前期	小４ ３学期	イライラよ、さようなら	※学級活動など

１　目　標

○　イライラする場面での自分の言動に気付き、イライラを解消する方法があることを知り、自分で試してみることができるようにする。

２　指導のポイント

○　自分のイライラに気付くための手がかりについて考え、その解消法を学習できるようにする。

○　自分の言動に気付くことができない児童がいる場合は、考えるだけでなく、教師や代表児童がみんなの前で演技をし、気付かせる工夫をする。

３　準備するもの

・「イライラよ、さようなら」プリント　・絵「イライラ猿」

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
自分がイライラした時のことを考えさせる。	「イライラよ、さようなら」	朝の会や帰りの会で実践し、日常生活で振り返っていく。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　顔を提示し、その人の気持ち当てクイズをする。 ２　めあての確認をする。 **自分の気持ちに気付く方法を考えよう。**	○　その人の表情を見て、その人がどのような気持ちであるかクイズ形式で出題し、本時めあての方向性をつかむようにする。
展開（さぐる・見つける）	３　「イライラ」という言葉の意味を知る。	○　サルの絵を提示し、「イライラ」という気持ちに気付かせ、その後の行動について考えさせる。
	４　グループで話し合い、イライラしたときの自分の身体の変化や言動の特徴を知る。 **自分の気持ちに気付くことができない児童がいる場合には、ロールプレイなど行う。**	○　様々な場面でイライラした時、自分がどんな行動をしているかを考えさせる。 ○　イライラしたときの自分の特徴を書くことを通して、自分の言動を理解させる。
	５　「ストレス」という言葉の意味を知る。	○　風船を使って説明を行い、「ストレス」という言葉を理解させる。
	６　イライラの解消法についてグループで話し合い、多くの解消法があることに気付く。	○　グループで話し合い、イライラ解消法を考えさせる。 ○　イライラ解消法がたくさんあることを理解し、実践しようとする意欲を高める。
まとめ（決める）	７　学習の振り返りをする。 ・　「イライラよ、さようなら」プリントに授業の感想を書く。	○　日常生活において、イライラが解消できるように、日頃から解消法に取り組んでいくことを意識させる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　小学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＥ2）

前期	小４ １学期	こんなときは注意！	※学級活動など

１　目　標

○　通学時以外にも不審者の被害にあう可能性があり、どんな場所や状況が危険なのか知り、「自分の身を守るポイント」を理解することができるようにする。

２　指導のポイント

○　危険な場所についての話し合いを通して、誘拐などの事件は、帰宅後や休日に保護者や地域の人の目が届きにくい場所で起こることを理解できるようにする。

○　事件を未然に防ぐために、誘拐されそうになったときの対処法を身に付けることができるようにする。

３　準備するもの

・「こんなときは注意！」プリント　・写真①～⑦

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
「危険な場所」で学習したことを想起させる。	「こんなときは注意！」	「自分の身を守るポイント」を教室に掲示し、日常生活で振り返っていく。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　「みまもっち」などの不審者情報を紹介する。 ２　めあての確認をする。 **不審者に出会った時の対応の仕方について考えよう。**	○　身近なところにも、不審者による声かけなど、危険なことが潜んでいることを認識させるようにする。
展開（さぐる・見つける）	３　誘拐の危険性がある場所について考え、その特徴を知る。 〈写真の場面〉 ①　トンネル　⑤工事現場 ②　公園の木陰　⑥高架下 ③　駐車場　⑦繁華街 ④　裏通り ４　誘拐される状況を考えて、「自分の身を守るポイント」を復習する。 **＊自分の身を守るポイント「いか・の・お・す・し」** **①知らない人には、ついて行か（いか）ない。②知らない人の車に乗（の）らない。** **③助けてと、大（お）きな声でさけぶ。** **④安心なところ・大人のいるところまで、す（す）ぐに逃げる。** **⑤どんな人が、何をしたのか、家の人や学校の人に知（し）らせる。** ５　ロールプレイを通して、身を守るポイントを身に付ける。	○　７つの写真の場所は、全て危険が潜んでいることを押さえるとともに、人通りが多い場所も危険であることに気付かせるようにする。 ○　７つの写真の場所を分類しながら。危険な場所には「見えにくい場所」「声がとどかない場所」「紛れ込みやすい場所」があることを理解させるようにする。 ○　不審者に出会ったときの合い言葉「いか・の・お・す・し」を確認しながら、「自分の身を守るポイント」を理解させるようにする。 ○　不審者との距離をとることや防犯ブザーを使ってもよいことを加えて指導するようにする。
まとめ（決める）	６　学習の振り返りをする。 ・　「こんなときは注意！」プリントに授業の感想を書き、不審者に出会った時の行動を記入する。	○　児童の感想を基に、不審者に出会わないようにすることや、不審者に出会ったときの対処法を日頃から意識させるようにする。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　小学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＦ５）

前期	小４ ２学期	持ってあげようか	※学級活動など

１　目　標

○　気持ちよく学校生活を送るために、手助けの必要性を感じたら、まず声をかけて、助けの必要性を聞いてみることが大切であることに気付き、友達が困っていたら声かけをすることができるようにする。

２　指導のポイント

○　授業後には「声かけウィーク」を実施するなど、児童同士で助け合っている場面を見付けながら、称賛して、“助け合い”の定着を図るようにする。

○　道徳科の「主として人との関りに関すること（親切・思いやり、友情・信頼）」と関連が深いため、道徳科の時間と関連付けて実施するようにする。

３　準備するもの

・「持ってあげようか」プリント　・紙芝居①～⑩　・ゲーム用カード　・「声かけウィーク」チェックシート
・仲間に声をかける時のポイント

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
学校生活の中で困っていることを考えておく。	「持ってあげようか」	友達が困っていたら、声かけができるように、「仲間に声をかける時のポイント」を教室に掲示し、日常生活で振り返っていく。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　紙芝居の⑩を見て、大田さんが「今日はいい一日だったな」と思った理由について考える。 ２　めあての確認をする。 **気持ちよい学校生活を送るために大切なことを考えよう。**	○　筆箱や食器の絵をヒントに、どんな時に気持ちよさそうな表情をしているか考えさせるようにする。
展開（さぐる・見つける）	３　紙芝居を見て、助けた人・助けられた人の気持ちや気持ちよい学校生活を送るために助け合うことが大切であることを理解する。 ４　声をかける大切さに気付き、「仲間に声をかける時のポイント」を知る。 **＊仲間に声をかけるときのポイント「“ハチ”の“あき”」** **①はっきり言う、②近（ちか）づく、③相手（あいて）を見る、④相手の気持（きも）ちに合わせる。** ５　ロールプレイやゲームをして、「仲間に声をかけるときのポイント」を身に付ける。 **「何に困っているのでしょうかゲーム？」のルール** **①　グループで輪になる。** **②　出題者を決める。** **③　出題者はカードを１枚選び、カードの状況を演じる（声を出してもよい）。** **④　他の人は、出題者が何に困っているかを考え、分かったら手を挙げる。** **⑤　出題者は、回答者１人を指名する。** **⑥　指名された人は、出題者の演じる状況を発表し、その状況に合った声かけをする。** **※　出題者を変え、くり返す。**	○　困っている人がいるとき、助けてあげると、お互いが、うれしい気持ちになることを確かめる。 ○　紙芝居を基に、声をかけるときの言い方を確かめるようにする。 ○　「“ハチ”の“あき」を意識しながら、状況に合った声かけを行い、お互いがその声かけを称賛し合える雰囲気を大切にするようにする。
まとめ（決める）	６　学習の振り返りをする。 ・　「持ってあげようか」プリントに授業の感想を書き、「声かけウィーク」でがんばりたいことを記入する。	○　一週間「声かけウィーク」を行うことを投げかけ、日常生活において、お互いに助けるために日頃から声をかけていくことを意識させるようにする。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　小学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＨ３）

前期	小４ ３学期	自分はどんな気持ち？	※学級活動など

１　目　標

○　感情語に該当する自分の日常生活場面を説明できるようにする。また、自分の感情表現の中で不適切な表現方法の有無に気付き、感情の適切な表現方法を選択できるようにする。

２　指導のポイント

○　自己の感情理解とその表現方法について学習させる。

○　自己の感情の表現方法を分類する場面で、「古新聞を破る」や「友達と話をする」といったストレス対処法が出てくることが予想されるが、言葉による感情の表現方法の学習がねらいであることを意識し、ストレス対処法については深く彫りさげないように留意する。

３　準備するもの

・「自分はどんな気持ち？」プリント①、②　・ゲーム用カード（表情、場面）・「気持ちを伝えよう」ポスター

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
自分の気持ちが相手にうまく伝えられなかった経験を想起する。	「自分はどんな気持ち？」	気持ちの表し方について上手く表現できるように、「気持ちを伝えよう」を教室に掲示し、日常生活で振り返っていく。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　いろいろな表情の絵を見て、いろいろな気持ちがあることを理解する。 ２　めあての確認をする。	○　たくさんの気持ちがあることに気付かせ、理解する。
	気持ちをどのように伝えたり，表現したりしたらよいかを考えよう。	
展開（さぐる・見つける）	３　表情を描きこむゲームをしながら、感情語に該当する自分の日常場面を説明する。	○　「ゲーム用カード」に表情を描きこませ、どんな気持ちになるかを考えさせる。
	４　学習プリントの４コマ目を描き、感情の表現方法を考える。	○　ワークシート①の４コマ目に描きこませ、気持ちの表し方には、よい方法とよくない方法があることを理解させる。よくない方法を使うと人に迷惑をかけることを理解させる。
	５　グループで話し合い、適切な方法と不適切な方法を分類する。	○　４コマ漫画のケースにおいて、よい方法とよくない方法を発表させワークシート②に書き込ませる。
	６　「気持ちの伝え方のポイント」を知る。そして、ロールプレイをして、感情の適切な表現方法を身に付ける。	○　相手や周りの人を傷つけない言い方を考えさせる。 ○　「ゲーム用カード」を活用して、場面を設定し、「気持ちの伝え方のポイント」を使って、ロールプレイをさせる。
	＊気持ちの伝え方のポイント **「私（ぼく）は，・・・（感情語）です。**	
まとめ（決める）	７　学習の振り返りをする。 ・　「自分はどんな気持ち？」プリントに授業の感想を書く。	○　日常生活において、気持ちの表し方を上手に表現できるように日頃から取り組んでいくことを意識させる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　小学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＢ３）

前期	小４ １学期	早寝早起き朝ご飯	※学級活動など

１　目　標

○　自分の就寝・起床時刻、朝食についての問題点の有無とその内容に気付き、生活のリズムを整えるための目標を立て、努力しようとする意欲を高めるようにする。

２　指導のポイント

○　１週間の「生活のリズム」チェック表に記入漏れがないように、毎日記入できているかを確認したり、朝の会に記入する時間をとったりして本時の学習の準備を行うようにする。

○　事後指導として、１週間の「生活かいぜんチャレンジウィーク」チェック表を用いて、問題点の改善や目標達成への児童の意欲向上を図るようにする。

○　学級通信での本時の学習紹介を通して、家庭との連携を図りながら、「生活かいぜんチャレンジウィーク」を行うようにする。

３　準備するもの

・「朝食のエネルギー効果」（資料）、「朝食を食べる頻度」と「イライラの関係」（資料）

・「生活リズム」チェック表　・「生活かいぜんチャレンジウィーク」チェック表　・掛け時計　・赤鉛筆

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
実施前１週間の生活チェックを行う。	「早寝早起き朝ご飯」	学習後、１週間の生活チェックを通して、自分の生活改善への実践意欲を高める。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入	１　「生活リズム」チェック表の比較を通して、自分の生活を振り返る。 〈先生が提示する「生活リズム」チェック表例〉 ○生活リズムのよい点　○生活リズムの問題点 ・起床の時間が早い　・朝食を食べていない ・就寝の時間が遅いなど ２　めあての確認をする。 **自分の生活のリズムについて振り返り、これからどうすればよいかを考えよう。**	○　教師が提示した「生活リズム」チェック表と自分のものを比較し、教師が提示した生活リズムのよい点や問題点に気付かせ、本時のめあてに結び付けるようにする。
展開	３　朝ご飯の大切さを知る。 「朝食のエネルギー効果」 「朝食を食べる頻度」と「イライラの関係」（資料） ４　早寝早起きの大切さを知る。 ５　自分の生活リズムのよい点・問題点について考え、更に生活のリズムをよくするための目標を立てる。	○　資料を基に、朝ご飯を食べないとエネルギーが不足し、学校での生活に集中して取り組めないことに気付かせるようにする。 ○　４年生にとって必要な睡眠時間が、８～１０時間であることを知り、早寝早起きの大切さについて気付かせるようにする。 ○　規則正しい生活リズムは、毎日決まった時間に起きて、食事して、運動して、寝ることが健康の秘訣になることに気付かせるようにする。 ○　「生活リズム」チェック表を基に分かった課題改善に向け気を付けたいこと（目標）を考えさせるようにする。
まとめ	６　学習の振り返りをする。 ・授業の感想を書く。 ・今後の目標を書く。	○　感想の紹介を基に、これからの生活に向けて、毎日朝ご飯を食べること、自主的に早寝早起きを行うことへの実践意欲を高めるようにする。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　小学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＡ６）

前期	小４ ２学期	断る方法いろいろ	※学級活動など

１　目　標

○　誘いや依頼に対する意思表示、特に断ることを明確に伝えることの重要性に気付き、「断り方のポイント」を身に付けることができるようにする。

２　指導のポイント

○　「断り方のポイント」についてグループで話し合って考えるように展開し、最後に「断り方のポイント」をまとめるようにする。

○　クラスの実態として、「非主張的」な児童が多い場合は、話し合いに時間を取り、自分の意思を伝えることの意味や重要性が理解できるように工夫する。

３　準備するもの

・「断る方法いろいろ」プリント①、②　・断り方のポイント

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
断らなければならないのに断れなかった、失敗した経験を想起させる。	「断る方法いろいろ」	普段の生活で身近な誘いを断ることができるように、「断り方のポイント」を教室に提示し、日常生活で振り返っていく。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　断らなければならないのに断れなかった、失敗した経験について発表する。 ２　めあての確認をする。 **上手な断り方について考えよう。**	○　生活する中で、どうしても上手に断らなければならない場面があることを確認し、本時のめあての方向性をつかむようにする。
展開（さぐる・見つける）	３　教師の非主張的（もじもじ）な断り方の劇を見て、はっきり断ることの重要性に気付く。 ４　教師の攻撃的（ふゆかい）な断り方の劇を見て、相手の気持ちを考えた断り方の重要性に気付く。 ５　教師の主張的（にこにこ）な断り方を見て、「断り方のポイント」について話し合う。 **＊断り方のポイント「断るのは“こわかー”** **①はっきり断（ことわ）る，②その理由（わけ），③代（か）わりの案を伝える** ６　ロールプレイを行い、「断り方のポイント」を身に付ける。	○　児童に、依頼や誘いを行った側に視点をもたせ、はっきりしてくれないのは困ることを理解させるようにする。 ○　依頼や誘いを行った側に視点をもたせ、怒ったように言うと相手は嫌な気持ちになることを理解させるようにする。 ○　非主張的な断り方・攻撃的な断り方との違いに気を付けながら、主張的な断り方のよさを考えながら、見るように伝える。また、「相手を嫌な気持ちにさせずにはっきり断る」「断る理由を付け加える」「代わりの案を伝える」の３つのポイントについて話し合いを通して気付かせるようにする。 ○　ペアでのロールプレイを通して、断るポイント①か～③のどれがよかったかを確かめ合うようにする。
まとめ（決める）	７　学習の振り返りをする。 ・　「断る方法いろいろ」プリントに授業の感想やどのように断っていくかを記入する。	○　児童の感想を基に、日常生活において、身近な誘いを断ることができるように日頃から取り組んでいくことを意識させるようにする。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　小学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＣ５）