

|   |  |   |                      |  |          |
|---|--|---|----------------------|--|----------|
| <b>タイトル<br/>(活動概要)</b>  | <b>59 イライラや不安・悩み<br/>解消法をみつけよう</b>   | <b>アプローチ<br/>(関連する力)</b>  | <b>「集団づくり」<br/>⑰</b> |  |          |
| <b>タイミング<br/>(実施時期)</b>   | 思春期初期 保健学習<br>「心の健康」と関連  | <b>活動<br/>場所</b>  | 教室                   | <b>所要<br/>時間</b>                         | 45分      |
| <b>対象学年</b>   | 幼・小低・小中・ <b>小高</b><br><b>中1</b> ・ <b>中2</b> ・中3・高  | <b>対象<br/>規模</b>  | 学級                   | <b>活動<br/>場面</b>                         | 教科(保健学習) |
| <b>活動の<br/>ねらい</b>  | <p>&lt;背景&gt;群れあい体験などの体験不足から、負の感情のコントロールが未熟である</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みの対処の仕方にはいろいろな方法があることを知り、自分にあった方法を見つけることができる</li> <li>・多くの友だちが不安や悩みを持っていることを知る</li> </ul> |   |                      |  |          |
| <b>準備</b>   | 事前アンケート・グラフ「小学生の悩み」・カード・フェルトペン   |   |                      |  |          |
| <b>学 習 ・ 活 動</b>  |  | <b>支援の観点・留意点等</b>   |                      | <b>資料等</b>                               |          |
| <b>1 導入</b><br>・どんなときにイライラするのか振り返る  |  | ・事前アンケートの結果をまとめ、話し合いの資料にできるようにしておく<br>・イライラや不安、悩みについて知る   |                      | 資料「小学生の悩み」教科書P16                         |          |
| イライラや不安・悩み解消法をみつけよう   |  |   |                      |  |          |
| <b>2 主活動</b><br>・グループになり、イライラや不安・悩み解消法を考える<br>・解消法を分類してみる<br>・カード書かれた対処法を同じものはまとめながら、【4つの部屋】に貼る |  | ・グループごとにブレインストーミングで次々出していく<br><b>【4つの部屋】</b> 分類法<br>自分軸・相手軸の4象限でそれぞれにマイナスになるものか、プラスになるものかを判断し、どの象限に入るかを判定する |                      | 黒板掲示<br>「ブレインストーミングの方法」<br>カード<br>フェルトペン |          |
| <b>3 ふり返り</b><br>・自分にあつた対処法を見つけ経験することで、自信がついてくることを知る  |  | ・イライラや不安・悩み解消法には、いろいろな方法があることに気づく。<br>・好ましくない方法もあることに気づくようにする   |                      |  |          |
| <b>配慮事項</b>   | ・不安や悩みは心を発達させることもあること、またこれらは、解決をしないままでおくと、体にも影響を与えることがあることを伝える   |   |                      |  |          |

参考；國分康孝・國分久子編「エンカウンターでイキイキわくわく保健学習 小学校」(図書文化 2007)

## 保健学習アンケート

- あなたは「イライラする」と感じるときがありますか？ ある ない  
それはどんなときですか？
- あなたは悩みや不安がありますか？  
ある ない  
それはどんなことですか？
- 心を落ち着かせるためにしていることや、気をつけていることを書いてください

### 【4つの部屋】の分類法

自分軸・相手軸の交差する4象限で、自分、相手にとってマイナスになるものかプラスになるものかを判断し、どの象限に入るかを判定する

## ブレインストーミングの方法

- ①グループになる。
- ②記録者を決める。
- ③出されたテーマに対し、みんなが自由に多くのアイデアを出す。
- ④出されたアイデアに対して批判・コメントはしない。
- ⑤アイデアの多いところから発表する。

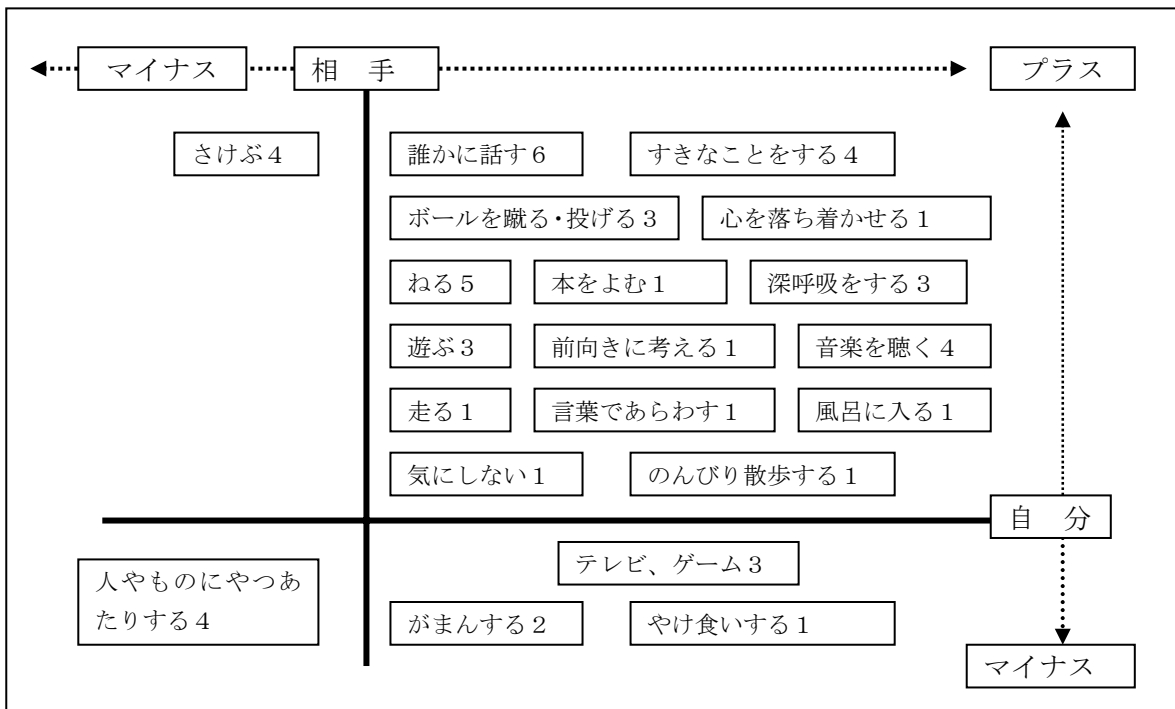
### ブレインストーミングとは

単なる思いつきでもみんなで自由に発言していくところから新しい発想が生まれてくるという方法です。既存の概念を打ち破り、自分の意識下に眠っている発想を引き出すことができます。

1. たくさんの意見を出すこと
2. 他人がどんな発言をしようと、OK
3. 自由に意見を出し合う雰囲気づくりを重視
4. 出された意見から、課題を捉え直す

## 4つの部屋

<実施例> 5年生 28名7グループ



### ☆子どもたちの感想

- ・みんな悩んだり、イライラしたりしていることがわかった。
- ・こんなに解消法があるとは思わなかった。
- ・やってはいけない解消法があることがわかった。