

「心元気・体元気」(第5学年)

(1) 「思考力」育成に向かう思考活動の構造 ～メタ認知からのアプローチ～

本単元で育成したい「思考力」

不安や悩みを解決するための、自分に合った対処法を見出す力

【メタ認知的知識(思考様式)について】

心と体の両方から見る

不安や悩みが続くと、体調不良や食欲不振、不眠などの症状が現れやすく、体に悪い影響を与えてしまう。逆に、体の調子が良くなってくると、やる気が出る、気分がすっきりするといった心にも良い影響が現れやすくなる。このように、心と体は互いに深く影響し合っており、自分に合った対処法を見出す際には、心と体の両方の状態を見て調節していかなければ、自分の健康を保つことは難しいのである。また、心と体がプラスの状態に変わっていく様子をイメージしていくことも大切となる。このように、課題を解決する手だてを考える際に、上記思考様式が必要になるのである。

【期待するメタ認知的活動の様相】

モニタリング

自分に合った対処法を見つけていく際には、プラスの状態に変わっていく様子をイメージしながら、心と体の両方から考えようとする。

コントロール

モニタリングの結果、どちらかの一方から考えていた場合、心と体の両方の視点から捉え直している。

(2) 思考活動を促す教材開発

不安や悩みの対処法を、心と体の関係図に表す学習

○ 思考様式を長期記憶化する側面から

従来、不安や悩みを抱えたときの対処法を考えさせる学習では、相談、気分転換、休養といったカテゴリの中から、できるだけ多くの対処法を見つけ出させることを重視する傾向にあった。そのため、子どもたちから出された対処法は、何を手がかりに考え、自分の生活の中でどう生かすことができるのかを、吟味したり整理したりしないままに取り扱っていた。つまり、心と体の関係を意識することなく、不安や悩みを抱えたときの対処法を雑多に捉えがちになっていたのである。

そこで、本教材を用いることで、心と体のつながりを容易に意識することができるようにしたい。どちらか一方の状態を良くしようとするアプローチであっても、お互いは影響し合っており、最終的には心と体の両方への対処法となる。このつながりを関係図で表すことで、これまで雑多になっていた対処法が、心と体という視点によって関係が捉えやすくなり、両方から見ていくことの必要性を意識させることができるのである(簡略化・焦点化)。このように、心と体のつながりが分かる関係図に表すことで、思考様式の長期記憶化を図りたいと考える。

○ 経験と結ぶための支援

本教材に関する情報を経験と結び付いた状態にするために、誰もが経験したことのある事例を取り上げる。その際、自分の趣味、性格等も考慮しながら生活場面と重ねていくことで、「実際の生活場면을想起し重ねる」という要件を満たすことができると考える。

(3) 単元内で思考様式を習得・活用する過程 (総時数 4時間)

主な学習活動	ねらう思考様式を習得・活用する過程
<p>● 第一次 (1時間)</p> <p>心を豊かに発達させよう</p> <p>心の働きをまとめ、たくさんの経験をするのが、心を豊かに発達させることにつながることに気付く。</p>	<p>思考様式を習得する段階</p> <p>「けんか」の事例から、その時の様子を想起していく。その際、心と体の状態をそれぞれに分けて板書していくことで、お互いはつながっており、心と体の両方から見ていくことを意識させ、習得をめざす。</p>
<p>● 第二次 (1時間)</p> <p>心と体のつながりを調べよう</p> <p>豆つかみゲームを通して、言われて嬉しい言葉・嫌な言葉をかけられたときの心と体の状態を体験し、心と体のつながりを捉える。</p>	<p>思考様式を習得・活用する段階</p> <p>「テストの結果が心配」という事例から、心と体への対処法を考える。それが自分に合っているかどうかを判断する際に、自分の経験だけでなく、趣味、性格等も考慮した上で考えるようにする。このように、思考様式を活用しながら、習得することをめざす。</p>
<p>● 第三次 (2時間: 本時1/2)</p> <p>不安や悩みの対処の仕方を考えよう</p> <p>不安や悩みの事例をもとに、これまでに行ってきた対処法が、心と体をどのように変えていったかを振り返り、自分に合った対処法を見つける。</p>	<p>思考様式を活用する段階</p> <p>4時間目には、自分の悩みの対処法を考えさせる場を設定することで、思考様式を活用できるようにする。様々な問題を解決していく度に、思考様式を活用し、今後の生活の中で生かせるようにする。</p>


(4) メタ認知的活動を取り入れた学習指導の実例

① 子どもの様相を通して ～質的な見取りから～

前時(第二次)の「豆つかみゲーム」を通して、子どもたちは、言われて嬉しい言葉・嫌な言葉をかけられた時の心と体の状態を体験し、心と体はつながっていることを感じ取った。このように、心と体はつながりながら様々に変化していることが多い。しかし、そのつながりを日常生活の中で意識することが少ないのが子どもたちの実態であった。そこで以下のような支援を行った。

<心と体の関係図から思考様式を習得:「簡略化・焦点化」に働きかける支援>

本時は、日常生活の中での問題を提示し、両方のつながりを意識させようとした。誰もが経験したことのある「けんか」を例に、その時の様子を想起させた。子どもたちに、両方から見ていくことの必要性を意識させたいと考え、自分が経験した様々な変化を心と体に分けさせ、お互いが影響し合っていることに気付かせた。そして、マイナスイメージの状態をプラスイメージに変えていけるように、これまでの対処法を振り返りながら、自分に合った様々な対処法を見つけ出していくことにした。



【関係図から気付きへ】

このような支援によって、下記の思考様式を習得させようとした。

心と体の両方から見る

その結果、見取りを行った子どもの様相から、心と体のつながりを関係図に表し、思考様式を習得するこの段階で、思考様式を表出していると判断できるのは6名中3名であった。このことから、まだ全員が思考様式を習得しているとは言えないことが分かった。

そこで、「テストの結果が心配」という事例を取り上げ、その時の心と体の様子を提示し、本思考様式を想起する場を設定することで、習得・活用できるようにした。

子どもたちは、自分に合った対処法を見つけていく際、良くなっていくイメージは捉えられてい

たが、心か体の一方から見ていこうとする子どもが多く見られた。個の見取りからも、6名中3名は一方から考えている状態であった。そこで次のような支援を行うこととした。

モニタリングへの支援：点検基準の設定

心と体の両方からつながりを意識して考えているかどうかを、ペアでの交流をすることによって、点検できるようにする。

隣の席の友達とワークシートを見せ合いながらお互いの考えを交流することにより、自分が心と体のつながりを意識して両方から考えようとしているか、モニタリングすることができた。どちらか一方のみの状態にしか目が向けられていなかったり、ただ単に対処法のみを考えたりしていた子どもは、心と体の両方がプラスの状態に変化していく自分の姿をイメージし、心と体の両方から見ていくことの必要性に気付いていくことができた。さらに、自分に合っているかどうかを判断しやすくするために、自分の経験だけでなく、趣味、性格も考慮した上で考えていくよう促した。



【ペアでの交流】

そして授業の終末段階において、自分の思考結果を表出し、改めて自覚できるように、以下のような支援を行った。

コントロールへの支援：修正思考の表出

自分に合った対処法を心と体の両面から捉え直し、ワークシートに修正していく場を設定する。

これらの活動によって、子どもたちは自分に合った対処法を見出していった。本時の前半で思考様式を習得していた子ども3名は、共通して以下のような対処法を考えていた。

自分が楽しいと思える好きな事をする。理由は、外で思いっきり体を動かして遊ぶと、いつの間にか心まですっきりして、不安や悩みを忘れることができる。心と体はつながっているので、体を動かすことで、安心した気持ちにもなり、自分は大丈夫と思えるようになる。

このように、心と体はお互いに影響し合っており、最終的には心と体の両方への対処につながることを捉え直すことができた。

② 検証データを通して ～量的な見取りから～

本実践の前後でテスト（8点満点）を用いて「思考力」の伸びを検証したところ、平均値で1.0点向上した。この差についてt検定を行ったところ、有意差が見られた〔 $t(39)=4.61, P<.01$ 〕。

しかし、思考様式に関して実践直後と1か月後の状態を調べたところ、それぞれの結果に有意差が見られ〔 $t(20)=2.42, P<.05$ 〕、思考様式の把持が十分でない、という結果になった。

③ 考察

子どもたちは、不安や悩みを解決する方法として、心と体から見たアプローチによって、様々な対処法を見つけ出すことができた。そして、そこから自分に合った対処法を選んでいけばよいことを学んだ。このことによって、日常生活の様々な問題を解決していく上でも、心と体の両方から対処法を考えていくことが大切だという意識につながったようである。

しかし、思考様式の長期把持には課題が残る。思考様式を活用する段階で、自分に合った対処法を考えるという意識の方が強くなり、心と体がつながっているという意識が弱くなった。その時に、思考様式を再度意識させる場を設定する必要があるのではないかと考える。また、展開として、日常の様々な問題を例に対処法を考えていく場を多く設定していくことも必要である。そうすることで、何度も思考様式を活用することができ、長期把持につながるのではないかと考える。