

自分の考えを整理・深化させる活動の工夫

自己分析・交流活動による自己理解の深化

学校生活の中で、生徒が自分のストレスと向き合う場面や時間は設けていますか。
 生徒自身がストレスを抱えた経験を振り返り、その時の自分の考え方や行動について自己分析したり、さらに他者との交流活動によって互いの共通点や相違点を認識したりして、ストレスに対する自己理解をより深めるための実践です。



① 自己分析(セルフモニタリング)



ストレスを抱えた経験をセルフモニタリングシートに記載しながら、
 ストレスを抱えた時の自分の考え方や行動について分析する。

セルフモニタリングシート

1年()組()番:氏名()

◇自分のストレスが、解消・軽減できた経験を思い出してみよう。メモ程度の書ける範囲で書きましょう。

どの悩み (書ける範囲で～関係など)	悩みレベル 軽← 1 2 3 4 5 →強	どう対処したの? (行動の記録)	今は結果をどう 受け止めている?
	1 2 3 4 5 自分の心の状態は?(感情など)		

メモ 自分自身の考えかたや行動を分析してみよう。自分の心の状態や対処した行動など、自由にメモしてください。

◇自分のストレスが、解消・軽減できなかった経験(現在もストレスが継続していたり、ストレスから回避している経験も含む)を思い出してみよう。メモ程度の書ける範囲で書きましょう。

どの悩み (書ける範囲で～関係など)	悩みレベル 軽← 1 2 3 4 5 →強	どう対処したの? (行動の記録)	今は結果をどう 受け止めている?
	1 2 3 4 5 自分の心の状態は?(感情など)		

メモ 自分自身の考えかたや行動を分析してみよう。自分の心の状態や対処した行動など、自由にメモしてください。



② 交流活動



記載した内容をもとに、互いのストレスを抱えた時の考え方や行動について交流する。他者の意見を聞くことで、ストレスに対処する自分への気付きを促す。

③ ストレスと向き合う自分について、整理・言語化



今までの自分自身を振り返ることで、自分のストレスとの関わり方について気付いたことをまとめる。

④ 自己理解を深めることができた生徒の姿

自分への気付き 他者への気付き

私は、ストレスを感じやすいので、も、人に相談してみようと思った。また、同じ他人も皆 ストレスを感じているのだと気がした。

主体的・対話的で深い学びの視点からの授業改善のポイント

ストレスを抱えた経験を振り返り、自己分析しながら自分のストレスと向き合わせましょう。自己分析後に他者との交流活動を取り入れることで、新たな気付きが促され、さらにストレスに対する自己理解が深まります。