

心の教育プログラム「中学校版」第1ユニット

	学習活動・内容	時間	生徒の活動	*備考 ○評価
導入	1 「こころ」についてイメージを持つ。 (1)「こころ」はどこにありますか。 (2)「こころ」はどんな働きをしますか。	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の言葉で表現する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>*自由に想起させる。</li> <li>*そのときの気持ちを分かち合う。</li> </ul>
展開	2 本時の活動に見通しを持つ。 <b>「こころ」と「自分」を大切にしよう!</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動のねらいを聞く。</li> <li>活動のためにグループになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*活動の目的を知らせる。</li> <li>*話し合いやすいように配慮する。</li> </ul>
	3 エクササイズⅠに参加する。 (1)「いまの調子」について自己診断する。  (2)「自分のいいところ、いい行動」について考える。	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の調子を判断する。</li> <li>他の人の調子の度合いを知る。</li> <li>(ワークシートに記入する。)</li> <li>お互いに話し合いながら活動する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*挙手により周囲の調子を把握させる。</li> <li>*人によって違うことを理解させる。</li> <li>*ワークシート (No.1) を配付する。</li> <li>*すべて行動(動詞)で表現させる。</li> <li>*自分のいいところ、いい行動を書き込みながら話し合いを進めさせる。</li> </ul>
	4 心理学の概念Ⅰについて学ぶ。 (1)「適応行動」について理解する。  (2)「感情」について理解する。	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>「適応行動」という概念を知る。</li> <li>感情には「ポジティブ」と「ネガティブ」があることを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*例示しながら適応「普通に当たり前」ということと、行動「ギリギリセーフ」でよいという原理を理解させる。</li> <li>*「ポジティブ」な感情は、いろいろな思い出を持っていることを知らせる。</li> </ul>
	5 エクササイズⅡに参加する。 (1)自分にとって「楽しいこと」を想起し、互いに語り合う。  (2)「リラックス」しているときの状態を想起する。	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>(ワークシートに記入する。)</li> <li>「楽しいこと」を書き出す。</li> <li>お互いに発表し紹介し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ワークシート (No.2) を配付する。</li> <li>○「ポジティブ」な思考は、こころを良い状態にすることに気づいたか。(観察)</li> </ul>
	6 心理学の概念Ⅱについて学ぶ。 (1)「感情はチャンネルである」ことについて理解する。  (2)「リラックス」について理解する。	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>「リラックス」するときを書き出す。</li> <li>お互いに発表し紹介し合う。</li> <li>自分の傾向を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*相手の「楽しいこと」を否定しないように配慮する。</li> <li>*話し合っているときの互いの表情は良い表情であることに気づかせる。</li> </ul>
			5	<ul style="list-style-type: none"> <li>感情を切り替えることの意味について知る。</li> </ul> 
		13	<ul style="list-style-type: none"> <li>リラックスと楽しい感情との違いを聞く。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>*リラックスは筋肉の弛緩であり、楽しい感情は心の弛緩であることに気づかせる。</li> </ul>
終末	7 ストレスの解消方法(セルフケア)を学ぶ。 (1)脱力(リラクゼーション) (2)声かけの練習をする。(ソーシャルスキルトレーニング)	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>全員で練習する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「こころ」を大切にすることは「自分」を大切にすることを理解したか。(観察・ワークシート)</li> </ul>

