

第3学年C組 学級活動学習指導案

令和4年7月2日（土）

9時10分～10時00分

指導者 T1 養護教諭 岸田 佳子
T2 教諭 岩井 仁美

1 題材名 第3学年 「レジリエンスについて考えてみよう」

学級活動（2）ウ 「思春期の不安や悩みの解決」

2（1）生徒の実態

生徒はコロナ禍となつてからずっと例年通りの行事や学校生活が送れておらず、制限や我慢を求められる日常を過ごしている。3年生になり受験を強く意識し、自分の成績と進路について悩みはじめている者が多くなった。6月に取ったアンケートで「自分の将来に希望を持っている」という質問に対して、肯定的評価は47.4%、どちらでもない28.9%、否定的評価23.7%と言う結果であり、約4人に1人の生徒が自分の将来に希望を持っていないことがわかった。

この学年は穏やかで優しい性格の生徒が多く、男女とも仲が良い。反面、失敗をおそれているのか、目立つことや挑戦を避けがちな様子もみられる。1年時から、アサーションや考え方のクセ、認知のゆがみなどを取り入れた学級活動を数回実施してきた。しかし、生徒から本当に落ち込んだときや気力がない時にそれを実行することが出来なかった、あるいはしてもよくならなかったという声を聞くことがあった。

（2）題材設定の理由

子どもも大人もコロナ禍の慣れや疲れから、心の中に漠然とした不安や制限から来る不満が澱のように溜まってきている。ストレスマネジメントについて、繰り返し実施し生徒に伝える事は重要だが、もっと他の内容も伝える必要があるのではないかと考えていた。

レジリエンスは、「困難な出来事を経験してもそこから回復する力」と言われている。辛い出来事があっても心は必ず回復する力を持っている事を知るとは、辛い出来事が起こったときの希望の光となり得るのではないだろうか。また、心は回復した後に成長する事を知るとは、失敗を恐れて挑戦を回避する気持ちをやわらげることにつながると考える。

この4月に修学旅行が実施されたのだが、本学年の旅行先は東京から鳥取周辺に変更になった。東京に行きたいという気持ちを持ちながらも、鳥取県の新たな魅力を見つけ発信するという新たなねらいを掲げ、見事に自分たちの修学旅行を作り上げることを集団として体験した。また、6月には部活動の大会に負けたり、テストの点数がふるわなかったり等、ここ数ヶ月の間に中学生として経験する困難や落ち込む出来事に会っている生徒も多い。

今回の授業は、レジリエンスについて知ること、そして、レジリエンスを高める考え方や行動について考えることをねらいとしている。そのためにまず、ミニ学活として自分の強み探しを行った。自分の強みを見つけると共に友達からみた自分の強みをあげてもらった。自分の強みや他者の強みについて考えさせることで、自己認識と自己肯定感を高める時間を設けた。本時では、心が立ち直るためにはどのような行動や考え方、人との関わり方が必要かを考えさせていく。また、友達の意見を聞くことで多様な方法や考え方について知り、自分に合った方法について気づかせたい。さらに、詩や文章を鑑賞することで、ありのままの自分を認めることや自分を好きでいることの大切さについて思考を深めることを目的とし、本題材を設定した。

3 評価基準

よりよい生活を築くための 知識・技能	集団や社会の形成者としての 思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係を よりよくしようとする態度
○自分の強みを見つけることができる。 ○レジリエンスについて理解している。	○心が立ち直るためにはどのような行動や考え方、人との関わり方が必要かについて考えることができる。 ○自分を好きになることについて、自分なりに考えることができる。	○友達の強みについて見つけようとしている。 ○レジリエンスについて関心を持ち、意欲的に授業に参加している。

4 学習計画（1時間とミニ学活）

第1時 自分の強みについて知る（ミニ学活）

第2時 レジリエンスについて考えてみよう（本時）

5 本時の展開

（1）本時のねらい

○レジリエンスについて知る。

○困難から気持ちが立ち直るためには、どんな行動や考え方、人との関わり方が必要なのかについて考える。

（2）展開

時間	学習活動	T 主な発問 ・予想される生徒の反応	・留意点◎評価【観点】(方法) ※手立て
導入 5分	1. 前時の振り返り (T1:2分)	T1:前回に続いて心の健康の授業をします。前は自分の強みについて考えました。性格的なよいところを自分で見つめてみたり、周りの友達から教えてもらったりしました。このカードは今日の授業の間、自分の机の上に置いておいてください。 時々眺めてもらってもいいです。 T1:レジリエンスとは、「逆境や困難にあったときにも、その状況をしなやかに乗り越える力のことでした。」 (困難から立ち直る力のこと) この力は誰もが持っている。 心は回復する力を持っている。困難から立ち直るときに、今までの自分より成長している。	※強みカードを机の上に置き、リラックスさせる。
	2. 自分たちがレジリエンスを発揮した出来事について考える (T2:3分)	T2:修学旅行の行く先が東京から鳥取に変わった知ったとき、どんな気持ちになりましたか？ ・すごく残念な気持ち。・がっかりした・泊まれるだけでもよかったと思った。 T2:一回気持ちが落ち込んだと思いますが、その時にどう考えたり、どう行動したりすることで気持ちを回復させることが出来ましたか？ ・コロナなのに、県内でも修学旅行に行けてよかったと思った。 ・友達と行ったらどこでも楽しいと思った。	・自分達の身近な話として考えられるよう、最近の行事について触れる。 ※なかなか出なければ、視野を広げる、見方を変えると別の感じ方が出来るのではないだろうかと思方を変えることを伝える。

展開		T2:レジリエンスのカーブを使って考えてみると、一度落ち込んでそこからまた気持ちが回復して、より達成感を感じられた体験ではなかったでしょうか。	・集団としてこの経験をしたことが、この集団を大きく成長させたことについて触れる。
	気持ちが立ち直るためには、どんな行動や考え方や、 人との関わり方が必要なんだろう。		
	3. 立ち直る力について考える。 (T1:20分)	T1:ワークシートに自分の考えを書いてみよう。 ○隣同士で話す。列であて、発表させる。 ○自分に合っているな、出来そうだなと思う意見に○をしたり、書き足したりしよう。 【行動】・前向きな行動・空元気をだす ・生活習慣をきちんとする ・リラックスする時間を取る・気分転換する ・ストレス解消法・深呼吸する 【考え方】・プラス思考・ポジティブ ・失敗を恐れない・我慢強さ ・楽観的に考える・自分を好きでいる ・未来に何か楽しいことが起きると考える ・支えてくれる人を思い出す ・新しいやり方や考えを見つけ出す ・視野を広げて考える・見方を変える 【人との関わり方】 ・誰かに相談・助けを求める・話を聞いてもらう・慰めてもらう・悔しがってもらう →・自分を好きでいる・自分を認められる	※思い浮かなければ、困難を乗り越えるシーンを思い浮かべて、(今まで何回か乗り越えてきたと思う。)その時取った行動や人との関わりについて考えてみよう。 ・ポジティブな考えばかりでも、うまくいかないことを伝える。「テスト前にきっと頭がいいからできるはずとポジティブに考えて、勉強しなかったらどうなんだろう?」 ・ネガティブ＝イコール悪く考えてよくないと思いがちだけど、悪くなる場合を考えてそうならないように準備する人もいる。慎重な人と言い換えられるかもしれません。 ・例えばリラックス→具体的にどんなことをする? 相談する→誰に? ◎気持ちが立ち直るために必要な力について考え、ワークシートに記入している。 【思考・判断・表現】(ワークシート) ◎自分の考えを持ち、隣の人と意見交換し多くの考えを出そうとしている。【主体的態度】(観察、ワークシート)
	4. どうしたら自分を認めることが出来るんだろう。 (20分)	T1:思春期は、心の面で人からどういう風に見られているかとても気になる時期・他者と比較する目・視点が出てくる。自分の良いところがわからなくなったり、人と比べて自分は劣っていると思ったりしがちな時期。(個人差はあります) こんな時期だから、みんなと一緒に、今この思春期の時期にどうしたら自分を好きでいられるのか、ありのままの自分を受け入れられるのか考えてみたいと思う。	
	困難なことがあっても、自分を好きでいられる人 ってどういう人なんだろう。		
		T2:その手がかりとして2つの文章をみん	

	6. 米山さんの文章を読んでもう一度この問いを考えてみよう。 7. まとめ 8: 自分の強みカードを眺めてみる	なで読んでみましょう。 ・ ミスターパーフェクトを生徒が黙読する。 T2: 次に先生が文章を読みます。 米山さんの文章「完璧な自分」を読む T1: 米山さんの文章を読んでもう一度この問いを考えてみよう。 ○数名発表する。 ・ 自分の強みを知っている人 ・ 自分の強みも弱みも引き受けられる人 ・ 自分らしさを大事に出来る人 T1: 心が回復するためには、ありのままの自分を受け入れる、自分を好きでいることが大事。 T1: 出来ない自分も、弱い自分も全部含めて自分。ありのままの自分を受け入れる。そして、出来るようになる自分を信じるのが大事。人と比べてではなく、自分が持っている強みを信じること。 必ず心は回復します。	※話の概略を説明する。 ・ まず、自分自身の生き方について考えさせられる歌詞を読んでもらいます。 ・ 次に読んでもらうのは、米山さんという女子大学生がこの詩に出会った時に子どもの頃の自分を振り返って感じたことをつづった文章です。 ・ 米山さんは大学生になって、気づいた事を書いている。思春期の君たちが人の目（親や友達の目）を気にするのは当然のこと。 でも、人の目ばかりを気にするのは苦しいので、少しでも自分らしさを出せるといい。 ◎自分を好きになることについて考え、ワークシートに記入している。【思考・判断・表現】(ワークシート) ※強みカードを見ることで、詩を読むことで落ち込んでいた気持ちを上げる。
まとめ 5分	9. 授業の感想を記入し、他のクラスの感想を紹介する。 10. まとめの話し	○感想を記入する T2: 他クラスの感想を紹介する。 T1: レジリエンスについて学んだ。人は困難や逆境に遭っても、立ち直る力を持っている。回復する力がある。回復する力が高めることが出来る。弱い自分も自分。自分のよさを信じて、未来に希望を持って自分の人生を生きていってほしい。 T2からのまとめの言葉	

レジリエンスについて考えてみよう

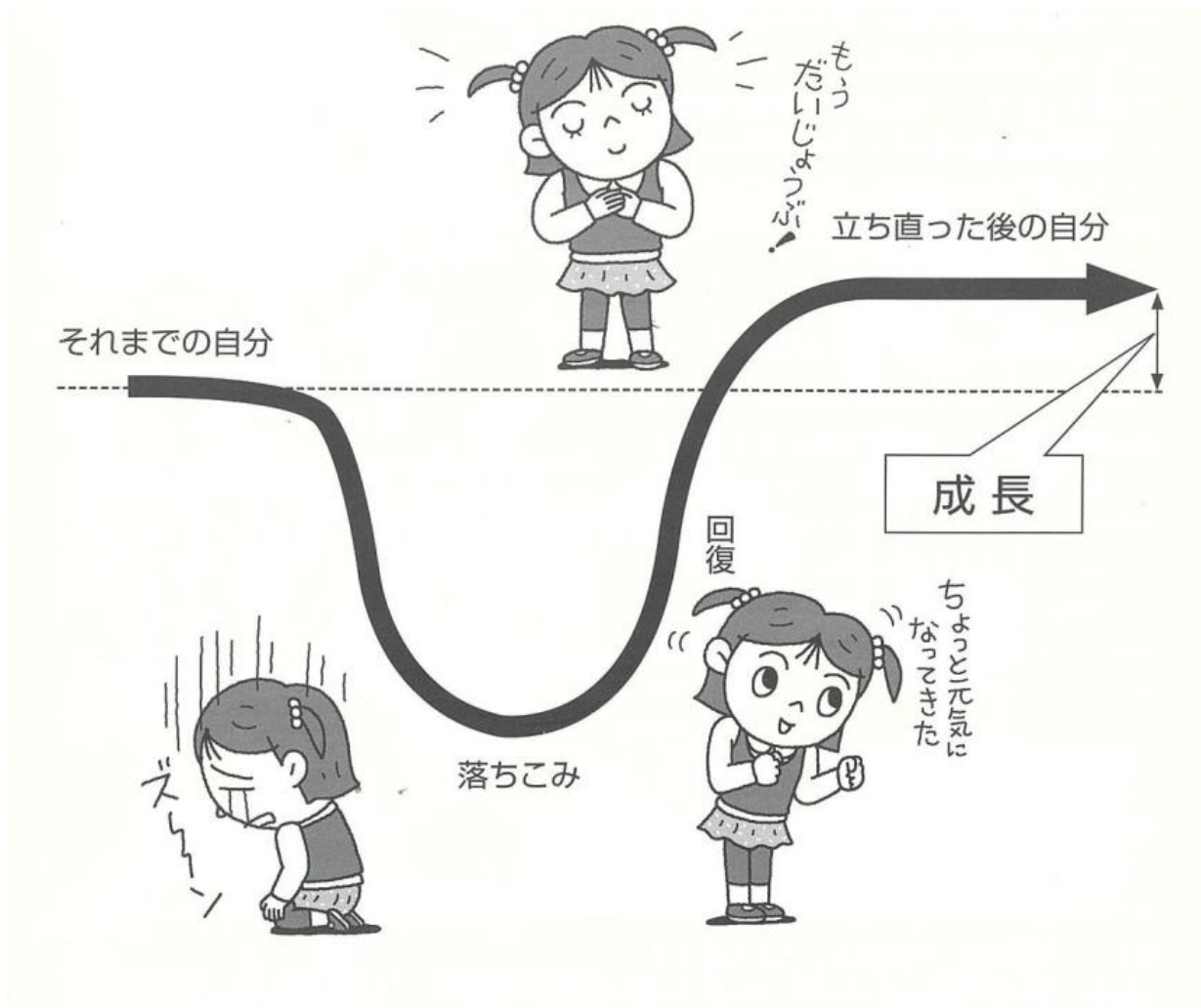
令和4年7月2日

3年C組

番 氏名

○レジリエンスとは…

逆境や困難にあった時にも、その状態をしなやかに乗り越える力のこと。
立ち直る力。



1. 気持ちが立ち直るためには、どんな行動や考え方、人との関わり方が必要なんだろう

令和4年7月2日

3年C組 番 氏名_____

2. 困難なことがあっても、自分を好きでいられる人ってどういう人なんだろう。

--

3. 今日の授業の感想を記入してください。

(自分の立ち直った出来事を振り返りながら、今日の授業の感想を書いてもいいです。)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.