

【SEL 動画を活用した授業プログラム】

「セルフ・マネジメント～感情の理解とマネジメントについて」指導案

1. 題 材 「セルフ・マネジメント～感情の理解とマネジメントについて」

2. 目 標

(1) 感情(気持ち)は目に見えないが、日常生活において大切なことに気づかせる。

- 1) トラブルの中に、さまざまな気持ちが生じることに気づく
- 2) 表情や声、言葉からさまざまな気持ちが理解できることを知る
- 3) 気持ちにも種類、強さ、時間によって変化することに気づく

(2) 気持ちの不思議を学び、気持ちに振り回されない解決法を学ぶ

*展開は3-1、3-2、3-3があるので、1時間ずつとっても良いし、2つに割って授業しても良い。

3. 準備・資料等

①子ども用 SEL 教材動画 ②パソコン・テレビ ⑤学習プリント(問題解決法, 感想)

5. 授業の展開

主な学習活動・内容	動画停止箇所	指導・支援上の留意点	
導入 *インストラクション 1. 学習のめあてを確認する。 どんな時に、怒ったり、悲しくなったりしたか、またどうやって解決したか振り返ってみよう 2. 動画視聴を開始する スライド「セルフ・マネジメント」で止める。 ○「どんなことに困っていたのかなあ」 ○、困っていることを確認する ○どうしたらいいのかを確認する ○「セルフ・マネジメント」の言葉を考えさせる。 展開 *モデリング&リハーサル 3-1 気持ちに強さがあることに気づかせる ○動画を再開し、気持ちの強さについて考える ○「気持ちの温度計」について説明する。 ○ルンルン・ボンボソの考えを視聴する ○プリントや黒板に貼り付けた、気持ちの温度計をもとに、生徒何人かに発表してもらう。		○学習プリントを配布する ○先生の思い出を短く出しても良い ○生徒が出してきた意見や感想を共有する ○意味が、必ずしも我慢することではなく、調節することを伝える ○表情によって、気持ちの種類が違うこと、いくつかの怒りや悲しみの表情のイラストのあるプリントを配っても良いし、最初のトラブル場面の誰かの表情に注意を向けて、プリントで考えさせる。 ○温度計だけで、強さに気づかせても	3 分 3 分

○発表をきいてどう思ったかを、クラスで共有する。 3-2 気持ちの変化について考える ○動画を再開し、今度は、気持ちが時間によって変化することについて考える ○ルンルンやボソボソのモデルを見て、「気持ちのジェットコースター」を理解する ○各自でやる時間をとる ○意見を出し合って、人によってそれぞれ違うことや、「怒りん坊」だからといって、ずっと気持ちが同じわけでないことなどに気づかせる 3-3 気持ちが昂った時に、どうすれば良いか、具体的な解決法を考えて、やるみる。 ○動画を再開し、いくつかの方法があることを伝える ・深呼吸をする ・自分のカッコいい時をイメージする ・6秒数える、など。 4 終末(まとめ) ○動画を最後まで見て、今日の学習で気づいたことやわかったことを、まとめる		良い。数名を指名し、前で発表してもらおう。 ○応用として、「イライラ」とか「プリプリ」とか怒りの強さを表す言葉を用意して、温度計のどの数字のあたりか考えさせても良い。 ○気持ちのジェットコースターのプリントを配布し、自分の1日を考えさせる ○数名を指名して発表 ○その3を参考に、ハッピーな方法を学習プリントに書くようにいう ○数名を指名して発表 ○もう少し方法を用意して、どの方法がやれそうか手を上げさせても良い ○みんなで立ち上がって、朝から、気持ちがいい時は立って、気持ちが凹む時は座るなどのエクササイズをしてもよい ○気持ちは種類があること、強さも違うこと、時間によっても変化すること。振り回されないように、気持ちを調節するやり方を身につけるようおさえる	5分 5分 5分 5分 5分 2分
---	--	--	---

動画視聴

動画停止して演習