

# 帰りの会指導案

平成 年 月 日  
中学校 第1学年

1. 題材 「1年〇組ビフォー・アフター」 1：目標（ゴール）設定  
「みんなが目指す『最高のクラス』ってどんなクラス？」
2. ねらい  
○「最高のクラス」の具体的な姿のイメージを明確にすることができるようにすると共に、自分自身の行動目標が明確にもてるようにする。
3. 準備 アンケート結果（掲示用・配布用） ワークシート1
4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」 1：目標（ゴール）設定－①）
  - (1)本時のねらい  
○学級目標に着目し、「最高のクラス」を目指そうという気持ちをもつことができる。
  - (2)本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○「1年〇組ビフォー・アフター」に取り組む意義について確認する。 ○本時のめあてを確認する。	2分	○学級目標に込めた思いを思い出せるようにする。 ○日頃の様子から「よりよい学級にしたい」という生徒の思いが表れている場面を紹介するなどして、共に頑張っていこうという気持ちを高められるようにする。
本時のめあて：「みんなが目指す『最高のクラス』ってどんなクラス？」 ①「学級目標の中で、特に大切にしたいことを考えよう」			
展開	<b>○事前のアンケートを行う。</b>	12分	○アンケートについては、クラスをよくするためだけに活用することや個人のプライバシーを保護することなどを伝え、思っていることを安心して記述できるようにする。 ○学級目標の中で特に重視したい言葉に○をつけ、目標を焦点化できるようにする。(W1) また、その理由も考える。(W2)
まとめ	○本時の活動を振り返る。 ○今後の活動への見通しをもつ。	1分	○本時の活動の中で見られた「よさ」を、教師が具体的に伝える。 ○教師から、今後の活動について見通しを伝える。

4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」 1：目標（ゴール）設定－②）
  - (1)本時のねらい  
○「最高のクラス」の具体的な姿のイメージを考えることができる。
  - (2)本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○「ビフォー・アフター」に取り組む意義について確認する。 ○本時のめあてを確認する。	2分	○自分達がイメージする最高の学級を目指す取組であることを確認する。
本時のめあて：「みんなが目指す『最高のクラス』ってどんなクラス？」 ②『『最高のクラス』とはどんなクラスか考えよう』			
展開	<b>○学級目標を具体的な姿で考える。</b>	12分	○事前のアンケート結果から、自分たちが望む「最高のクラス」のイメージをつかむ。 ○具体的な姿をイメージできるように、「ミラクルクエスト」をつかう。(W1) ○「どんなときに、どんなことをしていると最高のクラスになったと言えるか」という視点で考えさせるようにする。 ○まず二人、次に四人と (W2)、少人数から始めることによって、一人一人が意見を言いやすい環境を設定

			するようになる。 ○四人で話し合ったことを、カードに書く。(W3)
まとめ	○本時の活動を振り返る。 ○今後の活動への見通しをもつ。	1分	○本時の活動の中で見られた「よさ」を、教師が具体的に伝える。 ○教師から、今後の活動について見通しを伝える。

#### 4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」 1：目標（ゴール）設定－③）

(1)本時のねらい

○「最高のクラス」の具体的な姿のイメージを明確にすることができるようにする。

(2)本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○前時の活動を振り返る。 ○本時のめあてを確認する。	2分	○グループで話し合った内容を思い出せるように、前時に記入したカードを用意する。
本時のめあて：みんなが目指す『最高のクラス』ってどんなクラス？ ②「目指す『最高のクラス』の姿を考えよう」			
展開	<b>○目標を具体的な姿で表現し、ゴールとして設定する。</b>  <b>○自分の行動目標を確認する。</b>	12分	○前時に書いたカードをグループごとに発表する。(W3) ○全体で、ゴールとする姿を三つに絞る。
まとめ	○本時の活動を振り返る。 ○次時への見通しをもつ。	1分	○本時の活動の中で見られた「よさ」を、教師が具体的に伝える。 ○次時の活動について説明し、見通しがもてるようにする。

#### 4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」 1：目標（ゴール）設定－④）

(1)本時のねらい

○「最高のクラス」にするための、自分自身の行動目標が明確にもてるようにする。

(2)本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○前時までの活動を振り返る。 ○本時のめあてを確認する。	2分	○具体的な「最高のクラス」像について確認する
本時のめあて：みんなが目指す『最高のクラス』ってどんなクラス？ ③『『最高のクラス』にするために、自分は何をしたらいいか考えよう。』			
展開	<b>○自分の行動目標を確認する。</b>	11分	○学級としてのゴールである「最高のクラス」に近づくために自分は何ができるか、具体的な行動で目標を設定する。(W4) ○具体的な姿については、「最高のクラス」になったとき、自分はどうなっているか、どんなときに何をしているかという視点で考えられるようにする。 ○各自で考え記入した後、二人組になり、助言し合う。
まとめ	○本時の活動を振り返る。	2分	○これまでの時間を振り返って、思ったことを記入する(W5)。 ○教師からも、本時までの頑張りについて具体的に伝える。 ○ゴールとして設定した三つの姿を目指して生活できるよう、励ますようにする。

#### 5. 評価

○「最高のクラス」の具体的な姿のイメージや自分自身の行動目標を明確にすることができたか。

○「ビフォー・アフター」への取組に意欲がもてたか。

## 帰りの会指導案

平成 年 月 日 ( )  
 ~ 月 日 ( )  
 中学校 第1学年

- 題材 「1年〇組ビフォー・アフター」2：振り返り  
 「今日の『よさ』を言葉で伝え合おう」
- ねらい  
 ○日々の生活の中で見られた「よさ」を伝え合い、実践への意欲を高められるようにする。  
 (帰りの会で一週間、毎日違う相手と行う)
- 準備 ワークシート2 付箋紙
- 展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
	<b>○今日一日の中で見られたお互いの「よさ」を探し、言葉で伝え合う。</b> ○二人組で、今日一日のお互いの「よさ」を言葉で伝え合う。 ○わたされた付箋紙をワークシートに添付する。 ○感想をメモする。	1分 2分 2分	○毎日違う相手と交流が図れるように、二人組で伝え合う。二人組については教師の指示(番号順や席順など、意図の介入がない規則性を用いる)でつくる。 ○まずは思いついたことを言葉で伝え合う。 ○次にほめ合った言葉を付箋紙に記入して相手にわたす。わたされた付箋紙はワークシートに添付していく。 ○あとになって自分の気持ちを振り返られるように、思ったことをメモさせるようにする。

- 評価  
 ○日々の生活の中での「よさ」を伝え合うことができたか。  
 ○自分の「よさ」を実感できるようになったか。

## 教科授業内での指導案

平成 年 月 日 ( )  
 ~ 月 日 ( )  
 中学校 第1学年

- 題材 「1年 組ビフォー・アフター」5：教科授業での振り返り  
 「授業の中でみつけてもらった『よさ』」
- ねらい  
 ○教科授業の中での頑張りを認め合うと共に、実践への意欲を高められるようにする。
- 準備 ワークシート5 (評価用紙)
- 展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
	<b>○教科授業の中で、お互いの「よさ」や頑張りを認め合う</b> ○二人組で、本時の授業の中で見られたお互いの「よさ」を言葉で伝え合う。 ○自分が言われた「よさ」を、ワークシートに書き込む。  ○言われた「よさ」に対して思ったことをメモする。	1分 2分 2分	○「よさ」とは特別なことではなく、あたりまえのことがあたりまえにできていることも「よさ」であることを伝える。具体的に考えられるように、ワークシートに例を記入しておく。 ○同じ教科の中では、各時間とも違う相手と交流が図れるように、二人組は、 ①隣の生徒 ②グループの前後の生徒 ③グループの斜めの生徒 とする。 ○相手から伝えられた「よさ」書かためていくことによって、振り返りができるようにすると共に、自信が深められるようにしていく。 ○あとになって自分の気持ちを振り返られるように、思ったことをメモさせるようにする。

- 評価  
 ○教科授業の中での「よさ」をみつけ、伝え合うことができたか。

# 学級活動指導案

平成 年 月 日 ( )  
中学校 第 1 学年

## 1. 題材 「1年〇組ビフォー・アフター」 3 : 現在地確認 「今、何合目？」

### 2. ねらい

○目標に対する達成度の確認をすると共に、目標に近づくための具体的な行動目標をもつことができるようにする。

### 3. 準備 山を描いた図（掲示用） ワークシート 3

## 4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」 1 : 現在地確認－①）

### (1) 本時のねらい

○目標に対する達成度について考えることができるようにする。

### (2) 本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○これまでの活動を振り返る。  ○本時のめあてを確認する。	2分	○一週間帰りの会で行った「振り返り」の結果感じたことや、意識して行動したことなどを伝え合い、活動への意識を高められるようにする。 ○掲示物を示し、山登りでは「何合目」という表現をすることを伝える。
本時のめあて：「今、何合目？」 ①「今、何合目か考えよう」			
展開	<b>○今、目標の何合目か、あと一合登るには何が必要か考える。</b> ○今何合目を登っているところか考える。また、その理由を話し合う。	12分	○目標への過程を山登りに例えることによって、到達度をイメージしやすくする。 ○評価については、個々に尺度が異なることが予想される。まず、自分で考える(W1 ①)。その後、二人、四人と広げる(W1 ②)。自分の意見と友達の見解を比較することによって、客観的な評価ができるようにしていく。
まとめ	○本時の活動を振り返る。  ○次時への見通しをもつ。	1分	○教師からも、本時に見られた「よさ」について、具体的に伝える。 ○次時の活動について教師から伝え、見通しがもてるようにする。

## 4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」 1 : 現在地確認－②）

### (1) 本時のねらい

○目標に対する達成度について話し合い、学級としての意見としてまとめることができるようにする。

### (2) 本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○前時の活動を振り返る。  ○本時のめあてを確認する。	2分	○前時の話し合いを思い起こせるようにする。
本時のめあて：「今、何合目？」 ②「クラスとして『今、何合目？』か考えよう」			
展開	<b>○今、目標の何合目か話し合う。</b> ○今何合目を登っているところか話し合う。また、その理由についても話し合う。	12分	○前時の結果を全体で発表し合い、クラスとしての数値を決めていく。(W2)今後の活動につなげるために、担任を含めた学級の全員が納得できるものにする。 ○合意の上設定された到達度がイメージしやすいように、山を描いた図に、到達度を示す矢印を添付する。 ○掲示した図は、授業後も教室に掲示し、日常的に目

			標を意識できるようにする。
まとめ	○本時の活動を振り返る。 ○次時の活動への見通しをもつ。	1分	○教師からも、本時に見られた「よさ」について、具体的に伝える。 ○次時の活動について教師から伝え、見通しがもてるようにする。

4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」 1：現在地確認－③）

(1) 本時のねらい

○目標に近付くための具体的な行動目標をもつことができる。

(2) 本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○前時までの活動を振り返る。  ○本時のめあてを確認する。	2分	○学級としての現在地とその理由について振り返り、前時までの活動を思い起こせるようにする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">           本時のめあて：「今、何合目？」            ①「あと一合登るためには何をすればよいか考えよう」         </div>			
展開	<b>○あと一合登るには何が必要か考える。</b> ○あと一合登るためには何が変わっていればよいか話し合うことにより、これから取り組むべき具体的な目標を明確にする。  <b>○ヴィジュアル化する</b>	12分	○まずは自分の考えをワークシートに書く。自分は何をすればよいかを明確にし、態度化・行動化への意欲を高められるようにする。(W3 ①) ○次に二人、次に四人と広げていき、意見交換させることにより、目標が明確化できるようにする。(W3 ②) ○話し合ったことを全体で発表し(W4)、クラスとしての具体的な行動目標とする。  ○授業で掲示した図は、授業後も教室に掲示し、日常的に目標を意識できるようにする。
まとめ	○本時の活動を振り返る。	5分	○この時間を振り返って、思ったことを記入する(W5)。 ○教師からも、本時までの「よさ」について、具体的に伝える。

5. 評価

○目標に近付くための具体的な行動目標をもつことができたか。

# 学級活動指導案

平成 年 月 日 ( )  
中学校 第1学年

1. 題材 「1年〇組ビフォー・アフター」4：資源（隠れている長所）探し  
「掘り起こせ！君の資源」

2. ねらい 内容(2)イ「自己及び他者の個性の理解と尊重」

○自分の「よさ」を確認したり、気付かなかった「よさ」に気付いたりすると共に、友達の「よさ」を見付けたり、気付かなかった友達の「よさ」に気付くことができるようにする。

3. 準備 ゴールとなる「最高のクラス」（掲示用） ワークシート4

4. 展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップを行う。</li> <li>「仲間さがし」を二人で行う。</li> <li>○前時の活動を振り返る。</li> <li>○本時のめあてを確認する。</li> </ul>	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○意見が言いやすい雰囲気を作る。</li> <li>○自分の行動目標を確認する。</li> </ul>
	本時のめあて：「掘り起こせ！君の資源」		
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の「よさ」を確認する。</li> <li>○リフレーミングを知り、やってみる。</li> <li>○新たな「よさ」（隠れている長所）を探し合う。</li> </ul>	40分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「資源とは、目標達成のために使えるもの、使える能力」ということを伝え、「資源」に対する理解を共有する。</li> <li>○まずは、自分自身の「よさ」について考え、ワークシートに記入する(W1 ①)。次に、二人組になり、相手の「よさ」を考えて伝える。相手から教えてもらった「よさ」をワークシートに記入する(W1 ②)。</li> <li>○「よさ」が浮かばない生徒には、勉強、部活、生活、友達などの観点を示し、具体的に考えられるようにする。</li> <li>○リフレーミングについて知り、実際に練習してみるにより、視点をかえた見方ができるようにする(W2)。</li> <li>○今まで気付かなかった自分の「強み」や友達の「よさ」「強み」について考える。(W3 ①②)</li> <li>○生かせる「よさ」をカードに書き、意識して生活できるようにする。</li> </ul>
まとめ	○本時の活動を振り返る。	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○この時間を振り返って、思ったことを記入する(W4)。</li> <li>○教師からも、本時の頑張りについて、具体的に伝える。</li> </ul>

5. 評価

○自分の「よさ」を確認したり、気付かなかった「よさ」に気付いたりすることができたか。  
○友達の「よさ」を見付けたり、気付かなかった友達の「よさ」に気付いたりすることができたか。

# 学級活動指導案

平成 年 月 日 ( )  
中学校 第1学年

- 題材 「1年〇組ビフォー・アフター」6：態度化・行動化  
『最高のクラス』に近づく態度・行動について考えよう」
- ねらい 内容(2)オ「望ましい人間関係の確立」  
○ロールプレイングやこれまでの頑張りを振り返ることにより、「自他肯定思考」を態度化・行動化しようという意欲を高められるようにする。「自他肯定思考」を態度化・行動化しようという意欲を高めることができるようにする。
- 準備 これまでの活動が振り返られる掲示物（アンケート結果・ゴール・「今何合目？」）  
ワークシート6
- 展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ウォーミングアップを行う。「トラストアップ」を四人で、次に八人で行う。</li> <li>○これまでの取組を振り返る。</li> <li>○本時のめあてを確認する。</li> </ul>	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○意見が言いやすい雰囲気を作る。</li> <li>○蓄積してきた資料や、教室掲示資料、担任からの言葉などによって、学級が変わってきていることを確認する。</li> </ul>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     本時のめあて：『最高のクラス』に近づく態度・行動について考えよう                 </div>		
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「<b>自他肯定思考</b>」を<b>態度化・行動化するためのワーク（ロールプレイング）</b>を行う。</li> <li>○これまでに<b>態度化・行動化</b>できていたことを<b>確認</b>する。</li> </ul>	40分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○場面を設定してロールプレイングを行い、よりよい態度・行動について考えられるようにする。</li> <li>○設定された場面でどのような態度・行動をとるか、まず自分の考えを書き(W1 ①)、お互いの意見を出し合いながらグループで話し合うことにより(W1 ②)、主体的に話し合えるようにする。</li> <li>○幾つかのグループを指名してロールプレイングすることにより、多様な考えに触れられるようにする。</li> <li>○ロールプレイングをやってみた感想や見た感想を交流することによって、いろいろな生徒の考えを共有できるようにする。(W1 ③)</li> <li>○付箋紙を貼り付けたワークシート集や「現所在地確認」の掲示物などを見ながら、すでに態度化・行動化できている「自他肯定思考」を紹介し合い、これからも「自他肯定思考」を大切に生活しよう意識できるようにする。</li> <li>○各個人で考えワークシートに記入し(W2)、隣の人と意見交流をする。</li> <li>○全体で発表し、共有化することで、学級としての成長を認め合えるようにする。(W3)</li> <li>○これまでにできていた態度や行動について十分に賞賛することにより、これまでの行動に自信を深めると共に、これからの活動にも意欲がもてるようにする。</li> </ul>
まとめ	○本時の活動を振り返る。	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○この時間を振り返って、思ったことを記入する(W4)。</li> <li>○教師からも、本時の頑張りについて、具体的に伝える。</li> </ul>

- 評価
  - ロールプレイングやこれまでの頑張りを振り返ることにより、「自他肯定思考」を態度化・行動化しようという意欲を高めることができたか。
  - 「ビフォー・アフター」に取り組んで、変わってきたことに気付くことができたか。

# 学級活動指導案

平成 年 月 日 ( )  
中学校 第1学年

## 1. 題材 「1年〇組ビフォー・アフター」7：成長の振り返り

「振り返ろう、1年〇組ビフォー・アフター」

### 2. ねらい

○学級や自分自身が成長したことに気付くことができるようにすると共に、今後も継続して行動しようという意欲を高められるようにする。

### 3. 準備 ワークシート7

## 4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」7：成長の振り返りー①）

### (1)本時のねらい

○「最高のクラス」どれくらい近付けたか考えることができる。

### (2)本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○これまでの活動を振り返る。 ○本時のめあてを確認する。	2分	○教師から、これまでの活動に対する取り組みについて、肯定的な言葉がけをする。
	本時のめあて：「振り返ろう、1年〇組ビフォー・アフター」 ①『最高のクラス』にどれくらい近付けたか考えよう		
展開	<b>○「最高のクラス」にどれくらい近付けたか評価する。</b>	12分	○これまでの記録（ワークシート集・掲示物など）を参考にしながら、どの程度達成できたか、現在地を確認する。また、その理由も明らかにする。 ○まず一人(W1①)、次に二人、四人と(W1②)、少人数から交流することによって、全員が意見を伝えられるようにする。 ○学級全体で共有するために発表し合う。
まとめ	○本時の活動を振り返る。 ○次時への見通しをもつ。	1分	○本時の活動の中で見られた「よさ」を、教師が具体的に伝える。 ○次時の活動について説明し、見通しがもてるようにする。

## 4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」7：成長の振り返りー②）

### (1)本時のねらい

○これからどんなことに気をつけたり、どんなことを心がけたりして生活したらいいか考えることができる。

### (2)本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○前時の活動を振り返る。 ○本時のめあてを確認する。	2分	○教師から、前時の活動に対する取り組みについて、肯定的な言葉がけをする。
	本時のめあて：「振り返ろう、1年〇組ビフォー・アフター」 ②「これからの生活で気をつけたいこと、心がけたいことどんなことを考えよう」		
展開	<b>○これからどんなことに気をつけたり、どんなことを心がけたりして生活したらいいか考える。</b>	12分	○できるだけ生徒の意思を尊重し、励ますことによって、考えたことを実行しようという意欲を高められるようにする。(W2)
まとめ	○本時の活動を振り返る。 ○次時への見通しをもつ。	1分	○本時の活動の中で見られた「よさ」を、教師が具体的に伝える。 ○次時の活動について説明し、見通しがもてるように



			する。
--	--	--	-----

4. 本時（「1年〇組ビフォー・アフター」7：成長の振り返りー③）

(1) 本時のねらい

○「1年〇組ビフォー・アフター」への取り組みを振り返り、学級や自分自身が成長したことに気付くことができるようにすると共に、今後も継続して行動しようという意欲を高められるようにする。

(2) 本時の展開

過程	学習活動	時間	留意点及び支援
導入	○これまでの活動を振り返る。 ○本時のめあてを確認する。	2分	○教師から、これまでの活動に対する取り組みについて、肯定的な言葉がけをする。
	本時のめあて：「振り返ろう、1年〇組ビフォー・アフター」		
展開	<b>○「自他肯定思考育成ワーク（通称ビフォー・アフター）」に取り組んだ感想を書く。</b>	11分	○これまでの記録（ワークシート・掲示物）を振り返ったり、これまでの取組を思い起こさせたりして、自分の成長を実感できるようにする。（W3）
まとめ	○本時の活動を振り返る。	2分	○教師から、これまでの取組の中で見られたよい行動について、具体的に伝える。 ○この活動全体を通して、具体的にどのような点がよくなったか、これからどのように行動していけばいいか助言するとともに、学級の成長を具体的に伝え、今後も意欲的に活動できるようにする。

5. 評価

- 学級や自分自身が成長したことに気付くことができたか。
- 今後も継続して行動しようという意欲を高めることができたか。