後期	中２ ３学期	しぐさと態度のコミュニケーション	※学級活動など

１　目　標

○　自分のノンバーバル（非言語的）コミュニケーションの特徴に気づき、適切な伝達のための改善点を知り、好ましいコミュニケーションスキル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

○　ノンバーバルコミュニケーションの重要性に気づかせるために、表情としぐさによる伝言ゲームを行う。

○　グループで伝え合う活動を通して、自分のノンバーバルコミュニケーションの特徴に気付き、よりよいコミュニケーションができるように改善する。

３　準備するもの

「しぐさと態度のコミュニケーション」プリント、伝言ゲーム①～④

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１の「“聞く”と“聴く”」で「気持ちを知るヒント」を学習。	「しぐさと態度のコミュニケーション」	言葉だけでなく表情や身振り手振りを加えたコミュニケーションをとることができるように意識させる。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　人に何かを伝えようとするとき、どのような方法で伝えるか考える。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 表情としぐさによる伝言ゲームを通してノンバーバルコミュニケーションの重要性に気づき、よりよいコミュニケーションが取れるようにする。	例）話す　手紙　電話　メール　ＳＮＳ　等 ○　言葉や文字だけでは伝わらないことがあることに触れる。 ○　時間があれば、雰囲気を和らげるためにアイスブレイクを取り入れる。
	よりよいコミュニケーションがとれるようになろう	
展開（さぐる・見つける）	３　ノンバーバルコミュニケーションの重要性に気付く。 (1) 自分の気持ちが伝わらない経験を振り返る。 (2) 教師がその例をモデリングする。 (3) どうすればその気持ちが伝わるのか考える。 (4) ノンバーバルの伝え方には何があるのか考える。 ４　表情としぐさで伝言ゲームをする。 (1) 伝言ゲームカードを使って、ノンバーバルコミュニケーションを体験する。 ５　自分のしぐさの特徴を知る。 (1) ３人組（話し手、聞き手、観察者）を作り、テーマを決めて話をする。観察者は「しぐさと態度のコミュニケーション」プリントでチェックをする。 (2) グループで各自の改善点を話し合い、プリントに記入する。 (3) 改善点に気をつけながら、再度テーマを決めて話をする。	例）悪い姿勢・イライラ口調などで「ごめんなさい」 ○　気持ちを伝えるのは言葉や文字だけではなくノンバーバルなものがあることに気付かせる。（身振り、表情、しぐさ、口調、声の大きさ等） 【ゲームのルール】 グループは１列に並び、列ごとに異なった課題を提示する。先頭の生徒のみ結末まで書かれている「先頭用カード」を見せる。先頭の生徒は、「伝言用カード」を提示しながら表情としぐさだけで結末を伝える。最後尾まで行い、最後尾の生徒が結末を答える。 ○　よい話し合いをしているグループを選び、発表する場を設定する。 ○　テーマは状況に応じて、同じでも変更しても構わない。
まとめ（決める）	６　まとめをする。 (1) プリントに振り返りを記入し、これからコミュニケーションで気を付けたいことを書く。 (2) 学習の感想を発表する。	○　学んだことを日常生活にいかせるように意識させる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＣ３）

後期	中２ ２学期	ストップ！いじめ	※学級活動など

１　目　標

○　クラスでいじめがあった場合を想定し、被害者の立場や気持ちを考えるとともに、「トラブル解決のポイント」を使って、傍観者の立場からいじめ解決の最善の方法を考えることができるようにする。

２　指導のポイント

○　いじめられる人の気持ちを考えることができるように、エクササイズを行う。

○　いじめられる人や傍観者の気持ちを理解することができるように、いじめの具体例を提示する。

○　傍観者の立場からいじめの解決方法を「トラブル解決のポイント」を使って考えるようにする。

３　準備するもの

「ストップ！いじめ」プリント①、②、「ストップ！いじめ」プリント②（記入例）、絵①、②

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１の「友だちが怒っちゃった!?」で「トラブル解決のポイント」を学習。	「ストップ！いじめ」	実際の場面で「トラブル解決のポイント」を活用して解決策を考える。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 いじめの具体例やエクササイズを通していじめられる人や傍観者の気持ちを理解する。	○　いじめについて考える上で、いじめは、不登校や引きこもり、最悪の場合は自殺に発展してしまう重大な事案であるということをおさえる。
	いじめを解決する方法を考えよう。	
展開（さぐる・見つける）	２　いじめられる人の気持ちを考える。 ⑴　どのようなことをするといじめになるのか考える。 ⑵　いじめの定義について考える。 **児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいう。（文部科学省、2013）**	**例）物を隠す　お金を取る　嫌がらせをする** **【エクササイズの流れ】** **１．自分が大切にしている物を７つ以上書く。** **２．その中から特に大切な３つをＡ・Ｂ・Ｃに書く。** **３．隣の人にプリントを渡す。** **４．Ａ・Ｂ・Ｃの中からどれか１つに×印をつける。** **５．×印をつけられた気持ちを考える。**
	⑶　「ストップ！いじめ」プリント①を活用し、いじめられた人の気持ちを理解するエクササイズをする。	○　加害者、被害者、傍観者（見ないふりをしている子）、観衆（周りで面白がって見ている子）がいる。
	３　具体例から被害者と傍観者の気持ちを考える。 ⑴　絵①､②を見ていじめの場面にはどのような人がいるのか考える。 ⑵　絵①、②を見てどのような状況であるのか考える。 ⑶　被害者と傍観者の気持ちはどんな気持ちなのかを考える。	○　いじめは相手の大切な物を奪う行為に似ていることに触れ、これが現実だったらどう感じるかを考えさせる。
	４　「トラブル解決のポイント」を使って、解決方法を考える。 ⑴　「トラブル解決のポイント」について考える。	○　「トラブル解決のポイント」を活用することの重要性に触れる。
	トラブル解決のポイント「トラブル解決４兄弟」 **①【明】目標を明らかにする　②【考多】多くの解決策を考える** **③【よそ男】結果を予想する　④【きめ男】最もよい方法を決定し実行する**	
	⑵　「ストップ！いじめ」プリント②を活用し、「傍観者」にならないように自分たちでできることをグループで話し合う。	○　「いじめられている人を助ける」を目標にする。 ○　実行する解決方法を決めるときは、トラブルに関わる人の気持ちを考えるようにさせる。
まとめ（決める）	５　まとめをする。 ⑴　プリントに振り返りを記入する。 ⑵　学習の感想を発表する。	○　「いじめは絶対に許さない」という毅然とした態度を生徒に示し、今後の行動について自己決定する場を設定する。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＤ４）

後期	中２ ３学期	ストレスマネジメントⅡ	※学級活動など

１　目　標

○　ストレス対処法は、いくつかの方法に分類されることを理解し、自分に適したストレス対処法を見付け、有効に使うことができるようにする。

２　指導のポイント

○　多くのストレス対処法があることに気付かせるために、ストレス対処法カードに記入し、グループで話し合い、発表する場を設定する。

○　自分にあった対処法を実践することができるようにするために、具体的な場面を設定し、その状況に適したストレス対処法を知り、ストレスマネジメント台本を活用して、ストレス対処法を体験する。

３　準備するもの

「ストレスマネジメントⅡ」プリント①、②、ストレス対処法カード、ストレスマネジメント台本

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１の「ストレスマネジメントⅠ」でストレスへ対処法について学習。	「ストレスマネジメントⅡ」	様々な対処法を試し、ストレスを感じる場面で自分に適した対処法を実践することができるようにする。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 ストレスを感じる場面や自分のストレス対処法の傾向に気付き、自分に適した対処法を見付け実践する。	○　腹式呼吸を行うことで気持ちが落ち着き、リラックスする体験等を行い、本時のめあての方向性をつかむようにする。
	自分に適したストレス対処法を見付け、使うことができるようになろう。	
展開（さぐる・見つける）	２　ストレッサーについて考える。 (1) 日常生活においてどのような場面でストレスを感じているか考え、プリント①に書く。 (2) それぞれのストレッサーが「善玉」「悪玉」のどちらであるかを考える。	テスト前　試合前　友だちとけんか　おこられる等 ○　各項目について挙手をさせ、人によって違いがあることに気付かせる。
	３　ストレス解消法の分類について話し合う。 (1) 悪玉ストレッサーを感じた時、どうなるか考える。 (2) プリント①とストレス対処法カードに「自分のストレス対処法」を書く。 (3) グループで自分の対処法を発表する。 (4) グループで考えた対処法を６つに分類し、どの型が多かったか確認する。	イライラする　落ち着かない　八つ当たりする　等 ○　グループで話し合う中で、他のストレス対処法を思いついた場合はカードに追加させる。 ○　「暴力」や「万引き」のように人に迷惑をかける行為は対処法ではないことを押さえる。
	【リラックス型】柔軟体操をする。お風呂に浸かる。 【発散型】ダンスをする。山登りをする。 【コミュニケーション型】メールをする。家族と話をする。 【鑑賞型】読書をする。美術館へ行く。 【イメージ型】緊張場面をシュミレーションする。 【変化型】髪型を変える。新しい服を買う。	
	４　ストレス対処法の選択をする。 (1) 場面を設定して対処法を選択する。	
	【場面１】大切な試合の１０日前。試合のことを考えると少し落ち着きません。どのような対処法を使いますか？ 【場面２】大会前日。明日のことで頭がいっぱい。弱気になることもあります。どんな対処法を使いますか？ 【場面３】試合の本番直前。緊張はピークです。どんな方法で自分を落ち着かせますか？	
	(2) ストレスマネジメント台本を活用して、ストレス対処法を体験する。	○　教師の指示に従って、リラックス法を体験させる。
まとめ（決める）	５　学習の振り返りをする。 (1) 宿題としてプリント②に１週間で自分がどんなストレス対処法を使っているのかを記録する。 (2) プリント①に対処法を記入する。	○　自分にあった対処法を見つけ、実践することができるようにさせる。 ○　いつもと違う方法も試してみることも有効であることを伝える。

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

後期	中２ ２学期	ポジティブに考えよう！	※学級活動など

１　目　標

○　「うつ」の症状やその原因を知り、「うつ」の特徴を理解し、落ち込んだ時でも悲観的にならずポジティブな考え方ができるようになる。

２　指導のポイント

○　「うつ」の一般的な症状やなりやすい性格を知る。

○　「うつ」の原因となるストレスの現状を把握する。

○　自分の悲観的な考え方に気付き、ポジティブな考え方を学習する。

３　準備するもの

「ポジティブに考えよう！」プリント①　、②、「心の健康チェック」診断表、
「適切な考え方」の回答例、教師用資料

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
「ストレスマネジメント」において、ストレスに対処する方法を学習。	「ポジティブに考えよう！」	実際に落ち込んだ時に、ポジティブに物事を捉えることができるようにする。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入	１　最近、落ち込んだことや気持ちがしんどいと思ったことがないか振り返る。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 「うつ」の特徴やその原因について理解し、落ち込んだ時でもポジティブ思考ができるようになる。 **ポジティブに考えることができるようになろう！**	○　アイスブレーキングを行い、気持ちをリラックスさせる。
展開	３　「うつ」とその症状について (1)下の３つの症状を感じたことがあるか考える。 **①　やる気が出ない（学校に行きたくない、好きなこともせずボーっとしている）** **②　ネガティブな気持ちになる（悲しい、つらい、絶望）　③体調が悪い（食欲不振、寝つきが悪い）** (2)「うつ病」は、①～③の３つの症状が長く続いている状態であることを知る。 ４　こころの健康チェックを行う (1)「ポジティブに考えよう！」プリント①を使って心の健康チェックを行う。 (2)心の健康チェック診断表に○×を記入し、自分の心の状態を確認する。 (3)ストレスを感じたときにどうすればいいか考える。 ５　「うつ」になりやすい性格について (1)「うつ」になりやすい人の性格について考える。 (2)自分の性格について考える。 ６　「うつ」になりやすい悲観的な考え方について (1)「ポジティブに考えよう！」プリント②で悲観的な考え方だと思うことを選ぶ。 (2)グループで話し合い、ポジティブな考え方に変える。 (3)話し合い変更した考え方を発表する。	○　教師用資料を参考にする。 ○　「長く続いている状態」とは、２週間ほぼ毎日続いている状態のことを伝える。 ○　「うつ」になる原因の中から、ストレス、性格、悲観的な考え方について考えさせる。 ○　生徒が不安にならないように、○の個数が多くても「うつ」ではないと伝える。 **例）まじめ、正直、頑張り屋、几帳面、責任感が強い気を遣う、しっかり者でいつも頑張っている人** ○　「適切な考え方」の回答例を参照させる。 ○　「うつ」になりやすい人は少しミスをしただけでも「ダメな人間」だと否定的に考えてしまうので、意識的にプラスに考えるようにさせる。
まとめ	４　全体にシェアする (1)プリントに振り返りを記入する。 (2)学習の感想を発表する。	○　気持ちが落ち込んだ時は、自分で適度に心の疲れを解消したり、ネガティブな考え方をしたりしていないか考えるようにさせる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＦ３）

後期	中２ ３学期	顔の見えないコミュニケーション	※学級活動など

１　目　標

○　携帯電話やインターネットを使ったコミュニケーションのメリット・デメリットを理解し、「ネット上の投稿のポイント」を使って、インターネット上で適切なコミュニケーションをとるための決意表明ができるようにする。

２　指導のポイント

○　インターネット上でのコミュニケーションのメリットとデメリットを理解するために、パターンＡとパターンＢの状況を比較し、受け取る側の気持ちに違いがあることに気付かせるようにする。

○　「ネット上でのコミュニケーションのポイント」を使って、自分の決意を発表する場を設定する。

３　準備するもの

「顔の見えないコミュニケーション」プリント①、②、状況①、②台本、メッセージ①、②

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
なし	「顔の見えないコミュニケーション」	中３の「携帯電話のマナー」や情報モラル学習等と関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 「ネット上でのコミュニケーションのポイント」を知り、インターネット上で適切なコミュニケーションをとるための決意をする。	○　生徒の携帯電話やインターネットについての現状について確認をする。(所持している生徒や使用状況等)
	インターネット上で適切なコミュニケーションをとれるようになろう。	
展開（さぐる・見つける）	２　インターネット上でのコミュニケーションのメリットとデメリットについて考える。 (1)　ＳＮＳにはどのようなものがあるか考える。 (2)　ＳＮＳによるコミュニケーションのメリットについて考え、発表する。 (3)　状況①をパターンＡ（文字によるメッセージ）とパターンＢ（表情やしぐさを加えた口頭によるメッセージ）の受け取る側の気持ちの違いについて考え、発表する。 (3)　状況②も同様に考え、発表する。 (4)　なぜネット上のメッセージと直接の会話で伝わる印象について違いが生じるのか考え、発表する。	○　ネットを使ったコミュニケーションには、よい面と悪い面があることを考えさせる。 **いつでも連絡が取れる　知らない人ともやり取りできる** ○　パターンＡとパターンＢで受け取る側の気持ちに違いがあることに気付かせる。 ○　文字によるメッセージでは、表情や声が分かる会話と比べて受け取る情報が少なく、誤解が生じることに気付かせる。 ○　誤解が生じないようにするためには、分かりやすく丁寧に書く、強い（紛らわしい）言葉を使わない、絵文字をつけるなどの工夫が必要であることを伝える。
	３　ネット上での投稿での注意点について考える。 (1)　プリント②の投稿に関する問題点について考える。	**冷静になっていない　言葉遣いがよくない** **全体に公開するのがよくない　個人情報を公開している** ○　軽い気持ちで投稿したことが、トラブルになることに気付かせる。
	４　「ネット上でのコミュニケーションのポイント」と自分の決意を考える。 (1)　「ネット上でのコミュニケーションのポイント」について考える。	
	ネット上でのコミュニケーションのポイント『関係が“こわれて”しまう前にすぐ“相談”』 **【こ】個人（こじん）情報に気を付ける　【わ】悪（わる）口や強い言葉を使わない** **【れ】冷（れい）静に判断する　【て】わかりやすく丁（てい）寧に書く** **【相談】困ったときはすぐに相談する**	
	(2)　プリント②の時に自分ならどうするか考える。	**無視する　公開の範囲を制限する** **優しい言葉遣いを心掛ける　個人情報を投稿しない**
まとめ（決める）	５　まとめをする。 (1)　インターネット上の書き込みをする際に気を付けたいことを自分の決意としてまとめ、発表する。	○　ネット上のコミュニケーションでは、誤解が生じやすいことに注意して、丁寧な発言をするように意識させる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＤ３）

後期	中２ ２学期	私の“夢”	※学級活動など

１　目　標

○　自分自身の目標を設定し、目標達成の手順に沿って必要な情報を調べ、「進路決定プロセス表」を完成することができるようにする。

○　目標の変更があった場合でも、プロセス表に沿って考えることで、目標に近付くことができるようにする。

２　指導のポイント

○　将来の目標を実現するために、「進路決定プロセス表」の使い方を通して、どのような進路があるかを知り、そのために「今、何ができるか」を意思決定する場を設定する。

３　準備するもの

「私の“夢”」プリント①、②、「私の“夢”」プリント①（記入例）、建築家への道、建築家への道（説明）

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
事前に将来なりたい仕事を考えさせておく。中２の「友達が怒っちゃった」でプロセス思考を学習。	「私の夢」	職場体験や職業調べなど、進路学習と関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　自分が将来なりたい仕事に就くためにはどのような準備が必要か考える。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 進路決定プロセス表の立て方を理解し、自分自身のプロセスを立て、目標を設定する。	○具体的な職業名を提示し、どんな資格や適性が必要か発表させ、本時のめあての方向性をつかむようにする。
	なりたい仕事に就くための方法を考え、今できることを見付けよう。	
展開（さぐる・見つける）	３　「進路決定プロセス表」の使い方について話し合う。 (1)「私の“夢”」プリント①（記入例）を配布し建築家への道を例にプロセスをたてる。	○　道のりを調べるために、インターネットや本・資料で調べることができることを伝える。
	①目標を決める。　③②で考えた道の中で最も実行性が高いものを１つ選ぶ。 ②目標への道を考える。④選んだ道に進むために自分ができることを具体的に書く。	
	４　「進路決定プロセス表」使って、目標への道のりを考える。 (1)「私の“夢”」プリント①、②を活用し、自分の将来の目標への道のりを考える。 (2)立てた計画を発表する。	○　分野ごとに４グループに分かれて目標への道のりを考えさせる。 ○　余裕があれば、時間を設けて調べ学習をさせる。
まとめ（決める）	５　学習の振り返りをする。 (1)プリントに振り返りを記入する。 (2)今できることを記入する。 (3)学習の感想を発表する。	○　目標に向かって、今後の学校生活を頑張ることができるように意識させる。 ○　他の職業に興味がわいた際にも、同じ方法で調べたり、プロセスを立てたりするようにさせる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＧ２）

後期	中２ １学期	時間を大切に	※学級活動など

１　目　標

○　自分の生活を振り返り、時間を管理することの重要性に気付くとともに、自分で１週間程度のスケジュールを立て、計画通りに実行できるようにする。

２　指導のポイント

○　計画を立てるときの「スケジューリングのポイント」を考えることができるように、悪いスケジュールを提示する。

○　自分で立てた計画を見直し、ポイント④の必要性に気付き、自分の計画を修正する場を設定する。

○　下級生や大人に対する適切な挨拶を身に付けることができるように、ロールプレイをする。

３　準備するもの

「時間を大切に」プリント、スケジュール（悪い例・よい例・修正例）、テスト範囲（学校の物を準備）

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
なし	「時間を大切に」	夏休みの計画・試験前の計画に関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 自分の生活を振り返り、スケジュールを立てて計画的に実行できるようにする。 **自分の生活を振り返り、自分でスケジュールを立て、計画通りに実行しよう。**	○　テスト勉強や部活動に取り組む際に、計画を立て行っている人がいるか尋ねる。 ○　計画を立て実行することで、目標を達成し易くなるメリットを伝える。
展開（さぐる・見つける）	２　スケジュールのポイントを考える。 ⑴　スケジュール（悪い例）を提示しスケジュールのよくない点は何かを考える。 ⑵　スケジューリングのポイントを知る。 **スケジューリングのポイント『“やっつけ”のスケジュールを“見直し修正”』** **【や】やるべきことの確認　【つ】使（つか）える時間の確認** **【け】余裕のある計画（けいかく）　【見直し】見直しと修正** ３　自分の予定を立てる。 ⑴　テスト範囲を配布し、やるべきことを確認する。 ⑵　スケジュール（よい例）で使える時間を確認する。 ⑶　「時間を大切に」を配布し使える時間にテスト勉強の時間を記入する。	○　スケジュール（悪い例）から、気づいた点やよくない点に気付かせ、発表させる。 ○　よい例を参考にしながら、やるべきことが明確になるように作成させる。 ○　余裕のある計画が大切となるので、息抜きの時間も計画するようにさせる。
まとめ（決める）	４　全体で話し合う。 ⑴　学習の感想を発表する。 ⑵　１週間後に計画通りにできているか確認をすることを予告する。	○　体育大会や部活動の場面における下級生への言葉かけ、高校説明会や出前授業、面接の入試などの場面等で活用するように意識させる。

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
展開	５　計画を立てて気付いたことについて考える。 ※「時間を大切に」プリントを事前に持ってくるように伝える。 ６　計画を修正する。 ⑴　計画通りにいかない場合は修正すること。 ⑵　スケジュール（修正例）を参考に計画を修正する。	**【よい】予定が分かるので落ち着く。いつもより早めに勉強できる。** **【うまくいかない】計画通りに時間が取れなかった。突然の用事が入った。**
まとめ	７　修正した計画で再度取り組む。	○　テスト勉強だけでなく、夏休みの計画などにも活用できるようにさせる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＡ３）

後期	中２ １学期	他人事じゃない！シンナー＆覚せい剤	※学級活動など

１　目　標

○　シンナーや覚せい剤などの違法薬物が広まる背景と、身体に及ぼす害について知るとともに、違法薬物に誘われた際には適切に断ることができ、友人や知り合いが違法薬物に関わっていることを知った場合には、信頼できる大人に相談することができるようにする。

２　指導のポイント

○　シンナーや違法薬物の害や背景について興味・関心を高めることができるようにクイズを行う。

○　シンナーや違法薬物の使用を誘われた場合でも、はっきり断れるように「危険な状況での断り方のポイント」を確認し、ロールプレイをする。

○　友人や知人が違法薬物に関わっていることを知ったときに、信頼できる大人に相談する必要性を理解する。

３　準備するもの

「他人事じゃない！シンナー＆覚せい剤」プリント①、②、プリント①の解答、表「薬物の種類と主な害」、図「シンナーの害」、カップ麺の容器とシンナー（実験用）

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
「はっきり断ろう」「ダメ！万引き」「タバコってかっこいい？」で「危険な断り方のポイント」を学習。	「他人事じゃない！シンナー＆覚せい剤」	夏休みなどの長期休暇の過ごし方や、薬物乱用防止教室の内容と関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　「スピード、アイス、エス、コカ、ネタ、葉っぱ、バツ」から連想するものは何か考える。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 違法薬物使用の背景と害について知り、誘われた際には適切に断り、信頼できる大人に相談する。	違法薬物の隠語例 スピード，アイス，エス…覚せい剤 コカ…コカイン ネタ，葉っぱ…大麻 バツ…ＭＤＭＡ
	違法薬物に誘われても断ることができるようになろう。	
展開（さぐる・見つける）	３　違法薬物使用の害・背景について知る。 ⑴　「他人事じゃない！シンナー＆覚せい剤」プリント①を使い、シンナーや薬物についてのクイズをする。 ⑵　人間の細胞とよく似ている成分のカップ麺の容器をシンナーで溶かす実験を行い、シンナーは人体に有害であることを知る。 ４　「危険な状況での断り方のポイント」の確認をする。 ⑴　薬物に手を出すきっかけを考える。 ⑵　「危険な状況での断り方のポイント」を確認する。	○　プリント①の解答・表・図を適宜使用し、理解しやすいようにする。 ○　実験を行う際は、窓を開け換気を行ったり、密閉する容器に入れたりするなどの配慮をする。 ○　不安から逃れる、好奇心、知り合いから誘われたなどの場合があることに気付かせる。
	危険な状況での断り方のポイント『“ハリ”の“ワニ”』 【ハ】はっきり断る【り】理由（りゆう）を伝える【ワ】話題（わだい）を変える【ニ】最後は逃（に）げる	
	５　ロールプレイを行う。 ⑴　「他人事じゃない！シンナー＆覚せい剤」プリント②の場面でポイントを使って断る。 ⑵　しつこく誘われた場面を想定し、続きを書く。 ⑶　薬物の存在を知ったときに、どうやってその人たちを助けるかを考える。 (4)相談できる大人は誰か考え、プリント②に書く。	○　誘う役は必ず教師が行い、断り方を体験することができるロールプレイの時間が多く取れるように配慮する。 ○　信頼のできる大人や薬物に関する電話窓口に相談することの重要性を説く。
まとめ（決める）	６　学習の振り返りをする。 ⑴　プリントに振り返りを記入する。 ⑵　学習の感想を発表する。	○　違法薬物に誘われた際には、必ず断ることや信頼できる大人に相談することが重要であることを認識し、自己決定できるようにする。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＦ４）

後期	中２ ２学期	短所を乗り越える！	※学級活動など

１　目　標

○　自分の長所や短所に気付き、短所の克服に建設的に取り組む方法を知り、生活の中で活かすことができるようにする。

２　指導のポイント

○　自分の性格を理解するために、エゴグラムを実施する。

○　エゴグラムの結果から自分の長所と短所をグループで発表し、短所を乗り越えるために、話し合う活動や友達からの助言を行うようにする。

３　準備するもの

「短所を乗り越える！」プリント①、②、エゴグラム解説

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
なし	「短所を乗り越える！」	短所を否定的に捉えるのではなく、自分の成長の手がかりとすることができるようにする。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　自分がどんな性格か発表する。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 エゴグラムを実施し、自分の長所や短所に気付き、短所克服に向けて目標を立て実行への意欲を高める。 **自分の長所と短所を知り、短所を克服する方法を決めよう。**	○　「性格」をキーワードにイメージマップを作成し、様々な性格があることに気づき、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　エゴグラムを実施する。 ⑴　プリント①を配布し○△×で回答させる。 ⑵　○は２点、△は１点、×は０点で 10 問ずつの合計点を記入し、グラフを作成する。 ⑶　エゴグラム解説を参照して、自分の性格について考える。 ４　自分の長所・短所について考える。 ⑴　エゴグラムの結果を参考に自分の長所と短所についてプリント②に記入をする。 ⑵　グループで自分の長所について発表し、その後グループのメンバーがその人の長所を言う。 ⑶　自分の短所をグループで発表し、一人ひとりの短所の克服方法についてアドバイスをする。 ※学級の実態に応じて実施すること。	○　深く考えずに、感じたままに答えさせる。 ○　時間短縮のため、質問項目を教師が読み上げることも考えられる。 ○　長所と短所が表裏一体であると気付かせる。 ○　結果で一喜一憂するのではなく、あくまで指標であることを伝える。 ○　グループの人から言ってもらった長所はプリント②に記入する。 ○　短所はみんなに話してよいものを選ばせる。 ○　アドバイスは相手を非難せず、相手のためになるように心掛ける。 ○　「時間にルーズ」は「おおらか」と考えられるように、短所は長所になりえることに気付かせる。
まとめ（決める）	５　学習の振り返りをする。 ⑴　プリントに振り返りを記入する。 ⑵　学習の感想を発表する。 ⑶　短所克服のための目標を決める。	○　自己理解を深めるためには、長所だけではなく短所にも目を向けることの重要性を説く。 短所を否定的に捉えるのではなく、成長への手掛かりとなるようにし、自己決定する場を設定する。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＢ２）

後期	中２ １学期	地域でのボランティア	※学級活動など

１　目　標

○　地域行事の参加や近所の清掃活動なども、地域の振興や環境維持の面で地域でのボランティアであることに気付くとともに、地域のボランティア活動に参加する意思をもち、参加したい活動内容を決定することができるようにする。

２　指導のポイント

○　地域で行われているボランティアを知り、地域のいくつかの行事が、地域の人々のボランティアで成り立っていることを知る。

○　ボランティアをする意義を知り、自分たちにできる地域での「ミニボラ」を決定する。

３　準備するもの

「地域でのボランティア」プリント①、②、地域の広報誌（イベントやボランティア情報が掲載されたもの、蛍光ペン、色ペン、

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１で「学校でのミニボラ」について学習。地域の広報誌を読む。	「地域でのボランティア」	地域の行事に参加するなど、地域でのミニボラの実践と関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　「ミニボラ」について振り返る。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 進路決定プロセス表の立て方を理解し、自分自身のプロセスを立て、目標を設定する。 **地域でのボランティアについて知り、実践するミニボラを決めよう。**	○　中１の「学校でのミニボラ」で学習したことに触れ、内容を想起させる。 **【ミニボラ】** **身近でできるちょっとしたボランティアのこと。**
展開（さぐる・見つける）	３　地域でのボランティアについて知る。 ⑴　地域の人からどのような恩恵を受けているのか考える。 ⑵　市政だより（広報誌）のイベントやボランティアで興味をもった部分に、蛍光ペンで線を引く。 ⑶　地域でのイベントや大会に参加したことがあるか振り返り、なぜ参加したか発表する。 ４　ボランティアの意義について考える。 ⑴　中学生が地域のためにできることを発表し、内容を板書し、中学生が参加できそうな項目に印をつける。 ⑵　印のついた項目を「地域でのボランティア」プリント①に板書した内容を記入し、自分が参加したことがあるものにチェックする。 ⑶　「地域でのボランティア」プリント②を読む。 ５　地域でのミニボラを決定する。 ⑴　地域で実践してみたいミニボラを色ペンでチェックする。	**例）地域清掃をしてくれる　広報誌を配ってくれる** **行事やイベントを開いてくれる　　等** ○　生徒が分かりやすくなるように、イベントとボランティアの内容が記載している欄だけをコピーする。 ○　地域のイベントに参加することが地域のためになるボランティアであることに気付かせる。 ○　自分で「さらにできるな」と思いつくことがあれば、その他の欄に記入させる。
まとめ（決める）	５　学習の振り返りをする。 ⑴　プリントに振り返りを記入する。 ⑵　学習の感想を数名に発表してもらう。	○　どんな小さなことでもいいので、地域でミニボラを決定する時間を設定する。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＨ２）

後期	中２ １学期	道具の管理	※学級活動など

１　目　標

○　必要な用具や道具を管理するポイントを知るとともに、自分に適した整理整頓の方法を考え実行することができるようにする。

２　指導のポイント

○　道具を管理する際の悩みや課題を理解し、それぞれの悩みや課題をもとに解決方法を考えるようにする。

○　道具管理のポイント「①置く場所を決める②不要なものは捨てる③グループ分けをする④使ったら元に戻す」を提示し、意識して道具を管理することができるようにする。

３　準備するもの

「道具の管理」プリント、机の絵（学校の実態に応じて変更する）

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
なし	「道具の管理」	自らの生活（家や学校）に生かせるように関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	1　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 道具管理のポイントを踏まえながら、自分に適した道具の管理方法を決定し、実行する。	○　自分の家で学校の道具の管理はきちんとできているかどうか振り返り、家で工夫していることがあれなど全体で共有し、本時のめあてへつなげるようにする。 **自分に適した整理整頓の方法を考え実行しよう**
展開（さぐる・見つける）	2　道具管理における悩みについて考える ⑴　「机の絵」を提示し、いい部分はどこかを考える。 ⑵　この絵が 100 点であるとすると、自分の道具管理の点数とその理由について考える。 ⑶　「道具の管理」プリントを活用して道具管理の時にどのような点に困っているのかを考える。 3　道具管理の具体的な解決方法を考える ⑴　プリントの管理方法について考える。 ⑵　よく物がなくなってしまうという問題の原因とその解決方法について考える。 4　道具管理のポイントを知る。 **道具管理のポイント『“バスぐも”』** **【バ】置く場所（ばしょ）を決める　【ス】不要なものは捨（す）てる** **【ぐ】グループ分けをする　【も】使ったら元（もと）に戻す** 5　ポイントを意識した解決方法を決定する。 ⑴　解決方法をグループで共有し、発表する。	**例）きれい　整っている　わかりやすい　使いやすい** ○　整理整頓がされている状態のよさについて発表し、全体で共有することで共通の悩みのある友達がいることに気付かせ、道具管理をする上でどのようなことに着目するか考えさせるようにする。 ○　グループで話し合って発表させる。 **例）　教科ごとにファイルに入れる** **ノートに貼る** **いらないものは捨てる** **同じ内容のものでまとめる** **日付でまとめる** ○　ポイントを意識した解決策を立てるように意識させる。
まとめ（決める）	6　学習の振り返りをする。 ⑴　プリントに振り返りと今後の道具管理の方法を記入する。 ⑵　学習の感想を発表する。	○　自分に合った道具の管理方法を自己決定し、継続して取り組むことができるようにさせる。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＡ４）

後期	中２ ３学期	冷静に伝える	※学級活動など

１　目　標

○　怒りを冷静に伝えるための「こころの信号機」モデルを理解し、「Ｉ（私）メッセージ」で自分の気持ちや思いを伝えることができるようにする。

２　指導のポイント

○　問題状況を理解できるようにするために、プリント①の①～③のような場面を提示する。

○　落ち着いて行動できるようにするために、「こころの信号機」モデルを使用する。

○　自分の気持ち「Ｉ（私）メッセージ」を冷静に伝えることができるようにするために、場面を設定し、グループでロールプレイを行う。

３　準備するもの

「冷静に伝える」プリント①、②、教師用資料

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
小５の「トラブルを解決しよう」で「こころの信号機」を学習。	「冷静に伝える」	日常生活の中でも活用できるように意識付けするために、「こころの信号機」のポスターを掲示する。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 「こころの信号機」を使用し、ロールプレイをしながら自分の気持ちを冷静に伝えられるようにする。	○　ジェスチャーゲームやキーワードゲームを行い、相手に伝える難しさを実感し、本時のめあての方向性をつかむようにする。
	どんな時も冷静に考えて気持ちを伝えられるようになろう。	
展開（さぐる・見つける）	２　問題状況の理解 (1)「冷静に伝える」プリント①の①～③のような事が起きた時、どのような気持ちになるか考え発表する。 (2)「こころの信号機」について考える。	○　「何か仕方のない事情があるのではないか」という考え方を持たせる。 ○　「深呼吸をする」といった方法で、気持ちを落ち着かせることが大切であるということを理解させる。 ○　気持ちが落ち着くといろいろなことが考えられるようになることに気付かせる。
	『こころの信号機』 【赤】まずは一呼吸　【黄】“ひょっとしたら”“もしも”の状況分析　【青】適切な行動	
	３　「Ｉ（私）メッセージ」について考える。 (1) プリント①の①～③の場面で「こころの信号機」を使って考える。 (2)「Ｉ（私）メッセージ」と「Ｙｏｕ（あなた）メッセージ」の違いを考える。 (3) プリント①の①～③の場面で「Ｙｏｕメッセージ」で考え、どのような印象を受けたか発表する。 (4) 続いて「Ｉメッセージ」で考え、どのような印象を受けたか発表する。 (5) 場面を設定してロールプレイをする。	**『Ｉメッセージ』:「私は（が）で始まる文」 『Ｙｏｕメッセージ』:「あなたは（が）で始まる文」** 【Ｙｏｕ】なんで返してくれないんだよ。 【Ｉ】読みたくなったから返してくれないかな。 ○　メッセージが書けそうにない生徒がいた場合はヒントやアドバイスを与える。 ○　自分の気持ちを伝える時には、「Ｉメッセージ」で伝えられるように意識させる。
まとめ（決める）	４　まとめをする。 (1) プリントに振り返りを記入する。 (2)「冷静に伝える」プリント②を配布し１週間で実際に活用した場面を書き留める。	○　「こころの信号機」を意識して行動するように働きかける。 ○　「こころの信号機」のポスターを掲示する。

参考文献　社会性と情動の学習（ＳＥＬ－８Ｓ）の進め方　中学校編　小泉令三／山田洋平（ミネルヴァ書房）（ユニットＣ４）