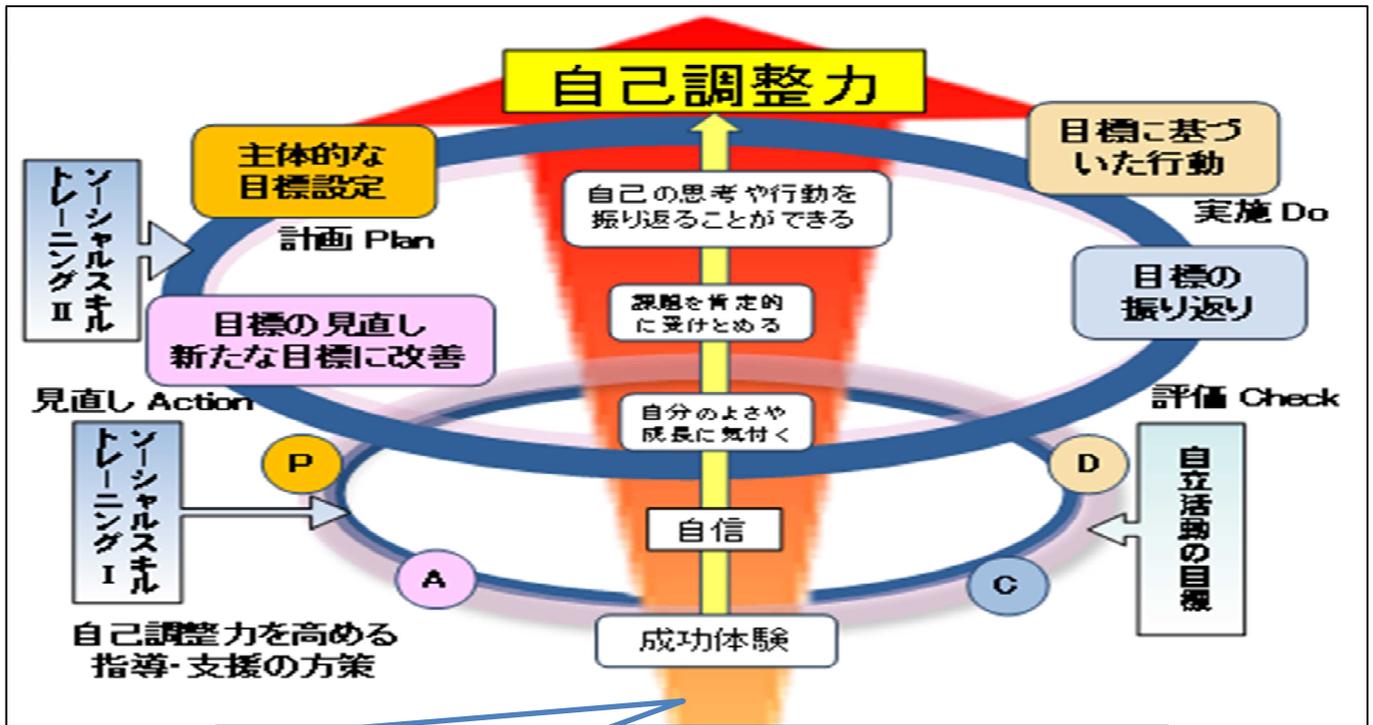


自己調整力を育む指導・支援の工夫①

～主体的な目標設定と振り返りを通して～



PDCAサイクルによる、目標を主体的に設定し振り返る活動を通して、自己の思考や行動を振り返る力を育む。

自己調整力に関する目標を主体的に設定

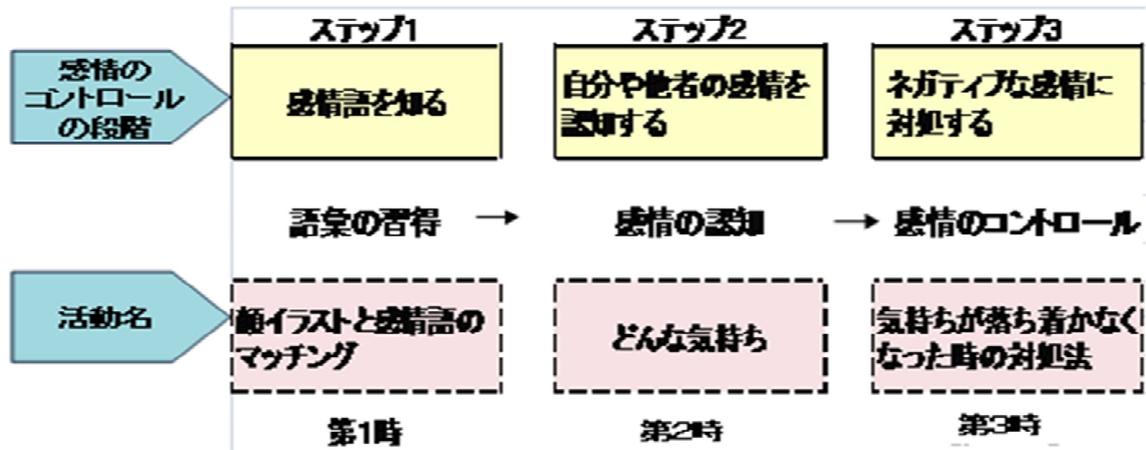
自己調整力を育むソーシャルスキルトレーニング
(ソーシャルスキルトレーニングⅠ)のまとめとして目標を設定

目標設定における
児童の実態

- 自分で目標を立てた経験が無い
- 自分のよさや課題を自己理解できていない

目標設定の経験が無く、自己理解が進んでいない児童が、自分の課題に沿った目標や達成可能な目標を主体的に設定することができるように、児童の課題である自己調整力に焦点を当てたソーシャルスキルトレーニングを行い、その学習のまとめとして目標設定を行う。

ソーシャルスキルトレーニングⅠ 指導計画
『気持ちの学習』



段階を踏み、感情をコントロールする力を育む。その学習のまとめとして、自己調整力に関わる目標を設定させる。

主眼

顔イラストと感情語のマッチング、うれしいとき、怒ったときの自分の表情の確認作業を通して、いろいろな気持ちや気持ちに合った表情があることを理解することができる。

| 学習活動 | 指導及び指導上の留意点 | 評価 |
|----------------------------|--|-----------------------------|
| 1.学習の見通しを持つ | <p>○いいことがあったらうれしくなったり、悪いことがあったら悲しくなったりすることを「気持ち」ということを知らせる。</p> <p>○これから「気持ち」について学習することを知らせる。</p> | |
| 2.知っている感情語を出し合う | <p>○「どんな気持ちのことばを知っているか」を尋ね、知っている感情語を出させる。 (うれしい、たのしい、かなしい、さびしい、おこる、こまった、くやしい、ごんねん 等)</p> <p>○感情語が出てこない場合は、顔イラストを提示し考えさせる。</p> | |
| 3.感情語と顔イラストのマッチングをする | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>かおまあくと あう きもちのことばを さがそう</p> </div> <p>○気持ちに合う顔があることを知らせ、顔イラストと感情語のカードのマッチングをさせる。</p> | <p>・顔イラスト感情語のマッチングができたか</p> |
| 4.顔イラストを見ながら、表情を作りカメラで確認する | <p>○「うれしい」「おこった」の2パターンの表情を作らせ、カメラで撮影し、自分の表情を確認させる。</p> <p>○「うれしい」「おこった」の自分の顔の写真を見てどう思ったか発表させる。</p> <p>○「うれしい」顔は自分も周りも明るい気持ちになり、「おこった」顔は自分も周りも暗く不快な気持ちになることを押さえる。</p> | <p>・気持ちに合った表情ができたか</p> |
| 5.本時の学習を振り返る | <p>○今日の学習で、わかったことや楽しかったことなど思ったことを自由に語らせる。</p> | |

主眼

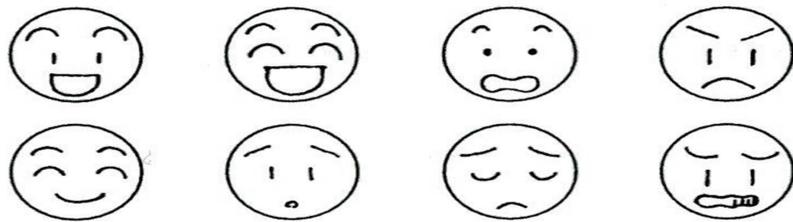
教師の表情や挿絵から気持ちを推測する活動を通して、自分や相手の気持ちを理解することができる。

| 学習活動 | 指導及び指導上の留意点 | 評価 |
|--|---|------------------------|
| <p>1.前時の学習を振り返る</p> <p>2.表情クイズをする</p> <p>3.「どんな気持ち？」のワークシートに組み込む</p> <p>4.本時の学習を振り返る</p> | <p>○気持ちに合う顔があることを、顔イラストと感情語のマッチングの掲示を見て確認させる。</p> <p>○教師が、いろいろな表情をしてみせ、どんな気持ちか推測させる。</p> <div data-bbox="534 622 1058 696" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>どんな きもちか かんがえよう</p> </div> <p>○ワークシートの挿絵に合った気持ちを推測して顔イラストを選び、その時の気持ちを書かせる。</p> <p>○「うれしい」「安心」など、快の気持ちになった経験について発表させる。</p> <p>○今日の学習で、わかったことや、楽しかったことなど思ったことを自由に語らせる。</p> | <p>・挿絵から気持ちが推測できたか</p> |

なまえ

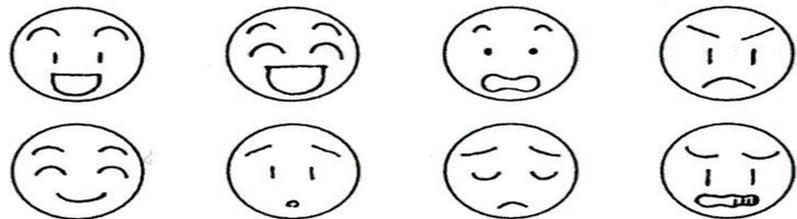
こんなとき、どんなきもちになるでしょう。 ぴったりのかおに
○をつけて どんなきもちか かきましょう。

ともだちと あそぶ



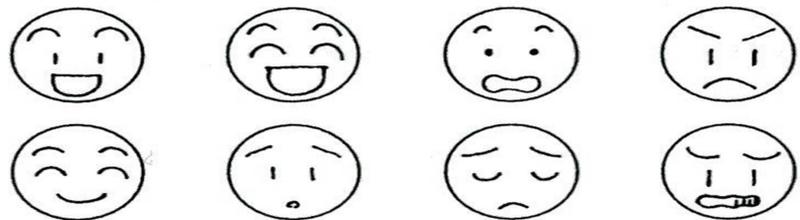
どんなきもち? ()

おもちゃを とられた



どんなきもち? ()

しかられた



どんなきもち? ()

なまえ

こんなとき、どんなきもちになるでしょう。 ぴったりのかおに
○をつけて どんなきもちか かきましょう。

ゆうえんちで あそぶ



どんなきもち? ()

ゲームで まけた



どんなきもち? ()

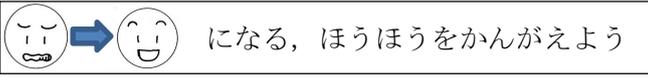
のみものを こぼした



どんなきもち? ()

主眼

怒ったり、イライラしたときの対処法を知り、学んだ対処法を練習することを通して、実践したい対処法を決めることができる。

| 学習活動 | 指導及び指導上の留意点 | 評価 |
|-------------------------------|--|--|
| 1.前時の学習を振り返る | <p>○掲示を見て、挿絵、顔イラスト、感情語のマッチングを確認させる。</p> <p>○前時は、「うれしい」「安心」など快の気持ちになった経験について話したことを想起させる。</p> | |
| 2.気持ちを上手に切り替えることができた時のことを振り返る | <p>○気持ちを上手に切り替えることができた時のことを振り返らせる。</p> <p>○どうやって気持ちを切り替えることができたのか振り返らせた後、他に気持ちを切り替える方法がないか問う。</p> | |
| 3.怒り、イライラの対処法について考える | <div data-bbox="475 904 1123 981" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">  </div> <p>○怒りやイライラの感情に対するこれまで実践してきた対処法や思いつく対処法を自由に出し合わせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭で実践している対処法があるか、事前に把握しておく。 | |
| 4.怒り、イライラの対処法について知る | <p>○怒り、イライラの対処法について知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・落ち着く場所へ移動する ・6秒数える ・深呼吸する ・水を飲む ・手をあげて教える ・お気に入りのものを抱きしめる <p>○教師が、対処法の手本を見せる。</p> <p>○対処法の練習をさせる。</p> | |
| 5.どの対処法を実践するか考える | <p>○ワークシートに、実践したい対処法を記入させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに、励ましのメッセージを記入してもらうよう、保護者、交流学級担任、補助教員に事前に依頼する。 ・宿題として、家庭でも対処法を実践してもらう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・実践したい対処法を決めることができたか |
| 6 実践したい対処法を発表し合う | <p>○実践したい対処法について、発表し合い、意欲を高める。</p> | |

目標を記入するワークシート

特別支援学級担任

交流学級担任

がんばりたいこと

補助教員

保護者

なまえ ()

身近な支援者の応援メッセージを記入する欄を設け、自分に関わる大人が自分のことを気にかけてくれている、応援してくれているという思いに触れさせる。

学校用

めあてふりかえりひょう (あてはまるマークにまるをつけましょう)

| | めあて | ふりかえり | | | | せんせいから |
|-----|-----|--------------------|------------------|----------------|------------------|--------|
| (月) | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| (火) | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| (水) | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| (木) | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| (金) | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |
| | | いわれなく てもできた | いわれたら できた | できなか った | ばめんが なかった | |

目標の振り返りは、子どもの言葉を共感的・肯定的に受け止め、できるだけプラスの言葉でフィードバックするようにし、自己肯定感を高める。

めあて

①
②
③

◎いわれなくてもできた
○いわれてできた
△できなかった
◇まめんがなかった

おうちでから(1ヶ月の取組を終えて)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ひにち | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| ようび | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | | | | |
| めあて① | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| めあて② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| めあて③ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| せんせい から | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ひにち | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| ようび | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | | | | | |
| めあて① | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| めあて② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| めあて③ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| せんせい から | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

めあてを達成した日は
おうちでからにチェックを



毎日続けることができるようにチェックはできるだけ簡便化する。

ふわふわ貯金



目標が守れたら、瓶にふわふわボールを入れ、視覚的に目標の達成度を捉えさせる。瓶にふわふわボールがたまったら、子どもに応じたご褒美を与え、行動を強化する。