

群 教 ゼ	E03-03
	平 14.206 集

# 状況に応じて、自分なりに心をコントロールしようとする子を育てる指導の工夫

— 保健学習と学級活動「ハートのコントロール図鑑づくり」  
の関連を図って —

特別研修員 木崎 正美

## 《研究の概要》

本研究は、小学校5年生を対象に、保健「心の健康」の学習に学級活動の体験的な活動に関連させて、状況に応じて、自分なりに心をコントロールしようとする子が育つことを実践を通して明らかにするものである。具体的には、不安や悩みへの対処方法の理解を基に学級活動での対処方法のシミュレーションにより自分に合いそうな対処方法に気付く活動、自分なりの対処方法を見つける活動、試した事例を基に図鑑にまとめる活動を行った。  
【キーワード：健康教育 小学校 学級活動 心の健康 図鑑づくり シミュレーション】

### ・主題設定の理由

「生きる力」を支える基盤の一つは健康や体力であり、心身の健康を保持増進することは重要な意味をもっている。現代の急激な社会の変化は、子どもたちを取り巻く環境や成長に様々な影響を与えている。子どもたちの生活に目を向けるといじめや不登校、校内・家庭内暴力など子どもたちの言動が社会問題となっている。上記の問題の背景には様々なことが考えられるが、よい経験によって心がはぐくまれると考えたとき、適切な言動を知ることやその言動を実際に試しながら身に付けていくことが必要であると考え。言い換えれば、直面する困難なことなどに対してふさわしい対処方法で解決する体験を積んでいくことが重要である。

健康教育においては、従来、保健指導で対応していたことが保健学習で求められるようになり、保健指導と保健学習の境界線が引きづらくなってきた。そこで、保健学習と学級活動における保健指導に関連させ、児童が自ら、より健康的なものに作り変えていく力をつけることを考えた。児童がよりよい健康を考え、自分で判断し、自分で決定できるよう保健学習と学級活動の関連を図り、健康への意欲を高めようと考えた。

本学級の児童(23名)は、素直で明るく、男女が仲良く学校生活を過ごしている。しかし、時として些細なことで口げんかになり、かっとなって相手を叩いたり、物に八つ当たりしたりと衝動的な行動をとってしまう様子が見受けられる。また、人とのかわりが苦手であるために言葉数も少なくなってしまい、自分の気持ちが友達によく伝わらず、すれちがいを起こしている児童が見られる。事前の不安や悩みに関するアンケートからは、心をすっきりさせる方法をたくさん知りたいという児童や、兄や姉に解消の仕方を教わったが自分に合っていなかったため解決できないで悩んでいる児童もいた。

これらの児童の実態から、不安や悩みに対するふさわしい対処方法について具体的に理解できるようにし、自分に合いそうな対処方法を見つけられ、その対処方法を日常生活において状況に応じて試していく体験が必要である。そこで、本研究では、保健学習の理解を基に学級活動との関連を図り、学級活動で不安や悩みへの対処方法の理解を深めるための体験の場を設定し、状況に応じて自分なりに心をコントロールしようとする意欲を高めるための工夫をするこ

とが有効であると考え、本主題を設定した。

#### ・研究のねらい

保健「心の健康」と関連を図った学級活動において、状況に応じた様々な対処方法に気付ける活動、解決したい悩み等に対して自分なりの対処方法を見つける活動、図鑑づくりや図鑑を参考にし状況に応じて対処できたことを状況別カードに記入する活動により、状況に応じて、自分なりに心をコントロールしようとする子が育つことを明らかにする。

#### ・研究の見通し

1．保健「心の健康」において、不安や悩みに対する対処方法があることを理解したことに学級活動を関連させてロールプレイングを取り入れたシミュレーションを行えば、状況に応じた様々な対処方法に気付けるであろう。

2．心のコントロール図鑑づくりを目指す学級活動において、状況に応じた様々な対処方法の気付きを基に、一人一人が対処計画を立てるための対処方法を選ぶ活動や日常生活で試す体験をすることにより、解決したい悩み等に対して、自分なりの対処方法を見つけることができるであろう。

3．学級活動において、自分の対処方法見つけをするコントロール図鑑づくり活動を行い、日常生活において、その図鑑を参考に生かし、状況に応じて対処できたことを状況別の色カードに記入する活動をすれば、日常生活の中で自分なりに心をコントロールしようとするようになるであろう。

#### ・研究の内容

##### 1．基本的な考え方

(1)【状況に応じて、自分なりに心をコントロールしようとする子】とは

「状況」とは、子どもが直面する不安や悩みや怒りなどによって、心がいらいらしてきたり、どきどきしたり、落ち込んだりするなどの気持ちの様子ととらえる。「状況に応じて、自分なりに心をコントロールしようとする子」とは、ふさわしい対処方法の理解を基に、次のような段階の姿であるととらえる。まず、自分に合いそうな対処方法を見つけている姿、次に解決したい悩み等に対して解決計画を立て日常生活で試している姿、さらに自分の対処したいことが解決して満足し状況別カードに記録したり、解決したい悩み等があったときに友達の対処できた対処方法を参考にしたりして、日常生活で自分なりに心をコントロールしていこうという気持ちの高まりがみられる姿ととらえる。

(2)【保健学習と学級活動「ハートのコントロール図鑑づくり」の関連を図って】とは

保健学習の内容は、「心が発達することを知る 級友とかかわり合う中で相手の気持ちを理解しながらかかわることの大切さに気付く 心と体は影響し合っていることを知る 不安や悩みは対処方法があることを知る」である。学級活動の構成は、いろいろな対処方法に気付く活動「こんなとき、どうするの？」 自分なりの対処方法を選んで試す計画を立てる活動「解決する計画を立てよう」 使えた対処方法を一つに整理する活動「コントロール図鑑づくりをしよう」とした。関連を図る目的は、保健で学習したことを基に学級活動での特性である体験

的活動を通して、状況に応じた対処方法の理解を深め、心をコントロールする実践意欲を高めようとするためである。そして、日常生活において実践的につながるようにするために、計画したことを実際に試す期間を設けたり、自分なりに見つけた解決方法を「コントロール図鑑」に追加できるようにしたり、解決したい悩み等を解決するために他の対処方法が閲覧できる場を設けたりする。

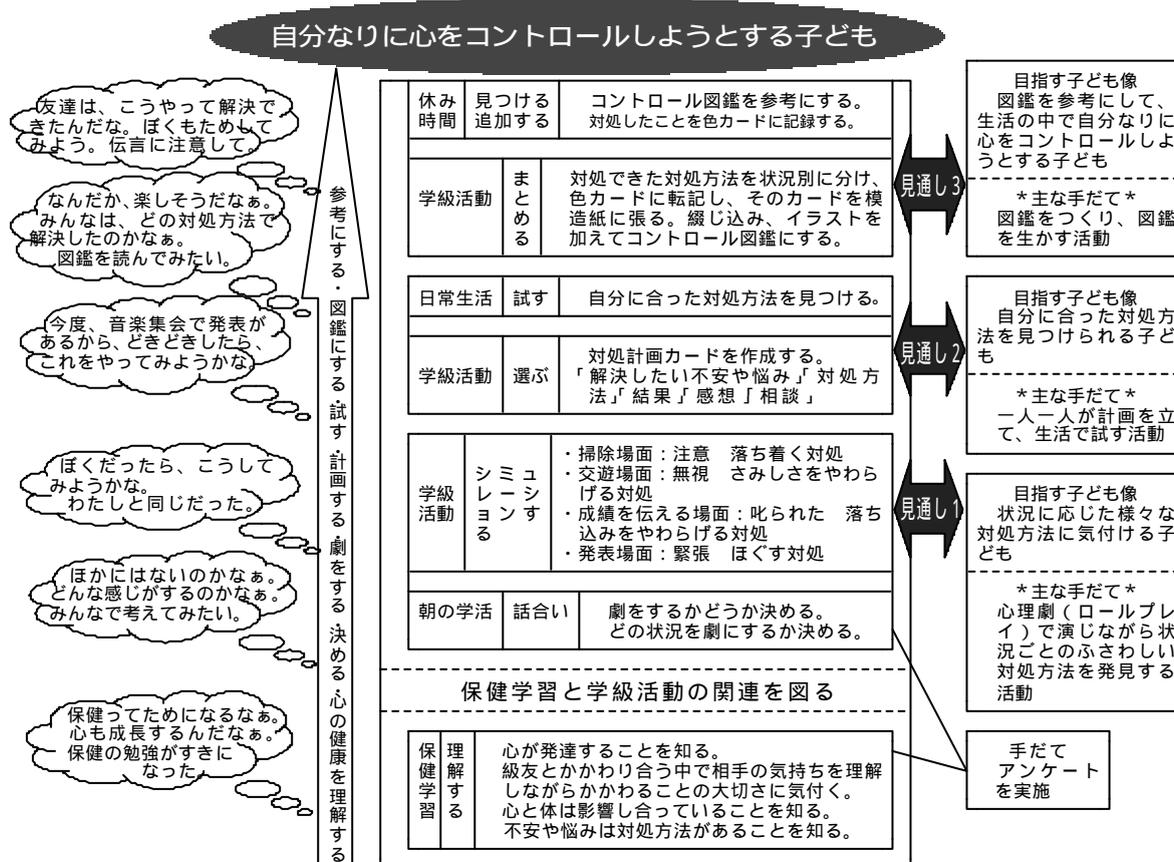
(3) 「シミュレーション」・「試す」について

「シミュレーション」とは、ふさわしい対処方法や自分に合いそうな対処方法に気付けるように、状況を想定し児童と児童、または児童と教師でロールプレイングを演じ疑似体験をすることである。「試す」とは、自分に合いそうな対処方法が見つかるように、一人一人が解決したい悩み等に対し対処計画を立てて対処計画カードに記入し、実際に日常生活で試行することである。

(4) 【ハートのコントロール図鑑】について

自分なりに対処できた対処方法を図鑑にしてまとめたものである。手順としては、まず対処できた対処方法を状況別に分け、色カードに転記していく。状況別の色カードには、場面・解決した対処方法・伝言の3つのことを記入する。状況別とは、緊張したとき、カッとなったとき、いやになったとき、落ち込んだときなどである。次に色カードを状況別に回収し、班で分担して模造紙に貼っていく。後ほど色カードの近くには対処内容に係るイラストを添える。模造紙の表紙には、「ハートのコントロール図鑑」の表題を付ける。

(5) 全体構想図



2. 実践の概要及び結果と考察

考察は、対象学級全体と抽出児A子の活動の様子、アンケート、ワークシートの記述内容、

授業後の感想記述、観察を中心に行う。

抽出児童A子は、好奇心がある方で諸事に関心をもち、積極的に諸行事に参加している。明るくてユニークな面をもっているが、周囲の些細な言動が基で落ち込んでしまうときがある。事前のアンケートからは、「心がもやもやしたときは」の問いに対し、「がまんをすることが多い」と答え、別の対処方法の「他には」の問いには、「八つ当たりしてしまったことがある」と答えている。これらのことから、対処方法をよりよい方向へ向ける必要性を感じる。

(1) 状況に応じた様々な対処方法に気付くことができたか。(見通し1)

#### ア 実践の概要

保健学習の不安や悩みに対する対処方法があることを理解したことで、児童は対処方法に興味をもっていることから対処方法を試してみようではないかと児童に問いかけを行った。また、学習後のアンケート結果を生かし、朝の学級活動で話し合いをして学級活動で状況を決めてシミュレーションする活動へとつなげた。学級活動では、児童の計画委員が活動のめあてを確認したり、活動の司会役を務めたりしてシミュレーション活動を進めた。事前の話し合いで決まった4つの事例についてロールプレイングを行い、ロールプレイングをする側と見ている側で状況に応じたふさわしい対処方法を考え合った。考えを出し合った後には、他の対処方法の補足指導を行い、たくさんの対処方法が分かるようにした。

#### イ 結果と考察

学級全体としては、ロールプレイングのときは、やや照れる子どもが数名いたものの、自分なりに考えて対処している様子が見られた。また、見ている側からは、他にこんな対処方法があるという考えが挙げられた。資料2は、授業後の感想記述であるが、言葉に「たくさん」「こんなに」「いがいに」などとあることから、今までの自分の考えていた対処方法は少なかったがいろいろあることに気付いたことが読み取れる。資料3は授業後に提出してもらった自分に合いそうな対処方法である。A子の記述結果を見ると、一つの状況の対処方法も複数記述されていることから、多くの対処方法に気付いていると考えられる。カッとになったときの状況では、「友達に自分の気持ちを話す」と記述しており、事前のアンケート時の「八つ当たりしていた」の記述から変容が感じ取れる。また、資料4の授業後の感想記述からは、「実行したい」の言葉より希望がもてていることがうかがえる。

資料3 授業後の「自分に合いそうな対処方法」

状況	対処方法が多い子	A子
カッと なった とき	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を強くとぎる</li> <li>その場から立ちさる</li> <li>自分の気持ちを相手に伝える</li> <li>友達に話を聞いてもらう</li> <li>紙をやぶる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の気持ちを相手に伝える</li> <li>友達に話を聞いてもらう</li> </ul>
おちこ んだと き	<ul style="list-style-type: none"> <li>気分てんかんをする(音楽、テレビ、友達と話す)</li> <li>寝る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気分てんかんをする(動物と遊ぶ、読書をする)</li> <li>寝る</li> </ul>
しから い やにな ったと き	<ul style="list-style-type: none"> <li>すぐはんせいする。あやまる</li> <li>泣く</li> <li>気をそらす(うたを歌う)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気をそらす</li> <li>次がんばる</li> <li>すぎなことをする</li> </ul>
きんち ょうし き	<ul style="list-style-type: none"> <li>深呼吸をする</li> <li>胸をなでる</li> <li>水を飲む</li> <li>別のことを考える</li> <li>おしゃべりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胸をなでる</li> <li>体ほくしをする</li> <li>手に人の文字を3回書いて食べる</li> <li>人をかぼちゃと思う</li> </ul>

資料1 取り上げた事例

状況	場面	想定事例
カッと なった とき	掃除	今まで掃除を一生懸命やっていたのに、たまたま一息入っていた時、先生に「さぼっているな」と叱られて怒りがわきおこった。
おちこ んだと き	交遊	仲が良かった人から突然、無視されてしまった時、さびしくなってしまった。
いやに なった とき	成績	勉強をなまけていて悪い成績をとり、叱られた時、なげだしたくなってしまった。
きんち ょうし き	発表	大勢の前で、自己紹介をすることになって順番が近づいている時、むねがどきどきしてしまった。

資料2 授業後の感想記述

たくさん解決法がしれてよかった。	1
こんなにたくさんあるのかなと思った。	2
いがいにたくさんあるんだな。	1
みんないろいろ解決方法を考えているんだな。	2
みんないろいろな解決をしているんだなと思った。	4
そんなことがあったんだやってみよう。	1
そんな解決法があるとは思わなかった。	1
自分と同じ人がいた。	5
火によってちがうと思った。	4
同じ人もいけどちがう人もいる。	1
解決できそうだ	1

「友達に自分の気持ちを話す」と記述しており、事前のアンケート時の「八つ当たりしていた」の記述から変容が感じ取れる。また、資料4の授業後の感想記述からは、「実行したい」の言葉より希望がもてていることがうかがえる。

これらのことから、状況に応じた様々な対処方法に気付けたと考える。

資料4 A子の授業後の感想記述

今までのやり方以外の対処方法がしれたので、それで行いたいと思う。たぶんうまくいくと思う。

(2)自分なりの対処方法を見つけることができたか。(見通し2)

ア 実践の概要

学級活動では、一人一人が自己の不安や悩みを見つめ、前時に見つけた自分に合いそうな対処方法を振り返りながら、解決の手だてにふさわしいと思われる対処方法を複数選び対処計画カードに記入していった。その後は、2週間程の期間の中で計画書に基づき、試し、自分に合う対処方法を見つけていった。全校の前で発表する音楽集会や持久走大会の出発時の緊張の状況についても対処する計画を立てて試した。

イ 結果と考察

資料5 対処計画と結果

計画書づくりでは、一人一人が解決したい課題を持ち、状況に合った自分なりの対処方法を見つけていた。例えば、持久走大会の出発時の緊張を解決するために深呼吸

	解決したいこと	対処方法	結果
A子	友達とけんかしたとき、おちつけるか。	友達に自分の気持ちを話す 深呼吸	深呼吸したら、カッとならずすんだ。 自分の気持ちを話したら、分かってくれた。

をする、体ほぐしをする、手に人という字を3回書いて飲むなどと対処方法を記入したり、最高学年になった責任を想定しながら、低学年の面倒をみる役目が果たせるかの不安を解決するために親に相談するなどを記入したりしていた。結果は、落ち着いた、話したらすっきりしたなどと選んだ対処方法で解決できていた。A子の場合は、資料5のように当初から悩みだった友達関係を取り上げ、2つの対処方法を選び解決する計画を立てた。友達のことがもとで、親に八つ当たりしていたが、ふさわしい対処方法を自分なりに見つけることができていることが分かる。結果に「カッとならずすんだ」「分かってくれた」と記述していたり、解決した感想に「えらんだ方法で解決してうれしかった」と記述したりしていることから、満足感が得られていることが読み取れ、選んだ対処方法が自分に合ったものであることが分かる。

これらのことにより、対処計画を立てるための対処方法を選ぶ活動や日常生活で試す体験を通したことは、自分なりの対処方法を見つける上で有効であったと考える。

(3)自分なりに心をコントロールしようとするようになったか。(見通し3)

ア 実践の概要

学級活動では、計画委員が進め、解決した対処計画カードを基に一人一人が状況別の色カードづくりをした。次に、同じ色カードを持つグループで協力して、対処方法別に分けながら図鑑の各ページづくりをした。それから、貼り終わった模造紙を見ての工夫や感想を出し合い、状況場面や対処方法と対応するイラストを加え、綴じ込み、表紙を貼った。完成後は、対処方法を互いに知り合えるように図鑑の閲覧コーナーを設けたり、新たに解決した対処方法を記入できるように色カードを置いたりした。

イ 結果と考察

資料6 状況別に振り分けられたカード

自分の対処方法見つけをするコントロール図鑑づくり活動では、誰もが状況別色カードに1枚以上は記入でき、協力し合って対処方法分けや貼り付け作業といった図鑑づくりを行っていた。状況別に振り分けられたカードの一部は資料6のとおりである。A子の場合、カッとなったとき、友達関係など状況別色カードを合計4枚記入でき、興味をもって図鑑づくりに取り組んだ。これらのことから、コントロール図鑑づくり活動を通して自分なりの対処方法を見つけていることが分かる。張り終わった模造紙を見ての工夫点や感想からは、「イラストを入れると図鑑らしくなる」「カッとなくなったときのカードが多い」「たくさん対処方法があるんだな」と出された。これは、図鑑の特徴に気付いたことが読み取れる。授業後の感想記述の分類からは、「ためしてみたい」「役

きんちょうしたとき	カッとなったとき	いやになったとき
場面 ピアノの発表会	場面 親子関係けんか)	場面 勉強(漢字練習)
解決した対処方法 周りの人をものたと思う。	解決した対処方法 ねる。	解決した対処方法 気分てんかんをする。(休む)
伝言 気にならなくなつたよ。	伝言 おきてからは、すなおに。	伝言 休んでばかりでは、だめ。

立てたい」などとあり、23人中17人の約7割が図鑑を試そうとしていることが読み取れる。A子の場合、感想に「図鑑ができてうれしかった。かなしいことがあったとき、図鑑を見てめげずにがんばる。これから不安やなやみが多くなるけど、このことをわすれずがんばりたいと思う」と記述している。次に、状況に応じて対処できたことを状況別の色カードに記入する活動では、「ハートのコントロール図鑑」の閲覧後、新たな状況別色カードとイラストが各ページにいくつか追加された。このことは、児童が日常生活において実践できた表れである。その一部は資料8のとおりである。全体としては、作成後3週間のアンケート調査より、誰もが1回以上は開いていることが分かった。中には5回も開いていて図鑑に関心をもっていることがうかがえる。資料9の記述からは、「早く解決した」「できてよかった」「すぐ役に立った」とあり、図鑑を参考にして自分に生かしていることが読み取れる。また、伝言を見て「気をつける」「いいアドバイスがある」「後でちゃんとする」などとあることから、伝言を参考にしていることが読み取れる。A子の場合、4回開いていて、「とってもいい対処方法があり解決できてよかった」「いろんな対処方法があるけれど、注意しなければいけないこともあるんだと思った」と感想を記述した。このことから、図鑑を参考に生かしていることが読み取れ、自分なりの対処方法を見つけながら生活していることがうかがえる。これらのことから、自分なりに心をコントロールしようとするようになってきたと考えられる。

資料7 授業後の感想記述の分類

ためしてみようと思った。 ためしたい方法がいっぱいあった。 思い出してやってみよう。 役立てたい。 見本にしたい。 解決しやすい。 かべにぶつかったときに見ればいい。	意欲の高まり	6 2 3 3 1 1 1
図鑑づくりがためになった。 もっとページをふやしたい。 一番、心に残ったのは、図鑑づくり。 みんなやっているんだな。	図鑑に興味	1 1 1 1
相談していくのが大事。 気にしないことだ。	その他	1 1

資料8 色カードとイラスト



資料9 使ってみての感想記述の分類

のっての対処方法をめいたら早く解決した。 とてもいい対処方法があり解決できてよかった。 使ってみて スッキリした気分もあつた。 使ってみて、少しくなりました。 解決方法がいっぱいあつてすぐやくにたつた。	生かされた	2 1 1 1 1
伝言を読んで気をつけなければならぬと思った。 気をつけると、他の人にめいわくがめめる。 伝言を見て、あとでちゃんとするんだと思った。 伝言を見てめめしくなつた。 伝言にいいアドバイスが書いてあつてよ。 伝言を見て、たしかにそうだなと思った。	参考にした	4 2 2 1 1 1
こまつたとき、その対処方法をやろうと思った。 イラストがあつてわかりやすかつた。 イラストが増えともっとわかりやすくなる。 いろいろあるんだと思った。	その他	2 2 1 1

## ・研究のまとめと今後の課題

### 1 研究のまとめ

保健学習に学級活動の関連を図ったことにより、体験と相まって保健学習の内容理解が深められ、日常生活で実践してみようとする意欲を高めることができ、日常の実践につなげるために有効であった。

ロールプレイングを取り入れたシミュレーション活動や「ハートのコントロール図鑑づくり」活動を行うことにより、児童は、楽しく、分かりやすく、教科書に掲載されている内容より多くの対処方法を知ることができた。

### 2 今後の課題

自分の感情をコントロールできる子どもを育てていくには、家庭環境や社会環境の影響までを視野に入れて行わなければならない。また、子どもの望ましい心の発達、短期間で成長されるものではない。コントロールする力が身に付くようにするためには「コントロールプログラム」のようなものを発達段階を踏まえて長期にわたって学習する時間が必要である。

### <主な参考文献>

- ・酒井 緑著『エンカウンターでイキイキわくわく保健学習』2002