

## SDGプログラム 「HSP傾向の理解」指導展開例

- 1 扱う内容 HSP傾向や思春期の敏感さの理解
- 2 指導事項 学級活動(2)ア 自他の個性の理解と尊重, よりよい人間関係の形成
- 3 ねらい HSP傾向や思春期の敏感さの特徴, 自分自身の特性について理解する。
- 4 授業の展開例

	活動内容	留意点
導入 10分	<p>1 「ココロノイロ」(カードゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アイスブレイクとして, グループでカードゲームを行う。</li> <li>・ゲーム後, 人の神経や感覚は多様であること, 今日の授業では, 神経や感覚の多様性についても扱うことを説明する。</li> </ul> <p>2 課題の提示</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カードを配布する。</li> <li>・ワークシートを配布する。</li> </ul>
展開 35分	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>身の周りにいる「繊細さん」や「敏感さん」って、どんな人??</b> </div> <p>3 HSPの特徴について(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「繊細さん」という言葉を知っているかどうかを確認する。</li> <li>・どんな人のことを示すのか, 簡単に特徴を説明する。</li> </ul> <p>4 敏感さセルフチェック(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チェックリストを使い, セルフチェックを行う。</li> <li>・あくまでも現時点でどのくらい敏感さを感じているかという目安であることも伝える。</li> </ul> <p>5 それぞれの繊細さについての理解(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「繊細さん」の特徴, 強み, 苦手な状況などについて確認していく。</li> <li>・思春期には, どんな人でも敏感さが増すことや思春期の脳の特徴について伝える。</li> </ul> <p>6 安心できる学級のために(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・繊細さは人それぞれだが, みんなが安心して生活するには, どんなことに気をつければ良いかについて考える。</li> </ul> <p>7 交流(5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・6で記入した考えを交流する。</li> </ul>	<p>※HSPという用語は用いず, 「繊細さん・敏感さん」という言葉で説明を進める。</p> <p>・HSPの特徴であるDOESについて, それぞれの良さを強調しながら伝えていく。</p>
終末 5分	<p>8 本時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の内容を振り返り, 自分の繊細さや特徴などを今後の生活でどのように生かしていきたいかについて記入する。</li> <li>・時間に余裕があれば, 感想の交流を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを回収する。</li> </ul>

### 5 その他

- ・事前に3~4人のグループとなれるよう, 編成しておく。
- ・アイスブレイク「ココロノイロ」のルール
  - ①一人に10枚(10色)ずつ, ココロノイロカードを配布する。
  - ②先生が出したお題に対して, そのお題の状況での自分の気持ちを表す色のカードを出す。  
(お題の例) ア テスト結果が, 思っていたよりも高得点だったとき。  
イ SNSで友達に連絡したが, なかなか返事が来ないとき。  
ウ この学校では, 明日からマスクを着用しないことになったとき。
  - ③グループ全員が出し終わったら, みんなでそのカードを出した理由を交流する。