

第 6 学年 特別活動指導案例

1 題材・単元

学級活動（2） 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の育成

2 教材名

自作教材

3 目標・ねらい

- 自分のストレスには多様なものがあり、また、その対処の方法にも多様なものがあることを知ることを通して、ストレスに対して前向きに受け止めようとする態度を養う。

4 本時の展開

	学習内容・活動	評価・留意点
導入	<p>○ ストレスとは、どういうものだろう。</p> <p>心の水槽がモヤモヤでいっぱいになると…？</p> <p>悲しくなる 何もしたくなくなる つらい</p> <p>どうしたら、このモヤモヤを減らせるだろう？</p>	<p>○ 様々な色や量の色水で、多様なストレスの原因を表現する。心を表した水槽にそれらを入れていくことで、ストレスが溜まっていくと様子を視覚化し、心の状態をイメージしやすいようにする。</p>
展開	<p>○ グループで話し合おう。</p> <p>➢ 付箋に書き出し、画用紙に分類する。</p> <p>一人で… 日記に書く。 友達と… 友達と思い切り遊ぶ。</p> <p>お風呂に入る。 泣く。 他の人に相談する。 家族と…</p> <p>静かに 音楽を聴く。 大きな声を出す。 行動的に</p> <p>別なことを考えるようにする。 体を動かす。 歌う。</p> <p>心をすっきりさせる方法にも、いろいろなものがあるんだね！</p>	<p>○ 「物を壊す。」「誰かに八つ当たりする。」等、ものや人を傷つけるような行為に対しては、傾聴しつつ「いつもできるか」「いつまでもできるか」と切り返すことで、必ずいつもできることではないことを共有する。</p> <p>○ 付箋をまとめた画用紙を黒板に貼って交流することで、ストレスの解消法にも多様性があることに気付くようにする。</p>
まとめ	<p>○ ストレスって、いつも悪いものなのかな？</p> <p>学習発表会で、初めての楽器に挑戦したよ。すごく緊張したけど、なんとかできてよかった。</p> <p>心臓がバクバクして、逃げ出したい気持ちにもなるけど、自分の成長のためにチャレンジも必要。</p> <p>自分の健康を害するストレスと、自分を成長させるストレスがあるんだね。良くないストレスは、自分なりに減らす方法を見つけたよ。</p> <p>○ ふりかえりを書こう。</p>	<p>○ 児童が書いたミニ作文などから、緊張感やプレッシャーを感じながら挑戦したことが自分の成長につながった例を紹介する。ストレスとは、いつも身体に悪影響を及ぼすものではなく、ほどよいストレスが能力を高めたり成長を促したりすることもあることを共有する。</p>

5 評価

- 自分のストレスには多様なものがあり、また、その対処の方法にも多様なものがあることを理解できたか。
- ストレスに対して前向きに受け止め、自分なりのストレス軽減法を見付け、心身ともに健康に生活しようとしているか。