

気持ちのおんど計 今なんだ？

本単元で育成する資質・能力

「協働・合意形成意欲」「メタ認知力」

- 1 日 時 令和元年 10 月 28 日 (月) 5 校時
- 2 学 年 第 2 学年 2 名 第 3 学年 2 名
- 3 児童観・指導観

(1) 実態把握を学習過程の工夫と学習環境の工夫に活かす

本学級の児童は、知識欲はあるが集中が続かない、学習意欲が持てない、また、自分の思いが通らないときや苦手な事柄について「できない、無理！」と思ったときなどの心の振れ幅がとても大きい等の困り感を抱えている。また、物事の優先順位がつけにくく、人の気持ちを推し量ることが苦手なため、友だちとのトラブルが起りやすい。激しい怒りの行動が漸続的に続く児童もいる。

本学級の課題は、大きく分けると「言語化して伝えること」、「ルールやマナーの理解と集団参加」、そして、それらが円滑に進むために必要な「情動コントロール」、「困ったら相談する力」である。

○つまずきとその要因分析

怒りの要因としては、決められた学習や時間割通りのカリキュラムを無理矢理嫌なことをさせられると感じる、自分の思いがうまく伝わらない、思い違いによる被害者意識、許可なく物を使われた、馬鹿にされたなどの理由等がある。その背景には、自己肯定感の低さや目的意識の持てなさがあのではないかと考えられる。

(2) 学習過程の工夫

- ・怒りの感情を持つことは悪いことではない、大切なことであることをおさえる。しかし、いつまでも怒っていても面白くないこと、自分や相手を傷つけたり、叫んだり物に当たったりするような怒りは、結局、自分が嫌な気持ちになること等、怒りについて学習する。
- ・自分の怒りについて「スッキリした気持ちで過ごしたい」という気持ちを持たせる。どうすればそうなるのか、児童の実態を踏まえ、問題解決型の学習を組み、選択肢を提案し自己決定を大切にしていく。無理強いや強制と受け止め、認めてくれないと怒ったり、自己否定をしたりして自己肯定感を下げたため、まずは今の児童を認め、受け入れた上で、「スッキリした気持ちで過ごせるための工夫をしよう」と働きかける。
- ・静かに落ちついて聞くこと、集中することが難しい児童に、必然的に集中できるゲームを仕組む。音あてゲーム
- ・自己中心的であり、人とは違うことをして優位に立ちたい思いを持ちやすい児童に、人の気持ちや考えに合わせ、タイミングを合わせて同じ答えを言えればポイントがもらえるゲームをする。気持ちぴったんこゲーム
- ・いくつかの場面を設定し、自分の怒りの感情を数値化させる。それを視覚的に提示し、自分の怒りの要因や大きさを自覚させる。また、友だちの怒りを知り、人によって怒りの数値は違うことに気づかせる。数値の高低を非難しないこと、高いときはそれだけつらいのだと受容的にとらえられるように促す。怒りの数値化
- ・お互いの良さや生きづらさを認め合い、困ったときには相談し、助け合う学級づくりが目指すべき姿であるが、実態から、子ども同士では難しい面が多い。担任が間に入り、まずは相互理解を深める。
- ・話し合う時間や考える時間を確保する。なるべく、教師からの指示や押し付けではなく、友だちから学んだり、自分で考えて決定したり、選択肢の中から選ばせたりする。自己決定

(3) 学習環境の工夫 ・気持ちの温度計・クールダウンの場所・怒りの紙袋・退出許可証・気持ちを扱った絵本等を用いて、現在の気持ちを捉えさせ、セルフコントロールやコミュニケーション能力につなげさせる。

4 単元観

特別支援学校学習指導要領解説 自立活動より、

- 2. 心理的な安定
 - (1) 情緒の安定に関すること
 - (2) 状況の理解と変化への対応に関すること
- 3. 人間関係の形成
 - (1) 他者との関わりの基礎に関すること
 - (2) 他者の意図や感情の理解に関すること

を踏まえて、「気持ちのコントロール」の単元を設定した。低中学年の頃から自分の感情に気づき、その気持ちをきちんと伝える方法を学ばせることで、誤解されたり、過度の注意や叱責を回避したりすることにより自尊心が傷つけられることのないようにしたい。何よりも、児童自身が辛く苦しい思いから抜け出て、楽に生活できることを大切に考えたい。

この単元の本質的なねらいは、「社会の中で生きていく基本的な社会的能力（ソーシャルスキル）を具体的に〈やり方〉〈コツ〉として教えることによって、児童の生活を支援していく」ことである。

本単元では、集団参加（学校生活のきまりやルール）、セルフコントロールスキル（情動のコントロール）、仲間関係を築くスキル（仲良く遊ぶ）、コミュニケーション能力や意思決定のための選択能力を高め、人とどう関われば良いかを学ばせたい。特に、セルフコントロールを積み重ねていくことが、この後の対人関係に有効であると考えられる。

5 単元で育てたい資質・能力及び児童の実態と本単元の目標・評価規準

心理的な安定			
怒りの感情を理解し、自分でコントロールしようとしている。			
2年 A児	2年 B児	3年 C児	3年 D児
<ul style="list-style-type: none"> 自分の怒りには気づいているが、本能だからどうにもならないと言い、人や物に怒りをぶつけ、物を振り回して威嚇することがある。 	<ul style="list-style-type: none"> 比較的情緒は安定しており、他人に対して怒りの感情をぶつけることは少ない。ふざけて手が出たり、怒りをぶつけられてやり返したりすることがある。 	<ul style="list-style-type: none"> 苦手意識の強い物事を避け、安易に自分の好きな安定の場や事柄を選んでしまう傾向がある。好きなことはやめられず、それを否定されると苛立ち、自己否定、他者否定の暴言が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の気持ちを相手に伝えないまま、また、相手の気持ちをよく聞かないまま、思い込みで勘違いをして腹を立ててしまうことがある。その際、怒りながら黙って出て行ってしまふことが多い。
<ul style="list-style-type: none"> 怒りの感情は悪いことではないことを理解し、爆発させないように努力している。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手の感情を理解することで、やり返すことを避けることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の苛立つポイントを理解し、少しでも我慢できた自分を褒めることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の気持ちを伝えたり、相手に尋ねたりすることができ、落ち着いて状況を判断することで怒りを回避できる。
怒りを和らげる方法を体験し、自分に合った方法を見つけようとする。			
2年 A児	2年 B児	3年 C児	3年 D児
<ul style="list-style-type: none"> 自分に合ったリラックス法を選ぶことができる。 自分に合った方法で、気持ちをすっきりさせようと考え、行動することができる。 できた自分を褒めることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合ったリラックス法を選ぶことができる。 できた自分を褒めることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合ったリラックス法を選ぶことができる。 少し立ち止まってどうすることが良いか考えて、落ち着いたら帰ってこられるようにする。 できた自分を褒めることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合ったリラックス法を選ぶことができる。 腹が立った時は、少し離れて、自分に合った方法を試してみようとするができる。 できた自分を褒めることができる。

6 単元計画（5時間）

次	学習活動	児童の思考の流れ	評価
			◇評価規準 ★資質・能力（評価方法）
1	<p>課題設定(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○集中ゲームをする。 ○ビーチボールパスをする。 ○怒ったとき体はどんなか話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">怒ることは悪いことかな？</div> <ul style="list-style-type: none"> ○イライラしたときどうしたら良いか話し合う。 ・怒るときの3つのルール ① 人を傷つけない ② 自分を傷つけない ③ 物に当たらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールや指示にしたがうSSTをする。 ・相手に合わせるSSTをする。 ・勝敗のつかない時間・記録レースとし、全員の協力で記録更新できるようにしていく。 ・頭、表情、腕、足、心臓など具体的に部位を示し、平常と比較してどうか、考えさせていく。 ・怒ることは、悪いことではない。苦手なことが自分にも相手にもわかることから、悪いことではないとおさえる。 ・怒った時にしてもよいこと・しない方がよいこと等、約束を決める。 ・怒った時の約束を守り、決められた方法なら怒りを吐き出してもよいこととする。 	<p>メタ認知力</p> <p>◇★怒った時の体の変化に気づいたか。（発言・行動観察）</p> <p>◇怒った時の約束が理解できたか。（発言・行動観察）</p>

<p>2 情報集・整理分析①</p> <p>○集中ゲームをする ○ビーチボールパスをする。</p> <p>○風船に空気が入る様子（怒り）を観察する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空気を入れすぎて割れる様子 ・手を放したら、どこかへ飛んで行ってしまう様子。 ・長い時間空気を入れすぎていた風船の空気を抜いた様子。 <p>○風船に怒りや不安の表情を描き、ゆっくり空気を抜く体験をする。</p> <p>○「呼吸法」を知る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールや指示にしたがうSSTをする。 ・相手に合わせるSSTをする。 ・目標回数を決めて、協力する意欲を持たせる。 <p>・怒りをためすぎると割れることや手を放すと飛んで行ってしまうことから、怒りを客観的にとらえさせる。</p> <p>・呼吸の仕方と、イライラの抜き方のイメージをとらえさせるため、風船を使ってゆっくり空気を抜かせる。</p> <p>・長い時間いつまでもイライラしていると、心が疲れ切って、なかなか元のすっきりした状態に戻らなくなってしまうことに気づかせる。→早く気持ちを切り替えられる方がいい。</p> <p>・呼吸法を示し、一緒にやってみる。</p>	<p>◇イライラは爆発する前に、少しずつ抜いていくことが大切だとイメージできたか。 (発言・行動観察)</p>
<p>3 情報集・整理分析①</p> <p>○集中ゲームをする。 ○気持ちびったんこゲームをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>いろいろなリラクセス法を知ろう。 (タイムアウト)</p> </div> <p>○様々なリラクセス法を体験する。</p> <p><気持ちを落ち着けるために やっていいこと></p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸法・歩く・ストレッチ ・魔法の言葉・音楽 ・魔法の呪文 など <p><気持ちが高ぶるのでやらないほうがいいこと></p> <ul style="list-style-type: none"> ・声を上げる。 ・激しい運動 ・怒りを思い出すこと 	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールや指示にしたがうSSTをする。 ・相手に合わせるSSTをする。 <p>・リラックスできる場所や方法について経験を話し合う。</p> <p>・いろいろなリラクセス方法を体験する。</p>	<p>◇★いろいろなリラクセス方法を知り、使ってみたいと思えたか。(発言・行動観察)</p>

4	情報集・整理分析(1) ○集中ゲームをする。 ○気持ちぴったんこゲームをする。 ○気持ちの温度計を見て自分の気持ちについて気づいたことや考えたことなどを話し合う。 ○自分に合ったリラックス方を選び、発表する。(本時)	<ul style="list-style-type: none"> ・ルールや指示にしたがうSSTをする。 ・相手に合わせるSSTをする。 ・気持ちの温度計を見て自分のイライラについて気づかせる。 ・怒りは、大切な気持ちなので、悪いことではないが、相手や自分、相手のことを傷つけないことが大切とまとめる。 	メタ認知力 ◇★自分の怒りの感情を自覚できたか。(発言・行動の観察) 協働・合意形成能力 ◇★相手の答えを想像して合わせようとしたか。(発言・行動観察) メタ認知力 ◇★自分のイライラを自分の方法でコントロールしようと思えたか。(発言・行動観察)
---	---	---	---

7 本時の展開

- (1) **本時の目標**
 - 自分の怒りの感情を自覚ことができる。
 - 自分が落ち着くリラックス法を選び、利用していこうとすることができる。
 - 友だちの怒りの感情を知り、温かい気持ちで見守ったり、助け合ったりしていこうとすることができる。
- (2) **準備物**
気持ちの温度計・音当てゲームに使う物
- (3) **展開**

学習活動	主な発問と児童の反応予想	指導上の留意点	評価規準(評価方法)
1 つかむ ⑩	<p>T : 今日の学習の流れはこの通りです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音あてゲーム ○ぴったんこゲーム ○気持ちの温度計 ○ふりかえり <p>T : 「音あてゲーム」をしましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・着席している人が答えられる。 ・勝手に答えは言わない。 ・順番を守って答えを言う。 ・聞こえない時はお願いする。 「もう一度、お願いします。」 </div> <p>T : 「ぴったんこゲーム」をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・着席している人が答えられる。 ・合図で、大きな声で同時に答える。 ・同じ答えの人がいたら、ポイントが入る。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 緑色の野菜は? 2. 行きたい国は? 3. 好きな数字は? </div> <p>T : きらりくんからの相談を伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>きらりくんからの相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りっぽい僕、どうすれば、いいかな? </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・集中力の弱いA児、C児、D児を学習に参加させるために、聞く集中ゲームや動きのあるゲームを行う。また、A児が最後まで学習参加できるように勝敗でない個人戦ゲームとする。 ・衝立の向こう側で用意した物の音を出し、何の音か当てさせることで、必然的に静かにさせる。 ・「相手に合わせる」スキルを身につけさせるため、「同じ答え」が出たら、ポイントが入るゲームをする。 ・ゲーム終了後、勝負に負けても前向きな気持ちになれるように、お互いに温かい言葉をかけさせる。 ・児童に実施したアンケートから、怒りの度合いを簡単な表にして視覚的にとらえさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指示に従う、順番を守る、発言のマナー等、ルールを守ることができたか。(行動・発言)

<p>2 さぐる ⑩</p>	<p>T : 今日のめあては、</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>すっきりした気持ちで過ごすために、自分のイライラポイントと、自分に合ったリラックス方法を見つけよう。</p> </div> <p>・気持ちの温度計を見て、イライラポイントを見つける。</p> <p><怒りのポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達から笑われると腹が立つ。 ・命令されるのがいやだ。 ・まねをされると叫びたくなる。 ・勝手に物を使われるとムカつく。 ・ルールを破る人にイライラする。 ・いくら言っても聞いてくれない時、腹が立つ。 ・したくないことをしなければいけない時、イライラする。 <p><落ちつけ方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場を離れて深呼吸をする。 ・「しょうがない」と思う。 ・変えられないことはあきらめる。 ・図書館で本を読む。 ・粘土をする。 ・歩く。 ・ぬり絵をする。 ・体を動かす。 ・ハムスターと遊ぶ。 ・先生に話す。 ・大声を出す。 ・物に当たる。 ・物を振り回す。 ・外に飛び出す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・きらりくんの感情の厳しさに気づかせる。 ・感情の激しいきらりくんは、つらい思いをして困っていること、本当はすっきり気持ちよく過ごしたいことに気づかせる。このままいくと心も体も調子が悪くなることから、すっきり気持ちよく過ごすための方法を考えていこうと、問題意識をもたせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日の学習課題をつかめたか。
<p>3 ねりあう ⑪</p>	<p>T : 試してみたいリラックス法がありましたか？</p> <p>・試してみたいリラックス法に、自分のネームカードをはる。</p> <p>C : 腹が立った時やイライラしたときは、僕は、図書館で本を読んでリラックスしようと思います。</p> <p>C : 僕は、先生に相談しようと思います。</p> <p>C : 僕は、粘土をしてリラックスしようと思います。</p> <p>C : 僕は、その場を離れてハムスターと遊んでリラックスしようと思います。</p> <p>T : 友だちや先生がこういう行動をとった時は、何かに怒っているのかもしれないな、落ち着こうと頑張っているんだなと思ってあげてください。その時、周りの人ができることは、次のうちどれが良いでしょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①はげます。 ②理由を聞く。 ③ダメと言う。 ④先生に知らせる。 ⑤そっとしてあげる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試してみたいリラックス法にカードをはらせることで自分の意思決定を促す。担任もはる。 ・他者の選んだいろいろなリラックス法についても関心・理解の気持ちを持たせる。 ・自分が怒るときと同様に、友だちもちゃんと原因があって怒ること。人それぞれ怒り方、リラックスの仕方が違うことを知る。 ・イライラを早めに少しずつ減らすために、自分に合ったリラックス法を発表させる。 ・イライラをコントロールできるようになった児童について、どのように怒りと付き合っているか、紙芝居風に紹介する。 ・周りの友達ができることを確認する 	<p style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">メタ認知力</p> <ul style="list-style-type: none"> ・落ち着くための方法を選び、使っていこうとしているか。(発言・ワークシート)

<p>4 まとめる ⑥</p>	<p>T : 今日のまとめをします。</p>		
<p>5 ふりかえる ②</p>	<p>T : 今日の振り返りをしましょう。 気持ちの温度計で表しましょう。</p>		