

1 感情のコントロールが苦手な生徒

生徒の実態



高等学校2年生のAさんは、明るく活発だが自分の気持ちを言葉で表すことが苦手な生徒である。自分の行動を他の生徒にからかわれたときに、始めは我慢しているが、かっとなつてしまい相手に暴言を吐いたり物に当たったりする。興奮すると落ち着くまでに時間が掛かり、肩で息をしながら相手をにらみ続けることもある。担任の教師に何があったのか聞かれたときには、自分の行動を一つ一つ時系列に沿って振り返ることができる。教師の指導を素直に聞き入れているが、また同じようなトラブルを起こしてしまう。

運動部に所属しており、体を動かすことは得意である。サッカーの授業では率先してプレーに参加している。勝ち負けにこだわったり不正が許せなかったりすることがあり、相手との接触やルールのことについて言い合いになることもある。しかし、運動が苦手な生徒に対してプレーのアシストをする姿も見られる。

最近では、友達との関わり方について悩んでいる姿が見られる。学習にも消極的になり、居眠りをして注意をされる場面も増えてきている。

収集した情報を自立活動の区分に即して整理

健康の保持	心理的な安定	人間関係の形成	環境の把握	身体の動き	コミュニケーション
・体を動かすことは得意。	・自分の行動からかわれたときに、かっとなることがある。	・頑なにルールを守ろうとする。 ・同じ失敗を繰り返す。			・自分の気持ちを言葉に表すことが苦手。

年間指導目標

- 自分がどんなときに怒りを感じるのかを理解し、怒りをコントロールするための具体的な方法を身に付けることができる。
- 自分の気持ちを伝えるための、コミュニケーションの方法を身に付けることができる。

必要な項目の選定・指導内容の決定

	1 健康の保持	2 心理的な安定	3 人間関係の形成	4 環境の把握	5 身体の動き	6 コミュニケーション
(1)	生活のリズムや生活習慣の形成に関する事	情緒の安定に関する事	他者とのかかわりの基礎に関する事	保有する感覚の活用に関する事	姿勢と運動・動作の基本的技能に関する事	コミュニケーションの基礎的能力に関する事
(2)	病気の状態の理解と生活管理に関する事	状況の理解と変化への対応に関する事	他者の意図や感情の理解に関する事	感覚や認知の特性についての理解と対応に関する事	姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関する事	言語の受容と表出に関する事
(3)	身体各部の状態の理解と養護に関する事	障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関する事	自己の理解と行動の調整に関する事	感覚の保持及び代行手段の活用に関する事	日常生活に必要な基本動作に関する事	言語の形成と活用に関する事
(4)	障害の特性の理解と生活環境の調整に関する事		集団への参加の基礎に関する事	感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関する事	身体の移動能力に関する事	コミュニケーションの手段の選択と活用に関する事
(5)	健康状態の維持・改善に関する事			認知の行動の手がかりとなる概念の形成に関する事	作業に必要な動作と円滑な遂行に関する事	状況に応じたコミュニケーションに関する事

具体的な指導内容	自分がどんなときに怒りを感じるのかを理解する。	怒ったときの代替行動について考える。	自分の気持ちを伝えるための方法を学ぶ。
----------	-------------------------	--------------------	---------------------

学級における配慮

- ・怒りを感じその場から離れる際、職員室や保健室等の決められた場所へ移動できるよう配慮する。
- ・生徒のクールダウンの方法について、教科担任同士で共通理解しておく。

学習内容① 「自分がどんなときに怒りを感じるのかを理解する学習」

▶ 指導に当たって

- ・ 生徒の話聞く時間を意図的に設けることで、生徒の気持ちを受容するとともに、今までどんなときにいらいらしたり、かっとなったりしたのか想起させながら、自己理解を促す。
- ・ 怒りを数値化することで、自分の感情を客観視させるとともに、同じ怒りでもそのときの場面や状況によって怒りの度合いが違うことを理解させる。
- ・ 怒りを感じたときの対処方法を考えさせながら、自分が実践できることを練習させることで、実生活に生かせるようにする。

▶ 本時のねらい

- ・ 自分がどんなときに怒りを感じるのかを理解する。(健・心・人)
- ・ 怒りを感じたときの具体的な対処方法を考える。(健・心・人)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点						
導入	1.最近の出来事について話す。 2.本時の目標を確認する。	・最近の出来事を聞いたり、生徒の頑張りを褒めたりしながら生徒を受容することで、活動に入りやすい雰囲気づくりをする。						
展開	<p>3.どんなときにいらいらしたり、かっとなったりするのかを考える。</p> <p>T「今までどんなときにいらいらしたり、かっとなったりしたことがありますか。」 S「サッカーの試合で相手がファウルをしたのに認めなかった。」 S「自分が間違ったときに指摘されたりからかわれたりした。」 S「勉強の内容が分からなかったとき。」</p> <p>4.場面ごとの怒りを数値化する。</p> <p>○ いらいらを数値化してみよう</p> <p>10 周りが見えなくなるくらい激しい怒り 7~9 かなりいらいら、強い怒りを感じる 4~6 時間がたってもいらいらがおさまらない 1~3 いらっとするけどすぐに落ち着く 0 まったくいらいらしていない</p> <p>5.怒ったときの具体的な対処方法を考える。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>心の中で1から6まで数える</td> <td>その場から立ち去る</td> <td>手をぎゅっと握る</td> </tr> <tr> <td>心の中で歌を歌う</td> <td>水を飲みに行く</td> <td>深呼吸を6回する</td> </tr> </table>	心の中で1から6まで数える	その場から立ち去る	手をぎゅっと握る	心の中で歌を歌う	水を飲みに行く	深呼吸を6回する	<p>・自分がどんなときに怒りを感じるのかを把握させることで、自己理解を促す。</p> <p>・そのときの状況を思い出して興奮する可能性もあるので、緊張を緩和させながら話を聞くようにする。</p> <p>・「怒りの感情そのものは悪いことではない。自分の感情に気づき、早めに対処できるようになることが大切。」ということ伝える。</p> <p>・自分の怒りを数値化することで、自分を客観視させる。</p> <p>T「いらいらしたり、かっとなったりしたことを数値にすると、どのくらいですか。」 S「勉強が分からないときは2。イライラしたけどすぐに落ち着けた。」 S「からかわれるのが8くらい。一番頭にくる。」 S「からかわれても最初は我慢するけど、10になったら物に当たってしまいます。」</p> <p>T「怒りの気持ちをコントロールするのにどんな方法ならできそうですか。」 S「深呼吸を6回することはできそうかな・・・。」</p>
心の中で1から6まで数える	その場から立ち去る	手をぎゅっと握る						
心の中で歌を歌う	水を飲みに行く	深呼吸を6回する						
終末	6.本時の学習を振り返り、自己評価をする。	<p>・自己評価カードに記入させながら、今後の生活について考えさせる。</p> <p>・数値化したワークシートはファイルに綴っておき、復習や教科担任、ホームルーム担任との情報共有の際に活用する。</p> <p>・本時の生徒の頑張りを認め、次時への意欲喚起を行う。</p>						

学習内容② 「怒ったときの代替行動について考える学習」

▶指導に当たって

- ・トラブルが起きた場面を図式化しながら、客観的に出来事を整理させていく。
- ・前時までに自分がどういうときにトラブルを起こしやすいのか理解する学習を行う。それを生かしながら、本時は同じ行動を繰り返さないための代替行動と一緒に考えていく。

▶本時のねらい

- ・怒りを感じたときの原因について知り、うまく対処するための方法を考える。(健・心・人)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点
導入	1.前時までの学習や学校生活を振り返る。 2.本時の目標の確認をする。	・怒ったときに深呼吸をしたり手を握ったりするなど、通級による指導で学んだことを、普段の生活で実践できていた際にはそのことを認め、自己肯定感を高める。 ・前時までの学習を想起しながら、怒りを感じた際の対処方法を練習する。
展開	3.怒りを感じた場面を整理する。 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> T 「この前、友達に暴言を吐いてしまい、先生に注意されたことがありましたね。そのときのことを教えてくださいませんか。」 S 「授業中に間違っただけを言ったら、友達がこっちを見ながらニヤニヤして…」 </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> T 「友達はAさんのことを笑っていたのですか。」 S 「実は違ったんです。でも、馬鹿にされたと思ったからかっとなって物を投げてしまったんです。その後は先生に注意されてしまって…。黙って聞いていたけど、嫌な気持ちでした。」 </div> 4.怒ったときの替わりとなる行動について考える。 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> T 「この中で自分を変えることができるのはどこですか？」 S 「友達のニヤニヤは変えられないかも…。」 S 「物を投げるは『我慢する』にできそうです。」 S 「怒られないけど嫌な気持ちのままかも。」 </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> T 「『我慢する』を『何で笑っているのか聞く』にしてみよう。」 S 「そうすると、嫌な気持ちにならないかも。」 T 「理由を聞くのも大切ですね。」 </div>	・本生徒は出来事を順序に沿って振り返ることができる。そこで、生徒の発言をホワイトボードに書いていながら時系列に整理し、怒りを感じた場面を可視化する。 ・生徒の行動を否定せず、そのときの気持ちを受容しながら話を聞く。 <div style="text-align: center;"> <p>原因</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> ・意見が出ない場合は、怒ったときの対処方法を想起させる。
終末	5.本時の学習を振り返り、自己評価をする。	・自分なりの解決方法を考えることができたことを認める。

学習内容③ 「自分の気持ちを伝えるための方法を知る学習」

▶ 指導に当たって

- ・よい例, 悪い例を示しながら話の聞き方を練習させることで, 適切なコミュニケーションがとれるようにする。
- ・自分の気持ちの伝え方を, 友達とのやり取りを想定しながらロールプレイをすることで, 自分の感情や行動を調整する力を身に付けさせる。

▶ 本時のねらい

- ・相手の気持ちを考えた聞き方や思いどおりにならなかったときの伝え方を身に付ける。(心・人・コ)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点
導入	1.前時までの復習や学校生活を振り返る。 2.本時の目標の確認をする。	・怒りを感じたときの行動に変化がみられた場合はそのことを認め, 学習意欲を高める。
展開	3.今までのコミュニケーションを振り返る。	・生徒の気持ちを受容しながら話を聞く。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> T 「友達と話をしている, 今まで何か困ったことはありましたか。」 S 「話をされているのにどうしたらよいか分からず相手を見なかった。」 S 「嫌な気持ちになったとき, なんて言ったらよいか分からず, 物を投げてしまった。」 </div> 4.相手の気持ちを考えた聞き方について知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 相手の方に体を向ける。 ○ 相手の方を見る。 ○ 相手の話にうなづく。 ○ 相づちを打つ。 </div>	・良い例を一つ一つ行わせ, その都度評価する。 ・体を背ける, 途中で話を遮る等の聞き方を教師が演示し, どのような気持ちになるか体験させる。
	5.思いどおりにならなかったときの返答の仕方について知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 友達とプールに行こうと約束していましたが, 前日の晩「急に家の用事ができて行けなくなった。ごめん。」とキャンセルされてしまいました。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> T 「このときどのような気持ちになりますか。」 S 「前日にキャンセルされたら, 頭にくるかもしれない。」 T 「これまでどのように返していましたか。」 S 「『むかつく! もう誘わないからな!』と怒鳴っていた。友達は嫌だったかも。別な言い方がないかな。」 </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> T 「『残念だけでしょうがないね。次はいつ行けそう?』はどうですか。」 S 「この言い方なら友達も嫌な気持ちにならないかも。」 T 「急に予定が変わったり, 思いどおりにならなくなったりしたらまずは『残念だなあ』と尝试してみましょう。」 </div>	・身近に起きそうな具体例を示しながら, 気持ちの伝え方について考えさせる。 ・ロールプレイを行う。生徒の実演が難しい場合は, 教師がモデルとなってやってみせる。 ・他にも言い方を変えた方がよい言葉があるか考える。 ・今までの生徒の言動については追及しない。	
終末	6.本時の学習を振り返り, 自己評価をする。	・自分の今までの行動を振り返ったり, 相手の気持ちを考えたりするなどできたことを認める。