

自立活動学習指導案

1 単元名 気持ちと上手につき合おう（感情のコントロール） SST

2 単元の目標

- ・ 感情には様々な種類や強さがあることを知り、その中で自分がよく表出する感情について考えることができる
- ・ 怒りや不安などのネガティブな感情を抑えられなくなりそうなときに、どんな方法をとればよいか知るとともに、生活の中で生かすことができる

3 関連する自立活動の内容項目

- | | |
|-----------|----------------------------|
| 1 健康の保持 | (4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること |
| 2 心理的な安定 | (1) 情緒の安定に関すること |
| 3 人間関係の形成 | (3) 自己の理解と行動の調整に関すること |

4 各児童の目標（例）

・自分がどんなことに怒りを感じやすいのか理解し、活動前に対処方法について意識しておくことができる ・怒りの感情が表出したとき、その段階に応じて気持ちを落ち着かせる方法を取ることができる	・自分が学校生活の中で、どんな気持ちになりやすいかを知り、そのときの自分の姿や行動を振り返ることができる ・気持ちを落ち着かせたり、切り替えたりする方法を知り、自分に合った方法を取ることができる	・自分がどんなことに怒りを感じやすいのか理解し、活動前に対処方法について意識しておくことができる ・怒りの感情を表出したときの自分や周囲の人の様子を振り返り、自分に合った気持ちを落ち着かせる方法を取ることができる	・自分がどんなことに「不安」を感じやすいのかを知り、そのときの自分の様子について振り返ることができる ・「不安」や「困り」を適切に伝える方法や、和らげる方法を知り、自分に合った方法を取ることができる
---	--	---	--

5 指導計画（全3時間）

時	段階	活動名	ねらい
1	感情語を知る	SST 気持ちツリー	気持ちを表す言葉を出し合い、気持ちツリーを作成する活動を通して、様々な感情語があることを理解することができる
2	自分の感情を認知する	SST 気持ちはなんだ？	具体的な出来事をもとに、そのときの自分の気持ちの強さがどれくらいかを、「気持ちの温度計」で測る活動を通して、自分の感情の種類や強さを理解することができる
3	マイナスの感情に対処する	SST こんなときどうする？	感情を抑えきれなくなったときの自分や周りの人の反応を振り返り、気持ちを切り替えたり落ち着かせたりする方法を考えることができる

6 身に付けさせたいスキル ・感情語を理解する ・感情を認識する ・気持ちの切り替え ・依頼する

7 展開

(1) 第1時 SST：気持ちツリー

ねらい 気持ちを表す言葉を出し合い、気持ちツリーを作成する活動を通して、様々な感情語があることを理解することができる

過程	学習活動	留意点・備考
教示	<p>1. 本時のめあてを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 表情カードから「気持ちを表す言葉（感情語）」を想像し、発表させる。 ○ 同じ表情でも様々な言葉が当てはまることから、「心の中の気持ちは言葉にして初めて伝わる」ということを確認し、めあてを提示する。 <p>⑥ 気持ちを表わす言葉を集めて「気持ちツリー」を作ろう</p>	<p>同じ表情でもいろいろな言葉が当てはまる場合があることを確認する。</p>
モデリング	<p>2. 表情カードを見たり具体的な場面を思い浮かべたりしながら、「気持ちを表す言葉（感情語）」を集める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ワークシートに「気持ちを表す言葉（感情語）」を記入させる。 ・ 拡大したワークシートを見せながら、書き方を確認する。 	<p>分からないときは、友達や教師に相談してもよいことを確認する。</p>
リハーサル	<p>3. 「気持ちの葉」を書き、「気持ちツリー」を作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 児童に「気持ちを表わす言葉（感情語）」を発表させ、「気持ちの葉」に書かせる。 ・ 新しい言葉や似た意味の言葉が出たときには、児童に説明させながら、意味を全員で共通理解させる。 ○ プラス（ポジティブな意味）の気持ちとマイナス（ネガティブな意味）の気持ちで整理する。 	<p>書くことに困難がある場合は、教師が「気持ちの葉」を書く。</p>
フィードバック 一般化	<p>4. 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 完成した「気持ちツリー」を見せ、感想を発表させる。 ○ 感情を言葉で表現することのよさについて考えさせる。 ○ これから上手につき合っていきたい「気持ち」を考えさせ、ワークシートに記入させる。 ○ 「気持ちツリー」にない言葉を見つけたら、これからも増やしていくことを確認する。 	<p>「気持ちツリー」の中に名前シールを貼る。</p>

(2) 第2時 SST：気持ちはなんだ？

ねらい 具体的な出来事を基に、そのときの自分の気持ちの強さがどれくらいかを、「気持ちの温度計」で測る活動を通して、自分の感情の種類や強さを理解することができる

過程	学習活動	留意点・備考
教示	<p>1. 「気持ちツリー」の学習を振り返り、本時のめあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 上手につき合っていきたい気持ちを振り返らせ、ワークシートに記入させる。 <p>② 気持ちの温度計を作ってはかってみよう</p>	<p>「怒り」グループ 「不安」グループ で配付するワークシートを変える。</p>
モデリング	<p>2. 気持ちには「強さ（レベル）」があることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 具体的な出来事を基に、そのときの気持ちを想像させ発表させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 友達に順番を抜かされた、図工の絵が上手に描けなかったなど ○ 「怒り」「不安」の中にも、強さ（レベル）によって様々な言い表し方があることを確認させる。 <p>〈例〉 怒り：ムッとする／イライラ／腹が立つ／爆発する 不安：気になる／そわそわする／苦しくなる など</p>	<p>人によって感じ方や気持ちの強さが異なることを確認する。</p> <p>言葉の意味を共通理解する。</p>
リハーサル	<p>3. 「気持ちの温度計」を作り、測る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ これまでの学校生活の場面を振り返らせ、「気持ちの温度計」の目盛りを書かせる。 ○ 出来上がった「気持ちの温度計」を発表させる。 ○ 具体的な出来事を提示し、「気持ちの温度計」で測らせる。 	<p>思いつかないときは「気持ちの言葉集」を見たり、友達に相談してもよいことを確認する。</p>
フィードバック 一般化	<p>4. 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「気持ちの温度計」を作って測る活動をした感想を発表させる。 ○ 今後も「怒り」や「不安」の気持ちが生まれたとき、「どれくらいの強さ（レベル）」で表すことを確認する。 <p>○ 「温度計の目盛りが大きくなったときどんなことが起こるか」を考えさせる。</p> <p>○ 「気持ちの温度を下げる方法」を身に付けることのよさを確認する。</p>	<p>内容を想像しながら、互いのグループの発表を聞くように確認する。</p>

(3) 第3時 SST：こんなときどうする？

ねらい 感情を抑えきれなくなったときの自分や周りの人の反応を振り返り、気持ちを切り替えたり落ち着かせたりする方法を考えることができる

過程	学習活動	留意点・備考
教示	<p>1. 本時のめあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「怒り」や「不安」が大きくなったときに、どんなことが起きるか（これまで起こったことがあるか）を振り返らせる。 ・ 「自分にどんなことが起きるか」「周りの人にどんなことが起きるか（影響があるか）」を考えさせる。 <p>㊦ 気持ちの温度を下げる方法を考えよう。</p>	
モデリング	<p>2. モデリングを見て、「気持ちの温度を下げる方法（感情をコントロールする方法）」を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「怒り」や「不安」を感じる場面から、2つの対応方法を見せ、どちらが望ましいか考えさせる。 <p>【モデリング】</p> <p>モデルⅠ 相手に八つ当たりをして、その場を飛び出す</p> <p>モデルⅡ 相手に自分の気持ちを伝えて、落ち着くための方法（タイムアウト）を試す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・モデリングで示した方法以外にも、様々な方法があることを確認する。 	ポイントが分かりやすいように、大げさに演じる。
リハーサル	<p>3. 「気持ちの温度を下げる方法（感情をコントロールする方法）」を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「気持ちの温度を下げる方法（感情をコントロールする方法）」を発表させる。 ・ 発表した本人に内容を実演させ、その後全員で試させる。 ○ 発表された「気持ちの温度を下げる方法（感情をコントロールする方法）」整理する。 ・「自分でできること／周りの人にお願いすること」「活動前にできること／活動中でもできること」の視点で整理する。 	思いつかないときは、友達に相談してもよいことを確認する。
フィードバック 般化	<p>4. 学習の振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 感情をコントロールできることのよさについて話し合う。 ○ これからも学校生活の中で、自分に合う方法を見つけ、気持ちと上手につき合いながら過ごすことを確認する。 <p>○ 「気持ちと上手につき合おう1週間チャレンジ（気持ちログ）」を付けて、取り組んでいくことを確認する。</p>	気持ちログを配付する。

8 フィードバックについて

《第1時後の継続的なフィードバック》

フィードアップ	・活動前に「気持ちを言葉で伝える」ことを確認する
フィードバック	・気持ちを言葉で伝えられたことを褒める ・本人がうまく言葉で表現できないときは「今、○○な気持ちかな」と一緒に確認する ・支援者や周りの人の気持ちを言葉で伝える
フィードフォワード	・気持ちには強さ（レベル）があることを意識させる声掛けをする（〈例〉ムツとする、イライラする、激怒するなど）

《第2時後の継続的なフィードバック》

フィードアップ	・活動前に「気持ちの『強さ』を言葉で伝えること」を確認する
フィードバック	・気持ちを上手に言葉で伝えられたことを褒める ・本人がうまく言葉で表現できないときは、「今、○○（強さを表す言葉）ぐらい」であるか一緒に確認する ・支援者や周りの人の気持ちを言葉で伝える
フィードフォワード	・気持ちの温度を下げるにはどんな方法があるか確認する

《第3時後の継続的なフィードバック》

フィードアップ	・事前に、もしも気持ちが抑えられなくなったとき、「どんな方法ができそうか」を一緒に考えて準備しておく
フィードバック	・上手に対処できたことを褒める ・児童が試した方法が「自分に合っているか」を確認する ・周りの人の気持ちを伝える ・児童の「気持ちログ」に対して、コメントを返す
フィードフォワード	・よい対処方法を続けていく声掛けをする

きも じょうず あ
「気持ちと上手につき合おう」①

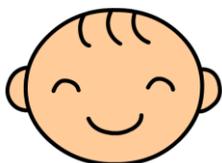
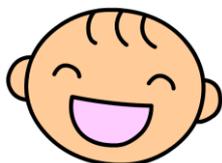
()年()組()

④

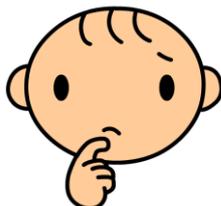
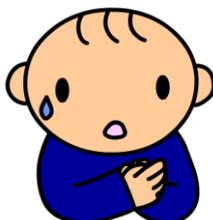
あらわ ことば あつ
を表す言葉を集めて

つく
を作ろう

○ どんな気持ちかな。



--	--	--	--



--	--	--	--

○ ほかに知っている「気持ちを表す言葉」があれば書いてみよう。



○ これから上手につき合えるようになりたい気持ちを教えてね。

⑤

きも じょうず あ
「気持ちと上手につき合おう」②

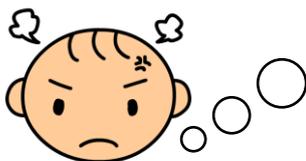
()年()組()

④

きも
気持ちの

つく
を作って はかってみよう。

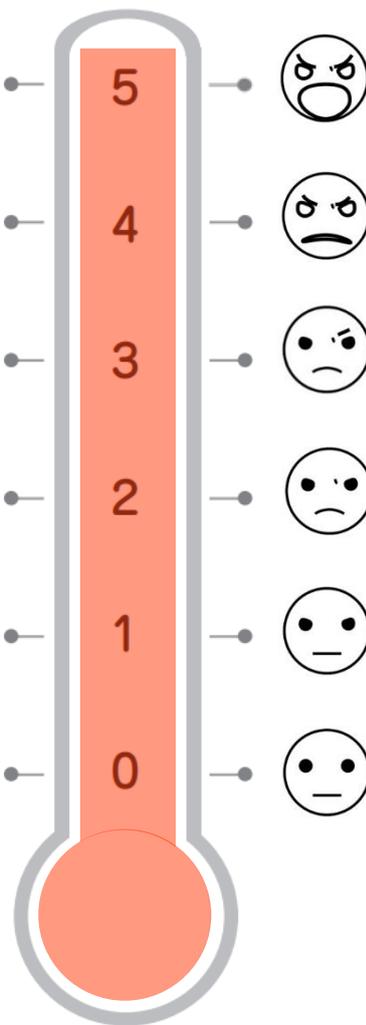
- じょうず あ きも なん
上手につき合えるようになりたい気持ちは何だったかな。



Blank box for writing the answer to the question about feelings.

- きも おんどけい め
気持ちの温度計に 目もりをつけてみよう。

Six horizontal boxes for writing the temperature of feelings.



- きょう がくしゅう かえ
今日の学習をふり返ろう。

⑤

Blank box with a dashed line for writing a reflection on today's learning.

きも じょうず あ
「気持ちと上手につき合おう」②

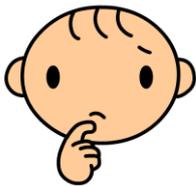
()年()組()

④

きも
気持ちの

つく
を作って はかってみよう。

- じょうず あ きも なん
○ 上手につき合えるようになりたい気持ちは何だったかな。



Blank rounded rectangular box for writing an answer.

- きも おんどけい め
○ 気持ちの温度計に 目もりをつけてみよう。

Vertical stack of six empty rectangular boxes for writing on a thermometer scale.



- きょう がくしゅう かえ
○ 今日の学習をふり返ろう。

⑤

Blank rectangular box with a dashed horizontal line across the middle for writing a reflection.

きもちと上手につき合おう 1週間チャレンジ(気持ちログ)

()年()組 ()

11月		いかり レベル		できごと 出来事メモ	せんせい 先生から
19日 (金)	「いかり」を感じる ことが あった なかった		おちつかせる ことが できた できなかった		
22日 (月)	「いかり」を感じる ことが あった なかった		おちつかせる ことが できた できなかった		
24日 (水)	「いかり」を感じる ことが あった なかった		おちつかせる ことが できた できなかった		
25日 (木)	「いかり」を感じる ことが あった なかった		おちつかせる ことが できた できなかった		
26日 (金)	「いかり」を感じる ことが あった なかった		おちつかせる ことが できた できなかった		

きもちじょうず あ しゅうかん
 気持ちと上手につき合おう 1週間チャレンジ(気持ちログ)

()年()組 ()

11月		ふあん レベル		できごと 出来事メモ	せんせい 先生から
19日 (金)	「不安」を感じる ことが あった なかった		おちつかせることが できた できなかった		
22日 (月)	「不安」を感じる ことが あった なかった		おちつかせることが できた できなかった		
24日 (水)	「不安」を感じる ことが あった なかった		おちつかせることが できた できなかった		
25日 (木)	「不安」を感じる ことが あった なかった		おちつかせることが できた できなかった		
26日 (金)	「不安」を感じる ことが あった なかった		おちつかせることが できた できなかった		