

17	刈谷	刈谷市立富士東小学校	ミズタニ ヒナノ 名前 水谷 日那乃
文科会番号	11b	文科会名 保健体育（保健）	

1. 研究題目

自分に合った不安や悩みの対処法を選択できる児童の育成

—アサーティブな友人との関わり方に焦点化した5年生体育科保健領域「心の健康」の授業を通して—

2. 研究要項

(1) 主題設定の理由

本校は、刈谷市の北部に位置する全校生徒 429 名の小学校である。5 年生の児童は素直で、友達のことを気に掛けることのできる児童が多い。しかし思春期にさしかかる 5 年生は、体の成長に伴い、心の発達も著しい。そのため心が不安定になりやすく、自分の思いを友人にうまく伝えられないという悩みや、行事、勉強への不安から「お腹が痛い」「気持ちが悪い」などの身体的な不調を訴えて保健室に来室する児童が少なくない。

そこで、5 年生を対象に、2025 年 6 月に心の不安や悩みに関するアンケートを実施した。アンケートの結果から 48%の児童が不安や悩みを抱え、その中でも友人との関わりに関する悩みを抱えている児童が最も多いことが分かった。また「あなたは友達からちがうよと言われたときに、傷つき落ち込んだ気分になることがあるか。」との質問に「はい」と答えた児童は 39%で、「あなたは、自分の知らないことを聞かれても知らないと言にくいのか。」との質問に、「はい」と答えた児童は 30%であった。友人との考え方や意見の違いを気にして、自分の気持ちを上手に伝えることができず、友人関係に悩みを抱えている児童が多いと捉えた。さらに、「不安やなやみを軽くする方法にはどんなものがありますか？知っているものを自由に書いてください。」の問いについて、回答した方法が 1 つ以下の児童が 68%で、全体の平均は 1.3 個であった。不安や悩みがあっても選択できる対処法が少ないため、適切に不安や悩みを軽減できていないと捉えた。

これらのことから、担任と連携して心の健康の授業を行うことで、自分の不安や悩みの種類に合った対処法を選択し、よりよい人間関係を築くことができる児童を育成したいと考え、本主題を設定した。

(2) 目指す子ども像

- ・自分の心を見つめ、自分の不安や悩みの種類に合った対処法を選択できる子
- ・自分の気持ちを相手に上手に伝え、よりよい人間関係を築くことのできる子

(3) 仮説と手立て

目指す子どもの姿に迫るために、研究の仮説とその手だてを次のように設定した。

<仮説1>

授業実践において、心を見える化する工夫をし、不安や悩みの対処法について気づき、考える機会を設ければ、自身の心に関心を持ち、自分の不安や悩みの種類に合った対処法を選択することができるようになるだろう。

- 【手立て1】 目には見えない心に関心をもてるように、心を実感するミニゲーム形式の体験活動を導入で行い、心を見える化する工夫をする。
- 【手立て2】 不安や悩みの対処法にはさまざまな種類があり、それぞれ良さがあることに気付くことができるように、共有した対処法を6つの型（リラックス・発散・にげる・相談・問題解決・その他）に分類させる。
- 【手立て3】 自分の不安や悩みの種類に合った対処法を選択できるように、学んだ対処法の効果を4つの視点（解決レベル・すっきりレベル・難易度レベル・手軽さレベル）で考えさせる。

<仮説2>

授業実践において、共通の課題である友人関係に焦点を当て、不安や悩みの対処法を学ぶことで、人との考え方の違いを認め合い、よりよい人間関係を築くことができるようになるだろう。

- 【手立て4】 人との考え方の違いを認め合うことができるように、身近な事例に対し、心の元気度を考え、グラフ上に表示することで、同じ状況でも受け止め方がそれぞれ違うことを気付かせる。
- 【手立て5】 自分の気持ちを上手に伝える能力を養うため、ペア活動を通して、身近な事例を題材としたアサーショントレーニングを実施する。

（3）単元構想図

時		
1	「心の発達について考えよう。」 ○自己の心に関心を持ち、心の発達について学ぶ。 ・心の働きは脳で行われているんだね。 ・小学1年生のときと今の私たちでは、学校だよりに掲載されている感想文がぜんぜん違うよ。 ・心も成長しているんだね。	手立て① 目には見えない心に関心をもてるように、心を実感するミニゲーム形式の体験活動を導入で行い、心を見える化する工夫をする。
2	「心と体のつながりについて見つめよう。」 ○心と体のつながりについて学び、心を元気にしたいという気持ちをもつ。 ・ゲームで、緊張したら胸がドキドキしたよ。 ・うれしい時は笑顔になるね。 ・心と体はなかよしなんだ。 ・体だけでなく、心も元気にしたいな。	手立て① 目には見えない心に関心をもてるように、心を実感するミニゲーム形式の体験活動を導入で行い、心を見える化する工夫をする。

3	「おなやみモンスターを倒そう！～からだ編～」 ○不安や悩みを軽くする方法を共有し、6つの型に分類する。 ・不安や悩みへの対処法はいろいろあるね。 ・この方法には、こんないいところがあったね。 ○呼吸法と体ほぐし運動を体験する。 ○解決レベル、すっきりレベル、難易度レベル、手軽さレベルの4つの視点から自分に合った対処法を考えさせる。	手立て② 不安や悩みの対処法にはさまざまな種類があり、それぞれ良さがあることに気付くことができるように、共有した対処法を6つの型（リラックス・発散・にげる・相談・問題解決・その他）に分類させる。 手立て③ 自分の不安や悩みの種類に合った対処法を選択できるように、学んだ対処法の効果を4つの視点（解決レベル・すっきりレベル・難易度レベル・手軽さレベル）で考えさせる。
4	「お悩みモンスターを倒そう！～脳トレ編～」 ○身近な出来事について、心の元気度とその理由について考え、友達の意見を知る。 ・同じ出来事でも心の元気度と考え方は人それぞれ違うんだ。 ・考え方を変えると気持ちが楽になることもあるね。 ○自分の気持ちの伝え方について学習する。 ・自分の気持ちを我慢してばかりではなく、上手に伝えることで、不安や悩みが軽くなることもあるね。 ○解決レベル、すっきりレベル、難易度レベル、手軽さレベルの4つの視点から自分に合った対処法を考えさせる。	手立て④ 人との考え方の違いを認め合うことができるように、身近な事例に対し、心の元気度を考え、グラフ上に表示することで、同じ状況でも受け止め方がそれぞれ違うことを気付かせる。 手立て⑤ 自分の気持ちを上手に伝える能力を養うため、ペア活動を通して、身近な事例を題材としたアサーショントレーニングを実施する。

3. 実践と考察

（第一時）「心の発達について考えよう。」

＜ボディータッチゲーム＞「心」の働きは脳にあることを知る（手立て①）

第1時の授業の導入では養護教諭が、「胸」「肘」などの体の部位を言い、子どもが素早くその部位に手を当てるという「ボディータッチゲーム」を導入として行った。「心」という言葉を聞くと、ほぼすべての児童が胸に手をあてた。その後、養護教諭が、心の働きは脳にあると話すと「えーっ」と驚く様子が見られ、ワークシートには「心は脳にあると初めて知りました。でも緊張したりすると胸がドキドキするのはどうしてですか？」と、心について関心をもつ様子が見られた。

＜想像ゲーム＞「心」の働きが脳にあることを体験する。（手立て①）

ボディータッチゲームに続けて、両手を出して目をつぶり、言われた生き物をイメージするように子

どもたちに伝えた。養護教諭が「今、みんなの手にふわふわの子ウサギを乗せました。どんな気持ちですか？」と問いかけると、「気持ちいい！」「かわいい。」などと声が上がった。次に、「次は、みなさんの手に大きいムカデを乗せました。」という、「気持ち悪い！」「いや！」などと声が上がった。頭で考えるイメージが心に影響することを実感している様子が見られた。

(第二時)「心と体のつながりについて見つめよう。」

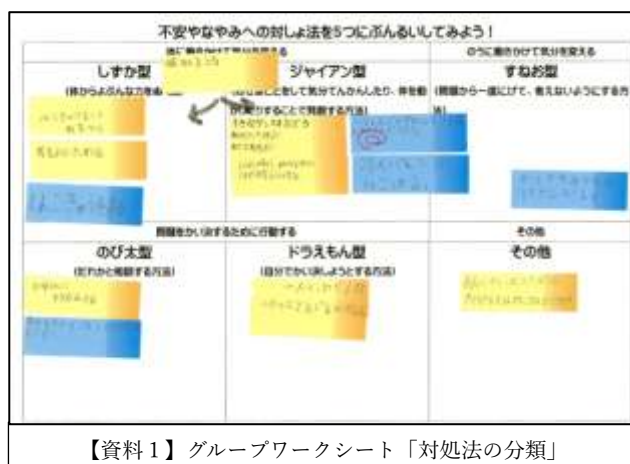
<プレッシャーゲーム>「心」と体がつながっていることを体験する。(手立て①)

第2時の授業の導入では、グループ対抗、制限時間1人1分で、箸で小豆を器から器に移し、その数を競うというゲームを行った。プレッシャーを与える環境を整えるため、グループの他の児童が応援できる場を設けた。ゲーム中の心と体の様子を子どもたちは、「緊張したら、胸がドキドキした。」「早く移そうと焦ったら手がふるえた。」「集中したら顔がこわくなっていた。」と発言し、心と体がつながっていることを実感した様子が見られた。

(第三時)「お悩みモンスターを倒そう！～からだ編～」

<6つの分類>不安や悩みの対処法にさまざまな種類があること、それぞれの良さに気付く。(手立て②)

第3時の授業では、不安や悩みの対処法を、小グループでブレインストーミングをし、付箋に書かせた。付箋に書かせた対処法を6つの型(リラックス・発散・にげる・相談・問題解決・その他)に小グループで分類させた。児童がイメージしやすいように、授業では5つのタイプのキャラクターを活用した。【資料1】振り返りには、「耳を温めるという方法は初めて知ったので試してみたい。」「勇気があるけど、相談は問題が解決すること多いと思う。」などと知っている対処法の数が増え、それぞれの対処法の良さに気付くことができた。



【資料1】グループワークシート「対処法の分類」

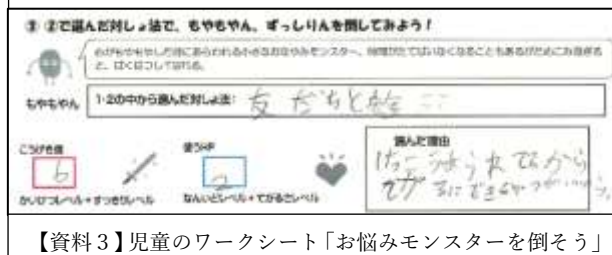
(第三時)「お悩みモンスターを倒そう！～からだ編～」

<お悩みモンスターを倒そう>不安や悩みの対処法の効果を考える。(手立て③)

不安や悩みの対処法の分類に続いて、学んだ対処法から2つ試してみたい対処法を選択し、4つの視点(解決レベル・すっきりレベル・難易度レベル・手軽さレベル)から対処法の効果を考えさせた。【資料2】。その後、不安や悩みを抱えた時の嫌な気持ちを「もやもやん(軽い不安や悩み)」「ずっしりん(重い不安や悩み)」という2種類の「モンスター」に見立てた。また不安や悩みの対処法を「武器」に見立て、「解決レベル」と「すっきりレベル」の合計を「攻撃度」、「難易度レベル」と「手



【資料2】児童のワークシート「対処法の効果」



【資料3】児童のワークシート「お悩みモンスターを倒そう」

軽さレベル」の合計を「必要なエネルギー（HP）」とし、モンスターと戦うイメージで活動を行った。

【資料3】ワークシートでは、「もやもやんは結構あらわれるから、手軽にできる対処法がいいから。」
「武器（対処法）を使い分けることでお悩みモンスターを倒していきたい。」とあり、4つの視点を与えたことで、対処法が自分に合ったものかを視覚的に捉えることができた。また悩みをもった経験のない児童も、モンスターと戦うイメージをもたせたことで積極的に活動に取り組むことができた。

（第四時）「お悩みモンスターを倒そう！～脳トレ編～」

＜心の元気度＞人との考え方の違いを認める。（手立て④）

「あなたは、朝学校にきて、いつものように教室に入りました。教室の中にいた2人の友達が、おしゃべりを突然やめて、こちらの方をちらっとみた気がしました。」という事例を子どもたちに提示した。心が傷つかない場合には「心の元気度 100」、とても傷つく場合には「心の元気度 0」とし、心の元気度とそれを選択した理由をタブレットから「ポジショニング」に入力させた。【資料4・5】子どもたちの意見は0から100まで広く分かれた。児童の感想には「一緒の状況でも元気度が0の人や50の人、100の人がいた。」と書かれ、友達と受け止め方の違いがあることを視覚的に捉えることができた。その後、養護教諭から人それぞれ考え方はさまざまであることを紹介し、マイナスに考えてしまう人には対処法の1つとしてプラスに考え方を捉え直す方法「自分っこみ」を紹介した。



【資料4】 心の元気度の活動



【資料5】 「ポジショニング」に入力された心の元気度

（第四時）「お悩みモンスターを倒そう！～脳トレ編～」

＜アサーショントレーニング＞自分の気持ちを上手に伝える。（手立て⑤）

担任が提示した「困った場面」について、養護教諭が「消極的」、「攻撃的」、「アサーティブ」の3つの伝え方をロールプレイで示した。それぞれの伝え方を受けた相手がどのような気持ちになるのかを子どもたちに考えさせた。その後、不安や悩みの対処法の1つとしてアサーションを紹介した。次に、子どもたちはワークシートの3つの場面から1つを選択して、「みかんでいいな」の伝え方（「み」：見たこと、「かん」：感じたこと、「てい」：提案、「いな」：否定された時の別の案）を参考にアサーティブな伝え方を考え、ペアでロールプレイを行った。3つの場面は、実生活に取り入れようという意欲を高めるために、担任と相談して学級での身近な場面を設定した。身近な場面について「みかんでいいな」の視点で考えさせたことで、その後の振り返りでは、「アサーションは難しいけど、相手を傷つけずにできるし、自分もスッキリしたりするからいいと思いました。」などと、アサーションを対処法の1つとして、自分自身に取り入れようとする様子がみられた。【資料6】

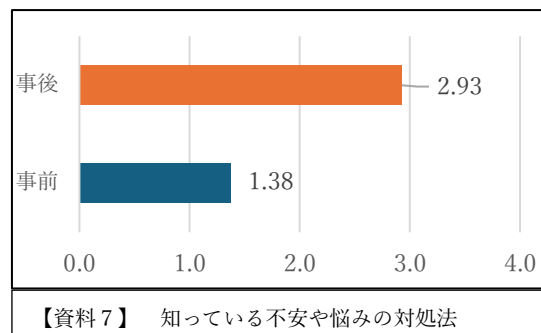
今日の振り返り
困ったことや分かったこと。この先不安や悩みを減らすために、やってみよう方法を考えよう。
アサーションはむずかしいけど相手を傷つけずにできるし自分もスッキリしたりするからいいと思いました。自分っこみはやりやすいし手が届いてきてわたしにはいいかなと思いました。

【資料6】 児童の振り返り「アサーショントレーニング」

4. 研究のまとめと今後の課題

(1) 仮説1の検証

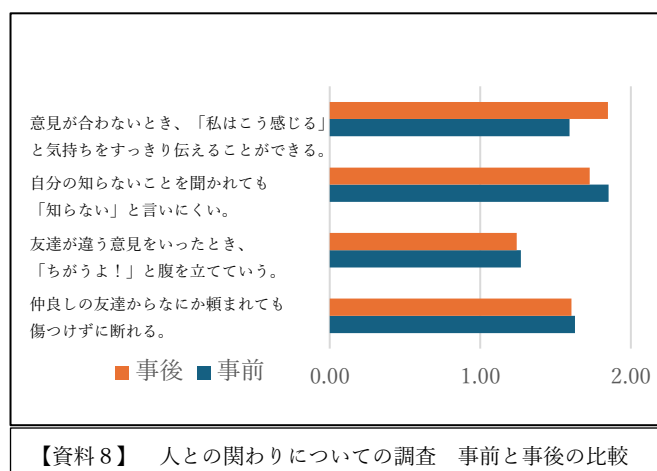
授業後、対象の5年生に心の不安や悩みに関するアンケートを再度実施した結果、事前のアンケートから「不安や悩みを軽くする方法にはどんなものがありますか？知っているものを自由に書いてください。」の問いに答えた回答の平均は1.3個から2.9個に増加し、さまざまな種類の対処法があることに気付くことができたと同える資料



7】。また、友人関係の悩みがあると回答した児童のうち、不安や悩みの対処法としてアサーションを選択した児童は75.0%であった。対処法の効果を4つ視点から考えさせたことで、アサーションが他の対処法と比較して、問題解決につながり、気持ちもすっきりすることを視覚的に捉えることができ、児童が自分の不安や悩みの種類に合った対処法を考えるのに有効であった。

(2) 仮説2の検証

ワークシートより、アサーティブな伝え方の記述ができた児童は、81.8%であった。「みかんでいいな」の言い方でセリフを提示したことで、初めてアサーションに取り組む児童でもアサーティブな伝え方を考えるのに有効であった。また学級担任が、授業で使用した「みかんでいいな」の教材を教室に掲示したことで、日常生活の中でもアサーションを意識する児童の姿も見られ、保護者からも家庭で「兄弟げんかをしたときにみかんでいいなの言い方で考えていました。」とアサーションを活用して



いるという報告があった。さらに、事後の心の不安や悩みに関するアンケートから「意見が合わないとき、「私はこう感じる。」と気持ちをすっきり伝えることができる。」の問いについて「はい」「わからない」「いいえ」の順に3点、2点、1点としたところ、その平均は1.59から1.85に増加した。また「自分の知らないことを聞かれても「知らない」と言いにくい。」という問いについては、1.85から1.73に減少した。【資料8】このことから、身近な場面についてペア活動でのアサーションを実践したことで、自分の気持ちの伝え方が分かり、消極的なコミュニケーションをとる児童が減少したと考えられる。

(3) まとめと今後の課題

今回は、共通の課題である人との関わり方、特に友人関係に重点をおき実践を行った。しかしコミュニケーションに苦手意識をもつ児童の中には、初めて取り組むアサーションに難しさを感じ、不安や悩みの対処法として活用しようとする姿があまり見られなかった。さらに、5年生では不安や悩みを抱えている児童は学級の約半数であり、悩みをもった経験のない児童もいた。今後、児童が不安や悩みを抱えた際に、今回の学習を思い出し、自分の不安や悩みの種類にあった対処法が選択できるように支援していきたい。そのために、担任と連携しながら個別指導を実施したり、身体測定時の保健指導などの場面を活用したりするなどして継続的に実践を行い、実生活の中で活用できる力を育てていきたい。