

学級活動指導案

活動場所	北校舎3階	2年2組教室
生徒数	男子18名	計37名
	女子19名	
指導者	教諭	松下賢司

1 題材「健全な生活をめざして」

2 題材設定の理由

中学生の時期は長い人生における重要な移行期間にあたり、身体的な変化や精神的な変化の著しい時期にあるため、欲求不満やストレスが多くなり、そのために非社会的、反社会的行動に走ったり、逃避的な行動が見られたりする。このことからさまざまな身体的・精神的な問題に適切に対処できることが大切である。また、適切な対処により、ストレスの軽減を図ることができ、心の健康が保たれるとともに、これらの対処の仕方に応じて、精神的、身体的にさまざまな影響が生じることがあることを理解することも大切である。

中学2年生という時期は中学校生活にも慣れてきている反面、その中で生じる個々の多様な考えが互いに理解しづらかったり、自分の生き方や個性を自分自身が理解できなかったりする時期である。心身の変化の著しい時期である中で、これらは生徒に対して必要以上のストレスを感じさせ、異常をきたすことが考えられる。

本校においても体育大会や文化祭、模擬試験など多くの行事が予定されている。その中で生徒たちは互いに協力し合いながら活動をしていく一方で、多くのストレスや不安を感じる生活を送ることが予想される。しかし、本校の生徒は互いに悩みを打ち明けたり、共有したりすることが大変苦手であり、一人で考えすぎて自分自身を追い込んでいく傾向が見られる。また、さまざまな活動を行う中で成長した自分自身の力を継続して発揮できないでいる生徒が多いのも本校の特徴である。自己の成長を素直な感情で受け止められない状況や雰囲気があるように思える。

そこで、ここでは、自分自身の内面をもう一度見つめるとともに、自分自身や他者を傷つける対処法は間違っていることに気付かせ、互いの意見を聞き、他人の気持ちや考えに意識を向かせることでストレスや不安をうまく解消・克服することの必要性を理解させ、よりよい対処法を身に付けさせたい。

ストレス対処法については、ストレスの軽減・阻止するためだけの対応策という意味でとらえてしまいがちであるが、ストレスに備える予防措置ととらえることも重要であると考えられる。つまり、生徒のストレスをなくすということではなく、生徒がストレスと上手につき合っていけるようになることが重要である。そこで、ストレスに対処するということは、ストレスの程度を一定の範囲におさえて、安心して生活していけるようにストレスを自己コントロールしていくことであるということ念頭に置き、生徒の日常生活における気分転換やストレス解消のための手段を授業での話し合い活動を通して身に付けさせていきたい。

3 学習指導要領との関連

活動内容(2) 個人及び社会の一員としての在り方、健康や安全に関すること

4 指導目標

- (1) 自己の生活を振り返り、心と体の健康について見つめ直すことができる態度を育てる。
- (2) グループ活動を通して、自他の心身に影響を与えているさまざまな要因について学び、それらの対処法を身に付けさせる。
- (3) 日常生活での事柄がおよぼす影響について学び、その対処の必要性を理解して、それらに対するさまざまな対処法を実践できるようにする。

5 指導計画

月	第1学年	第2学年	第3学年
4			豊かな学校生活
5			学級生活の改善
6			
7			心身の健康
9			
10		健康と体力の増進	
11	健康で安全な生活		
12			
1	中学生としての自覚		
2			
3			

6 生徒の実態

(1) 学級の実態

本校生徒は、近隣の4つの小学校から入学し、周囲の顔見知りや友人がそれぞれ限定された中で生活をスタートする。通学方法も多岐にわたり、公共の機関を利用して30分以上登下校に費やす生徒も多い。そのため、学校生活に順応するまで時間がかかり、多くの精神的・身体的疲労を生じやすい状況にある。

そのような環境下において、本学級の生徒も2年生になり、中学校に入学して1年以上過ぎた中でさまざまな人間関係が作りあげられている。クラス再編成などもあったこともあり、誰とでも気軽に話し、楽しく活動する生徒も多くなってきた。また、さまざまな行事に対しても積極的に取り組み、友人や部活仲間・教師とのかかわりが広がっている様子も見られるようになってきた。

学級全体としては明るい雰囲気を保っている。男女の関係も良好で互いに協力してさまざまな行事や授業に取り組んでいる。2年生ということもあり、本格的に自分の進路について考える生徒が増えてきている。また、長期休暇を利用してボランティア活動に参加したり各種検定に挑戦するという姿が見られるようになった。

そのような姿が見られる一方で、自分の生き方や将来に関して悩む生徒も増えてきている。授業中も落ち着きが見られずに、どこか気持ちが安定していない様子もある。また、学力の伸び悩みや部活動で先輩としての責任感による重圧によってストレスを感じている生徒もいるようである。今後の生活を考えるうえで自分自身を見つめ、それらをよりよく解決する術を身に付けていくことが必要である。

(2) 事前アンケートの結果と考察

(9月20日実施 調査対象：男子14名 女子18名 計32名)

①	悩みや困ったことがありますか	はい 11名 (34%) いいえ 21名 (66%)	
②	「ストレス」という言葉を知っていますか	はい 29名 (90%) いいえ 3名 (10%)	
③	「ストレス」という言葉を詳しく説明することができますか。	はい 2名 (1%) いいえ 30名 (99%)	
④	具体的に、学校ではどういことがストレスになりますか。	<ul style="list-style-type: none"> ・勉強 (5名) ・友人関係 (10名) ・陰口を言われた ・怒られたとき ・部活の上下関係 ・授業が理解できないとき 	
⑤	具体的に、家ではどういことがストレスになりますか。	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の小言 ・親子ケンカ (6名) ・兄弟関係 (6名) ・叱られたとき ・「勉強しなさい」と言われたとき 	
⑥	ストレスを感じたときに何をしていますか。	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽鑑賞 ・好きなことをする ・外出する ・ゲームをする ・スポーツをする ・ものにあたる ・人にあたる ・物を投げる ・親に愚痴る ・ため込む ・友人に相談する ・誰もいないところで大声をだす ・じっとしておく ・雑誌を破る 	

図1

(考察)

アンケート調査の結果は図1に示すとおりである。

ほとんどの生徒は「ストレス」という言葉を耳にしたり、知っているかと答えているが、その反面、そのストレスという言葉を知っているかという点、ほとんどの生徒はそれができないと答えている。これは、なんとなくストレスとはこんなことであろうと、日常生活体験や情報から漠然とは理解しているが、その本質については、実際に学習する場が少なく、得ている情報が少ないため、説明する自信がないからであろうと思われる。このことから、まずストレスについてのしっかりとした十分な情報を与え、その定義や本質を理解させることが必要であると考えられる。

このような実態の中ではあるが、実際にどんなことがストレスになるかという質問には、「勉強」に代表されるような学習に関すること、「友人関係」に代表されるような人間関係に関することなど、多くの生徒が少なからずもストレスを感じている。ストレスの定義や本質の理解は十分ではないかもしれないが、自分が不快に感じる言動を受けたときに、ストレスを感じていると考えているようである。このうち、人間関係に関するストレスに対しては、互いにストレスを与えないよう、自己をコントロールしながら、常に相手を思いやった言動で生活を送れるようにしていかなければならないと考える。

このほかにも、人は少なからずもストレスを感じながら生活を送っているものである。本人が気付かないうちに受けているストレスもあるであろう。人はそれとうまく付き合い、時には解消しながら生活を送っている。生徒たちのストレスとの付き合い方、解消の仕方について見てみると、「音楽鑑賞」「ゲーム」「大声を出す」など、気晴らし的な解消法で

対処しているものがほとんどであるが、なかには、「物にあたる」「人にあたる」など、同じ気晴らしでも、正しい対処ができていないところもある。このことから、今後の生活において、ストレスを感じた際は、正しい付き合い方、自己に適した対処の仕方ができるようにしていかなければならない。

7 本時の実際

(1) 事前の活動とその指導

日時	〈活動の場〉 活動主体	活動の内容	指導・援助の留意点
9月27日	〈帰りの会〉 学級全員	○ 学習についてのアンケート実施	○ 質問に対して素直に記入するように助言する。
10月18日	〈授業〉 学級全員	○ 自分のストレス経験を振り返る ○ ストレスの要因を知る	○ ストレス反応は心だけでなく、体、行動上にもあらわれることを理解させる。 ○ 人それぞれで要因の感じ方が異なることを理解させる。
10月18日 ～ 10月26日	〈自宅〉 学級全員	○ ストレス記録簿に日常の生活から感じたことを記録しておく。	○ 毎日習慣として記録できるように声かけを行う。 ○ 自分自身の気持ち、行動をしっかりと振り返らせる。

(2) 本時の目標

- ア ストレスを感じた時に、自分でも意識して対処法をやってみようと思う気持ちをもつことができる。
- イ ストレスを自己コントロールできるようになることが重要であることを理解し、状況に応じた対処法を実践していこうとする態度を身に付けることができる。
- ウ ストレスとうまく付き合っていける方法を理解し、さまざまな対処法を知ることで自分に適したストレス解消の方法を考えることができる。

(3) 授業設計の視点

- ア 好ましい人間関係を確立するための手だての工夫
導入段階でのクイズ形式の振り返り活動を設け、生徒相互の意見交換が活発に行われるように、また、グループ内の誰もが言いたいことを素直に言えるような和やかな雰囲気をつくる。
- イ 充実した学習活動をさせるための手だての工夫
グループ活動の活発化を図るために、さまざまな配置でグループを作り、互いの表情が見ながら活動できるようにし、互いの思考・判断を高め合うことを促す。また、グループでの積極的な話し合い活動を行えるようにグループ活動手順表などの補助カードを活用し、司会の生徒を中心とした活発な意見交換を促す。
- ウ 自分を見つめ直し、より良い生活を築こうとする態度を育成する手だての工夫
今までの自分の考えやその変容、また、何によって変わったかを記入する特別活動学習ファイル（特活ファイル）を使って、自己の変容を実感できるようにする。

(4) 本時の展開

過程	時間	活動の内容	形態	指導上の留意点	準備・資料
導 入	5分	1 前時の確認をする。	グループ	<p>-----〈視点 ア〉-----</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 前時の内容の確認をクイズ形式で行い、前時の学習内容を確認めるとともにグループの雰囲気をも和ませる。 ○ 課題をワークシートをかせししっかりとつかませる。 	クイズ用紙
	2分	2 本時の学習課題を知る。	一斉		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;"> ストレスに対するいろいろな対処法を知ろう。 </div>
展 開	3分	3 前時に記入したカードを確認する。	グループ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時に書いたストレス要因とストレス反応を示したカードから異なる内容のものを6つピックアップする。 	カード
	15分	4 グループを作り、配布されたストレス状況に対する対処法を話し合い、発表する。 ○ 各グループ1枚ずつ異なる内容のカードを受け取り、司会者を中心に意見交換を行う。 ○ グループで出てきた解決方法・理由などを全体に紹介する。	グループ	<p>-----〈視点 イ〉-----</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループの形を工夫するとともに、進行表1を活用して、グループ活動がスムーズに行えるようにする。 ○ 同じ出来事でも、同じ刺激でも個によって異なることを理解させる。 ○ 対処法を行うときに何を基準に行動を決定しているのか考えさせる。 	ワークシート グループ活動 進行表
	10分	5 他のグループの発表を聞き、意見の交換を行う。	グループ	<ul style="list-style-type: none"> ○ さまざまなストレスサーには人間関係が少なからずかかわっていることに気付かせる。 	OHP, ペン
	7分	6 アサーション・トレーニングを実践する。	グループ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常で起こりうる状況についてのロールプレイを行い、どう感じたか考えさせる。 	ワークシート
終 末	5分	7 授業を振り返り、今後の生活についての考えを発表する。 ○ 仲間や家族がストレスを感じているとき、自分には何ができるか考えてみよう。	個別	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習を通して学んだこと、感じたことを素直に発表させる。 	ワークシート
	3分	8 自己評価を行う。	個別	<p>-----〈視点 ウ〉-----</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 特活ファイルに本時の学習を振りかえらせる。 	特活ファイル

※ ロールプレイ・・・参加者に実際の場面を演じさせ、そこで発生する問題点や解決法を考えさせる訓練法のこと。

(5) 評価

ア ストレスを感じた時に、自分でも意識して対処法をやってみようと思う気持ちをもつことができたか。

イ ストレスを自己コントロールできるようになることが重要であることを理解し、状況に応じた対処法を実践していこうとする態度を身に付けることができたか。

ウ ストレスとうまく付き合っていける方法を理解し、さまざまな対処法を知ることで自己に適した方法を考えることができたか。

(6) 生徒の活動と事後の指導

・ 11月8日：学活「振り返りアンケート」

・ 11月8日，11月29日，12月13日：学級健康調査

ア 今回の学習の取組状況を自己評価を行い，その後の実践の状況をとらえ，生徒の変容を長期的にみる。

イ 生活の記録を利用した実践記録を行い，変容を自己，他者の視点で確認する。

ウ ストレス解消法でうまくいったもの，活用しやすいものを紹介する機会をつくり，学級に掲示していく。