

資料編

生徒指導プログラム「自分向上プロジェクト」

学級活動学習指導案（略案）

平成14年9月25日（水）6年○組（視聴覚室）

- 1 主 題 名 いいとこさがし
- 2 ね ら い 互いのよさを認め合う活動をととして、自己や他者に対する肯定的な見方ができるようにしたり、支持的・受容的な学級の雰囲気育てたりする。
- 3 事前の活動 いいとこさがしシート1（自分の長所）を前日の宿題で行う。
- 4 準 備 インタビュー用紙、いいとこさがしシート1～3、ストップウォッチ、鈴
- 5 展 開

過程	学習活動及び予想される子どもの反応	時間	教師の支援及び留意点
目標設定 (P)	1. グループの結成式をする。 2. 本時の目標を確認する。 「友達や自分のいいところをみつけよう！」	5分	・ 予め、生活班を基本にした4人グループを作っておく。 ・ BGMを流し、いすだけの教室にする。 ・ グループの4人でハイタッチ等をして、気持ちを盛り上げさせる。
実 施 (D)	3. ショートエクササイズ「友達のよさをインタビュー」をする。[3分] 自分はこれを紹介しよう！ たくさんインタビューするぞ！ ○シェアリング（一番多くインタビューした子の結果の発表を聞く） 4. エクササイズ「いいとこさがし」をする。 エクササイズの説明を聞く。 エクササイズを行う。 ・ グループの人の長所を表の中に○印で記入する。（3～5こ） [5分] ○ ○君のいいところはこれかな。 ○ ○さんはたくさんいいところがあって、こまったな。 ・ グループの人から見た自分の長所を表に記入する。 [3分] やっぱりここに○があるか。 意外なところに○があるなあ。 いいとこさがしをして思ったことや感じたことなどを書く。 [5分] 自分ではそう思っていなかったけど、みんなはいいとこだと認めてくれた。	25分	・ 異性も含めてできるだけたくさんの人にインタビューするように促す。 ・ 片手タッチであいさつするデモンストレーションを行う。 ・ シート2について、具体的にインストラクションをする。 ・ 時間は研究者が見る。（担任にはエクササイズに加わってもらう。） ・ 時間を知らせる合図は、子どもの活動を妨げないように鈴を使う。 ・ シート2をグループで回して、シート3に自分の長所を書き写すようにする。 ・ 自分について思ったこと、気づいたことを中心に書くようにする。 ・ 感想の書けない子には、自分が思っているよさと他人から見たよさを一緒に見比べて違いを確認する。
評価 (C)	シェアリングを行う。 ・ グループの中で感想を発表し合う。 [一人1分] 自分と同じようなことを思ったな。 自分はちょっとみんなと違うな。 ・ 思ったことや気づいたことなどを全体に紹介する。	10分	・ 発表が停滞していたら、質問をして一人1分間の時間を有効に使うように促す。 ・ グループ支援をしながら、全体に発表してもらいたい子どもに声をかけておく。
改善 (A)	5. 教師の話聞く。 （担任のいいとこさがしの結果） わたしも自分のいいところを伸ばしていこう。	5分	・ いいところを見つけてもらってうれしい気持ちや、そのよさをこれからも伸ばしていこうという気持ちを、Iメッセージで伝える。

学級活動学習指導案（略案）

平成14年10月 8日（火）6年○組（視聴覚室）

- 1 題材名 なりたい自分ベスト5
- 2 ねらい 自分の願望を意識化するとともに、友達と発表し合うことで自己理解や他者理解を深める。また、自分向上プロジェクトの目標に迫る。
- 3 準備 短冊カード（一人5枚）、ワークシート、ストップウォッチ、鈴
- 4 展開

過程	学習活動及び予想される子どもの反応	時間	教師の支援及び留意点
目標設定 (P)	1. 本時の目標を確認する。 「今、自分はどんなふうになりたいのか考えよう！」	5分	・ 前時の活動を振り返り、自分の個性やよさを生かして、もっとこうなりたいという思いがもてるように投げかけ、エクササイズにつなげていく。
実施 (D)	2. ショートエクササイズ「友達から見た私の長所」をする。[一人1分] ○シェアリング [2分] (感想をグループで発表し合う) わたしも。君は責任感があると思うな。 3. エクササイズ「なりたい自分ベスト5」をする。 エクササイズの説明を聞く。 エクササイズを行う。 ・ 短冊カードに自分がこうなりたいと考えていることを書く。 ・ やってみたい順にカードをならべワークシートに書き写す。 ・ グループになって発表する。 [一人発表、質問で2分] 進んで発言できるようになりたい。 もっと友達をつくりたい。 陸上記録会で新記録を出したい。 思ったこと、感じたことをワークシートに書く。	30分	・ グループの中で発言しやすい雰囲気を作る。 ただし、否定的な発言をしないように注意させる。 ・ 「友達から見た私の長所は…」と言い始めることで、抵抗を少なくする。 ・ いいとこさがしの結果などを参考にして、行動（生活）を改善していくようなものを、なるべく具体的に考えられるように助言する。 ・ 発表を聞く時は、話している人の方を見て、うなずきながら聞くとういことに気づかせる。 ・ 時間は研究者が計り、一人一人が同じ条件で発表できるようにする。 ・ 担任には、抽出児を中心に個別指導を行ってもらう。 ・ 一人最低1回は、質問をしたり感想を言ったりするように促す。
評価 (C)	シェアリング (この発表会で思ったことや気づいたことなどを全体に紹介する) 自分でもやってみたいな。 自分と同じようなことを考えてるな。	5分	・ 人それぞれになりたい姿や目標が違うことにふれる。 ・ 発表会をしたことで、「今した方がいいこと、がんばりたいこと」という意欲の盛り上がりをとらえる。
改善 (A)	3. プロジェクトで目標とすることを決める。 ・ 5つの中から自分で決定する。 ・ 理由も考える。 今まで発言しようと思ってもできなかったの。 友達を増やして楽しい思い出をいっぱい作りたくらいから。	5分	・ なりたい自分ベスト5のうちから、1～2こ選んで目標とさせる。(表の順位番号を丸で囲む) ・ ポイントを板書する。 本気でやってみたいもの やれる可能性のあるもの ・ 次時は、目標を達成するために具体的にどのようなことをしていくか考えることを伝える。

学級活動学習指導案（略案）

平成14年10月 9日（水）6年○組（視聴覚室）

- 1 題材名 自分らしさを発揮して
- 2 ねらい 自分のよさを生かした「なりたい自分」をイメージし、それに近づくための具体的な行動（解決策）を決める。
- 3 準備 プロジェクトファイル、プロジェクト計画書、鈴
- 4 展開

過程	学習活動及び予想される子どもの反応	時間	教師の支援及び留意点
目標設定(P)	1. 本時の目標を確認する。 「プロジェクトの計画を立てよう！」	5分	・ 事前に、子どもたちの目標をチェックしておいて、いくつかの例を挙げながら、その目標のよさを認め、プロジェクトに取り組むぞ！という意欲を高める。
実施(D)	2. 自分の目標を発表する。 みんなやる気が出るな。 自分もこれからがんばるぞ！ 3. プロジェクト計画書を作成する。 目標を書く。 目標が達成できた時の自分の姿をイメージする。（ミラクル・クエスチョン） ・ 深呼吸をする（ゆっくりはく） ・ 目を閉じる 表情に楽しさが表れる。 現在の自分の姿を点数化する。 （スケーリング） だいたい4点かな。 3～4点、3.5点ってあり？ プラス1点像から具体的な行動（解決策）を考える。 一日一回は、授業中に発言する。 自分から先にあいさつする。 1週間に2日は自由勉強する。	25分	・ 発表する人はハッキリと話し、聞く人はよく耳を傾け、「いいね～」「がんばって！」など応援する言葉を返すようにする。 ・ 一旦、体を前に向けて目標を1つだけ選べさせてから、次のように話す。 「朝、目が覚めたらとっても不思議なことが起こりました。今、あなたが考えたなりたい自分になってたんです。そのとき、あなたはどんなことをしていると思いますか。」 間を置く。「あなたはどんな顔をしている？」 「友達は何て言ってる？」「家の人？」 ・ ここを詳しくていねいに行き、嬉しいイメージを広げるようにする。イメージできた子には、そっと手を挙げさせて確認する。 ・ 「目標が完璧にできたときを10点とすると、今のあなたは何点ですか。」 ・ 「今できていることはどんなことですか」 ・ 「今より1点上がったら、どんなことができるようになっていきますか。どんなふうに違ってますか。」
評価(C)	グループで解決策について話し合い計画を練る。（一人ずつ発表、検討） ○○してみたら。 うん、そうだね、ありがとう！ ○○さんの方法が自分にも使えそうだな。	10分	・ グループの人の意見をもらいながら具体的な行動（解決策）を修正し、決定できるようにする。 ・ 担任とTTでグループ支援しながら質問を受けたり、具体的で実現可能な計画書の例を紹介したりして、グループ内での助言が活発になるようにする。
改善(A)	4. 代表の子の計画を聞く。 自分と同じようなものがあるな。 自分もこの計画でがんばるぞ！ 5. 計画実施に向けてのスローガンを決めて、計画書のトップに記入する。	5分	・ みんなに紹介したいような計画を立てた子に了解を得ておいて、ここで気持ちよく発表させたい。 ・ 運動会のスローガンをヒントに、自分のプロジェクトを実施していく意欲を高められるようにする。

学級活動学習指導案（略案）

平成14年11月11日（月）6年○組（教室）

- 1 題材名 自分らしさを発揮して パート
- 2 ねらい 自分向上プロジェクトで変わった自分やできるようになったことなどを確認し、今後もその行動を維持したり、改善したりしていけるようにする。
- 3 準備 ワークシート、「いいとこ川柳」の宿題、短冊カード
- 4 展開

過程	学習活動及び予想される子どもの反応	時間	教師の支援及び留意点
目標設定 (P)	1. 本時の目標を確認する。 「プロジェクトで変わった自分を 確認し、新たな目標を立てよう！」	5 分	・ 事前に、自分やグループの友達の目標に関連した「いいところ」を題材にした川柳を課題に出しておく。 ・ 4週間の努力を認め、プロジェクトは今日で終わりになることを告げる。
実施 (D)	2. ショートエクササイズ「いいとこ川柳大会」をする。 グループで川柳を発表し合う。 シェアリング（数人紹介し、感想を聞く。） 3. プロジェクトを振り返る ワークシートに「目標」を書く。 私の目標は○○○○でした 「できたこと」を書く。 できたことは、 グループの人への変化を認める言葉を書く。 [一人1分半] ○○もできるようになったね。 私も○○さんは積極的になったと思います。	15 分	・ 発表し合っている時の子どもの嬉しそうな表情を観察しておいて、後で川柳に詠まれた子どもの気持ちを聞く。 ・ 一旦、体ごと注目させて説明をする。 ・ プロジェクトカードを見ながら、目標やできたことを記入させる。できたことがあまり書けない子には、ちょっとでもできた日があったことを思い出させる。 ・ ワークシートを時計回りに回して、順次書き込んでいく。 ・ シートに本人が書いたことを受けて、そのことを認めるような言葉や、努力を認めるような言葉を書くように話す。
評価 (C)	「今までと比べて変わったこと」を書く。 積極的になった。 テストでいい点をとれるようになった。 「変わった理由や役に立ったこと」を書く。 自分から進んでやったから。 今までより努力したから。 友達が励ましてくれたから。 一人ずつ「変わった理由や役に立ったこと」を発表する。 [一人1分]	20 分	・ その目標自体や目標に付随して、プロジェクトを実行する前と比べ、少しでも変わった部分を肯定的に受け入れられるように言葉をかける。 ・ 自分が変わったのは、その力がもともと自分の中にあったということや、さらに、自分から前向きに取り組んだからだということに気づかせるようにする。 ・ 友達の様々な気づきを今後の自分の生き方に生かせるようにさせる。
改善 (A)	4. 目を閉じて、教師の言うことを声に出して言う。 5. 今後の自分の目標を立てる。 （ワークシートに記入する）	5 分	・ 「ぼくは（わたしは）、やればできる人間です。」 「今までできなかったのは、自分のちょっとしたやり方が足りなかったからです。」 「うまくできたのは、もともとその能力が自分にあったからです。」 ・ 授業後、短冊カードに目標を清書させ、教室に掲示する。

ワークシート

(1) 学習指導案 で使用したもの



友達のよさをインタビュー！

6年 組 ()

№	友達の名前	友達のいいところ（長所）
1		
2		
3		

「いいとこさがし」シート1

自分の長所

6年 組 番 ()

みなさんには、いいところ（長所）がたくさんあると思いますが、下の表の中で自分の
いいところだと思うものを3～5つさがして、○印をつけてください。

1	友だちがいっぱい	
2	ねばり強い	
3	気分転換 てんかん がじょうず	
4	ものごとを前向きに考える	
12	いつでも笑顔 えがほ	
13	だれにでも親切 しんせつ	
14	責任感 せきにんかん がある	
15	計画性がある	

* 全部で22の観点を設け、自分でつけたものがシート1。二次元表にしてグループの友達のよさをつけられるようにしたものがシート2。それを見て、他の人が認めてくれた自分のよさを整理したものがシート3。

なりたい自分ベスト5

10月 日()

6年 組 番()

- 1 いいところさがしの結果などを参考にして、ふだんの生活の中で、
自分がこんなふうになれたらいいな、こんなことができるように
なったらいいな、というようなことを5つあげてください。



(カードに思いついたものから書いて、なりたい順にならべかえて下に記入する。)

順位	な り た い 自 分 ベ ス ト 5
1	
2	
3	
4	
5	

「なりたい自分ベスト5」を発表したり、班の人の発表を聞いたりして、
思ったこと、感じたことを書きましょう。

----- -----

- 2 活動をふり返って、当てはまるところに○をつけてください。

とても やや どちらとも あまり まったく
あてはまる あてはまる いえない あてはまらない あてはまらない

今日の学習は楽しかった

--	--	--	--	--

今まで気がつかなかった

自分の新しい一面が発見できた

--	--	--	--	--

今まで気がつかなかった

友達の新しい一面が発見できた

--	--	--	--	--

(3) 学習指導案 で使用したもの (A 4 横版で作成)

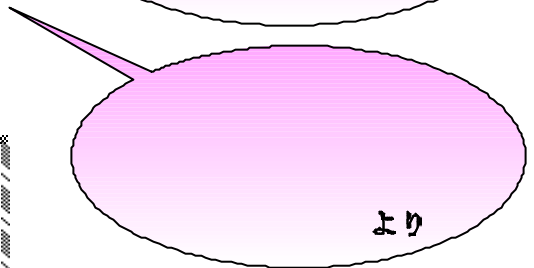
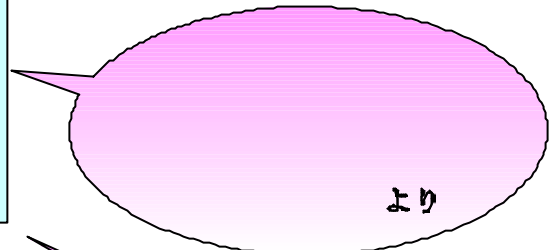
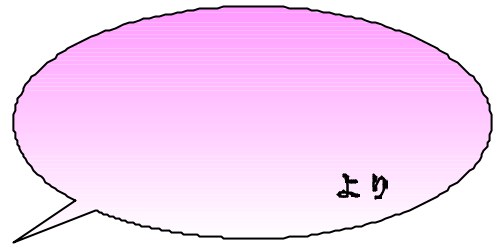
「自分向上プロジェクト」計画書 (10月 日)																	
6年 組 番 ()																	
<スローガン> 																	
<目 標> なりたい自分 1  2																	
<解決策> 具体的な行動 【現在 点】 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width: 5%; text-align: center;">①</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr><tr><td style="text-align: center;">②</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr><tr><td style="text-align: center;">③</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr><tr><td style="text-align: center;">④</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr></table>	①		②		③		④		【現在 点】 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><tr><td style="width: 5%; text-align: center;">①</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr><tr><td style="text-align: center;">②</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr><tr><td style="text-align: center;">③</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr><tr><td style="text-align: center;">④</td><td style="border-bottom: 1px dashed black;"></td></tr></table>	①		②		③		④	
①																	
②																	
③																	
④																	
①																	
②																	
③																	
④																	
かいけつさく * 解決策は、自分の目標に近づくためにどんなことをしたらいいかを考えます。 学校でやれること、家でやれることを考えてください。 【 確認印 】 <table border="1" style="border-collapse: collapse;"><tr><td style="width: 50%; text-align: center;">保護者</td><td style="width: 50%; text-align: center;">担 任</td></tr><tr><td style="height: 40px;"></td><td style="height: 40px;"></td></tr></table> むり * 決して無理なことは考えず、<u>ちょっと努力すればできることを考えてください。</u>ほんのわずかでも今の自分よりよくなれば、大成功です！ 今より1点上がったら、どんなふうに違ってくるか考えてみましょう		保護者	担 任														
保護者	担 任																

自分向上プロジェクトをふり返って (1 1 月 日)

6 年 組 番 ()

私の目標は

【友達からの言葉】



でした。

できたことは

● -----
● -----
● -----
● -----

です！

私は今までと比べて

になったと思います。

どうして、そうなったの？ どんなことをしたからそうなったの？
どんなことが役に立ってそうなったの？

今後の目標は？

- () 今の目標を続ける。
() 今の目標をちょっと変える。
() まったくちがう目標にする。



<いつまでに>

<どうする>

(5) プロジェクトカード

プロジェクト〔 〕 6 年 組 番氏名



スローガン



今 週 の 目 標



今の状況は？

評価（○：よくできている △：少しはできている /：やってない）

1 週 間 の 取 り 組 み の よ う す

No	目標達成への解決策（行動）	11/ 2	11/ 3	11/ 4	11/ 5	11/ 6	11/ 7	11/ 8
①								
②								



1 週間をふり返って... （目標の達成度）

目標が完璧にできた自分を 10 とすると...

グラフに表してみよう！

* 今週できたこと

数値	0	2	4	6	8	10
先週						
今週						



来週の目標

来週はこれでいこう！

目 標	
解 決 策 ①	
解 決 策 ②	



橋 本 先 生

よ り

1週間の評価と改善の流れの例（1週目）

（全員の姿勢をよくさせてから…）

目を閉じましょう！

「なりたい自分の姿に近づくために、今週はどんな変化がありましたか。」

「どんな小さなことでもいいんだけど、できたことや変わったことを思い浮かべてください。」

「12・13・14は連休でしたね。家でやろうと決めたこともありでしたね。ちょっとでもやれたことを思い出してください。」
「火曜日は、〇〇がありましたね。学校ではどんなことができたでしょう。家に帰りました。帰ってどんなことをしましたか。」
「水曜日は、〇〇があった日です。学校や家でどんなことができましたか。」
「木曜日は昨日です。昨日のことを思い出しましょう。」
「そして、今日。ちょっとでもできたことはありませんか。」

目をそっと開けましょう！

「今、思い浮かんだことを『今週できたこと、よかったこと』の欄に書きましょう。」

（書いている間にグラフの書き方を示すための掲示物を黒板にはる。）

「先週のあなたは、10点満点中何点でしたか。今週の自分は何点あげますか。」

「先週の欄には、今回はこの目標に決めたときの点を書いてください。」

「そして、右側に棒グラフをつくります。」（棒グラフを書いて示す）

「今週の間も同じようにして数値を書いて、棒グラフをつくってください。」

「まだ、途中の人もいると思いますが、プロジェクトカードを持って、グループごとに集まってください。」（ここは、状況に応じてカットしてもよい）

「順番に今週一番よかったことやできたことを1つずつ発表しましょう。」

「聞く人は、『そう、がんばったね。』と認めてあげたり、『こういういいところもあったよ』と本人が発表しなかったことを言ってあげたりしてください。来週へ向けてのほんのちょっとしたアドバイスやヒントが言える人は言ってあげましょう。」

「終わったグループから、席に戻ってAの『来週の目標』のところを書いてください。」

「目標は全く同じでもいいし、ちょっと変えてもいいです。」

「目標が達成できたという人は2つ目の目標にします。」

「解決策も同じでもいいし、変えてもいいです。」

「新しい目標の人は、新しく解決策を1つか2つ決めましょう。」

「できた人は、先生のところにもってきてください。」

「質問のある人は、担任の先生に聞いてください。」

（プロジェクトカードの記入内容をチェックし、今週のカードを回収する。必要に応じて適切なアドバイスをする。）

放課後、今週のカードに子どもの活動を支援する言葉を書く。そして、月曜日の「朝の会」の前に配布係に配ってもらい、新しいカードへ転記した後、ファイルにとじるようにさせる。