3学年第６時　「不安やプレッシャーに負けない！」支援プラン　進路選択

【エクササイズ（ＥＸ）＆準備物】

　　ウォーミングアップ『どっきりテスト』　 ：数学の難解な問題（全員）

　　メインＥＸ『みんなのストレス対処法』　 ：ストレス対処法ワークシート（全員）

【ねらい】

　中学校三年生での進路選択は、義務教育を終え社会へ羽ばたいていくための重要な契機である。将来や次のステップに対する希望や不安、家族や身近な人たちからの期待やプレッシャーを受けている。これらをどう受けとめて、次へ進もうとしているのか。進路選択にむけて孤立しがちになっている人間関係の中で、他者の姿から共通点を見つけたり、乗り越えていくためのヒントを得たりする機会にしていく。

【概要】

　学級の中の一部の子どもたちに対して、特別に難解なテストをしてもらう。この子どもたちは全員が難解な問題を解いていると信じ切っているのだが、実は他の子どもたちは「あいうえお」を制限時間いっぱい書き続けている。スムーズに「あいうえお」を書いている「カッ、カッ、サラ、サラ」という音が、難解な問題を解いている子どもたちにどんな影響を与えているのか。この時の感情をシェアすることで、思い込みによる孤立が及ぼすストレスに気づいていく。このシェアを皮切りにして、進路選択への希望や不安、回りからの期待やプレッシャーをシェアしながら、希望や期待に応える行動や、不安やプレッシャーに対するストレス対処法を共有する。

【流れ】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
| ウォーミングアップ | 『どっきりテスト』  ①学級を列の形にして、真ん中あたりの１列全員廊下に出てもらう。  ②教員が二人いる場合は、廊下に出ている子どもたちと教室に残っている子どもたちに同時に指示を出す。教員が一人の場合は、教室、廊下の順で指示を出す。  ③廊下に出ていた子どもたちを教室に戻し、あたかも今初めて言うかのように・・問題を解いてもらうことを告げる。  ④数学の問題を配付して、裏向けにさせておく。  ⑤制限時間は３分。  ⑥「それでは、ようい！始め！」３分後「終了です！」  ⑦終了後、廊下に出た１列の子どもたち以外は『あいうえお』を書き続けていたことを告げる。  ⑧数学の問題を解いていた子どもたちがどう感じたかをシェアする。  ・・・鉛筆の音を聞いて、なかなか解けない自分に対してストレスを感じた・・というようなことが出てくる。「まわりが同じ問題を解いている」というあたり前の思い込みがストレスを生み出したということである。 | ○教室の子どもたちへの指示－「『あいうえお』を時間内に何回も書いて、廊下に出た人たちにプレッシャーを与えて下さい。」  ○廊下に出た人たちへの指示－「あなたたちだけに教えます。数学の問題をしてもらいます。教室にいる人たちには負けないで下さい。」  （問題は見せないように）  ○数学の問題を解いていた子どもたちがどれくらい解けたかについては焦点化しない。（関心をストレスに向けるため） |
|  | 活動の流れ | 留意点・教具等 |
| エクササイズ | 『みんなのストレス対処法』  ①「ストレス対処法ワークシート」を配布する。  ②将来への希望に対する行動、不安に対する対処法  　 まわりからの期待に対する行動、プレッシャーに対する対処法をワークシートに記入する。  ③班で交流する。  ④班の代表が班での交流をクラスで発表する。 | ○教員が自分の経験などを話してあげて、ワークシートに書きやすい状態をつくる。  ○配慮の必要な子どもへ支援を入れる。 |
| ふりかえり・シェアリング | ①グループで気づきを交流する。  　＊「どっきりテスト」で感じたこと  　 ＊ストレス対処法ワークシートに取り組んで  ②ふりかえり用紙に記入する。 | フィードバックの視点  ・子どもたちの不安やプレッシャーに対する対処法（コーピング）への共通点を共有する。特長があるものに焦点をあてる。 |

【ポイント】

　一年生でのストレスマネジメントの授業では「用意！はじめません！」というサプライズだった。しかし、今回は「用意！はじめ！」でほんとうに始める。廊下に出てもらった子どもたちにとって、どれくらい解けたか、ということは全くどうでもよいことだった・・と気づく授業であることが面白い。子どもたちにとって、進路選択に直接関係している「テスト」という題材から日々の不安やプレッシャーに気づいていくことで、ストレスをマネジメントしていく必要性を感じることが重要である。

|  |
| --- |
| 子どもの気づき |
| ・いっしょうけんめい「あいうえお」を書いた手が疲れたけど、廊下に出た人たちが数学の問題に固まってるのが見えて、なんとなく面白かった。  ・この時間に不安を書き出していなかったら、たぶんずっと現実逃避のままだったと思う。口先だけの「がんばる」はやめようと思った。もっと全力でいく！  ・この時期、だれもが同じような悩みかかえてるんだなあと感じた。自分のことでせいいっぱいだったので、まわりが見えてなかったけど、すこしホッとした。 |

|  |
| --- |
| 教員からのコメント |
| １年生のストレスマネジメント以来の「だましネタ」でした。今回は、子どもが子どもをだますということだったので、だます方は結構ノリノリで、いかに真剣にやってるように見せかけながら「あいうえお」を書くかを工夫しながらやっていたので、その様子がよかったです。また、対処法のワークシートのシェアは、気持ちの上でのオアシスのような感じになったようです。今の自分自身の状態や、自分の周りの人たちの気持ちを確認するよい機会になりました。また、それを共有することで、進路選択における子どもたちの新たな関係性が深まった気がします。 |

＊道徳の内容項目との関連：　3-(3) 弱さの克服　　4-(6) 家族愛

（担当：伊藤　惇一）