

指導例Ⅰ 友だちとのトラブルが多い A さん



クラスメイトが僕の予想外のことばかりするのでイライラします。最近も隣の席の子に話しかけたら無視されたので思わずつかみかかってしまいました。先生にも怒られて最悪な気分です。



認知を変えるトレーニング

人間の感情は、出来事をどのようにとらえるかという認知によって変わります。B さんの友だちも、意図的に無視したのではなく、話しかけられたことに気付かなかっただけかもしれない、このように認知ができれば不必要にストレスを溜めずに済むはずです。マイステップアップルームでは、ワークシートを使ったり、実際に起こった出来事を本人が落ち着いた状態になってから振り返ったりしながら、さまざまな認知ができるようなトレーニングをしています。このトレーニングは、友だちとのトラブルが多い生徒だけでなく、何事も後ろ向きに考えて落ち込みやすい生徒にも効果的です。

エクササイズ9-1

実施日： 月 日 () 年 組 番 氏名

認知 4 いろいろな考え方をしてみよう！(2)

●ここまでのおさらい
ここまでの認知の学習で、私たちの感情を引き起こすのは、出来事そのものではなく、**出来事に対する認知のしかた** なのだとことを学習してきました。すぐにこうだと決めつけるのではなく、いろいろな考え方ができると、必要以上に苦しくなったりせずに、ものごとをありのままに受け止めて、行動していくことができます。でも……

その考え方はわかったけど、でも、認知を変えるのって難しい！

いろいろな認知って、どうすればできるの？

という意見も、もっともです。

●認知を広げるヒント
そこで、今回からは、今までの学習をふまえて、**認知を広げるヒント**を、いろいろな形で考えていくことにします。
今回は、いろいろな人の意見を聞くことで、見方が広がり、いろいろな認知をするヒントになることを体験していきましょう。

ワーク1 違う認知をしてみよう

■エピソード
ある晩、はなごさんは同じ部活であこがれている男子の先輩に携帯メールを送りました。しかし、30分待っても1時間待っても、先輩からメールの返信がありません。はなごさんは、「私は嫌われているのかもしれない」と思い、悲しくなっていました。

上のエピソードで、
① はなごさんの **認知 (B1)** と、**感情 (C1)** を書いてみよう。
② 違う **認知 (B2)** をしたら、どんな **感情 (C2)** になるかを考えて書いてみよう。

A (出来事)	B1 (認知)	C1 (感情)
メールの返信がない		
	B1 (別の認知)	C1 (別の感情)

先輩から返信がないのは、どんな理由があるかな？

嶋田洋徳ほか著『人間関係スキルアップ・ワークシート』学事出版、P.48 より転載

<担当教員より>

指導の記録を担当の先生と共有しながら、マイステップアップルームで行ったトレーニングを在籍学級で実践する機会や環境をつくってもらっています。



指導例Ⅱ 何かと落ち込みやすいBさん

勉強…、人間関係…、部活動…、進路や将来への不安…など、
大人が「そんなことで?」と感じてしまうような些細なことでも、
この時期は敏感に感じ取ってストレスに繋がるものです。



ゲームで身につく、ストレスマネジメント

子どもも大人もストレスに悩まされることが多い今、人生の早い
うちに「一生使える技術」として「ストレスマネジメント」を身に
つけることには大きな意義があります。

〈洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長 伊藤絵美〉



『攻略!きみのストレスを発見せよ!』
伊藤絵美 監 合同出版

このカードゲームを通して、自分が何にストレスを感じやすいのか、また、ス
トレスを感じたときに心身にどのような反応がでやすいのか、自分が普段どのよ
うなストレス解消法を行っているのかを自己理解することができます。

スキルゲーム内容は、3種類あります。スキル①を以下に紹介します。

スキル① どっちがイヤ?

ねらい 自分や友だちのストレスを見つけたり、
ストレスによってストレスの感じ方に
違いがあることを知ったりします。



〈担当教員より〉

カードを選びながら、自分が何をストレスに感じ、どんな反応を
示すのか知り、ストレスから自分を上手に助ける方法を探します。
自分で自分のストレスに気づく習慣が身につきます。



指導例Ⅲ 指示を聞き漏らすことが多い C さん



先生が話したことを聞いていないという理由でよく怒られます。僕が知らないうちに、先生が話をしていたみたいで、いつの間にかみんなとは別のことをしています。なんだかのけ者にされた気分です。



集中して聞く練習

「聞く力 トレーニング」などを用いて「聞いて覚える(記憶)」「聞いて思い出す(想起)」「聞いて考える(思考操作)」「聞いてイメージする(想像)」「音をとらえる(音韻認識)」の6つの力をバランスよく伸ばしていけるようにトレーニングします。これらの活動を通して、**学習や生活、コミュニケーションの基礎となる力を育てます**。学校生活を円滑に送るために、ぜひ身に付けさせたい力です。

また、**聞いたことをすぐに書き取らせる(またはタイピングする)活動**も重要です。

メモを正しくとる練習を通して、学校生活や将来において困り事が少なくなるよう支援を行います。



参考教材：聞くカトレーニングブック
(E-LABO SPACE)

〈担当教員より〉



聞いたことを記憶するのが苦手な生徒に対して、トレーニングすることも大切ですが、最も大切なのは在籍学級での伝達事項等を視覚的に示すことです。指示や連絡を板書する、またはプリントにするなどの手だてを通常の学級の先生たちをお願いしています。