

「分析パターン」にかかわる授業実践（中学校版） 学級活動

1 題材名 知って得する！ 仲間のストレス解消法

2 活動内容

- (2) 個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること。
 ア 青年期の不安や悩みとその解決、自己及び他者の個性の理解と尊重、社会の一員としての自覚と責任、男女相互の理解と協力、望ましい人間関係の確立、ボランティア活動の意義の理解など。

3 本時の学習(パターン別の授業展開上の留意点を参考)

- (1) ねらい
 ・コミュニケーション能力を高めるゲームを、仲間のストレスや不満解消法を知ることができる内容で行うことにより、生徒がストレスをコントロールする力を身に付けるとともに、他者理解をして、助け合っていくこととする気持ちをもてるようにする。
 (2) 準備 教師:ワークシート(インタビュー用・振り返り用)
 (3) 展開

過程	学習活動と主な発問・予想される生徒の反応	教師の支援・援助	評価
導入 10分	1 本時の学習のねらいと授業の進め方を確認する。 仲間の力を借りてストレスをコントロールする力を身に付け、お互いのストレスや不満を知ることにより、声をかけ合って助け合えるようになる。 他己紹介ゲーム(インタビュー)を行い、ねらいに迫れるようにする。二人一組になって行い、紹介し合いながらストレス解消法を知るとともに、仲間のことを知り、声をかけ合って助け合っていくこととする気持ちをもてるようにする。		
展開 30分	2 学習 :インタビューの練習 <リラックスした雰囲気でも声を出さず練習> 緊張がほぐれるように、二人一組、机を向かい合わせにして、リラクゼーション・体ほぐし(座ったまま腕伸ばし、首回し)を行う。始める前に「グータッチよろしくね」を言う。 本論に入りやすいように、ワークシートにある練習用のインタビュー(メモを取る)をお互いに行う。 感想を発表する。 3 学習 :他己紹介ゲーム <仲間がストレスや不満を感じる時と、その解消法を知る> 練習と同じ相手とインタビューを行う。 二人一組で、3分を目安に交代する。 人数が足りないときは、担任が入る。 4 発表(他己紹介)の方法を知る。 順番に、クラス全員の前で、自分の相手を紹介する。	・恥ずかしいな。 ・うまく相手の人にインタビューできるかな。 ・声を出せるかな。 ・ゲームを取り入れることで、生徒が自分のことを話しやすくする。また、他己紹介にすることで、クラス全員のことを知ることができるようにする。 ・後で発表会を行うので、言いたくないことは言う必要がないことを確認する。 ・聴き手はワークシートにメモを取りながら聴くことを確認する。	
	5 他己紹介をする。(全員) 1人30秒程度で自分の相手の紹介をする。	・自分の相手をうまく紹介してあげよう。 ・上手な言葉かけを確認して、否定的な意見や言葉かけを絶対にしてはいけないことを強調して話す。 ・生徒の解消法をできるだけ板書する。	・自分の相手をみんなにわかるように紹介できた。(発表)(他者理解)
終末 10分	6 学習 :学習の振り返り <ストレス解消法を自分に生かす気持ちと、仲間のことを知り、お互いに声をかけ合って、助け合おうとする気持ちになる> 7 感想を発表する。 8 教師の話聞く。	・解消法を真似してみよう。 ・イライラしていそうな仲間に、声をかけるようにしていこう。 ・授業を通して分かったことや感じたこと、今後どのように仲間とかわっていきたいかをワークシートにまとめるように話す。 ・発表を聞き、生徒の気持ちを認めるとともに、クラスみんなで声を掛け合って落ち着いて生活していけると良いことを話す。	・ストレス解消法を自分に生かすとともに、仲間と助け合っていく気持ちをもつことができた。(ワークシート)

知って得する！ 仲間のストレス解消法
<学活の時間ワークシート>

年 組 名前 _____

インタビュー・他己紹介をしよう！

さん・くんを
みなさんに紹介します！

<練習インタビュー>
好きな食べ物は？

好きなテレビ番組は

<本番インタビュー>
ストレスや不満を感じるのは、どんな時ですか？

その解消法は、どのようにしていますか？

振りかえりをしよう

分かったことや感じたこと(仲間のことやストレスのコントロール法など)

お互いのことを知り、今後クラスの仲間と、どのようにかかわっていきたいですか。

学習を振り返ろう

5 とても 4 まあまあ 3 ふつう 2 あまり 1 全然

今日の「他己紹介ゲーム」は楽しかったですか。	5	4	3	2	1
仲間のストレス解消法は参考になりましたか。	5	4	3	2	1
今日の内容は、ためになりましたか。	5	4	3	2	1