

3

通級による指導の 展開例

- 1 感情のコントロールが苦手な生徒・・・・・・・・・・・・・1
- 2 相手の表情から気持ちを読み取ることが苦手な生徒・・・・・・・・・・6
- 3 スケジュールや、物の管理が苦手な生徒・・・・・・・・・・・・・11
- 4 想定したとおりにならないと、精神的に不安定になる生徒・・・・・・・・16

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こと	情緒の安定に関すること	他者とのかかわりの基礎に関すること	保有する感覚の活用に関すること	姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること	コミュニケーションの基礎的能力に関すること
(2)	病気の状態の理解と生活管理に関すること	状況の理解と変化への対応に関すること	他者の意図や感情の理解に関すること	感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること	姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること	言語の受容と表出に関すること
(3)	身体各部の状態の理解と養護に関すること	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こと	自己の理解と行動の調整に関すること	感覚の保持及び代行手段の活用に関すること	日常生活に必要な基本動作に関すること	言語の形成と活用に関すること
(4)	障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること		集団への参加の基礎に関すること	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こと	身体の移動能力に関すること	コミュニケーションの手段の選択と活用に関すること
(5)	健康状態の維持・改善に関すること			認知の行動の手がかりとなる概念の形成に関すること	作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること	状況に応じたコミュニケーションに関すること

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」

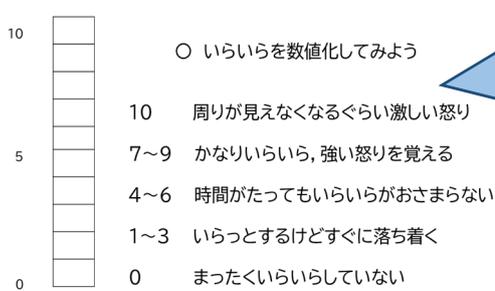
▶ 指導に当たって

- ・ 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" data-bbox="255 1635 798 1814"> <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。」ということを伝える。</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> <p>・初めに生徒に対処法を考えさせる。必要に応じて教師が例示した中から自分のできそうなことを選ばせ、学校や家での生活場면을想定しながら練習させる。</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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>3.怒りを感じた場面を整理する。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>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。」</p> <p>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…」</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>T 「友達はAさんのことを笑っていたのですか。」</p> <p>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。」</p> </div> <p>4.怒ったときの替わりとなる行動について考える。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>T 「この中で自分を変えることができるのはどこですか？」</p> <p>S 「友達のニヤニヤは変えられないかも…。」</p> <p>S 「物を投げるは『我慢する』にできそうです。」</p> <p>S 「怒られないけど嫌な気持ちのままかも。」</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>T 「『我慢する』を『何で笑っているのか聞く』にしてみよう。」</p> <p>S 「そうすると、嫌な気持ちにならないかも。」</p> <p>T 「理由を聞くのも大切ですね。」</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・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; margin: 10px 0;"> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>
終末	5.本時の学習を振り返り、自己評価をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・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のにどうしたらよいか分からず相手を見なかった。」 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-bottom: 10px;"> ○ 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> 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-bottom: 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>	・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。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 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>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 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> ・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。



生徒の実態

高等学校の1年生Bさんは、その場の状況や相手の気持ちを読み取ることが苦手な生徒である。

小学校では授業のチャイムが鳴っても教室の後ろの方でクルクル回っていたり、整列の際にその場を離れたりするなどの姿が見られ、その場の状況に合わせた行動ができていなかったそうである。また、自分の興味がない話題になると、「つままない。」「その何が楽しいの?」と思ったことをそのまま口にし、友達と口論になっていた。5年生より通級による指導を受けることになり、主に集団でのルールや人との関わりについて学んでいた。

中学校入学後も対人関係を上手く築けなかったため、特別支援教育コーディネーターが、放課後を活用して個別にコミュニケーションの指導を行ってきた。また、外部機関を利用しながら人との関わりについて学んできた。外部機関では、視覚優位であるBさんの特徴を生かし、写真や場面絵を使ってのコミュニケーションの学習や、表情のカードを使って気持ちを読み取る学習を行ってきた。

高等学校でのBさんは、学習態度は真面目でテストの点数もよい。しかし、対人関係では、自分の興味のある話を一方的に話し、相手が困った顔をしていても気付かないため、双方向の会話を続けることが難しい。本人は友達を作りたいと思っているが、なかなかうまくできず困っている。

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
	・真面目に学習に取り組むことができる。	・人と協力したり、話を合わせたりすることが苦手。 ・その場の状況に合わせた行動ができていなかった。 ・相手が困った顔をしていても気付かない。			・自分の興味のない話題では途中で口を挟む。 ・相手の反応に関係なく、自分の興味のあることを一方的に話す。

年間指導目標

- 相手の言葉や表情などから、相手の意図や感情を読み取ることができる。
- 場面の様子に合わせて適切に相手の話を聞いたり、話したりすることができる。

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こと	情緒の安定に関すること	他者とのかかわりの基礎に関すること	保有する感覚の活用に関すること	姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること	コミュニケーションの基礎的能力に関すること
(2)	病気の状態の理解と生活管理に関すること	状況の理解と変化への対応に関すること	他者の意図や感情の理解に関すること	感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること	姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること	言語の受容と表出に関すること
(3)	身体各部の状態の理解と養護に関すること	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こと	自己の理解と行動の調整に関すること	感覚の保持及び代行手段の活用に関すること	日常生活に必要な基本動作に関すること	言語の形成と活用に関すること
(4)	障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること		集団への参加の基礎に関すること	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こと	身体の移動能力に関すること	コミュニケーションの手段の選択と活用に関すること
(5)	健康状態の維持・改善に関すること			認知の行動の手がかりとなる概念の形成に関すること	作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること	状況に応じたコミュニケーションに関すること

具体的な指導内容	やり取りを行う際の具体的な場面を設定し、会話をする際のルールを身に付けていく。	決められたテーマで双方向の会話を続けることを通して、適切な会話の方法を学ぶ。	いろいろな表情の写真や場面絵を見ながら、相手の感情を読み取る。
----------	---	--	---------------------------------

学級における配慮

- ・他者との適切な会話が難しいので、ペアトークを授業の中で取り入れて、会話を続けることを練習させる。
- ・グループで話し合う際に、やり取りができていないか確認しながら、個別に声を掛ける。

学習内容①「会話をするときのルールを身に付ける学習」

▶ 指導に当たって

- ・ 今までの自分のコミュニケーションの取り方について客観視させることで、自己理解を図っていく。
- ・ 会話をしている動画や教師の演示を見てコミュニケーションについて考える等、生徒の実態に合った活動を設定しながら、会話のルールを身に付けさせていく。

▶ 本時のねらい

- ・ 会話をするときのルールを知り、実践することができる。(人・コ)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点																					
導入	1.最近の学校生活の様子について話す。 2.本時の目標の確認をする。	・最近の学校生活で楽しかったことを聞いたり、友達とどんな会話をしたか聞いたりすることで、緊張を緩和させてから活動に入る。																					
展開	3.今までの自分のコミュニケーションの取り方について振り返る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">コミュニケーションチェック表</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 15%; text-align: center;">できている</th> <th style="width: 15%; text-align: center;">できていない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>順番に話をする</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>途中で口を挟まない</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>分からなかったらもう一度聞く</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>相手の意見を否定しない</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>聞いている時は相手の方を見る</td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>親しい人でなければ、踏み込んだ話をしない</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> </div> 4.グループ活動で同級生と会話をするときのルールを知る。 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; background-color: #e6f2ff;"> <p>T「グループ活動の様子を見て、気付いたことを教えてください。」 S「話合いの順番を守っています。」 S「自分と違う意見でも、最後まで聞いています。」</p> </div> 5.学んだことを生かしながら、教師と会話をする。		できている	できていない	順番に話をする	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	途中で口を挟まない	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	分からなかったらもう一度聞く	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	相手の意見を否定しない	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	聞いている時は相手の方を見る	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	親しい人でなければ、踏み込んだ話をしない	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<p>・チェック表を使いながら振り返りを行うことで、自己理解につなげていく。(生徒の実態によって、撮影した生徒の姿を見せる、上手にコミュニケーションをとれなかった場面を想起させるなどの方法も考えられる。)</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; background-color: #e6f2ff;"> <p>T「今までのコミュニケーションを振り返ってみましょう。」 S「チェックしてみると、できていないことが多いぞ。」 S「相手を見るのは、気持ちを知るのに大事だって勉強したな。少しずつできてきているかもしれない。」 T「学習したことを生かそうとしていますね。素晴らしいです。」</p> </div> <p>・視覚優位であるという生徒の実態を生かし、グループでの会話のやり取りを録画したものを見せたり、教師が良い例や悪い例をやって見せたりしながら、コミュニケーションの方法について考えさせる。</p> <p>・できていないことを一度にさせるのではなく、チェック表の中から何をできるようにしたいかを生徒に決めさせ、順番に行っていく。</p>
	できている	できていない																					
順番に話をする	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																					
途中で口を挟まない	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																					
分からなかったらもう一度聞く	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																					
相手の意見を否定しない	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																					
聞いている時は相手の方を見る	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																					
親しい人でなければ、踏み込んだ話をしない	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>																					
終末	6.本時の学習を振り返り、自己評価をする。	・本時の学習で気付いたことを自己評価カードに書かせる。自分の関わり方を振り返ることができたことを褒め、次時の学習への意欲を高める。																					

学習内容② 「適切な会話の方法を身に付ける学習」

▶ 指導に当たって

- ・ 会話を続けられそうなテーマや興味のあるテーマを教師が設定し、生徒に選ばせることで、主体的に学習に取り組むことができるようにする。
- ・ 実際の生活場面を想定して会話を行うので、同じような課題を持つ生徒との少人数学習を設定する。

▶ 本時のねらい

- ・ 設定されたテーマに合わせて、1対1で会話を続けることができる。(人・コ)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点						
導入	1.前時までの復習をする。 2.本時の目標の確認をする。	・友達との関わり方や最近のグループ活動の様子を聞き、頑張っている姿を認めながら本時の学習に入る。						
展開	<p>3.テーマを設定して会話をする。</p> <p style="text-align: center;">「テーマの例」</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>好きな食べ物</td> <td>マイブーム</td> <td>将来の夢</td> </tr> <tr> <td>最近うれしかったこと</td> <td>昨日家で行ったこと</td> <td>ほしいもの</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>T 「Bさんは何の食べ物が好きですか。」 S 「ハンバーグが好きです。」 T 「なぜハンバーグが好きなのですか。」 S 「お母さんに作ってもらったハンバーグがとてもおいしかったからです。」 T 「先生は、ハンバーグは嫌いだな。すしの方がいいよ。」 S 「…。」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>T 「今のやり取りで思ったことはありますか。」 S 「否定されると嫌な気持ちになるし、会話が続きなくなりました。」</p> </div> <p>4.実際の生活場面を設定し、会話の続け方を練習する。 【A】 同級生同士の会話 ・グループ活動での会話 ・休み時間の会話 等 【B】 就職先での会話 ・上司とのやり取り ・接客の応対の仕方 等</p>	好きな食べ物	マイブーム	将来の夢	最近うれしかったこと	昨日家で行ったこと	ほしいもの	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>T 「この中から話したいことを決めて、先生と会話をしましょう。どのテーマがいいですか。」 S 「好きな食べ物がいいな。」</p> </div> <p>・「会話のルール」で学んだ話し方や聞き方を確認してから活動に入る。 ・相手が話した内容を取り上げて質問をするよう伝える。分からない場合は教師が例示する。</p> <p>・実際のやり取りの様子を、タブレット端末等で撮影し、振り返りを行いながら話し合う。撮影した映像は学習後に消去する。</p> <p>・コミュニケーションの取り方は相手によって違うことを確認する。相手に合わせた言葉遣いが必要なことを確かめてから活動を行う。 ・同級生同士でのやり取りが難しい場合は、まずは教師が生徒役になり、会話を行う。 ・将来自分が就きたい職業に就いたという設定とし、やり取りを行う。</p>
好きな食べ物	マイブーム	将来の夢						
最近うれしかったこと	昨日家で行ったこと	ほしいもの						
終末	5.本時の学習を振り返り、自己評価をする。	・ルールを守りながら会話できたことを認め、次時の学習への意欲を高める。次回は同級生と実際にやり取りをすることを伝える。						

学習内容③ 「表情から相手の感情を読み取る学習」

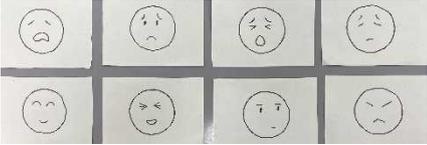
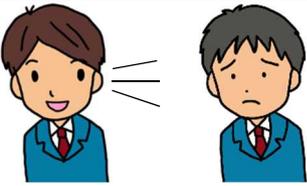
▶ 指導に当たって

- ・ 外部機関で行ってきた学習を継続するために、表情カードを使って視覚的に相手の感情を捉えさせる。その後、写真を使いながら顔の細かいところに注目させていく。
- ・ 生徒の周りで起きそうな場面を提示し、その場に応じた行動や発言の仕方を学ぶ。

▶ 本時のねらい

- ・ 表情から相手の感情を読み取ることができる。(人・コ)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点
導入	<p>1. 前時までの学習や学校生活の振り返りをする。 2. 表情カードを使って感情を読み取る。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ルールを守りながら会話をする姿が見られた際にはそのことを認め、行動の定着を図っていく。 <p>T 「まずは、中学校まで行ってきた、表情カードを使っての気持ちの読み取りを行いましょう。」 S 「これは今までやってきているから得意です。」</p>
展開	<p>3. 本時の目標の確認をする。 4. 写真を使って感情を読み取る。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">A </div> <div style="text-align: center;">B </div> <div style="text-align: center;">C </div> </div> <p>5. 動画を見て、相手の気持ちやその場に応じた行動や発言の仕方を学ぶ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;">  <p>地理の授業中、パソコンを使ってグループで調べ学習をしていました。 調べている最中にパソコンの構造や組み立て方等を友達に思いつくまま話したら、友達は相手をしてくれませんでした。 友達はなぜ、相手をしてくれなかったのでしょうか。どういう行動をとればよかったのでしょうか。</p> </div>	<p>T 「次は写真を見てみましょう。Aの写真はどんな気持ちでしょう。」 S 「写真の方は気持ちが分かりづらいな…。どこを見たらいいのかな。」 T 「表情だけでなく、相手の仕草なども見るといいですよ。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕草や顔の細かな変化にも注目することで、相手の気持ちを読み取ることができることを伝える。 ・ 生徒の周りで起きそうな場面を提示し、相手の気持ちと表情カードをマッチングさせたり、実際のやり取りをロールプレイしたりする。 <p>T 「以前の学習で会話を続ける学習をしましたね。なぜこの場合は続けることができなかったのでしょうか。」 S 「調べることと関係のない話をしているから？」 T 「そうですね。その場に関係のない話をする则会話が続きませんか。相手の表情はどうなっているでしょう。」 S 「少し困っているように見えます。」 T 「そうかもしれませんね。そういうときは、会話の内容を変えたり、話しかけるのをやめたりしましょう。」</p>
終末	6. 本時の学習を振り返り、自己評価をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の感情に気付くことができたことを認める。



生徒の実態

高等学校2年生のCさんは、忘れ物やなくし物が多く、課題等の提出物も遅れがちである。整理整頓が苦手でロッカーの中には教科書やノート、プリント、体育着等が無造作に詰め込まれている。

口頭での指示は聞きもらすことが多いため、次の日の予定を黒板に書いて示したり、連絡事項を書いてメモを渡したりするなどの支援を個別に行っているが、黒板を見なかったり、メモをなくしたりすることがある。

自宅では保護者が物の管理や整理整頓を支援してきたが、高校入学後は自立させたいと思い、本人に任せていた。その結果、Cさんの部屋は散らかり放題になり、友達に借りた物が見つからず、トラブルになったこともあった。

休み時間や放課後には、仲の良い友達と3人でアニメやアイドルの話をよくしており、スマートフォンの待ち受けを好きなアイドルの画像にしたり、おそろいの手帳にアニメのキャラクターのステッカーを貼ったりし、3人で常に持ち歩いている。ただ、スケジュールの管理が苦手なため、約束を度々忘れてしまい友達を怒らせてしまう。このままでは友人関係が壊れてしまうのではないかと不安に思っている。

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
・整理整頓が苦手で、整理整頓の習慣が身に付きにくい。	・友人関係が壊れてしまうのではないかと不安を感じるようになっている。	・約束を忘れてしまい、友達を怒らせることがある。	・忘れ物やなくし物が多く、提出物も遅れがちである。 ・指示の聞き漏らしが多い。 ・スケジュール管理ができない。		・仲の良い友達と会話することができる。

年間指導目標

- 整理整頓の必要性を理解し、自分に合った方法で整理整頓を行うことができる。
- スケジュールや物を管理する方法を考え、実践することができる。

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こと	情緒の安定に関すること	他者とのかかわりの基礎に関すること	保有する感覚の活用に関すること	姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること	コミュニケーションの基礎的能力に関すること
(2)	病気の状態の理解と生活管理に関すること	状況の理解と変化への対応に関すること	他者の意図や感情の理解に関すること	感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること	姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること	言語の受容と表出に関すること
(3)	身体各部の状態の理解と養護に関すること	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こと	自己の理解と行動の調整に関すること	感覚の保持及び代行手段の活用に関すること	日常生活に必要な基本動作に関すること	言語の形成と活用に関すること
(4)	障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること		集団への参加の基礎に関すること	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こと	身体の移動能力に関すること	コミュニケーションの手段の選択と活用に関すること
(5)	健康状態の維持・改善に関すること			認知の行動の手がかりとなる概念の形成に関すること	作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること	状況に応じたコミュニケーションに関すること

具体的な指導内容	いくつかの整理整頓の方法から、自分に合った方法を選び実践する。	忘れ物をしないようにするための方法を考え、決めた方法を実践する。	スケジュールを管理し、予定どおり実行する方法を身に付ける。
----------	---------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

学級における配慮

- ・提出物などの大切な物は、決まった場所に入れるよう声掛けをする。
- ・板書された連絡事項は写真に撮ってよいことにする。

学習内容① 「自分に合った整理整頓の仕方を身に付ける学習」

▶ 指導に当たって

- ・これまでの物の管理の状況をチェックし、整理整頓の必要性に気付かせる。
- ・整理整頓の仕方を教師とともに考え、自分に合った方法で実行できるようにする。

▶ 本時のねらい

- ・整理整頓の必要性を理解し、教師とともに自分に合った整理整頓の方法を考える。(健・心)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点																					
導入	1.物を忘れてたりなくしたりして困ったことがあるか振り返る。 2.本時の目標を確認する。	・生徒がどんなことに困っているのかを聞き取り、それを基に本時の課題へとつなげる。																					
展開	<p>3.今までの整理整頓の仕方について振り返る。</p> <p style="text-align: center;">整理整頓チェック表</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>ある</th> <th>ない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>物を探すのに時間がかかる</td> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>同じ物をいくつも持っている</td> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ロッカーの中が散らかっている</td> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>机の中が散らかっている</td> <td></td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td>物を捨てることができない</td> <td style="text-align: center;">✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>散らかっていて集中できない</td> <td></td> <td style="text-align: center;">✓</td> </tr> </tbody> </table> <p>4.ロッカーの整理整頓の仕方を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書とノートは教科ごとにセットにし、ブックスタンドを使って立てておく。 ・プリントは分類し、ラベルを貼った透明なケースに入れる。 ・ジャージは、袋の中に入れる。 </div> <p>5.整理整頓をする時間を決める。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0; background-color: #e6f2ff;"> <p>T 「整理整頓を続けるために、ロッカーをきれいに する日を決めておきましょう。」 S 「週末に確認するといいかもかもしれません。」</p> </div>		ある	ない	物を探すのに時間がかかる	✓		同じ物をいくつも持っている	✓		ロッカーの中が散らかっている	✓		机の中が散らかっている		✓	物を捨てることができない	✓		散らかっていて集中できない		✓	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff; margin-bottom: 10px;"> <p>T 「チェックシートを使って、今までの物の管理の仕方について振り返ってみましょう。」 S 「机はあまり物を入れないからきれいだけど、ロッカーの中が散らかっているわ。」 S 「物がどこにあるか分からなくて、探すのに時間がかかることもあります。」 T 「自分の物を多く入れているのはどこですか。」 S 「ロッカーです。教科書やプリントもすべてそのまま入れっぱなしです。」 T 「では、ロッカーを整理する方法を覚えれば、学校で物を探す時間や物をなくすことも減りそうですね。」</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff; margin-bottom: 10px;"> <p>T 「教科書やプリントなどをどのようにして しまうか一緒に考えましょう。」 S 「教科書は積んでしまうことが多いです。」 T 「タイトルが分かる向きにして立てておくと、すぐに取り出せますよ。実際にやってみましょう。」</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ブックスタンドを教師が用意し、ノートや教科書を実際に立てさせながら、自分が取り組みやすい方法を確認させていく。 ・学校でよく使う物の整理整頓の方法を生徒と一緒に考える。使わない物については、家に持って帰るか、捨てるか一緒に決める。 ・いつ整理整頓をするか生徒に決めさせる。整理整頓ができているか声掛けをしたり、確認をしたりする。
	ある	ない																					
物を探すのに時間がかかる	✓																						
同じ物をいくつも持っている	✓																						
ロッカーの中が散らかっている	✓																						
机の中が散らかっている		✓																					
物を捨てることができない	✓																						
散らかっていて集中できない		✓																					
終末	6.本時の学習を振り返り、自己評価をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・置き場所を決めたら写真を撮り、ロッカーの内側に貼っておくことで、どこに何を置くのか写真で確認しながらそのとおりに置くことができるようにする。 ・次時の活動で、実際にロッカーを整理整頓することを伝える。 																					

学習内容②「忘れ物を減らす学習」

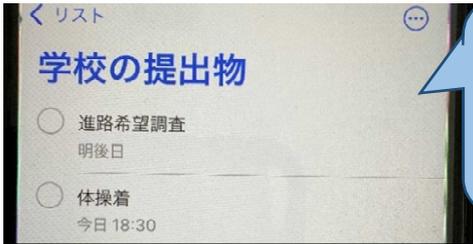
▶指導に当たって

- ・友達との話に夢中になる等、他のことに意識が向いてしまうと提出物や準備物等は忘れてしまうといった注意力の弱さが見られるので、忘れ物を減らす方法を教師がいくつか提案し、取り組みやすいものを選択させる。
- ・生徒が選択した方法（スマートフォンのボイスメモやリマインダー機能）を教師と一緒に使い、使い方を理解させる。一定期間試行した後、フィードバックさせ、より生徒が取り組みやすいように改善していく。

▶本時のねらい

- ・提案された、いくつかの忘れ物を減らす方法の中から取り組みやすいものを選択し、試行する。（健・環）

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点
導入	<p>1.前時までの復習をする。</p> <p>2.学校生活を振り返り、本時の目標を確認する。</p>	<p>・前時に学習した整理整頓について、その後の生徒の取組をロッカーの様子を実物や写真と一緒に確認する。</p>
	<p>T「最近、何か忘れ物をしてしまったり、予定を間違えてしまったりしたことはありましたか。」</p> <p>S「昨日まで締め切りだった進路希望調査の用紙を忘れてしまいました。他にもあったかも・・・。」</p> <p>T「何か忘れ物をしないように気を付けていることはありますか。」</p> <p>S「前は忘れないようにメモ帳に書いていたけど、見るのを忘れちゃうことが多かったし、メモ帳自体をなくしてしまったので、今は特にないです。」</p> <p>T「そうでしたか。それでは今日は忘れ物を減らす方法について学習しましょう。」</p>	
展開	<p>3.忘れ物を減らす方法を確認し、その中から取り組みやすいものを選択する。</p>	
	<p>○スマートフォンのボイスメモやリマインダー機能（予定通知機能）等を活用する。</p> <p>○手帳に記入し、決まった時間に必ず確認する。</p> <p>○ホワイトボードを置き、メモをした付箋を貼る。</p> <p>○大切な物は決まった所に入れる。</p> <p>○友達や家族に必要な物を伝え、忘れそうなどきは声を掛けてもらう。</p>	<p>T「忘れ物を減らすにはこういうやり方があります。」（順番に紹介する）</p> <p>S「忘れ物を減らす工夫は様々あるんですね。」</p> <p>T「Cさんが取り組めそうな方法は何ですか。」</p> <p>S「スマートフォンはなくなったことがないので、良い方法だと思います。」</p> <p>T「それでは、スマートフォンを使って学習しましょう。」</p>
	<p>4.選択した方法（スマートフォンのボイスメモやリマインダー機能）を体験する。</p>	<p>・教師が手本を見せたり、写真を用いた手順表を用いたりして使い方を伝える。</p>
		<p>T「二つを試してみて、どうでしたか。」</p> <p>S「リマインダー機能は時間を設定すると音で教えてくれるので便利だと思いました。操作もあまり難しくなかったです。」</p> <p>T「スマートフォンを使った他のやり方を知っていますか。」</p> <p>S「確か・・・友達はカレンダーアプリを使っていたと思います。」</p> <p>T「次回の学習でそのやり方もやってみましょう。」</p>
	<p>5.プリント等の提出物を管理する方法を確認する。</p> <p>(1)クリアファイルを用意する。</p> <p>□ 目に付きやすい色(赤)</p> <p>□ お気に入りの絵が付いているもの</p> <p>(2)使い方</p> <p>・大事な提出物は必ずそのファイルに入れる。</p> <p>・帰宅後、同じ時間に鞆から出して確認する。</p> <p>□ 帰宅直後 □ 夕食前 □ 夕食後</p>	<p>T「提出するプリントは、ファイルを決めて、それに入れるようにしましょう。ファイルは何にしますか。」</p> <p>S「鞆に入っているものに見つけられるようにしたいので赤色のファイルにします。」</p> <p>T「それはいいですね。ファイルは毎日決まった時間に確認するといいですよ。」</p> <p>S「夕食前の午後7時がいいかな・・・。」</p> <p>T「その方法で少しの期間試してみましよう。取り組んだ感想を次回の学習のときに教えてください。」</p>
終末	<p>6.本時の学習を振り返り、自己評価をする。</p>	<p>・生徒と相談して決めた方法を保護者に伝え、協力を得られるようにする。</p> <p>・次回の学習で取り組んだ結果や感想を確認することを伝える。</p>

学習内容③「スケジュールを管理する学習」

▶指導に当たって

- ・友達との約束を忘れてしまいトラブルになることが度々あるため、操作に慣れているスマートフォンを使用し、スケジュールを管理する方法を身に付けさせる。学習した方法を習得させられるよう、スケジュールを管理するための手順を確認させる。

▶本時のねらい

- ・スケジュールを管理するための方法や手順を理解し、試行する。(心・環)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点
導入	<p>1.前時までの復習や学校生活の振り返りをする。</p> <p>T「ファイルやスマートフォンのリマインダー機能を使ってプリントを管理してみましたか。」 S「やってみました。ファイルを確認する時間を忘れてしまうことが多いのですが、アラームで教えてくれるので、思い出して確認しています。忘れ物が前より減りました。」 T「使い方で困ったことはありませんでしたか。」 S「すぐに慣れました。でも…忘れ物は減ったのですが、先日、友達と一緒に買い物に行く約束をしたのに、時間を間違えて待たせてしまいました。友達は許してくれたのですが、あれから自分の中で気まずくなってしまって。」 T「そうでしたか。それでは今日はカレンダーアプリを使って予定を管理する方法を学習しましょう。」</p>	
展開	<p>2.本時の目標を確認する。</p> <p>3.カレンダーアプリを使ってスケジュールを管理する方法を体験する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div> <p>T「今日は無料のカレンダーアプリを使ってみましょう。カレンダーには日付だけではなく、時間や場所等の情報も入力でき、スケジュールを通知してくれる機能もあります。大事なことは赤で表示することもできます。」 S「赤で表示すると一目でわかりますね。」 T「予定は、1日、1週間、月ごとに見やすく変更することができますよ。」 S「私は1週間ごとのカレンダーが見やすいです。」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div> <p>4.スケジュールを管理するための手順を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>(1)予定を決めるとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 予定を決めるときは必ずカレンダーでスケジュールを確認する。 <input type="checkbox"/> 予定が決まったらすぐにカレンダーアプリに、日にち、時間、場所等を入力する。 <p>(2)毎日スケジュールを確認する習慣を身に付けるには</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 提出物ファイルを確認する時間にカレンダーアプリを見て、明日の予定を確認する。 <input type="checkbox"/> 通知機能を使って確認する。 </div> <p>T「カレンダーアプリの使い方を覚えるだけではなく、記録したスケジュールを確認する習慣を身に付けることが大切です。まずは1日1回決まった時間に確認することから始めましょう。通知機能を使って確認することができますよ。」 S「提出物のファイルを夜の7時に確認しているので、同じ時間にカレンダーも確認します。今度の休みに友達と約束をしているので、早速やってみます。」</p>	<p>・教師が手本を見せたり、写真を用いた手順表を用いたりして使い方を伝える。</p>
終末	<p>5.本時の学習を振り返り、自己評価をする。</p>	<p>・次の学習で取り組んだ結果や感想を確認することを伝える。</p>



生徒の実態

高等学校の2年生Dさんは、小学校入学前にアスペルガー症候群と診断されている。Dさんは、勉強が得意で理系の大学の中でも難関と言われる〇〇大学を目指している。知識も豊富にあり、化学に関する専門的な話をすることが好きで、理科の教師に積極的に関わっている。自分が興味のある話をしてくれる教師には関わろうとするが、その他の教科の教師とは自ら関わろうとはしない。

数学の授業中、問題が解けずに「分からない!」と言って大泣きし、なかなか泣き止まない姿が見られた。また、満点だと思っていたテストの点数が90点だと知ると、「このままじゃ〇〇大学に入れない!」と言って教室から飛び出してしまった。飛び出した後、教師が探しにいったところ、トイレに閉じこもって泣いていた。

学校生活の他の場面でも、自分の想定したとおりに物事が進まないと大泣きしたり、その場から飛び出してしまうたりする姿が見られる。Dさんと保護者それぞれと面談を行った際、Dさんからは「自分は何をやってもだめ。もう大学にも入れない。高校も辞めたい。」という話があり、保護者からは「最近、こだわりが強くなっている。将来、自分で生活していけるのか。」という不安の声も聞かれた。

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
・完璧ではないことが許せない。(物事を0か100かで捉えている。)	・想定したとおりにならないと大泣きしたり、その場から飛び出したりする。	・自己肯定感が下がっている。	・その場の状況に応じた行動ができていない。	/	・好きな教科の教師に積極的に関わることができる。

年間指導目標

- ・不安になったときの対処方法や、困ったときに援助を求める方法を身に付けることができる。
- ・物事の捉え方によって感情や行動が変化することを理解することができる。

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			認知の行動のま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	不安になったときの対処法を身に付ける。	自分の想定外のことが起きたときの気持ちの切り替え方を学ぶ。	物事の捉え方によって感情や行動が変わることを学ぶ。
----------	---------------------	-------------------------------	---------------------------

通常の学級における配慮

- ・泣き出したり飛び出したりする前に声を掛け、気持ちの切り替えを促す。出て行く際に教師に伝えてから行くようにする等、約束やルールを決めておく。
- ・生徒が決めた対処方法や援助方法を担任と通級指導担当教員で共有し、生徒が困った際に援助を行う。

学習内容① 「不安になったときの対処方法を身に付ける学習」

▶ 指導に当たって

- ・不安になったときの具体的な対処方法について教師と一緒に考える。
- ・自分で対処できない場合は援助を求めることも対処方法の一つであることや、助けがあれば解決できる場合があることを理解させる。

▶ 本時のねらい

- ・不安になったときにどのようにして対処するとよいのか理解することができる。(健・心・人)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点									
導入	1.最近の学校生活の様子について話す。 2.本時の目標の確認をする。	・生徒の好きなことや興味のあるものに関する話題にすることで、雰囲気を和ませてから活動に入る。									
展開	3.これまで不安になった場面を想起する。 T 「Dさんはどんなときに不安になりますか。」 S 「思ったとおりにならないときに不安になります。」 T 「例えば？」 S 「予定が変わったり、勉強が分からなかったりしたときです。」 T 「友達のことか思ったとおりにならなかったことはありますか。」 S 「他の人が、自分がやってほしいことと別なことをしたときです。」 T 「そういうとき、どうしましたか。」 S 「どうしたらいいか分からなくて、困っています。教室を飛び出すこともあって・・・」 T 「それは大変でしたね。それでは、自分が困らないよう、それ以外の対処の方法と一緒に考えていきましょう。」 4.不安になったときの対処方法を考え、リストを作成する。 対処方法リスト <table border="1" data-bbox="260 1176 858 1668"> <thead> <tr> <th>どんなとき</th> <th>自分で対処できる場合</th> <th>自分で対処できない場合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>授業中、自力で問題が解けないとき</td> <td>・元素記号を心の中で言う。 ・深呼吸をする。 ・数を数える。</td> <td>・先生を呼ぶ。 ・保健室に行き、気持ちを落ち着かせる。</td> </tr> <tr> <td>友達とトラブルになったとき</td> <td>・水を飲みに行く。 ・やわらかいマスコットを握る。</td> <td>・その場から離れて気持ちを落ち着かせる。</td> </tr> </tbody> </table> 5.リストの中から自分に合った対処方法を決める。 T 「作成したリストの中から自分に合った方法を決めましょう。」 S 「まずは授業中に不安になったら元素記号を唱えるようにします。マスコットはポケットの中に入れておきたいと思います。」 T 「分かりました。それでは、実際にやってみてどうだったか後で教えてください。」	どんなとき	自分で対処できる場合	自分で対処できない場合	授業中、自力で問題が解けないとき	・元素記号を心の中で言う。 ・深呼吸をする。 ・数を数える。	・先生を呼ぶ。 ・保健室に行き、気持ちを落ち着かせる。	友達とトラブルになったとき	・水を飲みに行く。 ・やわらかいマスコットを握る。	・その場から離れて気持ちを落ち着かせる。	・生徒の好きなことや興味のあるものに関する話題にすることで、雰囲気を和ませてから活動に入る。 T 「授業中やその他の場面で困ったときにどうするか決めて、リストにしてみましょう。」 T 「不安になったときに、自分で落ち着くことができる方法を考えましょう。私の場合はやわらかいマスコットを握ると落ち着きますよ。」 S 「私は化学が好きなので、元素記号を順番に言うと落ち着きます。」 S 「授業中に問題が解けなくて困った場合はどうしたらいいでしょうか・・・。」 T 「その教科の先生を呼んで困っていることを伝えましょう。一人で解決できない場合は誰かに助けを求めましょう。助けを求めることは悪いことではなく、一人で解決できない場合の対処方法の一つです。」 ・先生を呼べない場合の合図を決めておき、教科担任と共有する。
どんなとき	自分で対処できる場合	自分で対処できない場合									
授業中、自力で問題が解けないとき	・元素記号を心の中で言う。 ・深呼吸をする。 ・数を数える。	・先生を呼ぶ。 ・保健室に行き、気持ちを落ち着かせる。									
友達とトラブルになったとき	・水を飲みに行く。 ・やわらかいマスコットを握る。	・その場から離れて気持ちを落ち着かせる。									
終末	6.学習の振り返りと自己評価をする。	・本時の学習で気付いたことを自己評価カードに書かせる。次時の学習の見通しを持たせる。									

学習内容② 「気持ちの切り替え方について考える学習」

▶ 指導に当たって

- ・ 失敗や想定したとおりにならないことを過度に嫌がる。そこで日常生活の中で他者が失敗した場面を設定し、適切な行動を教師と一緒に考えることで気持ちを切り替えて行動する方法を理解させ、失敗に対する不安感を軽減させる。

▶ 本時のねらい

- ・ 想定したとおりにならなかったときの気持ちの切り替え方を知る。(健・心・環)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点																				
導入	1. 前回学習した不安を軽減する方法について話す。 T 「前回学習した、不安を減らす方法を試してみましたか。」 S 「不安を感じたときに元素記号を心の中で唱えています。そうすると気持ちが少し楽になります。」 T 「それは良かったですね。他の方法も試してみましたか。」 S 「柔らかなマスコットを触って見たのですが、あまり効果はなかったです。元素記号を唱えたり深呼吸をしたりすることが自分に合っていました。」 T 「そうだったのですね。D さんに合う方法が見つかって良かったですね。」																					
展開	2. 本時の目標を確認する。 3. 想定したとおりにならない場面での気持ちの切り替え方を考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <こんなときどうする？> 高校2年生の K さんは、大好きなアニメ映画が公開されたので、日曜日に映画館に行こうと決めました。前日に上映時間を調べたり、着ていく服を用意したりと準備は万端でした。しかし、楽しみにしすぎて夜なかなか眠れませんでした。当日の朝、起きたときには予定していた上映時間が過ぎてしまいました。K さんは「今日は最悪な 1 日だ！」と、落ち込んでいます。 ○あなたはKさんに何と言ってアドバイスしますか。 </div> 4. 3で挙げられたことを図に表し、考え方や感情によってどのような結果がもたらされるか考える。 Kさんの1日を考えよう <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%; text-align: center;"><出来事></th> <th style="width: 25%; text-align: center;"><考え方></th> <th style="width: 25%; text-align: center;"><感情・行動></th> <th style="width: 25%; text-align: center;"><結果></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 寝坊をしない</td> <td>→ 映画を見ることができる</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>② 寝坊をする</td> <td>→ 映画は見られない</td> <td>→ 「次の回で見られるかも。」と調べて出掛ける</td> <td>→ 次の回の映画を見ることができる</td> </tr> <tr> <td>③ 寝坊をする</td> <td>→ 映画は見られない</td> <td>→ 「映画はあきらめよう。」と他にやりたいことを考える</td> <td>→ 他に好きなことをして過ごした</td> </tr> <tr> <td>④ 寝坊をする</td> <td>→ 映画は見られない</td> <td>→ 「最悪な1日だ。」と落ち込む</td> <td>→ 何も手に付かず終わる</td> </tr> </tbody> </table>	<出来事>	<考え方>	<感情・行動>	<結果>	① 寝坊をしない	→ 映画を見ることができる			② 寝坊をする	→ 映画は見られない	→ 「次の回で見られるかも。」と調べて出掛ける	→ 次の回の映画を見ることができる	③ 寝坊をする	→ 映画は見られない	→ 「映画はあきらめよう。」と他にやりたいことを考える	→ 他に好きなことをして過ごした	④ 寝坊をする	→ 映画は見られない	→ 「最悪な1日だ。」と落ち込む	→ 何も手に付かず終わる	T 「K さんにどのようにアドバイスしますか。」 S 「私だったら、『まず、落ち着こう。』と声を掛けて、深呼吸したり飲み物を飲んだりするようアドバイスします。」 T 「前回学習した事をしっかり覚えていますね。まず気持ちを落ち着かせることが大事です。気持ちが落ち着いてきたら、次はどうしますか。映画はこの時間しか見ることができないのですか。」 S 「もしかしたら、他の上映があるかもしれないので調べて、あったら出掛けるようアドバイスします。」 T 「次にもチャンスがあることを伝えてあげるのはですね。もし、この日の上映が他になくて見られなかったら、この日は最悪な日になってしまうのかな・・・。」 S 「映画を見ることができないのは残念ですが、他に好きなことをしたら楽しい日になると思います。」 T 「いい考えですね。私なら散歩をしますが、D さんだったら何をしますか。」 S 「私は好きな本を読みます。」
<出来事>	<考え方>	<感情・行動>	<結果>																			
① 寝坊をしない	→ 映画を見ることができる																					
② 寝坊をする	→ 映画は見られない	→ 「次の回で見られるかも。」と調べて出掛ける	→ 次の回の映画を見ることができる																			
③ 寝坊をする	→ 映画は見られない	→ 「映画はあきらめよう。」と他にやりたいことを考える	→ 他に好きなことをして過ごした																			
④ 寝坊をする	→ 映画は見られない	→ 「最悪な1日だ。」と落ち込む	→ 何も手に付かず終わる																			
終末	5. 本時の学習を振り返り、自己評価をする。	・ 本時の学習における良い気付きを認め、自信を付けさせる。																				

学習内容③ 「物事の捉え方によって感情や行動が変わることを理解する学習」

▶ 指導に当たって

- ・ 学校生活の中から、感情的になってしまった場面を想起させ、そのときの考え方、感情や行動を聞き取って図に表す。
- ・ 同じ出来事でも、それをどのように捉えるかによって感情や行動が変わるということに気付かせる。

▶ 本時のねらい

- ・ 感情や行動はそのときの考え方によって変わることを理解する。(心・人)

指導過程

段階	学習内容	指導上の留意点
導入	1.前時までの復習をする。 2.本時の目標の確認をする。	・失敗をしながらも成功することができた教師の体験を紹介する。
展開	3.不安になったときの出来事を想起し、その際の感情や行動を振り返る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>T 「以前、テストの点数が思っていたよりも低くて不安になったことがあると言っていましたが、そのときのことを教えてください。」 S 「数学のテストで90点だったとき教室を飛び出しました。その後トイレでずっと泣いていて…。」 T 「90点のテストを見て、何を考えましたか。」 S 「〇〇大学に入れなくて思いました。あと私はだめなやつだった。」 T 「その後、悲しい気持ちになったんですね。」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>出来事 → 考え方 → 感情・行動 → 結果</p> <p>数学のテストで90点 → ・大学に入れない・だめなやつ → ・悲しい・飛び出す → 数学の授業に参加できなかった</p> </div> <p>4.考え方の見直しをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>T 「〇〇大学はどのくらいの点数を取れば入れるのか、大学のホームページや入試の情報を調べてみましょう。」 T 「入りたい学部の入試は数学だけですか。」 S 「私の好きな化学もあります。合格ラインは〇〇〇点です。」 T 「Dさんは化学が得意ですからね。他の教科もこの調子で頑張れば、〇〇大学を目指せそうですね。」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>T 「さっきの図を使って考え方を見直してみましょう。『あと10点はどんな間違いをしたんだろう』に変えたらどうなりますか。」 S 「<やしいので、何が分からなかったのか調べると思います。」 T 「弱点が分かってよかった。苦手なところを勉強しようなどにも変えられそうですね。学習にも参加できますよ。」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>出来事 → 考え方 → 感情・行動 → 結果</p> <p>数学のテストで90点 → あと10点はどんな間違いをしたんだろう → ・<やしい・苦手なところを勉強しよう → 数学の授業に参加できた</p> </div>	<p>・生徒から聞き取りを行いながら、出来事、考え方、感情や行動をそれぞれ図に表していく。</p> <p>・図を使いながら、悲しくなったり飛び出したりしてしまったのは、否定的な考え方から出たものだということを伝える。</p> <p>・一つの考え方だけではなく、いろいろな考え方があることに気付かせる。</p> <p>・考え方によって感情や行動が変わるということに気付かせる。</p>
終末	5.本時の学習を振り返り、自己評価をする。	・いろいろな考え方があることに気付けたことを認め、自信を付けさせる。