

令和2年度 特色ある道徳教育推進校（心の教育推進キャンペーン実施校）
 県立千葉南高等学校

研究主題

自尊感情を高め、共生社会に向けた『豊かな心』を育成する

取組1 高大連携による感情の育成を含むソーシャルスキルトレーニングを軸に

(1) ソーシャルスキルトレーニング導入のねらい

本校生徒の多くは、真面目で穏やかで、何事にも素直に取り組む姿勢をもっている。しかし、なかなか自分に自信をもてず、積極的に自己を表現することが苦手である。そのような気質の生徒たちに、他者との関係性を学ぶとともに、自分自身を客観的に認知し自己肯定感や自尊感情を高めることをねらいとして、ソーシャルスキルトレーニング（以下SST）を実施している。

このSSTの実践は、生徒の自己探求、自己実現に向けて、長年にわたり東京情報大学の原田恵理子准教授と連携して、1学年の「道徳」を学ぶ時間で行っているものである。特に今年度は、社会情動的スキル育成の視点から「感情のコントロール」に焦点化し、ムードミーターやメタモーメントなどのツールを用いて、感情の育成を重視した。感情と社会性の育成は、自尊感情、意志決定、創造性、学力、健康などに大きく影響するとされている。このようなことを踏まえて、今年度のSSTを組み立てて実践を行った。

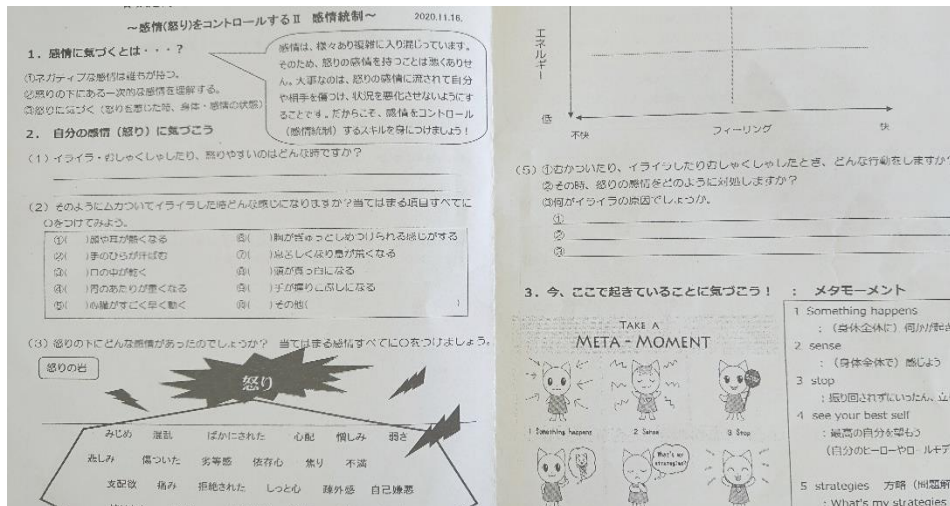
(2) SSTプログラム概要

今年度は次の内容で、6回にわたり実施した。

- 第1回 「よりよい友達関係のために ～コミュニケーションを学ぶ意義」
- 第2回 「よりよい友達関係のために ～話すスキル」
- 第3回 「よりよい友達関係のために ～聴くスキル」
- 第4回 「よりよい友達関係のために ～怒り（感情）のコントロールⅠ 感情に気付く」
- 第5回 「よりよい友達関係のために ～感情（怒り）をコントロールするⅡ 感情統制」
- 第6回 「よりよい友達関係のために ～あたたかいことばかけ」

(3) SSTを効果的に進める工夫

・ワークシートの活用



1時間の取組（導入、本時のスキルのポイント、モデリング、ワーク・シェアリング、まとめ、振り返り）を、ワークシートに書き込みながら、生徒の理解・洞察が深められるようにした。

- ・感情のムードミーター
感情を快・不快・高低の4軸で可視化し、その時の自分の気持ちや感情の変化に気づかせた。
- ・感情のメタモーメント
「今ここで」の感情に気づいてコントロールする6つのプロセスを具体的に絵で説明した。
- ・モデリングやワークでのロールプレイング活動
指導者や代表生徒によるモデリングや、生徒同士によるロールプレイでムードミーターやメタモーメントを取り入れ、感情の気づきを可視化し言語化する、コントロールの体験をした。

(4) ソーシャルスキルを定着させるために ～学年進行による継続支援～

1 学年の2学期にSSTを実施し、実施後も授業で学んだスキルのポイントを教室内に掲示し、授業やHR活動で継続的に確認できるようにした。2 学年、3 学年では、生徒同士の円滑なコミュニケーションや、不安や焦り、怒りなどの感情と向き合い、自己理解を深め、自己実現に向けて取り組むなどのテーマで道徳の授業を実施している。このように、全教員の共通理解に基づく3 学年を通じた連続性による支援・指導によって、生徒のスキルの定着が図られている。

取組2 学校教育全体を通じた道徳教育の充実

(1) 道徳教育全体計画の中で実施

本校の教育目標である「一心三力（心情・学力・体力・気力）の育成」を達成するため、LHRや総合的な学習の時間を有効に活用して道徳教育を推進している。

(2) 国際理解講演会

1 1月10日、講演会「EUがあなたの学校にやってくる」を開催。ドイツ連邦共和国総領事館から、経済担当上級専門官・ヨハネス・シュヴァイツァ氏が来校して、講演をしていただいた。

(3) 人権講演会

令和3年2月2日、講演会「多様な人たちが安心できる社会とは」を、NPO法人日本性の健康協会から講師を招いて実施予定である。

(4) 部活動等での地域貢献

本校の吹奏楽部は、毎年秋に「デイサービスセンター都苑」を訪問し、都苑の皆さんと協働してコンサートを開催してきた。今年は新型コロナウイルス感染拡大の状況下でそうした活動が出来ないため、都苑さんをはじめ日頃からお世話になっている方々へのお礼として、「ミサンガ封入のアンサンブルCD」を、100セット作成してお届けした。



主な成果と課題

様々な機会を設けて、生徒が道徳や人権について理解し考えを深めるように取り組んだ。継続的にこうした取組を行っていけるように、道徳教育推進委員会や人権委員会を組織している。

授業実践事例

高等学校 第1学年 「道徳」を学ぶ時間の指導案

令和2年11月16日

1 主題名

ソーシャルスキルトレーニング⑤「感情（怒り）をコントロールするⅡ：感情統制」
（県の視点「支え合う喜び」）

2 授業のねらい

- (1) 普段の自分自身が持っている感情（怒り）の存在に気付く。
- (2) 自分の感情に気付き、コントロールすることの大切さについて学ぶ。

3 教材 ワークシート テキスト 10代のためのソーシャルスキル教育 北樹出版

4 主題設定の理由

感情の育成は人間としての在り方、意志決定、創造性、学習、健康などに大きく関係する。高校1年生という時期に、自分の感情に気付き、コントロールすることをスキルとして学び、今後の学校生活や進路実現に向けて生かすことをねらいとして主題を設定した。

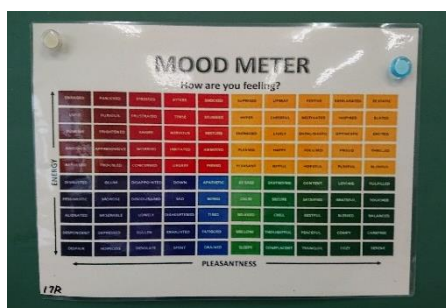
5 展開

	学習及び活動	指導上の留意点
導入 5分	1 振り返りと導入 (1) ルールを確認する。 (2) 前回の感情に気付くポイントを復習する。 ・誰もがネガティブな感情をもつ ・イライラした時、身体・感情の状態に気付く	・ワークシートを見ながら確認する。 ・感情に気付いてコントロールすることが大事と確認し、コントロール（調節・対処）する方法を身につけることへ関心をもたせる。
展開 35分	2 自分の怒りの「くせ」に気付く (1) 怒りやすいときとは？ (2) その自分の身体の反応 (3) その時の感情（一次的感情） (4) 感情の状態（快-不快） (5) 怒っている時の行動と対処、怒りの原因 3 今ここで起きていることに気付く：メタモーメント 感情のマネジメントスキルを説明する。 <div style="border: 1px solid #00AEEF; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 1 Something happens : (身体全体に) 何かが起きている 2 sense : (身体全体で) 感じよう 3 stop : 感情に振り回されずにいったん、立ち止まろう 4 see your best self : 最高の自分を望もう自分のヒーローやロールモデルを目指そう 5 strategies 方略(問題解決方法) : What's my strategies? 私の問題解決方法は何かいいのか? 6 succeed : 目標を達成(成功)! </div>	・怒りの「くせ」の例について、教師がモデルで示す。 ・ムードミーターを用説明する。 ・メタモーメントをポスターで説明する。 ・3について、具体的な例で説明する。

	<p>4 怒り（感情）をコントロールするための代表的な方法を紹介する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① セルフトーク ② 深呼吸 ③ 心地の良いイメージ ④ その場から離れる ⑤ 間をとる その他にあれば⑥に記入させる。</p> </div> <p>5 エクササイズ</p> <p>(1) 最近の怒りを思い出し、メタモーメントのスキルを使って感情のコントロールを練習する。</p> <p>(2) 3～4人1組の班で発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・他に、生徒が実践している方法があれば共有する。 ・既に感情のコントロールができている生徒がいればほめる。また、できている生徒がいた場合は、他の方法を知ることによって方法の幅を広げさせる。 <p>・1週間を振り返って怒りの体験を思い出させる。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>6 振り返り</p> <p>(1) まとめ 以下の2点を確認する。</p> <p>① 感情のマネジメントプロセスであるメタモーメントの考え方を理解する。</p> <p>② 自分に合った感情のコントロールの方法を知り、使えるように練習する。</p> <p>(2) 振り返り 振り返りシートに気づきを記入させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の内容を簡潔に振り返る。 ・怒り（感情）に気づいて、コントロールする方法としてメタモーメントの考え方があることを再確認する。 ・普段の生活の中で使うことが練習になることを強調する。 ・自分事として考えさせ、気付いた価値を内在化させる。 ・日常生活で使う（練習する）ことを促す。

6 授業の様子

(1) 掲示物の活用



ムードミーターとメタモーメントの掲示物で、自分の感情とその位置・動きやその時の感情を「見える化」して捉えさせた。

(2) 生徒の授業の感想

- ・感情をコントロールすると、大きな怒りになる前に心を落ち着かせることができると思いました。少しでもイラッとすることがあったら、まずは深呼吸して我慢することも大事だと思いました。
- ・感情のコントロールは大人になるにあたって必ず必要になるスキルの一つなので、常に心を落ち着かせ、ハプニングがあっても冷静に対応できるようにしたいです。

実践の定着に向けた継続的な指導授業

高等学校 第1学年 「道徳」を学ぶ時間の指導案

1 主題名 他者とのよりよい関係を作るスキルを活用しつつ今後の生き方を探求する
(県の視点「つながる未来」「かけがえのない自分」)

2 授業のねらい

自分自身の今後の過ごし方や生き方について考えを深める。また、他者と意見交換することによって様々な価値観を学び、人間として相手の生き方を尊重する態度を養う。

3 教材 「福澤心訓」 「『明日への扉』高等学校道徳読み物教材集」 千葉県教育委員会

4 主題設定の理由

この授業は「福澤心訓」の七つの文の前半のみを提示し、自分なりの「心訓」を完成させるというものである。自分で考えた「心訓」を順番に発表し合うことにより、自分の価値観に気付き、友達の価値観も知ることができる。また、「福澤心訓」の、「一生涯を貫く仕事を持つという事」や、「人の為に奉仕して」、「全ての物に愛情を持つ事」などの記述から、世の中の為に生きることの大切さを感じ取ることもできる。生徒が将来社会において果たさなければならない使命を自覚し、個々の進路選択を通じて自己実現を目指すことにもつながると考える。

5 展開

	学習及び活動	指導上の留意点
導入 5分	1 「福澤心訓」を読むに当って、福澤諭吉の人なりを簡単に確認する。 「福澤諭吉は明治時代に活躍した啓蒙思想家で、慶応大学の前身を作り、多くの人材を育てた。」	<ul style="list-style-type: none"> 福澤諭吉について、生徒に知っていることをあげさせるなど、問いかけを行うのもよい。 『学問ノススメ』や一万円札など。
展開 40分	2 教材を読む。(5分) 指導者が音読する。最も心にしみた言葉はどれか、理由とともにワークシートに書かせる。 3 ワークシートを使って考えをまとめる。(10分) 「自分の価値観について考えたことはありますか。自分なりのオリジナル心訓を作ってみよう。」 4 話し合う。(15分) 「班に分かれてそれぞれの班で、一つの心訓を考えてみよう。」 5 考えを発表する。(10分) 「各班で作った心訓を発表しよう。なぜその言葉を作ったのか理由も話してみよう。」	<ul style="list-style-type: none"> テキストを開いて見ながら聞く。 正解、不正解はないことを伝え、自分の言葉を自由に書き込ませる。 「話すスキル」「聴くスキル」を意識して、意見交換を行わせる。 自分の価値観と友達の価値観に違いがあることに気付かせたい。 各班の代表が前に出て、黒板に言葉を書いて発表する。または、発表用の記入用紙に書かせて掲示してもよい。
まとめ 5分	6 振り返りシートを記入させながら、自分の価値観、友達の価値観を知ることができたか確認する。 作成した「心訓」をもとに、今後の高校生活の過ごし方や生き方を考えるきっかけとするよう促す。	<ul style="list-style-type: none"> 振り返りシートは提出させて、後日、書かれた感想を紹介し、この時間の学びを共有できるようにする。