

3.人間関係プログラム



生徒が主体的に学ぶ
「個の成長を支援していく」
ためのプログラム

8時間×3年間
全24時間のプログラム



「人間関係プログラム」

道徳の内容項目との関連

授業名	新「内容項目」	道徳	特活	総合
「わたしのジャガイモ」	A[向上心・個性の伸張] B[友情, 信頼]	★☆☆	★★★	★☆☆
「なんでもキャッチ」	A[節度, 節制] B[思いやり, 感謝]	★★☆	★★☆	★★☆
「南国の島」	A[節度, 節制] B[相互理解, 寛容]	★★☆	★☆☆	★★☆
「アニメの村」	A[自主, 自律, 自由と責任] C[よりよい学校生活, 集団生活の充実]	★☆☆	★★★	★★★
「ストレスチェック」	A[節度, 節制] D[よりよく生きる喜び]	★★☆	★☆☆	★★☆
「ストレス体験ゲーム」	A[自主, 自律, 自由と責任] C[よりよい学校生活, 集団生活の充実]	★☆☆	★★★	★★★
「ストレスの流れ」	A[自主, 自律, 自由と責任] D[よりよく生きる喜び]	★★☆	★☆☆	★★☆
「アワーショーンロールプレイング」	A[自主, 自律, 自由と責任] C[公正, 公平, 社会正義]	★★★	★★★	★★★

ハッピータイム

と名づけて実施



「人間力」の基本

原稿p3の5番

「自己管理能力」

- ・自己認知
- ・自分をコントロールする力

「ストレスマネジメント」

「共感性」

1「ストレスマネジメント」を中心としたプログラム

- ・ストレスチェック
- ・ストレス体験ゲーム
- ・ストレスの流れ

2「コミュニケーション発展」を中心としたプログラム

- ・教師によるモデリング(アサーションロールプレイング)
- ・生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

1「ストレスマネジメント」を中心としたプログラム

① ストレスチェック

原稿p9の①(授業概要)

① ストレスチェック

chromebookを
使用して、
自身のストレス
指数を知る。

原稿p9の①
(授業概要)



該当する項目にチェックをして下さい。全80問です。

Yes
1 <input type="checkbox"/> 体の疲れを感じるが多くなった
2 <input type="checkbox"/> よく眠れない日が続いている
3 <input type="checkbox"/> あまり食欲がない
4 <input type="checkbox"/> ため息がよく出るようになった
5 <input type="checkbox"/> ついつい食べ過ぎてしまうことが多い
6 <input type="checkbox"/> 首や肩がよく凝るようになった
7 <input type="checkbox"/> 体がぼろぼろ感がある
8 <input type="checkbox"/> 頭痛を感じるが多くなった
9 <input type="checkbox"/> ダイエットなどしていないのに体重が増えた
10 <input type="checkbox"/> 胃が痛むことが多い

Yes
11 <input type="checkbox"/> イライラすることが多くなった
12 <input type="checkbox"/> 何もやる気がないと感じるが多くなった
13 <input type="checkbox"/> 頭の中にいつも気がかかっていることがある
14 <input type="checkbox"/> さみしいと感じることが多くなった
15 <input type="checkbox"/> 「もうどうでもいらい」という投げやりな気持ちになることが多くなった
16 <input type="checkbox"/> 集中できないと感じることが多くなった
17 <input type="checkbox"/> 胸がにおびえている気がする
18 <input type="checkbox"/> 自分らしくない生き方をしていると感じる
19 <input type="checkbox"/> 憂うつな気分が続いている
20 <input type="checkbox"/> 生活の中でこのままではダメだと思えることが多い

Yes
21 <input type="checkbox"/> 勉強や生活でミスが増えてきた
22 <input type="checkbox"/> 遅刻や欠席が増えてきた
23 <input type="checkbox"/> このごろ、朝、起きられなくなってきた
24 <input type="checkbox"/> 以前と比べて身だしなみがだらけようになってきたと思う
25 <input type="checkbox"/> 暴飲暴食をするようになった
26 <input type="checkbox"/> 最近、学校や社会のルールを破ったし、軽犯罪を犯した
27 <input type="checkbox"/> 最近、お金の使い方が荒くなってきたと思う
28 <input type="checkbox"/> 最近、対人関係が悪くなってきたと思う
29 <input type="checkbox"/> 以前と比べて、成績が落ちてきている
30 <input type="checkbox"/> 最近、ひきこもりがちになってきた

Yes
31 <input type="checkbox"/> 教科書や本などを読んでも、なかなか頭に入っていない
32 <input type="checkbox"/> 不確かな情報に惑わされてしまうことが増えた
33 <input type="checkbox"/> 予想していたことと違い、「こんなはずじゃなかったのに」と思うことが増えた
34 <input type="checkbox"/> 忘れ物をしたり、何かをすっかり忘れてしまったことが増えた
35 <input type="checkbox"/> アイデアを考えようとしても、あまり浮かんでこなくなった
36 <input type="checkbox"/> 新しいことは、あまりやりたいくないと思うようになった
37 <input type="checkbox"/> 物事を決めるときに、直感的に決めることが増えた
38 <input type="checkbox"/> 物事を決めるときに、まわりの人からのアドバイスをわずらわしいと思うようになった
39 <input type="checkbox"/> 考えが堂々としていなくなって、物事を決められないことが増えた
40 <input type="checkbox"/> 一度決めたことを、すぐに変更することが増えた

① ストレスチェック

1. ストレス 指数

あなたのストレス指数は **14** /100です。

「ストレス指数は、全国的40万人の学生のデータから統計的に算出されたものです。100人中、ストレスの低いほうから何番目くらいかの位置にいるかを表しています。」

2. ストレス-レベル

1 かなり低い | 2 やや低い | 3 平均レベル | 4 やや高い | 5 かなり高い

<判定> レベル1

あなたのストレスレベルは、かなり低いレベルです。

現在のレベルを維持できるように、ストレスを感じ始めたら、早め早めに対応していきましょう。

原稿p9の①(授業概要)

① ストレスチェック

結果に合わせた
対処法へ進み、ワー
クシートに
記入する。



① ストレスチェック



ストレス度にどう感じたか、
対処法に関する気づきなどを交流。

① ストレスチェック

ふりかえりの様子 (個人)

- ・chromebook使用
- ・GoogleのForms

原稿p3の7番



① ストレスチェック

ふりかえりの様子
(皆で共有)

原稿p3の7番



① ストレスチェック

GoogleのFormsを活用したふりかえり



『ストレスチェック』ふりかえり

oyika284@e-net.nara.jp アカウントを切り替える

このフォームを選択すると、メールアドレスが記録されます

*必須

あなたのクラスを選んでください。*

選択

あなたの出席番号を入力してください。*

回答を入力

①今日の授業は楽しかったですか？*

- とても楽しかった
- 楽しかった
- ふつう
- 楽しくなかった
- 全然楽しくなかった

②今日の授業はよくわかりましたか？*

- よくわかった
- わかった
- ふつう
- わからない
- 全然わからない

③興味をもちましたか？*

- とても興味ある

原稿p3の7番

『ストレスチェック』 ふりかえり用紙

2年() 1年() 半年()

1

①今日の授業は楽しかったですか？

すごく楽しかった 楽しかった ふつう 楽しくなかった 全然楽しくなかった

②今日の授業はよくわかりましたか？

よく分かった 分かった ふつう 分からない 全然分からない

③興味をもちましたか？

とても興味ある ある ふつう あまりない 全然ない

④今日の授業は、あなたの生活に関係があると思いますか？

とても関係ある 関係がある ふつう あまり関係ない 全然関係ない

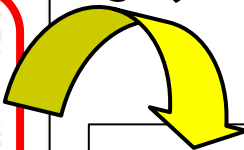
⑤ストレスチェックを通して何か気づいたことがありますか？

⑥結果を仲間と交流して何か気づいたことがありますか？

⑦今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは……？

ふりかえり原型

原稿p3の7番



『ストレスチェック』 ふりかえり用紙

2年() 1年() 半年()

1

①今日の授業は楽しかったですか？

すごく楽しかった 楽しかった ふつう 楽しくなかった 全然楽しくなかった

②今日の授業はよくわかりましたか？

よく分かった 分かった ふつう 分からない 全然分からない

③興味をもちましたか？

とても興味ある ある ふつう あまりない 全然ない

④今日の授業は、あなたの生活に関係があると思いますか？

とても関係ある 関係がある ふつう あまり関係ない 全然関係ない

①ストレスチェック

① ストレスチェック

ふりかえりの5択平均満足度

原稿p3
7番

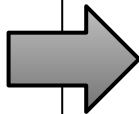
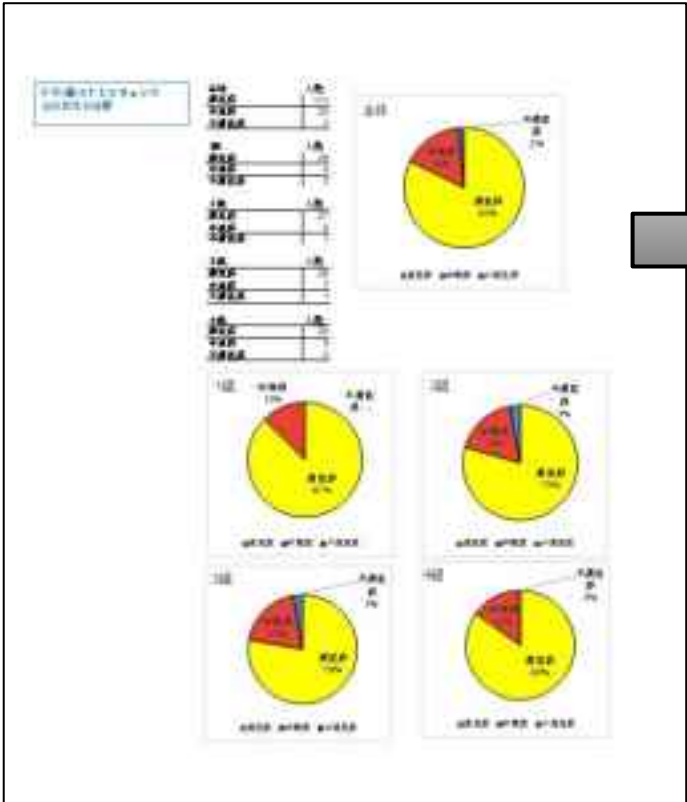
氏名	年齢	性別	職種	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
山田太郎	35	男	営業	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
田中花子	28	女	事務	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
佐藤健一	42	男	技術	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
鈴木美咲	25	女	接客	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
高橋直樹	38	男	開発	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
伊藤あかり	30	女	企画	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
渡辺拓也	45	男	管理	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
中村さくら	22	女	販売	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
小林大輔	33	男	営業	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
木村あゆみ	27	女	事務	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
斎藤隆夫	40	男	技術	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
水谷まゆみ	29	女	接客	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
石川健太	36	男	開発	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
山口あかね	24	女	企画	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
松本大志	41	男	管理	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
藤田さくら	26	女	販売	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
森田拓也	34	男	営業	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
山崎あゆみ	28	女	事務	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
村上隆夫	43	男	技術	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
高木まゆみ	25	女	接客	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
石川健太	37	男	開発	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
山口あかね	23	女	企画	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
松本大志	44	男	管理	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
藤田さくら	27	女	販売	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
森田拓也	32	男	営業	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
山崎あゆみ	29	女	事務	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
村上隆夫	46	男	技術	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
高木まゆみ	26	女	接客	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
石川健太	39	男	開発	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
山口あかね	24	女	企画	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足
松本大志	47	男	管理	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足	満足

満足群

中間群

不満足群

① ストレスチェック



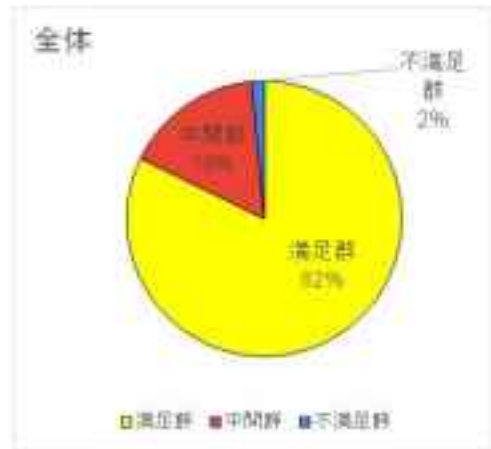
全体	人数
満足群	111
中間群	22
不満足群	2

1組	人数
満足群	28
中間群	4
不満足群	0

2組	人数
満足群	27
中間群	6
不満足群	1

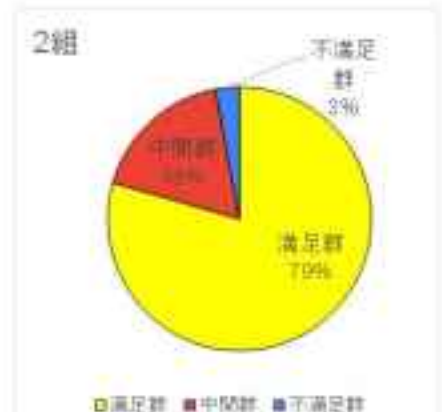
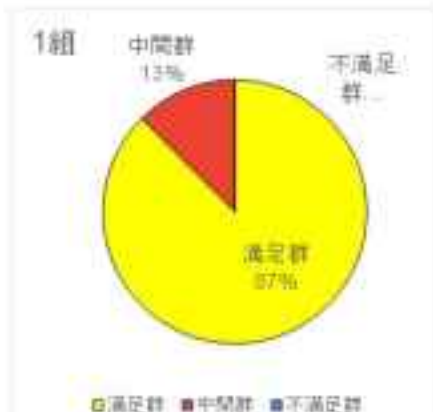
3組	人数
満足群	28
中間群	7
不満足群	1

4組	人数
満足群	28
中間群	5
不満足群	0



原稿p3
7番

ふりかえりの満足度グラフ



生徒A(中学2年生)

原稿p4の8番

- ・クラスの室長(1年生・2年生)
 - ・人前で自分の意見をはっきりと言える
 - ・学級内での存在感は大きい
- ・感情の起伏に波がある
 - ・思い通りにならない時は「自分はいま嫌な気持ちである」と態度に出す
 - ・人前で突然泣き出すこともある

自己管理能力が低い→ストレスマネジメント

① ストレスチェック

- ・自分の負の面を受け入れられない。
- ・自己開示したくない。
- ・ストレス対処がうまくできていない。

原稿p4の9番

2年2組	11	21	<p>ストレスチェックを受けて両方高いことに自分はやや不安を感じた。</p> <p>思ったよりもストレス指数が少し低かった。</p>	<p>結果を仲間と交えて話を聞いた。二人は色んな対処法を挙げてくれた。</p> <p>ストレス指数がとて高い人もいれば低い人もいて、みんなバラバラな意見を出した。それぞれの意見を聞いて、人によって対処法も違うんだと驚きました。</p>	<p>今日の授業で、あなたが一番得意に思っているスキルや強みが平均の範囲に収まっていた。</p> <p>得意にあったストレス対処法まで教えてくれた。すごいなと思いました。簡単にできる対処法がなかったので、試してみようと思いました。</p>
2年2組	12	21	<p>自分自身のことや周りのことを考えて、ストレスを感じていきたいと思いません。</p>	<p>周りのみんなは、ストレス指数の数値が低く、自分がこの位置にいるのがよかったです。自分が思っているストレスとストレス指数の差は、切ったのもっとストレスを減らさなければいけないと思える生活にしたい。</p>	<p>自分にかけているストレス解消法が少なかった。</p>
2年2組	14	21	<p>自分自身で自己開示というのがあるって、結構かたじけなくて、これからはもう少し自分でストレス指数を管理したい。</p>	<p>今の水準がストレス指数が高いといっていて、自分の水準がもう少し低くなるようにしたい。</p>	<p>ストレス指数が思った以上に高いということ。</p>
2年2組	15	22	<p>思ったよりストレスが少なかったというのは、存分に受け入れられない。</p>	<p>自分の負の面を受け入れられない。</p>	<p>自己開示したくない。</p>
2年2組	16	21	<p>思ったよりもストレスが少なかった。</p>	<p>思ったよりも低かった。今の自分の数値と色んな対処法が出てきた。</p>	<p>ストレス対処がうまくできていない。</p>
2年2組	17	22	<p>自分自身のことや周りのことを考えて、ストレスを感じていきたいと思いません。</p>	<p>自分自身のことや周りのことを考えて、ストレスを感じていきたいと思いません。</p>	<p>自分の負の面を受け入れられない。</p>
2年2組	18	21	<p>思ったよりも低かった。今の自分の数値と色んな対処法が出てきた。</p>	<p>思ったよりも低かった。今の自分の数値と色んな対処法が出てきた。</p>	<p>自分の負の面を受け入れられない。</p>

① ストレスチェック

掲示物の作成

ストレスチェック

「自分」はどんな人間なのか、どれくらいストレスがたまっているのか、「自分」では気がつかないことが多い。パソコンを活用し、性格診断テストとストレスチェックをして、「自分」では気づかない「自分」の心を、少しだけのぞいてみよう



結果に驚いた人も納得した人もいろいろいるだろう今日のチェックテストは、あくまでも自分を知るための一つの方法。チェックテストの結果にのみとらされるのではなく、いろいろな方法で自分を知るための努力をすすめていこう。

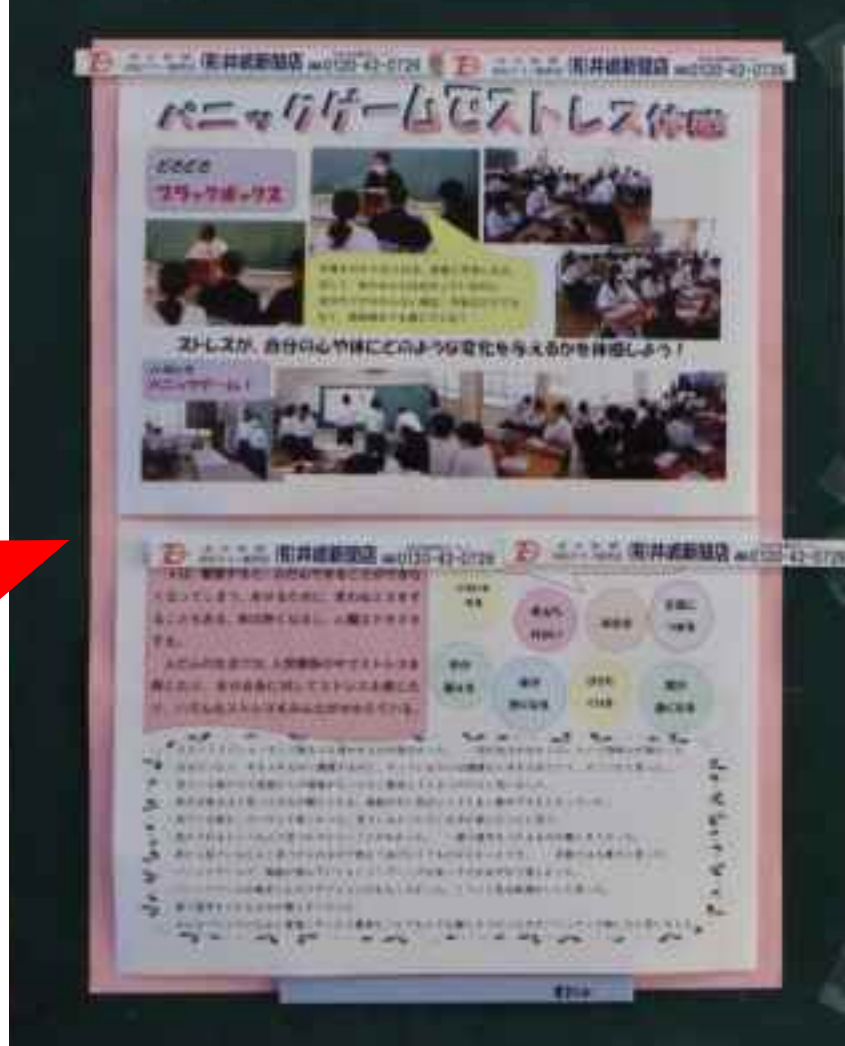


結果に驚いた人も納得した人もいろいろいるだろう今日のチェックテストは、あくまでも自分を知るための一つの方法。チェックテストの結果にのみとらされるのではなく、いろいろな方法で自分を知るための努力をすすめていこう。

- ・自分では思ったより良いと思いましたが、みんなに高いと驚かれました。
- ・結構イライラしてたりしてるのに、使かった160くらいあってもいいんじゃないかって思った。
- ・自分はあまりストレスを感じていないと思っていたけど、案件感じていたこと、ストレスを数値にあらわしていたところが、すごく興味深かった。
- ・普段ストレスを感じてたと思う人も、ストレスをかんじているんだな、つじあった。
- ・対処法がいろいろあって試してみたいのが又山あった。
- ・人それぞれストレス対処法が違うんだなと驚きました。
- ・ストレス発散法が被っている人がいなかった。
- ・ストレスの管理してみてこれからの人生につながるのいい対処法があつてよかったです。
- ・音楽を聴いたらストレスが減る。
- ・弟の子と交流出来るようになったです。
- ・今まで知らなかった自分に気づきました。

① ストレスチェック

掲示物の作成
教室掲示の様子



1「ストレスマネジメント」を中心としたプログラム

② ストレス体験ゲーム

(1) ブラックボックス

(2) パニックゲーム

原稿p9の②(授業概要)

② ストレス体験ゲーム(1)ブラックボックス



※おもちゃのヘビをつかんでいます。

② ストレス体験ゲーム(2)パニックゲーム

6人の役割(班でチャレンジ)

- ・漢字を探す人(1人)
- ・風船を膨らませる人(1人)
- ・風船を持つ人(1人)
- ・離れたところから応援する人
(残りのメンバー)



② ストレス体験ゲーム(2)パニックゲーム



② ストレス体験ゲーム ふりかえり

no.	あなたのク ラスを選ん たの	あなたの名前 を入力で 満足度	①今日の授業は楽し かったですか？	②今日の授業はよく わかりましたか？	③興味をもちました か？	④今日の授業は、あ なたの生活に関係が	
32	2年2組	14	5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
33	2年2組	17	5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
34	2年2組	24	5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
35	2年2組	26	5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
36	2年2組	30	5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
37	2年2組	11	4.75 すごく楽しかった	5 わかった	4 とても興味ある	5 とても関係がある	5
38	2年2組	13	4.75 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 とても関係がある	5
39	2年2組	22	4.75 すごく楽しかった	5 わかった	4 とても興味ある	5 とても関係がある	5
40	2年2組	31	4.75 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 関係がある	4
41	2年2組	2	4.5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 関係がある	4
42	2年2組	7	4.5 すごく楽しかった	5 わかった	4 とても興味ある	5 関係がある	4
43	2年2組	12	4.5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 関係がある	4
44	2年2組	16	4.5 すごく楽しかった	5 わかった	4 とても興味ある	5 関係がある	4
45	2年2組	26	4.5 すごく楽しかった	5 わかった	4 ある	4 とても関係がある	5
46	2年2組	29	4.5 すごく楽しかった	5 わかった	4 とても興味ある	5 関係がある	4
47	2年2組	32	4.5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 関係がある	4
48	2年2組	35	4.5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 ぶつう	3
49	2年2組	34	4.25 すごく楽しかった	5 わかった	4 ある	4 関係がある	4
50	2年2組	36	4.25 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 ぶつう	3
51	2年2組	10	4 楽しかった	4 よくわかった	5 ぶつう	3 関係がある	4
52	2年2組	18	4 すごく楽しかった	5 わかった	4 ある	4 ぶつう	3
53	2年2組	20	4 楽しかった	4 よくわかった	5 ぶつう	3 関係がある	4
54	2年2組	23	4 すごく楽しかった	5 わかった	4 ある	4 ぶつう	3
55	2年2組	6	3.75 楽しかった	4 わかった	4 ぶつう	3 関係がある	4
56	2年2組	15	3.75 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 ぶつう	3
57	2年2組	3	3.5 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 あまり関係ない	2
58	2年2組	5	3.5 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 あまり関係ない	2
59	2年2組	19	3.5 楽しかった	4 わかった	4 ぶつう	3 ぶつう	3
60	2年2組	21	3.5 楽しかった	4 わかった	4 ぶつう	3 ぶつう	3
61	2年2組	33	3.25 ぶつう	3 ぶつう	3 ぶつう	3 関係がある	4
62	2年2組	27	3 楽しかった	4 ぶつう	3 ぶつう	3 あまり関係ない	2
63	2年2組	28	3 楽しかった	4 わからない	2 ある	4 あまり関係ない	2
64	2年2組	4	2.75 楽しかった	4 わからない	2 あまりない	2 ぶつう	3



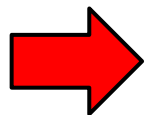
原稿p5の
2段落め

② ストレス体験ゲーム ふりかえり

原稿p5の
2段落め

あなたのクラスを	あなたの名前を入力してください	あなたの名前を入力してください	⑤「ブラックボックス」で何か気づいたことがありますか？自由に書いて下さい。	⑥「バニックゲーム」で何か気づいたことがありますか？	⑦今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは・・・？
2組	11		何があるかわからなくておもしろかった	いつ割れるかわからなかったから怖かったし思ったより音がでかくてこわかった	割れるタイミングが早くてびっくりした。
2組	12		何が入っているか分からないから船の内に勇気がいるだろうなと思いました。	真横に風船があったら絶対怖いと思うし、bgmもハラハラする感じだったので怖だろうなと思いました。	風船の音が思っていたよりも大きくてびっくりしました。
2年2組	13		人生には、挑戦と少しの勇気が必要なんだなと思いました。前にもクラスメイトたちが、勇気を出して、挑戦しているのを見てかっこいいなと思いました。	平常心は大変だけど、平常心ではいられないこともあると気づきました。	何事も、楽しんで取り組んでいくこと。
2年2組	14		僕はできなかったけどやった人はすごいと思います。見えない物を怖がることなく触っていき	途中でバブニングが起ってびっくりしました。でも風船が少しずつおっきくなって	途中で先生が風船を持ったことです。
2年2組	15		動いてい		ほど怖かつ
2年2組	16		ものが見えなくなったこと	れなくなった	いったこと
2年2組	17		動いていなければ行けることと□が強い事です。	<u>ただただ楽しかったです。またやってみたいと思いました。</u>	風船を割れたこと、風船が飛んだこと、みんなは風船が割れることが怖いこと、先生にも怖いことがあることです。 <u>楽しかったです。凄く。</u>
2年2組	18		何かわからない中で当てるのは凄く怖いらうと思いました。	いつ風船が割れるかわからないのが怖いと思いました。	ある人のメンタルが強い。
2年2組	19		メンタルが試される	漢字が難しい	どっちのゲームも最後になっていくほど難しく怖くなる

- ・嫌な数値が出る授業ではなかった。
- ・自分の負の面の自己開示の要素もなかった。



1「ストレスマネジメント」を中心としたプログラム

③ ストレスの流れ

(1)100マス計算

(2)ストレスのしくみ

原稿p9の③(授業概要)

③ ストレスの流れ(1)100マス計算

原稿p9の③(授業概要)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	15	8	63	9	11	7	31	4	21
1	13									
2	5									
3	51									
4	7									
5	47									
6	1									
7	78									
8	2									
9	12									
10	9									

解答

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	3	15	8	63	9	11	7	31	4	21	
1	13	39	195	104	819	117	143	91	403	52	273
2	5	15	75	40	315	45	55	35	155	20	105
3	51	153	765	408	3213	459	561	357	1581	204	1071
4	7	21	105	56	441	63	77	49	217	28	147
5	47	141	705	376	2961	423	517	329	1457	188	987
6	1	3	15	8	63	9	11	7	31	4	21
7	78	234	1170	624	4914	702	858	546	2418	312	1638
8	2	6	30	16	126	18	22	14	62	8	42
9	12	36	180	96	756	108	132	84	372	48	252
10	9	27	135	72	567	81	99	63	279	36	189

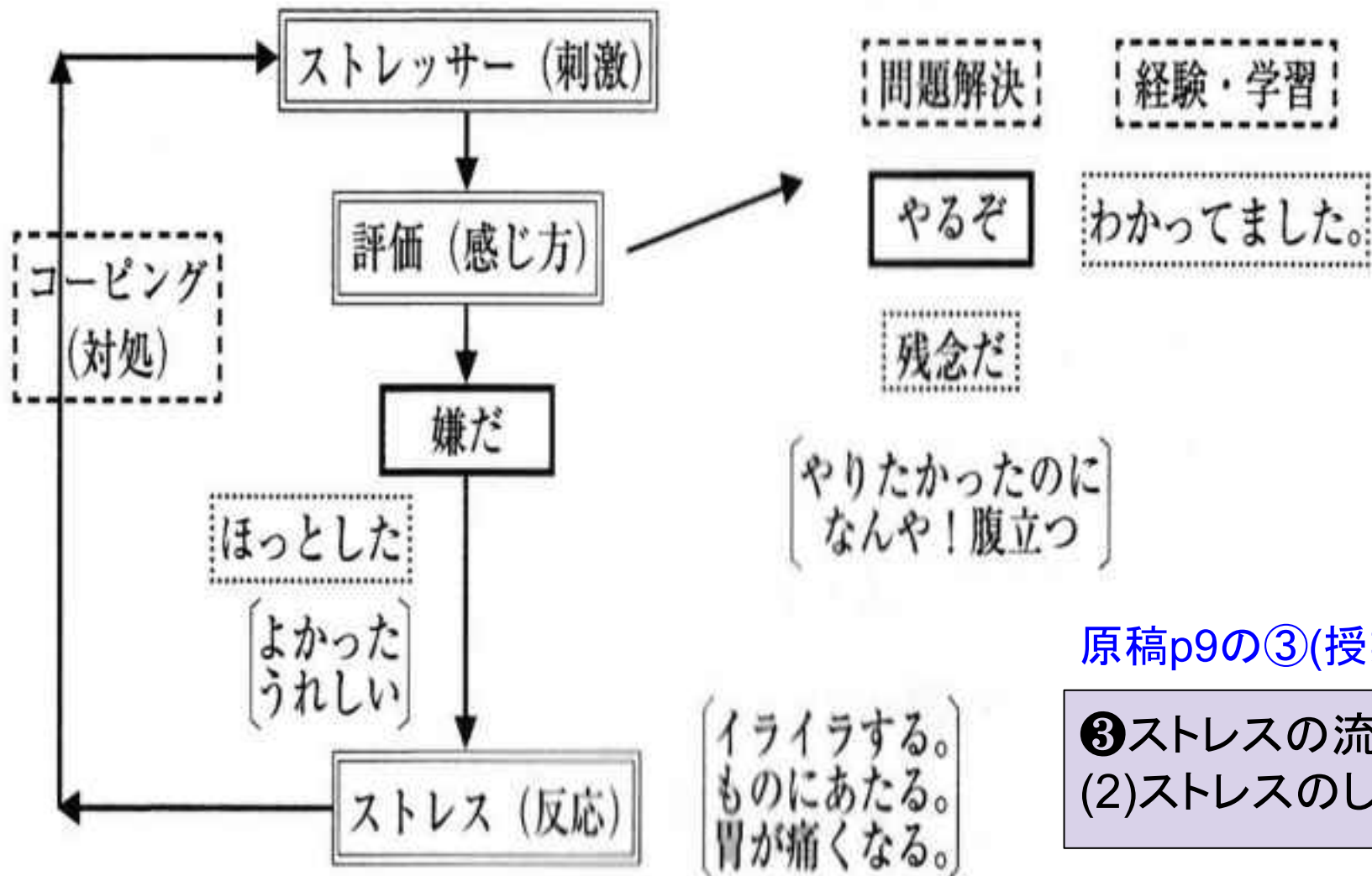
③ ストレスの流れ
(1) 100マス計算



タイマーがセットされる

100マス計算
の制限時間

原稿p9の③(授業概要)



原稿p9の③(授業概要)

③ ストレスの流れ
(2) ストレスのしくみ

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ



ストレスが生じるしくみを解説

原稿p9の③(授業概要)

名前 ()

どんなときに、どんなストレスを感じて、どう対処（コーピング）してる？

*好きなと感じる対処（コーピング）には「！」を、

好きくないと感じる対処（コーピング）には「？」の印を評価の欄に記入しましょう。

	どんな時？（ストレッサー）	ストレス（反応）	コーピング（対処）	評価
わたし				
名前				
名前				
名前				
名前				
名前				

③ ストレスの流れ
 (2) ストレスのしくみ

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

GoogleのJamboardを活用したワークシート

🏠 🗨️ 🔍 🌐 画面を設定 フレームを消去

どんな時？ (ストレッサー)

ストレス (反応)

コーピング (対処)

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

GoogleのJamboardを活用したワークシート

1班 ストレス対処

検索を指定 フレームを消去

Jamboardで開く

どんな時？ (ストレッサー)			ストレス (反応)			コーピング (対処)		
朝、早く起きてしまった		試合の直前	イライラする		緊張する	好きな曲を聞く		深呼吸をする
登校中、宿題でとまっていたとき	手慣れた作業を頼まれたとき	ミスが続いたとき	イライラする	腹立つ	イライラ	友達と喋って待つ	音楽聴きながら作業する	気持ちを切り替える
わからない問題があつたり、わからない授業内容がある	嫌いな人といるとき	嫌なことを言われたとき	イライラする	面倒くさい	やめてほしい	すぐに調べる	スマホしか見ない	別のことを考える
授業中うるさい子がいるとき	朝寝坊したとき	即返さなくていいとき	黙ってほしい	最悪	落ち込む	気にしない	急いで準備する	先生に改善点を聞く
家で宿題が多いとき		嫌なことをされたとき	面倒に思う		悲しい辛い	音楽などでリフレッシュ		泣く歌を聞く

③ ストレスの流れ
(2) ストレスのしくみ

電子黒板を使用し、
Jamboardの
使い方を説明



③ ストレスの流れ
(2) ストレスのしくみ



chromebookを使い、
班で共同作業

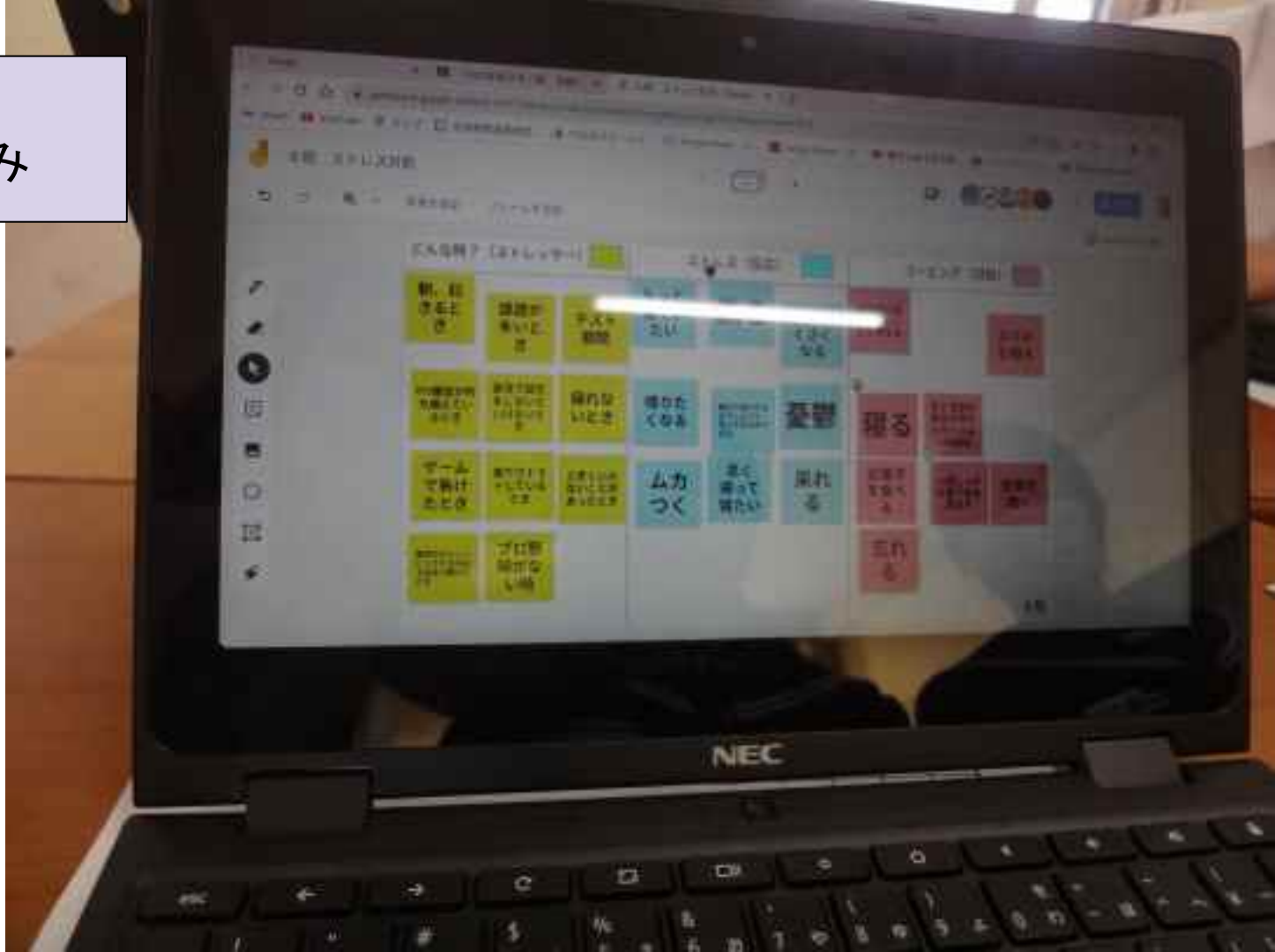
③ ストレスの流れ
(2) ストレスのしくみ

chromebook
を使用した
班での意見交流
と共同作業



③ ストレスの流れ (2) ストレスのしくみ

生徒の
chromebook



③ ストレスの流れ
(2) ストレスのしくみ

オンラインで
自宅から参加
の様子



③ ストレスの流れ
(2) ストレスのしくみ

自宅にいても
クラスの皆と同じ
Jamboardで
班活動に参加可能



③ ストレスの流れ
(2) ストレスのしくみ



オンラインで参加の様子(拡大)

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

電子黒板でも
生徒の端末でも
共有して見る
ことができる



③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

発表の様子
タブレット端末
活用クラス



③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ



発表の様子
タブレット端末
活用クラス

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

班で意見交流の様子



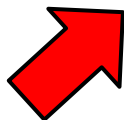
紙媒体活用クラス

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

発表の様子
紙媒体活用クラス



③ ストレスの流れ ふりかえり



原稿p5
3段落め

い	あなたの	あ	あなたのま	満足	①今日の授業は	か	②今日の授業は	よ	わか	③興味をもちまし	か	④今日の授業は	な
23	年	組	14	5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5	
23	年	組	17	5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5	
23	年	組	24	5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5	
23	年	組	30	5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5	
23	年	組	2	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	11	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	13	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	関係がある	4	
23	年	組	16	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	関係がある	4	
23	年	組	18	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	22	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	25	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	31	4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	12	4.5	楽しかった	4	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	21	4.5	楽しかった	4	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	26	4.5	すごく楽しかった	5	わかった	4	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	32	4.5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ふつう	3	とても関係がある	5	
23	年	組	33	4.5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4	
23	年	組	34	4.5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4	
23	年	組	1	4.25	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	3	4.25	すごく楽しかった	5	わかった	4	ある	4	関係がある	4	
23	年	組	8	4.25	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	15	4.25	楽しかった	4	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4	
23	年	組	29	4.25	楽しかった	4	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4	
23	年	組	35	4.25	楽しかった	4	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4	
23	年	組	7	4	ふつう	3	わかった	4	ある	4	とても関係がある	5	
23	年	組	9	4	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	関係がある	4	
23	年	組	23	4	楽しかった	4	よくわかった	5	ふつう	3	関係がある	4	
23	年	組	36	4	楽しかった	4	よくわかった	4	ふつう	4	ふつう	3	
23	年	組	10	3.75	ふつう	3	わかった	4	ふつう	1	とても関係がある	5	
23	年	組	20	3.75	ふつう	3	よくわかった	5	あまりない	2	とても関係がある	5	
23	年	組	27	3.75	すごく楽しかった	5	わかった	4	あまりない	2	関係がある	4	
23	年	組	19	3.5	楽しかった	4	わかった	4	ふつう	3	ふつう	3	
23	年	組	28	3.5	ふつう	3	わかった	3	関係がある	4	ふつう	4	
23	年	組	5	3.25	楽しかった	4	わかった	4	ふつう	1	あまり関係ない	2	
23	年	組	4	3.5	ふつう	3	わからない	2	あまりない	2	ふつう	3	

③ ストレスの流れ ふりかえり

あなたの 2年2組	あ 12	あなたの名 ⑩「100マス計算」で何か気づいたことが 計算をする前はあまりやる気じゃなかった のに、計算しないとと言われると少し残念 だった。	⑪「ストレスのしくみ」を知って気づいた ストレスの対処法を考えると気持ちが楽に なるんだと思った。	⑫今日の授業で、あなたが一番印象に残っ みんな結構いろいろなストレスがあるんだ なと思った。
2年2組	13	やらないと分かったときに、「やれないの か〜」と思えたのが、とても嬉しくて 「勉強に意欲を持っているんだ」と、自分 に自信がついた。その反面、 やりたくないなとも思ってしまった自分が いたので、改善しようと思った。	ストレスには、対処法があるんだと思 ました。	
2年2組	14	先生がやらないと言ったとき、やらんのか 〜・残念やな〜と思った。	嬉だと思ってもそれを対処する力が だと思った。	
2年2組	15	面倒くさいと思う人や、よしやるぞ！と思 う人などたくさん意見があった。	自分が思ったよりも、ストレスと感じるま まで一瞬だなと思った。	様々なことがあれば結構な人がいる。
2年2組	16	1位を取りたいという気持ちがあった	ストレスになるのにも色々な手順があると いうこと	ストレスの一つでインターキットが遅いが 入ってて昔にはないということ
2年2組	17	清く難しそうだった	こうなってストレスを抱えていくんだなと 思った	授業じゃないところで聞いた話だけどスト レスは鉛筆の削りカスのように溜まってい くからどんどん積っていきなさいと小学校 の先生に聞いたことを思い出した。
2年2組	18	やらないといけなときは「ハッピータイ ムなのに計算か、...」と思いましたかや らなくていいとわかったときは少し嬉し かったです。	結構身近にストレスがあるんだなと思いま した。	みんないろいろなストレスがあるんだと 思ったこと
2年2組	19	めんどくさいと思った。	ストレスにも沢山の種類がある	自己紹介
2年2組	20	なんか怖いー	ストレスもいろんな直し方があるんだなと 思いました	ストレス良くないこと
2年2組	21	100マス計算がないことを知ってホッとした り残念に思うなど色々な感情があって驚き ました。	ストレスを感じてみんな対処法を持ってい るということに驚きました。じぶんは放置 したりすることが多いのでみんなの意見を 参考にしようと思います。	100マス計算がなかったこと

ストレスのしくみを学習し、
自身のストレス対処について
一歩前進？



原稿p5
3段落め

ストレッサー

1班 どんな時

- 大会前
- 陸上の大会
- したくない人と話さ
- テストが近いとき
- インターネットが重いとき
- 友達とケンカした時

ストレス (反応)

1班 ストレス

- 緊張する
- 足がふるえる
- 話したくない
- いやだな
- イライラ
- だるい

コーピング (対処)

1班 コーピング

- 体を動かして気分を
まわりの選手を見たいようにする
- 早く話しを終わらせる
- テスト後の楽しみなことを考える
- 休む
- 大声で歌う

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

現代ならではの
ストレスが...

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

ストレッサー

- ・テスト返却された時(悪い点)
- ・同じことを何回も言われた時
- ・名前で呼ばれた時(褒め)
- ・スマホのパスワード間違えた時
- ・勉強する時

ストレス (反応)

- ・うわーやばいなー
- ・めんどくさい
- ・名前を呼んで欲しい
- ・めんどくさい
- ・しんどい

コーピング (対処)

- ・ゲームをする
- ・無視する
- ・名前を呼んでほしいと伝える
- ・ガマンする
- ・甘い物を食べる

現代ならではの
ストレスが…

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

ストレッサー

- ・交通がへった
- ・最近、体育館がない
- ・用紙がなくなったとき
- ・勉強するのめんどくさい
- ・やりたいことがなくなったとき

ストレス (反応)

- ・寂しい
- ・~~来週~~ ~~週間前~~に ~~入塾~~ 残念
- ・心配した
- ・めんどくさい
- ・うざい

コーピング (対処)

- ・とやかく言わない
- ・体を動かす
- ・押す・ラジする
- ・わる
- ・ほかの事をやる(楽しいこと)

コロナ禍の
影響が...

③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

廊下(教室の窓)
に掲示
他クラスのもの
もみることが
できる



③ ストレスの流れ(2) ストレスのしくみ

廊下(教室の窓)掲示
の様子 その2




2「コミュニケーション発展」を中心としたプログラム

④教師によるモデリング (アサーションロールプレイング)

原稿p10の①(授業概要)

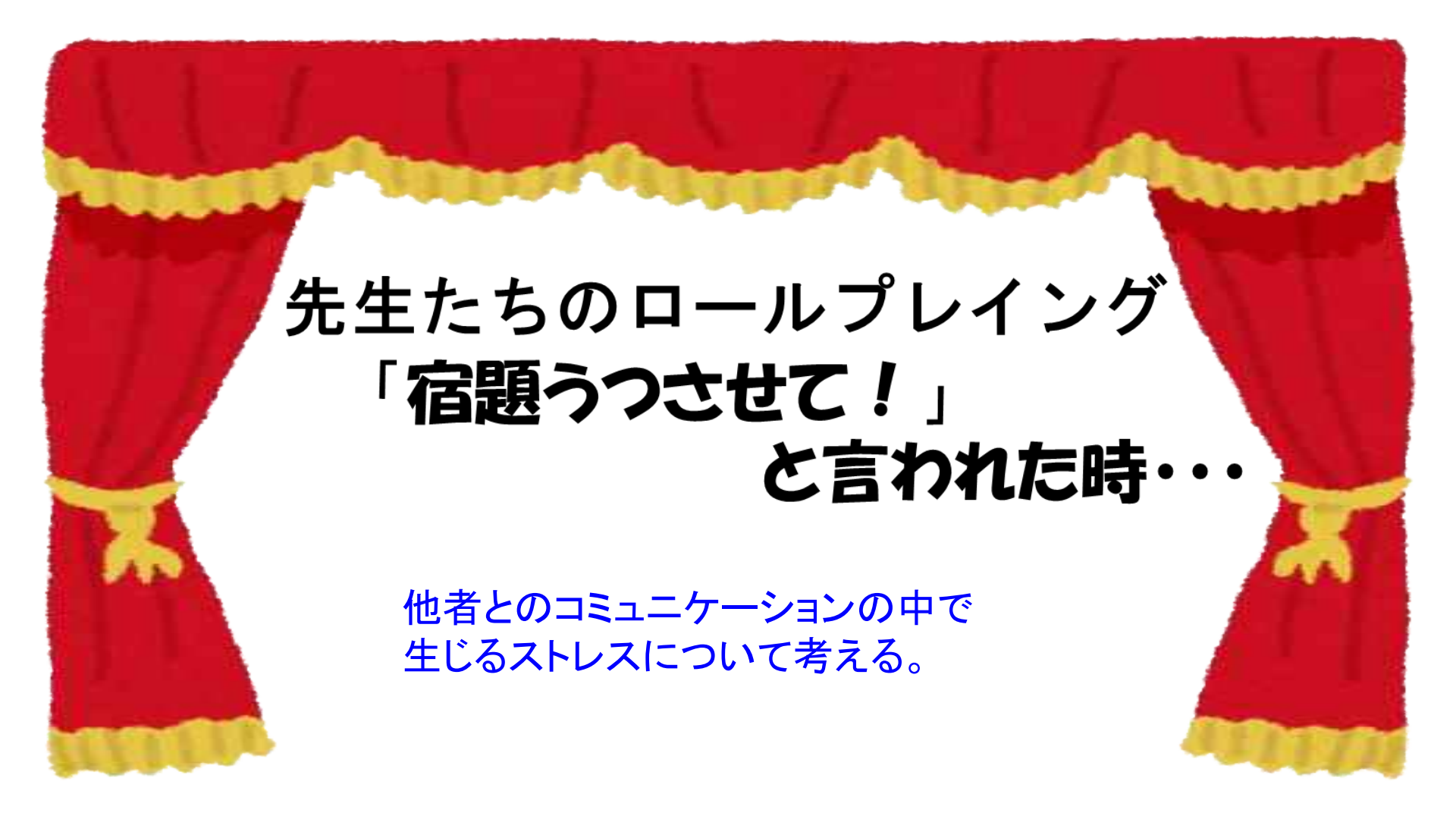
④教師によるモデリング(アサーションロールプレイング)

よく見たら透明の
マウスシールドが…



学年集会
形式で実施





**先生たちのロールプレイング
「宿題うつさせて！」
と言われた時・・・**

他者とのコミュニケーションの中で
生じるストレスについて考える。

ナレーションは校長先生がしてくださいました！



ありがとう
ございました



きつく言う子ちゃんに
相談したら・・・

あらあら・・・
ケンカになっちゃった



ウジウジする男君に
相談したら・・・

宿題をとられて・・・
する男のストレス増大！



関係ない代さんに
相談したら・・・

「関係ないやん」
「関係ないし！」



アサ夫君に
相談したら・・・

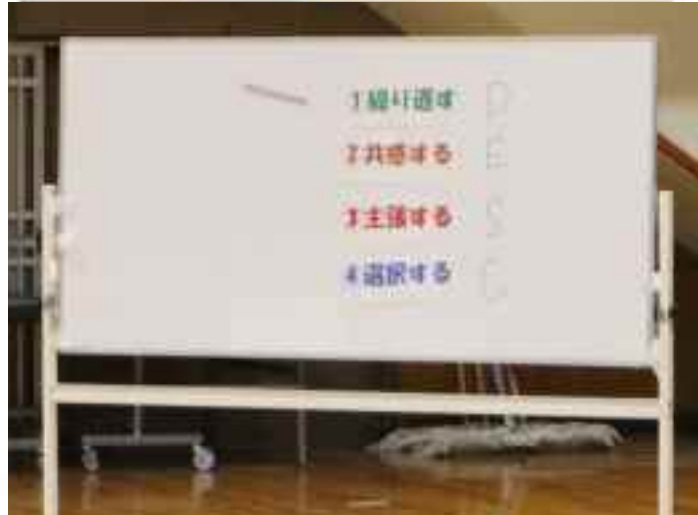
原稿p10の下
(台本あり)

2人ともよかったね！
気持ちも言えた！

④教師によるモデリング(アサーションロールプレイング)

アサーションのポイント(DESC法)

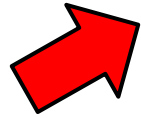
- ① 繰り返す
- ② 共感する
- ③ 主張する
- ④ 選択する



アサーションを使えば、
他者との関係で
生じるストレスを
大幅に軽減できる。

原稿p10の上
(DESC法)

④教師によるモデリング(アサーションロールプレイング)



原稿p5
4段落め

№	あなたの	あ	あなたのあ	満足	◎今日の授業は楽	か	◎今日の授業はよ	わが	◎興味をもちまし	か	◎今日の授業は	あなた
11	2年2組	7		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
12	2年2組	14		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
13	2年2組	15		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
14	2年2組	17		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
15	2年2組	22		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
16	2年2組	24		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
17	2年2組	25		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
18	2年2組	30		5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	とても興味ある	5	とても関係がある	5
19	2年2組	2		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
20	2年2組	8		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
21	2年2組	12		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
22	2年2組	13		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
23	2年2組	16		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
24	2年2組	18		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
25	2年2組	29		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
26	2年2組	31		4.75	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	とても関係がある	5
27	2年2組	1		4.5	楽しかった	4	わかった	4	とても興味ある	5	とても関係がある	5
28	2年2組	11		4.5	すごく楽しかった	5	わかった	4	ある	4	とても関係がある	5
29	2年2組	34		4.5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4
30	2年2組	35		4.5	すごく楽しかった	5	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4
31	2年2組	36		4.5	すごく楽しかった	5	わかった	4	ある	4	とても関係がある	5
32	2年2組	3		4.25	すごく楽しかった	5	わかった	4	ある	4	関係がある	4
33	2年2組	5		4.25	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	とても関係がある	5
34	2年2組	32		4.25	楽しかった	4	よくわかった	5	ある	4	関係がある	4
35	2年2組	9		4	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	関係がある	4
36	2年2組	21		4	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	関係がある	4
37	2年2組	23		4	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	関係がある	4
38	2年2組	26		4	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	関係がある	4
39	2年2組	28		4	楽しかった	4	わかった	4	ある	4	関係がある	4
40	2年2組	27		3.75	楽しかった	4	わかった	4	ふつう	3	関係がある	4
41	2年2組	33		3.75	楽しかった	4	わかった	4	ふつう	3	関係がある	4
42	2年2組	4		3.5	楽しかった	4	ふつう	3	ふつう	3	関係がある	4
43	2年2組	10		3.25	ふつう	3	わかった	3	ふつう	3	ふつう	3
44	2年2組	19		3.25	ふつう	3	ふつう	3	ふつう	3	関係がある	4

④教師によるモデリング(アサーションロールプレイング)

原稿p5
3段落め

あなたの名前 2年2組	ま。あなたの名前 10	⑤先生のモデリングを見て気づいたことがありますか？ 現実たとうまく解決するのは難しいかもしれないけど解決方法を知っているだけでも変わるかなと思いました。	⑥今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは、 先生の演技が上手だったことです。
2年2組	11	おもしろかったです。先生のいつもと違う所を見れたのでおもしろかった。	アサーションのやり方を知れて良かったなと思いました。
2年2組	12	きつい言い方だと嫌な気持ちになるけど、共感してあげたり優しい言い方だと嫌な気持ちにならないなと思った。言い方次第で受け取り方も変わるなと思った。	共感してあげると相手も嫌な気持ちにならなくていいなと思った。先生たちが実際にいろいろなパターン演技をしてくれたのでわかりやすかったし、面白かったです。
2年2組	13	学校生活で重要な会話にも気をつけて、話している人に「これを言ったら傷つくかな」とか「これは言っていないのかな」と考えて、これからは発音に気をつけて生活したいと思います。	私は、DESCのE「共感する」を大切にしていきたいと思いました。それと、代案してあげるのもその人への思いやりということが分かった。
2年2組	14	相手が共感する説明しないといけないという事に気づいた。	説明の仕方でも相手の気持ちを変えられる
		ものもいろいろ、自分で考えて行動できたら	先生方の刺激が伝わっていたこと
		話とDESC法をしたときの会話が全然入通	DESC法を使う会話はスムーズになった
2年2組	17	<u>初めて先生たちの顔を見た。</u> ○○先生が男の子役で出てきたときはみんなさむむつした。 △△先生が学生の時ほとんどにしてそうだった。	○○先生の演技が上手だったこととロロくんの発表が聞きやすく面白かったことでした。次は自分たちがやるとなると少し緊張しています。
2年2組	18	自分が言った軽い一言が相手を傷つけるんだと思いました。	⑤番にも書いたこともそうですが先生方の劇が強く印象に残りました。

コロナ禍ならではの感想でもある。

前向きに取り組んでいこうとする姿勢を感じさせる。



2「コミュニケーション発展」を中心としたプログラム

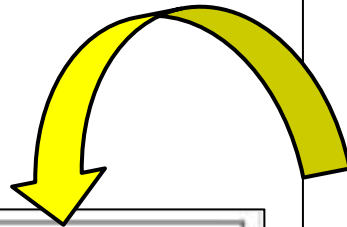
⑤生徒による発表会 (アサーションロールプレイング)

原稿p10の②(授業概要)

⑤生徒による発表会 (アサーションロールプレイング)

原稿p10の②(授業概要)

GoogleのJamboardにて
台本作りができるように作成



1組 3班	人物	せりふ

①×り選ぶ
②共感する
③主張する
④選択する

これでも、
折り合いが
つかなかった所「選
択する」を
くり返してもいいし、
譲渡してもまわら
ない。
③以降ほどの程
度で譲渡してもよ
い。

アサーションロールプレイング台本づくり

名前()

選んだテーマ()

DESG(法)を使おう！

- ①のりかえず……受けとめてもらっている気持ちになる
- ②共感する……理解してもらっている気持ちになる
- ③主張する……自分の気持ち・主張を伝える
これでも、折り合いがつかなかった時→
- ④選択する……他に代わる案を考えて、もう一度提案する
これでも、折り合いがつかなかった時→
「選択する」をくり返してもいいし、譲渡してもまわらない
③以降ほどの程度で譲渡してもいい。

人 物	せ り ぶ

⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

台本作りの様子
タブレット端末
活用班

オンライン参加中

自宅から一緒に
台本作りに参加



⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

台本作りの様子
タブレット端末
活用班

Googleの
Jamboardにて
台本作成の様子



⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

台本作りの様子
紙媒体活用班



⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

台本作り

オンライン参加
の様子(動画)



⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

台本作りの様子
紙媒体活用(他クラス)



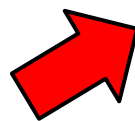
⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)



発表会の様子



⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)



原稿p5
最終段落

あなたの クラス名	あ な	あなたの名 前を入力し	満足	①今日の授業は楽し かったですか?	②今日の授業はよく わかりましたか?	③興味をもちました か?	④今日の授業は、あ なたの生活に関係	
34	2年	組	1	5	5	5	5	5
35	2年	組	11	5	5	5	5	5
36	2年	組	14	5	5	5	5	5
37	2年	組	17	5	5	5	5	5
38	2年	組	22	5	5	5	5	5
39	2年	組	24	5	5	5	5	5
40	2年	組	25	5	5	5	5	5
41	2年	組	29	5	5	5	5	5
42	2年	組	30	5	5	5	5	5
43	2年	組	31	5	5	5	5	5
44	2年	組	7	4.75	4	5	5	5
45	2年	組	12	4.75	5	5	4	5
46	2年	組	13	4.75	5	4	5	5
47	2年	組	32	4.75	5	5	4	5
48	2年	組	35	4.75	5	5	5	4
49	2年	組	38	4.75	5	5	4	5
50	2年	組	2	4.5	5	5	4	4
51	2年	組	16	4.5	5	4	4	5
52	2年	組	20	4.5	4	5	4	5
53	2年	組	28	4.5	5	4	4	5
54	2年	組	33	4.5	5	4	4	5
55	2年	組	34	4.5	5	5	4	4
56	2年	組	3	4.25	4	4	4	5
57	2年	組	15	4.25	4	5	4	4
58	2年	組	23	4.25	5	4	4	4
59	2年	組	27	4.25	4	5	3	5
60	2年	組	29	4.25	4	5	4	4
61	2年	組	4	4	5	4	3	4
62	2年	組	5	4	4	4	3	5
63	2年	組	8	4	3	4	4	5
64	2年	組	9	4	4	4	4	4
65	2年	組	21	4	4	4	4	4
66	2年	組	10	3.75	3	4	3	5
67	2年	組	19	3.75	4	4	4	3

⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

あなたのクラスを 番号で示してください	あなたの名前を入力してください	⑥ロールプレイングをやってみて、どうでしたか？自由に書いて下さい。	⑦仲間のロールプレイングを見て気づいたことは？	⑧今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは・・・？
2年2組	7	私は今はやっていませんが、台本作りが楽しかったです。	たくさん場面での、対処方法が見れて勉強になりました。	タバコの良い折り方を見れたこと。
2年2組	8	会話の中でDESC法を忘れず活用していきたいと思った。	①②③の繰り返し、共感する、主張するが大切である事に気づいた。	相手の考えに共感することが一番大切だと思った。
2年2組	9	緊張したが、DESC法を理解できた。	少し足りない箇所もあったが見て楽しかったし、勉強にもなった。	3班の「～でやんす」
2年2組	10	実際はうまくいかないかもしれないけど友達が何かいけない事をしようとしている時に止めてあげられるかもしれないと思いました。	話を作るのが上手だなと思いました。	話し方1つで相手を嫌な気持ちにしたり、嬉しい気持ちにしたりすることができることを知ったことです。
2年2組	11	わかりやすく面白かった	いろいろな対処方法があって面白かった	自分の班で最後に「でやんす」をつけようとなったこと
2年2組	12	セリフの前にDESC法のくりかえす、共感する、などの説明を入れてみたらいいんじゃないかなとみんなで話し合ったので、わかりやすく伝わったかなと思います。	セリフを言うのが上手で、内容もわかりやすく良かったです。	黒板の前で実際に演技をしてくれたので、とてもわかりやすかったです。どの班も面白くて、楽しく学びました。
2年2組	13	とても緊張したけど、友達とスムーズに話すための良いお手本になった。	もしもこの劇が、本当の事になって私もその友達を止めたいと思った。	日々の友達や家族との会話でも、desc法を使おうと思った。
2年2組	14	友達のいろんな意見を聞いて良かった。台本にDESC法を入れて作るのが大変だった。	4班の発表にナレーションがいて驚いた。	先生や親じゃなく友達に注意されたら心に響くということ。
2年2組	16	みんなそれぞれ違う話し方をしていて、新たな考え方が多かった。	みんな緊張しながらでも楽しそうにしていた。	話尾が面白い人もいたりして面白かった。
2年2組	16	陣村君の演技が上手だった	一度共感を入れることでかわがずスムーズにいったよかったよ	ともたちのひとことがおおきかったこと
2年2組	17	面白かったです。他の班の完成者が多く、最初にやっていて良かったなと思いました。	あまり自分たちの班は、DESC法が表現できていなかったなと思いました。5班の劇がわかりやすかったです。	5班のTake2です。
2年2組	19	もっと脚本を考えるべきだと思った。	演技やシナリオがわかりやすかった。	先生のつっこみ

原稿p5
最終段落

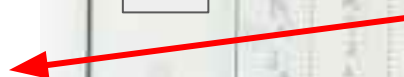


⑤生徒による発表会(アサーションロールプレイング)

発表会を
実施した日の
日誌から

こんなこと
初めてなのに
みんなとても上
手かったと
思いました。

学 状 況											担任印
時限	1	2	3	4	5	6	欠席者	遅刻者	早退者	その他	口直者氏名
科目	音楽	英語	社会	代弁	英語	理科	名	名	名	(出席停止)	
先生	先生	先生	先生	先生	先生	先生					
学習内容	音楽の鑑賞	英語の授業	社会科の授業	代弁の授業	英語の授業	理科の授業					
天候	晴										
12月	発表会実施日										
日曜日	発表会実施日										
天気	晴										



初

原稿p6
1段落め

なんでもキャッチ



コミュニケーション

クラスみんなで「何でもキャッチ」

あとだしジャンケン



いつもと違うジャンケンは難しい



でも

訓練さえすればできるようになる
すぐにできるようにならなくても
新しく気づくことが大切なのだ！

原稿p6
1段落め



クラスみんなで何でもキャッチ！

ルール

1. 投げる相手の名前を呼ぶ
2. 呼ばれた相手は返事をする
3. 返事を聞いてからボールを投げる
4. 投げられた相手はボールをつかむ



なんでもキャッチ

言葉のキャッチボール＝コミュニケーション

相手が受けやすい言葉のボールを投げよう！

原稿p7
下から
3段落め



ボールは言葉と同じ！

つよく投げたら？

ボールが取れない！

嫌な思いをする

自分の思いを伝えるには・・・



目を見て



わかりやすい言葉で



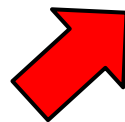
受け取る方もしっかり

- ・ 投げる時相手が返事をしていない時は相手の子も準備をしていませんでした。そういうところが普段の生活にもでると思いました。
- ・ しっかり見ているけど負けてと言われたときに勝ってしまって難しいと思いました。
- ・ 後出しは簡単だと思ったけど意外と考えないといけないんだと思いました。
- ・ 自分が落としたらどうしようという気持ちがあったけど、皆が協力しているのを見て、どうしたらいいのかという考えになっていた。

なんでもキャッチ



なんでもキャッチ ふりかえり



原稿p6
1段落め

あなたの クラス名	あ な	あなたの名 前を入力	①今日の授業は楽し かったですか？	②今日の授業はよく わかりましたか？	③興味をもちました か？	④今日の授業は、あ なたの生活に関係	
2年2組	7		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	12		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	14		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	15		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	17		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	22		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	24		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	30		5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	11		4.75 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 とても関係がある	5
2年2組	13		4.75 楽しかった	4 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	18		4.75 楽しかった	4 よくわかった	5 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	23		4.75 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 とても興味ある	5 関係がある	4
2年2組	25		4.75 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 とても関係がある	5
2年2組	31		4.75 すごく楽しかった	5 わかった	4 とても興味ある	5 とても関係がある	5
2年2組	2		4.5 すごく楽しかった	5 わかった	4 ある	4 とても関係がある	5
2年2組	32		4.5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 関係がある	4
2年2組	34		4.5 すごく楽しかった	5 わかった	4 ある	4 とても関係がある	5
2年2組	35		4.5 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ある	4 関係がある	4
2年2組	16		4.25 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 とても関係がある	5
2年2組	26		4.25 楽しかった	4 よくわかった	5 ある	4 関係がある	4
2年2組	36		4.25 すごく楽しかった	5 よくわかった	5 ぶつう	3 関係がある	4
2年2組	1		4 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 関係がある	4
2年2組	4		4 すごく楽しかった	5 わかった	4 ぶつう	3 関係がある	4
2年2組	9		4 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 関係がある	4
2年2組	21		4 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 関係がある	4
2年2組	29		4 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 関係がある	4
2年2組	32		4 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 関係がある	4
2年2組	3		3.75 楽しかった	4 わかった	4 ある	4 ぶつう	3
2年2組	27		3.5 楽しかった	4 ぶつう	3 ぶつう	3 関係がある	4
2年2組	28		3.25 ぶつう	3 わかった	4 あまりない	2 関係がある	4
2年2組	5		2.75 楽しかった	4 ぶつう	3 あまりない	2 あまり関係ない	2

なんでもキャッチ ふりかえり

あなたのクラスを	あなたの名前を入力し	④「あとだしじゃんけん」で何か発見したことがありますか？	⑤「なんでもキャッチ」で何か発見したことがありますか？	⑥今日の授業で、あなたが一番印象に残ったことは・・・？
2年2組	12	後出しじゃんけんは何き出したのかわからなくて出すのは難しいけど、相手をよく見ることは大事だなと思った。	名前を読んで返事をきいてから投げるようにすると、落とさずに長く続いたと思った。それと、なるべく近くの人に投げる。キャッチしやすくして続いたなど思った。	しっかり相手をよく見てから投げる。動したりするのが大切なこと。
2年2組	13	先生のできちゃんと見て、自分が今何をすべきなのを考えて出すということ。	クラスメートの名前を再確認できて本当に良かったです。	今日のキャッチボールもちゃんと見て言葉のキレていこうと思いました。
2年2組	14	先生の手をしっかりと見て、先生の手をしっかりと見ることで、	相手の名前を読んで相手が返事したのを確認してから投げることで、	Y君やH君が体を反ててなしていたこと。
2年2組	15	しっかりと手を見ることができやすい。	相手の名前を呼んで、投げるまでの間隔を長くしたら繋がりやすい。	最後の一人でボールを落としたこと。
2年2組	16	脳ではわかっているつもりが思った通りに動けなかった。	名前を読んでから少し間を開けたほうが成功率が高かった。	食品サンプルほどでもキャッチしにくかったこと。
2年2組	17	勝ってから負けるのや負けてからあいこなどは、前の動作につられてうまくできなかったです。相手をよく見るのが一番大事だと思います。	女子から女子じゃなかったのがクラス全体の仲が深まったと思います。 緑のサッカーボールより野球ボールの方が投げやすかったです。 小さいサイズのボールの方が投げやすいと思いました。	ダイビングキャッチとみんなで笑いながら活動できたことです。
2年2組	18	後出しでも意外と難しいこと。(後出しなら意外と簡単だと思ってた)	しっかりと人の名前を呼んだり自分の名前を呼ばれたらしっかり返事しないとうまく行かないことがあるということ	人の名前を呼ぶことは大事ということ
2年2組	21	何を出したのかをよく見てから出すことが大事だと思った。	返事をしてから取りやすいボールを投げるとうまく繋がりました。	なんでもキャッチでみんなが団結できていたこと。
2年2組	22	先生の手が見えにくかった。相手の手をよく見てから出す。	相手の名前を読んで返事してから、間を置いてからボールなどを出すこと。近くの人に投げる。	Nさんが二回天井に当たったこと、Kくんたちが倒れながらもボールを拾っていたこと。両方ともすごいと思った。
		しっかりと相手の手を見てやらなければとても難しいことだと思った	クラスの中で僕は3人くらいしか名前を覚えていなかったのが覚えていなければならなかった。	まずはクラスの人の名前を覚えることが大切だと思いました。

男女関係なく
クラス全体で
関わり合いが
できた。



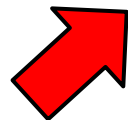
原稿p6
1段落め

2学期ハッピータイム

全時間のふりかえり

原稿p6
2段落め

2学期ハッピータイム ふりかえり



原稿p6
2段落め

あなたの クラスを	あ な	あなたの名 前を入力し	①今日の授業は楽し かったですか？	②今日の授業はよく わかりましたか？	③興味をもちました か？	④今日の授業は、ま なたの生活に関係が	
2年2組	2		5すごく楽しかった	5よくわかった	5とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	7		5すごく楽しかった	5よくわかった	5とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	17		5すごく楽しかった	5よくわかった	5とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	22		5すごく楽しかった	5よくわかった	5とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	24		5すごく楽しかった	5よくわかった	5とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	30		5すごく楽しかった	5よくわかった	5とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	35		5すごく楽しかった	5よくわかった	5とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	11		4.75すごく楽しかった	5よくわかった	5ある	4とても関係がある	5
2年2組	12		4.75すごく楽しかった	5よくわかった	5ある	4とても関係がある	5
2年2組	13		4.75すごく楽しかった	5よくわかった	5ある	4とても関係がある	5
2年2組	18		4.75すごく楽しかった	5わかった	4とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	14		4.5すごく楽しかった	5ふつう	3とても興味ある	5とても関係がある	5
2年2組	15		4.5すごく楽しかった	5よくわかった	5ある	4関係がある	5
2年2組	25		4.5すごく楽しかった	5わかった	4ある	4とても関係がある	4
2年2組	31		4.5すごく楽しかった	5わかった	4とても興味ある	5関係がある	4
2年2組	34		4.5すごく楽しかった	5よくわかった	5ある	4関係がある	4
2年2組	32		4.25楽しかった	4よくわかった	5ある	4関係がある	4
2年2組	36		4.25すごく楽しかった	5よくわかった	5ふつう	3関係がある	4
2年2組	9		4楽しかった	4わかった	4ある	4関係がある	4
2年2組	10		4ふつう	3わかった	4ある	4とても関係がある	5
2年2組	23		4楽しかった	4わかった	4ある	4関係がある	4
2年2組	26		4楽しかった	4わかった	4ある	4関係がある	4
2年2組	29		4楽しかった	4わかった	4ある	4関係がある	4
2年2組	33		4楽しかった	4わかった	4ふつう	3とても関係がある	5
2年2組	3		3.75楽しかった	4わかった	4ある	4ふつう	3
2年2組	4		3.75楽しかった	4ふつう	3ある	4関係がある	4
2年2組	6		3.75ふつう	3よくわかった	5ふつう	3関係がある	4
2年2組	19		3.75楽しかった	4わかった	4ふつう	3関係がある	4
2年2組	20		3.75ふつう	3わかった	4ふつう	3とても関係がある	5
2年2組	27		3.75楽しかった	4わかった	4ふつう	3関係がある	4
2年2組	1		3.5ふつう	3わかった	4ふつう	3関係がある	4
2年2組	5		3.25楽しかった	4わかった	4ふつう	3あまり関係ない	2
2年2組	8		3ふつう	3ふつう	3ふつう	3ふつう	3
2年2組	21		3ふつう	3ふつう	3ふつう	3ふつう	3
2年2組	28		3楽しかった	4わからない	2あまりない	2関係がある	4

2学期ハッピータイム ふりかえり

あなたのクラスを選んでください。(10)	あなたの名前を入力してください。(ひらがな)	⑤ハッピータイムの授業で一番楽しかったのはどの授業ですか？(1つ)	⑥あなたは、3学期もハッピータイムの授業をしてほしいです。	⑦その理由(⑤で選んだ理由)を書いてください。	⑧ハッピータイムの授業で気づいたことや印象に残ったこと・感想・意見を何でも自由に書いてください。
2年2組	14	なんでもキャッチ (いろいろなボールや物を投げてキャッチ)	実施してほしい	今後の生活に関係があり、楽しかったから。	ハッピータイムのなかで最も印象に残ったのはなんでもキャッチ。ボールを言葉に置き換えたら自分も一方的にボール(言葉)を投げていたんだなと思った。
2年2組	15	なんでもキャッチ (いろいろなボールや物を投げてキャッチ)	実施してほしい	もっといろんなことを知りたいし、周りの人と楽しみたいから。	友達の知らなかったところや、意外な一面を知ることができて嬉しかった。
2年2組	16	アサーションロールプレイング (先生方のモデリングを劇で見て学習)	実施してほしい	自分の暮らしにも活用できる事があるから	人に色々な違いがあるからそれを理解しテスク法を利用すると相手とスムーズに話ができること
2年2組	17	なんでもキャッチ (いろいろなボールや物を投げてキャッチ)	実施してほしい	楽しく学べて、ハッピータイムが待ち遠しかったから	楽しかったからこれで終わりにしてほしくないと思います。
2年2組	19	ストレス体験ゲーム (ブラックボックス・風船を割るまでに漢字を見つける)	実施してほしい	楽しかったから	近の人とコミュニケーションが取れた。
2年2組	20	ルーレット・トーク (ルーレットに書いてある話題でトーク)	実施してほしい	あまり話さない人とハッピータイムを通じて話せるようになるから	
2年2組	21	なんでもキャッチ (いろいろなボールや物を投げてキャッチ)	実施してほしい	みんなと関わりをもっと深めることができるから	
2年2組	22	なんでもキャッチ (いろいろなボールや物を投げてキャッチ)	実施してほしい	楽しみながら日頃の生活に関係することを学べるから。	ストレスは自分の考え次第でなくなったりできたりするんだとよく分かった。

原稿p6
2段落め



不満足群に位置していた授業も含め「楽しかった」と感想を書いた。
来学期も実施してほしい。
=Aの成長

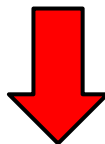
Aの成長

原稿p6
10番

- ・自分の負の面を受け入れられない。
- ・負の面を開示するのが苦手。
- ・ストレス対処がうまくできていない。

ハッピータイム

ストレスマネジメントの授業



自己管理能力がついてきた

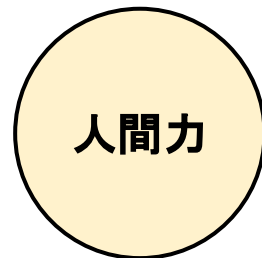
- ・自己理解を進める
- ・他者理解につながる



共感性



人間力



各授業の満足度

原稿p12の表

- ・p4の2段落目
- ・p7の最終段落

満足度			全体			2年1組			2年2組			2年3組			2年4組		
			満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群	満足群	中間群	不満足群
9/8	ルーレット・トーキング	%	94%	5%	1%	97%	3%	0%	90%	10%	0%	91%	6%	3%	97%	0%	3%
9/16	ストレスチェック	%	82%	16%	2%	87%	13%	0%	79%	18%	3%	78%	19%	3%	85%	15%	0%
10/12	ストレス体験ゲーム	%	89%	9%	2%	87%	13%	0%	88%	12%	0%	89%	5%	6%	91%	6%	3%
11/4	ストレスの流れ	%	89%	8%	3%	100%	0%	0%	94%	3%	3%	71%	23%	6%	91%	6%	3%
11/17	アサーションモデリング	%	96%	3%	1%	100%	0%	0%	94%	6%	0%	97%	0%	3%	94%	6%	0%
11/30	アサーション発表会	%	96%	2%	2%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	92%	3%	5%	94%	6%	0%
12/7	なんでもキャッチ	%	92%	7%	1%	97%	3%	0%	94%	6%	0%	88%	9%	3%	88%	9%	3%
12/12	2学期全体のふりかえり	%	94%	6%	0%	100%	0%	0%	89%	11%	0%	86%	14%	0%	100%	0%	0%

成果

原稿p7～8

- ・①自己管理能力を養い、②他者理解に発展していく成長がみられた。
（①②はストレスマネジメントの力）
- ・③共感性を大事にしようという意識が学年の生徒たちに芽生え始めた。
（①②③は人間力の基本）
- ・人間力向上を目指し、取り組むことができた。
- ・自己開示する機会が増加→生徒同士の意見交流が活発に。

課題

原稿p8

- ・楽しさが先立ち、内容が深まらない班が一部あった。
（教師がそっと支援をしていくことの必要性）
- ・他の行事との兼ね合い・授業実施に負担がかからない計画実施。
- ・学年の取組から学校全体、さらには、他の学校でも取組が広がるよう
普遍的なルールや方法論の確立につなげていきたい。

(4-2) 不登校児童生徒数の推移

	小学校	小学校	小学校	小学校	中学校	中学校	中学校	中学校	小・中合計	小・中合計	小・中合計	小・中合計	
	在籍児童数	不登校児童数	不登校児童の割合	不登校児童数の増▲減▼	在籍生徒数	不登校生徒数	不登校生徒の割合	不登校生徒数の増▲減▼	在籍児童生徒数	不登校児童生徒数	不登校児童生徒の割合	不登校児童生徒数の増▲減▼	
	(A)	(B)	(B/A)		(A)	(B)	(B/A)		(A)	(B)	(B/A)		
	(人)	(人)	(%)	(%)	(人)	(人)	(%)	(%)	(人)	(人)	(%)	(%)	
2017年度	平成29年度	6,463,416	35,002	0.54	15.1	3,257,435	108,999	3.25	5.6	9,820,851	144,001	1.47	7.7
2018年度	平成30年度	6,451,387	44,941	0.70	29.0	3,279,186	119,687	3.65	9.8	9,730,373	164,528	1.69	14.2
2019年度	令和元年度	6,295,842	53,350	0.85	19.0	3,248,093	127,922	3.94	6.9	9,643,935	181,272	1.88	10.2
2020年度	令和2年度	6,333,716	63,350	1.00	18.7	3,244,958	132,777	4.09	3.8	9,578,674	196,127	2.05	8.2
2021年度	令和3年度	6,262,256	81,498	1.30	29.6	3,266,896	163,442	5.00	23.1	9,529,152	244,940	2.57	24.9

(注1)調査対象：国公立小・中学校(小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程及び中等教育学校前期課程を含む。)

(注2)長期欠席者のうち、不登校を理由とする者について調査。不登校とは、何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しないあるいはしたくともできない状況にある者(ただし、病気や経済的理由、新型コロナウイルスの感染回数によるものを除く。)をいう。なお、長期欠席者は、令和元年度調査までは年度間に連続又は断続して30日以上欠席した児童生徒、令和2年度調査以降は、「児童・生徒指導要録」の「欠席日数」欄及び「出席停止・遅引き等の日数」欄の合計の日数により、年度間に30日以上登校しなかった児童生徒について調査。