学習見通し表（資料4）

進め方

インストラクション

① 本時のねらいを説明する。

自己学習を進めようと思っても「ア 何をやったらよいかわからない」「イ やる気がでない」「ウ 集中して取り組めない」といった思いをもったことがある人のためのプログラムであることを伝える。

② ウォーミングアップと活動内容のイメージづくりをする。

- ・ 4～6人程度のグループをつくる。
- ・ ①のア～ウのような状況を解決するためのアイデアを自由に発言し合い記録するよう促す。（ブレインストーミング）
- ・ グループでの話合いの内容を発表するよう促す。
- ・ 改善のための方法がいくつもあり，何かしら改善策を実行していく必要性があることを意識させる。
- ・ グループを解き，前を向かせる。

③ ねらいを確認し，本時の学習の進め方を説明する。

モデリング

自己学習の進め方を教師がデモンストレーションする。

① 見通しの輪（資料1）を用いて，1週間分の学習内容を考える。

- ・ 一つの教科を例にとり，自己学習の内容を考えて記入する。

【例；英語のワーク P. 24～ P. 32，新出単語練習40語】

- ・ 学習内容をこなすのに必要な時間を予想して，学習内容の横に記入する。
- ・ この1週間で自分がやろうと思う学習を決定する。

② ①の学習内容を自分が30分でできると思う内容で区切り，付せん紙に記入する。

③ 【例； **英7 P24.25** ， **英単 20個** 】

④ ②の学習をする日を考え，自己学習見通し表に添付する。

⑤ 「自己学習の進め方（資料3）」に従って自己学習を進める。

⑥ この活動の効果を説明し，実践への意欲を高める。（資料2）

リハーサル

① 1週間分の自己学習を考え、学習見通し表を作成する場を設ける。

【デモンストレーションと同様の手順を進める。】

フィードバック

① 本時の学習内容を振り返り、感じたことや気付いたこと、これから1週間の自己学習についての思いを学習見通し表に記入する。

定着化（般化）

① 試行期間（1週間程度）を設け、自己学習の進捗状況と自己評価を確認し取り組み状況に対する反省や、これからの進め方に対する方針を考えて表現する場を設ける。

留意事項

- ・教師が押しつけるのではなく、自ら考えて課題を設定し、自ら取り組んでいるという実感が残るよう、本人の意思を尊重しながら支援することを心がける。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・宿題などやるべきことはできる。
 - ・与えられたもの以外で、自分で探し勉強することができる。
 - ・苦手な教科の勉強にも取り組むことができる。
 - ・提出物を定められた日までに提出することができる。
- 行動面の視点
 - ・学習面での課題を洗い出すことができているか。
 - ・自らの意志で学習に取り組むことができているか。

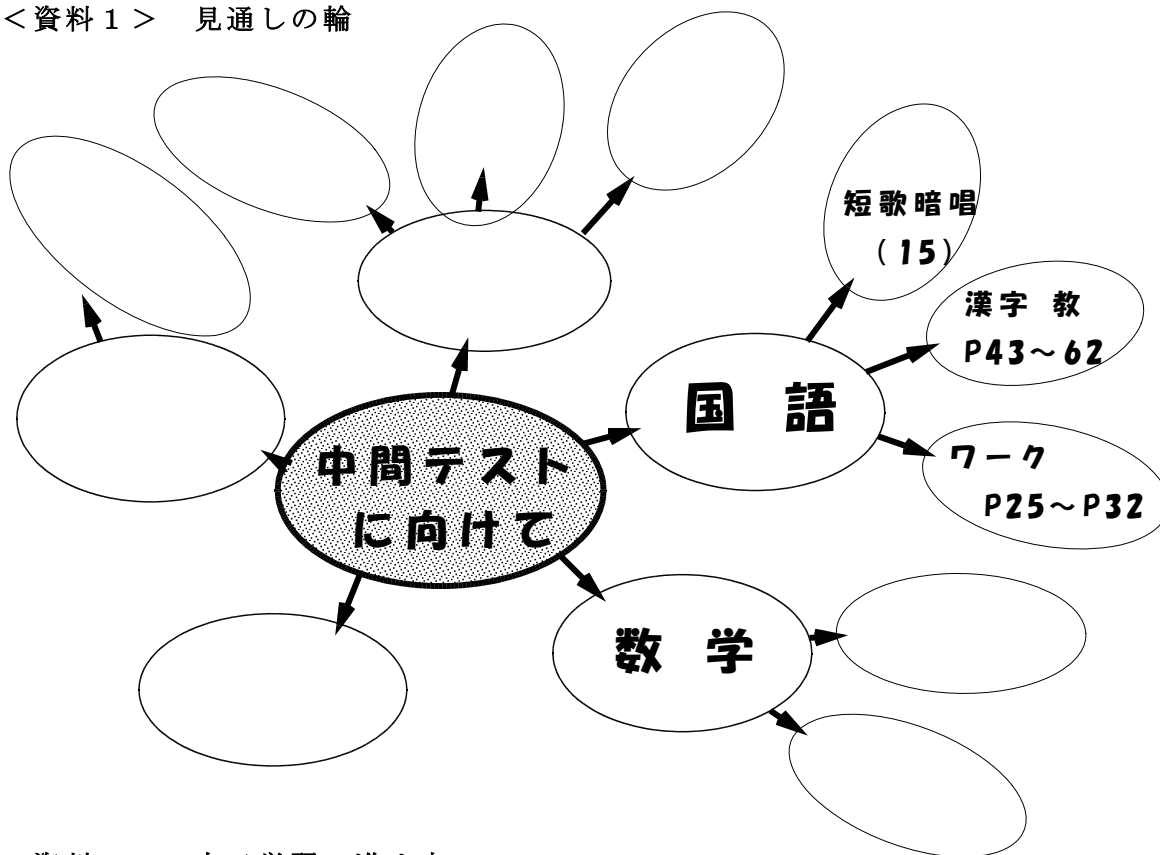
子どもの反応

- ・やることがたくさんあることがわかった。
- ・勉強しなくちゃって思った。
- ・少しやる気がでてきた。
- ・もっと早く始めればよかった。
- ・自分なりにがんばれた。
- ・もう少しやってみようと思ってやった。

成果

- ・学習すべき内容を洗い出し、確認することができる。
- ・先のことをイメージして計画を立てることができる。
- ・目標を小分けにすることで、学習を始めるときの抵抗感を和らげることができる。
- ・小さな単位ごとの目標をもって取り組むことにより、完了したことの達成感を味わうことができる。

<資料1> 見通しの輪



<資料2> 自己学習の進め方

- ・ 1日に最低でも付せん紙1枚分は実行しよう。
- ・ 1枚分やってまだできそうなときは、もう1枚分実行しよう。
- ・ やれそうなときには、やれるだけ実行しよう。
- ・ 毎日、A～Cの3段階での自己評価を記入しよう。
 - A：予定よりも多く進めることができた。
 - B：予定通り進めることができた。
 - C：予定した内容を進めることができなかった。
- ・ 今日予定した分が実行できなかつたら、できなかった分の付せん紙を別の日に移して添付しよう。

<資料3> 活動の効果

- ・ あらかじめ学習内容を考えておくことで、始めようと思ったときに迷わずに学習を始めることができる。
- ・ 内容を30分間ずつに区切ることで、取り組むことへの抵抗が軽減される。
- ・ 30分間やり遂げることで達成感を味わい、自己を肯定的に評価することにより次への意欲が高まる。
- ・ 自分の足跡を確認し、翌日の課題を考えることができる。

自己学習見通し表

	学習の予定	振り返り
○ 月 ○ 日 (月)	(添付例) 英7 P24, 25 英単 20個 数7 P36	【予定時間】 1.5 時間 【実施時間】 1 時間 【自己評価】 <div style="text-align: center; font-size: 2em;">C</div>
○ 月 ○ 日 (火)	英7 P26, 27 数7 P37 社7 P21~24 数7 P36	【予定時間】 2 時間 【実施時間】 時間 【自己評価】
○ 月 ○ 日 (土)	理7 P13~17 国漢 20個 社7 P25~27	【予定時間】 時間 【実施時間】 時間 【自己評価】
○ 月 ○ 日 (日)	理7 P18~22 国漢 20個 社7 P28~32	【予定時間】 時間 【実施時間】 時間

4 実践資料集（高等学校編）

健康維持スキル（高等学校）

① 生活のリズムと睡眠 に関するスキル

ねらい 睡眠不足が学校生活・健康面にどのような影響を及ぼすかを理解し、正しい生活のリズム・睡眠をとることができるようにする。

時間 総合的学習の時間（50分）

準備 いろがみ色紙40枚（4色10枚ずつ。円形5枚，三角形5枚にしておく）
（資料1）生活時間記録用紙（一週間前に配布，前日まで記録しておく）
（資料2） 解説資料プリント
（資料3，4） ヘルプシート（練習用，個人用）
（資料5） フィードバック用紙

進め方

インストラクション

- ① 用意した色紙の中から，好きな色・形の紙をとらせ，同じ色・形の紙をとったもの同士で班を作らせる。各班の進行係・記録係・発表係を決めさせる。
- ② 本時のねらいを説明する。
- ③ 班内で生活時間記録用紙を交換し，感想を話し合わせる。（資料1）
- ④ それぞれの睡眠の型を，朝方・夜型・ナポレオン型・アインシュタイン型に分け，自分の睡眠のタイプ（個性）を確認させる。

モデリング

- ① 睡眠の質の問題，睡眠不足がもたらすものを説明する。（資料2）
- ② 「受験勉強に励む高2の生徒」の例を読み，睡眠・生活のリズムのあり方を考え，原因から対処法まで班で話し合わせる。（資料3）

リハーサル

- ① 自分の今朝の目覚めを振り返らせる。1週間の睡眠をチェックしていきながら，問題点がある場合の原因・結果を考えさせる。
- ② 班の中で話し合い，問題点の対処法・計画を書き出させる。（資料4）

フィードバック

- ① 話し合った内容を各班から発表させる。
- ② 発表された内容をふまえ，自由に感想を述べさせる。
- ③ フィードバック用紙に記入する。

定着化（般化）

- ① 自分でやれると思う，あるいは必要とする対処法を選び，目標・計画として次回の生活記録用紙に記入させる。
- ② 1週間毎の生活時間の記録を継続させる。

留意事項

- ・睡眠のタイプを，良い悪いではなく，一人一人の個性としてとらえさせる。
- ・睡眠を削ってまで，何かに夢中になってしまうパターン（勉強以外に，アルバイト・パソコン・メール・ゲーム等）に気付かせる。
- ・班内での話し合いにおいては，どんな突飛なアイデアでもどんどん出し合うことを指示し，また遠慮なく意見が言えるような明るい雰囲気作りをする。
- ・原因結果は比較的出やすいが，対処法で行き詰まるグループには随時加わり，発想の転換へのアドバイス・ヒントを与える。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気を付けることができる。
- 行動面の視点 ・家庭で夜更かしをしないで早寝に心掛けるようになったか。

生徒の反応

- ・自分は何となく夜更かしをしているパターンだったが，時間の有効利用ということも考えてみたい。
- ・8時間以上寝ているといふとなんかバカにされそうな気がしていたが，人それぞれの睡眠時間があると知って安心した。
- ・友達の生活時間を見ると，時間の過ごし方が自分と違って新鮮だった。
- ・快適な睡眠は，身長や体重のように人それぞれが違う，つまり個性なんだ，という発想はおもしろかった。
- ・「おもしろくない授業だから寝てしまった」のではなく，「単なる睡眠不足だった」と聞いてびっくりした。

成果

- ・部活，勉強，アルバイト等生活時間に過度の偏りがある生徒が，時間の配分について考えることができた。
- ・睡眠時間を確保するためのスキルをグループで考えることができた。
- ・お互いの睡眠パターンを理解していきながら，自己と他者の違いを知ることができた。
- ・＜睡眠のリズム→個性＞という考え方から，自己の健康管理という意識を持つことができた。

資料

鳥居鎮夫・睡眠文化研究所監修 小林保著

「図解雑学 睡眠のしくみ」

ナツメ社

内田一成訳 「ヒルガードの心理学」

ブレーン出版

<http://health.yahoo.co.jp>

<http://www.kaimin.info>

<http://www2.health.ne.jp>

(資料1)

生活記録用紙

年 組 氏名 _____

() 月 () 日 () 曜

--	--	--	--	--	--	--	--

0:00 3:00 6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

() 月 () 日 () 曜

--	--	--	--	--	--	--	--

0:00 3:00 6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

() 月 () 日 () 曜

--	--	--	--	--	--	--	--

0:00 3:00 6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

() 月 () 日 () 曜

--	--	--	--	--	--	--	--

0:00 3:00 6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

() 月 () 日 () 曜

--	--	--	--	--	--	--	--

0:00 3:00 6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

() 月 () 日 () 曜

--	--	--	--	--	--	--	--

0:00 3:00 6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

() 月 () 日 () 曜

--	--	--	--	--	--	--	--

0:00 3:00 6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00

あなたの眠りの型は？

(資料2)

眠りを考えてみよう

1 眠りは個性 — ナポレオン型とアインシュタイン型 — (短時間睡眠) (長時間睡眠)

「眠りは不必要な贅沢。時間の浪費にすぎない。」→ エジソン

「眠りは、この世で最も滋養になる饗宴。」→ シェークスピア

- ・心拍数や身長・体重に個人差があるように、自分にとって必要な睡眠時間にも個人差がある。自分が気持ちよく目覚め、やる気が起きる睡眠時間を知ろう。

2 気持ちよい眠りとは — 最初の90分が眠りの質を左右する —

- ・人間の睡眠は「体を修復するノンレム睡眠，脳を活性化させるレム睡眠」という役割りの違う二種類の睡眠が4・5回繰り返されて朝を迎える。特に注目になるのが、入眠したてのノンレム睡眠。このとき、成長ホルモンが1日のうちで最も多く分泌されることから、心身の成長・修復、疲れの回復などが活発に行われていると考えられている。

3 現代の科学文明がもたらした睡眠への弊害 — 生物時計がずれてくるとき —

- ・時差ボケ→ 飛行機によって緯度が大きく異なる場所へ比較的短時間の内に移動することによって生じる現象
- ・工場や研究所のような太陽光の入らない場所での長時間労働。
- ・夜勤・日勤が繰り返される不規則な勤務スタイル。
- ・夜間でも明るい光線を浴び続け、昼間太陽の光をほとんど浴びない生活。
→ 登校・入社拒否症，そしてうつ病。

4 睡眠不足がもたらすもの — 不注意，間違い，疾患，事故の可能性 —

- ・高校生や大学生の30%は、1週間に少なくとも1度は授業中に居眠りをしている。
- ・車を運転するドライバーの31%は、これまでの少なくとも1度は運転中に思わず眠ってしまったことがある。
- ・チェルノブイリやスリー・マイル島における核エネルギーの事故は早朝の早い時間に発生した。それは夜勤の労働者が疲労していて操作を誤ったか、あるいは制御盤が警告の信号を発したことに混乱したためとされる。

(資料3)

次の例を読んで問題点を考え、どうしたらいいか話し合ってみよう。

高校2年生，男子。

一流大学法学部を目指して猛勉強中。暗記物は得意だが，数学が苦手。

「四当五落」，すなわち睡眠時間を4時間にして勉強したものは合格するが5時間も寝てしまうと受験に失敗する，というを教わり，以来毎日睡眠時間を3時間にして勉強している。眠くなるとコーヒーや，カフェイン入りのドリンク剤を飲んで頑張っている。このごろ胃に違和感を感じる。体育の時間の後はかなりきつい。

○ スタート（原因，願望）

○ ゴール（結果，反応）

○ 対処法

○ 計画実行

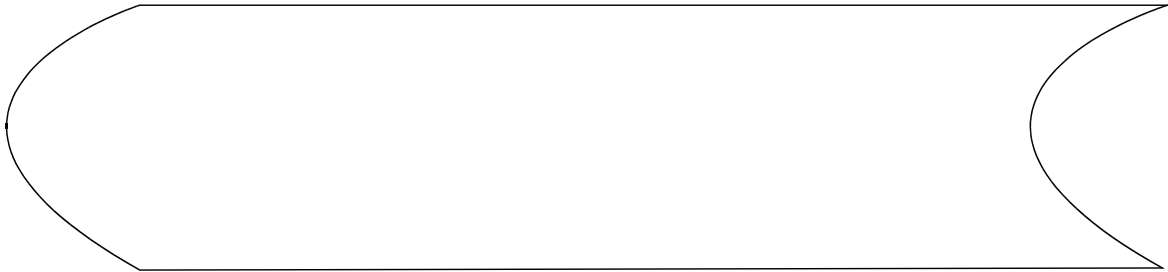
(資料4)

今朝あなたが目覚めた時、どんな気分・状況でしたか？

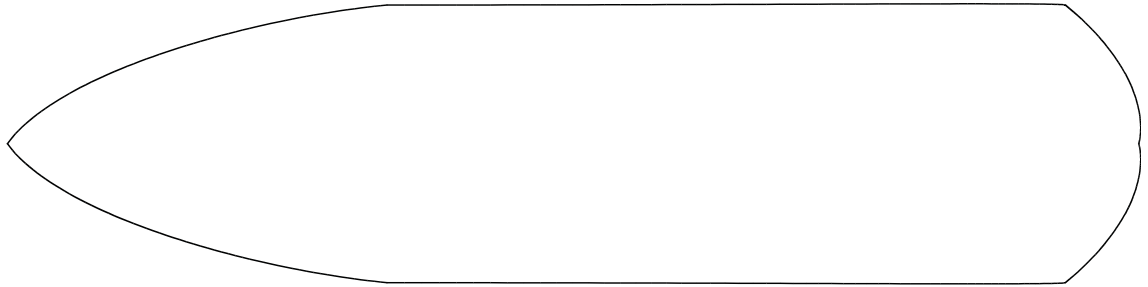
- () すっきりさわやか
- () まあまあ
- () 少し眠かった
- () かなり眠かった
- () 起こされてもなかなか起きられなかった
- () その他

問 問題があるとしたらその原因は何ですか？(この1週間内のことでも考えて下さい)

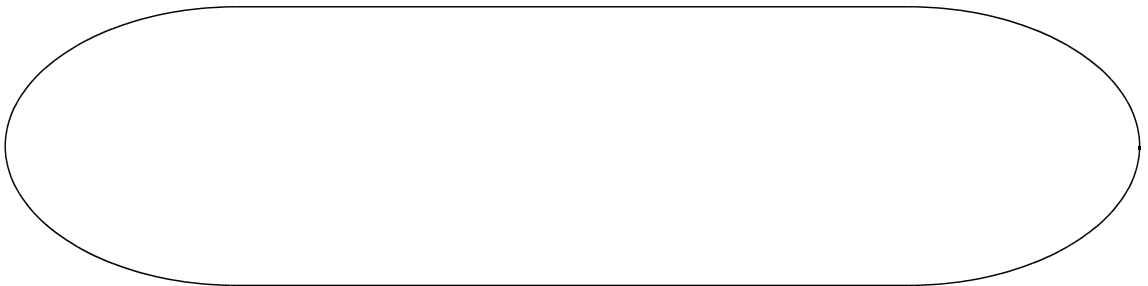
- スタート(原因, 願望) → 例 眠くないままダラダラしていたら2時を過ぎていた。



- ゴール(結果, 反応) → 例 朝起きられず遅刻。授業中にも居眠りをしてしまった。



- 対処法 → 例 ダラダラ部分の見直し<勉強時間, 入浴時間, 就寝時間等のチェック>



- 計画実行 → 例 計画<勉強時間, 入浴時間, 就寝時間等の設定>, 生活時間の記録



※ 快適な睡眠を「生活習慣」と「環境」と、両面からとらえてみよう。

※ 睡眠を削らずに時間を生み出す工夫を考えてみよう。

(資料5) フ ィ ー ツ ド バ ッ ク 表

年 組 氏名

1 班で話し合ったときに、あなたは

①自分の意見や考えを発表することができましたか。

1	2	3	4	5

全然でき あまりでき どちらとも よくできた とてもよく
なかった なかった いけない できた

②他の班員の意見や考えを聞くことができましたか。

1	2	3	4	5

全然でき あまりでき どちらとも よくできた とてもよく
なかった なかった いけない できた

③自分の意見や考えを聞いてもらえたと思いますか。

1	2	3	4	5

全然聞いて あまり聞いて どちらとも 聞いて とてもよく
くれなかった くれなかった いけない もらえた 聞いてもらえた

2 生活時間の計画を立てることができましたか。

1	2	3	4	5

全然でき あまりでき どちらとも よくできた とてもよく
なかった なかった いけない できた

3 今日の感想を書いて下さい。

②感情を適切に処理するスキル

ねらい ストレスをためすぎて、心やからだの健康を損なわないために、自分自身の生活や価値観生活環境をよく見つめ、自己の感情に気づき、それを適切にコントロールできるようにする。

時間 ロングホームルーム（50分）

準備 （資料1，2） 解説資料プリント
（資料3，4） ヘルプシート（グループ用，個人用）
（資料5） フィードバック用紙

進め方

インストラクション

- ① 本時のねらいを説明する。
- ② ウォーミングアップをさせる
 - ・ジャンケン列車をして、4グループ（10人程度）になる。
 - ・輪になってすわり、全体をよく眺める。その後目をつぶり指導者の問いに自分で答えを出してみる。

{	この部屋に蛍光灯はいくつありますか。掲示物は何枚貼られていますか。 班に眼鏡をかけた人は何人いますか。ネクタイをしている人は何人いますか。 白い靴下をはいている人は何人いますか。等	}
---	--	---
 - ・目を開いて確認。「自分の思い込み」と「現実」を確認する。

モデリング

- ① 人間は目で見える世界（事実）をありのままに見ているのではなく、自分なりの受け止め方、感じ方をしている。いろいろな受け止め方、感じ方のパターンを知り、自分の持っている見方や考え方を変えてみることを学習させる。
 - ・「間違った思い込み」の例を理解する。（資料1）
 - ・「間違った思い込み」に対して論理的な考え方を学ぶ。（資料2）

リハーサル

- ① グループを2つに分け（5人程度）、進行・記録・発表の係りを決めさせる。
- ② グループ用ヘルプシート（資料3）を配布し、この人の感情（C）について感想を話し合わせる。
- ③ この感情にたどりついた考え方（B）に論理性があるかどうか話し合わせる。
- ④ 話し合いの後、論理性があると思われる考え方をグループで出し合い、記録シートの空欄に記入させる。

フィードバック

- ① 各班で記入したことを、代表者に発表させる。
- ② ほかのグループとの違いを考え、感じたこと気付いたことを話し合わせる。
- ③ フィードバック用紙に記入させる。

定着化（般化）

- ① 個人用ヘルプシート（資料4）を配る。次の時間までに自分の困っていることストレスなどを記入しておき、論理的な考え方を話し合えるようにする。
- ② 悩みをほかの生徒に知られたくない場合、個人用ヘルプシートを教師に提出し、相談しながら論理的な考え方を練習していく。
- ③ 進路の選択、人間関係のトラブルに活用できるようにする。

留意事項

- ・ストレスをなくすことではなく、いかにコントロールしていくかということを理解させる。
- ・ストレスとは、受け止める人によって違ってくこと、またその出来事に対する考え方を変えることで変化していくことに気付かせる。
- ・他者の意見や他グループの発表について、否定したり批判したりしないことを確認しておく。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・カッとして暴力やで傷つける前に1度止まって考えることができる。
- 行動面の視点 ・生活の中で自分の感情を置き換える等、適切にコントロールする方法を身に付けたか。

生徒の反応

- ・人によって受け止め方、感じ方がずいぶん違うんだなと思った。
- ・目の前の出来事で怒ったり悲しんだりしていると思っていたが、そこに自分の考え方が入るなんて意外だった。
- ・楽天的な人とか悲観的な人がいると思うが、考え方を变えることでストレスを減らせるということを知った。
- ・論理的な考え方というのは難しい。
- ・自分一人ではなかなかこういう考え方にたどり着けない。

成果

- ・自分の感情をとらえ、整理することができた。
- ・モデリングの例を通して、怒りやイライラといった自分の感情が起こるメカニズムを知ることができた。
- ・「～でなければならない」という自己の思いこみに気付くことができた。
- ・生徒が気付くことができたストレス場面

- ①廊下で友人の姿が見えたので「おはよう」と声をかけたら、他の友人とおしゃべりしたまま無視して通り過ぎていった。 →嫌われている

- ②教室に入った時何人かが私の方を見て笑った。 →いじめられている
③部活動で、頑張ったがレギュラーになれなかった。 →もう辞めたい
④授業中指名され、答えを間違えた。 →指名されるのが怖い

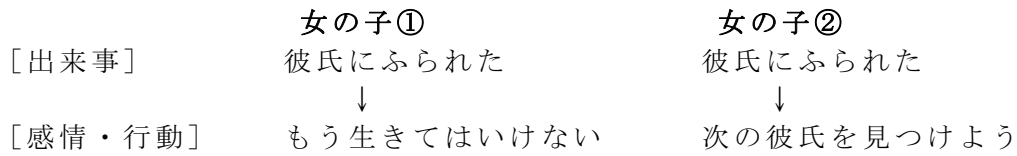
資料

マーサ・デービス他著 「こころのセルフ診療室」 創元社
鈴木由美著 「考えを少し変えてみよう」 図書文化
『エンカウンターで学級が変わる』－高等学校編－より

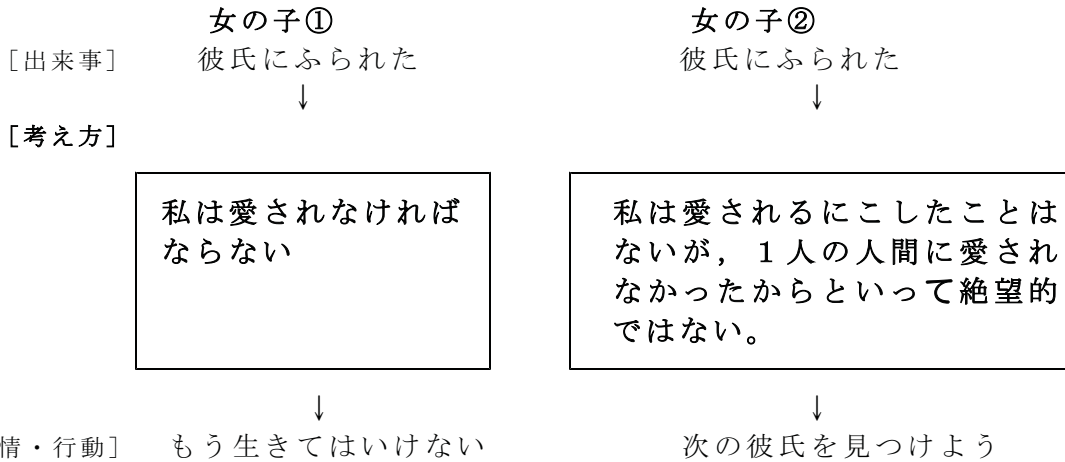
<http://www.pat.hi-ho.ne.jp>

(資料 1)

彼氏にふられた女の子の例



◎ この2人の違いはどこにあるか考えてみましょう。

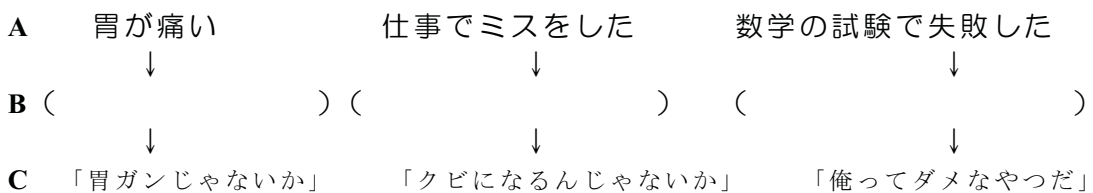


同じように彼氏にふられた女の子なのに、それによって起こる感情や行動はまったく違います。それは彼氏にふられたという [出来事] と、それによって起こるもう生きてはいけない、次の彼氏を見つけようという [感情・行動] の間にある [考え方] が違うからです。

(資料 2)

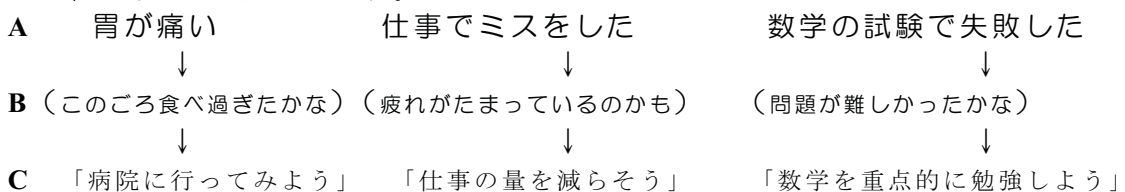
ストレスの根本には、ある思い込みがあります。次の流れに沿って、ストレスが発生してくる場合とそうならない場合を見ていきましょう。

A : 現実のできごと ⇒ B : 考え方 ⇒ C : 感情の発生



まちがった現状認識は、恐怖心と密接な関係をもっています。また、「～でなければならぬ」という決めつけも、大きな原因のひとつです。物事にはすべて正しいやり方があり、それから少しでも外れるとがまんできない。こうした考えがストレスをうむ原因になります。

B (考え方) を変えてみましょう。



(資料3) グループ用 ヘルプシート

★ 嫌なこと・イライラしたことがあったら書いてください。

A こんなことがあった。(事実)

母親に、「大学に進学しなければダメだ」と言われた。

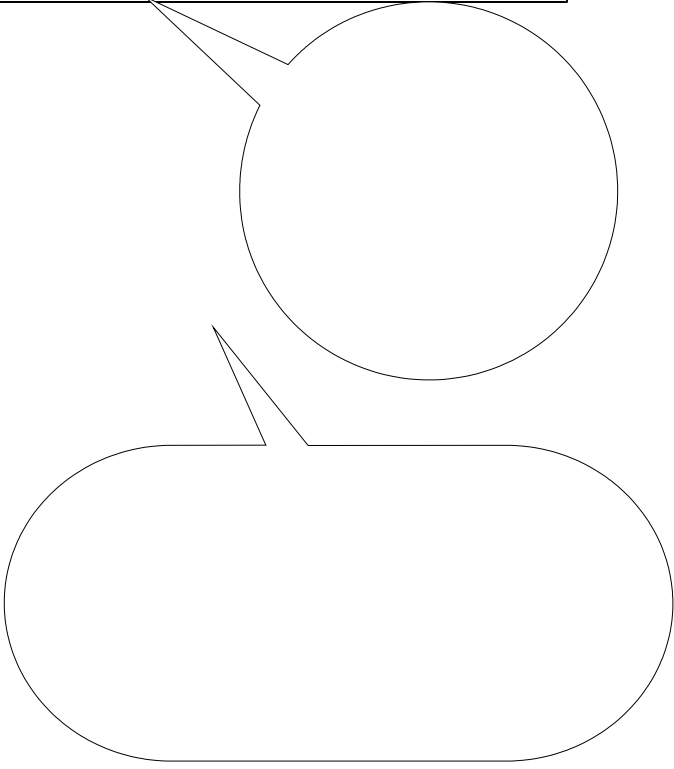
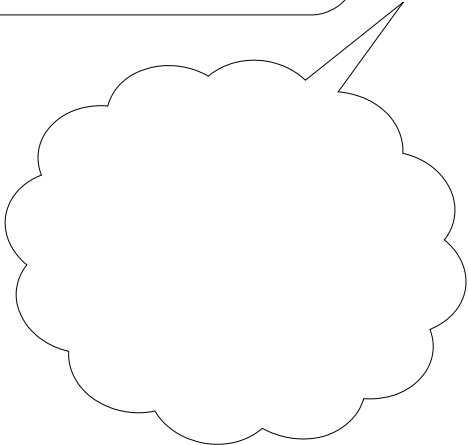
C そのときどう思った。(感情)

- ・何がやりたいのかまだわからず，専門学校，大学進学どちらとも決められない。 . . . 不安。
- ・大学に受かる自信はない。 . . . 落ち込み
- ・母親にムカムカした。 . . . 怒り

B その気持ち・感情が浮かんできたとき，どんなことを考えた？(考え)

- ・きちんとした人生を送るためには大学に進学しなければならない。
- ・大学に入らない，イコール頭が悪いと思われたくない。
- ・母親の言うことは常に正しい，だから従わなければならない。

大学にはいることで自分の価値がきまるわけではない

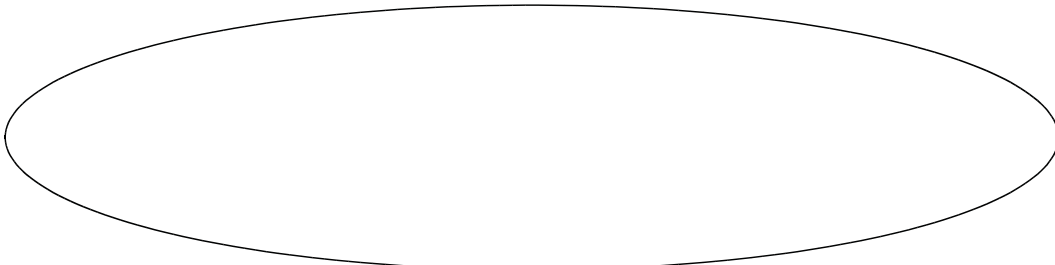


★ 嫌なこと・イライラしたことがあったら書いてください。

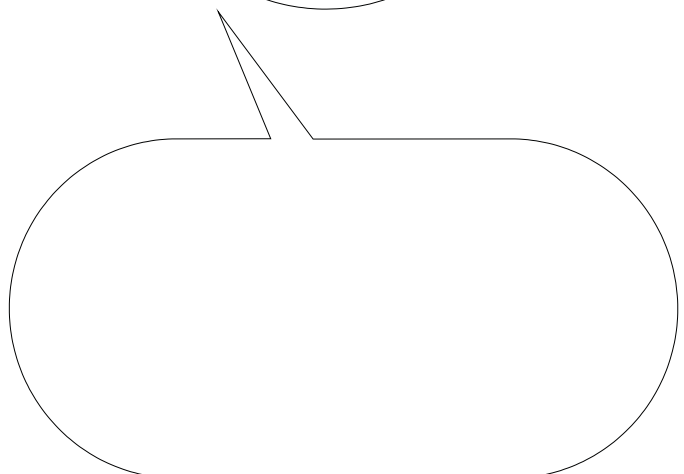
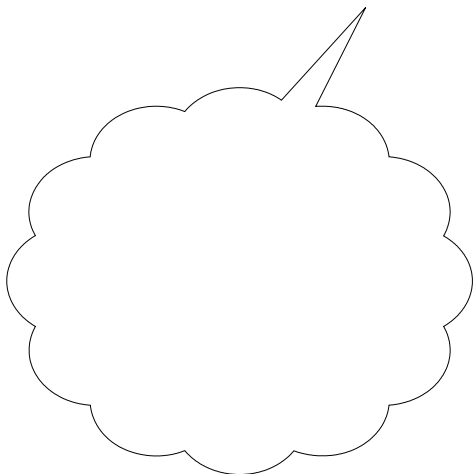
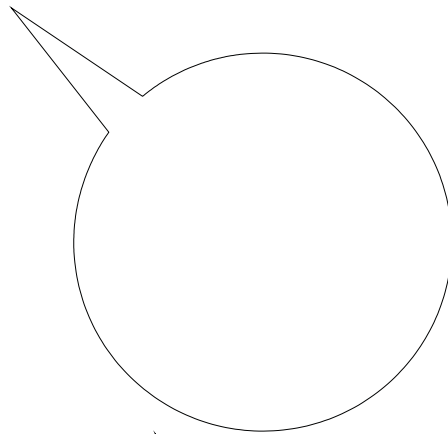
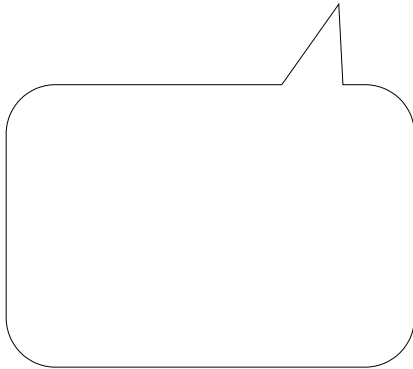
A こんなことがあった。(事実)



C そのときどう思った。(感情)



B その気持ち・感情が浮かんできたとき、どんなことを考えた？(考え)



フ イ ー ツ ド バ ッ ク 表

年 組 氏名

1 班で話し合ったときに、あなたは

①自分の意見や考えを發表することができましたか。

1	2	3	4	5

全然でき あまりでき どちらとも よくできた とてもよく
なかった なかった いえない できた

②他の班員の意見や考えを聞くことができましたか。

1	2	3	4	5

全然でき あまりでき どちらとも よくできた とてもよく
なかった なかった いえない できた

③自分の意見や考えを聞いてもらえたと思いますか。

1	2	3	4	5

全然聞いて あまり聞いて どちらとも 聞いて とてもよく
くれなかった くれなかった いえない もらえた 聞いてもらえた

2 論理的な考え方を理解することができましたか。

1	2	3	4	5

全然でき あまりでき どちらとも よくできた とてもよく
なかった なかった いえない できた

3 今日の感想を書いて下さい。

③ 複数の選択肢を考えるスキル

ねらい 日常生活の行動の選択やこれから迎える進路選択には、1つの選択肢だけでなく、いろいろな選択肢があるため、選んだ結果を見通して決定することが大切である。意思決定とはどういうことかを理解し、その意思決定の過程において、問題を正しく把握し、複数の選択肢を考え、行動を自ら選択・決定することができるようにする。

時間 ロングホームルーム（50分）など

準備 筆記用具 配布資料『二者択一』（資料1）『夏休みが明けてから…』（資料2）『日曜日に家族で…』（資料3）『明け方寝ていたら…』（資料4）『振り返り用紙』（資料5）

進め方

インストラクション

- ① 4・5人の班になる。
- ② 本時のねらいを説明し、意識付けをする。
- ③ 『二者択一』（資料1）を配布し、班内で実施する。
- ④ 班内で結果について話し合わせる。
- ⑤ 班ごとに、感想などを聞く。
- ⑥ 意思決定には、自分の価値観が強く影響することを指摘する。

モデリング

- ① 班ごとに、『夏休みが明けてから行った意思決定』（資料2）をブレインストーミングを用いて行う。
- ② 結果を班ごとに発表させる。
- ③ 意思決定について説明する。
- ④ モデリングの例『日曜日に家族で・・・』（資料3）を示し、説明する。

リハーサル

- ① ワークシート『明け方寝ていたら・・・』（資料4）を配布し、各自に記入させる。
- ② 班内で、順番に自分が挙げた選択肢を発表させ、自分になかった選択肢は、空欄に書き込むよう指示する。
- ③ 班内で、ワークシートの設定について、問題を把握し、一番よいと思われる選択肢とその理由を話し合わせる。
- ④ 結果を、班ごとに発表させる。

フィードバック

- ① 『振り返り用紙』（資料5）を配布し、この時間を通して、学んだこと、感じたこと、疑問に思ったことなどについて、班内で話し合わせる。

② 話し合った内容を，班ごとに発表させる。

定着化（般化）

- ① 日常生活の行動の選択やこれから迎える進路選択には，1つの選択肢だけでなく，いろいろな選択肢があるため，選んだ結果を見通して決定することが大切であることを伝える。
- ② 選択肢の理由を考えることで，自分の将来に責任をもち，見通しを立てることができるようになることを伝える。また，意思決定の結果がうまくいかなくても，前向きに考えられるようになることを指摘する。
- ③ スキルは1回きりでは身に付かないので，機会を見つけて日常生活に応用することの大切さを話す。そうすることが，よりよい人生を歩む上で大切な要因となるので，是非とも実践してほしい旨を伝える。

留意事項

- ・周りの意見や考えをきちんと聞くことが大切であることを伝える。
- ・発表に対して，肯定的なフィードバックをする。
- ・『二者択一』では，一人一人価値観が違うことを意識させる。
- ・行動の選択・決定には自分の価値観が強く影響していることを伝える。
- ・ブレインストーミングでは，約束事を守ることを教える。
- ・話し合いがうまくされていない班については，入って助言する。
- ・自分できちんと考えた意思決定なら後悔しないことを指摘する。そして，選択した理由を求められたときに，「何となく」ではなく，きちんと答えられるように，選択肢を丁寧に決めることが大切であることを伝える。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・出てきたいくつかの考えを詳しく比べたり，検討したりできる。
 - ・問題を解決するとき，複数の選択肢を考えることができる。
- 行動面の視点
 - ・生活の中で複数の選択肢を考え，自分の将来等に照らし合わせ，見通しをもちながら意思決定するようになったか。

生徒の反応（振り返り用紙から）

- ・二者択一では，結構みんな違っているのに驚いた。
- ・そのときそのときで，いつの間にか選択をしていることに気付いた。
- ・一人一人の感性が違い，いろいろな意見が出ておもしろかった。
- ・話し合いで，意見をまとめるのが難しかった。

成果

- ・意思決定を活かしていける場面が，日常生活の中にたくさんあることが分かった。
- ・選択肢があまり挙がらなくても，他者の選択肢を聞く中で，選択肢が広がり，行動に幅ができた。また，価値観の違いも認識できるようになった。
- ・他者理解が深まり，クラスであまり交流をもてなかった人とも話すきっかけができた。

二 者 択 一

次の2つの言葉のうち、どちらか自分が好きな方を選んで、○をつけてください。正しいとか正しくないとかではなく、自分が好きな方、大切だと考える方を選びます。

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 山 | 海 |
| 2. ドナルド・ダック | ミッキーマウス |
| 3. 田舎 | 都会 |
| 4. 時間 | お金 |
| 5. 天才 | 努力家 |
| 6. 社長 | 副社長 |
| 7. 健康 | 愛 |
| 8. 外見(美人, 美男子) | 性格 |
| 9. 男 | 女 |
| 10. 夏 | 冬 |

資料 2

<テーマ>

「夏休みが明けてから，行った意思決定」

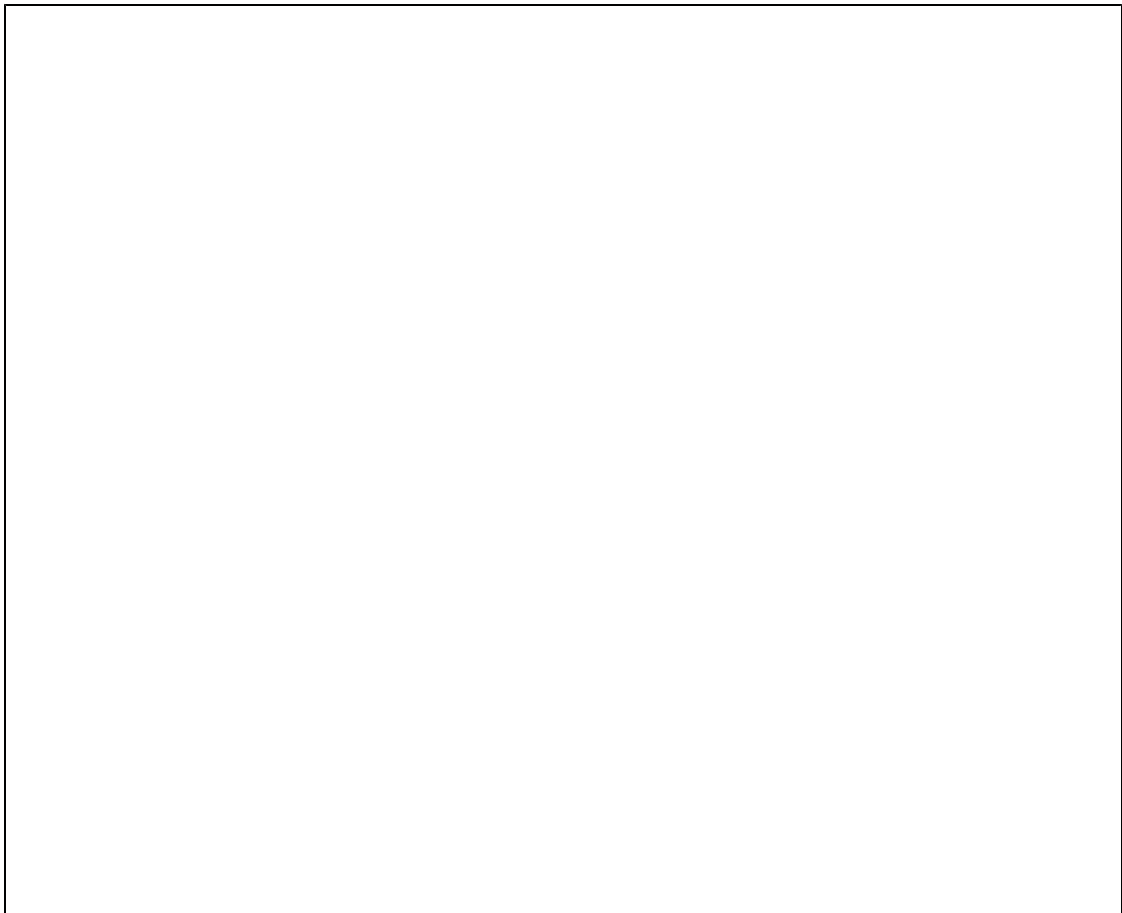
○ 考えられるだけ，思いつくまま，できるだけたくさん書き出す

(例)

- ・ 定期考査をがんばる
- ・ 勉強時間を増やす

※約束事

- ① 出された考えを批判したり，冷やかしたり，反対したりしない
- ② 質(内容)より量(たくさん出した方がよい)
- ③ 他人の出した考えに，自分の考えを付け足してもよい



意思決定

問題を把握しよう

日曜日家族で家のそうじをすることになっていましたが、友達から遊びの誘いがありました。そんなとき、あなたならどう行動しますか？

選択肢を挙げてみよう

午前中にそうじを終わらせるよう努力して、午後遊ぶ。

そうじは来週にして遊ぶ。

友達にそうじを手伝ってもらい、終わりしだい遊ぶ。

そうじはしない。

そうじが終わりしだい、こちらから連絡する。

そうじの約束が先なので遊びを断る。

一番良い選択肢を考えてみよう

午前中にそうじを終わらせるよう努力して、午後遊ぶ。

その理由を述べてみよう

家族との約束は破りたくないが、自分としては友達と遊びたい。この選択肢が一番バランスがとれているので。

意思決定ワークシート

問題を把握しよう

明け方、寝ていたら震度6～7のものすごい地震で目が覚めました。あたりは、家具などが倒れてものすごい状態です。そんなとき、あなたならどう行動しますか？

選択肢を挙げてみよう

一番良い選択肢を考えてみよう

--

その理由を述べてみよう

--

授業の感想を教えてください

I 今日の授業について最も当てはまる数字に○をつけてください。
 1=まったくあてはまらない
 2=どちらかといえばあてはまらない
 3=どちらかといえばあてはまる
 4=とてもよくあてはまる

あま
あて
はた
く
ま
ら
な
い

あ
ど
ち
ら
か
と
い
え
ば

あ
ど
ち
ら
か
と
い
え
ば

よ
く
あ
て
は
ま
る

- | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1 今日の授業に楽しく参加できた | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 今日の授業に興味をもてた | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 今日の授業は自分の生活に関係がある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 今日の授業で覚えたことを、日常生活で活用できる自信がある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 今日の授業では、いろいろな感情や考えを、恥ずかしがらずに表現できた | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 今日の授業を通して、「新しい発見」があった | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 今日の授業の内容はよくわかった | 1 | 2 | 3 | 4 |

II 今日の授業について、自分は、どのくらい積極的に行いましたか？ %で表すと？(○をつけてください)

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

III 今日の授業で、「よかったところ」と「悪かったところ」を書いてください。

よかったところ

悪かったところ

IV 今日の授業の感想を自由に書いてください。

④ 自分の気持ちや考えを 適切に表現するスキル

ねらい 生徒たちにとって、友達と良好な人間関係を保ちつつ、自分の気持ちや考えを適切に表現したり伝えていくことは決してやさしいことではない。コミュニケーションには3つのパターンがあることを理解し、自分の気持ちや考えを適切に表現していくことができるようにする。

時間 ロングホームルーム（50分）など

準備 筆記用具 配布資料「会話シート」（資料1）「3つのコミュニケーション・パターン」（資料2）「解説資料」（資料3）「ロールプレイワークシート」（資料4）
「振り返り用紙」（前ページの資料5と同一）

進め方

インストラクション

- ① 4・5人の班になる。
- ② 本時のねらいを説明し、意識付けをする。
- ③ 「会話シート」（資料1）を配布し、実施する。
- ④ 記入した結果について生徒を指名し、発表させる。
- ⑤ 3人の特徴とその話し方で相手はどんな気持ちになるかを聞く。

モデリング

- ① 3つのコミュニケーション・パターンについてデモンストレーションを示し、感想を聞く。
- ② 「3つのコミュニケーション・パターン」（資料2）「解説資料」（資料3）を配布し、自分の伝えたいことを言う権利と相手を傷つけない義務についてふれながら、3つのパターンについて説明する。
- ③ 相手にうまく話を伝えていくには、ことばだけでなく、動作や表情なども大切であることを指摘する。

リハーサル

- ① 「ロールプレイワークシート」（資料4）を配布し、各自が与えられた設定について、バランスのとれたコミュニケーションでのかかわり方のシナリオを作るよう指示する。
- ② 班内で、出来上がったシナリオをもとに話し合わせ、一番よいと思う会話を作成させる。
- ③ 班内で、順番に2人が演じ、感じたことを話し合わせる。
- ④ いくつかの班を指名し、発表させる。

フィードバック

- ① 「振り返り用紙」を配布し、この時間を通して、学んだこと、感じたこと、疑問に思ったことなどを、班内で話し合わせる。
- ② 話し合った内容を、班ごとに発表させる。

定着化（般化）

- ① 健康的な人間関係を保つ上で、効果的なコミュニケーションはきわめて大切であることを伝える。
- ② 自分の気持ちをことばで伝えることは、自分に優しく、相手にも優しい、バランスのとれたコミュニケーションであることを確認する。
- ③ スキルは1回きりでは身に付かないので、機会を見つけて日常生活に応用することの大切さを話す。そうすることが、よりよい人生を歩む上で大切な要因となるので、是非とも実践してほしい旨を伝える。

留意事項

- ・発表に対して、肯定的なフィードバックをする。
- ・ことばと身振りの対応も観察するよう指示する。
- ・ロールプレイは、必ず、一人1回以上できるようにする。

評価のポイント

- 主な尺度項目
 - ・自分の感情を適切に表現することができる。
 - ・人との会話の中で、話を広げていくことができる。
- 行動面の視点
 - ・人の話を親身に聞き、自分の思いを相手の気持ちを考えながら伝えるようになったか。

生徒の反応（振り返り用紙から）

- ・コミュニケーションの仕方が具体的に分かった。楽しくできた。
- ・言い方によって様々な印象を相手に与えることが分かった。
- ・シナリオ作りが難しかったが、今後の参考になった。

成果

- ・バランスのとれたコミュニケーションを心がけるようになり、日常の会話にも気をつけるようになった。
- ・普段の自分のコミュニケーションのパターンが認識できるようになった。

資料

園田雅代・中釜洋子・沢崎俊之 編著
「教師のためのアサーション」 金子書房

会話シート

次のことばは、「しずかちゃん」「のび太」「ジャイアン」の誰が言ったことばでしょうか？（ ）に名前を書き入れてみよう。

ア 「おっ、おもしろそうじゃない。ちょっと俺にも貸せ。貸さないとぶんなぐるぞ。」（ ）

イ 「どうしよう。本当は、ぼく……」（ ）

ウ 「ごめんなさい。今日はピアノのお稽古があるから遊べないの。明日なら大丈夫よ。」（ ）

エ 「ぼくがぶつめたんじゃないよ。本当に僕じゃ……」
（ ）

オ 「人の好意が素直に受けられないって言うのか。」
（ ）

カ 「何か予定ある？今からクッキー作るんだけど、よかったら一緒に食べない？」（ ）

キ 「そんなあ……。それじゃ僕はどうなるの？」
（ ）

ク 「それなんだ？俺が使ってやるから、こっちによこせ。」
（ ）

ケ 「仕方ないじゃない。それじゃ、手伝うわ。そのあと、一緒にここで勉強しましょ。」（ ）

コ 「わかったよ……。やればいいんでしょ。」（ ）

3つのコミュニケーション・パターン

設定: Aさんは、買って間もない雑誌を、ちょっと読ませてと言われてBさんに貸しました。ところがすぐに返してくれません。お兄さんも読みたいと言っているので、それを返してくれるように頼みます。

(ア)のパターン

A: この前の本返せよ。

B: えっ、何？

A: 何がじゃないよ。この前貸しただろ。

B: あー、雑誌ね。忘れてただけだよ。そんな風に言わなくてもいいだろう。

A: だって、いつもそうだろ。

B: そんなことないよ。

A: ふざけるな。

B: ふざけてなんかないよ。

A: いいから早く返せよ。

(イ)のパターン

A: あの一、この前の本・・・

B: えっ、何？

A: だから、この前貸した本のことなんだけど・・・

B: あー、雑誌ね。忘れてただけだよ。今日持ってきてないから、今度でいい？

A: あっ、うん。いつでもいいんだ。

B: そう。悪いね。

A: 別にいいよ。

(ウ)のパターン

A: この前貸した本、すぐに返してほしいんだ。

B: あっ、雑誌ね。今日持ってきてないんだけど。

A: 兄貴が読みたいって言ってるから、できれば今日返してほしいんだ。

B: あー、そうか。でも、まだ読み終わっていないんだ。

A: じゃあ、明日まで待つよ。それでいい？

B: わかった。

A: それじゃ、明日は忘れないで。

自分に優しく相手にも優しい、 バランスのとれたコミュニケーション

自分には自分の気持ちを相手に伝える権利がある。
自分を守るために、自分の中にためこまないで
自分の気持ちをことばで伝えることは大切である。
だけど、相手には相手の権利があって、
相手を傷つけないということは自分の義務でもある。

コミュニケーションの3つのパターン

ア 相手を傷つけるコミュニケーション

- ・相手の言い分や気持ちを見向きを無視、または軽視して、自分の感情、考え、気持ちなどを通そうとする。
- ・意見が押しつけなので、相手は聞き入れず、それを挑戦と受け取る。

【口ぶり】「～しろ。」「～すべきだ。」「おまえが悪い。」「言うとおりにしろ。」

【身ぶり】暴力的 大声で怒鳴る ならみつける

イ 自分を傷つけるコミュニケーション

- ・自分の気持ちや考えを表現しなかったり、しそこなったりすることで、自分で自分の主張を踏みにじている。
- ・屈服したり、あきらめたり人が自分の権利を侵すことを認めてしまう。

【口ぶり】「あの一、ええーと」「もしよろしければ～」「たいしたことではないですが～」

【身ぶり】伏し目 ためらい 消極的な態度 小さな声

ウ バランスのとれたコミュニケーション

- ・自分の意見を持ち、きちんとした理由を述べるが、自分の考えを押しつけようとしたり相手を従わせようとはしない。

【口ぶり】「私が考えているのは・・・」「私が感じているのは・・・」「私は～してほしい」「私は結構です」

【身ぶり】落ち着いた態度 視線を合わせる ちょうど良い声の大きさ

ロールプレイ ワークシート

< 設定場面 >

あなたは、日頃からまじめに教室掃除をしていました。それは、先生もクラスメイトの誰もが認めていました。ところが、班が替わると、新しいメンバーのM男は掃除をあまり協力的にはしてくれませんでした。さすがのあなたも、だんだん不満がたまってきました。それでも「そのうち、M男も協力してくれるだろう」と思い、黙々と毎日続けていました。ある日、あなたがいつも通り掃除をしていると、ほうきで遊ぶだけで、あまり掃除をしていなかったM男が、あなたの目の前にゴミ箱をドスンと置き、「これも頼むな」と言いました。それを聞いたあなたは、「今まで自分は一生懸命やってきたのに」と思い、キレそうになります。「ああ、またいつものように自分が尻ぬぐいするのか・・・」と思いつつうんざりしてしまいました。しかし、このままではいいとは思えません。そこで、あなたはM男になんと言いますか。

バランスのとれたコミュニケーションを用いたシナリオ

<あなた(自分)>

<M男>

①	→	②
	↙	
③	→	④
	↙	
⑤	→	⑥
	↙	
⑦	→	⑧

⑤ 健康について相談するスキル

ねらい 生徒たちが、日常生活の中で起こる状況に対して、ストレスとストレス反応を認識し、うまく対処していくことが大切である。そこで、何かからだの異常に気付いたとき、ほうっておかないで大人に相談することができるようにする。

時間 ロングホームルーム（50分）など

準備 筆記用具 配布資料「ストレスワークシート」（資料1）「ストレス対処・モデルシート」（資料2）「ストレス対処法」（資料3）「ストレス対処・活動シート」（資料4）「振り返り用紙」（前ページの資料5と同じ）

進め方

インストラクション

- ① 本時のねらいを説明し、意識付けをする。
- ② を使わずに「バースディライン」を実施し、4・5人の班を作る。
- ③ ストレッサーとストレス反応について簡単に説明する。
- ④ 「ストレスワークシート」（資料1）を配布し、班ごとにテーマを選択させ、ブレインストーミングを用いて記入させる。
- ⑤ 結果について、班ごとに発表させる。
- ⑥ ストレスには、プラスのストレスとマイナスのストレスがあることを伝える。

モデリング

- ① 「ストレス対処・モデルシート」（資料2）を配布し、ストレスによる変調（ストレス反応）は、心とからだと行動に現れることを指摘する。
- ② ストレス反応には、個人差があることを伝え、「ストレス対処法」（資料3）を配布して対処法を紹介する。
- ③ ストレスの対処法には、個人差があることを確認した上で、対処法には、「からだの調子がおかしいとき、人に相談できる」という方法が出てくることを伝える。
- ④ 生徒を指名し、ロールプレイのデモンストレーションを行う。
- ⑤ ロールプレイの目的と意義を説明する。

リハーサル

- ① 「ストレス対処・活動シート」（資料4）を配布し、班でケースを選択したら、各自で㊸㊹㊺㊻の欄に記入させる。
- ② 全体で㊸㊹㊺㊻について確認する。
- ③ 班内で、ストレスについて話し合わせ、一番よいと思われる相談のシナリオを作成させる。
- ④ 班内で、順番に、班内の2人が演じ、感じたことを話し合わせる。

⑤ 班ごとに発表させる。

フィードバック

① 「振り返り用紙」を配布し、この時間を通して、学んだこと、感じたこと、疑問に思ったことなどについて、班内で話し合わせる。

② 話し合った内容を、班ごとに発表させる。

定着化（般化）

① 日常生活の中で起こる状況に対して、自分が受けやすいストレッサーと自分が起こしやすいストレス反応を認識しておくことが望ましいことを伝える。

② 自分にあった対処法を見つけておき、実践していくことが望ましいことを伝える。

③ いくつかの対処法の中で、「人に相談すること」は心やからだのストレス反応すべてに役立つ方法であることを伝える。

④ スキルは1回きりでは身に付かないので、機会を見つけて日常生活に応用することの大切さを話す。そうすることが、よりよい人生を歩む上で大切な要因となるので、是非とも実践してほしい旨を伝える。

留意事項

- ・ブレインストーミングについて説明し、他人を傷つけることばや個人名は使わないよう確認する。
- ・周りの意見や考えをきちんと聞くことが大切であることを伝える。
- ・ロールプレイの進め方、留意点を確認し、不安なく表現し合える雰囲気を作る。
- ・発表に対して、肯定的なフィードバックをする。
- ・話し合いがうまくされていない班については、中に入って助言する。

評価のポイント

- 主な尺度項目 ・何かからだの異常に気付いたとき、ほうっておかないで人に相談することができる。
- 行動面の視点 ・担任や養護教諭、保護者等からからだの不調について相談するようになったか。

生徒の反応

- ・ストレスについて、楽しい雰囲気での学習できた。
- ・自分で気付いていないストレスに気付いた。
- ・自分のストレス反応への対応を見つめ直すよい機会になった。

成果

- ・ストレスへの対処法が理解できた。
- ・ストレスをためないように心がけるようになった。

資料 1



ストレスワークシート



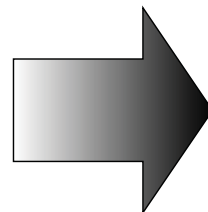
_____ 班

テーマ1 : 私は, こんな時に, 「イライラ」「くよくよ」する
テーマ2 : 私は, こんな時に, 「ドキドキ」「わくわく」する

ストレッサー(ストレス源)

ストレス反応

テーマ



ストレス対処法

コーピング… ストレッサーやストレス反応に対して、何とかしようと、行動に移すこと

○ リラクゼーション

呼吸法，ストレッチング，イメージトレーニング（ヨガなど），
筋肉弛緩訓練法，音楽リラクゼーションなど



○ 運動

ジョギング，サイクリング，水泳，ダンス，ウォーキング，
テニスなど



○ 趣味を楽しむ

読書，絵画，ガーデニング，自然体験，コンピュータゲーム，
楽器演奏など



○ 考え方への働きかけ

自分への語りかけ，はっきり言いきる，プラス思考など

○ 人に話す

友人に話す，親に相談する，先生に相談する，
カウンセラーに相談するなど



資料 3
ストレス対処・モデルシート

< 設定例 >

A子さんは、高校2年生です。勉強にはそれなりに取り組んでいますが、どうも思うように成績が上がりません。もうすぐ、定期考査ですが、勉強していても、また点数がとれなかったらどうしようという不安があって、勉強にも集中することができません。何とか毎晩午前2時までは机に向かうようにしています。朝は、ぎりぎりの時間まで寝ているので、朝食を食べないで登校しています。最近では、頭痛がしたり、授業中にぼんやりしてしまうこともあります。

㊦ トレッサーは何ですか？ < 発生源を考える >

思うように、テストの点数が上がらない

㊧ くちょうをとらえてみよう < 自分の反応を観察する >

(心) 不安、勉強に集中できない
(からだ) 頭痛がする
(行動) 授業中ぼんやりしてしまう

㊨ いせいに対処法を考えよう < 戦略を立てる >

先生に勉強の質問に行く
先生に相談する
友だちと一緒に勉強会をやる
スポーツをする、好きな音楽を聴く
塾に行く

㊩ トレス解消を実行しよう < 計画の実行と練習 >

学校では、先生に相談する。
友だちにも声をかけて一緒に勉強してみる。
家では、好きな音楽を聴いたり、親と話し合ったりしてみる。

ロールプレイのためのシナリオ

○ 友達に相談

A子：あーあつ、やんなっちゃうなあ。

M美：どうしたの？最近元気ないね。

A子：うーん。なんか疲れちゃった。

M美：何か、嫌なことでもあるの。

A子：もうすぐテストだよ。

M美：うん。

A子：2年生になって、勉強も少しがんばろうと思ってるんだけど、テストで点数がなかなか上がらないんだ。

M美：うーん。

A子：最近では、またテストで点数がとれなかったらどうしようって、不安になっちゃう。

M美：最近の数学、特に難しくてわかんないよね。私も一緒に勉強してもいい？

○ 先生に相談

A子：先生、質問があるんですけど？

先生：どこかな？

・・・(分からないところを教えてもらう)・・・

A子：ありがとうございました。

先生：最近がんばってるね。

A子：でも、なかなか点数が上がらないんです。

先生：うーん。

A子：今度も上がらなかつたらどうしよう・・・。

先生：心配なんだね。

A子：はい。

先生：先生でよければ、いつでも相談にのるよ。

資料4 (A3で利用)
ストレス対処・活動シート

次のうち、一つを選択し、取り組んでみよう！

ケース1

B男くんは、柔道部の主将をしています。最近、練習試合をやっても試合内容が悪く監督やコーチからチームの雰囲気が悪いと指摘されました。そのとき、B男には、先生がいないときに練習をさぼっている副主将のK太の顔が浮かびました。

下級生達にも、良い影響を与えないし、このままではいけないとずっと思っていました。何とかしたいと思っているのですが、K太は、自分よりも強いこともあってなかなか言い出せません。放課後の部活動に行くのも気が重くなってきました。最近では、夜もよく眠れないため、食欲もなく、強い疲労感があります。

ケース2

C子さんは、高校2年生です。そろそろ進路のコースを決めなくてはなりません。自分が何をやりたいのか考えてはみるのですが、まったく思いつきません。友達の様子を見ると、自分のやりたいことがはっきりしています。何かみんなから自分だけが取り残されて行くみたいで、とても不安になります。

授業中も気がつくと、進路のことを考えていて集中できません。両親にも相談したのですが、「自分の好きなことをやればいいじゃない」と言われるだけです。最近では、胃が痛くなったり、頭痛がしたりして、物事に集中することもできません。

㊗ トレッサーは何ですか？ <発生源を考える>

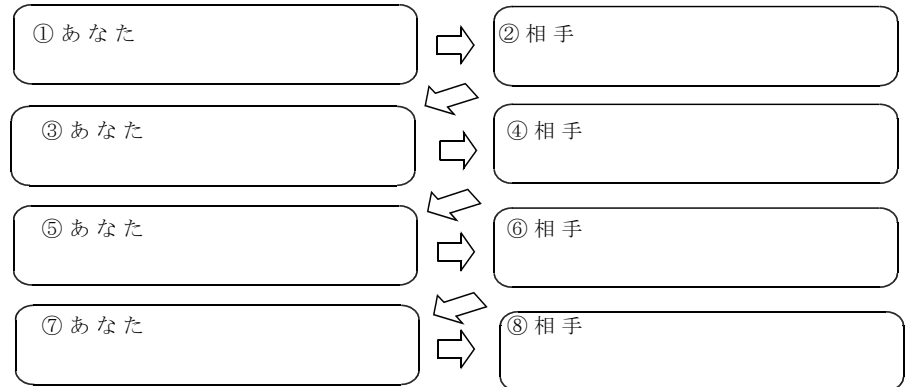
㊗ くちょうをとらえてみよう <自分の反応を観察する>

(心)
 (からだ)
 (行動)

㊗ いせいに対処法を考えよう <戦略を立てる>

㊗ トレス解消を実行しよう <計画の実行と練習>

ロールプレイのためのシナリオ



引用・参考文献

- 飯田順子・石隈利紀 2001 中学校における学級集団を対象としたスキルトレーニングー自己効力感がスキル学習に与える影響 筑波大学心理学研究, 23, 179-185.
- 飯田順子・石隈利紀 2002 中学生の学校生活スキルに関する研究ー学校生活スキル尺度(中学生版)の開発 教育心理学研究, 50, 225 - 236.
- 石隈利紀 1999 学校心理学-教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房
- 石隈利紀・小野瀬雅人 1997 スクールカウンセラーに求められる役割に関する学校心理学的研究ー子ども・教師・保護者を対象としたニーズ調査の結果より 文部省科学研究費補助金(基盤研究<c><2>) 研究成果報告書 (課題番号 06610095)
- 石隈利紀・田村節子 2003 チーム援助入門ー学校心理学・実践編 図書文化
- 田上不二夫 1999 実践スクール・カウンセリング 金子書房
- 渡邊弥生 1996 ソーシャル・スキル・トレーニング 日本文化科学社
- 菊池章夫 1988 思いやりを科学する 川島書店
- 國分康孝(編著) 2000 続・構成的グループ・エンカウンター 誠信書房
- 國分康孝・小林正幸・相川充 1999 ソーシャルスキル教育で子どもが変わる(小学校編)ー楽しく身につく学級生活の基礎・基本 図書文化
- 皆川興栄 1999 総合的学習でするライフスキルトレーニング 明治図書
- 庄司一子 1991 社会的スキル尺度の検討ー信頼性・妥当性について 教育相談研究, 29, 18 - 25
- WHO 川畑徹朗(監訳) 1994 ライフスキル教育 大衆館
(World Health Organization: Division of Mental Health 1993 *Life Skills Education In Schools . An Arbor, MI :University Microfilms International*)
- 石隈利紀 2004-10 学校保健フォーラム
- 石隈利紀 特別支援教育No. 12

研究関係者一覧

1 研究協力員

河内町立金江津小学校	教諭	仁平 伸一
藤代町立宮和田小学校	教諭	高橋 茂夫
玉造町立玉造小学校	養護教諭	中根 陽子
波崎町立波崎第四中学校	教諭	長峰 正道
石岡市立城南中学校	教諭	来栖 正夫
水戸市立第三中学校	教諭	萩谷 孝男
茨城県立牛久栄進高等学校	教諭	松本 一浩
茨城県立大洗高等学校	教諭	菊池 みとり

2 茨城県教育研修センター

所長	大金 文郎
次長	北澤 勝行
次長兼教職教育課長	中原 一博
教育相談課長	渡辺 準一
指導主事	増子 賢司
指導主事	菊池 久義
指導主事	田沼 政志
指導主事	大川 洋子
指導主事	大和田 綾子

3 助言者

筑波大学大学院教授	石隈 利紀
東京成徳大学講師	飯田 順子

研究を終えて

「学校基本調査」によれば、国・公・私立の小・中学校で平成15年度に「不登校」を理由として30日以上欠席した不登校児童生徒は、合計126,212人であり、平成14年度をピークに減少しているとはいうものの、大きな教育問題であることに変わりはありません。不登校問題だけでなく、登校しているものの保健室登校や相談室登校をしている児童生徒や登校を渋りがちな児童生徒、反社会的問題行動の児童生徒等、学校生活に適応できずに危機に陥ったり苦戦したりしている児童生徒の問題も学校にとって大きな課題となっています。

本教育研修センターでは、平成14・15年度の研究では、児童生徒が学校生活を送る中で発達上の課題や教育上の課題に取り組む上で苦戦しないようにするために予め身に付けておきたいスキルに焦点を当て、学校生活に適応するために必要であると思われるスキル項目を明らかにし、茨城県教育研修センター版「学校生活スキル尺度」（小学生・中学生・高校生版）を作成しました。また、スキル尺度項目の中からいくつかを選び、スキルトレーニングの実践研究を行いました。平成16年度はさらに児童生徒の学校生活への適応力を高めるため、学校生活スキルを用いた実践事例集を作成しました。今回の研究の成果が、各学校での実践に活かされ学校不適応行動の予防につながることを願っています。

研究報告書第53号

教育相談に関する研究

学校生活適応のための指導・援助の在り方

平成16年度

平成17年3月発行

編集 茨城県教育研修センター教育相談課

発行 茨城県教育研修センター

〒309-1722

茨城県西茨城郡友部町平町字山ノ神1410番地

TEL 0296(78)2121 (代表)

FAX 0296(78)2122

URL <http://www.edu.pref.ibaraki.jp/center/>