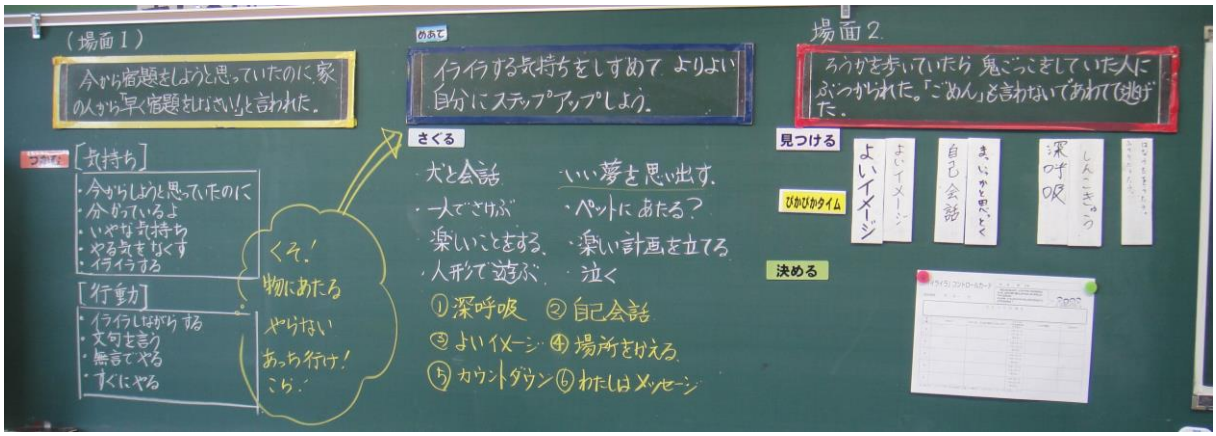
活動形態：学級ＳＳＴ（第５・６学年）

# ～よりよい自分へのステップアップ～

**【期待できるスキル：対人関係スキル，ストレス対処スキル，他者理解スキル】**

**【ねらい】**

**自己の感情をコントロールする必要があることを理解し，自己をよりよくしていこうとする意欲を高めることができるようにする。**




**【写真①：板書】**

**【学習過程（略案）】**

| 時間 | 学習活動と主な発問 | 指導上の留意点 |
|---|---|---|
| ５分 | **１　【場面設定１】に関するアンケート結果を基に話し合う。**<br>【場面設定１】今から宿題しようと思っていたのに，家の人から「早く宿題しなさい！」と言われた。<br>めあて　イライラする気持ちをしずめて，よりよい自分へステップアップしよう。 | ○　イライラする気持ちのまま行動すると，よくない行動が起こりやすい。時には，取り返しのつかない場合もあることに触れ，めあてにつなげる。 |
| 10分 | **２　イライラする気持ちをしずめる方法について話し合う。**<br>**３　イライラをしずめる六つの方法について話を聞く。**<br>①深呼吸　②自己会話<br>③心地よいイメージ　④場所をかえる<br>⑤カウントダウン　⑥わたしはメッセージ<br>**４【場面設定２】気持ちをしずめる方法を話し合う。**<br>【場面設定２】廊下を歩いていたら，鬼ごっこをしていた友達にぶつかられた。「ごめん。」も言わないであわてて逃げた。<br>**５　自分が取り組むことを意思決定する。**<br>**６　意思決定したことを発表し意欲をもつ。** | ○　様々な考えを全員が確認できるようにする。<br>○　教師からよいと思われる行動の例を提示し，方法と効果について説明する。<br>○　気持ちをしずめる方法を短冊に書いたものを発表させ，みんなで話合いを進めていく。<br>○　「イライラ」コントロールカードに意思決定したことを記入させる。<br>○　全体に発表することで実践の意欲を高め，友だちの考えを互いに認め合えるようにする。 |