

《展 開》

	学 習 内 容 ・ 活 動	教 師 の 支 援 と 評 価
つ か む	<p>1 思春期のころの不安や悩みは、いろいろあることを知る。 学級のアンケート結果から、誰もが悩みを少なからず持っていることに気付く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートの集計結果を示し、不安や悩みは誰にでもあることを知らせる。 ・この時期に不安や悩みをもっているのは自分だけではないことに気付かせ、安心感をもたせるようにする。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> 不安や悩みがあったらどうしたらよいか </div>	
た し か め る	<p>2 自分たちの経験を出し合って、不安や悩みへの対処の仕方を考える。</p> <p>3 不安や悩みの対処の仕方を発表し、まとめる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f7fa;"> <ul style="list-style-type: none"> ・話す（家族、先生、友達）。 ・相談する（家族、先生、友達）。 ・悩み相談などの関係機関に相談する。 ・気分転換をする（友達と遊ぶ、運動する、音楽を聴く）。 </div> <p>4 対処の方法の中からいくつか試してみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩み相談に電話をかける。 ・体ほぐしの運動を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・プライバシーについて考慮する。 ・グループごとに話し合わせる。 ・ワークシートに記入させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>【評価】対処の仕方を選んで考えようとしているか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・不安や悩みに対処するには、自分に合った方法を選ぶことが大切なことを助言する。 ・「体ほぐしの運動」も有効な方法の一つであることを助言する。 ・部屋の雰囲気（色・香）を落ち着かせたり、音楽を聴いたりすることも一つの方法であることを助言する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>【評価】不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなどの気分転換と解決の方法がいろいろあることを理解したか。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・短時間で、簡単に実践できるものを行う。
ま と め る		<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを活用してまとめさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>【評価】心と体は密接な関係にあり互いに影響し合うことを理解できたか。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> <p>【評価】不安や悩みの解決方法を実践しようとする気持ちを持つことができたか。</p> </div>

【資料 1】

<p>《色彩心理》</p> <p>「赤」 情熱、活気、興奮、刺激的、積極的、愛情、緊張</p> <p>「青」 誠実、清潔、清純、真実、落ち着き、知的、寂しい、冷たい、涼しい</p> <p>「緑」 安息、安定、知性、平静、着実、新鮮、疲れを癒す</p> <p>「黄」 明朗、快活、陽気、希望、社交的、発展、革新的、健康的</p> <p>「茶」 安定、温厚、伝統、忠実、現実的、地味、落ち着き</p> <p>「白」 清潔、潔白、素直、純真、無邪気、公正、純粹、清楚、素朴</p> <p>「黒」 威厳、強さ、厳正、静寂、都会的、高級、陰気、暗黒、悲哀、絶望</p> <p>「紫」 優美、優雅、上品、高級、華やか、神秘的、芸術的、不安、軽率</p> <p>「ピンク」 甘い、優しい、素直、女らしい</p> <p>「オレンジ」 陽気、健康、積極的、親しみ</p> <p>「グレイ」 冷静、信念、中立、誠実</p>
