

## 展開案 レジリエンス向上プログラム（1回目）

### 本時の目標

- レジリエンスとは何か理解させるとともに、レジリエンスを高める価値を理解させる。

### 学習の展開

学習活動	○指導上の留意点と●評価（評価方法）
<p><b>1. 気持ちについて考えよう</b></p> <p>(1) 「こんなとき、どんな気持ちになる？」ワークシートに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・具体的な場면을提示し、こんなときどんな気持ちになるか考える。</li> </ul> <p>(2) いろいろな気持ちがあることを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人にはいろいろな気持ちがある事を理解するとともに、それらは「よい気持ち」と「いやな気持ち」にわけることができることを理解する。</li> <li>・「こんなとき、どんな気持ちになる？」ワークシートでの場面がどちらに当てはまるか確認する。</li> </ul> <p>(3) よい気持ち/いやな気持ちになるときってどんなときか考える。</p> <p>(4) こんな場面ではどんな気持ちか考える（ネガティブな出来事）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・曲線図はどのような形になるか考える。</li> <li>・いやな気持ちが積み重なり、線が下へと下がっていき、ネガティブの悪循環に陥ることを理解する。</li> </ul> <p><b>2. レジリエンスについて考えよう</b></p> <p>(1) レジリエンスとは何か理解する。</p>	<p>○人にはいろいろな気持ちがあることを示すとともに、それらは2つに分けると、「よい気持ち」と「いやな気持ち」にわけることができることを曲線図で示す。</p> <p>○よい気持ち、いやな気持ちになるときについてどんなときになるか、また詳しく言うときのよき気持ちか引き出す。</p> <p>○子どもが意見交流をする活動を取り入れ、気持ちにはいろいろあることを理解させる。</p> <p>○事例の要所でどんな気持ちになるか発表させる。</p> <p>○ネガティブの悪循環から脱出し、逆境や困難に負けないで、立ち直る力としてレジリエンスがあることを示す。</p>

<p>(2) レジリエンスが高い人ってどんな人か理解する。</p> <p><b>3. 振り返り</b></p> <p>(1) 感想を記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ゴムボールを用いながら、へこんでもまた形が戻るレジリエンスを説明することで、児童の理解を促す。</li><li>○レジリエンスが高いと考えられる著名人を例に出しながら、レジリエンスが高いと逆境に負けないことを理解させることでレジリエンスを高める価値を理解させる。</li><li>○レジリエンスはもともと誰にでも備わっている力であることを確認するために、自分の趣味や好きなことを理解していることもレジリエンスがある証拠になると説明する。</li><li>○趣味や好きなことに加えてレジリエンスを高める方法を子どもに獲得させるために、これから学習していくことを示す。</li><li>●本時の学習を通して、レジリエンスやそれを高める価値について理解しているか評価する（ワークシート）。</li><li>●レジリエンスと自分の気持ちについて気づいたことを表現しているか評価する（ワークシート）。</li></ul>
---	--

きも かんが  
気持ちについて考えよう

年	組
氏名	

1 次のようなとき、どんな気持ちになりますか。

- ・そうじをがんばって、先生にほめられた。 ( )
- ・忘れ物をした。 ( )
- ・テストで100点をとった。 ( )
- ・仲の良い友だちとけんかをした。 ( )
- ・がんばって運動会の練習をしてきて、優勝した。 ( )

うれしい    かなしい    さみしい    ほっと    がっかり    ショック    腹が立つ  
 びっくり    わくわく    うきうき    イライラ    おどろく    しょぼん    やったー  
 幸せ    はずかしい    ラッキー    つかれる    楽しい    そわそわ    自信がない  
 満足    リラックス    こまった    おそろしい    こわい    心配    やる気がない

2 あなたがよい気持ちになる時は、どんな時ですか？くわしく言うとどんな気持ちになりますか？

また、いやな気持ちになる時は、どんな時ですか？くわしく言うとどんな気持ちになりますか？

よい気持ちになる時はどんな時？くわしく言うとどんな気持ち？
いやな気持ちになる時はどんな時？くわしく言うとどんな気持ち？

3 今日の振り返り，感想
