人間関係トレーニング指導案

2014年11月11日(火)　第６校時

松原市立松原第四中学校　2年1組　38名

１．【ターゲットスキル】　　ストレス対処

２．【エクササイズ＆準備物】

アイスブレーキング：『ブラックボックス』 ブラックボックス、中に入れる物３つ

　　メインエクササイズ：『ストレス体験ゲーム』 黒板に貼る大きい問題用紙２～３題、リハーサル用の問題用紙（人数分）

　 風船（数個）、空気入れ（１台）、風船を止めるテープ、タイマー、ＢＧＭ、

デッキなど、Ａ３の紙・マジック・ふりかえり用紙

３．【本時のねらい】ねらい　ストレスを実際に体感することで、ストレスが自分自身の心や身体や行動に、どのようにあら　　われてくるのかに気づく。

４．【授業のポイント】この授業は、実際にストレスを体感する二つのエクササイズを組み込んだものである。選ばれ　　た何人かが体感することになるのだが、体感している人の様子をしっかり観察することによっ　　て、気づきを得ることができる。

５．クラスのようす

６．【展開過程】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 学習活動 | 主な発問と予想される反応 | 指導上の留意点 |
| ウォーミングアップ | ●今日はストレスを体験してもらいます。  **『ブラックボックス』**  　ブラックボックス（黒く塗った箱）のなかみに触れ、中に何　が入っているかを当てる。観察者には何が入っているか見え　るようになっている。  ○ブラックボックスに手を入れる人－何が入っているのかが　わからないので不安な気持ちになる。観察者の反応が気にな　る。  ●体験者はどんなことを感じたか、言う。  ● 中に入れる品物を変え、３人繰り返す | | ○ブラックボックスは、前部からは中身が見える箱を準備する。  ○手を入れる人を励まし、勇気を与える。  ○正解・不正解ではなく、感じたことに焦点をあてる。 |
| インストラクション | **『ストレス体験ゲーム』**  ＜リハーサル＞全員で行う  　①全員に問題用紙（リハーサル用）が裏向きに配られる。  ②制限時間内（30秒）に問題（「鯖」以外の漢字を見つける）　を解く。  　③班で答え合わせ  ＜メインエクササイズ　風船＞　班で行う  ④代表の班が前に出て、１、問題を解く人　２、風船を持つ　人　３，空気入れで風船を膨らませる人　４，５応援する人　というように仕事分担をする。  ⑤「用意！はじめ！」の合図で本番用の問題を解いていく。風船を持つ人、膨らませる人は任務を遂行する。  ⑥解答が完成すれば、空気を入れるのはストップするが、完成しなければ、風船が割れる。風船が割れれば終了する。  ⑦見ている人は観察しておく | | ○ストレスが少ない時の自分の状態を、リハーサルで体験させる。  ○ストレスが強い状態での体験。リハーサルの時との違い  ●ルール・各生徒の役割立ち・位置を指示 |
|  |
| エクサササイズ | ＜リハーサル＞全員で行う  　①全員に問題用紙（リハーサル用）が裏向きに配られる。  ②制限時間内（30秒）に問題（「鯖」以外の漢字を見つける）　を解く。  　③班で答え合わせ  ＜メインエクササイズ　風船＞　代表の班が行う  ①代表の班が前に出て、１、問題を解く人　２、風船を持つ　人　３，空気入れで風船を膨らませる人　４，５応援する人　というように仕事分担をする。  ②「用意！はじめ！」の合図で問題を解く人は問題を解き、　風船を膨らませる人は、一生懸命に風船を膨らませる。  ③問題が完成したら風船を膨らませる人は、膨らますのをストップする。問題が完成していなければ、膨らまし続ける。  ④風船が割れたら、問題をストップする。    ⑤終了後、問題を解く人、風船を持つ人、風船を膨らませる　人が感想を述べる。    ⑥時間があれば、第二グループ、第三グループと進んでいく。  ⑦感想を述べる。 | | ●カウントダウンする  ○希望する班を選ぶ。  ○立ち位置を確認する。  ○観察者に問題を見せる  ○応援する人は、ラインより前に出ない  ○危険なので、問題を解く人の耳に風船を近づけさせない。  ○ＢＧＭをかけて、緊張感をどんどん増していく。  ○観察者の様子もしっかりと観察しておく。  ○感想は整列させて、観察者にしっかり聴かせる。 |
| ふりかえり・シェアリング | ①グループで気づきを交流する。  　Ａ３の紙にまとめ、発表する。  　＊体験した人の気づきだけでなく、観察者の気づきも出していく。  ＊体験した人と観察者の気づきの共通点も考えてみる。  ②ふりかえり用紙に記入する。 | | フィードバックの視点  ○体験した人と、観察者だけだった人との間には、違ったレベルの気づきが起こるので、その双方を交流させる方が望ましい。観察者の中にもストレスを感じて、観察できなかった人も出てくる。 |

＜資料＞これまでの人間関係トレーニングの流れ

|  |  |
| --- | --- |
| 1年  さいころトーキング（自己開示）  アニメの村（コミュニケーション基礎）  宿題見せて（アサーションロールプレイング）  すごろくトーキング（自己開示）  流れ星（コミュニケーション基礎・問題解決）  ふわふわ言葉とトゲトゲ言葉（コミュニケーション基礎）  何でもキャッチ（コミュニケーション基礎）  こんな時どうした（問題解決・自己開示）  悩みの相談室（アサーションロールプレイング）  もめごとだって解決できるさ（問題解決）  すごろくトーキング＆ルーレーット（自己開示）  新聞ジグゾー（コミュニケーション力）  スーパー新聞ジグゾー（コミュニケーション力） | 2年  あいうえおロールプレイング（コミュニケーション）  On　the　desk（コミュニケーション）  すごろくトーキング（自己開示）  フレンドパーク（コミュニケーション）  ルーレットトーキング（自己開示）  ストレスチェック（ストレスマネージメント）  **ストレス体験ゲーム（ストレスマネージメント）…本時**  ストレスの流れ（ストレスマネージメント）  アサーション教師劇  アサーション生徒ロールプレイング |

http://www.aiainet-hrs.jp/01index/aiai01_03%5b1%5d.gif