

自ら気持ちの切り替えができる力の育成

—メタ認知を基に、行動を自己決定することを通して—

1

本実践に関連する児童生徒の実態

○課題

- ・マイナス思考になった時に気持ちの切り替えが難しく、活動ができなくなったりその場から逃げたりすることがある。
- ・うまくいかない理由や責任を他者に転嫁しやすい。
- ・思いを言葉で表現することに苦手意識がある。

○強み

- ・やるべきことはやれるようになりたいという思いをもっている。
- ・困難感を自ら言葉で教師に伝えることができる。
- ・不安定になった時に、要因や気持ち、言動などについて教師と振り返ろうとすることができる。

2

指導目標・指導仮説

教科等及び単元（題材）名

自立活動「気持ちの切り替えスイッチを探そう」

目標（本実践終了時の期待する子供の姿）

思い通りにいかなかった時に、マイナス思考から自分で気持ちを切り替えることができる。

指導仮説

自分のマイナス思考に陥りやすい場面を知り、その場面に応じた切り替え方を考えておき（メタ認知）、その方法を自己決定して用いることができるようになれば、実際にマイナス思考になりかけた時に気持ちを切り替えることができるようになるだろう。

児童生徒の実態

3

指導仮説の具体的な内容と評価内容・方法

◆指導仮説の具体的な内容

- ①自分のマイナス思考に陥りやすい場面や、その場面に応じた切り替え方法を考えて書き出したチェックシートを作成する。（メタ認知）
- ②実際にマイナス思考になりかけた時に、チェックシートを使って、今の自分の状況や原因を確認し、それに合った気持ちの切り替え方法を自身で選択、実行する。（自己決定）
- ③気持ちの切り替え後に、振り返りカードによって自分の気持ちと切り替え方法を適切に用いることができたかを評価する。

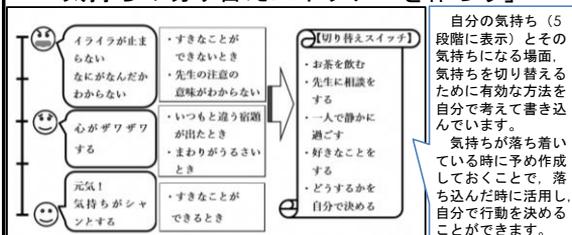
◆評価方法（どのような方法で何を評価するか）

振り返りカードの目標達成についての自己評価や発言、学校生活における本人が苦手とする活動への参加状況など。

4

指導の実際①

「チェックシート“気持ちバロメーター&気持ちの切り替えスイッチ”を作ろう」



5

指導の実際②

「活動のめあて（自己評価表）を作ろう」

		泣かずに最後までやり切る
	最後までやり切る	→
困った時に、どうするかを先生に相談する		→

“自分で決めて、自分で行動”

思い通りにいかず、「～のせいでこんなことになった」と他者に責任を求めた時
↓
「本当にそうなのか？」
自分の思い→行動を決定→実行

6

指導の実際③

「振り返りカード」

朝 ☺
今日の目標
社会の勉強で新しいことについて勉強する。

帰り ☹
振り返り
社会はできなかったけど、先生に困ったことを相談できてよかったです。

朝：その日の目標を記入。
帰り：目標に対する振り返りを記入。
(顔マークも記入し、気持ちの状態も確認。)
振り返りカードによって、目標の達成状況、気持ちの切り替え方法を用いることができたか、また気持ちの状態などを自己評価します。

朝 ☺
今日の目標
体育でとび箱をがんばってとぶ。

帰り ☹
振り返り
たくさんとべた。

気持ちの切り替えができたよ。

苦手なことも落ち着く方法を知ってるから大丈夫！

7

指導の実際④

「不安になっても大丈夫！」 (友だちの切り替えスイッチは何かな)

学級でだれかが不安になっている時・・・

- ⇒ クラス全体で思いや経験を共有 (励まし・受容)
 - ・みんなも不安になる時があるんだな。
 - ・みんなはどんな切り替えスイッチをおしてるのかな。
- ⇒ 自分が同様の状態になったときを振り返る
 - ・不安になったきっかけやその時の気持ちは？
 - ・不安になっても結果的には大丈夫だったな。
 - ・うまくいった気持ちの切り替えの方法は？

「不安になっても切り替えスイッチを使えば大丈夫」
(自信・安心感の強化)

8

実践前後での児童生徒の変容

実践前	実践後
<ul style="list-style-type: none"> ・マイナス思考になった時に気持ちの切り替えが難しく、活動ができなくなったりその場から逃げたりすることがあった。 ・困難感を「助けてください！」などと言葉で教師に伝えることができる。しかし、自身の不安な状況や気持ちを客観的に把握できず、マイナス思考に陥りやすい。(うまくいかない理由や責任を他者に転嫁しやすい、など。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・困難感を教師に言葉で伝え、教師の「どうしますか。」との問いに「ふんわりタイムを1分ください。」などと、気持ちの切り替え方法を自ら選択し、実行後活動を最後までやり切ることが増えた。 ・「振り返りカード」の朝の記入において、その日一日の目標に苦手なことを記入するようになった。 ・友達が落ち込んでいる様子を見て、「大丈夫よ。」「ふんわりタイムをとれば落ち着くと思う。」と話さようになった。

9

評価

- 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
 - ・マイナス思考に陥った時に、チェックシートに照らし合わせて何に不安を感じているかを確認し、自分で選択した気持ちの切り替え方法を用いた後、活動を最後まで継続することができることが、全活動のうちの80%程度に増えた。
 - ・「先生に相談して、悩みが解決できてよかったです。」「気持ちの切り替えがうまくなった。」などの自分で気持ちを安定させられたことへの肯定的評価の発言が聞かれるようになった。

10

指導仮説の検証

- 指導の成果
 - ・チェックシートの活用により、不安になりやすい場面やその時の精神面の把握を基に、気持ちの切り替え方法を予め考えたことで、落ち着くまでの自分の行動に見通しをもつことにつながり有効であった。
 - ・不安になった時に、その後の行動を自己決定することは、不安なことが、本人にとって見通しの持てないものではなく自分でコントロールできることに変わっていき、気持ちの安定に有効であった。
 - ・一連のプロセスによる成功体験や、振り返りカードなどで肯定的な自己評価を積み重ねることは、これまで不安になっていた場面でも、自信が付き、安定して活動できることが増え有効であった。
- 課題
 - ・気持ちの切り替えによって活動に取り組むことができても、心身共に疲労が大きくなっている時は、小さなことでも不安定になりやすく、更なる気持ちの切り替えには時間がかかることがある(「がんばったのにうまくいかなかった。」)。そのため、対処的方法である本指導に加えて、不安を軽減するような十分な環境設定が課題であると考えられる。

11

指導の改善案

- 成果・課題を踏まえた改善案
 - ・家庭と連携して、心身共に疲労の原因を減らしていったり、本人の気持ちの安定を優先するように活動を変更したりして、気持ちの安定感のベースを上げるよう環境を整えていく。
 - ・心身共に疲れを感じやすい場面では、これまでの対処法のみならず、予め、自分の気持ちや行動を教師と予測してから行動を決定したり、肯定的評価基準を決めてから活動に臨んだりする。

12