

「不安」へのアプローチ について考える

広島市立己斐上中学校

田中 勤子

本校について

- 広島市の中心部より北西へ 5 km
- 古い団地の中にある
- 自然に囲まれた学校
- 全校生徒 174人



本校の取り組み

インクルーシブ教育システム構築実践研究指定校

全ての子どもたちの学びを保証する

合理的配慮の提供を行う

学び方の多様性を認める

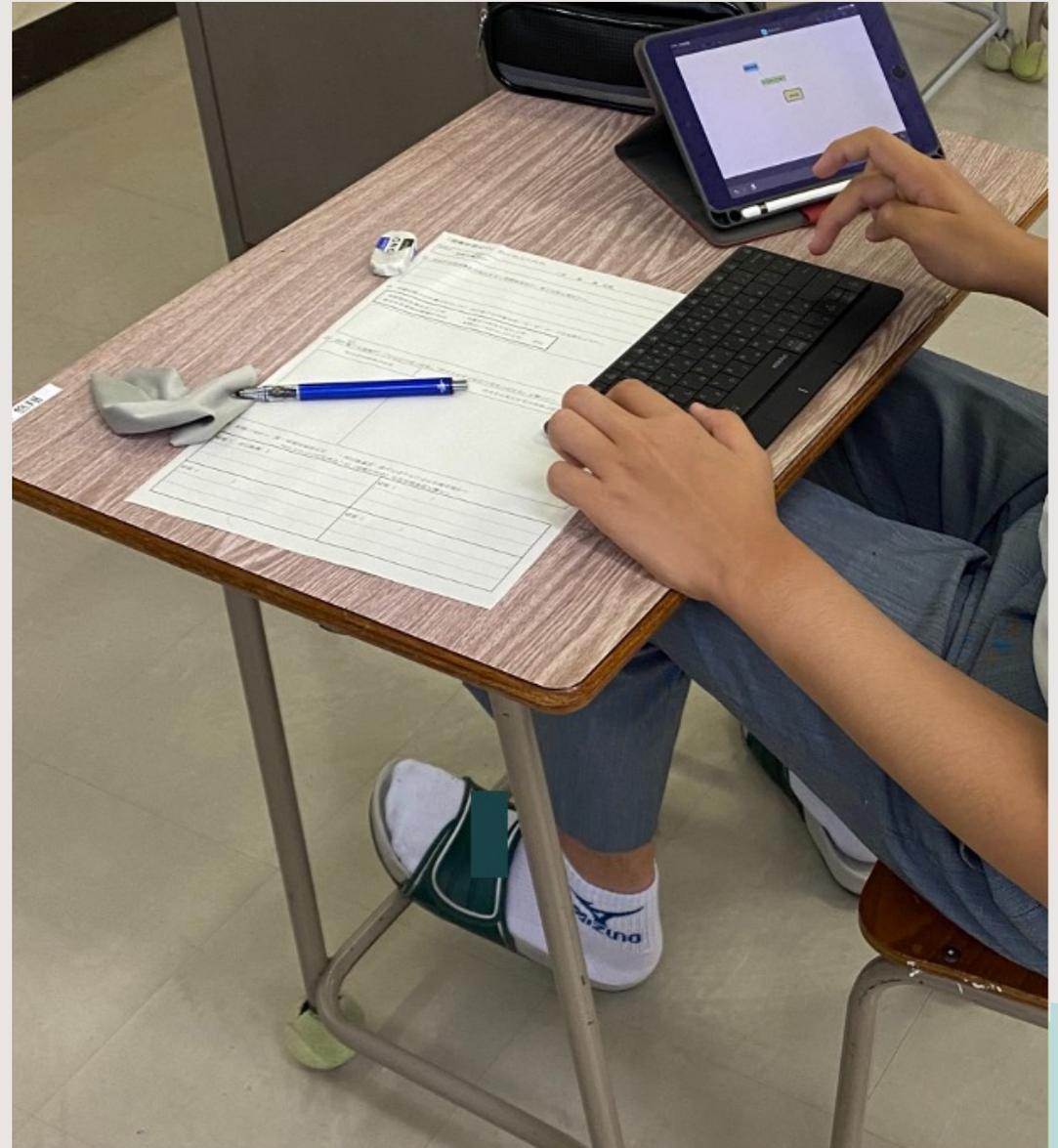
対象生徒 Aさん

中学2年生

不安が強い

アンガーマネージメントの力が弱い

落ち着いて学習に取り組んだ経験が
少ない



学習についての状況

(学習形態)

- ・ 当該学年に準ずる教育課程を履修している
- ・ 5教科（国・社・数・理・英）は支援学級で各教科担任の授業を受けている
- ・ 実技教科（音・美・保体・技家）は交流

学習についての状況

（読む）

- ・ 小学校高学年の漢字の読みを誤ることはあるが、すらすらと読むことができる
- ・ 興味のある内容であれば、文章を読むことが苦にならない様子である

（書く）

- ・ 書く量が増えると書きたくない気持ちが膨らむ
- ・ 綺麗に書きたいけど書けない
- ・ 画数の多い漢字を書くのを嫌がる

学習についての状況

(学習全般において)

- 落ち着いて課題に取り組んだ経験が少ないと考えられる
- 課題の量が多いと取りかかりづらい
- 自信のないことから逃げたい気持ちが強い
- やらなければならないという気持ちも強い
- 答えを見てノートやワークに写すことが学習だと思っている
- 暗記は苦手（興味を持たない内容の場合）
- 複雑な思考を要する問題では「頭の中がごちゃごちゃする」
- 特に数学に苦手意識を持つ

彼を感じる不安はなんだろう・・・

「できないかもしれない」

「何か言われたらどうしよう」

「どうしたらいいかわからない」



今年度の目標の設定

- ①対象生徒が抱える不安に対する自己理解を高め、それに対しての対処法を見つけ実行することができる。
- ②自分流の学習の仕方を身につけ、学習への抵抗感を軽減する。
- ③得意なことを活かし、達成感を得る経験を重ね自己肯定感を高める。

生活

不安を伝える

不安な気持ちをメールで伝える



思考を整理する

心の中の不安を言葉で書き出す



見通しを持つ

スケジュールの確認と即時評価を行う



自尊心を高める

校内インフォメーションのプログラムを作成する



学習

書きの苦手さに
対して

板書やプリントを取り込み
キーボードで書き込む



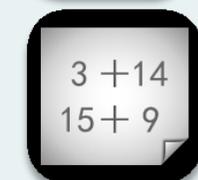
情報の集約

プリントや板書など必要な情報を
写真に撮り一箇所に保存する



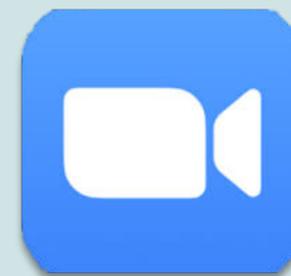
定期テストの
前に

- ・ 課題をリスト化して把握する
- ・ アプリを使って暗記する



家庭学習への
サポート

家庭での学習に取りかかる
タイミングをつかむ



取り組みの経過

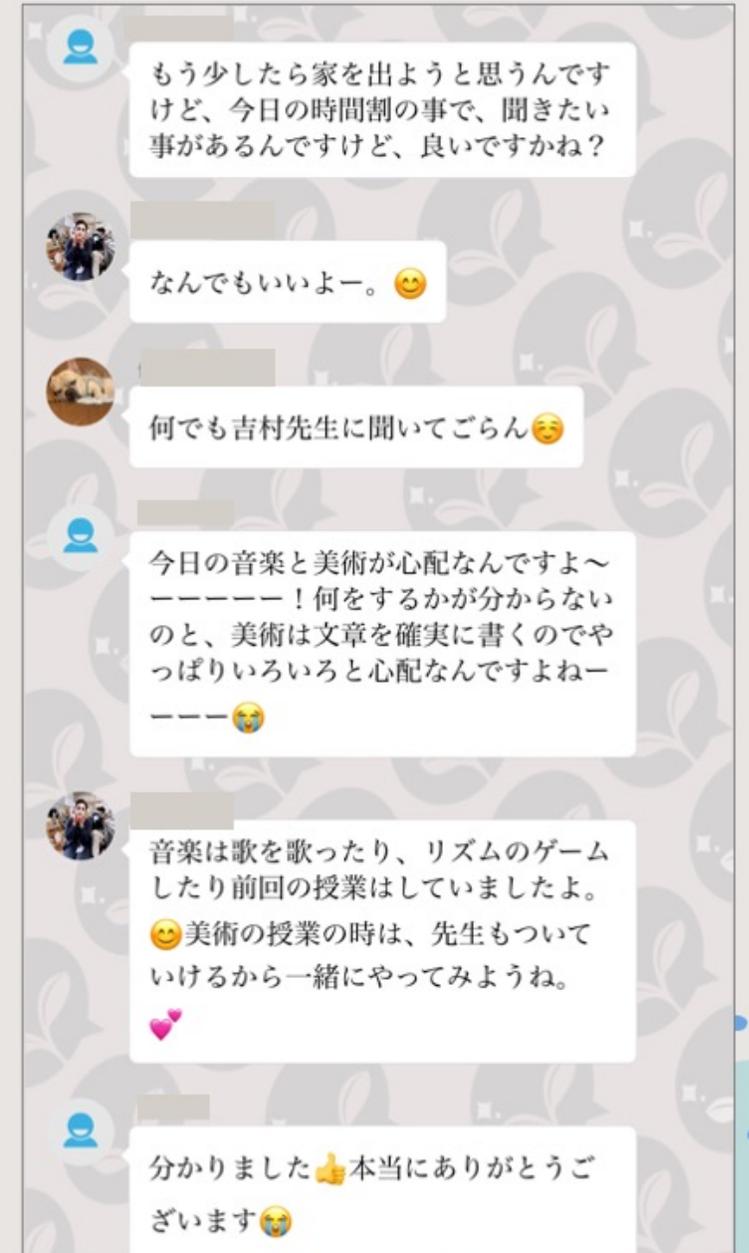


登校前の不安を軽減

登校前に不安が膨らむ

「DropStep + ByTalk」で
朝の不安な気持ちを伝える

担任・コーディネーターが対応

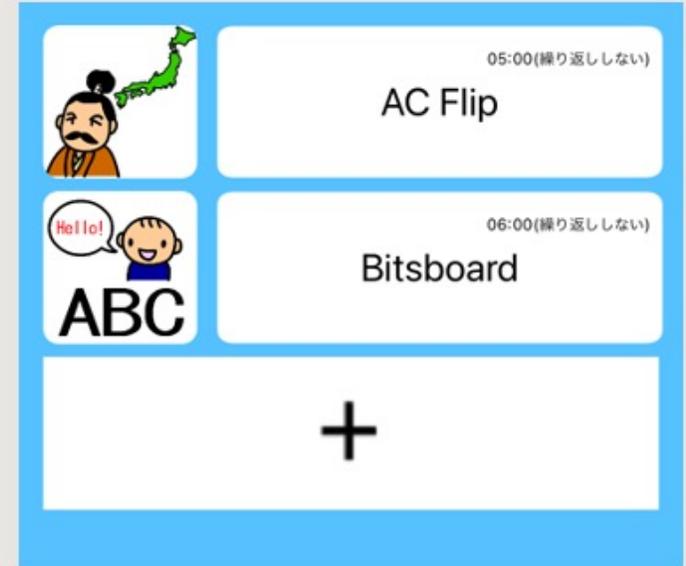


予定の確認と評価

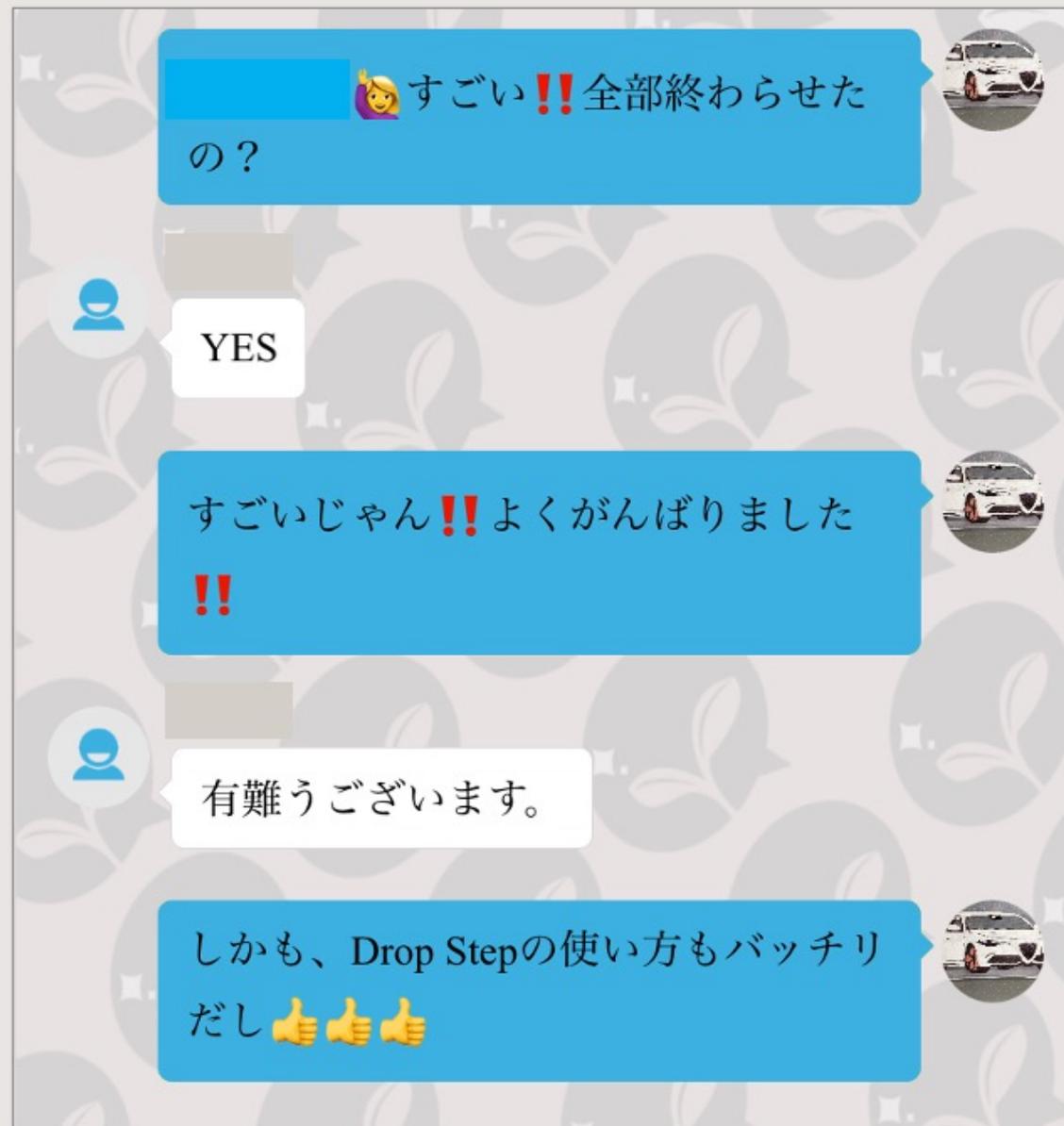
「DropStep + ByTalk」で
家庭学習の予定を確認



スケジュールが完了したら
項目をタップ



頑張りを即時評価



学年生徒 への啓発

4月初めと5月の終わりに
各クラスで啓発学習を実施

いごちのいい己斐上中学校に
～ふつうってなんだろう～

教育コーディネーター
たなか いそこ

いごちのいい己斐上中学校に
～合理的配慮について～

教育コーディネーター
たなか いそこ

授業風景

合理的配慮について学習していました。共生社会とはだれもが相互に人格と個性を尊重し合い支え合い、人々の多様な在り方を相互に認め合える全員参加型の社会のことです。共生社会の形成に向けて、インクルーシブ教育システムの理念を大切に、その構築のために、協力、協働、連携していただくことが大切です。



【学校日記】 2021-05-31 09:55 up!

授業風景

道徳の授業が行われていました。「共生社会」「人権」「尊厳」の観点から「いごちのいい己斐上中学校」について考えていました。「考える道徳」「議論する道徳」に取り組んでいました。相互に尊重し合って、だれもが幸福に安心安全に生活できる社会を構築しましょう。



【学校日記】 2021-04-12 10:38 up!

書くことへの苦手さの軽減

iPad内に各教科のノートを作る

配布されたプリントを取り込み
キーボード入力で書き込む

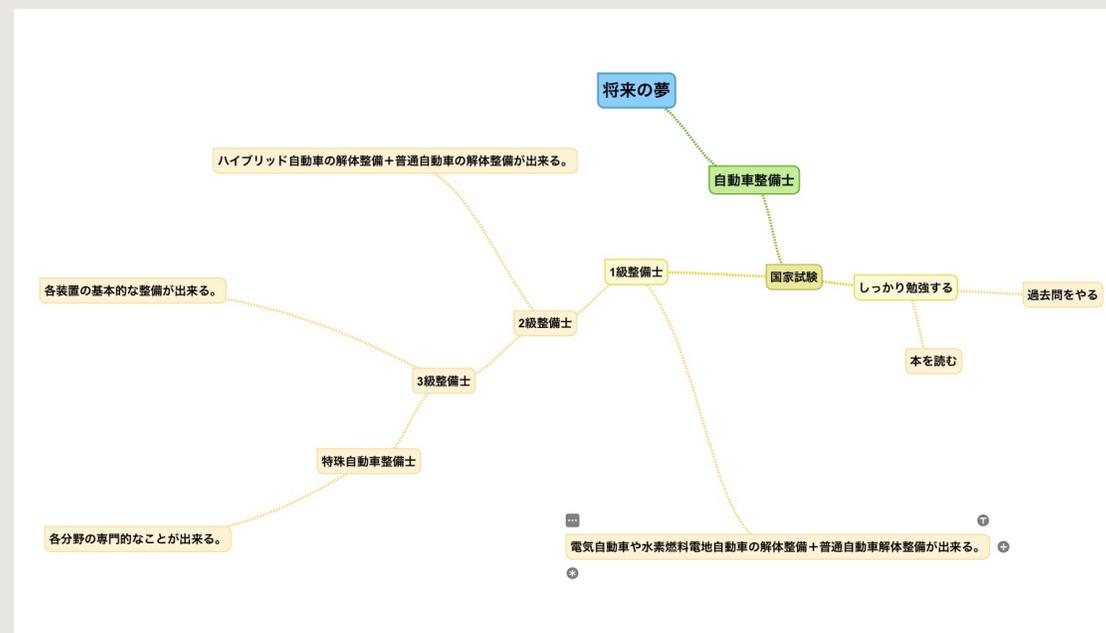


文章を書く

マインドマップで
言葉から言葉を連想しながら表現を広げていく

言葉を繋いで文章を作る

作文 短歌
スピーチ原稿など

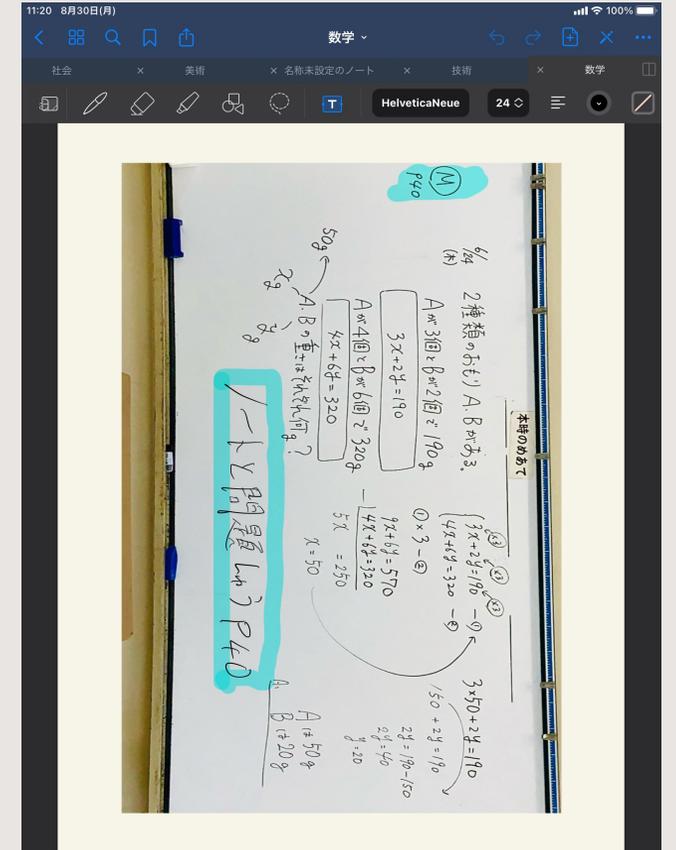


学習情報を一か所にまとめる

板書やプリントを写真に撮る

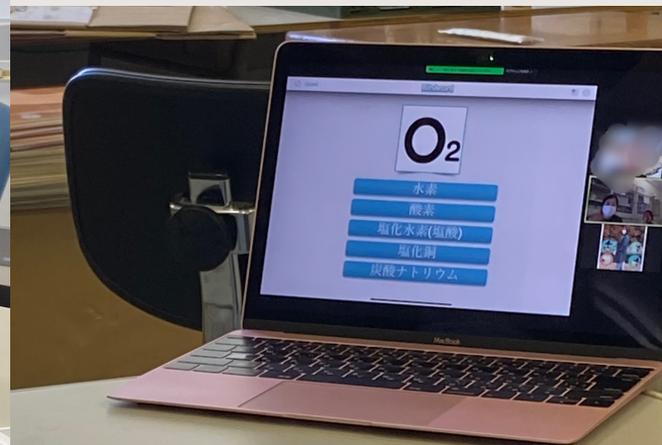
いつでも「ここ」を見ればわかる

参加しづらい交流授業にも
「とりあえず、写真撮ってくる」と
交流授業に向かえるようになる



定期テストへの取り組み

- 担任と一緒にテスト計画を立てる
(課題のリスト化)
- 放課後学習会に参加
- Zoomで繋いで、家庭学習を始める
- iPadを使って暗記



テスト範囲のワークを
担任と一緒に解く

BitsBoard を画面共有し
エピソードを加えながら
原子記号の暗記を助ける

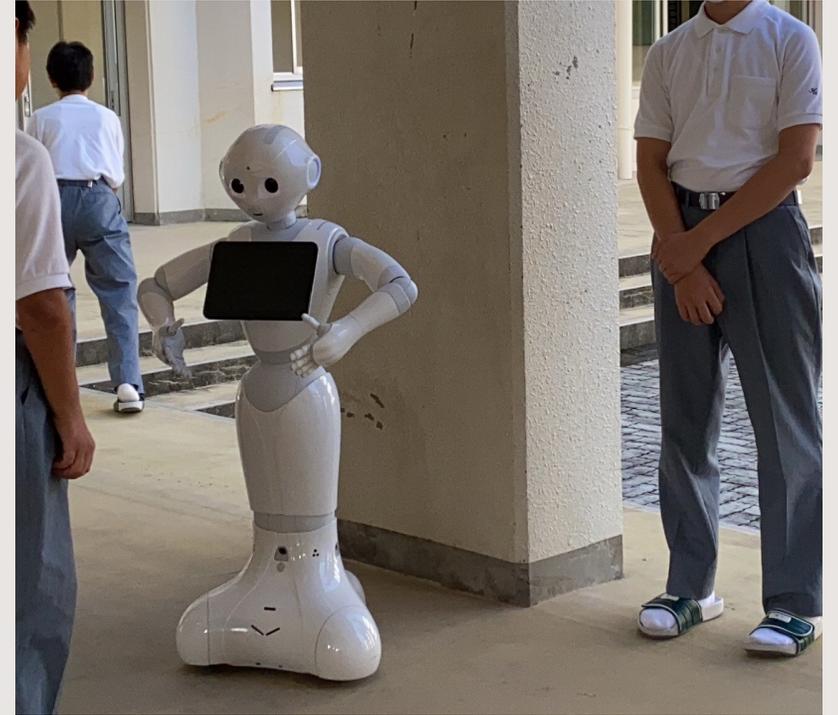


校内インフォメーション プログラムの作成

校長先生から依頼を受け「Pepper」の
プログラミングを行う



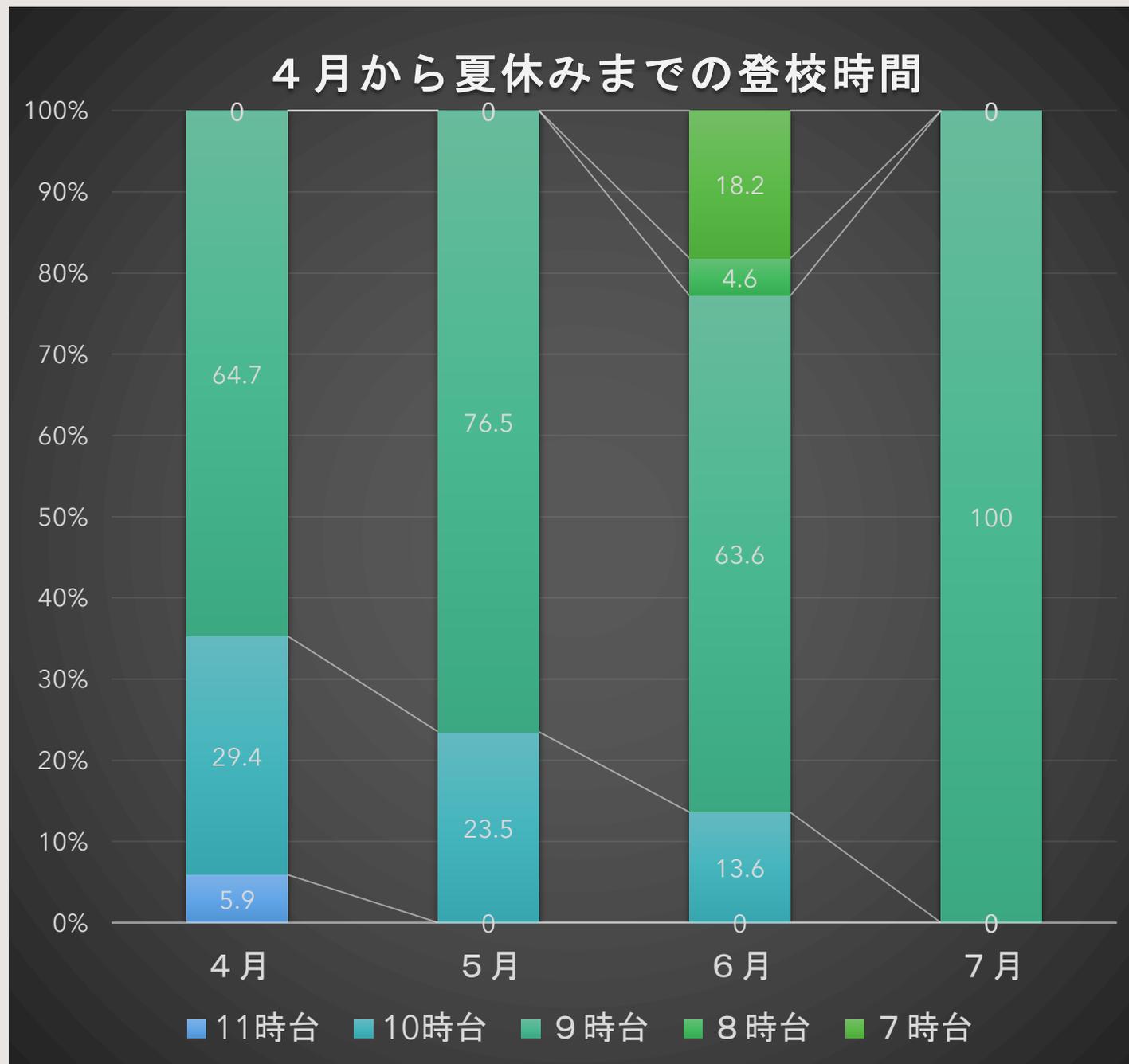
Pepperを学校内のインフォメーション係に



7月までの成果



登校時間の推移



しかし・・・

秋になり
意欲の低下

負のイメージが先行する

- 「負のイメージ」を
どうやって払拭するか？

- ▪ 「衝動」を
どうコントロールしていくか？

- 「思考」を
どう客観視していくか？

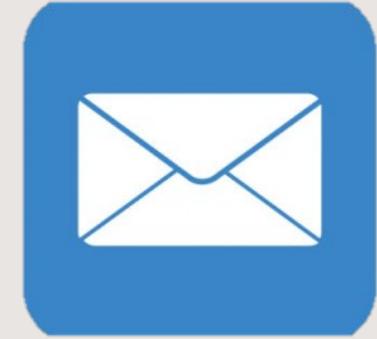


負のイメージを 軽減するために

「スカイプ」で繋ぎ、
教室の様子や教員の表情を見て
安心感を広げられるように



怒りの衝動を コントロールするために



祖母に話す→さらに怒りが膨らむ



メールで気持ちを文字化して伝える
音声入力 キーボード入力でも
ストレスを感じない方法で



ワンクッション置くことで、怒りを鎮める



自分の考えていることを
客観視できるように



マインドマップを使い
頭の中に浮かんでいることを書き出す



可視化された思いを客観的に
見ることができるよう



— 12月のある日

朝日を浴びながら
勇んで登校

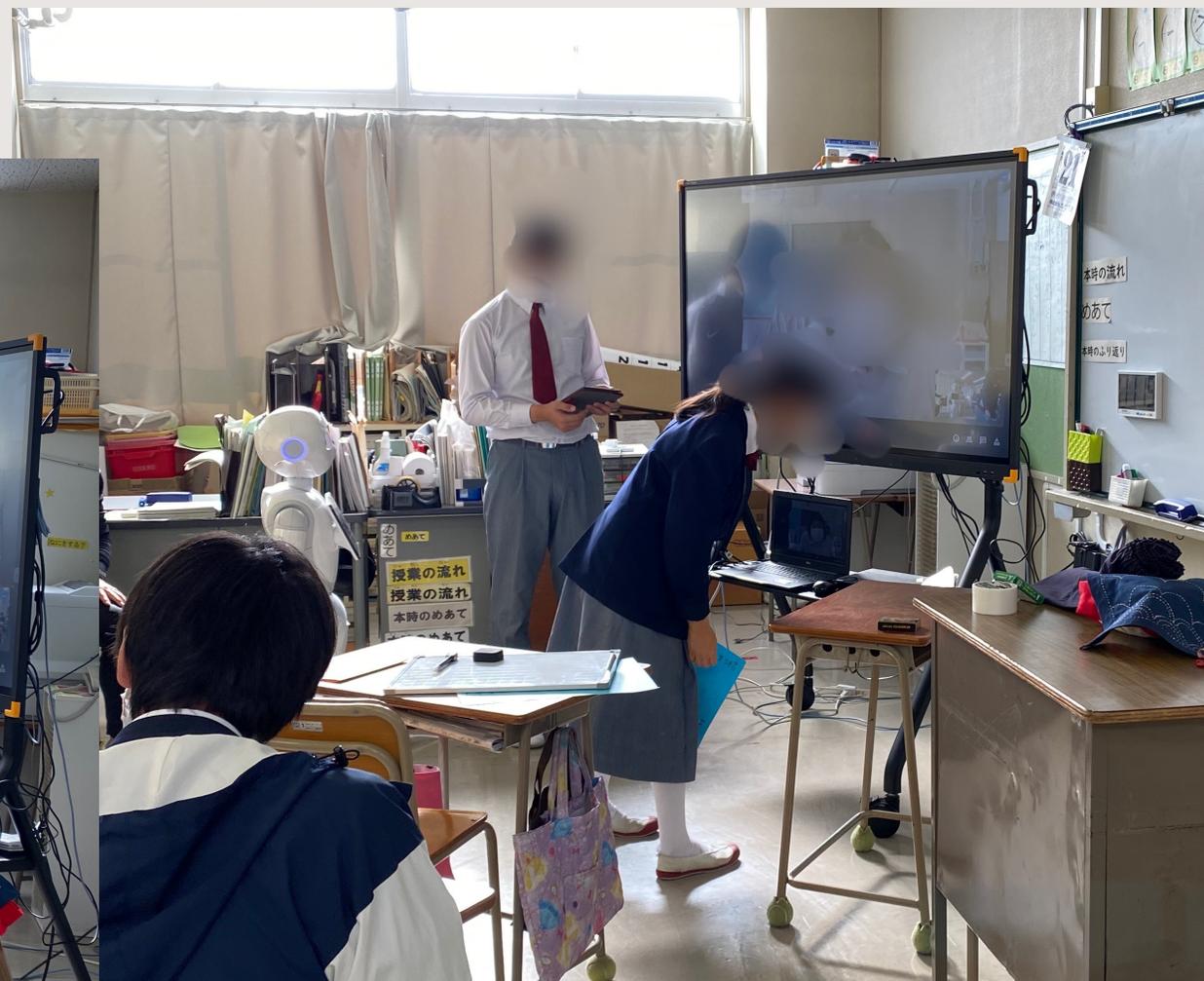




「今日は一世代の仕事が
待ってるんだ」



特別支援学校との居住地交流会



The left side of the image features a teal background with five ladders of varying heights. The central ladder is the tallest and is highlighted with a bright white glow, while the others are a muted teal color. The ladders are arranged in a slightly curved line, creating a sense of depth and progression.

これまでの成果

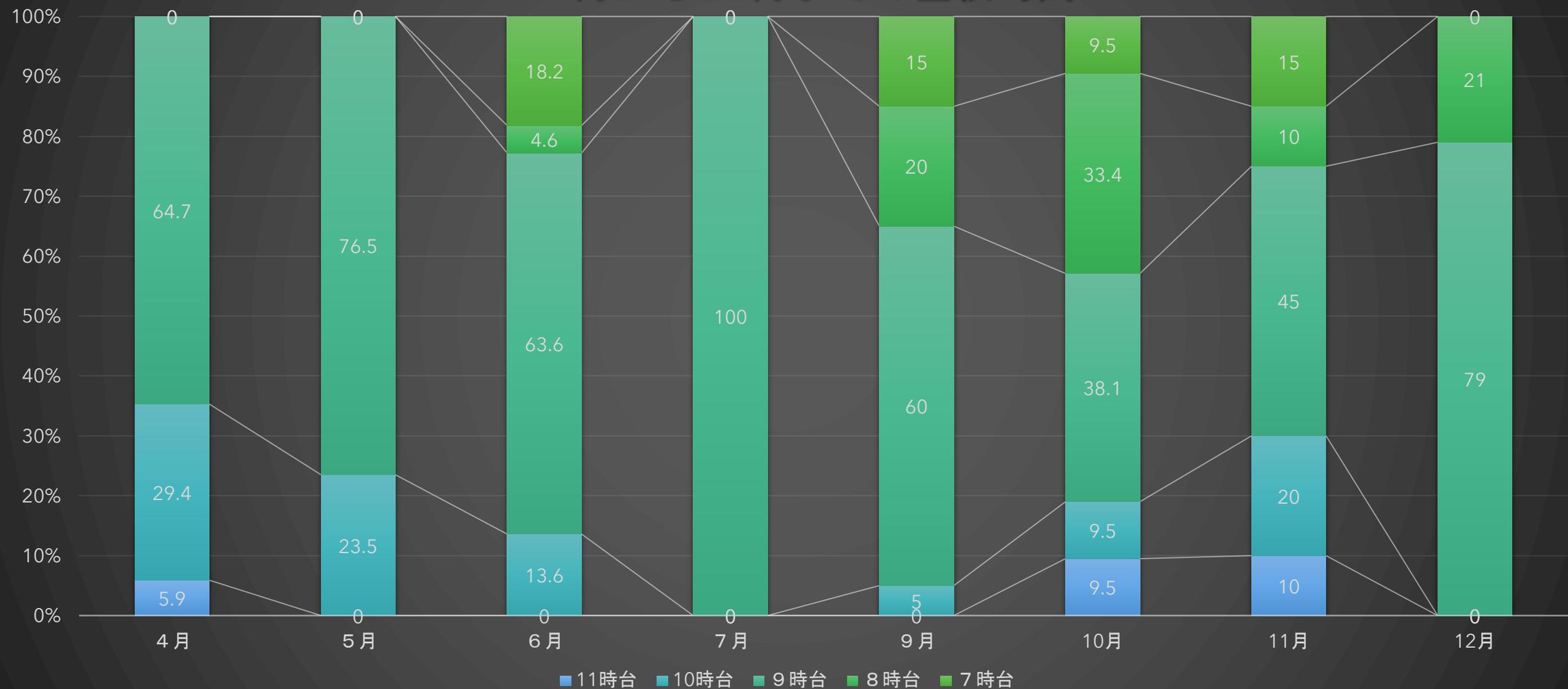
In the bottom right corner, there is a teal graphic element consisting of a curved shape with several small blue dots and a triangle scattered above it, resembling a splash or a cluster of points.

これまでの成果

- 登校時間が安定する
- 自分流の学習方法を見つけ始める
- 荒れずに解決できるように自分から行動し始める
- 自分の「得意」が増える
- iPadが自分の安心材料になる

登校時間の推移

4月から12月までの登校時間



自分流の学習方法を見つけ始めた

「AC Flip」の中に自分で
後期期末テストに向けて
準備を始めていた

覚えるところに付箋を貼る
重要なところは付箋の色を
変える工夫をしていた



13:05 1月11日(火) 4G 95%

外国人を日本から追い出せという考え
= [redacted] が高まった。
幕府の中心であった井伊直弼は、
攘夷の中心人物([redacted])らを処罰する。

攘夷の人たちは、井伊直弼を暗殺
= [redacted] の変

薩摩藩(鹿児島県) 生麦事件  対立

長州藩(山口県) 教P159 下関砲台の占領 

対立する薩摩藩と長州藩を結びつけたのが、土佐藩(高知県)の [redacted]

薩長同盟ができ、江戸幕府を倒す動きが激しくなる。
天皇とつながるために、中心人物が京都に集まる。

- 2 -

13:05 1月11日(火) 4G 95%

No. _____
Date _____

朝日歴史10 江戸時代のころの世界の様子(市民革命)
日本が江戸時代だったころ、世界の様子は激動の時代だった!

○(イギリス)では…
1600 [redacted] 女王([redacted])
絶大な権力をもっていた
国王の思い通りに国を動かした。
[redacted] の時代

1649 [redacted]

しかし、チャールズ1世のころ、大変なことが起こった。
クオム・プロ・レ

何があった? 民主主義

○(アメリカ)では…
1776 [redacted] イギリスの植民地であったアメリカで、 [redacted] を司令官にして、
イギリスからの [redacted] を求める戦争が起こった。=1776年 [redacted]

のちの [redacted] 大統領は [redacted] のための政治」と
いう演説を行い、現在の民主主義の政治のあり方を方向づけた。
1374 平等

王政 → 共和政

13:05 1月11日(火) 4G 95%

No. _____
Date _____

○(フランス)では…

国王([redacted])が絶大な権力をもっていた。ハイヒール
([redacted])宮殿…どこかに似てない?

しかし、国王([redacted])の時 お妃(きさき)=マリー・アントワネット

市民の軍隊が国王の軍隊を破り、国王を([redacted])した。

1789年 [redacted])という。民主主義

つまり、日本の江戸時代=徳川家が絶大な権力を持ち、各藩では大名・武士が人びとを支配して
いた時代に、ヨーロッパでは市民が自由や平等を求めて立ち上がり、国王を倒して市民が国の代表
を選挙で決め、話し合っって国のあり方を決める民主主義の世の中へと移り変わっていった。

人民主権 [redacted] 革命
三権分立 [redacted] 民主主義
社会契約論 [redacted] の思想家



「冬休みの宿題でわからなかった問題をこれを使って解決した！」と、Aさんからの報告

彼のiPadに入れてあったアプリを自分から活用し、冬休みの課題を終わらせることができた



荒れずに解決できるように自分から行動する

家に帰る前にモヤモヤした気持ちを解決したい



このまま帰るとおばあちゃんに
当たってしまうかもしれない

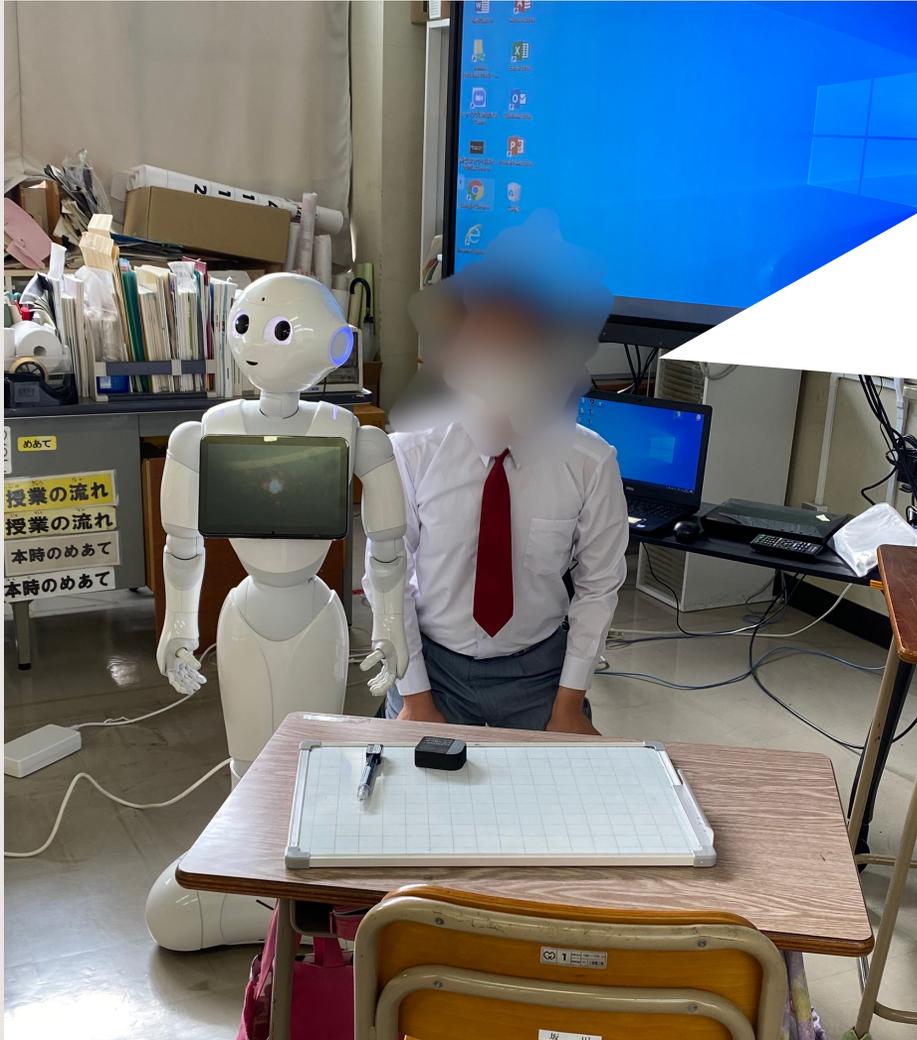


でも、先生がどんな反応をするのか不安で
直接話せない



ビデオレターでメッセージを送る

自分の「得意」が増える



Pepperのプログラミングを
してきて、自分は機械の
操作が得意だなと、改
めてそう思いました。
家でも、時計を直したり、
車のディスプレイを直し
たり、色々なことに挑戦
しています。

iPadがあれば安心

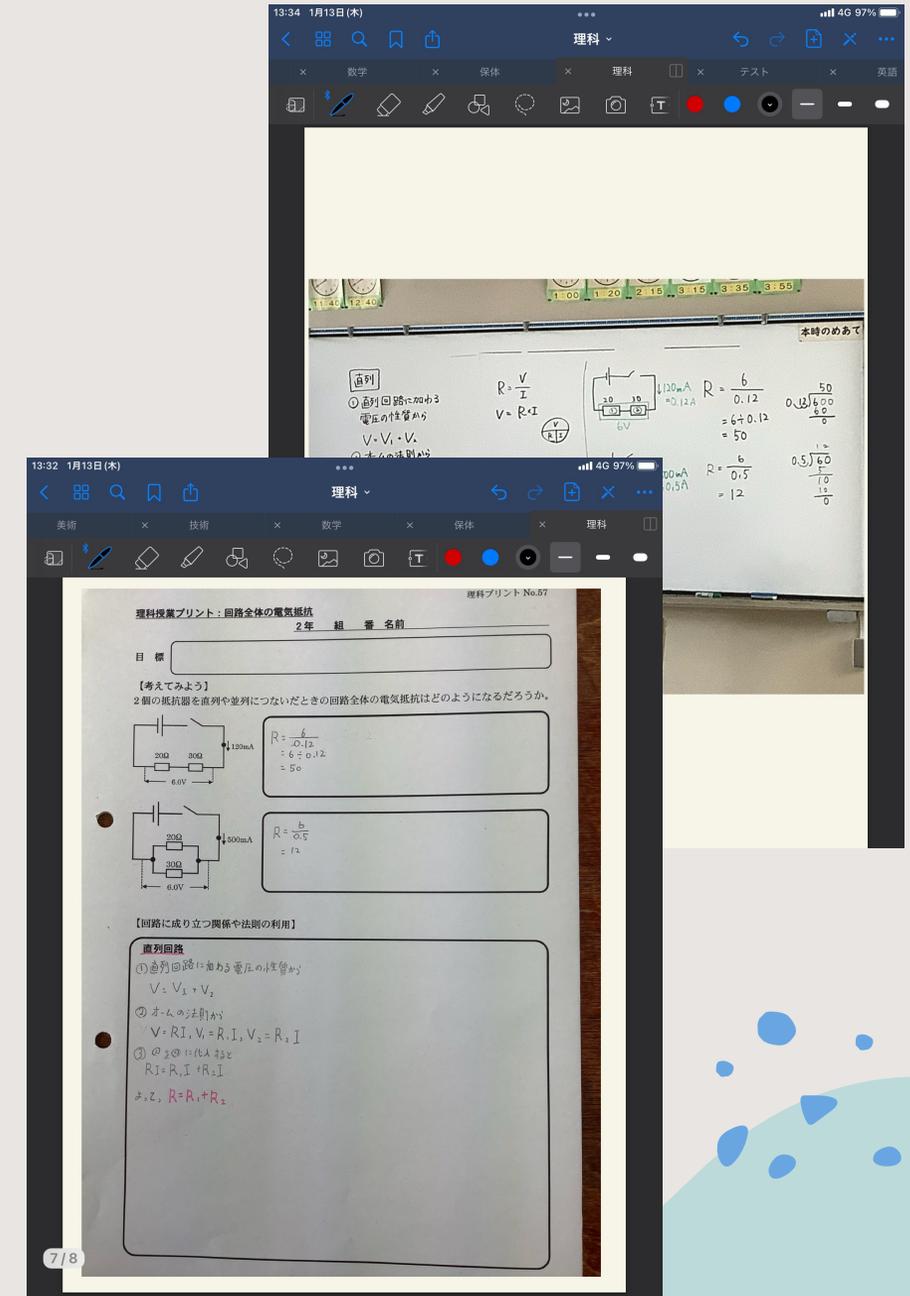
学校行事の時もiPadを手に持ち参加



授業中、学習に向かえなかった時間

板書やプリントを写真に撮り、
一箇所にまとめて保存することが定着

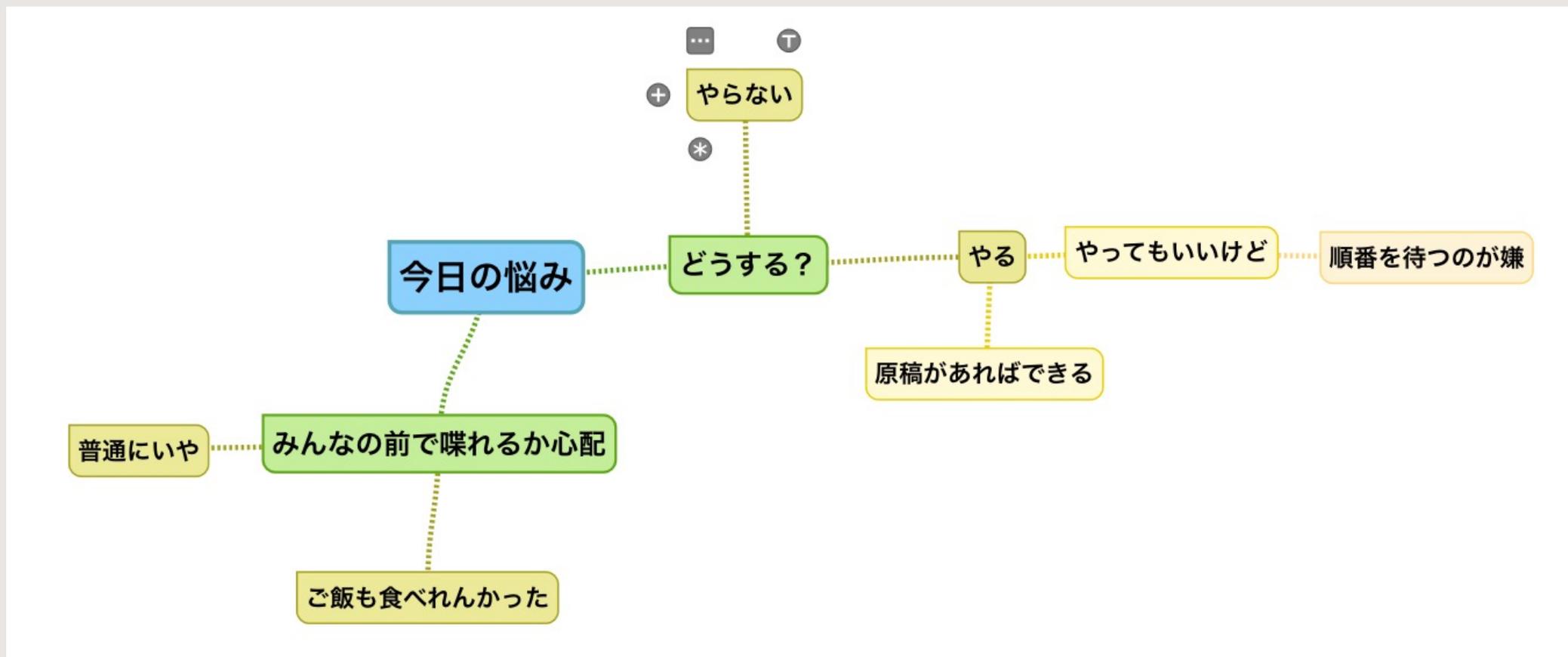
できなかったことで自分を責めたり、
不安が膨らむことがなくなった



— 先日のこと・・・

昼休憩、相談したいことがあると
Aさんがコーディネーターのところに来る

一緒にマインドマップに思いを書き出す



「高校調べの発表会」 不安材料

読めない漢字
がある

読み原稿が
ないと
話せない

調べたことのどの
部分を話せばいい
かわからない

待っている間の
緊張に耐えられ
ない

途中で詰まる
かもしれない

まとめた新聞の内
容を少し訂正した
いけど・・・

不安



怒り



逃避

相談



気持ちの分析



本当はどうしたいかが自分でわかってくる



不安材料を挙げてみて
どうすればできるかを考える



自分の得意を活かして準備する



発表に向かう



これからのこと



荒れずに解決できた経験を増やす

不安や怒りを分析し、解決手段を考え、実行できる
荒れずに解決できた心地よい経験をたくさん増やして
いく

一人歩きのための術を使いこなす

先生と一緒にできた



先生がいなくても、こうすればできる



「安心」が増える

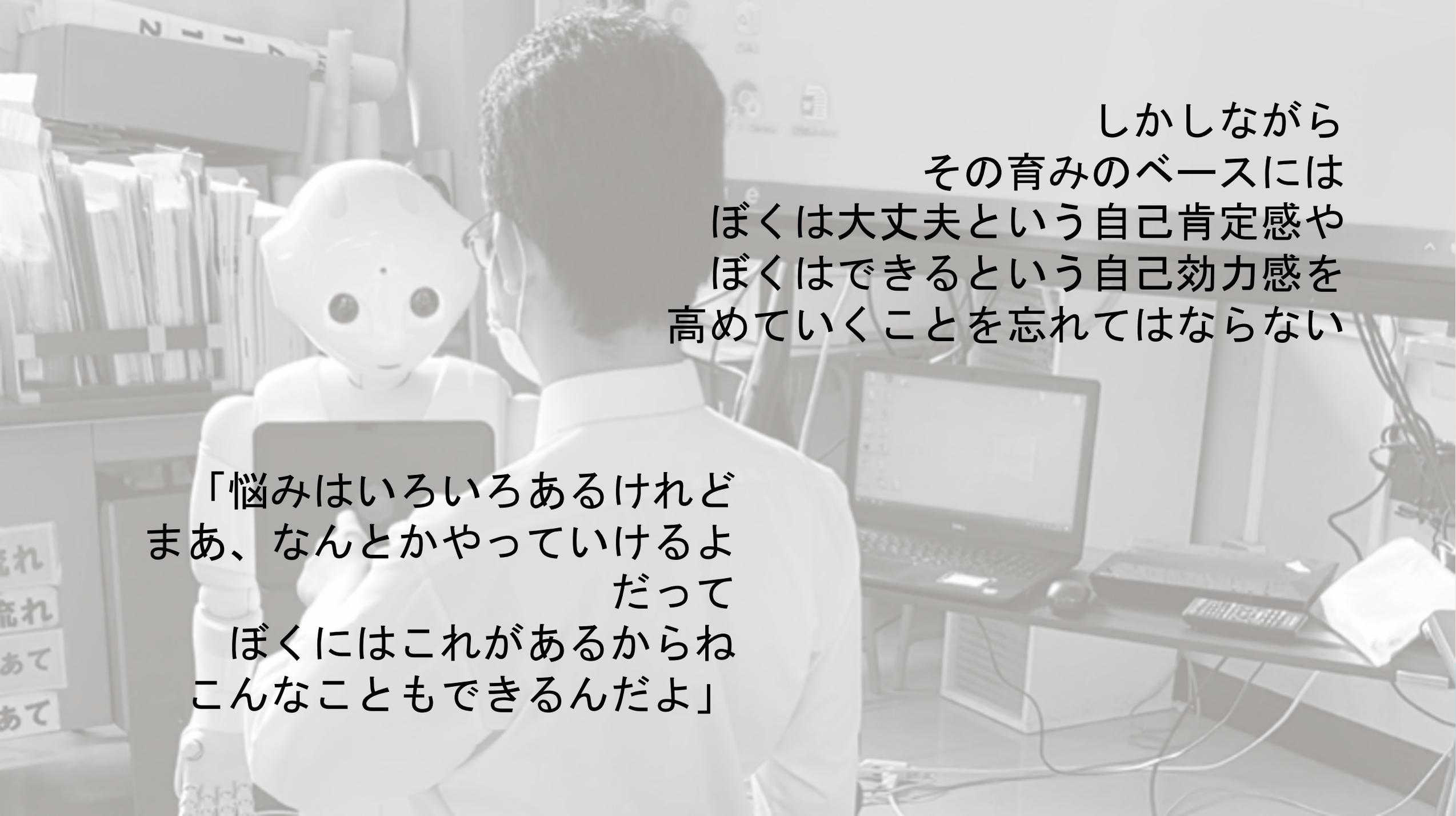


最後に . . .



微妙なバランスを取りながら
今を生きている
自分を肯定するために
自分を守るために
「怒り」の感情は必要なんだと思う

人を支配することなく
自分の「不安」や「怒り」と
つきあうことができるようになれば・・・
「自分流の自分とのつきあい方」
大切なことだと思う



しかしながら
その育みのベースには
ぼくは大丈夫という自己肯定感や
ぼくはできるという自己効力感を
高めていくことを忘れてはならない

「悩みはいろいろあるけれど
まあ、なんとかやっていけるよ
だって
ぼくにはこれがあるからね
こんなこともできるんだよ」