

授業改善の工夫	自分の考えを整理・深化させる活動の工夫
---------	---------------------

高等学校 LHR 学習指導案	
単元名（題材名）	「今までの自分を振り返り、これからの自分を考えてみよう」 （総時数 4時間）
単元（題材）のねらい	心や体に関する正しい理解を基に、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする事ができる。
単元の流れ	第1時「ストレスに対処する自分を振り返る」（1時間）【事例有】 第2時「自分と関わりのある人に気付く」（1時間） 第3時「自分のストレス対処法を見直す」（1時間） 第4時「自分の援助要請スタイルを知る」（1時間）
準備物	ワークシート「セルフモニタリングシート」

本時のねらい（第1時）

ストレスに対処する自分を振り返り、ストレス対処法について考えることができる。
--

生徒に示す本時のねらい

自分の経験を振り返り、これからの自分のストレス対処法について考える。

学習過程

段階	学習内容・生徒の活動	時間 (分)	指導上の留意点等
導入	1 ストレスを抱えた経験から、課題に 気付き、学習活動の目標を把握する。 (1) ストレスを抱えた経験を振り返り、 自分の課題に気付く。 (2) 本時のねらいを確認する。 「自分の経験を振り返り、これからの自 分のストレス対処法について考える」	15	◇ストレスを抱えた経験を想起させ、生 徒自身が自分のストレス対処法につい て考えたいという意欲につなげる。 ◇ストレスはどうしても抱えてしまうこ とや軽減・解消できたほうが、心身の健 康によいことを確認し、本時のねらいに つなげる。
展開	2 自分のストレスに向き合う。 (1) 自分が経験したストレスについて 振り返る。	15	◇生徒がストレスを抱えた経験を具体的 にイメージしやすくなるように、教師 がモデリングをする。

展 開	<p>(2) ストレスを軽減・解消できた経験とできなかった経験（種類，大きさ（レベル），対処，結果等）を書き出し，自分の思考や行動の傾向を分析する。</p> <p>3 自分がストレスを軽減・解消できた経験やできなかった経験についてグループ内で，共有する。</p> <p>4 自分のストレス対処法を振り返る。 (1) 継続することは青で囲む。 (2) 追加や変更することは赤で記入する。 ・「友達に相談する」 ・「好きなことをする」 ・「音楽を聴く」</p>	<p>8</p> <p>◇「セルフモニタリングシート」への記入の仕方を説明する。 ◇自分の考え方や行動の傾向について言語化させながら，自己分析をさせていく。【ポイント】</p> <p>◇ストレスを軽減・解消できなかった経験は友達に話せる範囲でよいことを事前に伝える。 ◇ストレスを軽減・解消できた経験は，他者にとって未経験の場合，今後，実践できそうなストレス対処法の選択肢の一つになることに気付かせ，互いに開示・共有させる。【ポイント】</p> <p>7</p> <p>◇すでに記入してあるセルフモニタリングシートのストレス対処法について，色を分けて示すことで，今後の自分のストレス対処法について考えさせる。 ◇ストレスを軽減・解消できなかった経験はどのようにすれば，軽減・解消につながるのか検討させることで，ストレス対処法への意欲につなげる。</p>
	<p>ま と め</p> <p>5 振り返り (1) 全体で本時の活動を振り返り，気付いたことをシェアリングする。 (2) 振り返りシートに記入する。</p>	<p>5</p> <p>◇振り返りシートを用いることで，本時のねらいに沿った活動であったか振り返らせる。 ★自分自身のストレス対処を振り返ったり，他者が実践した対処法を知ることによって，自身の今後のストレス対処に生かそうとしている。【思考・判断・表現】 ・振り返りシート</p>

【記入例】

◇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。

どんな悩み
(書ける範囲で～関係など)

悩みレベル
軽← 1 2 3 4 5 →強

自分の心の状態は？(感情など)
モヤモヤしたり「どうしてだろう」と考えこんだりしていた状態

どう対処したの？
(行動の記録)
休み時間や休けいの時間を優先して少しずつ勉強した

今は結果をどう受け止めている？
それを行ってよかったです、思っている。

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。
時間 にメリハリをつけて取り組む。

◇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。

どんな悩み
(書ける範囲で～関係など)

悩みレベル
軽← 1 2 3 4 5 →強

自分の心の状態は？(感情など)
つらく，常にモヤモヤしているとても付けない感じの状態

どう対処したの？
(行動の記録)
先生に相談し，話し合いをしたが結局まとまらず，仲が悪いままだった

今は結果をどう受け止めている？
今でも嫌だと思っている，もう少ししっかり話し合えばよかったと思う。

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。