後期	中３ １学期	“見えないお金”の使い方	※学級活動など

１　目　標

○　電子マネーの仕組みや使用上の留意点（リスク、管理方法など）を知り、売買契約において消費者が果たすべき義務と権利について理解することで、消費者としての決意を表明することができるようにする。

２　指導のポイント

○　プリペイドカードなどの特徴について理解できるように、「“見えないお金”の使い方」のプリントを活用する。

○　消費者が果たすべき義務と権利を考えるために、クレジットカードの「後払い」の仕組みについて話し合う場を設定する

○　それぞれのカードの特徴や危険性が理解できるように、商品カードを活用してモデリングを行う。

○　自分の生活に密着した問題であることを意識しながら、消費者としての決意を記入するようにする。

３　準備するもの

「“見えないお金”の使い方」プリント、表「カードの特徴」、分類用カード、モデリングのやり方、商品カード

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
技術・家庭科の「私たちの消費生活」の単元において学習。	“見えないお金”の使い方	実生活に生かすことができ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　最近どのような買い物をしたのか発表し、お金以外で買い物をする方法について話し合う。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 電子マネーの特性や仕組みを知り、カードを使うときのポイントを理解し、消費者としての決意表明をする。	プリペイドカード　クレジットカード　ＩＣカード 携帯電話・スマートフォン　商品券　等 ○「どのような場所で」「どのように」などをキーワードに出しながら、多様な購入方法に気付かせ、本時のめあての方向性をつかむようにする。
	カードの仕組みを知り、自分に適した使い方を決めよう。	
展開（さぐる・見つける）	３　カードの特徴を知る。 (1)カードの種類について考える。 ・キャッシュカードでは買い物はできない。 ・「“見えないお金”の使い方」プリントと分類用カードを活用し、「デビットカード」「プリペイドカード」「クレジットカード」に分類する。 (2)クレジットカードの特徴である、「後払い」について話し合う。 (3)カードの危険性について考える。 ・プリントのチェック表にチェックをする。 ・商品カードを活用し、モデリングのやり方に従い、物を買う場面をモデリングし、それぞれのカードの特性や危険性について気づいたことを発表させる。 ４　カードを使うときのポイントを考える。	○　グループで活動をし、意見をシェアさせる。その後代表に発表をさせる。 ○　表「カードの特徴」を提示し、それぞれのカードの特徴やメリット・デメリットが理解できるように配慮する。 ○　クレジットカードは契約が成立しており、信頼の上で成り立っていることに気付かせる。 ○　チェック表に○が多い人はお金の管理に注意しなくてはならないと伝える。 ○　残金が分からなくなるという危険性に気付かせる。
	カードを使うときのポイント『カードは“かざれねー”』 【か】人に貸（か）さない　【ざ】残金（ざんきん）を確認する 【れ】（レシート）をもらう　【ね】値段（ねだん）を見る	○　カードを人に貸すことは、とても危険であることを確認する。
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と消費者としての決意を記入する。 (2)学習の感想を発表する。	○　決して他人事ではなく、自分の生活に密着した問題であるということを意識させる。

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

後期	中３ ３学期	“私”への思い	※学級活動など

１　目　標

○　ロール・レタリングを用いて他者の気持ちに気付き、相手の気持ちを考えることができるようにする。

２　指導のポイント

○　ロール・レタリング（役割交換書簡法）を用いる。

○　保護者の立場になって返事の手紙を書くために、１週間ほど時間を置く。

３　準備するもの

「“私”への思い」プリント、封筒、保管用の箱、教師用資料

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１の“聞く”と“聴く”で他者理解について学習。	「“私への思い”」	保護者ではなく、他の対象者に変えて実施する。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入	１　普段、保護者とよく話をしているか挙手させる。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 ロール・レタリングを用いて、保護者に向けて普段言えない思いを手紙に書く。 **保護者に向けて手紙を書こう。**	○　実態に配慮しながら、保護者とどのような話をしているか、発表する場を設定する。
展開	３　保護者への手紙を書く。 (1)ロール・レタリングの説明を行う。 (2)「“私”への思い」プリントを配布し手紙を書かせる。 (3)記入後は封筒に入れて封をし、名前を書かせる。 (4)全員分の手紙を箱の中に入れ、生徒の目の前で封をする。	**○　保護者に対して、普段思っている感謝の気持ちや、反対に不満などを手紙に書かせる。** **○　手紙は誰も見ないので、本音を書かせる。** **○　書きたくない人は無理に書かせない。** **○　教師が保管し、次の授業で読み返す。**
まとめ	４　まとめをする。 (1)次回の授業で続きを行うことを伝える。	

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入	１　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 ロール・レタリングを用いて、保護者の立場になって自分に向けて手紙を書く。 **保護者の立場になって、その気持ちに気付こう**	○　前回の授業の振り返りをし、どんな内容を書いたか想起させる。
展開	２　保護者から自分への手紙を書く。 (1)気持ちを落ち着けさせるために１分間黙想する。 (2)全員の前で箱を開け、前回の手紙を返却する。 (3)手紙を静かに読み、自分に対して未記入のプリントに返事の手紙を書く。 (4)書いたものは再び封をし、同様に回収する。 ３　ロール・レタリングをやってみた感想を発表する。	○　オルゴールやＣＤを流すなど、静かな気持ちで手紙に向かう工夫をする。 ○　できれば、次回に再び同じ相手に手紙を書く。 ○　必要であれば、感想用プリントを準備する。
まとめ	４　まとめをする。	○　落ち着いて相手の気持ちを考えると新しい発見があることに気付かせ、保護者だけでなく、どのような場面で活用できそうか考えさせる。

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Ｂ３）

後期	中３ ３学期	ストレスマネジメントⅢ	※学級活動など

１　目　標

○　ストレスを自分で解消できないときには、適切な人や相談機関などにサポートを求めることが有益であることを知り、自らサポートを求めることができるようにする。

２　指導のポイント

○　様々なストレスに対して、自分を助けてくれる「サポート源」があることを知るため、資料①～②を読み、どのような対処の方法があるか、グループで意見を出しあう場を設定する。

○　自分の身の回りのサポート源を再認識するため、プリント①の「サポート源配置図」を活用する。

３　準備するもの

「ストレスマネジメントⅢ」プリント①、②、プリント①記入例、資料①～③、市町村の広報など相談機関の連絡先が掲載されたパンフレット（適宜、配布する）

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１・２の「ストレスマネジメントⅠ・Ⅱ」で学んだことを振り返る。	「ストレスマネジメントⅢ」	教室や廊下にサポート源の掲示や啓発活動を行う。非行防止教室と関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（決める）	１　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 ストレスを自分で解消できないときの対処法を知り、自分に適したサポートを求められるようにする。	○　これまで学習してきた内容を簡単に振り返り、本時の流れに移行しやすいようにする。 ○　これまで学習してきたストレスマネジメントと違った内容を取り扱うことを伝える。
	友人や相談機関にサポートを求めることができるようになろう。	
展開（さぐる・見つける）	２　ストレスマネジメントⅠ・Ⅱの振り返りをする。 (1)善玉ストレッサーと悪玉ストレッサーの違い (2)悪玉ストレッサーを感じたときにどうするべきか。 (3)ストレス対処法にはどのような型があったか。 ３　サポート源の定義について知る。 (1)資料①の「Ａ君の話」を読んで、この状況におけるストレス対処法をグループで話し合う。 (2)この問題は自分で解決できるかどうかグループで考える。 (3)自分で解消できない場合、どうすればいいかグループで考える。	(1)【善玉】目標達成などのいい刺激になる。 【悪玉】心に悪い影響を与える。 (2)ストレス対処法を使う。 (3)リラックス型・発散型・鑑賞型・イメージ型変化型・コミュニケーション型 (1)保健室に行く。気晴らしをする。 (2)できない。ある程度はできる。 (3)誰かに相談する。病院に行く。
	【サポート源】自分の悩みやストレスについて助けてくれる人や機関のこと	
	４　サポート源の確認と関係機関の情報収集について知る。 (1)サポート源となりそうな人や関係機関を考え、プリント①に書き、発表する。 (2)その人たちがどのようなことでサポート源になるか考え、プリント①に書く。 (3)資料②の「Ｂ君の話」を読んで、誰に相談するか考える。 (4)親や先生に相談しにくいときはどうするか考える。	○　サポート源を発表する場合は生徒のプライバシー等に十分注意する。 ○　プリント①記入例で配置図の書き方を説明する。 ○　資料③、プリント②や身近なサポート源や関係機関の情報を調べて提供する。力になってくれるので困ったときには相談するように意識させる。 ○　友達・窓口の２通りの相談を行わせる。
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し、これから活用したいサポート源を書く。 (2)学習の感想を発表する。	○　ストレスを自分だけで解消できない時に、どのように行動するか考えさせ、発表したり、他社の考えを聞いたりさせる。

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Ｅ３）

後期	中３ １学期	最高学年になって	※学級活動など

１　目　標

○　リーダーシップを発揮するには、ボランティアの要素が係わっていることを知り、主体的に決意表明を行うことで、リーダーの責任を果たしていくことができるようにする。

２　指導のポイント

○　上級生として必要な姿勢や態度がイメージできるように、今まで上級生にしてもらってうれしかったこと、また下級生にして喜ばれた経験について話し合う場を設定する。

○　上級生としての役割が果たせるように、リーダーシップを発揮する場面や必要なスキルについてまとめるようにする。

○　リーダーとして主体的に具体的な行動を含めた決意表明ができるように、今まで学んできた要素をどのように活かしていくか考えながら記入するように伝える。

３　準備するもの

「最高学年になって」プリント①、②、「学習したポイントやヒント」一覧表

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
上級生がどのように活動していたか想起させ、部活動では実際に上級生として活動していること等を振り返る。	「最高学年になって」	年度初めの目標設定や大きな学校行事の始まり等と関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　「３年生」と聞いて、どのようなイメージがあるか考える。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 「進路決定プロセス表」を振り返り、追加・修正をし「目標達成のポイント」を使い、計画をたてる。	例）卒業　先輩　責任　受験　最高学年　等 ○　板書の真ん中に「３年生」と書き、全体でイメージマップを作成し、本時のめあての方向性をつかむようにする。
	最高学年としてリーダーの責任を果たすために、強い決意をしよう。	
展開（さぐる・見つける）	３　しもらってうれしかった経験や感謝された経験について話し合う。 (1)「最高学年になって」プリント①に上級生にしてもらってうれしかったことや下級生に何かをして感謝された経験を記入し、発表する。 (2) 上級生は、なぜ下級生にそのようなことをしたのか考える。 ４　リーダーシップを発揮する場面と必要なスキルについて話し合う。 (1)部活動以外で最高学年として役割を果たす場面にどのようなものがあるか考える。 (2)それぞれの活動の中でどのような“がんばりどころ”があるか考え、プリント①に記入し、発表する。 (3)「最高学年になって」プリント②の自分の“がんばりどころ”を記入し、実行するために、どのようなスキルが必要なのか「学習したポイントやヒント」一覧表を参考に考え、記入する。 (4)いつまでに目標を達成したいか考え、記入する。	例）部活動で指導をしてくれたら調子がよくなった 体育大会で下級生にアドバイスをしたら喜んでくれた 例）上級生としての責任　下級生に対するやさしさ　等 ○　ちょっとした心がけのことを「ミニボラ」であることを想起させる。 例）文化祭、体育大会、掃除、委員会活動、生徒会活動 例）掃除中にけんかしていたら止める　生徒会活動で会議があったときに全員の意見を聞く　等 ○　時間があればロールプレイを行い、意欲を高めるようにする。
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)学習の感想を数名に発表してもらう。	○　新入生が入り、たくさんの行事を控えていることに触れ、決意表明を胸に３年生らしい行動をとることができ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Ｈ３）

後期	中３ １学期	私が進む道	※学級活動など

１　目　標

○　中２で学習した「進路決定プロセス表」の修正を適宜行うことができるようにする。

○　目標達成に向けて「目標達成のためのポイント」を決定し、自主的に実行することができるようにする。

２　指導のポイント

○　進路について現在の状況が把握できるように、自己評価を行うようにする。

○　現在の状況と照らし合わせ、必要があれば適宜修正できるように、中２で学習した「進路決定プロセス表」を振り返る場を設定する。

○　「目標達成のためのポイント」を理解し、それぞれのポイントにおける現段階での目標を決定できるように、設定した夢や目標に向かうために今できることについて話し合うようにする。

３　準備するもの

「私が進む道」プリント①、②、中２「私の“夢”」プリント①、中２の時に学習した「私の“夢”」プリント

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中２の「私の“夢”」で「進路決定プロセス表」の立て方を学習。学習していない場合は合わせて実施可。	「私が進む道」	授業や家庭学習に取り組む場面、進路先を決定する場面などと関連付ける。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　将来について考え、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」を振り返り、追加・修正をし「目標達成のポイント」を使い、計画を立てる。	○　将来や一年後の自分について話し合いながら進路について考えさせる。 （例）「○○年後の自分」というテーマを与え、自由に数字を入れ、将来について発表する場を設定する。
	進路決定に向かって「目標達成のポイント」を使って，計画を立て実行しよう。	
展開（さぐる・見つける）	２　進路についての現状を把握する。 (1)「私が進む道」プリント①を使い、進路のことについてどのくらい考えているか自己評価する。 ３　「進路決定プロセス表」を振り返る。 (1) 中２の時に学習した「私の“夢”」プリントの内容を振り返り、現状との共通点や違いについて考え、発表する。 (2)プリントに目標の変更点や追加点を記入する。 ４　「目標達成のためのポイント」を考える。 (1)進路に向けての不安や悩みについて、グループで話し合い、発表する。 (2)そのような中で、目標達成のために今できることについてグループで話し合う。 (3)「目標達成のためのポイント」を考える。	○　△や×のところは改善できるように意識させる。 ○　転入生がいた場合は事前にプロセス表を作成しておくよう配慮する。 ○　書き込む情報が多い生徒には、新しく中２「私の“夢”」プリント①を配布し、記入させる。 **例）ソワソワする。　眠れない。　落ち着かない。等** **例）目標を立てる。毎日やる。体調管理をする。等**
	目標達成のポイント『目標達成は，“リスに”ご注意！』 【リ】生活リズムを整えること　【ス】スケジュールの確認　【に】苦手（にがて）科目の克服	
	(4)ポイントを使用し「私が進む道」プリント②に計画を立てる。	○　進路実現のために改めて自分自身が特に力を入れようと思うことについて記入させる。
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)学習の感想を発表する。	○　「目標達成のポイント」を意識しながら、進路決定に向けて無理のないように、小さな目標から地道に取り組むことができ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Ｇ３）

後期	中３ ２学期	初対面での話し方	※学級活動など

１　目　標

○　正しい敬語表現を身に付け、「自己紹介のポイント“話す姿勢”」を使った伝え方や対応ができるようにする。

２　指導のポイント

○　正しい敬語表現を確認するため、教師と代表生徒がモデルとなり、みんなの前でロールプレイを行う。

○　話をするときの態度が大切であると気付かせるため、「自己紹介のポイント“話す姿勢”」を考えるようにする。

○　自己紹介のポイントが理解できるよう、２つのポイントを選択して、ロールプレイで試しあう場を設定する。

３　準備するもの

「初対面での話し方」プリント①、②、敬語の復習（例）、「自己紹介のポイント」ポスター

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１の「どうぞよろしく」の中で「自己紹介のポイント“話す姿勢”」を学習。	「初対面での話し方」	高校の体験入学や入試の面接の場面などでていねいに話せるようにする。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　話し方の違いに気づき、本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 正しい敬語表現を身に付け、ロールプレイを通して、自己紹介のポイントを押さえた話し方ができるようになる。 **初対面の人とのていねいな会話の仕方を身に付けよう。**	○　同級生と話すときと初めて会った大人と話すときで、どのような違いがあるか考える。 ○　３年生になると学校外の人と話す場面が多くなることに気付かせる。
展開（さぐる・見つける）	２　敬語の使い方について考える。 (1)初対面の大人と話す場面をロールプレイする。 ※普段から上手に敬語を使えている生徒を選び、モデルにする。 (2)ロールプレイを見てどの点が良かったか発表する。 (3)敬語の復習（例）を活用して敬語表現について復習する。 (1)「初対面での話し方」プリント①の５つの場面の初対面の人と話す内容を書く。 ３　「自己紹介のポイント“話す姿勢”」について考える。 **自己紹介のポイント“話す姿勢”『“おかめ”のあいさつは、自分から』** **①【お】大（おお）きな声ではっきりと　②【か】体（からだ）を起こして** **③【め】相手の目（め）を見て　④自分から** ４　ロールプレイをする。 (1)グループを作り、大人役と生徒役と観察者に分かれてロールプレイをする。観察者は「初対面での話し方」プリント②のチェックリストで評価をする。	○　学校行事や部活動等、状況に応じて場面を設定する。 **例）敬語を使っている　きちんとした姿勢** **明るい表情である　等** ○　難しく考えず、まずは「です」「ます」から気を付けて話すことができるようにさせる。 ○　言葉と同じくらい、話す態度も大切であることに気付かせる。 ○　３～５名程度のグループで実施させる。 ○　工夫していた生徒を見つけ全員の前で発表し、共有する場を設定する。
まとめ（決める）	５　まとめをする。 (1)プリントに振り返りを記入し、次回から気を付けたいことを書く。 (2)学習の感想を発表する。	○　「自己紹介のポイント“話す姿勢”」をおさえながら、今後どのような場面で使っていきたいか考える。

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Ｃ６）

後期	中３ ２学期	上手な教え方	※学級活動など

１　目　標

○　「教え方のポイント」を理解し、そのポイントに沿った教え方を実行できるようにする。

２　指導のポイント

○　下級生に指導する場面を想起するため、学校生活の指導場面を考え、発表する場面を作る。

○　上手な教え方に気づかせるため、自身が上級生から指導を受けた際に、良かった経験や嫌な思いをした経験を振り返る場面を作る。

○　教え方のポイントを理解するため、グループで役割分担し、ロールプレイをする。

３　準備するもの

「上手な教え方」プリント①、②

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中３の「状況に応じたあいさつ」の中で下級生との接し方について学習。	「上手な教え方」	部活動や委員会活動、学校行事の場面で活用できるようにする。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　下級生への接し方を振り返り、本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 「教え方のポイント」を理解し、ロールプレイを通して上手な教え方を身に付ける。	○　下級生に指導をする場面を振り返ったり、想起させたりする。 ○　伝える側の言い方や態度次第で受け取り手の印象が変わってしまうことに気付かせる。
	下級生に上手に教えることができるようになろう。	
展開（さぐる・見つける）	２　過去の経験を振り返る。 (1) １・２年生だった頃に上級生から指導してもらってうれしかったことを思い出し、プリント①に記入する。 (2)　１・２年生だった頃に上級生から指導してもらって嫌だったことを思い出し、プリント①に記入する。 (3)嫌な思いをした場面を教師が上級生役としてモデリングする。その時に下級生はどのような気持ちになるか考える。 ３　「教え方のポイント」について考える。 (1)「よかった経験」と「嫌な思いをした経験」の違いは何か考える。	○　具体的に「どんな場面だったか」「どんな内容だったか」「その時の上級生の様子」を書かせる。 ○　記入した内容を発表させ、「よかった経験」と「嫌な思いをした経験」に分けて板書する。 ○　上級生は親切心で教えていたとしても、伝え方によって、下級生は嫌な気持ちになることがあることに気付かせる。 例）自分の立場に立って考えてくれる 言葉遣いが悪い　説明がない　　等
	教え方のポイント『“タコ”の“わ”』 【タ】タイミング　【コ】言葉（ことば）選び（手の気持ちに配慮）【わ】理由（わけ）や効果の説明	
	(2)ペアを作り、プリント②の３つの場面から２つを選び「教え方のポイント」をおさえた上手な教え方の練習をする。 (3)上手にできていたペアが代表でロールプレイし、よかったところを発表する。	○　下級生役の生徒は、ロールプレイの後にプリント②に記入し、よかったところを伝えさせる。 ○　場面設定は状況に応じて、同じでも変更しても構わない。
まとめ（決める）	４　まとめをする。 (1)プリントに振り返りを記入し、どんな場面を使いたいか書く。 (2)学習の感想を発表する。	○　上手な教え方のポイントを意識しながら、部活動や委員会活動、学校行事など、学校生活で活用できるような場面を考えさせる。

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Ｃ５）

後期	中３ ２学期	状況に応じたあいさつ	※学級活動など

１　目　標

○　上級生として下級生をリードしていく立場であることに気付き、それに応じたあいさつや言葉かけをすることができるようにする。

○　初対面の大人に対して、「自己紹介のポイント」を押さえたあいさつをすることができるようにする。

２　指導のポイント

○　同級生との自己紹介（中 1）を振り返り、「自己紹介のポイント」を確認する。

○　下級生とのあいさつの場面を想定し、「明るく接する（安心させる）」ことが大切であることに気付くようにロールプレイを行う。

○　大人に対しては「敬語（丁寧な言葉）」を意識することが大切であることに気付くように、大人（目上の人）とのあいさつ場面についてのロールプレイを行う。

３　準備するもの

「状況に応じたあいさつ」プリント①、②

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
中１「どうぞよろしく」で学習した内容を想起させる。	「状況に応じたあいさつ」	下級生や大人（ＰＴＡ・来客・高校の先生）へのあいさつに生かす。

５　本時の展開

	学　習　活　動	指 導 上 の 留 意 点
導入（つかむ）	１　最上級生になっての心境を発表する。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 　下級生に対するあいさつや言葉かけや初対面の大人に対して「自己紹介のポイント」をおさえたあいさつができるようになる。	○　「うれしい」「不安」「特に変わらない」等の最上級生としての心境の変化に気付かせる。 ○　３年生になると、下級生に対する関わりや目上の人との出会いが多くなるため、その場面に応じたあいさつや言葉かけを行う必要性に気付かせる。 状況に応じたあいさつができるようになろう。
展開（さぐる・見つける）	３　自己紹介のポイントを振り返る。 (1)「どうぞよろしく」（中 1）の学習内容を振り返る。 自己紹介のポイント“話す内容” ①こんにちは　②私は（名前）です。　③一言アピール　④よろしくお願いします。 自己紹介のポイント“話す姿勢”『“おかめ”のあいさつは、自分から』 ①【お】大（おお）きな声ではっきりと　②【か】体（からだ）を起こして ③【め】相手の目（め）を見て　④自分から ４　下級生に対するあいさつの仕方を考える。 (1)新入生や下級生とどのような場面で会うか考える。 (2)自分が１年生だった時に、上級生と初めてあいさつした時のことを考える。 (3)上級生としてどんなことに気をつけたらよいか話し合う。 (4)場面を想定してロールプレイを行う。 ５　大人に対するあいさつの仕方を考える。 (1)大人へのあいさつで気を付けることを考える。 (2)プリント①②を配布し、どのようにあいさつをすればよいのかグループで話し合い、記入する。 (3)グループでロールプレイする。 ※発表者以外は観察者となり、様子をチェックする。	○　下級生と上級生の視点に立ち、どのようにあいさつや言葉かけをするべきか考えさせる。 下級生に対しては、『明るく接すること』 【下級生へのあいさつ場面】 ・部室の前で入りづらそうにしている１年生がいた。 ・体育大会の準備で、１年生とペアになった。 敬語で話す。失礼のないようにする。 ○　「自己紹介のポイント」を意識させながら記入させる。 ○　観察者がプリント②でポイントをおさえたあいさつができているかチェックを行う。
まとめ（決める）	６　学習の振り返りをする。 (1)プリント②に振り返りを記入し、今後実行していきたいあいさつを書く。 (2)学習の感想を発表する。	○　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、入試の面接の場面等で活用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Ａ５）

後期	中３ １学期	太ってる？やせてる？	※学級活動など

１　目　標

○　ＢＭＩ値、適正体重の計算方法を知り、自分の生活の健康度を理解できるようにする。

○　栄養バランスについて知り、健康のための実践に意欲をもつことができるようにする。

２　指導のポイント

○　体格に関する現在の社会的な傾向を理解できるように、中学生の体格の推移を全体で確認する。

○　体重に関する自分の現状を把握するために、ＢＭＩ値や適正体重の計算方法を活用する。

○　自身の健康について考えられるように健康的な生活のチェックを行い、それをもとに今後の改善点を決め、日常の生活目標を立てることができるように自分の生活の振り返りを行うようにする。

３　準備するもの

「太ってる？やせてる？」プリント、表「14 歳生徒の肥満傾向児、痩身傾向児の割合の推移」、資料①～③

４　事前・事後の活動計画

事　前	本　時	事　後
な　し	「太ってる？やせてる？」	家庭科・保健体育科・養護教諭との連携を図り、実生活に生かすことができ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　健康について気にしているか発表する。 ２　本時の活動とめあての確認をする。 【活動内容】 自分の適性体重と現状を知り、健康的な生活を送ることができるようにする。 **健康的な生活習慣を身に付けよう。**	○　気にしている場合は、実態に配慮しながら具体的にどのようなことを気にしているのか発表させる。
展開（さぐる・見つける）	３　中学生の体格について知る。 (1)表を提示し、太りぎみの人とやせぎみの人の割合について気付いたことを話し合う。 (2)太っている人が減っている理由を考える。 (3)「太ってる？やせてる？」プリントを活用し、自分の適性体重やＢＭＩを確認する。 **適性体重…計算で求めた数値の±１０％（４～６kg）であれば健康的な範囲** **ＢＭＩ…２２であれば標準。１８．５～２５の範囲なら正常な範囲である。** **※中学生は発達途中であるので、ＢＭＩが正常範囲であれば問題ないが、無理にやせようとすると骨や内臓の発達を邪魔することがあるので無理なダイエットはしないようにすること。** **※標準的なＢＭＩでも「隠れ肥満」という場合もあるので気を付ける。**	○　体格にコンプレックスを感じている生徒がいる場合は数値の取り扱いに注意する。 ○　他の生徒を数値のことでからかうなどしないよう、他者に配慮するよう留意させる。
	４　健康的な生活を考える。 (1)健康な適性体重にするためにはどうすればいいか考える。 (2)「太ってる？やせてる？」プリントの健康チェック表を活用し、自分の生活を振り返る。 (3)「生活習慣病」について考える。 **・運動…週３回程度。１日２０分程度の水泳やウォーキングをすると効果的。筋トレはやりすぎると成長をとめることがあるので、注意すること。** **・睡眠…７時間以上の睡眠時間をとり、早寝早起きを心がける。** **・食事…朝・昼・晩の３食をバランスよく摂取すること。現代ではカルシウム・ビタミンＢ２・食物繊維が不足しがちである。【資料②・③参照】** (4)自分の改善点をプリントに記入する。	○　食事・運動・睡眠が大切であることに気付かせる。 ○　「いいえ」と答えている部分は友達の考えを参考にして、改善させるようにする。 ○　資料①を提示し、「不健康な生活は生活習慣病」につなが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。 (1)プリントに振り返りを記入し、自分の目標を決める。 (2)学習の感想を発表する。	○　極端な食事制限、過剰な運動、暴飲暴食をせず、健康的な生活を送ることができ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Ｆ６）