前向きに考え行動する 2.8

前向きに考え行動する

感情の考え方と行動への影響を知ることは、自己認識力を高めます。また、考え方と行動を変え感情をコントロールする方法を学ぶことは、自己コントロール能力を高めます。

授業計画の要点

■コア能力
自己認識力
自己コントロール能力

■学習するスキル
感情の明確化
衝動のコントロール
自律

■教材／準備
☑ 映像資料2.8.1
☑ 映像資料2.8.2
☑ 要点カード「考え方ー行動ー感情のプロセス」
☑ ライフスキルノート
☑ ファミリー通信ワークシート

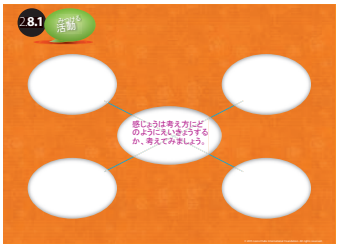
■学習形態
Part 1 全体／小グループ
Part 2 全体
Part 3 小グループ
Part 4 個人

■到達目標
生徒たちは
・前向きの考えが、どのように行動と感情に影響を与えるかを見つけます。
・「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を、これら出会う状況に応用します。

■スキルの系統
前年度 ← 喩えとして「根、茎、葉」を使い、考え方、行動、感情の関係を学びました。
本年度 ↓ 子どもたちは「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を使い、今の感情を新しい前向きの感情に変えます。
次年度 → 子どもたちは、目標を立て、自己コントロール能力と戦略を使い、それを達成します。

1. 見つける 8分 Lesson Link 活動 1

今日の授業は、考え方、行動、感情のつながりを理解することを通して、自分の感情をコントロールするスキルについて学びます。まず、子どもたちに、誰かが何かうれしいことをしてくれた時、どんなことが起こるか想像するように言います。



先生の質問：誰かがうれしいことをしてくれると、どんな気持ちになりますか？

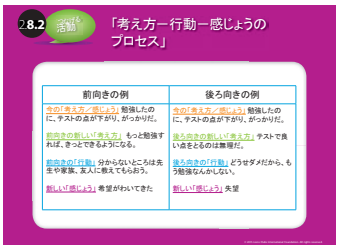
子どもたちに、近くの人と質問について話し合うように言い、その後で何人かの子どもたちから意見を聞きます。そして、うれしいことをしてもらったら、笑顔になって、とても楽しい気分になり、誰かにその人がうれしいと思うことをしたくなるかもしれないことを、クラスみんなで理解します。

映像資料2.8.1を映し、画面の中央の円の中の言葉を読み上げます。そして、子どもたちに１、２分近くの人と話し合い、その結果を何人かの子どもたちに聞きます。そして子どもたちからでた答えを使って表を完成させます。

2. つなげる 10〜12分 教示

■「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を紹介します

映像資料2.8.2を映し、同じ資料がライフスキルノートにもあることを知らせます。そして、今日の授業では、感情と考え方は強く結びついていること、また強い後ろ向きの感情を感じている時に前向きの結果に向かって行動するために、「考え方→行動→感情のプロセス」の使い方を学ぶことを説明します。



考え方ー行動ー感じょうのプロセス

1 **今の「考え方／感じょう」**—今自分がどう考え、どう感じているかをかくにんする。
2 **前向きの新しい「考え方」**—今考えられるより前向きの結果を考える。
3 **前向きの「行動」**————その考え方にしたがってする行動。
4 **新しい「感じょう」**————行動した結果変化した感じょうを知る

プロセスの各ステップを子どもたちと確認する際には、映像資料の中の例を参照してください。前向きの例から始めて、後ろ向きの例を検討することによって感情と考え方の関係を強調します。考え方が変わらなければ、その状況から生まれた後ろ向きの考え方が続き、それが後ろ向きの行動を引き起こすことを明確にしてください。一方、前向きの考え方は、これまでになかった前向きの感情を生み、前向きの行動を引き起こします。

HP サンプル教材

学校／地域とつながる活動

新しい週の始まりや、全員が作文を書き終えた時など、ちょっとしたことをクラスでお祝いします。お祝いは言葉と活動と音楽で構成します。たとえ小さなことでも、みんなでお祝いするとどんな気持ちになるか話し合います。きっと、その日はとても良い気分になれるでしょう。

家庭とつながる活動

家族に「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を説明し、それを実践するように勧めます。この活動のためにファミリー通信ワークシート「わたしたちの家族のベスト」を家庭に持ち帰ります。

他教科での学習

■国語

思いつく限りの感情に関係する単語のリストを作ります。まず、たくさんの単語を集め、よく似たもの１つのグループにし、さらに全体を、前向きの感情の単語グループと後ろ向きの感情の単語グループに分けます。最後に、自分の「感じょう温度計」に追加できる単語について研究します。

■情報

コンピュータやスマートフォンでよく使われる絵文字にはどんなものがあるか調べます。そして、絵文字を使うことによって、文字よりもうまく感情を伝えられるか、本当に相手に気持ちが伝わるのかについて話合います。また絵文字では表現されていない感情にはどんなものがあるか見つけ、その感情のために絵文字を作成します。

■考え方ー行動ー感じょうのプロセスを、モデルとして示します

映像資料2.8.2にもう一度注目するように言い、「考え方ー行動ー感情のプロセス」を使って、後ろ向きの感情を前向きに変えるモデルを演じます。現在の感情とそれを生み出している状況を画面を見ながら読み上げます。

先生の話：**さて、私は、みなさんが学んだばかりの「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を使って、今感じている後ろ向きの“もうダメだ”という感情を、新しい、前向きの感情に変えたいと思います。そうするために、私はまず前向きな考え方をしなければなりません。**

映像資料から前向きの考え方を読みます。

先生の話：**私は、今の状況で考えられる一番前向きの結果を想像してみます。そして、考え方の“矢印”を上向きに変えます。そしてその“矢印”にしたがって、前向きの行動を選びます。**

映像資料の中から、前向きの行動を選んで読んでください。

先生の話：**私の前向きの行動は、新しい前向きの感情につながります。そう、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」によって、いま感じている後ろ向きの感情を前向きの感情に変えることができたのです。**

3. やってみる　20分　活動２

■「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」活動について説明します

子どもたちに、これからグループで、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」にしたがって、後ろ向きの感情を、前向きの感情に変える活動を行うことを説明します。

■「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を使って練習します

「楽しいグループ分け」を使い小グループに分け、「グループ活動の約束」を守って活動するよう確認します。そして、下記の状況を声に出して読み、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」にしたがって、今の感情を、前向きの考え方と行動をすることで、新しい前向きの感情に変える活動をすることを述べます。

・宿題がまた出て、期限までにできるかどうか不安です。
・ソフトボールクラブの初めての練習です。チームに知っている人は誰もいないので、とても緊張しています。
・演劇のメンバーに応募したいのですが、恥ずかしがり屋です。

活動を始める前に、「考え方→行動→感情のプロセス」は、ライフスキルノートの「つなげる」ページにあることを思い出させてください。

グループの活動が終わったら、各グループの報告係に、状況を１つ選び、結果がどうなったか報告してもらいます。そして、今日は「考え方→行動→感情」の関係を理解し、自分の感情をコントロールするスキルについて学んだことを述べ、授業をまとめます。

要点カード「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を教室に掲示します。

HP　サンプル教材

■ふり返り

ライフスキルノートを使い、このじゅ業で学んだことをひとり１人、あるいは学級としてふり返ります。

学習の要点	「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」のステップとは何ですか？
学びと発見	前向きの考え方は、どのように良い結果をみちびくと思いますか？ 前向きの考え方ができる、他の例をあげてください。
活用／応用	「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」は、これから、どんな時、どんな場面で使えそうですか？

4. 使ってみる　2分

来週中に、後ろ向きの強い感情を感じた時に、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を使ってみます。そして、自分の感情をコントロールするために、このプロセスがどのように役立ったかふり返ります。そして、宿題や授業で学んだことの再確認として、またこれからの授業でスキルを活用した経験を交流するために、ライフスキルノートの「使ってみる」ページを完成させます。

評価

Part３ やってみる

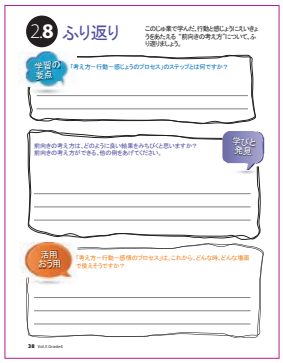
活動を観察して、新しい前向きの感情を生み出すために、子どもたちがどの程度前向きの考え方と行動をすることができたか評価します。

Part４ 使ってみる

ライフスキルノートの「使ってみる」ページを読み、教室外で「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」をうまく使えているか評価します。

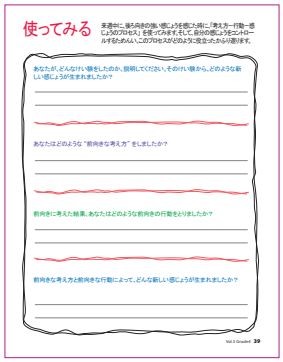
「ふり返り」の教材

ライフスキルノートP38



「使ってみる」の教材

ライフスキルノートP39



スキルアップ

スキットを創ろう！　強化

Part３ やってみる

下級生に前向きに考えることの大切さを伝えるために、グループで「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を説明するスキットを考え、下級生の前で演じます。

ポスターを創ろう！

Part４ 使ってみる

ペアで協力し「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」のポスターを創ります。文字と絵を使い、前向きの考え方は前向きの結果につながることを描きます。

絵本を創ろう！　向上

Part３ やってみる

写真やイラストを使い、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を紹介する絵本を創ります。解説を加えて完成させたらクラスで発表します。

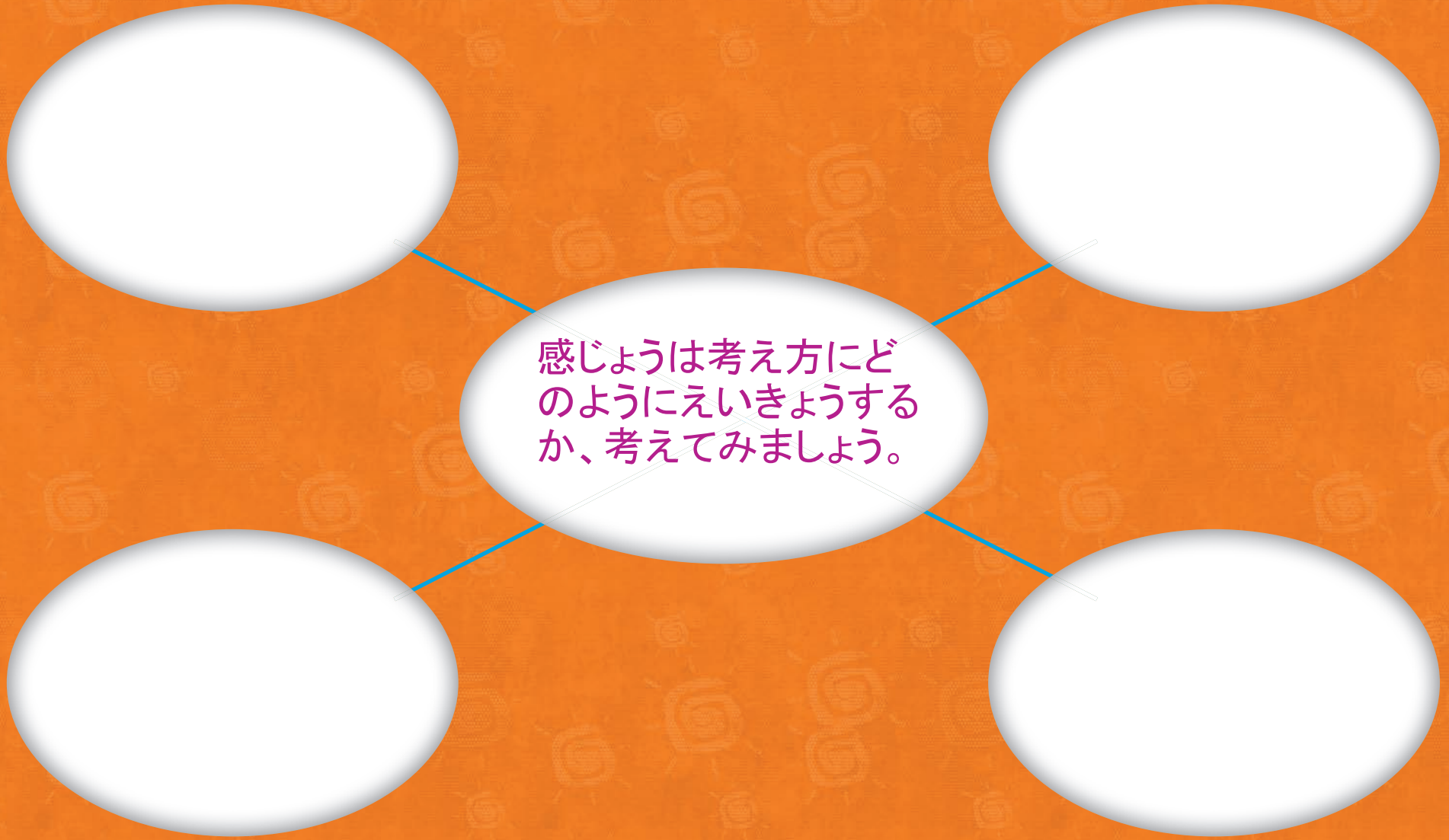
ボードゲームを創ろう！

Part４ 使ってみる

ペアで「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」のステップに沿った、ボードゲームを創ります。できあがったら、クラスメイトと互いのゲームを使ってみます。

HP　サンプル教材

2.8.1 みつける活動



HP　サンプル教材

© 2015 Lions Clubs International Foundation. All rights reserved.

2.8.2 つなげる活動

「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」

前向きの例	後ろ向きの例
今の「考え方／感じょう」勉強したのに、テストの点が下がり、がっかりだ。 前向きの新しい「考え方」 もっと勉強すれば、きっとできるようになる。 前向きの「行動」分からないところは先生や家族、友人に教えてもらおう。 新しい「感じょう」希望がわいてきた	今の「考え方／感じょう」勉強したのに、テストの点が下がり、がっかりだ。 後ろ向きの新しい「考え方」テストで良い点をとるのは無理だ。 後ろ向きの「行動」どうせダメだから、もう勉強なんかしない。 新しい「感じょう」失望

© 2015 Lions Clubs International Foundation. All rights reserved.

2.8 ふり返り

このじゅ業で学んだ、行動と感じょうにえいきょうをあたえる“前向きの考え方”について、ふり返りましょう。

学習の要点

「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」のステップとは何ですか？

学びと発見

前向きの考え方は、どのように良い結果をみちびくと思いますか？
前向きの考え方ができる、他の例をあげてください。

活用おう用

「考え方ー行動ー感情のプロセス」は、これから、どんな時、どんな場面で使えそうですか？

HP サンプル教材

使ってみる

来週中に、後ろ向きの強い感じょうを感じた時に、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を使ってみます。そして、自分の感じょうをコントロールするためんい、このプロセスがどのように役立ったかふり返ります。

あなたが、どんなけい験をしたのか、説明してください。そのけい験から、どのような新しい感じょうが生まれましたか？

あなたはどのような“前向きな考え方”をしましたか？

前向きに考えた結果、あなたはどのような前向きの行動をとりましたか？

前向きな考え方と前向きな行動によって、どんな新しい感じょうが生まれましたか？

HP サンプル教材

2.8
ファミリー通信

わたしたちの家族のベスト

家族のみなさんへ

子どもたちは、ライフスキルの授業で、自分の感情を受け止め、前向きの考え方で行動することの効果について学んでいます。この学習を深めるために、お子さんに「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を説明するよう促してください。そして、それを使って、後ろ向きの感情を、前向きの感情に変える家庭内の状況について、話し合ってください。

これをやりましょう！

家族に、じゅ授業で学んでいる「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を説明します。そして、このプロセスを、家庭でどんなときに使えるか、家族で話し合います。

考え方ー行動ー感じょうのプロセス

覚えておこう

- あなたの今の気持ちをかくにんします。
- 良い結果を思いうかべ、前向きに考えます。
- 前向きの考え方にもとづいて、行動します。
- 行動の結果、気持ちがどのように変わったのかかくにんします。

家庭で、どんなときに「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を使えるか、話し合います。そして、そのプロセスを使って、どのように前向きな変化をもたらすか、しめしましょう。

あなたの家族が、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」を使うことができるじょうきょうには、どんなものがありますか？

じょうきょうを前向きに変えるために、「考え方ー行動ー感じょうのプロセス」をどのように使うことができますか？

HP　サンプル教材

© 2015 Lions Clubs International Foundation. All rights reserved.