

高等学校 自立活動 学習指導案

日 時	平成**年 * 月 * 日 (*) 3 校時 10 : 45 ~ 11 : 30	場 所	面談室 1
指導者	〇〇		
単元名	考え方の変容と自己受容～多様なものの見方～（自己の理解と行動の調整に関すること）		
単元設定の理由	<p>本生徒は、過去に統合失調症の傾向と診断があり現在も定期的に通院をしている。知的能力は高く、定期考査でも常に平均以上を維持している。一方で対人関係の形成に困難があり、自分が思ったことをすぐに言葉にしてしまったり、他者との距離が近すぎたりと課題がある。その背景には、本生徒が感情に左右され冷静に行動できなかつたり、自分や他者に「こうでなければならない」ということを求めすぎたりすることが考えられる。本生徒自身、「感情がコントロール出来なくなり、攻撃的な言葉を発してしまう」や「他者に自分のルールを課してしまっているのかな」等と自己を客観的に見つめ直し振り返ることもしばしばある。本生徒が、偏った考え方に気がつき、思考の歪みを修正し、多様なものの見方や考え方を身に付けることが、対人関係を良好に形成していくためには必要である。</p> <p>本単元では、本生徒が学校生活で抱える様々なトラブルや困難（出来事）について、どのように思い、感じ、そして行動したかを教師と一緒に考える。本人の悩みや不適応行動が、自分の思考の歪みや偏りから生じていることを本人が見出し、その認知プロセスを変化させることを狙いとしている。そして、問題解決のための新しい認知スキルや行動様式を学習し、実行、そして評価するといった、自己コントロール（自律）の獲得を目標としている。</p> <p>指導にあたっては、最初に身近で起こった嫌な出来事や心配事を記録用紙に書き出してもらった。次に、そのことについてどう思ったのか、何が頭に浮かんだのか、何を感じたか等数字で強さを表示しながら記入させ、それらの認知プロセスを「自動思考記録用紙」に生徒といっしょにまとめた。その上で、教師とその思考は偏ったもの・歪んだものではないかを、6～10の視点から見直した。視点は、「だめなところだけを見る考え方」（ダメダメ色メガネ）、「完璧でないのだめとする考え方」（白か黒かのダメオセロ）、「だめなことばかりを予想する考え方」（悪いダメ占い）、「感情的になんでもだめと見る考え方」（ダメのレッテル貼り）、「だめな自分・悪いのは自分とする考え方」等々である。時間をかけ教師との問答を繰り返した。例えば、ある時「もうすぐクラス内で席替えがある」（出来事）ことを悩んでいた。担任がHRで席替えを周知した時に思ったことは、「周囲の人が私を嫌っているからだ」、「この間の授業で答えを間違えみんなが笑ったことが原因だ」、「自分は価値の無い人間だ」等と、歪んだ否定的な思考が頭の中を巡っていた。それに対して、「あなたがそのように考える根拠はなんだろうか？」「天才的な科学者があなたの話を聞いて同意するだろうか？」（本生徒の好きな問い）などの問答を繰り返すうちに、自分で思考の歪みに気がつき、不適応となる思考の悪循環から抜け出し、気持ちを楽にすることができた。</p> <p>本生徒にとり、凝り固まった認知プロセスを和らげ、多様な視点から柔軟に見直すことが、感情のコントロールや不適応行動の軽減には必要であると考えた。本授業をきっかけに、日常生活でも自分で自分をコントロールする力を養って欲しいと願い本単元を設定した。</p>		
単元の目標	<p>○出来事に対して自分が持つ歪んだ思考や偏った思考を、合理的な思考に修正できる。【2-3】</p> <p>○出来事に対して、多様な見方や考え方を身に付けることで、楽に生きることができる。【2-1】</p>		

	○自分の中にある様々な自己を見つけ、全体としての自己を受容できる。【2-3】
指導計画 (12時間扱い)	第1次 「思考のプロセスを不適切な悪循環から適応的な循環に修正する」 第1時 「出来事について偏った思い込みから、適切な思考に修正する」・・・10時間 第2時 「 <u>様々な自己を認知し、全体としての自己を受容する</u> 」(本時)・・・1時間 第3時 「これまでの振り返りとまとめ」・・・1時間

【本時の指導】

「I ask "little ** **".」


展開

時間	主な学習活動・内容 (必要に応じて配置図等を入れる)	指導の手立て
導入 (10分)	1 トークタイム。 (1) 先週にあった出来事や感想を話す。 (2) 今日の学習内容について知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の話が長くなりすぎないように注意する。 ・聞いた話をこま目に要約し本人に返すことで、本人も自分の話を理解できるようにする。 ・困った出来事や悩みがあれば、記録用紙に書き、次回にその話を詳しく聞くことを伝える。
展開 (30分)	2 自分の中の「little ** **」を見つけよう。 (1) 赤い人型の用紙(little ** **)に、自分の中にいる「良い** **」を書く。 (2) 青い人型の用紙(little ** **)に、自分の中にいる「悪い** **」を書く。 (3) 大きな人型の用紙(** **)に「良い** **」「悪い** **」それぞれを貼り付ける。	<ul style="list-style-type: none"> ・「little ** **」を書く際は、本人が自己を見つめられるような言葉かけをし、教師は「little ** **」を書くことの支援をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【評価】自己を見つめ、「良い自分」、「悪い自分」を認知することができるか。(観察)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな人型の用紙(** **)を見て、その中にいろいろな自分(little ** **)がいることを気付けるような言葉かけをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【評価】自己を見つめ、自分の中に「いろいろな自分」がいることを認知できているか。(観察)</p> </div>
	3 全体と部分を分けて見て見よう。 (1) カゴの中にいろいろな果物が入っており、その中の一つの果物が腐っている写真を提示する。 一つの果物が腐ったらカゴの果物を全部捨てるか教師と一緒に考える。 (2) 花瓶の中に1本だけ枯れた花がある写真を提示する。 1本だけ花が枯れていた時、花瓶の花を全部捨てるか教師と一緒に考える。 (3) ティッシュの箱を用意しておき、1枚が破れていた時、残りも全部破れているだろうと予想するか教師と一緒に考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・「1つが腐っていたらカゴの中の果物全部を捨てるか」と聞くことで、果物一つ一つではなく、カゴ全体を見ることができるよう言葉かけをする。 ・「1本だけ花が枯れた時に花瓶の花を全部捨てるか」と聞いてみることで、一部分のみで評価するのではなく、全体を見て物事を評価できるように促す。 ・「1枚が破れていた時、残りも全部破れているだろうと思うか」と聞くことで、失敗した一つの出来事のみで、この先を悪く推測しないようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【評価】物事の悪い部分だけに注目しないで、全体として捉えることができているか。(観察)</p> </div>
	4 様々な自己を知り、全体として自己を受容する (1) 大きな人型の用紙「** **」の中にある、様々な「little ** **」を見ながら、いろいろな自	<ul style="list-style-type: none"> ・先に提示したいろいろな例と見比べるように促すことで、一部の「little ** **」から全体としての「** **」を認識できるようにする。

	<p>分があることを見出す。 (2)それら全てをひっくり返して自己であることを認識する。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【評価】様々な考えをもった、全体としての自己を認めることができるか。(観察)</p> </div>
<p>まとめ</p>	<p>5 まとめをする。 (1) 本時の活動の感想を話す。</p>	<p>・学習したことが日常場面でもできそうか具体的な場面を想定し確認する。</p>

4 板書計画

11月19日 『I ask " little ** **".』
今日の流れ



果物の絵

花瓶の絵

5 教室配置

