

# 児童生徒理解に基づく SEL 教育の実践 2023

～SEL（社会性と情動の学習）について研修し、集団と個に応じた指導の在り方を探る～



新潟県立教育センター

教育相談、生徒指導、健康教育プロジェクトチーム

## はじめに

このたび、新潟県立教育センター「教育相談、生徒指導、健康教育プロジェクトチーム」は、児童生徒の実態に合わせた SEL プログラムの開発と実践を通して、教員の SEL に関する指導力の向上を図ることを目的にした「児童生徒理解に基づく SEL（社会性と情動の学習）教育の実践 2023」を作成しました。

令和 4 年度「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」では、本県は、暴力行為の発生件数では全校種において「生徒間暴力」の件数が増加し、「不登校」児童生徒数も増加となりました。生徒間暴力が増加した要因として、うまく集団になじめない、学級が落ち着かない、人間関係の悩みがあるなど、学習の不安だけでなく学校生活や進路での不安や悩みを抱える児童生徒が少なからずおり、児童生徒のストレスが大きくなると、自分や他者を攻撃する、動けなくなるなどの不適切な言動が見られることがあります。

当センターの研修講座「感情をコントロールする力と社会性を育てる生徒指導講座」では、今年度、日本 SEL 研究会理事長 宮崎 昭様から「ソーシャル・エモーショナル・ラーニング SEL（社会性と情動の学習）」について御講義いただき、それを受けて受講者が自校で SEL の指導を実践し、実践レポートにまとめ、協議を行いました。

御講義でいただいた様々なアイデアや受講者の実践レポートをもとに、プロジェクトチームで SEL の概要や指導案、受講者アンケートから見えてきた教員のニーズなどを「児童生徒理解に基づく SEL（社会性と情動の学習）教育の実践 2023」としてまとめましたので、児童生徒の実態に合わせて活用していただければ幸いです。

令和 6 年 3 月

新潟県立教育センター

「教育相談、生徒指導、健康教育プロジェクトチーム」

# 目 次

はじめに	1
1 SEL（社会性と情動の学習）の概要	3
1.1 SELの定義と育成を図る能力	4
1.2 SELの系統性	4
2 プロジェクトの計画	5
2.1 プロジェクトの目的	6
2.2 プロジェクトの内容	6
2.3 プロジェクトの実施方法	6
3 プロジェクトの実施結果	7
3.1 事前アンケート（調査1）の結果	8
3.2 SELプログラムの実践についてのアンケート（調査2）の結果	9
3.3 研修講座1日目の実施と振り返り（調査3）の結果	10
3.4 研修講座2日目の実施と振り返り（調査4）の結果	12
3.5 研修の活用状況等に関する調査（調査5）の結果	14
4 SELプログラムの指導案等	15
1 【自己への気づき】自分の感情に気づき、コントロールしよう	16
2 【他者への気づき】「聞く」と「聴く」	19
3 【自己のコントロール】リフレーミングで新たな自分を見つけよう	23
4 【対人関係】「問題解決シート2023」を使って行動を振り返る	31
5 【責任ある意思決定】自分の気持ちと考えを相手に伝えよう	34
おわりに	38
引用・参考文献	39

1

SEL

(社会性と情動の学習)

の概要

# 1 SEL（社会性と情動の学習）の概要

## 1.1 SELの定義と育成を図る能力

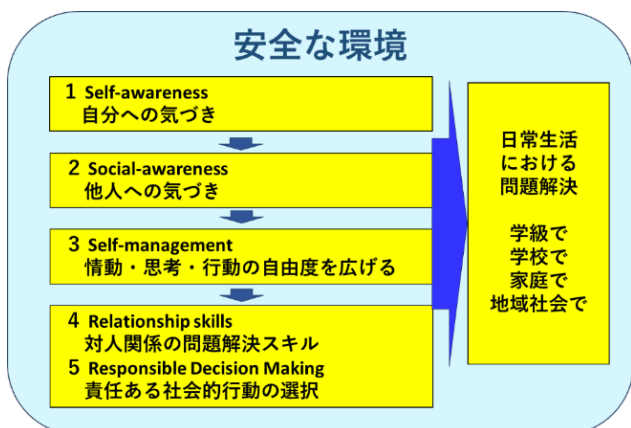
SELとは、「ソーシャル・エモーショナル・ラーニング（SEL）：社会性と情動の学習」（以下、SELとする）であり、「情動」の認知及び扱い方並びに他人との共感的な思いやりのある「対人関係」を学習することである。SELは、ピア・サポートプログラム、構成的グループ・エンカウンター、アサーショントレーニング、アンガーマネジメント教育、レジリエンス教育などのプログラムの総称である。

SELは、右に示した5つの中心的な能力（SELコンピテンシー）を育てることを目的としている。児童生徒を取り巻く環境全体に目を向け、発達段階に合わせて、ライフスキルすなわち「個々人が日常生活で遭遇する要求や難しい問題に対して効果的に対処できるように、適応的、積極的に行動するために必要な能力（WHO）」を高める指導を行う。例えば、アンガーマネジメント教育では、怒りに任せた行動の危険性について考え、怒りが生じたときの対処法（深呼吸、6つ数えるなど）を話し合い、ロールプレイで練習することで、実際の生活場面で使えるスキルと意欲を養う。生徒指導提要（文部科学省、2022）にも、「社会性の発達を支援するプログラム」として、SELが紹介されている。

1 自己への気づき	自分の感情に気づき、また自己の能力について現実的で根拠のある評価をする力
2 他者への気づき	他者の感情を理解し、他者の立場に立つことができるとともに、多様な人がいることを認め、良好な関係をもつことができる力
3 自己のコントロール	物事を適切に対処できるように情動をコントロールし、挫折や失敗を乗り越え、また妥協による一時的な満足にとどまることなく、目標を達成できるように一生懸命取り組む力
4 対人関係	周囲の人との関係において情動を効果的に処理し、協力的で、必要ならば援助を得られるような健全で価値のある関係を築き、維持する力。ただし、悪い誘いは断り、意見が衝突しても解決策を探ることができるようにする力
5 責任ある意思決定	関連するすべての要因と、いろいろな選択肢を選んだ場合に予想される結果を十分に考慮し、意思決定を行う。その際に、他者を尊重し、自己の決定については責任をもつ力

小泉 令三 (2011)

## 1.2 SELの系統性



5つの中心的な能力は、かなり幅広い内容となっており、互いに関連している。児童生徒だけでなく、児童生徒を取り巻く環境全体に目を向け、関係性や取組に注目する。SELを実践することで、地球環境や家庭環境に起因する不利な状況を克服し、教育成果を上げやすくする。

左図の引用元：宮崎昭（2023）ソーシャル・エモーショナル・ラーニング SEL（社会性と情動の学習）新潟県立教育センター研修資料

# 2

## プロジェクト の計画

## 2 プロジェクトの計画

### 2.1 プロジェクトの目的

児童生徒の実態に合わせた SEL プログラムの開発と実践を通して、教員の SEL に関する指導力の向上を図る。

### 2.2 プロジェクトの内容

- (1) SEL の理解と実践力の向上を図る研修講座を実施し、SEL に対する教員の考えと、SEL プログラムの開発と実践に対する振り返りを集約する。
- (2) 教員が SEL プログラムを実践する上で困ることと必要な支援ニーズを調査する。
- (3) 研修講座受講者が自校で実践した SEL プログラムなどをもとに、個人情報と著作権を保護した上で、当センター版 SEL プログラムの指導案等を開発する。
- (4) 調査結果をまとめるとともに指導案等を含めた報告書を公開し、SEL プログラムの活用促進を図る。

### 2.3 プロジェクトの実施方法

対象者：感情をコントロールする力と社会性を育てる生徒指導講座（希望申込）受講者 32 人

研修講座：2日間（6月、10月）の講座を実施する。受講者は、勤務校で SEL プログラムを実践する。

調査：研修講座の前後に Google Forms を利用したアンケート調査を行う。

日程：

4月	プロジェクトの企画
6月	事前アンケート（調査1）
6月6日	研修講座1日目
6月6日	SEL プログラムの実践についてのアンケート（調査2）
6月	1日目振り返り（調査3）
6～9月	SEL プログラムの実践レポートを受講者が提出
10月3日	研修講座2日目
10月	2日目振り返り（調査4）
12月	研修の活用状況等に関する調査（調査5）
～3月	プロジェクトのまとめと報告書作成

※受講者の校種別職種別人数（人）

	教諭	養護教諭	計
小学校	11	2	13
中学校	7	1	8
高等学校	4	0	4
中等教育学校	1	0	1
特別支援学校	5	1	6
計	28	4	32

# 3

## プロジェクト の実施結果

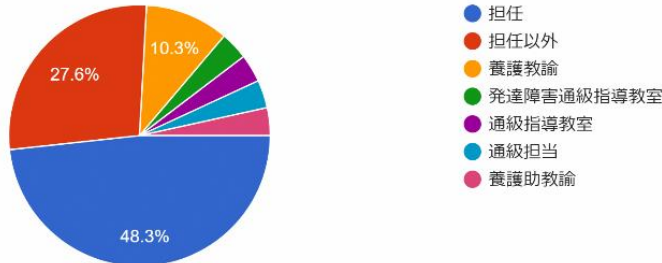


### 3 プロジェクトの実施結果

#### 3.1 事前アンケート（調査1）の結果

受講者数：32人 回答者数：29人 回答率：90.6% ○宮崎先生による調査分析結果

学校での担当  
29件の回答

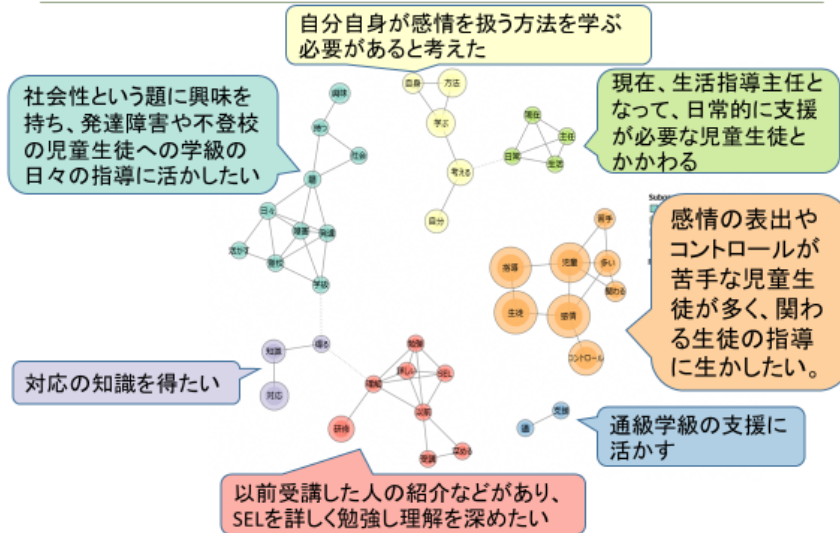


社会性と情動の学習SELの知識・経験  
29件の回答



#### この研修会に参加しようと思った理由は何ですか？

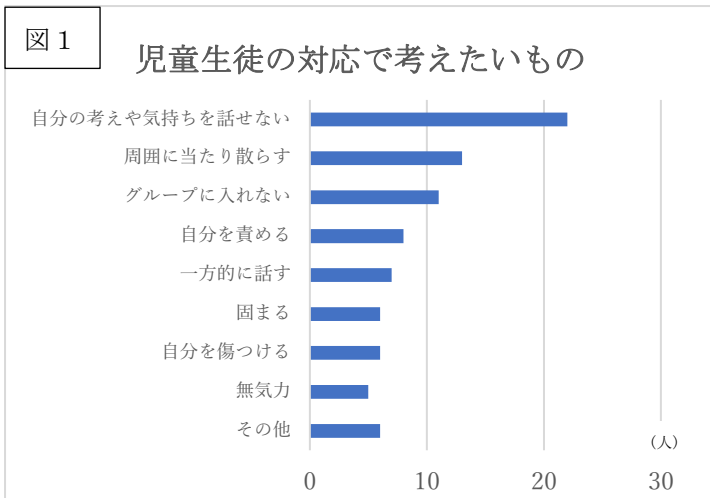
Kh\_coderによるテキストマイニング



受講者の93.1%はSELのプログラムを実践したことがなかった。また、受講者の約69%はSELについてほとんど知らないと回答した。研修に参加した理由として、感情の表出方法が不適切、あるいは感情の表現が苦手である児童生徒への指導に生かしたいことと、感情の扱い方や社会性に関する知識と指導方法を学びたいことが挙げられた。

### 3.2 SELプログラムの実践についてのアンケート（調査2）の結果

受講者数：32人 回答者数：32人 回答率：100% ※複数回答



教員がSELプログラムを実践する上で困ることと必要な支援ニーズをアンケートで調査したものである。

図1は「児童生徒の対応で考えたいもの」のアンケート結果である。全校種で「自分の考えや気持ちを話せない」児童生徒の対応が多く、「周囲に当たり散らす」「グループに入れない」といった感情の表出方法が不適切で児童生徒の対応、指導等に苦慮していることが把握できる。

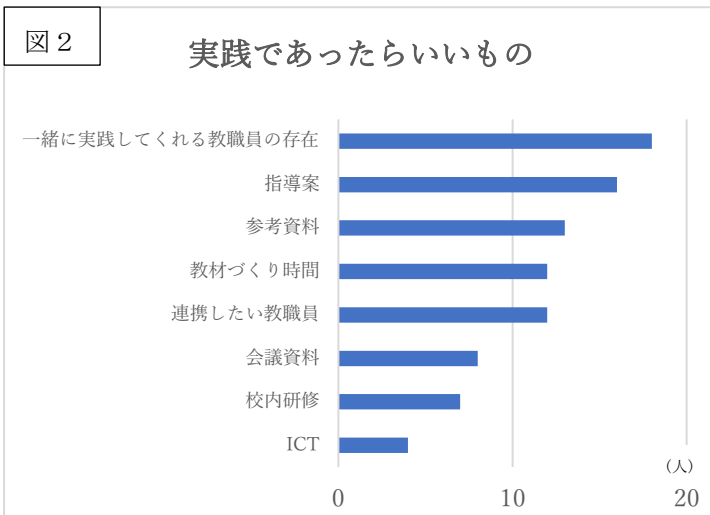


図2は、「実践であつたらいいもの」のアンケート結果である。全校種で「一緒に実践してくれる教職員の存在」が最も多い。自由記述の回答に「児童生徒への対応について、教員への助言や様々な情報提供や提案をしていきたい」「自分への気づきや他人への気づきができない児童生徒が多く、それに対する指導を学校全体で取り組みたい」という結果が見られるように、学年部や全校体制での取組に向けて実践していきたいことが把握できる。

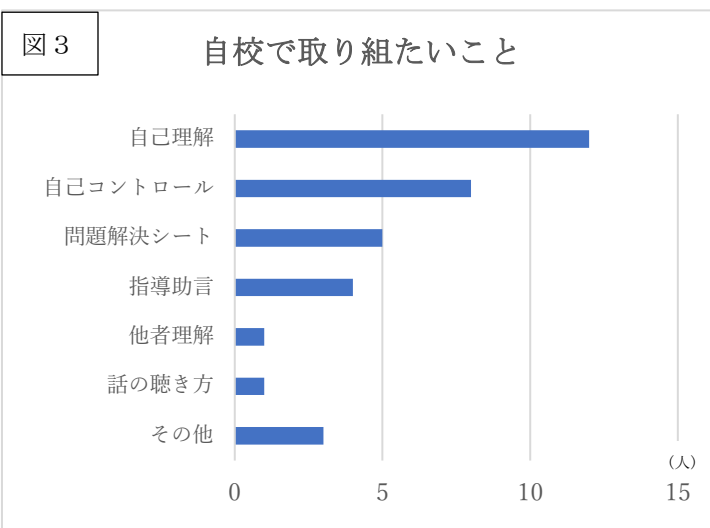


図3は、「自校で取り組みたいこと」のアンケート結果である。全校種で「自己理解」「自己コントロール」等の「自分への気づき」について実践したいと考える受講者が多い。研修講座1日目の実施では、「SELとは」「SELの系統性」「感情表現の指導」等について学んでいる。「自分への気づき」は、「自分の情動、思考、価値観を理解する能力と、それらが様々な状況における行動にどのように影響するかを理解する能力」を身に付けることにつながるため、「他人への気づき」の前に支援、指導する必要があると感じている受講者が多いことが分かる。

### 3.3 研修講座1日目の実施と振り返り（調査3）の結果

目的：児童生徒が自分の感情を理解し適切に表現する力を育てるとともに、人間関係の基礎をなす社会的能力を育成するために、実践的指導力の向上を図る。

対象者：小・中・高・特別支援学校教諭、養護教諭（希望申込） 32人

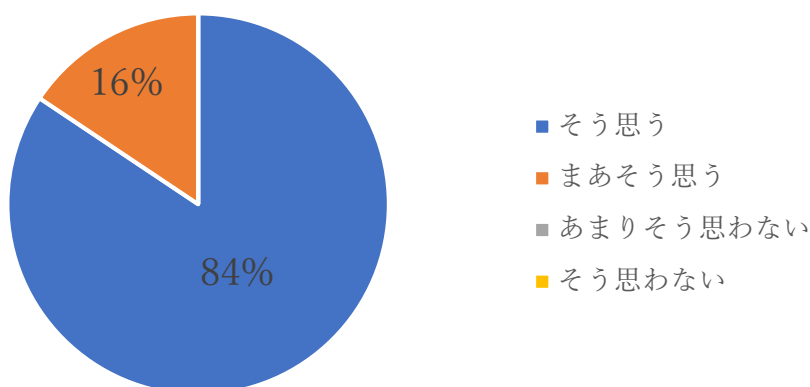
日程	内容	講師
1日目 オンライン	講義・演習「ソーシャル・エモーショナル・ラーニング（SEL）：社会性と情動の学習」 講義・演習「感情力を育てるSELの指導案づくり」 協議「感情表現の指導」	日本SEL研究会 理事長 宮崎 昭

#### 【1日目振り返り（調査3）の結果】

受講内容の理解をより深めるため研修の振り返りを行った。

受講者数：32人 回答者数：32人 回答率：100%

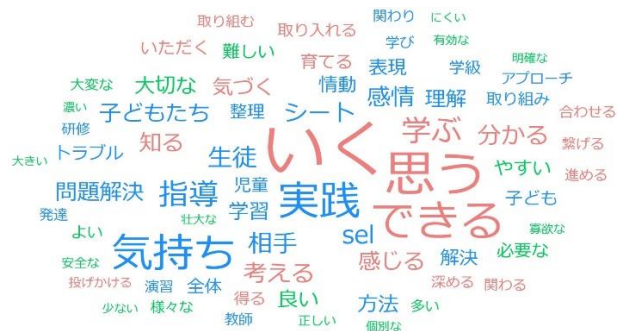
本日の研修内容は、満足できるものでしたか



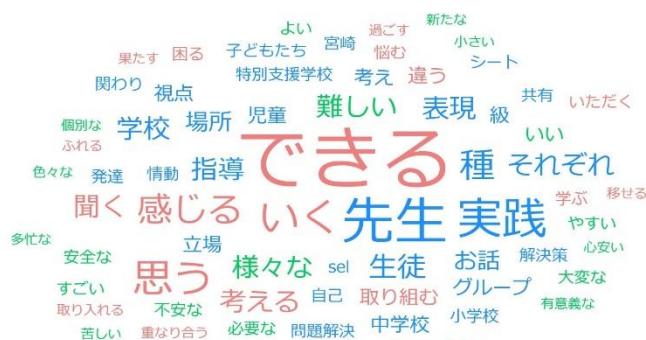
#### 自由記述の回答

- SELを初めて知った。実践をとおして児童生徒たちが変容することがわかり、気持ちの表現や体験の共有を意識したかかわりをしていきたいと思った。
- SELを初めて学び、教員である自分自身が気持ちを言葉で表現することが難しいと気づいた。
- トラブルをなくすことに注力しがちだったが、トラブルがあっても当たり前であり、自分で解決できる児童生徒を育てたいと思った。
- 問題が起きたときに、教員が解決するのではなく、児童生徒たち自身が問題に気づき解決していくために働きかけることが大切であるとわかった。
- トラブルが起きたときに、相手の気持ちを考えさせることを中心に指導してきたが、まず自分の気持ちがどうなのかを考えさせ、教員がよく聴かなければならないことを学んだ。
- SELのプログラムを活用していきたいと思ったが、校内で広めていくには、自分一人だけでは大変そうだった。
- グループ協議では、いろいろな校種や立場の教員と話し合い、情報交換できてよかった。

## 講義・演習の振り返り



## 協議の振り返り



※ユーザーローカル AI テキストマイニングによる分析 ( <https://textmining.userlocal.jp/> )

SEL に関する講義を聞き、受講者が自分自身の気持ちについて考える演習を行う中で、感情を言葉にする難しさや、児童生徒に気持ちを聞いていなかったことに気づき、今後の指導に生かそうとする姿勢がみられた。講師の宮崎先生が作成した※「問題解決シート 2023」を使って出来事や気持ちを整理する演習を行い、自校で活用したいと考えた受講者が多くいた。

協議では、今後の自校での実践に向けて意見交換し、SEL プログラムの実践に向けたアイデアを得たり、取り組もうとする意欲が湧いたりしていた。一方で、実践する上で疑問や不安が生じた受講者もいた。質疑応答では、SEL プログラムをどの時間に行うか、予算が限られる中で教材をどこから入手したらよいか、不適切な意見が児童生徒から出てきたらどのように対応したらよいかなど、さまざまな質問があり、宮崎先生から回答があった。

### 【質疑応答（一部）】

- 情動の学習を日常の場面で育てていくにはどうしたらよいか。
  - 一日の終わりに気持ちを表現したり、他人の気持ちを推測したりする場面を設けて発表する機会を作り、体験を共有する。
- SEL の内容はどの時間に実践するか。
  - 学習指導要領の、道徳、学級 (HR) 活動、総合的な学習 (探究) の時間など、学校あるいは学年で位置付ける時間を検討する。
- 不適切な意見や考えが児童生徒から出てきたときは、どう指導するか。
  - 「それも一つの考えですね」と応答し、良い・悪いという判断をしない。多くの場合、発言した本人が適切でないことを理解している。

※受講者がシートを自校で共有し、児童生徒への指導に活用することを宮崎先生から承諾を得た。

### 3.4 研修講座2日目の実施と振り返り（調査4）の結果

目的：児童生徒が自分の感情を理解し適切に表現する力を育てるとともに、人間関係の基礎をなす社会的能力を育成するために、実践的指導力の向上を図る。

対象者：小・中・高・特別支援学校教諭、養護教諭（希望申込） 32人

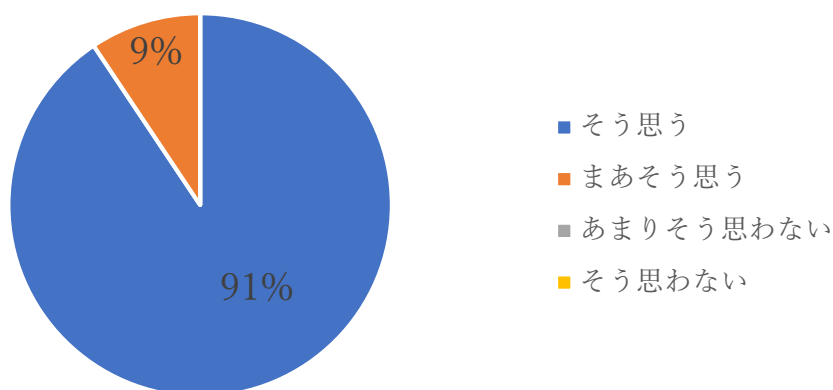
日程	内容	講師
2日目 集合型	実践発表「感情力を育てる指導」※昨年度受講者の発表 講義・演習「社会情動的スキルを育てる」 発表・協議「感情表現の指導」	日本 SEL 研究会 理事長 宮崎 昭

#### 【2日目振り返り（調査4）の結果】

受講内容の理解をより深めるため研修の振り返りを行った。

受講者数：32人 回答者数：32人 回答率：100%

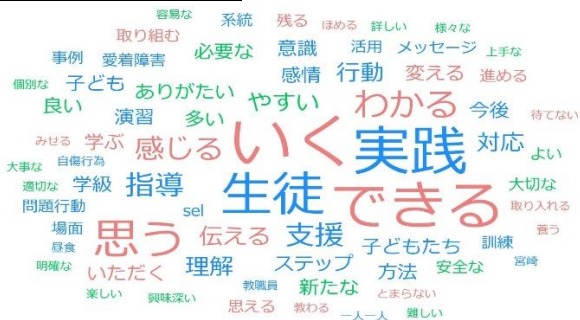
本日の研修内容は、満足できるものでしたか。



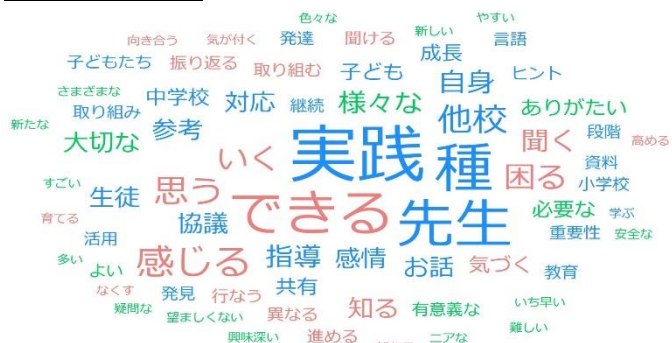
#### 自由記述の回答

- ・ 宮崎先生の講義で、「情動の表出は不随意筋によるものだが、行動は変えられる」と聞き、多忙を理由にしないで、目の前の児童生徒に必要なことを実践していこうと思った。
- ・ 根底にあるのは、自分の気持ちをわかってもらいたいという、人としての気持ちだと思った。
- ・ 個別の対応だけで問題行動を減らすのは難しく、まずは安心安全な学級集団に育てることが予防のために大事だと学んだ。
- ・ 全校に広げる努力が必要であり、それにより生徒指導上の問題が減ると思う。
- ・ 計画的に教育課程に組み入れていくことが必要だと思った。
- ・ グループ協議で、他校の実践を知り自校でも活かしていきたいと思った。たくさんの資料を得られてありがたかった。
- ・ 他校の実践や参考資料をもっと知りたいと思った。データベース化できたらいいと思う。実践内容を個人でもっているのは、とてももったいないと思った。

## 講義・演習の振り返り



## 協議の振り返り



※ユーザーローカル AI テキストマイニングによる分析 ( <https://textmining.userlocal.jp/> )

令和4年度受講者による実践発表があり、小学校教諭と高等学校養護教諭の2人から、感情の理解と表出方法の指導、リフレーミング等の実践を聞き、SELプログラムを身近なものに感じた受講者が多くいた。SELを指導する上での考え方や留意点、他の教員との協働などについて、受講者から多くの質問があり、大変参考になる内容だったとの感想が多かった。

次に宮崎先生による講義・演習があり、集合型研修であることを生かして、からだを動かしながら演習が行われた。楽しみながら笑顔で受講する様子が見られ、感情の表出について考える機会となった。

午後は1日目と同じグループで協議が行われ、自校での実践内容をまとめたレポートと、指導に用いた教材教具を共有した。グループには校種の異なる教員がおり、発達段階に合わせた指導の在り方と教材の準備について話し合い、自校での実践に取り入れようとしていた。他の教員の実践内容を学ぶ中で、より多くの指導案等を共有する機会を求める声が多く聞かれた。

2日間の研修講座をとおして、SELの理解を深め、自校での児童生徒に合わせたSELプログラムを開発して実践し、発表と協議を行い、指導力の向上につながったと思われる。

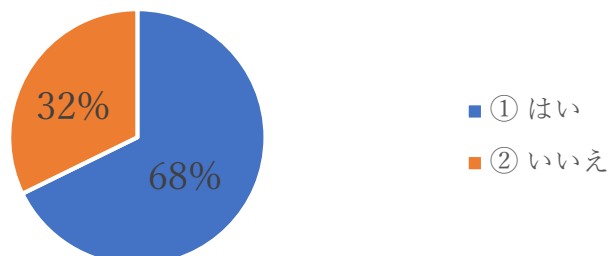
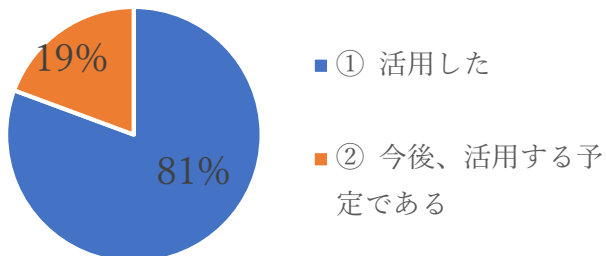
### 3.5 研修の活用状況等に関する調査（調査5）の結果

研修・講座で学んだ内容の活用状況について、研修修了2か月後に調査を行った。

受講者数：32人 回答者数：31人 回答率：96.9%

学んだことを学校で活用しましたか

研修講座の内容を校内研修で伝えるなど、  
成果を還元しましたか



#### 自由記述の回答

- ・ 「問題解決シート 2023」の手順で、児童生徒の話を聞いている。出来事、自分の気持ち、周囲の気持ち、解決方法などを整理するのに役立っている。
- ・ 感情がたかぶっている児童生徒に対し、自分の行動が相手にどのように伝わるかを考えさせている。
- ・ 児童生徒が行動を振り返るときに、そのときどのような気持ちだったのかを考えさせ、次はどう行動したらよさそうかを一緒に考えることができた。
- ・ 「リフレーミング」の手法を取り入れて、児童生徒の心の安定を図っている。
- ・ 他校種での実践内容を知り、自校での実践に役立った。
- ・ この研修講座は大変勉強になった。他校で実践した情報を共有できるとよいと思った。
- ・ ダウンロードできる教材資料があるとありがたい。

「問題解決シート 2023」を活用している受講者が多く、シート自体をそのまま使う場合と、口頭でシートの内容を問いかけ指導に生かす場合があった。シートを活用することで、不適切な行動を教員が一方的に叱責するのではなく、児童生徒自身が自分の気持ちと考えを振り返りどうしたらよかったのかを考える機会となっている様子がみられた。

受講者の68%は、SELプログラムの実践を校内の教員で共有しており、グループ協議などで得られた情報を生かし、自校の児童生徒の実態に合わせて工夫しながらプログラムを実践している教員が多くいた。

SELプログラムの実践に向けて、ダウンロードできる教材などを求める声があった。

# 4

## SEL プログラム の指導案等

### 【指導案(例)の活用について】

研修講座では、受講者が SEL プログラムの実践を行い、実践レポートを提出し、グループでの発表と協議を行いました。受講者からは、各校での素晴らしい実践を知り、自校でも生かせるように指導案と教材の共有を求める声が多く寄せられました。しかし、実践レポートには、プログラム実践の目的の欄に、児童生徒の苦手さや課題となる行動など個人の特定につながる情報が書かれることがあり、実践レポートをそのまま共有することはできませんでした。そのため、匿名性を保ち、かつ著作権を侵害しない指導案を当センターで作成することとしました。

次ページからの指導案等は、各学校で児童生徒の実態に合わせて活用することが可能です。指導案等を活用する際、当センターへの連絡は特に必要ありません。なお、指導案およびワークシートは、Word ファイル形式での提供はありません。本報告書の最後に記載した参考資料には、コピー使用可能なワークシートが添付されている書籍が多数あります。それらを参考にすることもできます。



## 学習指導案 1【自己への気づき】

## 1 題材 自分の感情に気づき、コントロールしよう

## 2 本時のねらい

怒りの感情とその影響に気づき、自分に合った対処法を考えることで自分の感情を大切にしようとする態度を育てる。

## 3 展開 ※ティーム・ティーチングの実践例

過程	学習活動と予想される児童生徒の反応	指導上の留意点
導入 T1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ イライラする時はどのような場面か想起する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・親からメディアの注意を受けた時。</li> <li>・友達との関係。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りの感情が湧くことはとても自然なことであることを教員自身のエピソードを交えて伝える。</li> </ul>
展開 T2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のめあてを提示する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分の怒りの感情に気づき、上手くコントロールする方法を考えよう。</div> </li> <li>○ 怒りについて知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りは自然の感情の一つ</li> <li>・怒りは「自分にとって嫌なことが起こっている」と教えてくれているサイン。</li> </ul> </li> <li>○ 自分が怒りを感じた時に身体はどんな反応、表情になるか確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が戦闘モードになる。      ・怖い顔になる。</li> </ul> </li> <li>○ 怒りの影響を考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りの感情が長引くと心身の不調が現れる。</li> <li>・過剰な怒りの表現は自分や周りの人を傷つける。</li> </ul> </li> <li>○ 想定場面における自分の怒りのレベルと心身に現れる反応を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・場面によって怒りの度合いが違う。</li> <li>・怒りの度合いによって心身に現れる反応が違う。</li> <li>・人によって感じ方に違いがある。</li> </ul> </li> <li>○ 怒りの感情の対処法や衝動的な行動の防ぎ方について知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸法で反射的な行動を防ぐ。</li> </ul> </li> <li>○ 自分に合った対処法を考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きなグッズに触れる。</li> </ul> </li> <li>○ 班内で自分の考えた対処法を紹介し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・人によって対処法が違う。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りを感じる自分を責めたり、我慢したりせず、自分の感情を大切にするように伝える。</li> <li>・ワークシートに記入させる。</li> <li>・怒りが習慣化すると気持ちが不安定になり落ち込みやすくなる等、心身への影響があることを伝える。</li> <li>・ワークシートに記入させる。</li> <li>・場面によって怒りの感じ方や心身に現れる反応に違いがあり、人それぞれであることを伝える。</li> <li>※次ページ参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や他者、物を傷つけることは避けたほうがよいことを教員自身のエピソードを交えて伝える。</li> <li>・すでに取り入れている対処法にも気づかせる。</li> <li>・班内で自分に合った対処法を発表するとともに、他者の意見を参考にしたり、認めたりしてもよいことを伝える。</li> </ul> </li> </ul>
まとめ T1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のまとめと振り返りを行う。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">怒りは誰もがもっている感情であり、感じ方は人それぞれである。怒りの感情は自分が作り出しているのだから上手くコントロールしていくことが大事である。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ムカつく自分を否定するのではなく、不快な感情と捉え、自分の気持ちを大切にしたい。</li> <li>・よくイライラするので、自分に合った対処法を取り入れ、自分の感情を落ち着かせるようにしていきたい。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに記入させる。</li> <li>・自分の感情に気づき、どのように対応していきたいかについて振り返りを記入させる。</li> </ul>

## 4 実践するにあたって

### (1) 概要

- ・児童生徒の中には、比較的容易に「イライラする」「ムカつく」等の怒りの言葉を口にしたり、態度に表したりすることでトラブルになるケースがある。他方で、嫌なことがあっても我慢したり、ごまかしたりする児童生徒もいる。怒りの感情は、もってはいけない感情なのではなく、その表出の仕方やその感情から受ける心身への影響が問題となる。自分の感情に気づき、上手くコントロールすることで不要なトラブルを避け、自分や他者を大切にすることができることに気づかせる。

### (2) 工夫すると良い点

- ・怒りの感情の対処法や衝動的な行動の防ぎ方を紹介し、様々な方法があることに気づかせる。

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラクゼーション（10秒呼吸法、漸進的筋弛緩法）</li> <li>・タイムアウト（その場から離れる）</li> <li>・セルフトーク（自分に言い聞かせる）</li> <li>・別の方法（人に話す、視点を変える）</li> </ul> |
|--|

- ・怒りの表情を上手く描くことができない場合やセルフトークで自分を責めるフレーズを考える児童生徒がいることが考えられる。机間指導し、児童生徒の心情を受け止めつつ、具体例を一緒に考えながら自分の怒りの感情を意識させる。怒りの言葉や表情を表出することを恐れる児童生徒には「他者が自分を大事にしていない言動をするときには怒っていい」「自分を犠牲にすることはない」「自分の気持ちを伝える時は言葉と表情が一致していないと本気度が伝わらない」「怒りの感情を落ち着かせてから、相手に気持ちを伝えるとよい」等の教員からのIメッセージを交え、言語化を促す。
- ・班内で自分の意見を伝えたり他者の意見を聞いたりして、人によって怒りの度合いや対処法は違うことを知り、自分や他者の理解を深められるようにする。
- ・本指導案は学級担任と養護教諭のチーム・ティーチングを想定しているが、学級担任一人でも対応できる。

## 5 参考資料

- ・佐藤 恵子（2018）『イライラに困っている子どものためのアンガーマネジメントスタートブック』遠見書房
- ・ストレスマネジメント教育実践研究会（2017）『動画とパワーポイントですぐできる！ストレスマネジメントフォザネクスト』東山書房

## 自分の感情に気づき、コントロールしよう

年 組 番 氏 名

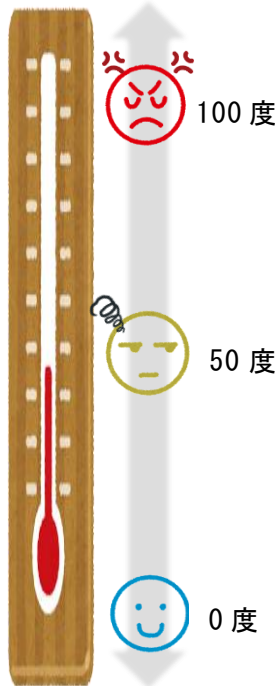
1 怒りを感じた時はどんな顔になるだろう？からだにはどんな反応があるだろう？表情と当てはまるものに○を書こう。

目がかすむ  
のどが痛い  
肩がこる  
背中が痛む  
腕・手に力が入る  
胃が痛くなる  
食欲がわかない  
食べ過ぎる  
その他（                      ）



頭が痛い  
頭が熱くなる  
口の中が乾く  
心臓がドキドキする  
呼吸が速くなる  
息がしづらくなる  
手が震える  
手のひらに汗をかく  
あし(足・脚)に力が入る  
足がふらふらする

2 次の想定場面における自分の怒りのレベルを確かめよう。



①今からしようと思っていたことを、おうちの人に「早くやりなさい!」と強い口調で言われた。		
怒りの温度	怒りに関する言葉	心やからだの反応
②毎回、待ち合わせ時間に30分以上待たせる友人。今日は45分も待ったのに、「ごめんね。」の一言もない。		
怒りの温度	怒りに関する言葉	心やからだの反応

【怒りに関する言葉の例】

ムカつく イライラ 頭にくる キれる ガチギレ マジギレ 激怒  
怒り爆発 許せない 腹が立つ うざい もやもや 信じられない

3 自分に合った対処法を考えよう。

4 まとめ

5 授業からわかったこと、他の人の意見を聞いて感じたことを記入しよう。

## 学習指導案 2【他者への気づき】

## 1 題材 「聞く」と「聴く」

## 2 本時のねらい

「聞く」と「聴く」ことの違いを知り、「正しい聞き方のポイント」と「相手の気持ちを知るヒント」を押さえた聴き方ができるようにする。

## 3 展開

過程	学習活動と予想される児童生徒の反応	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 人の話をきくのが得意かどうか振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・挙手をする。</li> <li>・挙手をしない。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「人の話をきくのが得意な人は挙手してください。」と指示する。</li> <li>・「きくことは簡単なことと思っている人もいますが、今日は正しい話のきき方を学習しましょう。」と伝える。</li> </ul>
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のめあてを提示する。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">人の話をきくことに注目し、正しいきき方を考えよう。</div> </li> <li>○ 2パターンのロールプレイを見て、どちらのきき方がよかったか、どんなところがよかったか考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・2回目。相手の目を見ている所がよかった。</li> <li>・2回目。うなずくと話しやすそう。</li> </ul> </li> <li>○ 「正しい聞き方のポイント」を知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・あいづちは大切だ。</li> <li>・相手の目を見て話を聞こう。</li> </ul> </li> <li>○ ペアで正しい聞き方を練習する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・上手に聴くのは難しい。</li> <li>・普段から結構出来ている。</li> </ul> </li> <li>○ 「聞く」と「聴く」の意味をタブレットで調べる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「聞く」は耳から入ってきた情報を音として認識すること。「聴く」は話の内容を理解して、相手の気持ちを思いやることを含むということが分かった。</li> </ul> </li> <li>○ 相手の気持ちを思いやる聴き方について考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔の表情をよく見てみよう。</li> <li>・声の大きさにも注意しよう。</li> </ul> </li> <li>○ 「正しい聞き方のポイント」と「相手の気持ちを知るヒント」を使ってペアになって交代で「聴く」練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろ注意することがあり難しい。</li> <li>・簡単。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを配布する。</li> <li>・1回目拒否的（目を合わせない、うなずかない）、2回目受容的（目を見る、うなずく）なきき方を見せる。 ※別紙1参照</li> <li>・ペアになり、正しい聞き方について話し合わせる。</li> <li>・「正しい聞き方のポイント」を指導する。 <ol style="list-style-type: none"> <li>① あいづち</li> <li>② 体を向ける</li> <li>③ 目を見る</li> <li>④ うなずく</li> </ol>           最後まで話を聞く         </li> <li>・「正しい聞き方のポイント」に注意しながら、「最近一番楽しかったこと」について交代で話をさせる。</li> <li>・タブレットを使って「聞く」と「聴く」それぞれの意味を調べさせる。</li> <li>・ペアになり相手の気持ちを思いやる聴き方をするためにはどうしたらよいか話し合わせる。</li> <li>・「相手の気持ちを知るヒント」を指導する。 <ol style="list-style-type: none"> <li>① しぐさ</li> <li>② 顔の表情</li> <li>③ 声の大きさ</li> <li>④ 周りの様子</li> </ol> </li> <li>・「正しい聞き方のポイント」と「相手の気持ちを知るヒント」に注意しながら、「最近一番がんばったこと」について交代で話をさせる。</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のまとめと振り返りを行う。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">人の話は「聴く」ことが大切である。そのためには正しい聞き方をして、相手の気持ちを知るヒントにも注目することが大切である。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人の話をきく時は、相手の気持ちを思いやりながら話を「聴く」ことが大切だということが分かった。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめの話を説明する。</li> <li>・本時の学習について、振り返らせる。</li> </ul>

#### 4 実践するにあたって

##### (1) 概要

- ・人の話をきく時に、話の内容だけでなく、その内容から相手の気持ちを理解するのは難しい。そこで、「正しい聞き方のポイント」と「相手の気持ちを知るヒント」を指導し、相手の気持ちを思いやり、話を聴いてくれたと感じさせるスキルを学ばせる。また、そういった学習を通して、他者理解を深められるようにする。

##### (2) 工夫すると良い点

- ・拒否的なきき方、受容的なきき方を見せる時には、違いがはっきり伝わるよう教員がロールプレイで示す。
- ・交代で話し手、聞き手を体験させる時に、エピソードが出せない児童生徒がいた場合には、その場で無理にエピソードを出させることがないよう児童生徒の気持ちに配慮する。また、そういった児童生徒がいた場合には授業後に声掛けを行い、事情を確認する。
- ・授業後は上手に聴いている児童生徒を誉めるなど、日常的に「聴く」姿勢を意識させ、スキルの定着を図るよう指導する。

#### 5 参考資料

- ・小泉 令三・山田 三平 (2011) 『子どもの人間関係能力を育てる SEL-8S③ 社会性と情動の学習 (SEL-8S) の進め方 中学校編』 ミネルヴァ書房

# 「聞く」と「聴く」 ワークシート

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

- どちらのきき方のどんなところがよかった？

回目 :

- 正しい聞き方のポイントは？

- 「聞く」と「聴く」の違いは？

「聞く」

「聴く」

- 相手の気持ちを知るヒントは？

- まとめ

- 振り返り

## 別紙Ⅰ

## ロールプレイ台本

設定：友達同士の会話

(生徒から1人見本役を選出する。教員も生徒として会話をする。)

## 【1回目：拒否的態度】

生徒：「ちょっと聞いて。昨日部活の大会で初めて試合に出してもらえたんだ。」

教員：(周りを見たり、服をいじったりして興味のない態度をとる)「へーすごいね。」

生徒：「次こそは試合に出たいと思って一生懸命練習してたから、すごくうれしくて！」

教員：(目を合わせず、興味なさそうに小さな声で)「すごいね。よく頑張ったね。」

生徒：「自分でも納得いくプレーができて、先生にもほめてもらって、すっごく嬉しかった！」

教員：(よそを見て、そっけない態度で)「それは嬉しいよね。本当によかったね。」

## 【2回目：受容的態度】

生徒：「ちょっと聞いて。昨日部活の大会で初めて試合に出してもらえたんだ。」

教員：(相手の目を見て、途中でうなずいたりしながら話を聞く)「へーすごいねー！」

生徒：「次こそは試合に出たいと思って一生懸命練習してたから、すごくうれしくて！」

教員：(相手の目を見て、声のトーンを上げて)「すごいね！よく頑張ったね！」

生徒：「自分でも納得いくプレーができて、先生にもほめてもらって、すっごく嬉しかった！」

教員：(共感的に喜んだ様子で)「それは嬉しいよね！本当によかったね！」

## 学習指導案 3【自己のコントロール】

## 1 題材 リフレーミングで新たな自分を見つけよう

## 2 本時のねらい

短所と感じているところを見方を変えて長所に捉え直す活動を通して、自分を価値ある存在として肯定的に認め、今後の生活に生かせるようにする。

## 3 展開

過程	学習活動と予想される児童生徒の反応	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 教員の長所と短所の話聞く。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・先生も自分と同じで、○○な面があるんだな。</li> </ul> </li> <li>○ リフレーミングについて知る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレームのことかな。</li> <li>・見方を変える方法は、どうすればできるのかな。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教員のエピソードを交えながら誰にでも長所と短所があることを伝える。</li> <li>・リフレーミングについての説明は、言葉+板書（電子黒板等）で提示する。※次ページ参照</li> </ul>
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のめあてを提示する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">見方を変えてよいところを見つけよう。</div> </li> <li>○ 物事を別の視点で見て、肯定的な言葉にリフレーミングする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・うるさいは、元気がある。</li> <li>・調子に乗りやすいは、その場を明るくする。</li> </ul> </li> <li>○ 自分の短所として認識していることを書く。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・気が弱いこと。</li> <li>・「変わっている」って言われる。</li> </ul> </li> <li>○ 班でワークシートを回し、友だちの短所をリフレーミングする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・気が弱いは、控えめということ短所ではない。</li> <li>・変わっているは、個性的なことだから短所ではない。</li> </ul> </li> <li>○ 班内で短所を長所にリフレーミングした言葉を伝える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「私の短所は変わっていることです。」(時計回りに回す)</li> <li>・「けれど、見方を変えるとそれは個性的でその人らしさという長所になります。」(時計回りに回す)</li> </ul> </li> <li>○ 短所を長所に捉え直す活動を通して、感じたこと、気づいたことを書く。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・このままの自分でいいんだ。</li> <li>・元気が出た。</li> </ul> </li> <li>○ 班内で発表する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・短所だと思っていたところを、長所と捉えてもらってうれしかった。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを配布する。</li> <li>・一例を使って、(飽きっぽい) 肯定的な捉え方のモデリングを示す。</li> <li>・個人→ペアの順で取り組ませる。</li> <li>・ペアで相談してよいことを伝える。</li> <li>・相手に傷つけることを言ったり笑ったりしないことをルールとして説明する。</li> <li>・他者に知られてもよいものを挙げるように指示する。</li> <li>・リフレーミング辞典を見てもいいことを伝える。</li> <li>・班内で伝える際、以下のように説明する。 「ワークシートに自分の書いた箇所のみ読み、次の人に時計回りに回す。」</li> <li>・本時の活動を通して感じたこと、気づいたことを発表させることで班内で共有させる。</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のまとめと振り返りを行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">短所と思っていた言葉も、違う枠組みを与えてみたり、角度を変えたりすると長所の言葉になる。今できているよさに目を向けることが大事である。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・班のみんなのリフレーミングのお陰で長所が変わり、自分を認められているように思えた。これからは、友だちの良い面に目を向けて声掛けしたい。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の長所を今後どのように生かしていくかについて、振り返りに記入させる。</li> </ul>



## 4 実践するにあたって

### (1) 概要

- ・人には長所と短所があることや、学校生活でいろいろな活動をしてると、他者と自分の違いに気がつくようになり、不得意なこと（できないこと）などの短所だけに目が向き、劣等感を感じることや自尊心が下がっていくことがある。短所だと感じていることを、見方を変えることで長所と捉えることができることをリフレーミングの活動で気付かせる。
- ・他者からリフレーミングされることで、自分の短所を長所と思える視点が生まれたり、ありのままの自分で良いと思えたりすることで自尊心が高まり、他者の良いところを見つけることにもつながる。

### (2) 工夫すると良い点

- ・導入の教員のエピソードでは、誰にでも長所と短所があること、悩んでいるのは自分だけではないことを伝える。その際、児童生徒にもみられるような事例（ワークシートの一例「飽きっぽい」）を挙げると、親近感をもったり安心感を与えたりすることにつながる。
- ・リフレーミングについての説明では、「ある枠組み（フレーム）で捉えられていることを、枠組みをはずして違う枠組みを与えたり、違う角度から見たりすること。」と伝え、板書（電子黒板等）でも提示する。
- ・肯定的な言葉にリフレーミングする演習では、教員のエピソードやワークシートの一例「飽きっぽい」を用いてリフレーミングする方法を再度確認し、ペアで相談しながら考えさせる。演習では、最初は個人でリフレーミングを行い、楽しい雰囲気の中で長所を見つけるようにしていく。
- ・班内で取り組む「自分の短所を、他者からリフレーミングしてもらおう」活動では、4人グループ内で行う際には、最後の人がリフレーミングに苦戦しないよう「リフレーミング辞典」を用いてもよいことを伝える。この取組を通して語彙を増やすことにもつながる。

## 5 参考資料

- ・渡辺 弥生・藤枝 静暁・飯田 順子（2022）『小学生のためのソーシャルスキル・トレーニング スマホ時代に必要な人間関係の技術』明治図書出版株式会社

## 見方を変えてよいところを見つけよう

年 組 番 氏名

## 1 リフレーミングとは

ある枠組み（フレーム）でとらえられていることを、枠組みをはずして違う枠組みを与えたり、違う角度から見たりすること。

## 2 否定的なイメージの言葉を、肯定的なイメージの言葉にリフレーミングしてみましょう。

特徴	肯定的に表現してみましょう	
	一人で考える	ペアで考える
例) 飽きっぽい	例) 好奇心旺盛	
①うるさい		
②おとなしい		
③調子に乗りやすい		

## 3 自分の短所を①に書きましょう。

※ワークシートを班で時計回りに回し、①の短所を②の枠に長所にリフレーミングしましょう。

①私の短所は	です。
②けれど見方を変えるとそれは	という長所になります。
②けれど見方を変えるとそれは	という長所になります。
②けれど見方を変えるとそれは	という長所になります。

## 4 短所を長所に捉え直す活動を通して、感じたことや気づいたことを書きましょう。

--

## 5 まとめ

--

## 6 振り返り

--

## 回答例

## 見方を変えてよいところを見つけよう

年 組 番 氏 名

## 1 リフレーミングとは

ある枠組み(フレーム)でとらえられていることを、枠組みをはずして違う枠組みを与えたり、違う角度から見たりすること。

## 2 否定的なイメージの言葉を、肯定的なイメージの言葉にリフレーミングしてみましょう。

特徴	肯定的に表現してみましょう	
	一人で考える	ペアで考える
例) 飽きっぽい	例) 好奇心旺盛	例) たくさんのことに興味がある
①うるさい	例) 元気いっぱい、明るい、活発な等	
②おとなしい	例) 控え目、おだやか、聞き上手等	
③調子に乗りやすい	例) 親しみやすい、雰囲気明るくする、愛想がよい等	

## 3 自分の短所を①に書きましょう。

※ワークシートを班で時計回りに回し、①の短所を②の枠に長所にリフレーミングしましょう。

①私の短所は	です。
②けれど見方を変えるとそれは	という長所になります。
②けれど見方を変えるとそれは	という長所になります。
②けれど見方を変えるとそれは	という長所になります。

## 4 短所を長所に捉え直す活動を通して、感じたことや気づいたことを書きましょう。

<hr/>
-------

## 5 まとめ

--

## 6 振り返り

--

# リフレーミング辞典

新潟県立教育センター

	ネガティブ	ポジティブ
あ	飽きっぽい	好奇心旺盛、興味の範囲が広い、新しいことに挑戦できる
	あきらめが早い	いつまでもくよくよせず気持ちを切り替えることができる
	あきらめが悪い	ねばり強い、集中力がある、最後までやり遂げる信念をもつ
	甘えん坊	人にかわいがられる
	あわてんぼう	行動的な、積極的な
い	いい加減な	こだわらない、行動的な
	意志が弱い	柔軟性が高い、臨機応変に対応できる
	いばっている	自信に満ちている、肝がすわった
う	疑り深い	深い洞察力によって真実を追求できる
	打たれ弱い	執着しない、同じ過ちを繰り返さない
	うっとうしい	積極的な、面倒見がいい
	裏切られる	純粋で人を受容できる
	うるさい	元気がいい、活発な
お	お金がない	やりたいことや欲しいものが明確にある
	怒られた	人に愛され、期待されている
	怒りっぽい	感受性が豊かな、責任感が強い、正義感がある
	おしゃべりな	社交的な、明るい
	落ち込む	素直に自分の非を認められる
	落ち着きがない	行動的な、好奇心旺盛な
	おっとりした	マイペースな、自分を持っている
	おとなしい	思慮深い、思いやりがある
	思い通りにいかない	向上心が強い、挑む姿勢
	面白みがない	真面目な、冷静な
か	陰口を叩かれた	注目を浴びるほど存在感がある
	かたくるしい	真面目な、冷静な
	勝ち気な	自信に満ちている
	カッとなる	情熱的な、感受性豊か
	軽々しい	積極的、行動的
	変わっている	個性的な
	頑固な	自分の意見を持っている、意志が強い、流されない
き	気が強い	自信に満ちている
	気が弱い	ひかえめな、おっとりした、やさしい
	きつい	自己主張できる、自分の意見が言える
	喜怒哀楽が激しい	感受性豊か

	きまじめな	持続性がある、ねばり強い
	気味が悪い	個性的な
	嫌われる	自分をしっかり表現し自分を大切にできる
	緊張する	思慮深い
く	空気を読めない	自分らしく自由に生きられる
	口が軽い	率直な、うそがつけない
	口が悪い	自分の意見が言える、率直な
	くどい	ねばり強い、意志が強い
	暗い	おとなしい、ひかえめ、他者を引き立たせる
け	軽率な	行動的、積極的
	けじめがない	集中力がある、持続力がある
	けちな	ものを大切にする
こ	強引な	行動的な、リーダーシップのある
	強情な	意志が強い、自分の意見を持っている
	行動が遅い	おっとりした、穏やかな、慎重な、落ち着いた
	傲慢な	自分に自信があり目的に向かって突き進める
	心が弱い	自分に厳しく向上心が強い
	こだわりのある	自分の意見を持っている、意志が強い
	子供っぽい	無邪気、想像力が豊か
	こわがり	自分や周りを客観的に見ることができる
さ	寂しがりや	自分と他者を大切にできる
	さわがしい	明るい、活発な、楽しめる
し	自信がない	向上心が強い、物事を丁寧やり遂げる、成長し続ける
	しつこい	ねばり強い
	自慢げな	自己主張ができる
	地味な	ひかえめな、おだやかな
す	図々しい	堂々とした、積極的な
	すぐ泣く	感受性豊かな
せ	責任感がない	こだわらない
	せっかちな	行動的な、積極的な
そ	存在感がない	協調性があり、他者を立てることができる
た	態度が大きい	存在感がある、自分に自信をもっている
	だまされやすい	純粋な、素直な
	頼りない	やさしい、ひかえめな
	だらしない	こだわらない
	短気な	感受性豊か
	単純な	素直な
ち	調子に乗りやすい	明るい、行動的、素直な

つ	つまらない	おだやかな、ひかえめな
	冷たい	冷静な、事実をしっかり受け止められる
て	でしゃばり	世話好き、積極的な
と	鈍感な	物事に動じない
な	生意気な	自信に満ちた、堂々とした
	怠け者	おおらかで物おじしない、どんと構えられる
	涙もろい	感受性豊か、人間味がある、素直に表現できる
	なれなれしい	積極的な、社交的な
に	鈍い	物事に動じない
の	のろま	慎重な、落ち着いた、じっくり考えて行動する
	のんきな	こだわらない、マイペースな
	のんびりした	こだわらない、落ち着いた
は	激しい	行動的な、感受性豊か
	八方美人な	人付き合いが上手、社交的な
	反抗的な	自分の意見が言える
ひ	引っ込み思案な	思慮深い、思いやりがある
	人に合わせる	協調性がある
	人見知りする	ひかえめな
	一人で抱え込む	責任感が強い
ふ	不器用	まっすぐで嘘をつけない、信頼できる
	ふざけた	明るい、ユーモアがある、陽気な
	不親切な	他人に干渉しない、自主性を重んじる
	不真面目な	活動的、行動的
ほ	ぼーっとした	落ち着いた、おだやかな
ま	マイナス思考	冷静にリスクに対し目を向けられる、危機管理能力が高い
	負けず嫌い	努力家、向上心がある
	周りを気にする	気が利く、心配りができる
む	無口な	おだやかな、落ち着いた
	無責任な	こだわらない、とらわれない
め	命令口調が多い	たのもし、リーダーシップがある
	面倒くさがり	こだわらない、物事にとらわれない
や	やる気がない	大事な時に備えて、エネルギーを充電している
	やんちゃ	元気で行動力がある、好奇心が強い
ゆ	勇気がない	慌てずに着実に進む
	優柔不断	思慮深い、情報収集が綿密、慎重、柔軟性がある
	融通が利かない	責任感と正義感が強い、約束を守れる、誠実
よ	弱々しい	やさしい
り	理屈っぽい	物事を理路整然と正確に伝えられる

る	ルーズな	こだわらない、小さなことに振り回されない
わ	わがまま	自分に正直
	忘れっぽい	いつまでもくよくよしない、新しいことを身につけられる

## 学習指導案 4【対人関係】

1 題材 「問題解決シート 2023」を使って行動を振り返る

2 本時のねらい

困ったことが生じたときに、前後の行動と気持ちを整理し、今後の行動を考え実行できるようになる。

3 展開

過程	学習活動と予想される児童生徒の反応	指導上の留意点
導入	○ 困ったことが生じた場面で教員から声をかけられる。 ・「ああ、むしゃくしゃする」と言い、顔を赤くして怒っている。	・おだやかに声をかける。 ・静かで落ち着いた所に連れて行く。 ・深呼吸させ、落ち着かせる。
展開	○ 「問題解決シート 2023」に書き込みながら話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">「困ったこと」が生じたときに、衝動的な行動とならないようにしましょう。</div> 1-a 「何があったのか」を考え、事実を書く。 ・教室がうるさくて、話している人に大声で怒鳴った。 1-b 自分と相手が「どんな気持ちか」を考え、書く。 ・自分はイライラする・落ち着かない・頭が痛くなる ・相手は、驚いていた。 1-c 自分と相手が「どうしたかったのか」を考えて書く。 ・静かにしてほしい。 ・相手の希望はわからない。考えられない。 大声は嫌だったのかも。勉強の話だったのかも。 2 「何ができるか」を考え、複数の候補を挙げて書く。 (例) ① 「うるさい」と怒鳴る。 ② 先生に話を聞いてもらう。 ③ 教室を出て、保健室などに行く。 ④ 自分に大丈夫だと言いつける。 3 「それをしたらどうなるか」と結果を予想して書く。 (例) 上記2の結果予想 ① 相手がOKではない。自分は怒鳴った後落ち着かない。 ② 安全。自分も相手もOK。できそう。 ③ 自分が授業を受けられない。 ④ 我慢できないかもしれない。 4 「どれを選んで、どんなやり方でやってみる」か話し合う。 ・先生に伝えて、教室を静かにしてほしい。 ○上記3番から具体的なやり方を考え、選択する。場面を想定し、セリフと動作を考える。相手の動きを予想し、返答を用意する。ロールプレイで練習する。 ・「先生、うるさくて授業に集中できません。静かにしてほしいです」	・シートを用意し、一緒に読む。  1-a 中立的な状況分析をさせる。良い悪いを横に置いて話し合い、誰が悪いかは書かせない。 1-b 自分と相手の気持ちを考え、書かせる。身体の変化(手汗、赤い顔、胸がドキドキなど)にも目を向けさせる。 1-c 自分と相手の意図・希望を書かせ、一緒に考える。  2 ブレインストーミングで考えさせる。良い悪いの判断をせずに、複数の候補が挙がるよう助言する。《ルール》を伝える。 ※次ページ参照  3 やり方により結果が違うことに気づかせる。安全最優先で考えさせる。  4 挙げた候補の中で、どれが「自分も相手も周囲もOK」であるかを考えさせ、選択させる。続いて、やり方を具体的に考えさせ、ロールプレイで練習する。
	<b>【実行する】</b>	<b>【場面をとらえて、実際にやってみよう声をかける。】</b>
まとめ	5 「結果はどうだったか？」を振り返る。今後、どうしたかを考える。 ・今後は、○○のようにしてみたい。	5 結果を振り返り、話し合う。結果はどうあれ、いつもとは別のやり方にチャレンジしたことを認める。 ※次ページ参照 ・必要があれば、家庭連絡し、家庭でも同様に取り組んでもらう。



## 4 実践するにあたって

### (1) 概要

- ・「問題解決シート 2023」の記載に沿って、現在問題となっていることについて、事実と感情を分けて考える。
- ・自分の気持ちと行動の意図を言葉にして書くことで、自己理解を深める。
- ・自分も相手も周囲も困らない、問題解決方法を幅広い視点から考える。
- ・解決方法をロールプレイで練習し、実際の場面で試す。
- ・結果がどうだったかを振り返り、次の行動に生かす。

### (2) 工夫すると良い点

- ・心理的安全性が保たれた場で指導する。
- ・不満や怒り、悔しさなどのネガティブな感情を否定せず、大切に扱う。
- ・ネガティブな感情を抱くのは自然なことだが、相手への伝え方を考えることで、周囲との摩擦が減ることを伝える。

#### ◎「2 ブレインストーミング」の《ルール》

- 批判厳禁（良い悪いで分けず、自由にものを言える）
- 自由奔放（どんな発想も許される雰囲気）
- 質より量（量が質を生み出す）
- 結合改善（他者のアイディアに触発されて、さらにアイディアを出していく）

#### ◎「5 結果の振り返り」の指導の要点

- 失敗だった時
  - ・がっかりするのは悪くない
  - ・失敗した時こそが分かれ目
    - 「やけくそになって、行動する」
    - 「希望を失わず前向きに取り組む」
  - ・やり方を変えて、何度でも試す（レジリエンス）
- 成功だった時
  - ・喜ぶのは悪くない
  - ・成功した時こそが危険な時
    - 「有頂天になって、同じ解決策を続ける」
    - 「状況変化に伴う新たな問題に取り組む」
  - ・状況変化に応じた問題解決策を何度でも試す（革新）

## 5 参考資料

- ・「問題解決シート 2023」  
引用元：宮崎 昭（2023）ソーシャルエモーショナルラーニング SEL（社会性と情動の学習）新潟県立教育センター研修資料

## 問題解決シート 2023

年月日 \_\_\_\_\_ なまえ \_\_\_\_\_

**まず、最初に**

「困ったこと」に気づく。すぐ衝動的に行動しないで、いったん「とまる」

**1-a 「何があったの？」**

中立的に事実を確かめて書く。(すぐに「誰が悪い」と判断しない。「何を見たの?」「何を聞いたの?」)

**1-b 「どんな気持ち？」**

わたくしは \_\_\_\_\_

気持ち \_\_\_\_\_

あいては \_\_\_\_\_

気持ち \_\_\_\_\_

**1-c 「どうしたかったの？」**

わたくしは \_\_\_\_\_

したい \_\_\_\_\_

あいては \_\_\_\_\_

したい \_\_\_\_\_

**2 「なにができるかな？」**

ブレインストーミング：たくさんの解決策を考える

①私は、 \_\_\_\_\_ できる

②私は、 \_\_\_\_\_ できる

③私は、 \_\_\_\_\_ できる

**3 「それをしたら、どうなるかな？」**

結果を考える

安全?	フェア?	みんなの 気持ち?	うまく いきそう?

**4 「どれを選んで、どんなやり方でやってみる？」**

” I am OK, You are OK ” の解決策を選ぶ。→ロールプレイで練習→実行する。

**5 「結果はどうだったか？」**

→失敗した時：「希望を失わず前向きに取り組むか」（レジリエンス）

→成功した時：「状況変化に伴う新たな問題に取り組むか」（革新）

## 学習指導案 5【責任ある意思決定】

1 題材 自分の気持ちと考えを相手に伝えよう

2 本時のねらい

ロールプレイを通して自分の意志や考えを伝える大切さを知り、相手の気持ちを考えながら自分の気持ちを必要な場面で工夫して伝えることができる。

3 展開

過程	学習活動と予想される児童生徒の反応	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 教員のエピソードを聞き、自分の行動を振り返る。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・「先約があるから」と断る。</li> <li>・親友の頼みだから誘いを受ける。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親友の誘いに困ったという教員自身のエピソードを交えて伝える。</li> <li>・頼みごとや誘いを断る権利があることを伝え、相手も自分も大切にできる伝え方について考えさせる。</li> </ul>
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のめあてを提示する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>自分も相手も大事にした伝え方について考えよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 教員のモデリングを見て、相手がどのような気持ちになるか考える。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・①は、勝手に借りるので、嫌な気持ちになる。</li> <li>・②は、何を伝えたいのか分からない。イライラする。</li> <li>・①②は、貸してほしい理由を話していない。</li> </ul> </li> <li>○ 「上手（主張的）な自己表現」のポイントを考える。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・なぜ借りたいのか（理由）が必要。</li> <li>・貸してほしい自分の気持ちがあるとより伝わる。</li> </ul> </li> <li>○ 「上手な自己表現」のポイントを書く。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇さん、英語のノート貸してほしいんだ。</li> <li>・風邪で3日間ほど休んだから、分からないんだ。</li> <li>・貸してくれる？ありがとう。</li> </ul> </li> <li>○ ペアで上手な自己表現の練習（ロールプレイ）をする。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇さん、お願いがあるんだ。</li> <li>・英語のノートを3日貸してほしいんだけど。</li> <li>・学校休んで、ノートをとってない日がいっぱいあるんだ。</li> <li>・明日まで貸してくれる？ありがとう。明日必ず返すよ。</li> <li>・そっか。〇〇さんも勉強しないといけないよね。分かった。</li> </ul> </li> <li>○ 練習（ロールプレイ）を通して、感じたこと、気づいたことを発表する。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のことばかり考えていたことに気づいたので、相手の気持ちも考えないといけないと思った。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを配布する。</li> <li>・場面設定は、板書に掲示する。</li> <li>・児童生徒1人に相手役（B）をさせ、2つの例を示す。 ※次ページ参照</li> <li>・ペアで相談してよいことを伝える。</li> <li>・児童生徒の意見をまとめ、2例の良いところ、改善点を板書にまとめる。 ※次ページ参照</li> <li>・児童生徒の言葉を取り入れながら「上手（主張的）な自己表現をまとめる。（理由、気持ち等）</li> <li>・ワークシートに書かせる。</li> <li>・書き方が分からない児童生徒がいる場合状況を確認しながら書かせる。</li> <li>・ペアで頼む役、頼まれる役を決めて交流させる。</li> <li>・時間を設定し、ロールプレイ、シェアリングをさせる。</li> <li>・ノートを貸さない例がない場合、貸してもらえなかった例を提示する。</li> <li>・Bさんも、Aさんの頼みを断ることができることに気づかせる。</li> </ul>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時のまとめと振り返りを行う。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>断ることは、人間関係を崩すことではない。相手の気持ちも自分の気持ちもどちらも大切にしたい伝え方をすることが大事である。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・断ることは相手を傷つけてしまうと思って、相手に合わせていた。これからは、両方の気持ちを大切に伝えたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の自己表現の癖を知り、今後どのように生かしていくかについて、振り返りに記入させる。</li> </ul>

## 4 実践するにあたって

### (1) 概要

- ・人に何か頼まれたり誘われたりした時、断ったら相手に悪いのではないかと思う気持ちや、断ってはいけないと思う心配から、無理をして合わせた経験のある児童生徒がいると思われる。しかし、誰にでも頼みごとや誘いを断る権利があることを伝え、人間関係を崩すことではないことに気づかせる。
- ・ロールプレイは、与えられた役割を演じることで、スキルの習得を目指した活動である。自分の思いを伝えることが苦手な児童生徒に、適切な自己表現を経験することで、新しい感情や思いを巡らせることができる。

### (2) 工夫すると良い点

- ・導入の教員自身のエピソードでは、親友からの誘いが気がのらない遊びに誘われた時、断ったら相手に悪いのではないかと思い、無理をして相手に合わせてしまうことがあったことを伝える。エピソードを受け、児童生徒が親近感を持ったり、安心感を得たりすることにつながる。
- ・教員のモデリングを伝える際、以下の場面設定を板書、または掲示し、ロールプレイを行う。

#### 【場面設定】

Aさんは風邪症状のため学校を早退し、3日間欠席した。定期テストが近いので、早退してから休んでいる間の英語の学習内容を知りたい。そこで同じクラスのBさんにノートを借りたいと考えた。

- ・教員は、Aさん役を、以下の設定で行う。

#### ①攻撃的

Bさんに近づいていき「ノート借りるよ」と言って、Bさんのノートを持ち去る。

#### ②非主張的

Bさんにゆっくり近づいていき、「Bさん。あの～英語なんだけど…。」「ちょっとさあ…」と言ってもじもじしている。

- ・①攻撃的 ②非主張的な自己表現をまとめる際の参考資料とする。

#### ①攻撃的な自己表現

- ・自分を優先し、相手のことを軽視する自己表現。
- ・「自分の考えが一番だ」、「優先されて当然だ」と思いコミュニケーションをとるため、相手は否定されたような、嫌な気分を味わってしまうことがある。

#### ②非主張的な自己表現

- ・相手を優先し、自分のことを後回しにする自己表現。
- ・相手の考えや気持ちに意識が向き、相手まかせの言動をとる。それが相手に対する何よりの思いやりと誤って信じている状態がある。

## 5 参考資料

- ・山田 洋平 (2020) 『対人関係と感情コントロールのスキルを育てる中学生のためのSELコミュニケーションワーク』 明治図書出版株式会社
- ・小泉 令三・山田 三平(2011) 『子どもの人間関係能力を育てるSEL-8S③ 社会性と情動の学習 (SEL-8S)の進め方 中学校編』 ミネルヴァ書房
- ・渡辺 弥生・藤枝 静暁・飯田 順子 (2022) 『小学生のためのソーシャルスキル・トレーニング スマホ時代に必要な人間関係の技術』 明治図書出版株式会社
- ・沢崎 俊之(2017) 『教職員のための“アサーション” 実践50例 会話で学ぶ豊かなコミュニケーション』 第一法規株式会社

# 上手な自己表現をしよう

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

## 1 場面設定を見て考えましょう。

### 【場面設定】

Aさんは5日前、風邪気味のため学校を早退し3日間欠席した。定期テストも近いので、早退してから休んでいる間の英語の学習内容を知りたい。そこで同じクラスのBさんにノートを借りたいと考えた。

## 2 先生のモデリングを見て気づいたことを書きましょう。

自己表現	感じたこと、気づいたこと
①	
②	

## 3 上手な自己表現でBさんに伝える言葉を書きましょう。

①
②
③

## 4 まとめ


## 5 振り返り


回答例

## 上手な自己表現をしよう

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

1 場面設定を見て考えましょう。

### 【場面設定】

Aさんは5日前、風邪気味のため学校を早退し3日間欠席した。定期テストも近いので、早退してから休んでいる間の英語の学習内容を知りたい。そこで同じクラスのBさんにノートを借りたいと考えた。

2 先生のモデリングを見て気づいたことを書きましょう。

自己表現	感じたこと、気づいたこと
①攻撃的	
②非主張的	

3 上手な自己表現でBさんに伝える言葉を書きましょう。

①伝えたい内容
②内容についての理由
③今の自分の気持ち
※話を聞いてくれたお礼

4 まとめ


5 振り返り


## おわりに

本プロジェクトは、教員の SEL に関する指導力の向上を目的としています。研修講座を開催し、SEL プログラムの実践に必要な基礎的な理解を図り、実践する技能を身に付けるため、講義・演習と協議を行いました。受講者の振り返りから、研修講座を受講することで SEL について理解が深まり、SEL プログラムを実践するスキルを身に付け、今後も実践を継続する意欲の高まりがみられました。

### 【研修講座実施前】

- 7割の受講者が SEL についてほとんど知らず、9割の受講者が SEL プログラムを実践したことがなかった。
- 児童生徒が意見や感情を出さないことを問題視しており、加えて、怒りによる暴言など不適切な言動に対し、指導したい思いがあった。
- 指導案と教材などの入手先がわからないことと、協力的な教員が多くないため、自校での SEL プログラムの実践が難しいと捉えていた。

### 【研修講座実施後】

- SEL プログラムの実践により児童生徒の行動が変容することがわかり、プログラム実践への意欲を高めていた。
- 児童生徒の不適切な感情表出を問題行動と捉えて抑制しようとしていた、また、他者を思いやるこころの醸成に力を入れる一方で児童生徒が自分の気持ちを考える機会を設けていなかったことへの気づきがあった。
- 児童生徒間でトラブルが発生した時に、解決方法を教員が提示し、従わせる指導から、解決に向けて児童生徒自身が考え行動を選択する指導へと、指導方針の変容がみられた。
- グループ協議で他校の実践を知る中で、SEL プログラムの実践方法や指導案、教材の共有を求める声が聞かれ、今後も継続して実践を行う意欲がみられた。

そして、SEL プログラムの継続した実践のために必要なこととして、以下のことが見えてきました。

### 【今後の実践に向けて必要なこと】

- SEL プログラムを教育課程に計画的に組み入れること。
- 一緒に SEL プログラムを行う教員を増やし、校内で広めること。
- 指導案とワークシート、掲示物など、手軽に利用できる教材を入手できること。
- 個別の対応に加えて、安心安全な学級（ホームルーム）集団に育てること。

今後、教員が SEL に関する知識と技能を獲得し、学校場面で実践していくことが大切です。児童生徒の非認知能力を高める SEL の指導の有効性が広く周知されることを願います。

最後に、本プロジェクトの実施に当たり、温かく丁寧に御指導いただきました日本 SEL 研究会 理事長 宮崎 昭 様に心から御礼を申し上げます。

## 引用・参考文献

- 小泉 令三 (2011). 社会性と情動の学習 (SEL-8S) の導入と実践 ミネルヴァ書房
- 小泉 令三・山田 洋平 (2011). 社会性と情動の学習 (SEL-8S) の進め方—小学校編 ミネルヴァ書房
- 小泉 令三・山田 洋平 (2011). 社会性と情動の学習 (SEL-8S) の進め方—中学校編 ミネルヴァ書房
- 宮崎 昭 (2023). ソーシャルエモーショナルラーニング SEL (社会性と情動の学習) 新潟県立教育センター研修資料
- 文部科学省 (2022). 生徒指導提要
- 新潟県教育委員会 (2023). 令和4年度「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」結果等について
- 佐藤 恵子 (2018). イライラに困っている子どものためのアンガーマネジメントスタートブック 教師・SCが活用する「怒り」のコントロール術 遠見書房
- 沢崎 俊之 (2017). 教職員のための“アサーション”実践 50 例 会話で学ぶ豊かなコミュニケーション 第一法規
- ストレスマネジメント教育実践研究会 (PGS) (編) (2017). 動画とパワーポイントですぐできる！ストレスマネジメント フォーザネクスト 東山書房
- 渡辺 弥生・藤枝 静暁・飯田 順子 (2019). 小学生のためのソーシャルスキル・トレーニング スマホ時代に必要な人間関係の技術 明治図書
- 渡辺 弥生・小泉 令三 (編著) (2022). ソーシャル・エモーショナル・ラーニング (SEL) 非認知能力を育てる教育フレームワーク 福村出版
- 山田 洋平 (2020). 対人関係と感情コントロールのスキルを育てる 中学生のためのSELコミュニケーションワーク 明治図書



