

【取組内容⑤】 ストレスマネジメントや自己調整学習のスキルを高めるワーク「勁草」のオンライン公開

<p>勁草のねらい</p>	<p>ストレスマネジメントやABC理論、アサーション等のコミュニケーションスキル、自己調整学習のスキル等のワークを通して、生徒のレジリエンスを高める</p>
<p>内容</p>	<p>○全校で週1回、帰りの短学活の時間を10分間延長して、10分間のワークに取り組みさせる ○毎回、ワークシートと指導用動画を準備し、クラウド上に保存した指導用動画を各学級で視聴させながらワークに取り組みさせる ○ワークの例：「ストレスサーモメーター」「リラックス呼吸法」「アドジャントーク」「アクティブリスニング（うめらいす）」「ABC理論」「学習スキル」</p>
<p>オンライン公開</p>	<p>○指導動画をYouTubeで公開（www.youtube.com/@ojh8289）※今年度実施したものは全て公開 ○学校サイト内に「勁草」ページ（https://www.city.omura.Nagasaki.jp/omuratyu/kenkyu/keiso.html）を設け、各回のワークシートと指導用動画へのリンクを設定</p>
<p>成果</p>	<p>○オンライン動画で活動を進めることで、各学級担任は、生徒の活動の支援や見取りに専念できる ○生徒にとっては、「認知を変えて出来事をとらえる」「アサーティブな言い方を心掛ける」など、ワークに取り組んだ内容のスキルを身に付け、実生活で生かそうとしている ○指導用動画やワークシートを公開することで、他の多くの学校でワークに取り組むことができる</p>

ワークシートの例

ワークシートはオンラインホワイトボードアプリを活用。振り返りはGASを活用し生徒と教師が共有

【エピソード】
 昼休みに教室で本を読んでいた。するとあなたが読んでいる本を友達が急に取り上げてからかってきました。

【アサーションのバターン】
 ①ありのままの事実を述べる
 ②自分の意思（考え、気持ち）を伝える
 ③一緒に解決するための提案をする

0 (あなたの考え)
 ①（その本は、友達に借りた大切な本なんだ）
 ②
 ③
 それでも、相手が嫌だと反応したとき
 ④

3 (あなたの考え)
 ①（その本は、友達に借りた大切な本なんだ）
 ②今良いところだったから返して
 ③

4 (あなたの考え)
 ①（その本は、友達に借りた大切な本なんだ）
 ②やめてよ今読んでいたじゃん
 ③そんなによみたいなら見せてやってもいい

指導用動画

〈ワーク〉アドジャン・トーク

- ① 4人組で、「アドジャン・トーク」の掛け声をかけてじゃんけんをする。じゃんけんは、グー（1本）、チョキ（2本）、パー（3本）、指3本、指4本、指5本の5種類を出せる。
- ② 4人の指の本数の合計が5になる順番について、1人ずつ順番に話をする。
※他の人の話を聴く
- ③ ①、②を5分間繰り返す。その後、やめ、活動して感じたことを話し合

指導用動画の冒頭で、ファシリテーターがワークのねらい等を説明する

指導用動画で用いたスライド画面の例。ワークの手順等をスライドに示しながらファシリテーターが音声で説明する