学級活動指導案(3)

令和〇年〇〇月〇〇日(〇) 〇校時
指導者：〇年〇組 〇〇 〇〇
男子〇〇名 女子〇〇名 計〇〇名

1．題材名 「みんなでリフレーミングしよう(SST)」

2．ねらい

・意欲的に活動に取り組み、今までの自分をふり返るとともに、新しい自分を発見しようとしている。【自己理解】
・リフレーミングを通して、自分や友だちのよさがわかり、学級生活を送る上で、認め合う大切さを理解している。【他者理解】

3．本時の展開

過程	学習活動	〇主な発問 ・予想される児童の反応	※指導上の留意点 ☆評価につながる見取り
導入 5分	1.本時の学習の動機づけを行う。 2.めあての確認をする。 リフレーミングを知り、友だちの短所を長所に変身してあげよう。	〇今の自分すきな人はいますか？ →挙手で確認する。	※アンケートの結果や、スライドを見て様々な見方について知る。 ※事前アンケートで、自分の長所・短所を記入させておく。
展開 30分	3.「リフレーミング」の意味を知る。 【インストラクション】 4. 教師のお手本を見て、ポイントを知る。【モデリング】 5.リフレーミングの練習をする。 ①グループで順番にワークシートを交換し、一人一人が友だちの短所をリフレーミングする。(10分) ②グループ全員が終わったら、自分のワークシートを見て、感じたこと・思ったことを伝え合う。(5分) ③リフレーミングした内容を発表する。(5分)【リハーサル】	〇自分の短所も見方を変えれば、長所でもある。前向きな見方に変えることを「リフレーミング」と言います。 〇例えば、先生の長所は〇〇ですが、短所は△△です。 (例)先生は、ドジな人だよね→ 先生は、相手をホッとさせる人だよね 先生は、フットワークが軽いね 〇短所は、外見でなく内面のことを書きましょう。 ・私の短所は、△△です。でも、友だちにリフレーミングしてもらって、〇〇や□□などの長所にもなることが分かりました。～な気持ちになりました。	※リフレーミング辞書を配布し、活用させる。 ※自己開示をすることが必要なので、以下のルールを徹底する。 ・友だちをからかうようなことは言わない。 ・ふざけない。 ・よいところ(プラス面)を見よう。 ※肯定的な言い換えの例を示し、教師はやり方を支援する。 ※メンバーには、「言ってくれてありがとう」の気持ちを込めて拍手するよう伝える。 ※机間巡視しながら、リフレーミングしにくいところは助言する。 ※短所を話すことに抵抗を示す児童には、活動を観察させる等配慮する。 ☆意欲的に活動に取り組み、今までの自分をふり返るとともに、新しい自分を発見しようとしている。
まとめ 10分	6.本時の学習の感想をふり返りシートに書き、感想を発表する。 【フィードバック】 7.教師の話を聞く。 【チャレンジ】	〇内面だけではなく、行動面のことでもリフレーミングできないか考えてみましょう。 (例)友だちが自分を見てニヤニヤ話す場面 〇ぜひ、今日の学習を生かして、自分や友だちを大切にしましょう。	☆リフレーミングを通して、自分や友だちのよさがわかり、学級生活を送る上で、認め合う大切さを理解している。 ※授業で知ったこと・できたことを生活に応用できるよう支援する。

4.評価

・意欲的に活動に取り組み、今までの自分をふり返るとともに、新しい自分を発見しようとしている。
【学びに向かう力、人間性等:観察、ふり返りシート】

・リフレーミングを通して、自分や友だちのよさがわかり、学級生活を送る上で、認め合う大切さを理解することができたか。
【知識及び技能:観察、ふり返りシート】

5.板書計画

11/17
(木)

めあて
リフレーミングを知り、友だちの短所を長所に変身してあげよう。

〇今の自分が好きな人?
はい →　　人
いいえ→　　人

どうしてすきではないのか?
・すぐおこるから
・

・正義感が強い
・感受性がゆたか

・つぼの形に見える
・人の顔に見える

・女の人に見える
・おばああちゃんに見える

リフレーミングとは・・・
自分の短所も見方を変えれば、長所になる。
前向きな見方に変えることをリフレーミングという。

外間先生の
長所・・・一生懸命
短所・・・おっちょこちょい

相手をホッとさせる
フットワークが軽い

リフレーミングの約束
①友だちをからかうようなことは、言わないようにしよう。
②ふざけないようにしよう
③よいところ(プラス面)を見よう。

(例)友だちが自分を見てニヤニヤ話す場面

・楽しい話しているだけ
・気にしすぎだよ

ふり返りカード

年　　組　　番 名前（　　）

めあて

1.今日の学習をふり返りましょう。　※〇を書きましょう。

ふ り 返 り	とても そう思う	少し そう思う	あまり 思わない	まったく 思わない
①楽しく活動することができましたか。				
②友だちのためによく考えて、リフレーミングすることができましたか。				
③自分の短所も見方を変えれば、長所になることがわかりましたか。				
④友だちによいところを言われて、友だちに対して親しみがもてましたか。				
⑤今日の学習は、これから友だちと仲よくするために役に立つと思いますか。				

2.今日の学習の感想を書きましょう。

今日の学習でわかったことは、

今までの自分は、

これからの自分は、

みんなでリフレーミングしよう

年　　組　　番 名前（　　）

☆アンケートを読んで、自分の気持ちに一番近いものに〇をつけ、その理由も書きましょう。

1. 自分のことがすきですか？　→　（　はい　・　いいえ　理由：　　）
2. 自分には、いいところがあると思いますか？
　→　（　はい　・　いいえ　理由：　　）
3. 勉強、運動、趣味(しゅみ)(すきなこと)など、自分なりに自信を持っていることがありますか？
　→　（　はい　・　いいえ　理由：　　）
4. 人の役に立っている、友だちに頼りにされていると感じていることはありますか？
　→　（　はい　・　いいえ　理由：　　）
5. やれば何でもできると思いますか？
　→　（　はい　・　いいえ　理由：　　）

☆自分の長所(よいところ)と短所(よくないところ)を1つずつ書きましょう。

私の長所は、 です。	私の短所は、 です。

友だちにリフレーミングしてもらおう！

あなたは、

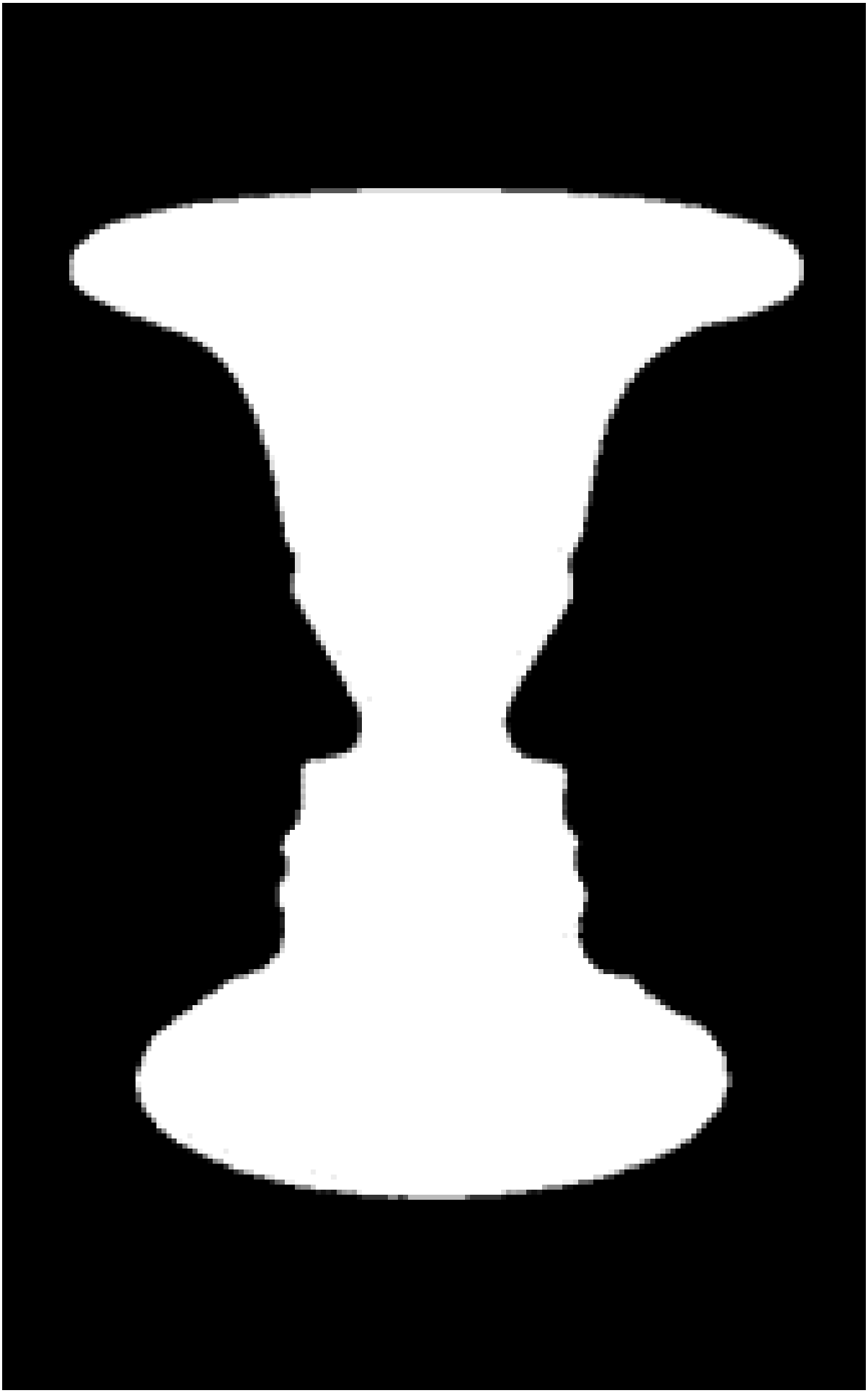
- ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿**です。（　　）より**
- ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿**です。（　　）より**
- ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿**です。（　　）より**
- ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿**です。（　　）より**
- ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿**です。（　　）より**

☆私の短所は、［　　］です。

でも、友だちにリフレーミングしてもらって、［　　］や

［　　］などの長所にもなることが分かりました。

［　　］な気持ちになりました。



リフレーミングの約束

①友だちをからかうようなことは、言わないようにしよう。

②ふざけないようにしよう。

③よいところ(プラス面)を見よう。

リフレーミング・チャレンジカード

チャレンジャー　　年　　組　　番 名前（　　）

ステップ1　学校や家で、リフレーミングにチャレンジしましょう！

チャレンジした「リフレーミング」の自分のスッキリ度をチェックしましょう！

当てはまるスッキリ度に色をぬって下さい。

ちょうスッキリ♡♡♡　　すっきり♡♡　　あと一息♡

1週間のチャレンジが終わったら、ふり返ってみましょう。

月・日	曜日	チャレンジできた「リフレーミング」	スッキリ度
12/17	木	（例）（　A　）さんが、（ 落ちこんでいる　）とき、 （ よく考えているね、だいじょうぶだよ ）とリフレーミングした。	♥♥♡
		（　　）さんが、（　　）とき、 （　　）とリフレーミングした。	♡♡♡
		（　　）さんが、（　　）とき、 （　　）とリフレーミングした。	♡♡♡
		（　　）さんが、（　　）とき、 （　　）とリフレーミングした。	♡♡♡
		（　　）さんが、（　　）とき、 （　　）とリフレーミングした。	♡♡♡
		（　　）さんが、（　　）とき、 （　　）とリフレーミングした。	♡♡♡

ステップ2　今回のチャレンジしての感想を書きましょう。