

研究テーマ
「気持ちの切り替えをスムーズにするために」
～振り返りとロールプレイを通して～

1

本実践に関連する児童生徒の実態

対象児童生徒 小学校第4・6学年

○課題

- ・悲しみ、落ち込み、苛立ちを上手く誰かに伝えられなくて、不適応行動をしてしまう。
- ・人とのコミュニケーションが苦手であり、周りに離れ、1人になってしまうことがある。

○強み

- ・慣れた人間関係の中では、積極的に行動したり発言したりすることができる。
- ・自分の好きなことやものがはっきりしている。

2

指導目標・指導仮説

教科等及び単元（題材）名
自立活動の時間「こんなときどうする？～モヤモヤ解消大作戦～」

目標（本実践終了時の期待する子供の姿）
気分が落ち込んだときに気持ちを切り替えて次の行動をすることができる。

指導仮説
腹が立った、悲しくなったときの気持ちの落ち着かせ方を、ロールプレイで模擬体験する経験を自学級で積ませれば、気持ちを切り替えて次の行動をすることができるのではないか。

児童生徒の実態

3

指導・評価の計画

◆表1 指導・評価の計画

	主な学習活動	目標	評価方法
1次	自分が腹が立ったり、悲しくなったりするときについて理解する。	自分の気持ちが落ち込むときには、何か原因があることを理解する。	振り返り
2次	気持ちの切り替えの練習をする。	自分が楽しいと思うことを考え、ロールプレイでその方法を使って気持ちを落ち着かせることができる。	ワークシート 振り返り
3次	実践し振り返る	授業で身に付けたスキルを、日常の中で使い、気持ちの切り替えができる。	振り返り

◆表2 実践前後の変容の評価

評価内容	評価方法
実践前後での、気持ちが落ち込んだときの児童の様子	①振り返り ②行動記録

4

指導の実際① ～現在までの自分を振り返る～

こんなときどうする？
～モヤモヤ解消大作戦!!～

○最近、「いやだな」「やりたくないな」「腹が立つな」と思ったことはありませんか。

とロクンが、月曜日は。

○その時どうしましたか。

口で言い替えました。

○そうしたらどうになりましたか。

もどわるしなりやとかを出して、おらにやが。

今までの自分を振り返らせたいという児童の必要に応じて振り返らせ

5

指導の実際②

こんな時どうする？
～モヤモヤ解消大作戦!!～

○モヤモヤ解消法を
考えよう。

～モヤモヤ解消法～

- ・ダンボールをける。
- ・手を洗う。
- ・工作をする。
- ・運動をする。
- ・お話をかく。
- ・手遊びをする。
- ・仲直り

時と場所

方法の妥当性を考える

お互いの意見を聞き、新たな方法に気づく

6

指導の実際③

ふりかえり

- ・スッキリ
- ・できそうな気がした。
- ・スッキリ(方法が合えば)

ロールプレイ後
振り返らせること
で有用性を感じさせる

スッキリあはれ、このほうほうはあつた

(1) (1)

できそうな気がした。

指導の実際④



気持ちの切り替え
ができる
環境

学習過程の評価

次	学習活動	児童生徒の状況	達成状況
1	自分が腹が立ったり、悲しくなったりするときについて理解する。	過去を振り返りながら、自分の気持ちが落ち込んだときにどんな気持ちだったのか、なぜそうなってしまったのか考えていた。	○
2	気持ちの切り替えの練習をする。	自分で考えた気持ちの切り替えの方法を使って、練習していた。	◎
3	実践し振り返る	しばしば、気持ちの切り替えの方法を使い対処していた。	○

実践前後での児童生徒の変容

実践前	実践後
<p>自分の気持ちをなかなか表現することができず、不適応行動を起こすことが多い。</p> <p>気持ちの落ち込みを自分の内へため込んでしまうことが多い。</p> <p>不適応行動をとっても、なぜ自分がこんなことをしているのか、どういう状況なのか振り返ることができない。</p>	<p>自分の気持ちや状況を担任へ伝えることができてきた。</p> <p>物や人に当たる・暴言などが少なくなった。</p> <p>気持ちの切り替えの方法を使おうとする姿が見られる。</p>

指導仮説の検証

- 児童生徒は目標を達成したか。
 - ・概ね達成した。
- 判断の理由・根拠
 - ・方法を考えることはできていた。学習で学んだ方法を使い、気持ちの切り替えをする場面もあった。
- 指導の工夫は有効であったか
 - ・有効であった。
- 判断の理由・根拠
 - ・友達の方法を聞くことで、「そんな方法もあったのか。」「してみよう。」という声が聞かれた。
 - ・ロールプレイをすることで、気持ちの切り替えの方法を練習でき、自分たちが考えた方法の良さが分かった。

指導の改善案

成果（よかった点）	課題（改善が必要な点）
<ul style="list-style-type: none"> ・学習が始まる前に、今までの自分を振り返らせることで、単元を学習する意識が高まった。 ・お互いの意見を聞き合う場面を設けたことで、新たな考えに気付かせることができた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちの切り替えの方法を実践できるような声かけが必要である。 ・方法を試してみても、有用性を感じられるように振り返らせる必要がある。
<p>成果・課題を踏まえた改善案</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実践への声かけ・意識付けを行うとともに、自己評価と教師評価を行い、有用性を実感させる。 ・交流学級担任と気持ちを落ち着かせる方法を共有する。 	