

【高等部】

自立活動(人権)学習指導案

1 題 材 名 「アンガーに負けるな!『アンガーマネジメントブック』を活用しよう!」

2 題材設定の理由(省略)

3 ね ら い

- (1) 自分がどのような時に怒りやストレスを感じるのかを知ることができるようにする。
- (2) 自分に適した怒りやストレスの対処法について、自分に適した2つ以上の仕方を身に付けることができるようにする。

4 生徒の実態(省略)

5 指導計画(全15時間)

- (1) ストレスエピソードについて考えよう 3時間
- (2) 怒りの感情について考えよう 4時間
- (3) 「アンガーマネジメントブック」を作ろう 5時間
- (4) 「アンガーマネジメントブック」を使ってみよう 3時間 本時(3/3)

6 本時の学習

- (1) 本時の目標
 - ① 「アンガーマネジメントブック」を用いて、イライラ対処法を選び、実践することができる。
 - ② 自分や友達の活動を見て、アンガーへの対処について振り返ることができる。
- (2) 個人の目標(省略)
- (3) 普遍的な学習のテーマ . . . 自己理解, 自己肯定感の向上
- (4) 展 開

時間	学習活動	指導上の留意点		評価規準
		T1	T2~T4	
5分	1 挨拶をし、活動内容を聞く。	・活動内容を説明する。	・T1に注目するよう促す。	
24分	2 イライラ対処法を実践する。 【グループ分け】 ① A, B, C, D ② E, F, H, K ③ G, I, J 【活動内容】 ① マイナスな気持ちになる状況が書かれたエピソードカードを引く。 ② 引いたエピソードを模擬的に体験する。 ③ アンガー対処法を実践する。	・グループ①について指導を行う。 ・グループで順番を決め、エピソードカードを引くよう言葉かけする。 ・模擬的にアンガーを体験する際には、生徒の様子に注意し、嫌がる場合は無理せず中断し、場合によっては見学も認める。 ・アンガー対処法を選択する際には、アンガーの度合いがどれくらいかを考えて選択するよう言葉かけする。	・T2はグループ②, T3はグループ③について指導する。 ※留意点についてはT1と同じ。 ・T4は、全体を見て支援が必要な生徒について、適宜支援を行う。	・イライラする状況に応じて、対処法を選択し、実践できる。【全員】 (技能的側面) ・友達の活動を見て、肯定的な言葉かけや態度をとることができる。【全員】 (価値的・態度的側面)
10分	3 振り返りを行う。	・ワークシートを配付し、振り返りをするよう言葉かけする。	・T2, T3は引き続き同じグループを指導する。 ・T4は個々に対し適宜支援する。	・自分や友達のよかったところやできたことを振り返ることができる。【全員】 (技能的側面)
1分	4 挨拶をする。	・姿勢を正すよう促す。		