

## 自己調整力を育む指導・支援の工夫② ～主体的な目標設定と振り返りを通して～

振り返りの力が育ち、自己調整力が高まる

### 自立活動の時間の指導

#### ソーシャルスキルトレーニングⅡ

『ぽかぽか言葉名人になろう』（全14時間）での

**主体的な目標設定と振り返り**

**児童の実態:**自分の思いが通らないと感情的になり、相手が嫌な気持ちになる言葉を使うことがある

#### 児童が設定した目標の具体化:

『みんなに「だいじょうぶ」とかいてやさしくする』

児童の実態、児童の目標の具体化からソーシャルスキルトレーニングを構成する。

### ソーシャルスキルトレーニングⅡ 指導計画 『ぽかぽか言葉名人になろう』（全14時間）

時数	活動名と主な活動内容
1	「ぽかぽか言葉とチクチク言葉ってなに？」 ・ぽかぽか言葉とチクチク言葉の概念を知る。
2	「こんなときどう言う？」 ・設定場面から、どんなぽかぽか言葉を使えばよいか考える。
2	「ぽかぽか言葉を使おうⅠ」 ・『お願いトランプ』
6	「ぽかぽか言葉を使おうⅡ」 活動内容1 ・『すごろく』 ・『ボウリング』
3	「ぽかぽか言葉を使おうⅡ」 活動内容2 ・『いすとりゲーム』

**主体的な目標設定  
と振り返り**

ぽかぽか言葉チクチク言葉の概念を理解させた後、場面に合ったぽかぽか言葉が言えるようにロールプレイで練習させる。ゲーム的な活動では、活動の目標を児童が主体的に設定し、振り返ることを通して、自己調整力を高める。

ソーシャルスキルトレーニングⅡ  
『ぽかぽか言葉名人になろう』の  
主体的な目標設定の手立て

手立てⅠ：前回の活動の様子を動画から  
振り返る

手立てⅡ：前回の『振り返りシート』の自己  
評価や教師のコメントを参考にする

手立てⅢ：教師が見取った前回の活動でのよ  
さや課題を書いた付箋を選択させる

ソーシャルスキルトレーニングⅡ  
における主体的な目標設定

成功体験

手立てⅠ：前回の活動の様子を動画から振り返る



自分の言動が  
目に見えて分かる

動画で見る自分の頑張っている姿や目標を達成できた姿から、自信を得て、新たな目標を設定。

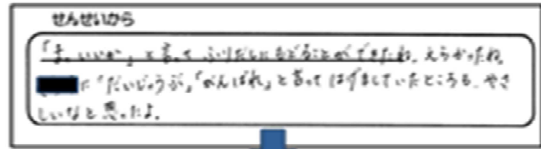
ソーシャルスキル  
トレーニングⅡにおける  
主体的な目標設定

手立てⅡ：前回の『振り返りシート』の自己評価や  
教師のコメントを参考にする

自己評価を振り返って、新たな  
目標を設定



教師のコメントを参考に、  
新たな目標を設定



自分の行動を教師から賞賛してもら  
えたことで得た自信

相手のことを考えることができた自分  
の姿を振り返ることにより生じた自信

教師のコメントを参考に新たな目標  
『ふりだしになってもおこらない』

新たな目標  
『ぜったいにあいてをばかりしない』

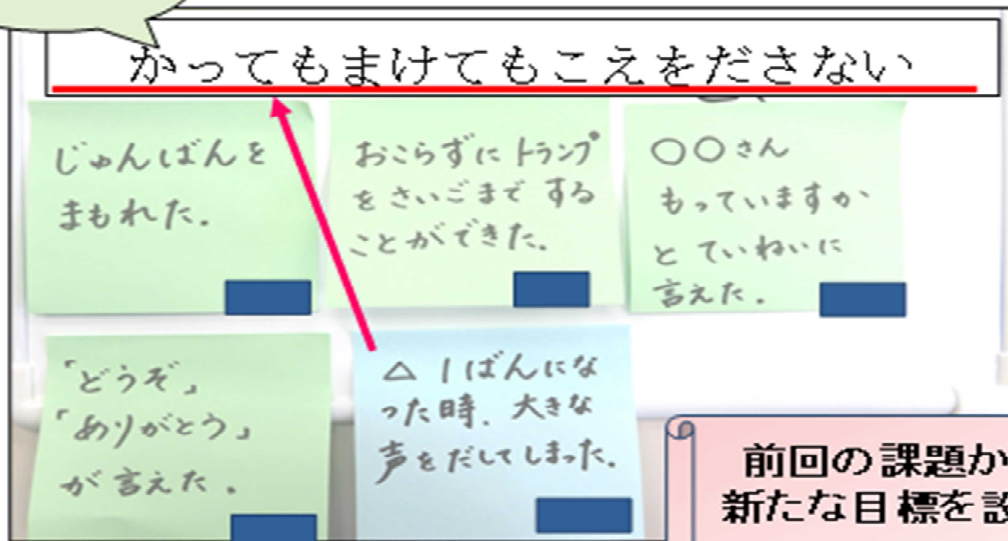
肯定的な振り返り

肯定的な振り返りにより、次の活動への自信が生まれ、新たな目標を設定。

ソーシャルスキル  
トレーニングⅡにおける  
主体的な目標設定

手立てⅢ：教師が見取った前回の活動でのよさや  
課題を書いた付箋を選択させる

新たな目標



前回の課題から  
新たな目標を設定

目標となりそうな言動を複数例示し、児童に選択させる方法は、  
自分の課題に沿った目標となり、成功体験を得やすい。

ソーシャルスキルトレーニングⅡ  
『ぽかぽか言葉名人になろう』の  
目標を振り返る手立て

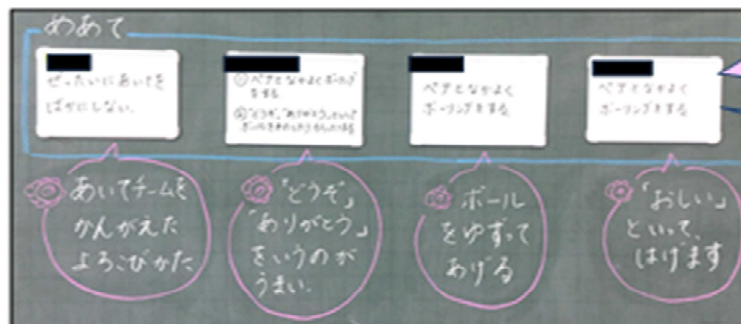
手立てⅠ：目標を視覚化する

手立てⅡ：目標の達成度を視覚化する

手立てⅢ：『振り返りシート』

手立てⅣ：『いいねカード』

手立てⅠ：目標を視覚化する



自分の目標を意識する

友達の目標にも目を向ける

本時の  
目標を他児  
とも共有

『いいねカード』に記載された児童のコメント

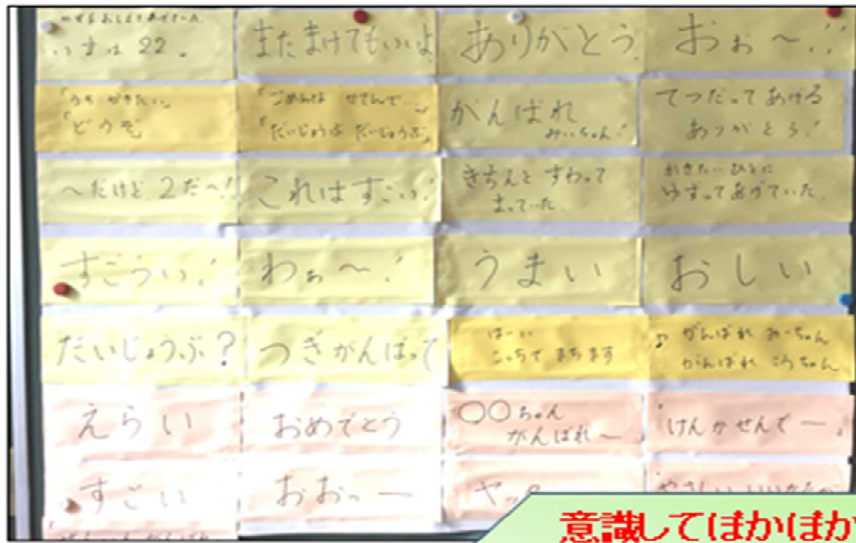
一年生なのにめあてをみんなにがんばれるのがすごいいいと思いました。

一番にならなくても、楽しかったの、にこにこマークに丸をつけたのがすごいです。

コメントを励みに  
自己調整力の  
高まった姿へ

黒板に各自の目標を位置付けることで、活動中も目標を意識し、振り返ることができる。また、自分の目標だけでなく友達目標にも目を向けることができる。

## 手立てⅡ：目標の達成度を視覚化する



意識してほかほか言葉を使おうと自己調整する姿へ

「ほかほか言葉を増やす」の達成度を理解させるため、活動中に子どもが発したほかほか言葉を用紙に記入し掲示する。

## 手立てⅢ：『振り返りシート』

### 児童の『振り返りシート』

きょうのかんそう (〇をつける)

たのしかった おももしろかった	イライラした くやしかった	ざんねんだった つまらなかった	おどろかせ ショック	その他

どうしてそうおもったのかな

Nちゃんがすごくがんばってくれたから、  
おれも がんばるきもちがわいてきた。

振り返りから、自己のよさや課題に気づき、新たな目標設定へ

『振り返りシート』で目標の達成度を自己評価させ、活動の感想も記入させることで、自分のよさや課題に気付かせ、新たな目標設定への意欲を高める。

手立Ⅳ：『いいねカード』



自己肯定感が高まる

いちばんにならなくても、たのしかったの、  
にこにこマークにまる  
をつけたのがすご  
いです。

他者に関心を持つ



H先生へ

H先生へ  
しんぱんをして  
くれて  
ありがとう

カードのやり取りを通して、肯定的に自己を振り返り、  
相手が喜ぶ言動を取ろうと自己調整する姿が見られた。

カードには活動中の友達のよさを記入させる。カードのやり取りを通して自己肯定感の高まりや、他者への関心の広がりが期待できる。

時数	指導のねらいと主な活動内容
1	<p>「ぼかぼか言葉とチクチク言葉ってなに？」</p> <p>【ねらい】</p> <p>○普段使っている言葉を振り返らせ、言葉が引き起こす感情に気づかせる。</p> <p>【活動内容】</p> <p>1. 「ぼかぼか言葉」と「チクチク言葉」の概念を知り、ワークシートに「ぼかぼか言葉」「チクチク言葉」を書く。</p> <p>2. 「ぼかぼか言葉」「チクチク言葉」を言われたとき、言ったときの感想を話す。</p>
2	<p>「こんなときどう言う？」</p> <p>【ねらい】</p> <p>○ぼかぼか言葉をチクチク言葉と対比して考えさせることを通して、それぞれの言葉が相手に与える影響を理解させるとともに、ぼかぼか言葉を進んで使う意欲を持たせる。</p> <p>【活動内容】</p> <p>1. 設定場面を見て、どんな「ぼかぼか言葉」を言えばよいか考え、ワークシートの吹き出しに記入する。</p> <p>2. ぼかぼか言葉を使う場面のロールプレイを行い、心地よさを体感する。</p> <p style="text-align: right;">※伊佐貢一著 「温かいメッセージ」のソーシャルスキル教育 参照</p>
2	<p>「ぼかぼか言葉を使おうⅠ」</p> <p>【ねらい】</p> <p>○「ぼかぼか言葉」を使って、友達と仲良く関わり遊ぶことができるようにする。</p> <p>○怒りをコントロールし、我慢できるようにする。</p> <p>【活動内容】</p> <p>1. 「お願いトランプ」のルールを確認する。</p> <p>①お願いする人は「○○さん、□を持っていますか？」という話型を使い質問する。</p> <p>②お願いされた人は、持っていたら「はい、どうぞ」と言ってカードを手渡し、持っていなかったら「持っていない」と答える。</p> <p>③お願いした人はカードをもらえたら、「ありがとう」と言う。</p> <p>2. 活動のめあてを決め、発表する。(めあてをミニホワイトボードに記入し、目につく場所に置く)</p> <p>3. 負けたときの気持ちを切り替えられる具体的なセリフ(あーくやしかった、次はがんばろう、まあいいか等)を決める。</p> <p>4. 「お願いトランプ」をする。</p> <p>5. 振り返りカードで今日の活動を振り返る。</p> <p>6. 「いいねカード」に友達のがんばりや、よさを記入し発表する。発表後、カードを書いた相手に渡す。もらったカードは各自のカードケースに保管する。</p> <p><b>2回目の活動からは、前回の活動を振り返らせ、振り返りをもとに自己の目標設定をさせる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の活動の様子をビデオ撮影し、行動を振り返り目標設定する際に参考にさせる。</li> <li>・(目標設定が難しい場合は) 1回目の活動の様子から、目標になりそうな項目を事前に教師が付箋に書き出しておき、選択させる。</li> </ul>

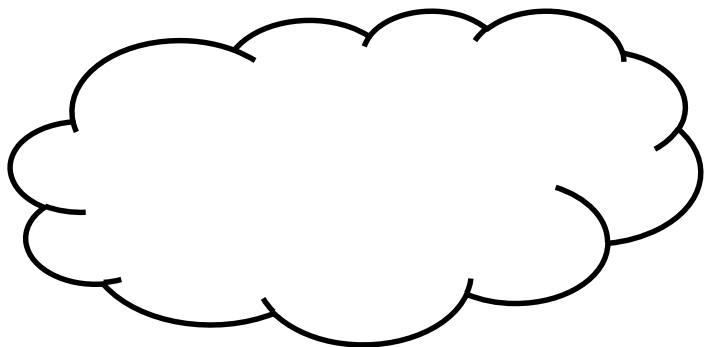
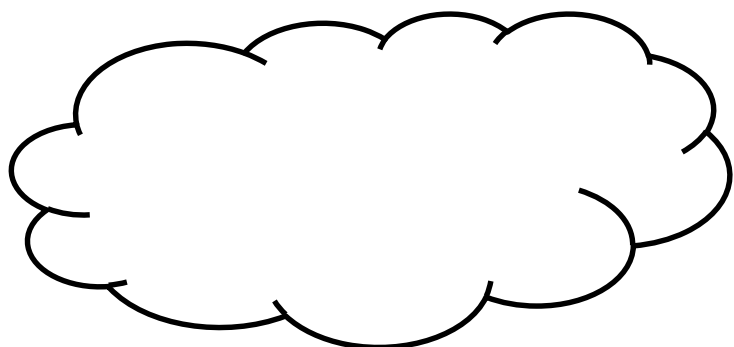
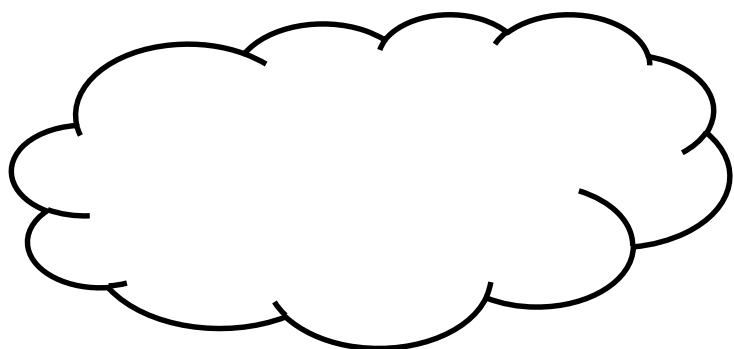
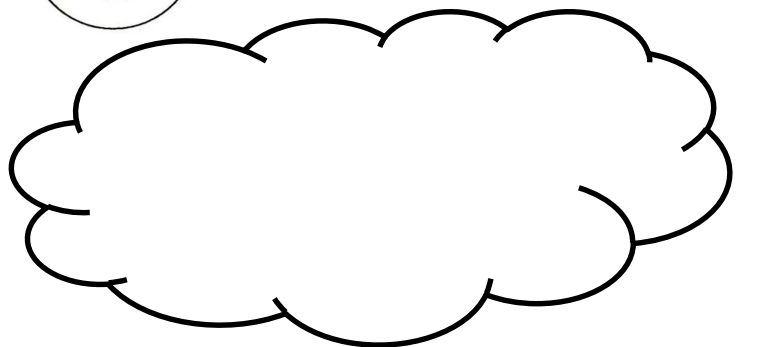
時数	指導のねらいと主な活動内容
6	<p>「ぼかぼか言葉を使おうⅡ」</p> <p>【ねらい】</p> <p>○「ぼかぼか言葉」を使って、友達と仲良く遊んだり、励ますことができるようにする。</p> <p>○怒りをコントロールし、我慢できるようにする。</p> <p>【活動内容 1】</p> <p>1. 「すごろく」、「ボウリング」のルールを確認する。</p> <p>※「すごろく」は個人戦、「ボウリング」はペアを作り対戦。「ボウリング」の方が、相手がいる分より心理的な負荷がかかると考える。</p> <p>①さいころ、ボウリングのボールを次の人に渡すときは相手の顔を見て「どうぞ」と言って手渡す。受け取った人は「ありがとう」と相手の顔を見て言う。</p> <p>②「がんばって」など、友達を励ます「ぼかぼか言葉」が言えたら、その言葉を紙に記入し、黒板に掲示する。</p> <p>2. 活動のめあてを決め、発表する。(めあてをミニホワイトボードに記入し、目につく場所に置く)</p> <p>3. 「すごろく」、「ボウリング」をする。</p> <p>4. 振り返りカードで今日の活動を振り返る。</p> <p>5. 「いいねカード」に友達のがんばりや、よさを記入し発表する。発表後、カードを書いた相手に渡す。もらったカードは各自のカードケースに保管する。</p>
3	<p>【活動内容 2】</p> <p>1. 「いすとりゲーム」のルールを確認する。</p> <p>①「いすとりゲーム」で椅子に座れなかった子どもは、「くやしい」「もういやだ」「つぎはがんばる」など、自分の気持ちに近い言葉が書かれた椅子を選んで座り、気持ちの整理をする。</p> <p>②「がんばって」など、友達を励ます「ぼかぼか言葉」が言えたら、その言葉を紙に記入し、黒板に掲示する。</p> <p>2. 活動のめあてを決め、発表する。(めあてをミニホワイトボードに記入し、目につく場所に置く)</p> <p>3. 「いすとりゲーム」をする。</p> <p>4. 振り返りカードで今日の活動を振り返る。</p> <p>5. 「いいねカード」に友達のがんばりや、よさを記入し発表する。発表後、カードを書いた相手に渡す。もらったカードは各自のカードケースに保管する。</p>



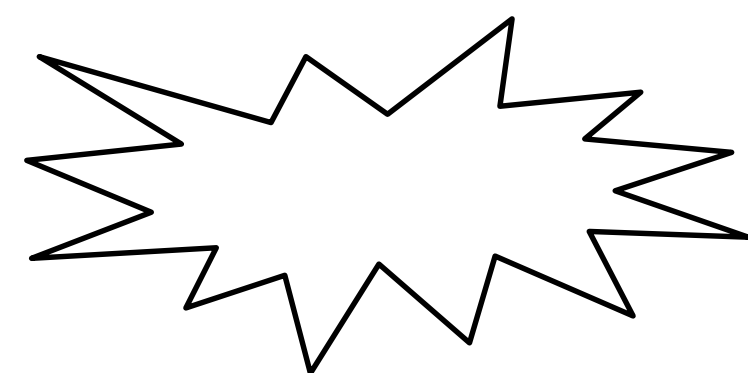
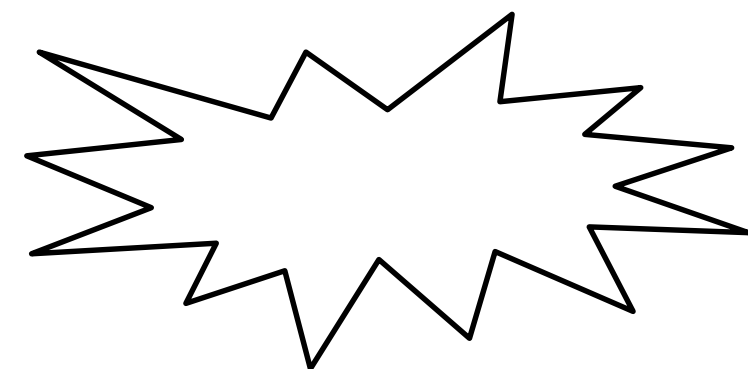
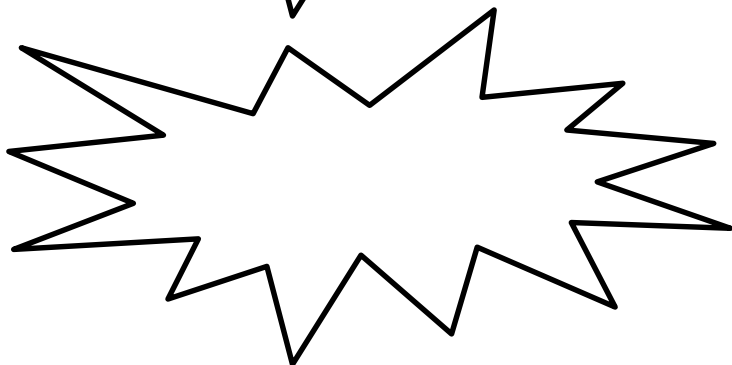
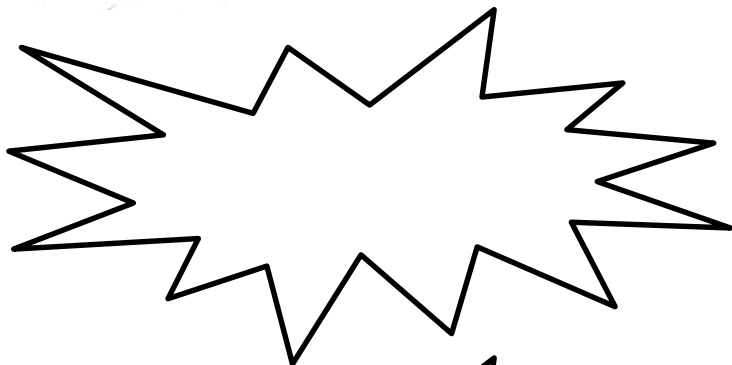
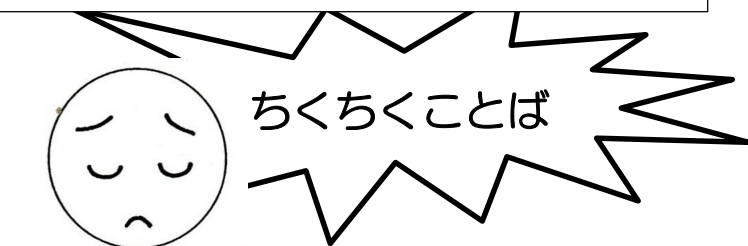
いわれてうれしかったことば(ぽかぽかことば)と、かなしかったことば(ちくちくことば)をおもいだして、かきだしてみましょう。



ぽかぽかことば



ちくちくことば



かつどうめい ( )

月 日 なまえ( )

めあて

-----  
-----

めあてのふりかえり (〇をつける)



よくできた



できた



できなかった

きょうのかんそう (〇をつける)



たのしかった  
おもしろかった



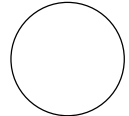
イライラした  
くやしかった



ざんねんだった  
つまらなかった



おどろいた  
ショック



そのた  
( )

どうしてそうおもったのかな

-----  
-----

せんせいから

-----



さんへ



さんへ

より

より



さんへ



さんへ

より

より



さんへ



さんへ

より

より



さんへ



さんへ

より

より