

「心の声を聴こう ー心の健康ー」 (第5学年)

(1) 「思考力」とその育成に向かう対話

【単元で育成したい「思考力」】

年齢に伴って発達している心の状態と現在の自分の心の状態とを照らし合わせながら、不安や悩みを抱えたときの自分に合った対処法を見いだす力

【「思考力」の育成に向かう対話】 <拡散型>

事例を基に、自分に合いそうな対処法を考え、その理由を聴き合う。

思春期を迎え、子どもたちは心と体が急速に発育・発達し始めている。それに伴って自分自身のこと、学校生活や友達に関する事等、さまざまな不安や悩みを抱くようになってきた。しかし、発達の途中にある子どもたちにとって、自分を見つめ不安や悩みを自覚し、それに対処していくことは簡単ではない。そこで必要となるのが、上記「思考力」である。まず、体の成長とともに、「感情・社会性・思考力」等の心の働きが発達している理想の状態と、思春期にさしかかった現在の自分の心の状態とを、遊び方や人との関わり方の変化等を手がかりに照らし合わせる。その過程で、子どもたちは自分自身の心の成長に気付き、自分に備わっている能力や考え方・行動の特徴等の自分らしさを捉えていく。そして、それを基にしながら、自分に合った、不安や悩みへの対処法を見いだしていくのである。

この「思考力」を育成するために、上記の対話を行った。友達と仲たがいでしまった事例を基に、気まづくなってしまう不安と、仲直りという解決に向かいたいがすぐにはすっきりせずイライラしてしまう気持ちに注目させた。そのとき、自分ならば心をどのように楽にするのか、自分に合いそうな対処法を考え、その理由を聴き合うこととした。そうすることで、不安や悩みにはさまざまな対処法があり、一人一人考え方や感じ方が違うからこそ、自分に合った方法で対処していくことが大切であるという考えが深まると考えた。

(2) 対話への支援

① 多様な考えが表出される授業構成

～体験、経験したことを段階的に想起させる～

実態：子どもたち一人一人が自分に合った対処法を考える際、その基準となる自分らしさを捉えることは難しかった。特に、できないことや短所に目を向けがちであり、長所は意識して探し出そうとしなければ捉えにくかった。

支援：単元を通して、自分らしさを二重円のマップに表していく活動を行った。まず、マップの第一層には、先生や友達等、自分を支えてくれる人やものを、これまでの成長や発達を振り返りながら記入させた。そうすることで、自分の身の回りにいる自分のよさを引き出し強めてくれる人やものの存在に気付かせていった。そして、第二層に、自分自身に備わっている能力や考え方・行動の特徴を書くことで、第一層との関わりや気付きからも自分らしさを捉えられるようにした。このように段階的にマップに表していくことで自分らしさが明確になっていくようにした。



【心マップ】

## ② 育てるカウンセリングを生かした支援

### ア 本単元内で直接行う支援

実態：日常の観察やQ-Uの結果から、本学級には、不安を感じながら過ごしている子どもたちがいることが分かった。中でも、話すことや感情を表すことが苦手なA児は、発表する際、クラスの人に冷やかされるかもしれない、自分を応援してくれていないと答えていた。

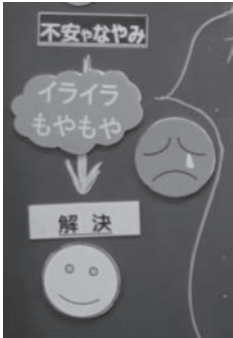
支援：一人一人の意見の正誤を確かめる話し合いではなく、それぞれの思いや考えを尊重し、耳を傾け、共有していく話し合いとして「聴きあい活動」\*1を行うこととした。その際、教師がデモンストレーションを行った（対話の技能・雰囲気）。

### イ 本単元外での活動を想起・活用させる支援

実態：Q-Uの結果から、友達から発表を冷やかされることがあると感じている子どもが3名いることが分かった。

支援：朝の活動で「相手の意見を丁寧に聴く」「人が傷つく発言はしない」等のルールを共感的に理解させる活動\*2を行い、自分たちが心地よいと感じた聴き方が「ポジティブ・ストローク」\*3であることを共通理解した。そして、本時「ポジティブ・ストローク」という合言葉を示し想起・活用させ、安心できる雰囲気が高まるようにした。

## (3) 本実践における授業の実際

場面	授業づくり	実践の詳細
学習問題の設定	 <p>解決法ではなく、不安や悩みから生じるイライラやもやもやへの対処法を考えることが本時の課題だと、図を用いて理解させた。</p> <p>【課題の焦点化】</p>	<p>子どもたちは、これまで、さまざまな経験や体験、人との関わりを通じて、自分の心が発達してきたことに気付いてきた。それに伴い、勉強のことや友達との関係等、不安や悩みを抱えることが増えてきたと感じていた。</p> <p>そこで、すぐに解決できない不安や悩みがあるとき、何とかして心をすっきりさせる方法を見つめたいと課題をもった。</p>
多様な考えの表出	<p>単元を通して作成してきた「心マップ」に、自分自身の好きなことや得意なこと、身の回りで自分を支えてくれる人を表してきたことを振り返らせた（授業構成）。</p>	<p>まず、自由に発想した「家族に相談する」「じっくり考える」等の対処法を基に、自分を支えてくれる人が人によって違うことや、自分の好きなことや得意なことをすると気持ちがすっきりしそうなことに気付いていった。</p> <p>そして、事例を基に、自分に合いそうな対処法を考えていった。その際の手がかりとして、単元を通して自分自身の心を表出してきた「心マップ」を用いた。</p>

不安や悩みがあるとき、イライラやもやもやを何とかして、心をすっきりさせるにはどうすればいいのだろう

「\*」…104頁参照



子どもたちは「心マップ」を見ながら、自分自身のことを見つめ、好きなことや支えてくれる人を生かして、以下のように多様な対処法を考えた。

- C1: 走ったりバレーボールをしたりして、イライラやもやもやを忘れて気分がよくなるようにする。
- C2: 外に出て遊ぶ。弟と遊ぶ。
- C3: 相談できるものは相談する。恥ずかしいものは自分でじっくり考える。自分の好きなことや趣味で気持ちを切り替える。

グループ対話

対話の際には、一人1分の時間を設定し、教師が指示を出しながら「聴き合い活動」\*<sup>1</sup>を行った。

まず、教師がどのような対話を行うのかデモンストレーションを行い、手本を示した。(技能・雰囲気)



【モデルを示す】

「保健の授業での聴き合い活動」

- 自分の考えを言ったら○  
 まちがいはない、全部○  
 聴くときは…  
 ・知りたいところ  
 ・いいところ を見つけるのが○

【聴き合い活動】

話し合う時のルールを、朝の活動を通して具体的に共有した\*<sup>2</sup>ことを「ポジティブ・ストローク」\*<sup>3</sup>という合言葉を示して想起させた。

(技能・雰囲気)

「聴き合い活動」のデモンストレーションから、どのような対話を行うのか共通理解した。

- T: (心マップを見せながら) 先生の対処法は「ほけんだより」を作ることです。
- C4さん不思議そうだね。質問してください。
- C4: どうしてすっきりするんですか。
- T: 保健の先生の仕事が好きで、その中でも、みなさんに心や体のことをお知らせできる「ほけんだより」作りが大好きだからです。
- T: 今、C4さんが質問してくれて、とても嬉しかったです。聴いている人たちも、うなずいたりここにこしていたりしたので、たくさん「ポジティブ・ストローク」をもらって話しやすかったです。

その後、自分に合いそうな対処法と理由をグループで聴き合った。

子どもたちは、笑顔でうなずきながら相手の意見を聴くとともに、質問や確認等を行いながら、お互いの対処法を共有していった。



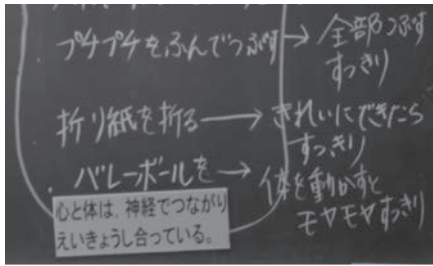
【お互いの対処法を肯定的に聴き合う】

発表を聴く子どもたちが、うなずいたり身を乗り出したりしながら聴いている様子から、共感や感心等を見取り、学級全体に広げていった。

全体対話では、話し合った対処法とそのよさを学級全体で共有していった。

- C5: 荷物を包んでいるプチプチを踏んで潰します。全部潰すとすっきりするからです。(学級全体から共感する声上がる)

「\*」…104頁参照



【自分に合った対処法とその理由】



【心と体のつながり】

既習事項である心と体のつながりを図で示し、対処法に生かせるようにした。

T：この対処法が使えるような人が、他にもいるようですね。

C6：折り紙を折ります。折り紙を折るのが好きなので、きれいにできたらすっきりします。

T：C6さんは折り紙が得意なんですね。

C7：（班で対話していた児童がにこにこしながらうなづく）

T：C7さんがうなづくいていますね。C6さんにぴったりなよい方法なんですね。

友達の発表に共感する声をあげたり、笑顔でうなづくいたりしながら聴いていた。

そして、それぞれ対処法は違っても、心と体のつながりを生かすとよいことや、一人一人、体も心も違うから、自分に合った方法がよいことに気付いていった。

#### (4) 考察

##### ① 成果

本時、子どもたちが能動的に対話する様子が見られた。相手の意見に対する質問や感想等を必ず伝えるようにしたことで、聴いてもらえている安心感と充実感があり、学級全体でポジティブ・ストロークが見られた。その結果、子どもたちは不安や悩みを抱えた際の対処法には、自分の得意なことや好きなこと、自分を支えてくれる人との関係を生かしたさまざまなものがあることを理解し、それぞれが自分に合った対処法を見いだすことができた。

子ども	授業開始時の考え	授業の終末での考え
i	・分からない。イライラすることはあまりない。	・体を動かしたりバレーをしたりするのが好きだから、不安や悩みがあるときは、バレーをして気分をよくする。
ii	・お母さんに相談したり、友達にアドバイスをもらったりする。	・一つ目は、バドミントンや縄跳び等好きな遊びをする。二つ目は、勉強中に休憩をとって散歩をする。
iii	・あまり自分を責めないようにする。 ・友達に相談する。	・〇〇さん（心マップに記入されていた）と一緒に過ごす。

対話の前後で、子どもたちは不安や悩みを抱えたときの自分に合った対処法を見いだしたり、より自分に合ったものへと深めたりしており、「思考力」の向上につながったと考える。

##### ② 課題

事例について考えている時は、子どもたち一人一人が自分のよさや好きなことを生かしながら対処法を考えることができた。しかし、自分が今抱えている不安や悩みへの対処法にはそれを生かせない子も見られた。身長等、体型の悩みや友達との人間関係等、なかなか解決しない深い悩みにこそ、対処法を生かすことが必要であることや、「心マップ」が自分のよさやリソース（社会資源）の表れであることへの理解を深める必要があったと考える。