

1 題材設定の理由**(1) 活動の内容・項目**

☆ 主たる内容・項目

- 〈(3) 学業生活の充実、将来の生き方と進路の適切な選択決定に関すること〉
○主体的な進路の選択決定と将来設計

★ 関連する内容・項目

- 〈(2) -ア 個人及び社会の一員としての在り方生き方に関すること〉
○青年期の悩みや課題とその解決
○社会生活における役割の自覚と自己責任
〈(2) -イ 健康や安全に関すること〉
○心身の健康と健全な生活態度や習慣の確立

(2) 題材設定の背景及び生徒の一般的な実態と現状

私たちは、日常生活の中で様々なストレスを体験する。特に、高校三年生は進路決定の時期であり、ストレス場面を多く体験する。また、就職後においても、離職を招くような職業生活上の様々なストレス場面を経験することが予想される。したがって、ストレスについて理解を深め、ストレスと上手につきあっていくことが望まれる。

この授業では、ストレスとの上手なつきあい方に関する理解をさらに深めていくことを目的とし、「ストレスとの上手なつきあい方」（高3ホームルーム授業実践プログラム1）で学習したストレス対処法の一つである「考え方を柔らかくする」を取り上げる。考え方を柔らかくすることの意義と方法をもとに、物事の見方を振り返るための演習を行い、ストレスと上手につき合っていくことを学習していく。

(3) 指導法・指導上の留意点

- ① ストレスマネジメント教育（*1）の視点からストレスについての理解を深めさせる。
- ② 論理療法（*2）の視点からストレス対処法についての理解を深めさせる。

*1 ストレスを阻止・軽減するための手段・対処法の習得を目的とした健康教育である。その内容としては、ストレス概念の理解、ストレス反応に対する気付き、ストレス対処法の習得・活用等があげられる。最近は特に、予防の観点からストレスに対する自己コントロールを効果的に行えるようになることを目的として実施されている。

*2 物事の見方・受け取り方を変えることで心の健康を図ろうとするカウンセリング技法のひとつ。

2 指導目標

- (1) 演習を通して、考え方を柔らかくすることの必要性を理解する。

3 指導計画**(1) 事前・事後指導**

- 〈事前指導〉－職業生活について卒業生等との交流会をもつ。
《本 時》－「考え方を柔らかくする」の授業を実施する。
〈事後指導〉－進路決定場面等で応用する。

(2) 教科指導との関連

公民科現代社会における、「自己実現と職業生活」との関連を図る。

4 指導案

(1) 指導過程

指導目標	① 演習を通して、考え方を柔軟にすることの必要性を理解する。		
展開	活動の内容	指導上の留意点	評価・資料
導入 (5分)	1 本時のねらいを理解する。 (1) 本時のねらいと進め方について話を聞く。	○ 前時（高等学校用授業実践プログラム「ストレスとの上手なつきあい方」）のストレス対処法の一つである〈考え方を柔軟にすること〉を学習することを示す。	【評価1】
展開 (40分)	2 学習のためのグループをつくる(3～4人)。 3 教師のロールプレイングを見る。 4 A子の葛藤場面を理解する。 5 演習 (1) ロールプレイングを行う。 (2) 係長の言葉をどのように受け止めればA子は会社を辞めないで済むかを個人で考え、ワークシートに記入する。 (3) ワークシートに記入した内容をグループ内で発表する。 (4) グループ案を代表者が発表する。 (5) 教師の説明を聞く。	○ グループエンカウンターなどを利用してグループ編成をしてもよい。 例) 高等学校用授業実践プログラム「出会い」(学年・学級開き)の中の「私とあなたは共通人」を参照。 ○ 会社を辞めたいと思っているA子と係長のロールプレイングを教師がTTで行う。 ○ A子の葛藤場面を板書し、辞めることでストレスをなくすのではなく、辞めずにストレスと上手につき合う方法について考えさせる。 ○ 係長役、A子役を交互に行う。 ○ あくまでA子は会社を辞めたいと思っていることに注意させる。 ○ 各グループ案を作らせる。 ○ 教師が各グループ案の良い点を適宜取り上げる。	◇資料1 【評価1】 ◇資料2 【評価1】 ◇資料1 ◇資料3 【評価2】
まとめ (5分)	6 本時の活動を振り返る。 (1) 振り返りカードに記入する。 (2) 本時の感想を発表する。	○ 本時の振り返りをさせ、考え方を柔軟にすることの必要性を理解させる。	◇振り返りカード 【評価3】

(2) 評価計画 (評価の観点)

評価1 関心・意欲	○ 考え方を柔軟にすることの必要性を意欲的に学ぼうとしているか。
評価2 思考・判断	○ 考え方を柔軟にしようとする態度が見られたか。
評価3 知識・理解	○ 考え方を柔軟にすることの必要性を理解できたか。

5 プログラムの展開例

- ◆ 活動場所 教室
- ◆ 準備物 「資料1」「資料2」「資料3」「振り返りカード」

□ 導入（5分）

- 1 本時のねらいを理解する。

ストレス対処法

1 チャレンジする	5 気分転換をする
2 逃げる	6 考え方を柔らかくする
3 助けを求める	7 その他
4 いいところ探しをする	

前回はストレスの対処法を学習しましたが、覚えていますか？
今日は、その中の1つ「考え方を柔らかくする」ことについて考えていきましょう。



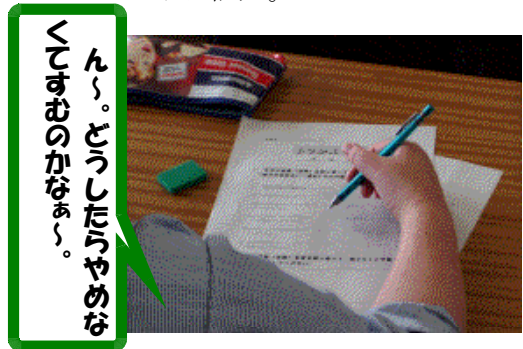
□ 展開（40分）

- 2 グループをつくる。
- 3 教師のロールプレイングを見る。
- 4 A子の葛藤場面を理解する（資料2参照）。
- 5 演習
 - (1) ロールプレイングを行う。
 - (2) ワークシートに記入。



元気がないあいつは！
だめだなぁ〜

あ、はい。



ん〜。どうしたらやめな
くてすむのかなぁ〜。

- (3) グループ内発表。



- (4) グループごとに発表
- (5) 教師の説明を聞く。

私たちの班では、「そこまで言わなくても・・・」というつぶやきを「社会人としては当然かも」に変えました。



□ まとめ（5分）

- 6 振り返りカードに記入する。



今日の内容を日常の生活で
生かしてみよう。

よく考えてみると、案外い
ろいろな場面で使えるなぁ。



6 生徒の反応（「振り返りカード」から）

- ・ 考え方を柔らかくすることについてより深く知ることができた。
- ・ 知識を深めることができた。
- ・ ネガティブな考えはやめようと思った。
- ・ 実際にやってみて、物事のとらえ方が違ってくるということに気付くことが出来たのでおもしろかった。
- ・ なるべく柔軟な考え方や対応をしたい。
- ・ 受験勉強でストレスを感じたときに、今回学習したことを生かしていきたい。
- ・ 考え方は変えようと思えば、いくらでも前向きな方向に考えられると思った。
- ・ 強くこだわってばかりいるといいことがなくなりそうだった。
- ・ 悩みがあっても、考え方を変えたりすると自分への負担も軽くなると思いました。
- ・ こだわりすぎていた考え方を柔軟な考え方に変えるのは案外難しかった。
- ・ 行き詰まったときも、考え方一つで解決できるものだった。
- ・ 前回の LHR よりもっと理解することができた。

7 授業者の感想

- 前時の「ストレスとの上手なつきあい方」と連続で実施したため、指導目標との関連性という点で成功であった。そのため、本時のねらいを生徒に理解させることができた。
- 前時の反省から、本時はグループ活動を中心に展開した。
- ロールプレイングを中心に、生徒は活発に活動をすることができた。
- 演習を通して考え方を柔らかくするための書き換えをする場面では、過度のこだわりに対するアドバイスという視点で書いている生徒もいた。活動の指示をもっと明確にすべきであった。
- 進路決定を迎える3学年を指導する上で、有意義な視点を得ることができたと手応えを感じている。
- 生徒にとってのこだわりを受け止めつつも、柔軟に考えることの必要性をどのように指導していくかは難しいことだと感じた。

8 関連プログラム

◇ 参考文献

- ・「ストレスマネジメント フォー キッズ 小学生用」
ストレスマネジメント教育実践研究会 東山書房
- ・「健康とストレス・マネジメント 学校生活と社会生活の充実に向けて」
荒木紀行・倉戸ツギオ編 ナカニシヤ出版
- ・「シリーズ・学校で使えるカウンセリング① 教師が使えるカウンセリング」
諸富祥彦他 ぎょうせい
- ・「動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編 子どもの生きる力と教師の自信回復のために」
山中 寛・富永良喜編著 北大路書房

葛藤場面

A子は、高校卒業後、F会社に就職し約3ヶ月が経過しました。日頃、A子は係長から仕事上のことで注意を受け、日々落ち込んでおり、会社を辞めたいと思っていました。

そんなある日のこと、係長からまた呼び出されました。

『係長とA子のやりとり』

係長：「おはよう、そこに座って」（叱責するように大声で）

A子：「あっ・・・はい、おはようございます」
（小声でボソボソと）

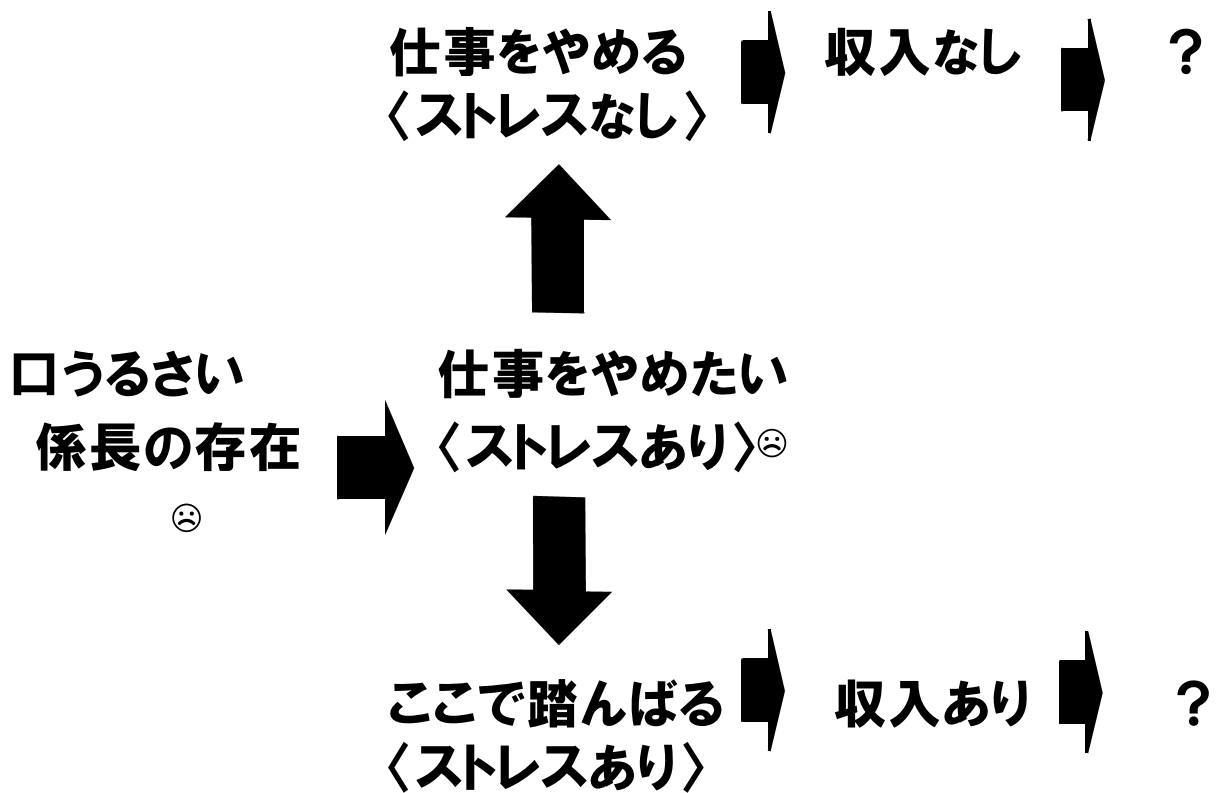
係長：「だめだなあ～、元気がないあいさつは！」（叱責するように大声で）

A子：「あ、はい」（小声でボソボソと）

係長：「そんな元気がないあいさつをしてたら、商売にならないよ！！」（叱責するように大声で）

A子：「・・・・・・・・」

板書参考例



係長の言葉をどのように受け止めれば、会社を辞めなくて済むのだろうか？
A子の立場になって考えてみると・・・。

(1) 係長とのやりとりの中で、A子はどんなことを頭の中でのつぶやいていたと思いますか？

・頭の中では

とつぶやいていた。



(2) A子が会社を辞めずに続けていくには、(1)のつぶやきをどのように変えればいいのでしょうか？



振り返りカード

年 組 番 氏名

I 今日の授業（LHR）を振り返っての感想を教えてください。（自分の気持ちに一番近いものの数字を○で囲んでください。）

- | 1 今日のLHRについて | だいたい | あまりその | その通り | |
|--------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | その通り | その通り | 通りではない | ではない |
| ① 意欲的に取り組むことができた。 | 4 _____ | 3 _____ | 2 _____ | 1 _____ |
| ② 考え方を柔らかくする思考方法が理解できた。 | 4 _____ | 3 _____ | 2 _____ | 1 _____ |
| ③ 考え方を柔らかくする必要性を理解できた。 | 4 _____ | 3 _____ | 2 _____ | 1 _____ |
| ④ 今回学んだことを今後の進路決定に生かしたい。 | 4 _____ | 3 _____ | 2 _____ | 1 _____ |

II 今日のLHRを振り返って、感じたことや思ったことを自由に書いてください。