

# こころのスキルアップ教育



認知行動療法教育研究会

## はじめに

こころのスキルアップ教育は、認知療法・認知行動療法の考え方を教育に応用したものです。

認知療法・認知行動療法は、考えの幅を広げて気持ちや行動をコントロールできるように手助けするカウンセリングで、医療場面で現在、最も注目されている治療法です。

また、これまでの研究で、ストレスに対処する力を伸ばす効果があることもわかっています。

生徒さんたちが、しなやかに考える認知療法・認知行動療法のスキルを身につければ、ストレスに強くなるだけでなく、他の人の気持ちを思いやりながら自分の考えを伝える社会人としてのこころの力が育つと考えられます。

(独) 国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター  
大野 裕



## 目次

「こころのスキルアップ教育」カリキュラム	5
<b>単元1</b> できごと・考え・気分をつかまえる (認知再構成法の基本を学ぶ)	7
① 事例を使って練習	8
② 友人へのアドバイスの練習①	16
③ 友人へのアドバイスの練習②	22
④ 自分へのアドバイスの練習	26
<b>単元2</b> 問題解決のスキルを学ぶ	31
⑤ 事例を使って練習	32
⑥ 自分の課題(問題)に取り組む	37
<b>単元3</b> 気持ちのコントロールの仕方を学ぶ	41
⑦ 怒りについて学ぶ	42
⑧ ノーと言えない時の考えに気づく	48
<b>単元4</b> コミュニケーションスキルを学ぶ	53
⑨ アサーションのスキルを学ぶ	54
<b>単元5</b> まとめ	61
⑩ 劇で表現する(こころのスキルアップ授業のふりかえり)	62
付録: 本時の学習、フリップ、事例文、ペープサート、ふりかえりシート	

## ● 「こころのスキルアップ教育」カリキュラム ●

No	時間	単元	本時の学習	ねらい
1	1	できごと・考え・気分をつかまえる（認知再構成法の基本を学ぶ）	事例を使って練習	気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ ・気分はその時の考え方により変わることが分かる ・しなやかな考え方を身につける
2	1		友人へのアドバイスの練習①	気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ ・できごと・考え・気分に分ける方法を身につける ・しなやかな考え方を身につける
3	1		友人へのアドバイスの練習②	気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ しなやかな考え方を身につける
4	1		自分へのアドバイスの練習	気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ しなやかな考え方を身につける
5	1	問題解決のスキルを学ぶ	事例を使って練習	解決する課題（問題）を見つけて、それを実現させる方法を学ぶ 問題解決の方法を理解し、身につける
6	1		自分の課題（問題）に取り組む	自分の課題（問題）について、解決方法を学ぶ 問題解決の方法を理解し、自分で使えるようになる
7	1	気持ちのコントロールの仕方を学ぶ	怒りについて学ぶ	・怒りの感情について考える ・自分が冷静になる方法を考える 「怒り」を理解し、コントロールの仕方を学ぶ
8	1		ノーと言えない時の考えに気づく	ノーと言えるようになるために、そう言えない時の気分や考えを探る ノーと言えない時の考え方・行動を理解する
9	1	コミュニケーションスキルを学ぶ	アサーションのスキルを学ぶ	自分の考えたことを素直に表現する方法を学ぶ コミュニケーションの方法を知り、自分にとって、相手にとってもよい方法を身につける
10	2	まとめ	劇で表現する（こころのスキルアップ授業のふりかえり）	1年間、この授業で学んだことを、寸劇にし、表現する こころのスキルアップ教育のまとめ



# 単元 1

**できごと・考え・気分をつかまえる  
(認知再構成法の基本を学ぶ)**

指導案 1

できごと・考え・気分をつかまえる  
(認知再構成法の基本を学ぶ)  
事例を使って練習

本時の学習

- ・気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ

ねらい

- ・気分はその時の考えにより変わることが分かる
- ・しなやかな考え方を身につける

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
導入 (5分)	<p>○生徒の活動・教師の発問、◎学ばせたいポイント</p> <p>○気持ちや感情がどこから生まれてくるかを学ぶ。 (自身の今の気分を確認しながら、本時の学習について聞く)</p> <p>気分を表す言葉の例</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>憂うつ、不安、怒り、恥ずかしい、 悲しい、困った、興奮、いらだち、 心配、パニック、不満、あせり、 うんざり、怖い、腹が立つ、 ハラハラ、イライラ、ムカつく …等</p> </div>	<p>◇机は班活動用に配置する。</p> <p>◆掲示物：フリップ① 「班の役割表」</p> <p>◇班活動のための班の役割は、授業前に決めておく(注1)</p> <p>◆掲示物：本時の学習①</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ (注2)</p> </div> <p>◆ペープサート① 笑顔☺、普通顔☹、渋顔☹</p> <p>◇身近な例を挙げ、「気分」の説明をする(注3)</p> <p>◆掲示物：フリップ② 「気分を表す言葉の例」</p>
展開 (10分)	<p>【事例①-1】</p> <p>今日(日曜日)、春子さんは夏子さんと遊びたいと思い、携帯に電話をした。数回電話をしても出ないし、返信もない。「きっと秋子さんらと遊びに行ってお友達を仲間はすれにした」と思い悲しくなった。 「何か夏子さんに悪いことをしたのかな」、「何かたいへんなことが夏子さんに起きたのかな？」など、いろいろな考え落ち込んでしまった。 やらなければならない宿題も手につかなかった。 胃も痛くなるほどだった。</p>	<p>◆掲示物：事例文①-1</p> <p>◆掲示物：事例文①-1(色別)</p> <p>◇事例文は、できごと(事実)→黄色、頭に浮かんだ考え→青色、気分・行動・身体→赤色、に色分けをしたものを掲示する (注4)</p> <p>◇事例文は班の順にリレー読みをさせる(注5)</p>



	<p>○実際に起こったこと（できごと）と、春子さんが思い込んだこと（考え）、その結果起きた気分と行動、身体の変化を分ける。</p> <p>◎悲しくなったり、落ち込んだりしたのは「頭に浮かんだ考え」から出たものだとということを知る。</p> <div data-bbox="363 434 1054 920" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」（認知）によって影響される</p> <pre> graph LR     A[できごと] --&gt; B[その時に浮かんだ 考え・イメージ・記憶]     B --&gt; C[気分 ・行動 ・身体]             </pre> </div>	<p>◆掲示物：フリップ③</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">できごと</td> <td style="width: 50%;">考 え</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p><b>気分 行動 身体</b></p> </div> <p>◇「できごと」「考え」「気分・行動・身体」に分ける(整理することの良さを説明する) <b>(注6)</b></p> <p>◇「他の考え方をすれば気分が変わる」ことに気づかせる</p> <p>◆掲示物：フリップ④ 「認知再構成法の図」</p>	できごと	考 え
できごと	考 え			
<p>班活動 (話し合い) (15分)</p>	<p>○考えの「見直し」をする <b>(注7)</b></p> <p>夏子さんが電話に出なかったのは春子さんが考えた通り「仲間外れにしよう」と思ったからでしょうか？ 他の可能性がないか班で話し合ってみましょう。できるだけたくさんの可能性を考えて、その時の気分・行動・身体の変化も予想してみましょう。</p> <p>(予想される反応)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族で出かけていた→安心する</li> <li>・携帯を忘れて出かけた→仕方ない</li> <li>・忙しい用事があった(病人、手伝い)→相手への気遣い</li> </ul> <p><b>考え方が広まるようなアドバイスのポイント！ (注8)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①春子さんが思っていることは事実でしょうか？</li> <li>②事実を知るにはどうしたらいいのでしょうか？</li> <li>③夏子さんが他の友達と遊ぶのは悪いことでしょうか？</li> <li>④自分の友達関係の歴史をふりかえってみましょう。</li> </ol> <p>※考えの変化と共に行動や身体の変化も考えさせてみる。</p>	<p>◇事前に決めた班の役割に沿って班活動をする</p> <p>◆色付きのメモ紙 (空色でのり付きの紙) 見直した考えを書くためのもの</p> <p>◆筆記用具 マジック・ネームペン等</p>		

<p>班活動 発表 (10分)</p>	<p>○発表 (発表係は黒板の前に出て発表をする)</p> <div data-bbox="319 257 1021 806" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ 「考え」(認知)によって影響される</p> </div> <p>◎考えが変わると気分が楽になることを知る</p>	<p>◇発表の際には、「認知再構成法」の図の中に、班で考えた思考や行動のメモ紙を張り付けいく</p> <p>◇一つの考えに縛られないことの大切さを実感させたい <b>(注9)</b></p>
<p>まとめ (5分) ふりかえり</p>	<p>○本時で学んだことの感想を書く。</p>	<p>◆配布物 ふりかえりシート①</p>

## 指導案 ① 手引き

### 指導案 1

できごと・考え・気分をつかまえる（認知再構成法の基本を学ぶ）  
事例を使って練習

### 【この授業の目的】

認知療法とは、何か困難にぶつかったときに、それに向き合い乗り越えていけるような、こころの力を育てる方法です。

認知療法では、「認知」（考え方・受け取り方）の極端な偏りを、「思考」（その時、その時に浮かぶ考えを自動思考と言います）に注目することで修正していきます。

認知再構成法とは、思考チェンジ法であり、考えのバランスをとってこころを軽くする方法です。

これはコラム法ともいい、状況（できごと）、考え（自動思考）、気分・行動・身体、適応的思考、気分の変化などをコラム欄に書き込むことで、気持ちを楽にしていきます。これは専門家だけが使う特別な方法ではなく、先生方や、親や友達たちが相談にのっているときの会話をわかりやすくまとめただけのものです。

### 5つのコラム

状況（できごと）	どのようなことが起こりましたか？
考え（自動思考）	どのような考えが頭に浮かびましたか？
気分・行動・身体	どのような気持ちになりましたか？ どのような行動をとりましたか？ 身体にはどのようなことが起こりましたか？
適応的思考	考えを見直し、バランスの良い考え方をしましょう
気分の変化	気分が変わりましたか？

単元1では、自分を客観的に見つめ、ものごとを柔軟に考えて、問題に対処したり解決したりする力を付けることを目的にしています。

指導案1は、事例を使って「気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ」時間です。できごと（事実）、考え、気分を整理して、考えの見直しをしていきます。同じできごとでも人によっていろいろな考え方をすることを知り、しなやかな考えが気分を楽にすることを実感させることをねらっています。

### 【導入】

（注1） 班の役割→司会：議事進行、記録係：発表用メモ紙に記録、発表係：メモ紙を張り付け

発表、時計係：話し合いの時間を計る、道具係：メモ紙・マジック等を用意。皆がいずれかの役割を受け持つようにする（活動場面を増やす工夫）。

**（注2）** 本時の学習の「気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ」という言いまわしが難しいと思われる場合は、「気分はどこから出てくるの?」としてもよい。

**（注3）** ペープサート①（笑顔☺・普通顔☺・渋顔☹）《気分3兄弟と名付けました》を使って今の気分を聞きながら、教師自身の身近な事例をもとに、できごと・考え・気分の定義を説明する。適切な事例がない場合は以下の例を使ってもよい。

### 【事例】

担任が廊下で春男さんに会ったとき、「おはよう」と挨拶したが無視された。「昨日は部活が大変だったね」と声をかけたら「うるせえ!」と言われた。担任は（何か家でいやなことでもあったのかな）と思った。

「できごと」…実際に起きたこと。具体的な事実。

「考え」……頭の中に浮かんだ考えやイメージ。通常、短い文章。

「気分」……そのときの気分や感情。気分は通常一つの言葉で表現できる。

気分3兄弟は、授業の開始時に「今日の生徒の気分を聞く」で使用するが、授業が終わるときに、今の生徒の気分を聞いて授業の反応を見ることもできる。

### 【展開】

**（注4）** 事例文①-1は、中学生以上を想定。小学生の場合は以下の事例文①-2を使ってもよい。事例文の登場人物の名前は、子供たちになじみのある名前に変えてもよい。

#### 【事例文①-2：小学生用】

今日席替えをしました。あつ子さんは、初めてさとしさんと、となりどうしになりました。だから、さとしさんがどんな人なのかまだよく分かりません。それなのにさとしさんは、「消しゴム、貸して」とか「かわいい下じきだね、ちょっと見せて」とか、いろいろ言ってきました。大事にしている色鉛筆まで「貸して」と言われて、貸しました。あつ子さんは、さとしさんのことを「ずうずうしい人だ」と思い、嫌な気分になりました。次の席替えまで、ずっといろいろな物を貸さなければならないのかと思うと憂うつになりました。

**（注5）** 班のリレー読み→1班から2班、3班、4班……と順に一文ずつ読み進めていく方法（活動場面を増やす工夫）。

**（注6）** 「できごと」「考え」「気分・行動・身体」を分けることによって、自分を客観的に理解することができる。

**（注7）** 考えの見直しとは、「ほかの考え方はできないかを検討する」ということ。生徒達に質問する際は、「友人として春子さんにアドバイスをするなら、どのように言いますか?」とか「自分が春子さんの立場だったらどう思いますか?」などの形で問いかけてもよい。自分の考えを見直すことは難しいが、他人のことについては比較的考えやすい。

**(注8)** 机間巡視の際に「行動」や「身体の反応」についても問いかけ、検討させてみる。理解が弱いようであれば班の中に入って助言する。

**「行動」** …………… 「考え」が浮かんだとき自分はどのような行動をとったか。

**「身体の反応」** … 「考え」が浮かんだとき自分の身体はどのような反応をしたか。

(例) 先生に怒られる(考え)と思ったら、不安になって(感情・気分)自分の席で下を向いていた(行動)。掌が汗でじっとりしてきた(身体の反応)。

**(注9)** 各班の「見直した考え」を全部掲示することにより、いろいろな考え方ができる可能性を視覚からも訴える。

## 指導案 ① 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習① (A3サイズ)

気分はその時の考え  
の影響を受けている  
ことを学ぶ

### 掲示物 フリップ① (A3サイズ)

#### 班の役割表

司会：議事進行  
記録係：発表用メモ紙に記入する  
発表係：メモ紙を張り付け、発表する  
時計係：話し合いの時間を計る  
道具係：メモ紙・マジック等を用意する

### 掲示物 フリップ② (A3サイズ)

#### 気分を表す言葉の例

憂うつ、不安、怒り、恥ずかしい、  
悲しい、困った、興奮、いらだち、  
心配、パニック、不満、あせり、  
うんざり、怖い、腹が立つ、  
ハラハラ、イライラ、ムカつく  
…等

### 掲示物 フリップ③ (各A4サイズ)

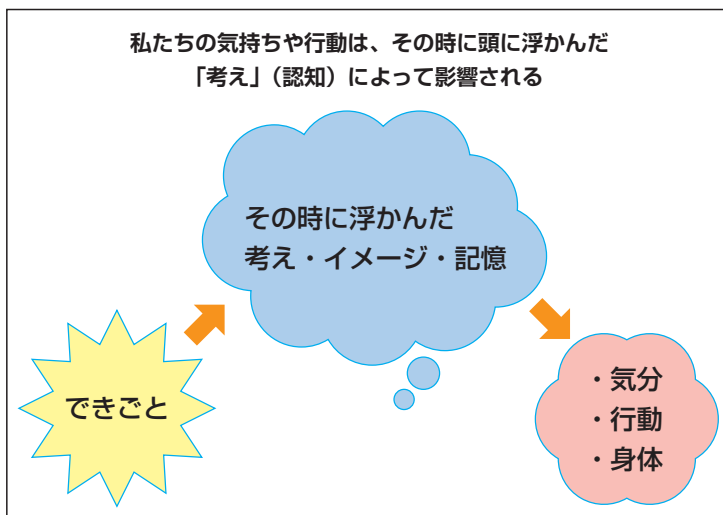
できごと

考 え

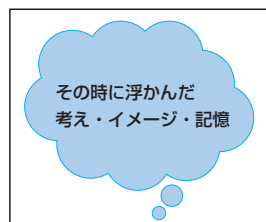
気分  
行動  
身体

### 掲示物 フリップ④ (A3サイズ)

#### 認知再構成法の図



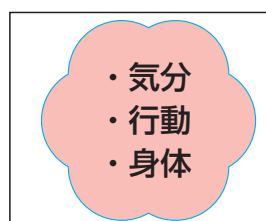
(A)



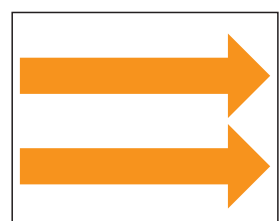
(B)



(C)



(D)



**掲示物 事例文 (A3サイズ)**

**事例文①-1**

今日(日曜日)、春子さんは夏子さんと遊びたいと思い、携帯に電話をした。数回電話をしても出ないし、返信もない。「きっと秋子さんらと遊びに行ってお互いを仲間はすれにした」と思い悲しくなった。  
 「何か夏子さんに悪いことをしたのかな」、「何かたいへんなことが夏子さんに起きたのかな？」など、いろいろ考え落ち込んでしまった。  
 やらなければならない宿題も手につかなかった。  
 胃も痛くなるほどだった。

**事例文①-2 (小学生用)**

今日席替えをしました。あつ子さんは、初めてさとしさんと、となりどうしになりました。だから、さとしさんがどんな人なのかまだよく分かりません。それなのにさとしさんは、「消しゴム、貸して」とか「かわいい下じきだね、ちょっと見せて」とかいろいろ言ってきました。大事にしている色鉛筆まで「貸して」と言われて、貸しました。あつ子さんは、さとしさんのことを「ずうずうしい人だ」と思い、嫌な気分になりました。次の席替えまで、ずっといろいろな物を貸さなければならないのかと思うと憂うつになりました。

**事例文①-1 (黄色：できごと【事実】)**

今日(日曜日)、春子さんは夏子さんと遊びたいと思い、携帯に電話をした。数回電話をしても出ないし、返信もない。

**事例文①-1 (青色：頭に浮かんだ答え)**

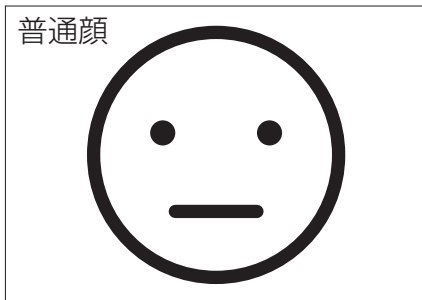
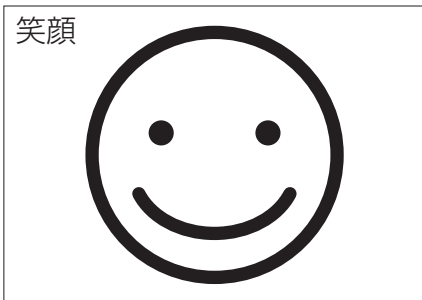
「きっと秋子さんらと遊びに行ってお互いを仲間はすれにした」と思い  
 「何か夏子さんに悪いことをしたのかな」、「何かたいへんなことが夏子さんに起きたのかな？」など、いろいろ考え

**事例文①-1 (赤色：気分・行動・身体)**

悲しくなった。  
 落ち込んでしまった。  
 やらなければならない宿題も手につかなかった。  
 胃も痛くなるほどだった。

**ペーパート ① 気分3兄弟 (各A4サイズ)**

(顔は厚紙で作って丸顔に切る。裏に割り箸等を貼り持ち手を作る)



**配布物 ふりかえりシート① (A4サイズ)**

**教具**

- ・色付きのメモ用紙 (空色でのり付きの紙)
- ・筆記用具 (マジック、ネームペン等)



指導案 ②

できごと・考え・気分をつかまえる  
(認知再構成法の基本を学ぶ)  
友人へのアドバイスの練習①

本時の学習

- ・気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ

ねらい

- ・できごと・考え・気分に分ける方法を身につける
- ・しなやかな考え方を身につける

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
<p>導入 (7分)</p>	<p>○生徒の活動・教師の発問、◎学ばせたいポイント</p> <p>○前回の授業を振り返る。</p> <div data-bbox="311 929 965 1400"> <p>私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」(認知)によって影響される</p> </div> <p><b>できごと</b> 今日(日曜日)、春子さんは夏子さんと遊びたいと思い、携帯に電話をした。数回電話をしても出ないし、返信もない。</p> <p><b>考え</b> 「きっと秋子さんらと遊びに行って私を仲間はずれにした」と思い 「何か夏子さんに悪いことをしたのかな」、「何かたいへんなことが夏子さんに起きたのかな？」など、いろいろ考え</p> <p><b>気分・行動・身体</b> 悲しくなった。落ち込んでしまった。 やらなければならない宿題も手につかなかった。 胃も痛くなるほどだった。</p>	<p>◆掲示物：本時の学習①</p> <p>気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ</p> <p>◆掲示物：フリップ④ 「認知再構成法の図」 ◇できごと、考え、気分・行動・身体の関係を振り返りながら確認する</p> <p>◆掲示物：事例文①-1 事例文は指導案1の教材を使用する。</p>



<p>展開 (10分)</p> <p>班活動 話し合い (10分)</p>	<p>○友人の悩みや困っている事について考える。</p> <p><b>できごとワークシート1</b></p> <table border="1" data-bbox="389 248 1066 528"> <tr><td>① できごと</td><td></td></tr> <tr><td>② 考え</td><td></td></tr> <tr><td>③ 気分・行動・身体</td><td></td></tr> <tr><td>④ アドバイス</td><td></td></tr> </table> <p>○悩みの書いてある文を①、②、③に分けて整理する。 できごと、考え、気分・行動・身体について、教師が一 つひとつ説明し、その都度、班でシートに記入していく <b>(注2)</b> 教師は文章にマーカーで線を引く。</p> <p>○アドバイスを考える。</p> <p><b>アドバイスのポイント</b> 他の可能性(考え・行動など)はないか考える。</p>	① できごと		② 考え		③ 気分・行動・身体		④ アドバイス		<p>◇事前に、「気分が落ち込んだできごとについて」(公開可のもの)を提出させ1例だけ選んでおく<b>(注1)</b></p> <p>◆掲示物：友人の悩み・困っていることが書かれた文章</p> <p>◆掲示物、配布物(班)：フリップ⑤</p> <p>「できごとワークシート1」の拡大版</p> <p>◆掲示物：フリップ①</p> <p>「班の役割表」</p> <p>◇活動に入る前に班の役割を確認する。</p> <p>◆色付きのメモ紙(薄緑色で、のり付きの紙)アドバイスを書くためのもの</p> <p>◆筆記用具 マジック・ネームペン等</p> <p>◇ここでは「考えの見直し」にこだわらず、「行動」を含めたアドバイスでかまわない。おおらかで自由な発想を期待したい。</p>		
① できごと												
② 考え												
③ 気分・行動・身体												
④ アドバイス												
<p>班活動 発表 (10分)</p>	<p>○発表 (発表係は話し合ったことを発表する)</p> <p>◎いろいろな考えや行動があることを知る。</p>	<p>◇各班のアドバイスを「できごとワークシート1」に貼っていく。</p>										
<p>まとめ (8分)</p>	<p>○次時の予告 今回は全員の悩みについてアドバイスをする時間であることを告げる。 その準備として、自分の悩みを①、②、③に分けて「できごとワークシート2」に整理する。</p> <p><b>できごとワークシート2</b></p> <table border="1" data-bbox="389 1722 1066 2013"> <tr><td>① できごと</td><td></td></tr> <tr><td>② 考え</td><td></td></tr> <tr><td>③ 気分・行動・身体</td><td></td></tr> <tr><td>④ アドバイス</td><td></td></tr> <tr><td>⑤ 見直した考え</td><td></td></tr> </table>	① できごと		② 考え		③ 気分・行動・身体		④ アドバイス		⑤ 見直した考え		<p>◆配布物 生徒の悩み文</p> <p>◆配布物：フリップ⑤</p> <p>「できごとワークシート2」を生徒たちに配布する。 ※机間巡視しながら助言をする。</p>
① できごと												
② 考え												
③ 気分・行動・身体												
④ アドバイス												
⑤ 見直した考え												

## 指導案 ② 手引き

### 指導案 2 できごと・考え・気分をつかまえる（認知再構成法の基本を学ぶ） 友人へのアドバイスの練習①

#### 【この授業の目的】

友人の悩みや困っていることについてアドバイスをする授業です。同時に、できごと、考え、気分・行動・身体に分ける方法も学んでいきます。

事前に（後述）、生徒全員に書かせた悩み、困ったことの記事から、今回は一人の生徒の問題を選び、全員で取り組みます。

\*できごと、考え、気分・行動・身体に分けることによって、自分を客観的に見つめて、気持ちの整理がしやすくなります。感情的な自分からちょっと距離を置くことができるようになります。

\*行動を起こすことで、気分が変わることもよくあることです。いろいろな対処の方法を考えるということで、＜考えの見直し＞の場面を＜アドバイス＞としました。

\*ここでも、しなやかな考えが気持ちを楽にすることを実感させることをねらっています。

#### 【展開】

**（注1）** 授業をする数日前に、生徒に「気分が落ち込んだできごとについて」を書かせておく。その際、公開してもよいことだけを書くよう伝える。

※個人が特定できるような内容になっていないかを十分確認しておく。

※「できごと、考え、気分・行動・身体」が、つかまえやすい文章表現になっているかどうかを事前に目を通し、必要があれば本人同意のもと修正しておく。

※「気分が落ち込んだできごとについて」が書かれたワークシートを配布する際は、悩みを打ち明けてくれた生徒たちへ、感謝と敬意の気持ちを言葉にして伝える。

**（注2）** ②の「考え」が出にくいときには、③の「気分・行動・身体」を先に出し、「その気分になった理由が考えられるか？」とか、「その気分になった時どのようなことを考えたのか？」と切り返しの発問をしてもよい。丁寧に扱いたい。

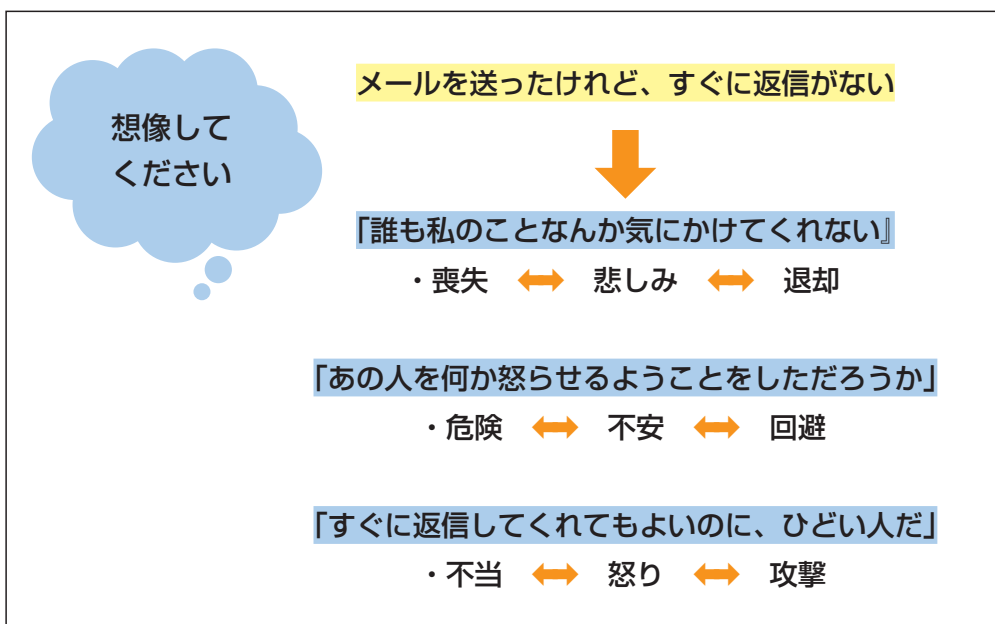
## 参考

認知療法・認知行動療法は『認知』に注目した精神療法・カウンセリングです。

これは、治療のためだけではなく、日常の生活でも使える方法ですし、もともとは私たちが持っている知恵をまとめたものでもあるのです。

私たちは、同じ出来事に出会っても、その時の気持ちや行動が違っていることがよくあります。それは私たちの考え方や受け取り方が違うからです。気持ちや行動は私たちがこころの中でつぶやいている（考えている）言葉の影響を受けるのです。

### 考え（認知）と気分、行動の悪循環の一例



### つらくなったら現実を確認しましょう。

最初のできごとは、「メールを送ったけれど返信がない」という事実だけです。

相手の人が、気にかけてくれていないのか、怒っているのか、ひどいことをしようとしているのか、わかりません。そのように状況がはっきりしないとき、私たちは自分なりの判断をして、対処行動をとろうとします。多くの場合は、それが適切でしょう。しかし、思い込みが強くて、悪循環に陥った時は、頭の中で考えるだけではなく、現実に戻って確認をしてみましょう。自分の直感が「違う」と分かれば、楽になります。

もし考えている通りであれば、次の手を考えることができます。自分の世界に閉じこもって、頭で考えて悩んでいるだけよりよいでしょう。一人で頑張ることだけを大事にするのではなく、いろいろな人の支援も大事にできたらと思います。

「こころのスキルアップ・プログラム」(http://cibtjp.net) 認知行動療法センター 大野裕著

## 指導案 ② 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習① (A3サイズ)

気分はその時の考え  
の影響を受けている  
ことを学ぶ

### 掲示物 フリップ④：認知再構成法の図 (A3サイズ)

### 掲示物 フリップ①：班の役割表 (A3サイズ)

### 掲示物 事例文①-1 (色別)、フリップ③ (前回の復習用)

#### できごと

今日(日曜日)、春子さんは夏子さんと遊びたいと思い、携帯に電話をした。数回電話をしても出ないし、返信もない。

#### 考え

「きっと秋子さんらと遊びに行っ私を仲間はずれにした」と思い  
「何か夏子さんに悪いことをしたのかな」、「何かたいへんなことが夏子さんに起きたのかな？」など、いろいろ考え

#### 気分・行動・身体

悲しくなった。  
落ち込んでしまった。  
やらなければならない宿題も手につかなかった。  
胃も痛くなるほどだった。

### 掲示物 友人の悩み・困っていること (A3サイズ)

※各実施校で作成してください

**掲示物 配布物** (班用) フリップ⑤ (A3サイズ)

できごとワークシート1

①できごと	
②考え	
③気分 行動 身体	
④アドバイス	

**掲示物 配布物** (生徒個人用) フリップ⑥ (A3サイズ、A4サイズ)

できごとワークシート2

①できごと	
②考え	
③気分 行動 身体	
④アドバイス	
⑤見直した考え	

**教具**

- ・色付きのメモ紙 (薄緑色でのり付きの紙)
- ・筆記用具 (マジック・ネームペン等)

**指導案 ③**

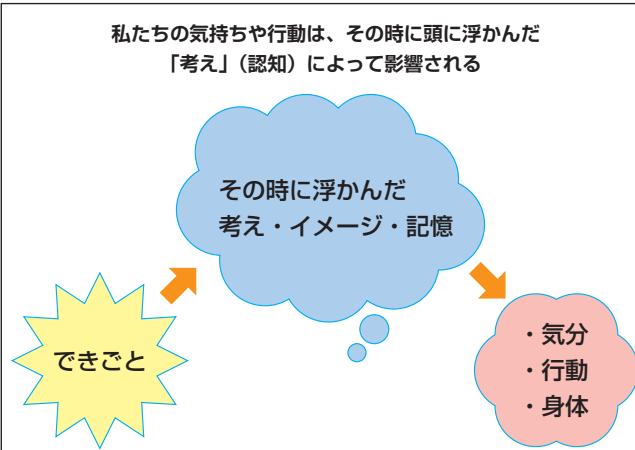
**できごと・考え・気分をつかまえる  
(認知再構成法の基本を学ぶ)  
友人へのアドバイスの練習②**

**本時の学習**

- ・気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ

**ねらい**

- ・しなやかな考え方を身につける

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点										
導入 (5分)	○生徒の活動・教師の発問 ○学ばせたいポイント  ○前時までの授業を振り返る。 	◆掲示物：本時の学習① 気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ  ◆掲示物：フリップ④ 「認知再構成法の図」  ◇できごと、考え、気分・行動・身体の関係を確認する(注1)										
班活動 話し合い (25分)	○友人の悩みや困っていることについて考える。 <b>できごとワークシート2</b> <table border="1" data-bbox="343 1473 1018 1861"> <tbody> <tr> <td>① できごと</td> <td></td> </tr> <tr> <td>② 考え</td> <td></td> </tr> <tr> <td>③ 気分・行動・身体</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④ アドバイス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤ 見直した考え</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> ○どんなアドバイスをしたらよいか考える。	① できごと		② 考え		③ 気分・行動・身体		④ アドバイス		⑤ 見直した考え		◆掲示物：フリップ① 「班の役割表」 班活動に入る前に班の役割を確認する。 ◆配布物：フリップ⑥ 「できごとワークシート2」 悩み・困っていることが書かれたもの ◇前時に扱わなかった生徒のもの全部を各班に均等に配布する(注2) ◆筆記用具 マジック・ネームペン等
① できごと												
② 考え												
③ 気分・行動・身体												
④ アドバイス												
⑤ 見直した考え												

	<p><b>アドバイスを考えるときのポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他の可能性（考え・行動）はないかアドバイスする。</li> </ul>	<p>◇各班で4人～7人のアドバイスをすることになるので、時間配分に配慮する。</p>
<p>発表 (10分)</p>	<p>○各班は担当した悩みのアドバイスの中から発表したいものを1～2例選び、発表係が発表する <b>(注3)</b></p> <p>選ぶ際のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色々なアドバイスが出てよかったもの</li> <li>・アドバイスが一致したもの</li> <li>・アドバイスが両極端だったもの</li> </ul> <p style="text-align: right;">など</p> <p>◎いろいろな考え方や行動があることを知る。</p>	<p>◇時間を見ながら、発表は各班1～2例に絞る。</p>
<p>まとめ (5分)</p>	<p>○本時で学んだことの感想を書く。</p>	<p>◆配布物 ふりかえりシート②</p>

## 指導案 ③ 手引き

### 指導案 3 できごと・考え・気分をつかまえる（認知再構成法の基本を学ぶ） 友人へのアドバイスの練習②

#### 【この授業の目的】

友人の悩みや困っていることについて、アドバイスをする授業の2時間目です。  
本時で全員の悩みや困っていることについてのアドバイスを完了します。

書いてくれた全員の悩みに答えましょう。

今回も《しなやかに考えることによって気持ちが楽になる》ことを実感させることをねらっています。

#### 【導入】

(注1) 簡単に復習し、展開に入る。

#### 【展開】

(注2) 例えば、40人学級の場合

前時…1人のアドバイス

本時…39人のアドバイスが残っているので、これを班の数で割る。班が6班あるとすると、 $39 \div 6 = 6 \sim 7$ 人となる。

班活動は25分なので、基本的にはそれぞれのアドバイス時間が均等になるよう、人数によって時間配分を考慮する。

※前時（2時間目）と同様、個人が特定されないように十分注意する。

※前時の終わりに書いてもらった《悩みを書いた文を①、②、③に分ける》ことができているかどうか事前にチェックしておく。

(注3) それぞれ「できごと」が違うので、①～③を発表してから④を発表させる。



## 指導案 ③ 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習① (A3サイズ)

**気分はその時の考え  
の影響を受けている  
ことを学ぶ**

### 掲示物 フリップ④：認知再構成法の図 (A3サイズ)

### 掲示物 フリップ①：班の役割表 (A3サイズ)

### 配布物 (班用) フリップ⑥：できごとワークシート2 (A3サイズ)

※各生徒が①～③を記入したもの

①できごと	
②考え	
③気分 行動 身体	
④アドバイス	
⑤見直した考え	

### 配布物 ふりかえりシート② (A4サイズ)

**指導案 4**


**できごと・考え・気分をつかまえる  
(認知再構成法の基本を学ぶ)  
自分へのアドバイスの練習**

**本時の学習**

- ・気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ

**ねらい**

- ・しなやかな考え方を身につける

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点										
<p>導入 (3分)</p>	<p>○生徒の活動・教師の発問、◎学ばせたいポイント</p> <p>○前回までの授業を振り返る。</p> <div data-bbox="319 884 933 1317" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」(認知)によって影響される</p>  </div>	<p>◆掲示物：本時の学習①</p> <div data-bbox="1053 884 1412 974" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>気分はその時の考えの影響を受けていることを学ぶ</p> </div> <p>◆掲示物：フリップ④ 「認知再構成法の図」</p> <p>◇できごと、考え、気分・行動・身体の関係を中心に振り返る。</p> <p>◇本時は「自分の悩みに自分で取り組む」時間であることを知らせる。</p>										
<p>展開 (20分)</p>	<p>○自分の悩みや困っていることについて考える。</p> <p><b>できごとワークシート2</b></p> <table border="1" data-bbox="343 1433 1013 1814"> <tbody> <tr> <td>① できごと</td> <td></td> </tr> <tr> <td>② 考え</td> <td></td> </tr> <tr> <td>③ 気分</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④ アドバイス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤ 見直した考え</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	① できごと		② 考え		③ 気分		④ アドバイス		⑤ 見直した考え		<p>◆配布物：フリップ⑥ 「できごとワークシート2」</p> <p>◇アドバイスが書かれた生徒の「できごとワークシート1」を各自に返しておく。</p> <p>◇クラスメイトが書いてくれたアドバイスを参考にしながら、「⑤見直した考え」に取り組ませる。</p> <p>◆筆記用具 マジック・ネームペン等</p> <p>◇机間巡視し、アドバイスを する。</p> <p>◇早くできた生徒は、ほかの悩み(最近の悩み)に取り組ませる。</p>
① できごと												
② 考え												
③ 気分												
④ アドバイス												
⑤ 見直した考え												

(12分)	<p>○発表</p> <p>○単元のまとめをする</p>	<p>◇数名指名する。無理強いは避ける。</p> <p>◇取り組んだ感想も合わせて発表させる。</p>
<p>まとめ (10分)</p>	<p>○自分の問題に取り組んだ後の気分を、ペープサートの気分3兄弟を使って表現する</p> <p>○単元1～4で学んだことの感想を書く。</p>	<p>◆ペープサート① 気分3兄弟 笑顔☺、普通顔☺、渋顔☹</p> <p>◆配布物 ふりかえりシート②</p>

## 指導案 ④ 手引き

### 指導案 4 できごと・考え・気分をつかまえる（認知再構成法の基本を学ぶ） 自分へのアドバイスの練習

#### 【この授業の目的】

自分の問題や悩みに向き合います。  
友達たちが書いてくれたアドバイスを参考にしながら、自分の考えや行動を見直します。  
考えを見直すことにより、気分が楽になることを実感していく授業です。

指導案1から指導案4まで学ぶことで、「こころのスキルアップ教育」の基本を学んだこととなります。

#### まとめ

何か嫌なことや、悩みにぶつかったとき、少し落ち着いて、  
“できごと”（その時何が起きたのか？）  
“考え”（その時何を考えていたのか？）  
“気分”（どんな気分に陥ってしまったのか？）に分けます。

※考えが容易に表現できないことがあります。できごと・気分を客観的に見つめてみるだけでも十分効果はあります。

- ①自分を客観的に見ることが出来ます。
- ②そのような考えをしたから、そのような気分になったということを理解できます。
- ③少し違った考え方はできないか、考えるようになります。
- ④いろいろな対処の方法を考えられるようになります。
- ⑤気分が変化することに気づきます。
- ⑥元気に前向きに生活できるようになります。

このようなスキルを子どもの時から身につけることを目標としています。

## 指導案 ④ 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習① (A3サイズ)

**気分はその時の考え  
の影響を受けている  
ことを学ぶ**

### 掲示物 フリップ④ 認知再構成法の図 (A3サイズ)

### 掲示物 フリップ⑥ : 「できごとワークシート2」 (A3サイズ)

### 配布物 フリップ⑥ : 「できごとワークシート2」 (A4サイズ)

※①～③に対し、クラスメイトが「④アドバイス」を記入してくれたもの。

①できごと	
②考え	
③気分 行動 身体	
④アドバイス	
⑤見直した考え	

### ペーパー① 気分3兄弟 (各A4サイズ)

### 配布物 ふりかえりシート② (A4サイズ)



# 単元 2

問題解決のスキルを学ぶ

## 問題解決のスキルを学ぶ 事例を使って練習

### 本時の学習

- ・ 解決する課題（問題）を見つけて、それを実現させる方法を学ぶ

### ねらい

- ・ 問題解決の方法を理解し、身につける

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
導入 (5分)	<p>○生徒の活動・教師の発問 ◎学ばせたいポイント</p> <p>○解決する課題を見つけて、解決を実現させる方法を事例を通して学ぶ。</p> <p>今日の授業は、課題（問題）を解決する具体的方法を考える授業です。</p> <p>普段自分は「こうなりたい」と思っているのになかなかできないでいることはありませんか？</p> <p>たとえば、私（先生）は、仕事のミスを少なくするために集中して仕事をしたい。睡眠時間の確保が大事だと思っています。</p> <p>そのためには夜の12時前には、寝たいと思っています。しかし、ほとんど1時を過ぎることが多いのです。</p> <p>この事が解決できれば、ゆとりある生活ができるのに。みんなもこのようなことはありませんか？</p> <p>自分の願い（思い）があるのに、一方で「やっぱりだめだ」という考えに強く引っ張られている自分がいます。</p> <p>今日は、悲観的な考えは、横に置いておいて、まず、行動してみよう。そのための一歩は何をすることがいいか行動計画を立ててみることにしましょう。</p>	<p>◆掲示物：本時の学習②</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     解決する課題（問題）を見つけて、それを実現させる方法を学ぶ                 </div> <p>◇数人から意見を聞く</p> <p>◆掲示物：フリップ⑦</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     どうせだめだ                 </div>
展開 (20分) 班活動 (話し合い)	<p>【事例②】</p> <p>中学1年生の夏美さんは、泳げません。</p> <p>昨日、高校1年生の兄が水泳大会で3位になりました。</p> <p>大会で泳ぐ兄さんがカッコよくて感動しました。夏美さんは、水に顔をつけることが怖いのです。授業では「はずかしい」思いをしています。来月から水泳の授業が始まります。今年こそは泳げるようになって授業に出たいと思うようになりました。</p>	<p>◆掲示物：事例文②</p> <p>◆掲示物：フリップ⑧</p> <p>「夏美さんの水泳履歴」</p> <p>◆掲示物：フリップ⑨-1</p> <p>「問題解決ワークシート &lt;事例の記入例&gt;」</p> <p>◆配布物：フリップ⑨-2</p> <p>「問題解決ワークシート」（A3サイズ）を各班に配布</p>



	<p>○『問題解決ワークシート』のⅠからⅢまでを、一項目ずつ説明し、生徒は各班で話し合ったものを指示にしたがって項目ごとに記入していく。</p> <p>○「問題・悩み」となったきっかけを書く</p> <p>[Ⅰ] 「問題の明確化」に取り組む</p> <p>②課題（問題）を見つける</p> <p>③課題（問題）解決を達成するためのいろいろなステップを考える</p> <p>④上記の第一ステップを具体的な目標にする。</p> <p>[Ⅱ] 具体的な方法を考える</p> <p>①目標を実現させるためのアイデアを出す</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>ブレインストーミング</b></p> <p>ブレインストーミングとは、できるだけ頭を自由にして思いつくままにアイデアを考えていくという意味です。</p> <p>②ブレインストーミングで出たアイデアの中から実現性の高いもの・効果のあるものを2つ選出…メリット、デメリットを書き出す。</p> <p>[Ⅲ] 解決行動の決定</p> <p>上記の</p> <p>・選出した2例から、最終的に1つ選び、解決行動の方法を決定する。</p>	<p>◆掲示物：フリップ① 「班の役割表」</p> <p>◇班活動を始める。</p> <p>◇教師はワークシートの解答例を見ながら発問の内容を考えてもよい。</p> <p>◇教師はステップごとに各班の進捗状況を確認する。</p> <p>◆筆記用具 マジック・ネームペン等</p> <p>◇ブレインストーミングについて説明する。</p> <p>◇解決策には必ずメリットとデメリットの側面があることを説明する。</p>
<p>発表 (15分)</p>	<p>○それぞれの班が考えた夏美さんの課題（問題）と解決行動を発表する。</p>	
<p>まとめ (5分)</p>	<p>○本時で学んだことの感想を書く。</p> <p>○ [Ⅵ] 実行は各自行う。</p> <p>○次時の授業のための「自分の生活ワークシート」の説明をする。ホームワークとする。</p>	<p>◆配布物： ふりかえりシート③</p> <p>◆掲示物、配布物フリップ⑩ 「自分の生活ワークシート」</p>

## 指導案 ⑤ 手引き

### 指導案 5 問題解決のスキルを学ぶ 事例を使って練習

#### 【この授業の目的】

物ごとがうまくいっていない時、「自分にはもう無理だ」などと認知に問題があったとしても、この認知は、横に置いておいて、まずは行動から入り、認知の変容を試みる授業です。

この授業では事例を使って、「問題解決のスキルを身につける」練習をします。  
問題を解決するときの流れは、次の通りです。

この指導案では、「問題解決ワークシート」に沿って、問題を解決していきます。

#### ◆「問題・悩み」となったきっかけ（状況）を記入

##### I：問題の明確化

・解決したい課題（問題）をはっきりさせる。（ここがキイポイントです）

①物事がうまくいかない（問題）その時の状況。

②本人が以前から思う苦手意識など

以上のような問題を細かく分けて具体的に課題にすることからはじめます。

この時すぐに解決できなくても、問題がはっきりすることが大事です。

目標を一つ決める。

##### II：具体的な方法を考える

①ブレインストーミングする（多くの自由なアイデアを出す）

（ブレインストーミングとは頭の中が荒らしのような状態になるほどいろいろな解決策を考えること）

②一番実現可能なアイデアを2つほど選び、それぞれのアイデアのメリット、デメリットを出す。

##### III：解決行動決定

実行可能性の高いものを1つ決める

##### VI：実行 準備段階：アクションプランを立てる

（何をするか、いつどのようにするか、人を頼むのか、具体的な手順は？）

##### V：最終評価

うまく解決できない場合は、「I：問題の明確化」へ戻る。

## 指導案 ⑤ 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習② (A3サイズ)

**解決する課題(問題)  
を見つけて、それを  
実現させる方法を学ぶ**

### 掲示物 フリップ⑦ (A3サイズ)

**どうせだめだ**

### 掲示物 事例文 (A3サイズ)

#### 事例文②

中学1年生の夏美さんは、泳げません。  
昨日、高校1年生の兄が水泳大会で3位になりました。  
大会で泳ぐ兄さんがカッコよくて感動しました。夏美さんは、水に顔をつけることが怖いのです。授業では「はずかしい」思いをしています。来月から水泳の授業が始まります。今年こそは泳げるようになって授業に出たいと思うようになりました。

### 掲示物 フリップ⑧ (A3サイズ)

#### 資料：夏美さんの水泳履歴

夏美さんの水泳履歴	
幼稚園時代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビニールプールに初めて入った時、すべって転倒した。</li> <li>・転倒事件以来、頭を洗ったり、顔に水がかかるとが苦手になった。</li> </ul>
小学校時代	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳の授業は、時々見学していた。</li> <li>・水泳の授業の時は、いつも泳げない班にいた。</li> <li>・プールの中を歩く練習は、楽しかった。</li> </ul>

**掲示物 フリップ⑨-1 (A3サイズ)**

問題解決(ワークシート) <事例の記入例>

**I 問題の明確化**

① 「問題・悩み」となったきっかけ  
水泳大会で泳ぐ兄さんに感動したが自分は泳げない。

② 課題(問題)を見つける  
・水が怖く、顔を(水に)つけられない。  
・今までに、ちゃんとした水泳の練習をしたことがない。

③ 課題(問題)を達成するためのいろいろなステップ  
1. ステップ 水になれる  
2. ステップ 身体が浮かぶ  
3. ステップ 水の中で身体が前に進む  
4. ステップ 泳ぎ方を身につける  
5. ステップ 25M泳ぐ

④ ③の第一のステップを最初の目標にする。  
水の中で目を開けていられるようになる。

**II 具体的な方法**

①ブレインストーミング(目標達成のためのいろいろなアイデアを出す)。  
※出来る・出来ないはこの次

1	市営プールで兄に教えてもらう	6	
2	近くの水泳教室に通う	7	
3	家に近くの川で友人と練習する	8	
4	風呂で顔をつける練習をする	9	
5	海に行って両親と練習をする	10	

②実現するための解決策をしぼる  
※上記のブレインストーミングの中から2つ選び検討する

番号	メリット	デメリット	番号	メリット	デメリット
1	あまりお金がかからない。	兄の都合に合わせる必要がある	4	一人で練習できる	モチベーションが低い
	兄なので気楽に練習できる			自由に計画が出来る	泳げるまで時間がかかる
				お金がかからない	

**III 解決行動の決定** ひとつを選ぶ

番号	実行(解決策)するもの(上記より1つを選ぶ)
4	風呂で(一人で)水に顔をつけ、目が開けられるようになる練習をする。

**掲示物 (班用) フリップ⑨-2 (A3サイズ)**

問題解決(ワークシート) 氏名

**I 問題の明確化**

① 「問題・悩み」となったきっかけ

② 課題(問題)を見つける

③ 課題(問題)を達成するためのいろいろなステップ

④ ③の第一のステップを最初の目標にする。

**II 具体的な方法**

①ブレインストーミング(目標達成のためのいろいろなアイデアを出す)。※出来る・出来ないはこの次

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

②実現するための解決策をしぼる  
※上記のブレインストーミングの中から2つ選び検討する

番号	メリット	デメリット	番号	メリット	デメリット

**III 解決行動の決定** ひとつを選ぶ

番号	実行(解決策)するもの(上記より1つを選ぶ)

**掲示物 配布物 フリップ⑩ (A3サイズ、A4サイズ)**

自分の生活ワークシート

年 組 名前

曜日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
時間							
0:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							

**掲示物 フリップ①: 班の役割表 (A3サイズ)**

**配布物 ふりかえりシート③ (A4サイズ)**

**教具 筆記用具 (マジック・ネームペン等)**

## 指導案 ⑥ 問題解決のスキルを学ぶ 自分の課題（問題）に取り組む

### 本時の学習

自分の課題（問題）について、解決方法を学ぶ

### ねらい

・問題解決の方法を理解し、自分で使えるようにする

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
	○生徒の活動・教師の発問 ◎学ばせたいポイント	
導入 (5分)	○前回の授業を振り返る。 (前回の問題解決ワークシートの記入例または班で作成したワークシートを掲示し、問題解決の方法を復習する	◆掲示物：本時の学習③ <b>自分の課題(問題)について、解決方法を学ぶ</b>  ◇前回の授業について、再度説明する。  ◆掲示物：フリップ⑨-1 「問題解決ワークシート〈事例の記入例〉」
展開 (20分)	○自分の解決する課題を決め、問題解決に挑戦する。 「問題・悩み」となったきっかけを書く 最初に自分の「問題の状況」を記入する。 A：自分の生活を振り返り、「資料・自分の生活ワークシート」を作成する。 B：「問題解決ワークシート」のⅠ～Ⅲまで、順に記入する。  Ⅰ：問題の明確化 課題（問題）を見つける ①「問題・悩み」となったきっかけを書く ②課題（問題）を見つける ③問題解決を達成するためのいろいろな方法を考え、ステップにして分ける。  Ⅱ：具体的な方法を考える ①目標を実現させるための方法を考える「ブレインストーミング」 ②①のなかから実現性の高いものを2つ選びメリット・デメリットを出す。	◆掲示物：フリップ⑨-2 「問題解決ワークシート」 ◆配布物（個人用）：フリップ⑨-2 「問題解決ワークシート」 ◆掲示物、配布物（個人用）：フリップ⑩ 「自分の生活ワークシート」  ◇教師はステップごとに各生徒の進捗状況を確認する。  ◇解決策には必ずメリットとデメリットの側面があることを説明する。

	<p>Ⅲ：解決行動決定（可能性の高いものを決定する） I～Ⅲまでを完成させる。</p> <p>Ⅳ：実行 準備段階：アクションプランを立てる（何を するか、いつどのようにするか、人を頼むのか、具 体的な手順は？）</p> <p>Ⅴ：最終評価</p>	<p>◇時間のある生徒は、Ⅳに取り掛かってよい。</p>
発表 (15分)	○数人の生徒に自分の問題解決を発表してもらう	◇発表にあたっては、無理強 いをしない
まとめ (5分)	○本時で学んだことの感想を書く	◆配布物 ふりかえりシート②

## 指導案 ⑥ 手引き

### 指導案6 問題解決のスキルを学ぶ 自分の課題（問題）に取り組む

#### 【この授業の目的】

「指導案5」で学習したことを生かしながら、自分自身の問題解決に取り組みます。導入の段階で、前回学習した「問題解決法ワークシート」の解決例を使いながら、もう一度復習します。前回、班で作成したワークシートが使用できれば、なおよいと思います。

今回は自分の生活の問題点を見つけるとともに、自分の生活を振り返ることを目指します。

発達段階に応じて、また学校生活の必要に応じて、テーマを変えてください。たとえば、人間関係、生活のリズム、部活動の問題などです。

「自分の生活ワークシート」もテーマにより、また年齢により、使いやすいように変えてください。

「指導案5」と「指導案6」を通して、次の4点が生徒たちの身につけてくればよいと考えます。

- ①自分の課題（問題）をしっかりとらえることができるようになる
- ②問題解決スキルを身につける
- ③ブレインストーミングのスキルを使えるようになる
- ④アクションプランを立てて行動できるようになる

※①～④を実施することで、生徒達が「自分には無理」「もう手遅れだ」「もう時間がない」などで、取り組まないうえに課題（問題）について実践の方法を（モチベーションを持って）見い出すための授業です。課題（問題）から目標へ考え方が変わり、最初の一步（行動）が見えてくればよい。

## 指導案 ⑥ 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習③ (A3サイズ)

**自分の課題(問題)  
について、解決方  
法を学ぶ**

掲示物 フリップ⑨-1 (A3サイズ)  
問題解決ワークシート〈事例の記入例〉

掲示物 フリップ⑨-2 (A3サイズ)  
問題解決ワークシート

配布物 フリップ⑨-2 (A4サイズ)  
問題解決ワークシート

掲示物 フリップ⑩ (A3サイズ)  
自分の生活ワークシート

配布物 フリップ⑩ (A4サイズ)  
自分の生活ワークシート



# 単元 3

気持ちのコントロールの仕方を学ぶ



# 気持ちのコントロールの仕方学ぶ 怒りについて学ぶ

## 本時の学習

- ・怒りの感情について考える
- ・自分が冷静になる方法を考える

## ねらい

- ・「怒り」を理解し、コントロールの仕方を学ぶ

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
導入 (5分)	○生徒の活動・教師の発問、◎学ばせたいポイント  ○本時の授業を知る。 ○日常生活の中で怒った経験と、いままでの対処法を話す。	◆掲示物：本時の学習④ ・怒りの感情について考える ・自身が冷静になる方法を考える  ◇教師のエピソードを用意しておく。
展開 (20分)	◎怒りは、不当な仕打ちをされたという侵害感と関係しています。その時には攻撃的な行動を起こしやすくなります。 <b>怒りが生まれるとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が不当に扱われたとき (例：自分はやっていないのに叱られた)</li> <li>・理由もないのに傷つけられたとき (例：登校途中、車に水をはねられた)</li> <li>・邪魔をされたとき (例：勉強をしていたのに、周りがうるさい)</li> <li>・自分自身が思うようにならないとき (例：病気になり、スポーツができなくなった) …など</li> </ul> ◎怒りのコントロールの仕方を知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①人（他人や自分）を傷つけない</li> <li>②物を壊さない</li> <li>③自分の生活を乱さない</li> </ul> 以上の条件を考慮して、怒りのコントロールの仕方を事例を通して班で話し合しましょう。	◆掲示物：フリップ⑪ 「怒りが生まれるとき」 ◆掲示物：フリップ⑫ 「条件」 ◆掲示物：フリップ⑬ 「適切な対応／不適切な対応」 ◆掲示物：フリップ⑭ 「自分、他者、怒」  ◆掲示物：ペープサート② 怒り顔 

<p>班活動 (話し合い)</p>	<p>事例1：図書館で本を読んでいたら、数人の生徒が大声で話し始めた。集中して本が読めなかった。「静かにして」と声をかけたが効果がなく、イライラした。</p> <p>事例2：図工の作品を壊された。とても気に入っていたので、頭にきた。先生が間に入って来て、壊した人は謝ってくれたけれど、悔しくて気持ちが収まらなかった。</p> <p>事例3：サッカーの試合で、ゴールキーパーをしていて、シュートされた。ディフェンスがちゃんと守らなかったのに、キャプテンに「キーパーはしっかりしろ」と言われて、頭にきた。</p> <p>事例4：期末試験はいつもより勉強したはずなのに、点数が取れなかった。効果的な勉強方法もわからず、イライラして壁に穴をあけてしまった。</p> <p>事例5：勉強をしようかなと思いつつゲームをしていると、お母さんから「早く勉強して、寝なさいよ」と言われた。イライラして机を蹴飛ばした。</p> <p>○それぞれの事例の怒りはどこから生まれるのでしょうか？</p> <p>○①主人公の怒りの気持ち・納得のいかない感情をとりあえず落ち着かせるにはどうしたらよいのでしょうか？</p> <p>②そしてそのあと対応策はどのようにしたらよいのでしょうか？</p> <p>以下のことなどを参考にしながら、アドバイスをする。</p> <p>1：自分だったらこのように考えたり、対処したりする。</p> <p>2：友人がとても良い対処方法をしていた。</p> <p>3：怒りのまま暴力的に対応したらどうなるだろうか？</p> <p>4：怒りをそのまま持ち続けたらどうなるだろうか？</p> <p>5：少し冷静に見つめられるにはどうしたらいいだろうか？</p> <p>◎怒りのまま、暴力的な行動をとったり、長い間相手を恨み続けたりすることは、新たな問題を引き起こすことを理解させる</p> <p>出てきた意見を赤のメモ紙に書き、事例文の下に貼る。</p>	<p>◆掲示物：フリップ① 「班の役割表」</p> <p>◇5つの事例の中から各班で1事例を選び、班で話し合う。</p> <p>◆筆記用具 マジック・サインペンなど</p> <p>◆色付きのメモ紙 (赤色でのり付きの紙)</p> <p>◆掲示物：事例文③-1～③-5</p> <p>◇対応策があまり出ない場合は、教師から提示してもよい。</p>
<p>発表 (10分)</p>	<p>発表 各班の発表係が発表する。 各班の発表を聞いて、自分たちの意見との違いや、よいところなど、数人に感想を聞く</p>	
<p>まとめ (5分)</p>	<p>○本時で学んだことの感想を書く。</p>	<p>◆配布物 ふりかえりシート②</p>

## 指導案 7 手引き

### 指導案 7 気持ちのコントロールの仕方を学ぶ 怒りについて学ぶ

#### 【この授業の目的】

「指導案 7」では怒りについて学習します。怒りと上手につき合えるようになることは、思春期の子どもたちだけではなくすべての人たちにとって重要な課題です。

怒りは「ひどい」と思う何か原因があった時、それをどのように受け取ったか、その結果として出てくる感情です。怒りも人間に備わった感情ですから、否定的にとらえるのではなく、何か意味があるものだということを、この授業の中で必ず子どもたちに伝えてほしいことです。

\* 怒りという感情は、《不当な仕打ちをされたという侵害感》と関係しています。自分の大事なものを侵害されたら、怒りがわくのは当然です。その怒りの感情をどのように表現し、相手に理解させ、そしてその怒りをコントロールし、怒りの原因を取り除くことが大事になります。

\* 怒りは攻撃的な行動を引き起こしやすいものです。

\* 怒りが収まらず、長く続く場合は、「何らかの対処の必要な問題がある」ということを知らせてくれる大切な感情でもあります。

しかし、怒りに任せて破壊的な行為に走ったり、自暴自棄な行動をとったりするのは問題です。怒りという感情を冷静に見つめ、それに対処する方法を考える授業です。

今回は事例を通して、自分たちはどのように考え、どのように対処するのがよいのか、話し合いましょう。

#### 【導入】

怒りが生まれるときについて、下記の例や、教師や生徒たちが経験したことを例に挙げながら、説明する。

怒りも人間にとって大切な感情であることを理解させる。

- ・ **自分が不当に扱われたとき**  
(例：自分はやっていないのに叱られた)
- ・ **理由もないのに傷つけられたとき**  
(例：登校途中、車に水をはねられた)
- ・ **邪魔をされたとき**  
(例：勉強をしていたのに、周りがうるさい)
- ・ **自分自身が思うようにならないとき**  
(例：病気になり、スポーツができなくなった)

## 【展開】

## 班活動

5つの事例の中から各班で1事例を選び、怒りのコントロールの仕方を班で話し合う。

事例1：図書館で本を読んでいたら、数人の生徒が大声で話し始めた。集中して本が読めなかった。「静かにして」と声をかけたが効果がなく、イライラした。

事例2：図工の作品を壊された。とても気に入っていたので、頭にきた。先生が間に入って来て、壊した人は謝ってくれたけれど、悔しくて気持ちが収まらなかった。

事例3：サッカーの試合で、ゴールキーパーをしていて、シュートされた。ディフェンスがちゃんと守らなかったのに、キャプテンに「キーパーはしっかりしろ」と言われて、頭にきた。

事例4：期末試験はいつもより勉強したはずなのに、点数が取れなかった。効果的な勉強方法もわからず、イライラして壁に穴をあけてしまった。

事例5：勉強をしようかなと思いながらゲームをしていると、お母さんから「早く勉強して、寝なさいよ」と言われて、イライラして机を蹴飛ばした。

事例については、教師の考えた事例で授業を実施してもよい。

以下の条件を考慮して、自分の感情をコントロールする

## 条件

- ①人（他人や自分）を傷つけない
- ②物を壊さない
- ③自分の生活を乱さない

## 考えられる意見

落ち着く（冷静になる）、深呼吸をする、大きな声を出して発散する、相手にしっかりと話す、抗議する、先生・親に話す、友達に話す、その場を離れる、スポーツに熱中するなど

「自分だったらこのように対応する」・「このようなことで友人がカッカしていたらこのようにアドバイスする」・「他の人がとてもよい対応をしていた」・「大人だったらこうするかも」など、いろいろな考えを掘り起こしてみましょう。

**赤いメモ紙にアドバイスを書き、それを事例の下に貼る。**

## 指導案 ⑦ 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習④ (A3サイズ)

- 怒りの感情について考える
- 自分が冷静になる方法を考える

### 掲示物 フリップ⑪ (A3サイズ)

#### 怒りが生まれるとき

#### 怒りが生まれるとき

- 自分が不当に扱われたとき
- 理由もないのに傷つけられたとき
- 邪魔をされたとき
- 自分自身が思うようにならないとき

など

### 掲示物 フリップ⑫ (A3サイズ)

#### 条件

#### 条件

- ① 人(他人や自分)を傷つけない
- ② 物を壊さない
- ③ 自分の生活を乱さない

### 掲示物 フリップ⑬ (A3サイズ)

適切な対応

不適切な対応

### 掲示物 フリップ⑭

#### 「自分、他者、怒」



(A)



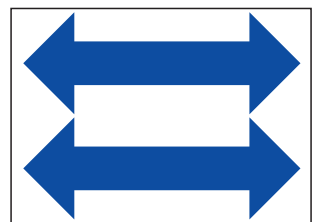
(B)



(C)



(D)



## パート②

## 怒り顔



## 掲示物 事例5例 (A3サイズ)

## 事例文③-1 ~③-5

## 【事例1】

図書館で本を読んでいたら、数人の生徒が大声で話し始めた。集中して本が読めなかった。「静かにして」と声をかけたが効果がなく、イライラした。

## 【事例2】

凶工の作品を壊された。とても気に入っていたので、頭にきた。先生が間に入ってくれて、壊した人は謝ってくれたけれど、悔しくて気持ちが収まらなかった。

## 【事例3】

サッカーの試合で、ゴールキーパーをしていて、シュートされた。ディフェンスがちゃんと守らなかったのに、キャプテンに「キーパーはしっかりしろ」と言われて、頭にきた。

## 【事例4】

期末試験はいつもより勉強したはずなのに、点数が取れなかった。効果的な勉強方法もわからず、イライラして壁に穴をあけてしまった。

## 【事例5】

勉強をしようかなと思いながらゲームをしていると、お母さんから「早く勉強して、寝なさいよ」と言われた。いらいらして机を蹴飛ばした。

**掲示物** フリップ①：班の役割表 (A3サイズ)

**配布物** ふりかえりシート② (A4サイズ)

**教具** ・色付きのメモ紙 (赤色でのり付きの紙)  
・筆記用具 (マジック・ネームペン等)



指導案 ⑧

# 気持ちのコントロールの仕方を学ぶ ノーと言えない時の考えに気づく

## 本時の学習

- ・ノーと言えるようになるために、そう言えない時の気分や考えを探る

## ねらい

- ・ノーと言えない時の考え方・行動を理解する

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
導入 (5分)	○生徒の活動・教師の発問、◎学ばせたいポイント  ○今日の授業の内容 本当は「断りたい」、「したくない」と思っている、誘われるとノーと言えないときの考え方について勉強する	◆掲示物：本時の学習⑤ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">ノーと言えるようになるために、そう言えない時の気分や考えを探る</div> ◇事例を話したり、生徒にノーを言えなかった経験を発表させる。 ◆掲示物：フリップ① 「班の役割表」
展開 一斉指導 (25分)	○事例を使って、ノーと言えなかった時の考え方を探る (事例) 春男さんは塾の日なのに、夏男さんを含む4人の友達に、無理やりカラオケに誘われました。2、3日前にはゲームセンターに誘われ、しゅしゅついて行きました。いつも断れないでいます。  ○「春男さんは塾に行かなければならないと思っているので、本音では断りたいのです。それでも、断れないのはどうしてでしょう？」	◆掲示物、配布物：フリップ⑤ 「できごとワークシート1」 ◇A3のサイズを掲示し、各班に同じワークシートを配布する ◆掲示物：事例文④ ◆ペーパーサート③ 男子生徒 A、B、C、D、E (紙人形) を用意し、事例を先生が人形劇にして生徒に見せてもよい。 ◇ここで学ぶのは「断りたいのに、断ることができない」瞬間の春男さんの考えであることを明確にする (注1)
班活動 (話し合い)	○「できごとワークシート」に取り組む (話し合い、記録係がワークシートに記入する) 1：「①できごと」、「②考え」、「③気分」に分類する。	◆掲示物：フリップ① 「班の役割表」 ◆マジック・ボールペンなど



発表 (10分)	<p><b>できごとワークシート1</b></p> <table border="1" data-bbox="384 197 1062 434"> <tr> <td>① できごと</td> <td></td> </tr> <tr> <td>② 考え</td> <td></td> </tr> <tr> <td>③ 気分・行動・身体</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④ アドバイス</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>予想される反応</b></p> <p><b>できごとワークシート1 (記入例)</b></p> <table border="1" data-bbox="384 539 1062 909"> <tr> <td>① できごと</td> <td>友人にカラオケに誘われた。</td> </tr> <tr> <td>② 考え</td> <td>・一緒に行かないと悪い。 ・いじめにあうかもしれない。 ・仲間はずれにされるかも。</td> </tr> <tr> <td>③ 気分 (行動・身体の反応)</td> <td>怖い、心配、困惑 しぶしぶついて行く</td> </tr> <tr> <td>④ アドバイス</td> <td></td> </tr> </table> <p>◎気分(怖い・心配等)は、その時の考え(申し訳ない、嫌われる・いじめられる等)に影響されることを理解する(注2)</p> <p>2：ノーと言いたいのに言えない春男さんに対して、以下のことを考えて、班でアドバイスを考える (注3)</p> <p>*春男さんがノーとはっきり言えるには、どのように考えたらいえるでしょうか？</p> <p>*春男さんが自分の気持ちをはっきり伝える方法を考える。</p> <p>*もしも春男さんがノーと言ったとしたら、彼はどんな状況や気持ちになると思いますか。</p> <p>*もしも春男さんがノーと言わなかったとしたら、その先彼はどうなると思いますか。</p> <p>*自分だったらどのように対処しますか？</p> <p>以下の対応策を考慮しながら、具体的方法を話し合しましょう。</p> <table border="1" data-bbox="359 1585 932 1783"> <tr> <td> <input type="radio"/>ノーと言うタイミング(時間)を考える。  <input type="radio"/>人の協力を得る。  <input type="radio"/>ノーと伝える手段を考える。                      例) 電話、メール、手紙、直接、間接                 </td> </tr> </table> <p>3：アドバイスのように考えられたら、または行動できたら、気分はどうなると思いますか？ 発表(発表係は黒板の前に出て発表をする。)</p>	① できごと		② 考え		③ 気分・行動・身体		④ アドバイス		① できごと	友人にカラオケに誘われた。	② 考え	・一緒に行かないと悪い。 ・いじめにあうかもしれない。 ・仲間はずれにされるかも。	③ 気分 (行動・身体の反応)	怖い、心配、困惑 しぶしぶついて行く	④ アドバイス		<input type="radio"/> ノーと言うタイミング(時間)を考える。 <input type="radio"/> 人の協力を得る。 <input type="radio"/> ノーと伝える手段を考える。 例) 電話、メール、手紙、直接、間接	<p>◇机間巡視して助言する。 ◇②-③(考えと気分)の相互関係について、丁寧に確認するとよい。(例)「いじめられるかもしれないと考えれば、怖くなるよね」(注2)</p> <p>◆掲示物：フリップ⑮ 「ノーと言うとき考慮したいこと」</p>
	① できごと																		
② 考え																			
③ 気分・行動・身体																			
④ アドバイス																			
① できごと	友人にカラオケに誘われた。																		
② 考え	・一緒に行かないと悪い。 ・いじめにあうかもしれない。 ・仲間はずれにされるかも。																		
③ 気分 (行動・身体の反応)	怖い、心配、困惑 しぶしぶついて行く																		
④ アドバイス																			
<input type="radio"/> ノーと言うタイミング(時間)を考える。 <input type="radio"/> 人の協力を得る。 <input type="radio"/> ノーと伝える手段を考える。 例) 電話、メール、手紙、直接、間接																			
まとめ (5分)	<p>○本時で学んだことの感想を書く。</p>	<p>◆配布物： ふりかえりシート② (注4)</p>																	

## 指導案 ⑧ 手引き

### 指導案 8 気持ちのコントロールの仕方を学ぶ ノーと言えない時の考えに気づく

#### 【この授業の目的】

「指導案8」では、自分の意に反して友達の意見に従ってしまったり、気乗りのしない誘いに乗ってしまったりしたときの気持ちについて考えます。

「本時の学習」は「ノーと言えるようになるために、そう言えない時の気分や考えを探る」です。

最近の多くの子どもたちは、付和雷同して行動し、結果的にストレスを溜めていたり、場の空気に流されて良くない行動に走ったりということがあられるようです。

この単元では、自分の勇気をくじいている悲観的な考えに気づくことがポイントです。そして、その悲観的な考えに対して、班の人たちのアドバイスを聞いて、自分の考えを見直すことができます。

悲観的な考えに縛られていると、自分自身で自分の考えを見直すことは難しいものです。グループ活動をするメリットは他者からのアドバイスという形で、いろいろな考えのあることを知り、考えの幅が広がり、自分の考えを見つめなおすきっかけになります。

友達の考えていることが分かることで、人間関係の改善につながることで、またしなやかに考えることで、自分の意志を表現する勇気が湧いてくることを期待しています。

#### 【導入】

先生が事例を話したり、生徒にノーと言えなかったりした経験を発表させることで、誰でも日常生活の中でノーと言えないことが多くあることを知ります。ノーと言いたいのと言えないときはどんなことを考えているのでしょうか？

#### 【展開】

事例を通して、ノーと言えなかったときの考えを探りましょう。

○先生の発問により、コラムごとに班のメンバーで話し合い、記録係が「できごとワークシート」に記入します。

**（注1）** 子どもたちが検討するのは「誘われたときに、断りたいけど断れないで迷っている瞬間」の春男さんの考えや気持ちです。検討する場面をはっきりと提示することで、春男さんの考えや気持ちがわかりやすく浮かび上がります。だから、「本音では断りたいのです」という点を強調することが大切です。

**（注2）** 生徒たちは①～③をまとめる中で春男さんが断れない背景にある悲観的な思考を理解しています。気分はその時の考えに影響されることを確認する。（例）「いじめられるかもしれないと考えれば、怖くなるよね」

**(注3)** 2：ノーと言いたいのと言えない春男さんに対して、班でアドバイスを考えましょう。

教師は以下の事柄を考慮して発問し、生徒たちに考えさせてください。

\*春男さんは、ノーと言った場合に起こると考えた悲観的状况について「起こるかもしれない」以外のことを考えていません。「もし、実際にそうなってしまったとき、どのように対処したらよいか」を話し合わせることで、対処方法が見つかり不安が低減します。

・ノーと言ったときに何が起こると考えているかを振り返ってみよう。

(良い部分、困った部分の2つの側面を検討する)

・ノーと言えないとき、春男さんの人間関係はどうなるだろうか。春男さんと夏男さんたちはこのままだと、本当の友達と言えるだろうか。

(よい部分、困った部分の2つの側面を検討する)

生徒たちからは、春男さんの不安を打ち消してくれるようなアドバイスが出されると思います。そういう心強い意見が数多く出されれば、クラスメートとの人間関係に安心感が生れるでしょう。

### 【まとめ】

**(注4)** まとめでは、断れないときには強い不安の感情があること。そして、その背後には否定的な考え方をしていることを明らかにする。最後に子どもたちに自分自身の経験の中に似たような出来事はなかったかを振り返らせる。

## 指導案 ⑧ 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習⑤ (A3サイズ)

ノーと言えるようになるために、  
そう言えない時の気分や考えを探る

### 掲示物 事例文 (A3サイズ)

#### 事例文④

春男さんは塾の日なのに、夏男さんを含む4人の友達に、無理やりカラオケに誘われました。2、3日前にはゲームセンターに誘われ、しぶしぶついて行きました。いつも断れないでいます。

### 掲示物 フリップ⑮：ノーと言うとき考慮したいこと (A3サイズ)

- ・ノーと言うタイミング(時間)を考える
- ・人の協力を得る
- ・ノーと伝える手段を考える  
(電話、メール、手紙、直接、間接)

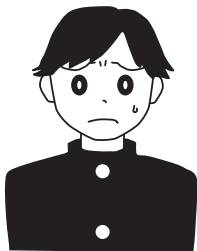
### 掲示物 フリップ①：班の役割表 (A3サイズ)

### 掲示物 フリップ⑤：できごとワークシート1 (A3サイズ)

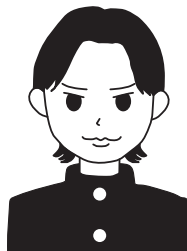
### 配布物 (班用) フリップ⑤：できごとワークシート1 (A3サイズ)

### ペーサート ③：男子生徒A、B、C、D、E (春男さん、4人の友達)

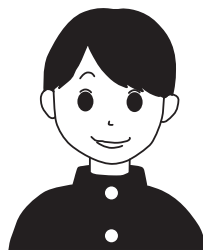
(A)



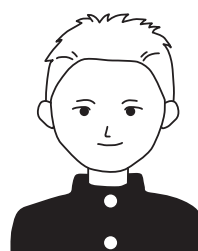
(B)



(C)



(D)



(E)



### 配布物 ふりかえりシート② (A4サイズ)

### 教具 筆記用具 (マジック、ボールペン)

# 単元 4

コミュニケーションスキルを学ぶ

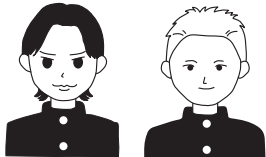
# 指導案 ⑨ コミュニケーションスキルを学ぶ アサーションのスキルを学ぶ

## 本時の学習






- ・自分の考えたことを素直に表現する方法を学ぶ

## ねらい

- ・コミュニケーションの方法を知り、自分にとっても、相手にとってもよい方法を身につける

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
導入 (3分)	○生徒の活動・教師の発問、◎学ばせたいポイント  ○自分の気持ちや考えたことを相手に素直に伝える方法を学ぶ。  ◎自分の言いたいことを相手に伝える難しさを理解する。 ◎言いにくいことでも、相手にきちっと伝えることが大切である	◆掲示物：本時の学習⑥ <b>自分の考えたことを素直に表現する方法を学ぶ</b> ◇素直に言いにくいことを、例を挙げて問題提起をする(注1)
展開 (12分)	○3つの表現方法を知る。  【1】強い言い方 相手のことは考えず、自分の言い分を優先する言い方  【2】弱い言い方 自分の気持ちを抑えて、相手の都合を優先する言い方  【3】ほどほどの言い方（アサーティブな表現） 自分のことをまず考えるが、相手のことも考えるバランスのよい言い方  ・事例を使って3つの表現方法を具体的に示す。 【事例⑤】 春男さんは自分の机の横にカバンを置いていました。そこを急いで通った夏男さんがカバンにつまずき、カバンを踏みつけてしまいました。春男さんは夏男さんに「おい、俺のカバンを踏むなよ!」と言いました。 夏男さんの言い方 [強い言い方]「おまえの置き場所が悪いんだ。ちゃんと片づけろよ」 [弱い言い方]「ごめん、踏んづけて。俺が悪かったよ」 [ほどほどの言い方]「カバンを踏んだのは悪かったけど、ここに置くと危ないんだよ。ちゃんとロッカーに置いてくれる?」	◆掲示物：フリップ⑬ 「3つの表現方法」 「強い言い方」「弱い言い方」 「ほどほどの言い方（アサーティブな表現）」とその説明したものを掲示する(注2) ◆掲示物：事例文⑤ ◆ペーパーサート③ 男子生徒B、D   「強い言い方」と「弱い言い方」を示し、この方法で自分の気持ちをきちっと伝えられるか問題提起をする  ◇教師は夏男さんと春男さんの対話を表現をする(注3)

- 「強い言い方」や「弱い言い方」で自分の気持ちを相手に伝えられるでしょうか。
- 教師がアサーティブな表現方法のコツとして「み・かん・てい・いな」というものがあることを説明する(注4)。

		“み” たこと (客観的事実・状況)
		“かん” じたこと (自分の気持ち)
		“てい” あん (提案)
		“いな” (否定された場合の 代案)

「み・かん・てい・いな」の図

- 教師が事例を使って説明する。
  - み**：“み” たこと (客観的事実・状況)  
 「鞆がはみ出していて、躓いた」という
  - かん**：“かん” じたこと (自分の気持ち)  
 「危ないではないか」
  - てい**：“てい” あん (提案)  
 「鞆をちゃんとロッカーに片づけておいてくれる？」
  - いな**：“いな” (否定された場合の代表)  
 「今ちょっとだけ」と言われ、「じゃもう少し中において」と代案。

班活動  
(15分)

- 班ごとにもう1つの事例を使って「み・かん・てい・いな」の練習をする。

【事例⑥】

運動会の練習の後、みんなが水場に並んでいました。そこへ夏男さんが春男さんの前に割り込んできました。

- 春男さんの言いたいことを「み・かん・てい・いな」を使って表現してみる。
  - ・ワークシートに記入していく。
  - ・記録係が、その班で出た表現を用紙に記入する。

- ◆掲示物：フリップ⑰  
 「み・かん・てい・いな」

- ◆掲示物：フリップ①  
 「班の役割表」

- ◆掲示物：事例文⑥

- ◆掲示物、配布物：フリップ⑱  
 「みかんでいいなワークシート1」

- ◆筆記用具  
 マジック・サインペン等

発表  
(10分)

発表1 《中学生以上》

○各班の発表係が、寸劇風に自分たちの班の表現を発表する。

みかんでいいなワークシート1

	“み” たこと (客観的事実・状況)	
	かん “じたこと (自分の気持ち)	
	“てい” あん (提案)	
	“いな” (否定された場合の 代案)	

発表2 《小学生用》

○生徒が次の人を指名しながら、「み🍊」から順にフェルトみかんを持って、「かん」「てい」「いな」まで班ごとに発表

書かれたメモを道具係が大きなワークシートに貼る。

みかんでいいなワークシート2

班				
1班				
2班				
3班				
4班				
5班				

◎アサーティブな表現は、言った人も言われた人も、気分がよいことを知る。

◆掲示物：フリップ⑩

「みかんでいいなワークシート2」

◆色付きのメモ紙  
(のり付きの紙)

まとめ  
(5分)

○本時で学んだことの感想を書く。

◆配布物  
ふりかえりシート④



## 指導案 ⑨ 手引き

### 指導案9 コミュニケーションスキルを学ぶ アサーションのスキルを学ぶ

#### 【この授業の目的】

こころの通い合う人間関係を作り上げるためには、自分の気持ちや考えを相手に上手に伝えることが必要です。相手に上手に伝えることを専門用語で「アサーション」と言います。この時、とても強い言い方と、弱い言い方を考えてみると、ほどほどの言い方が浮かんできます。

相手のことを考えず自分の言い分を優先する「強い言い方」と、自分の気持ちを抑えて相手の都合を優先する「弱い言い方」を考え、これを組み合わせてその中間にあたるバランスのとれた言い方、すなわち自分のことをまず考えるが、相手のことも考えるバランスの良い言い方がアサーションです。

このスキルを身につけることが、この授業の目的となります。

#### 【導入】

**（注1）** 素直に言いにくいことを相手にどのように表現しているでしょうか。ここでは生徒に尋ねるか、教師の体験談を話すなどして具体的に問題を提起します。

例としては「電車の中で、携帯電話で長々と話している人に対して」、あるいは「授業中、無駄話をしている人に対して」などがあります。

#### 【展開】

**（注2）** 「強い言い方」・「弱い言い方」・「ほどほどの言い方（アサーティブな表現）」のフリップとその説明文を黒板に貼り説明をします。

**（注3）** 3つの表現方法を、事例を通して教師がペープサートを利用しながら生徒に理解させます。攻撃的な「強い言い方」は相手も攻撃的に反応し、けんかになることが多いものです。

非主張的な「弱い言い方」は、相手に自分の言いたいことが伝わりません。二つの表現方法は適切とは言えません。「強い言い方」と、「弱い言い方」を組み合わせて、自分のことをまず考えるが、相手のことも考えるバランスの良い「ほどほどの言い方」を考えてみましょう。

**（注4）** 「み・かん・てい・いな」というのは、自分の気持ちを伝えるときに意識しておくこととよいことをまとめたものです。「見る」「感じる」「提案する」「否と否定された時の代案を言う」から、頭文字を並べると「み・かん・てい・いな」になります。

**み**：見たこと（客観的な事実を伝える）

**かん**：感じたこと・思ったこと（自分の気持ちを伝える）

**てい**：提案する・意見を言う（自分の提案を伝える）

**いな**：否定されたら再提案（別の提案をしたり、話し合ったりする）

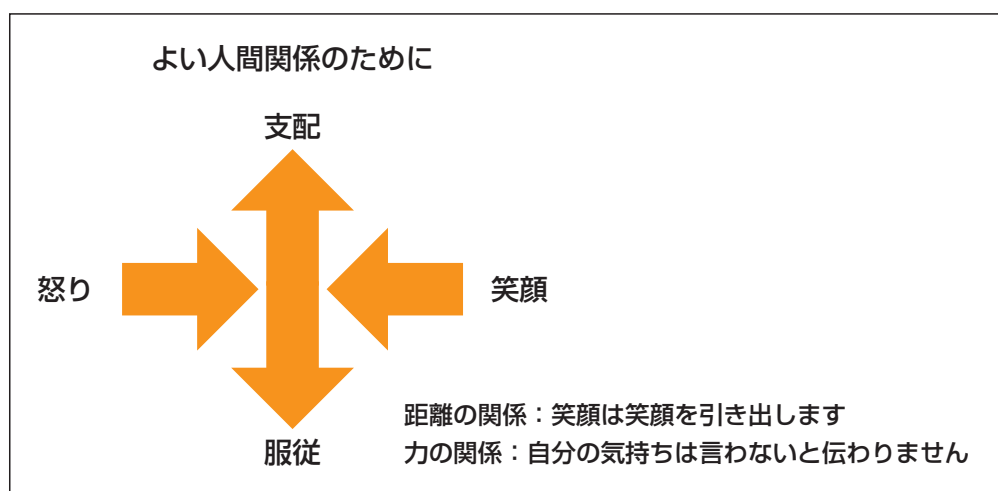
## 【発表】

発表に関しては、生徒が楽しく表現できることが大切です。小学生や特別支援学級の生徒たちには、ゲーム感覚で演じられるように、生徒の状況に合わせて、担任が工夫しましょう。

## 【参考】

コミュニケーションのスキルを学ぶことは、よい人間関係のためにとっても大切なことです。参考資料として、「人間関係の法則」と、「自分の気持ちを上手に伝える7つのポイント」を提示しておきます。

### (1) 人間関係の法則



横軸は感情の軸で、同じ反応を相手に引き起こします。自分がニコッとすれば相手も笑顔で、こちらがムスッとすれば相手もムスッとします。縦軸は力関係の軸です。これは感情の軸とは逆に反対の反応を相手に引き起こします。一方が強くなると、一方が弱くなります。

### (2) 自分の気持ちを上手に伝える7つのポイント

- ① 自分の気持ちに正直になりましょう
- ② 相手の気持ちを大切にしましょう
- ③ 穏やかに話すようにしましょう
- ④ 簡潔に話すようにしましょう
- ⑤ 自分の意見をきちんと伝えましょう
- ⑥ 相手の意見にも耳を傾けましょう
- ⑦ ダメなことはダメと伝えましょう

## 指導案 ⑨ 教材

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

### 掲示物 本時の学習⑥ (A3サイズ)

**自分の考えたことを  
素直に表現する方法  
を学ぶ**

### 掲示物 フリップ⑩：3つの表現方法 (A3サイズ)

[1]強い言い方  
相手のことを考えず、  
自分の言い分を優先する  
言い方

[2]弱い言い方  
自分の気持ちを抑えて、  
相手の都合を優先する言い方

[3]ほどほどの言い方  
(アサーティブな表現)  
自分のことをまず考えるが、  
相手のことも考える  
バランスのよい言い方

### 掲示物 事例文 (A3サイズ)

#### 事例文⑤

春男さんは自分の机の横にカバンを置いていました。そこを急いで通った夏男さんがカバンにつまずき、カバンを踏みつけてしまいました。春男さんは夏男さんに「おい、俺のカバンを踏むなよ!」と言いました。

### 掲示物 事例文 (A3サイズ)

#### 事例文⑤夏男さんの言い方

夏男さんの言い方  
**[強い言い方]**「おまえの置き場所が悪いんだちゃんと片づけるよ」  
**[弱い言い方]**「ごめん、踏んづけて。俺が悪かったよ」  
**[ほどほどの言い方]**「カバンを踏んだのは悪かったけど、ここに置くと危ないんだよ。ちゃんとロッカーに置いてくれる？」

**掲示物** 事例文 (A3サイズ)

事例文⑥

運動会の練習の後、みんなが水場に並んでいました。そこへ夏男さんが春男さんの前に割り込んできました。

**掲示物** フリップ①：班の役割表 (A3サイズ)

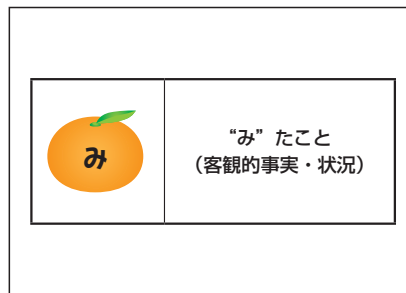
**掲示物** フリップ⑰ (A3サイズ)

「みかんでいいな」の図

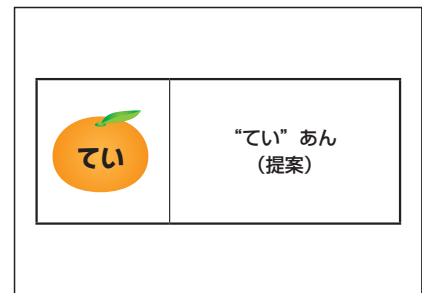
⑰-1



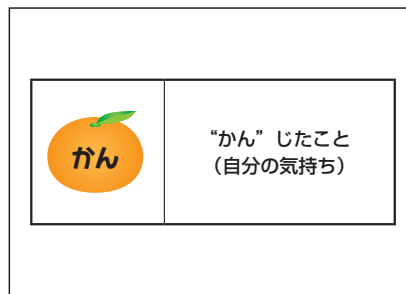
⑰-2



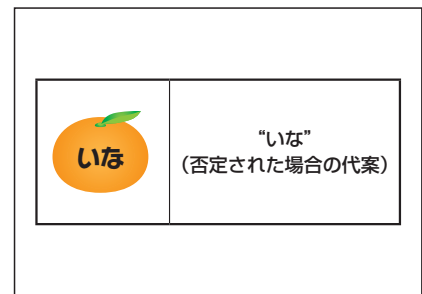
⑰-4



⑰-3



⑰-5



**掲示物** フリップ⑱：みかんでいいなワークシート1 (A3サイズ)

**配布物** (班用) フリップ⑱：みかんでいいなワークシート1 (A3サイズ)

**教具**

- ・フェルトで作ったみかん
- ・色付きのメモ紙 (のり付の紙)
- ・筆記用具 (マジック・サインペン等)

**ペーパー** ③：男子生徒B、D

**配布物** ふりかえりシート④ (A4サイズ)

# 単元 5

まとめ

指導案 10

## 劇で表現する (こころのスキルアップ授業のふりかえり)

### 本時の学習

- ・1年間、この授業で学んだことを、寸劇にし、表現する

### ねらい

- ・こころのスキルアップ教育のまとめ

流れ	学習内容	◆教材・教具 ◇留意点
導入 (10分)	○生徒の活動・教師の発問、◎学ばせたいポイント  ○ショート劇1～5 (テーマに沿っていれば内容は自分たちで考えてもよい)	◆掲示物：本時の学習⑦  <b>1年間、この授業で学んだことを、寸劇にし、表現する</b>  ◇セリフを言えない人のために、ナレーションの人がセリフを言うことも可。 ◇ショート劇のテーマ、及び内容は別紙
展開 (35分)	○班ごとにテーマと内容に沿ったセリフを話し合う ◎テーマに沿った表現を考える。 ・練習をする	◆掲示物：フリップ⑳ ショート劇のテーマ、登場人物、内容、留意点 ◇今まで勉強した表現や考え方を意識して取り入れ、最後はハッピーエンドになるようにする。
休憩 (10分)		◇2時間枠で行うが、授業の合間に昼休みが入るようにすると、劇内容を深めることができる。
発表 (35分)	○班ごとに発表をする	
まとめ (10分)	○本時で学んだことの感想を書く。	◇時間に応じて数名に感想を聞く。 ◆配布物 ふりかえりシート②

## ● ショート劇1 ● (単元1の寸劇)

### テーマ「できごと・考え・気分をつかまえる」

#### 登場人物(4人)

春子さん、夏子さん、春子さんの母、ナレーター

#### 劇の内容

春子さんが夏子さんの携帯に電話をする。遊びに誘おうと思ったが、いくら電話をしても出ないし、返信もない。春子さんは小4のときのいじめられた過去を思い出し、夏子さんから連絡がないことが不安になりだした。母にそのことを相談すると、「明日、学校に行ってみたら？」と助言してくれた。そのおかげで、少し元気が出て明日学校に行ってみようと思った。翌日、春子さんは夏子さんと学校で会った。

#### 留意点

- ・ 3つの場面を演じる
- 【1】 春子さんが夏子さんに携帯をかけてつながらない場面
- 【2】 春子さんと母親が会話をしている場面
- 【3】 翌日、学校で春子さんと夏子さんが会って会話をしている場面
- ・ 母親の助言により、春子さんはできごと、考え、気分をつかまえることができた。その様子をセリフに入れる。
- ・ 春子さんが友人の夏子さんについて悩んでいたが、学校に行ったら春子さんが考えていたのとは違う夏子さんの様子になるような劇にする。
- ・ 最後はハッピーエンドとする。

## ● ショート劇2 ● (単元2の寸劇)

### テーマ「問題解決のスキルを学ぶ」

#### 登場人物 (5人)

春男さん(野球部中2男子)、夏男さん(同級生)、春男さんの母、春男さんの担任、ナレーター

#### 劇の内容

春男さんは三者面談で、担任に「北高校に行きたい」と言う。担任は「北高校に行くためには各教科5点足りない」と言った。

帰宅途中、母が北高校はあきらめるように言う。本人はあきらめたくないので、友達の夏男さんにその話をした。

夏男さんは「僕も頑張るから、一緒に勉強を頑張ろうよ」と言って、勉強する方法を一緒に考えてくれた。

#### (留意点)

- ・ 野球部の部活：月～金（朝練と夕方16時～18時半、土日は練習試合）
  - ・ 勉強時間：火曜日、金曜日は英語と数学の塾（19時半から21時半）。家庭学習は宿題を30分くらい。宿題や部活のない日は友人と遊ぶかゲームをして過ごす。
  - ・ 3つの場面を演じる
- 【1】三者面談の場面
- 【2】帰宅途中の場面
- 【3】友人夏男さんと問題解決スキルを使って勉強頑張ろうと決心した場面
- ・ 勉強の方法について、ブレインストーミングを利用し、いろいろな考えを出す劇にする。
  - ・ 最後はハッピーエンドとする。



## ● ショート劇3 ● (単元3-①の寸劇)

### テーマ「気持ちのコントロールの仕方を学ぶ(怒り)」

#### 登場人物(6人)

春男さん(中学1年)、同じ掃除班の友達(夏男さん、秋男さん)、冬男さん、担任、ナレーター

#### 劇の内容

掃除の時間、春男さんはまじめに掃除をしていた。夏男さん、秋男さんはサボって遊んでいる。掃除終わりのチャイムが鳴ったとき、まだ掃除は終わっていなかった。そこへ担任が見回りに来て、掃除が終わっていないことをとても怒った。班全員の責任として、全員が正座させられた。

その後、春男さんは体育館の裏に行って「俺はちゃんと掃除していた」と怒りを爆発させた。そこへ、心配した冬男さんが現れ、掃除をちゃんとしていたのに叱られた春男さんのくやしさを理解し、冷静にふるまっていた春男さんに心打たれたことを伝えた。春男さんは嬉しかった。

#### (留意点)

- ・3つの場面を演じる
- 【1】清掃している場面
- 【2】教師が怒って、班全員が正座をさせられた場面
- 【3】体育館の裏で怒りを爆発させている場面
- ・全体責任にされ、春男さんは気持ちを体育館の裏で爆発させる。その後、冷静になって自分の考えをもう一度見直している様子をセリフにする。
- ・最後はハッピーエンドとする。

## ● ショート劇4 ● (単元3-②の寸劇)

### テーマ「気持ちのコントロールの仕方を知る（ノーと言えないとき）」

#### 登場人物（6人）

春男さん、友達（夏男さん、秋男さん、冬男さん）、母親、ナレーター

#### 劇の内容

下校途中、「今日もカラオケに行こう」と夏男さん、秋男さん、冬男さんが誘ってきた。春男さんは過去に夜遅くなって親に叱られたことがあるし、カラオケそのものが好きではない。今日は塾の日で1カ月後には期末テストがある。断りたかったが、断れずにあやふやな受け答えのまま帰宅した。

カラオケに行くか、塾に行くか悩んで、もたもたしていると、母親に、「塾に行く時間でしょ？」と注意された。そこで、「カラオケに行こう」と夏男さんたちに誘われていて、断れないことを母親に話した。結局、ノーと言おうと決心し、メールで断ることにした。

#### (留意点)

- ・ 4つの場面を演じる
- 【1】 放課後、友人からカラオケに誘われた場面
- 【2】 自宅でノーと言えない理由と、ノーと断ったらどうなるかを考え、母親に事情を話している場面
- 【3】 断ろうと決心してメールをしている場面
- 【4】 次の日、友達たちと顔を合わせた場面)。
- ・ 春男さんが自宅に帰ってノーと言うことを決めるまでの気持ちの移り変わりが「セリフ」で表現できるとよい。
- ・ 最後はハッピーエンドとする。

## ● ショート劇5 ● (単元4の寸劇)

### テーマ「アサーション」

#### 登場人物 (5人)

春男さん、夏男さん、秋男さん、冬男さん、ナレーター

#### 劇の内容

春男さんが自分の机のわきにかバンを置き、ノートを写していた。そこへ、夏男さんが来てかばんにつまずいた。夏男さんはとても攻撃的に怒り、立ち去った。攻撃的に怒ったので、春男さんも言い返した。また少したったら、秋男さんが来てまたそのかバンにつまずいた。秋男さんはつまずいた自分が悪かったような言い方をした。その様子を見ていた冬男さんは堂々と春男さんにかバンをかたづけしてほしいと話し、春男さんはそこに置いた自分の方が悪かったと反省した。

#### (留意点)

3つの場面を演じる

- 1：夏男さんは攻撃的な強い言い方で怒っているセリフを言う。それに対し春男さんも攻撃的な返事をする。強い言い方で言えば言うほど、お互いエスカレートしていく。
- 2：秋男さんは弱い言い方をする。
- 3：冬男さんはアサーティブな言い方で春男さんに提案をする様子を表現する。「み・かん・てい・いな」を使った表現になるとよい。

## 指導案 10 手引き

### 指導案10 「まとめ」 劇で表現しよう

#### 【この授業の目的】

ここでは、こころのスキルアップ授業の振り返りの時間とします。

授業で学んだことを劇という手法の中でより具体的に実践し、現実場面で使いやすくします。

- この劇は、演じることよりも、「セリフ」や「行動」を班の中で話し合いながら作り上げることが大切です。

#### \*注意点

- ①各単元の『ねらい』が劇のせりふの中に表現されていること。
- ②発表の時のせりふは、出演者自身がセリフを言ってもよいし、またはナレーション担当が全部セリフを言ってもよい。…発表の場面で辛くなる人がいないように配慮する。
- ③班の全員が何かの担当（参加）につくようにする。
- ④劇の最後はハッピーエンドにする。
- ⑤劇の発表時間は、5分～10分くらいにするのが適当である。

**指導案 10 教材**

付録に使いやすい教材を提示してあります。拡大コピーしてご使用ください。

**掲示物 本時の学習⑦ (A3サイズ)**

**1年間、この授業  
で学んだことを、  
寸劇にし、表現  
する**

**掲示物 フリップ⑳：ショート劇のテーマと内容・登場人物・留意点 (A3サイズ)****配布物 (班) フリップ⑳：ショート劇のテーマと内容・登場人物・留意点 (A3サイズ)****配布物 ふりかえりシート㉑ (A4サイズ)**