

小中移行期のレジリエンス授業プログラム（全14時間）

【小学校～7時間】

授業プログラム1の概要（小学校①）

共通	レジリエンスの概念	
題材	「レジリエンス」ってなに？	
ねらい	○「レジリエンス」のイメージ（概念）をもち、心には困難から立ち直る力があることを知る。	
	学習活動	留意事項
1	自分の気持ちが「ハッピー・アンハッピー」になる場面と、その時の感情を発表する。	1 出来事により、人は様々な感情になることを確認する。
2	自分の体が突然、不自由になったことを想像し、その前後の感情を含めて「心の＋・－曲線」に表し、発表する。	4 落ち込んだ心は立ち直ること、立ち直りには個人差があることに気付かせる。
3	パラリンピック選手の生い立ちを知り、選手の立場で感情を「心の＋・－曲線」に表す。	5 名前を付けさせることで、立ち直りに必要な力（能力）を具体的にイメージさせる。
4	自分とパラリンピック選手の「心の＋・－曲線」を比べ、違いについて話し合う。	6 「レジリエンス」のイメージ（概念）を確認し、心には回復する力があることを理解させる。
5	落ち込んだ心が回復するために、どんな力が必要か考え、それに「〇〇力（能力）」と名前を付ける。	
6	「レジリエンス」という言葉を知り、心には回復力や適応力があることを理解する。	
7	感想	

授業プログラム2の概要（小学校②）

共通	楽観的・悲観的な思考（楽観性）	
題材	人の行動を決めるのはなに？	
ねらい	○認知・感情・行動のつながりを理解し、楽観的・悲観的な思考を理解する。 ○認知には癖（思い込み）があることを知り、自分の認知の癖を理解する。	
	学習活動	留意事項
1	「夏休みの終わりまで残り1週間。宿題が1/3残っている」という設定場面①で、自分はどんな行動や考えをするか発表する。	3 自分の行動が楽観的な思考からの行動か、悲観的な思考からの行動か、という視点で発表させる。
2	『「一緒に遊ぼう」と友達を誘ったら『〇〇さんと遊ぶ約束をしている』と言われた』という設定場面②で、自分はどんな行動をするか考える。	4 七つの認知の癖（思い込み）を紹介し、自分の認知の癖に気付かせる。その認知の癖が、行動や感情と関係していることを理解させる。
3	設定場面②では、楽観的・悲観的な思考のどちらが影響したのか話し合い、発表する。	5 レジリエンスには、自分の認知の癖を理解し、感情をコントロールすることが大切ということ伝える。
4	自分の行動と関係する認知には、癖（思い込み）があることを知る。	
5	認知・感情・行動のつながりを理解する。また、認知の癖への対処が、感情をコントロールすることにつながることを知る。	
6	感想	

授業プログラム3の概要（小学校③）

共通	「期待・安心」を高め、不安を軽減①	
題材	中学校生活への期待・楽しみ！	
ねらい	○中学校生活についての情報を交流し、中学校生活への期待や楽しみを高めたり広げたりする。 ○中学校生活について、レジリエンスを生かして話し合う。	
	学習活動	留意事項
1	活動前に、中学校生活への期待と不安について、心の状態を自己チェックする。	1 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、4段階で自己チェックさせる。
2	レジリエンスの楽観的・悲観的な認知、認知の癖について、前時までの学習を振り返る。	3 「すごく」をしながら話し合うときに、中学校生活への期待や楽しみだけでなく、不安について話し合ってもよいことにする。
3	グループで「すごく」をしながら、中学校生活について、期待していることや楽しみなことを中心に話し合う。	4 友達との話し合いを通じて、期待や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめさせる。
4	話し合った中で、活動前より期待や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめる。	5 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、活動後の変化を自己チェックさせ、気持ちの変化を確認させる。
5	活動前に行った期待と不安の自己チェックを、活動後に再度行い、気持ちの変化を確認する。	
6	感想	

授業プログラム4の概要（小学校④）

共通	悲観的な感情への対処（感情調整）	
題材	落ち込みからの立ち直り方	
ねらい	○悲観的な認知と行動を、楽観的な認知と行動につなげられることを理解する。 ○自分が心の落ち込みから立ち直った経験があることに気付くことができる。	
	学習活動	留意事項
	<ol style="list-style-type: none"> 1 「漢字テスト前回50点が、今回60点でした」という設定場面で、自分がどんな認知と行動をするか考え、発表する。 2 1と同じ設定場面で、友達にはどのようなアドバイスをするか考える。その際、楽観的な認知と行動の視点から考える。 3 2で考えたことをグループで話し合い、よりよいアドバイスになるように、グループの意見をまとめる。 4 友達へのアドバイスは、自分が同じ場面で落ち込んだときに役立つ、楽観的な認知と行動であることを理解する。 5 感想 	<ol style="list-style-type: none"> 1 設定場面での自分の認知と行動を、楽観的・悲観的という視点で考えさせる。 2 自分の心の立ち直り経験を生かしたアドバイスを考えさせる。 4 それぞれの経験を生かしたアドバイスを話し合わせることで、新たな視点からの楽観的な認知や行動、心の立ち直りに気付かせる。 5 友達へのアドバイスという設定での話し合いを通して、自分自身が楽観的な認知や行動を考えることができる、ということに気付かせる。

授業プログラム5の概要（小学校⑤）

共通	自分を支えてくれるサポーター（関係性）	
題材	身近な支えを探そう	
ねらい	○困難や悩みを抱えたときに、自分が支えられた経験に気付く。 ○自分を支えるサポーターを見付け、役割ごとに整理することができる。	
	学習活動	留意事項
	<ol style="list-style-type: none"> 1 「ショッピングセンターで買い物をしていたところ、3・4才くらいの子が迷子になって泣いていました」という設定場面①で、その子を助けてくれそうな人を挙げる。 2 自分を助けたり支えたり、安心したりできる人を「サポーター」と名付けることを共通理解する。 3 学校生活・友達関係・学習・先生のそれぞれについて、困ったり悩んだりしたときに、自分を助けたり、支えたりしてくれたことのあるサポーターを思い出し、書き出す。 4 書き出したサポーターを、役割ごとに整理し、自分の困ったり、落ち込んだりしている状態によって、必要なサポーターを選択できることに気付く。 5 感想 	<ol style="list-style-type: none"> 1 困っているときに、助けてくれる人がいるということに気付かせる。 2 「サポーター」のイメージをもたせ、自分が支えられた経験に気付かせる。 3 困ったり悩んだりすることが異なると、サポーターとなる人が違うことに気付かせる。 4 ①大変な経験をしたとき助けてくれる人②困ったときに情報提供してくれる人③アドバイスや助言をしてくれる人④つらい時に、一緒にいるだけで安心できる人、に整理させる。整理することで、困難や悩み、自分が立ち直るために、サポーターを選択できることに気付かせる。

授業プログラム6の概要（小学校⑥）

共通	「期待・安心」を高め、不安を軽減②	
題材	中学校生活への不安解消！	
ねらい	○中学校生活についての情報を交流し、中学校生活への不安を軽減したり解消したり、期待に変えたりする。 ○中学校生活について、レジリエンスを生かして話し合う。	
	学習活動	留意事項
	<ol style="list-style-type: none"> 1 活動前に、中学校生活への期待と不安について、心の状態を自己チェックする。 2 レジリエンスの楽観的・悲観的な認知、認知の癖、サポーターについて、前時までの学習を振り返る。 3 グループで「すごろく」をしながら、中学校生活について、不安なことを中心に話し合う。 4 話し合った中で、活動前より期待や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめる。 5 活動前に行った期待と不安の自己チェックを、活動後に再度行い、気持ちの変化を確認する。 6 感想 	<ol style="list-style-type: none"> 1 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、4段階で自己チェックさせる。 3 「すごろく」をしながら話し合うときに、中学校生活への不安だけでなく、期待や楽しみなことについて話し合ってもよいことにする。 4 友達との話し合いを通じて、期待や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめさせる。 5 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、活動後の変化を自己チェックさせ、気持ちの変化を確認させる。

授業プログラム7の概要（小学校⑦）

内容	中学生との手紙交流	
題材	中学生生活Q&A	
ねらい	○中学生との手紙の交流を通して、中学校生活への期待や楽しみを高めるとともに、不安を軽減する。	
	学習活動	留意事項
1	中学校生活で楽しみにしていることや、期待していることをグループでまとめる。また、中学校生活についての質問をまとめ、中学校へ送る。	1 中学校生活への期待や不安を話し合った「すごろく」などを振り返りながら、考えるようにさせる。
※	中学校では、送られてきた内容を読み、中学校生活についての情報（知らせたいこと）や質問への回答をまとめ小学校へ送る。	
2	中学校から戻ってきた回答を学級内で掲示し、中学校生活についての理解を深める。	

【中学校～7時間】

授業プログラム8の概要（中学校①）

共通	レジリエンスの概念	
題材	「レジリエンス」ってどんな力？	
ねらい	○入学後の心の変化を「心の＋・－曲線」に表し、自分の心の状態を客観的な視点（メタ認知）で捉える。 ○小学校で学んだ「レジリエンス」の内容を確認する。	
	学習活動	留意事項
1	中学校に入学してから、安心した（楽しい）こと、驚いたことを話し合う。	1 入学してからの1か月半を振り返り、中学校生活への印象を確認する。
2	小学校で学んだ、レジリエンスの内容を確認する。	2 レジリエンスの概念・楽観的な認知・認知の癖など、小学校での学習内容を話題にしながら確認させる。
3	中学校に入学してからの心の変化を思い出しながら「心の＋・－曲線」を描き、友達と見比べる。	3 「心の＋・－曲線」を見ながら、中学校入学後に心に落ち込みがあったこと、立ち直りがあったことに気付かせる。
4	落ち込んだときは、どんな認知の癖にとらわれていたか、立ち直りがあったときにサポートしてくれた人や、楽観的な認知を「心の＋・－曲線」に追記させる。	4 認知の癖・サポーター・楽観的な認知をキーワードに、心の変化を捉えさせる。
5	中学校でのレジリエンスの学びは、小学校での内容をさらに広げたり、深めたりしていくことを知り、中学校生活を元気に過ごすための学習であることを確認する。	
6	感想	

授業プログラム9の概要（中学校②）

共通	楽観的・悲観的な思考（楽観性）	
題材	「楽観性・悲観性」をもっと理解しよう	
ねらい	○困難な場面で、有効に機能する楽観的・悲観的な思考を理解する。	
	学習活動	留意事項
1	小学校で学んだ楽観性について確認する。	2 自分の行動が楽観的な思考からの行動か、悲観的な思考からの行動か、という視点で発表させる。
2	「明日は、大事なテストです。前日の夜の過ごし方」という設定場面で、自分がどんなことを考え、どのような行動をとるか発表する。	3 自信や根拠のないポジティブ思考（機能しない楽観性）、ネガティブ思考になるから困難や不安などに準備や練習をして備えられる（対処的悲観性）、楽観的な人を自分も真似て楽観的に振る舞う（戦略的楽観主義）を、具体例を挙げながら理解させる。
3	楽観性が機能しない場合、悲観性が機能する場合、楽観的に振る舞う場合の例を取り挙げ、楽観性・悲観性を効果的に機能させる考え方を理解する。	4 悲観的な認知が悪いわけではなく、それにとらわれて思考が負のスパイラルから抜け出せないことが問題であるということを教える。
4	楽観性・悲観性を、心の落ち込みからの立ち直りに効果的に機能させることが大事であることを理解する。	
5	感想	

授業プログラム10の概要（中学校③）

共通	「期待・安心」を高め、不安を軽減①	
題材	中学校生活「不安・悩み」解決相談会！	
ねらい	○中学校生活の「不安・悩み」を話し合い、中学校生活の不安を軽減したり解消したり、期待に変えたりする。 ○中学校生活の「不安・悩み」の解決策をレジリエンスを生かして話し合う。	
	学習活動	留意事項
	<ol style="list-style-type: none"> 1 レジリエンスの楽観的・悲観的な認知、認知の癖などについて、前時までの学習を振り返る。 2 活動前に、中学校生活への安心と不安について、心の状態を自己チェックする。 3 グループで「すごろく」をしながら、中学校生活の不安を中心に話し合う。また、具体的な悩み・不安の事例について、レジリエンスの学習を生かした解決策を考える。 4 話し合った中で、活動前より安心や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめる。 5 活動前に行った安心と不安の自己チェックを、活動後に再度行い、気持ちの変化を確認する。 6 感想 	<ol style="list-style-type: none"> 2 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、4段階で自己チェックさせる。 3 「すごろく」をしながら話し合うときに、中学校生活への不安だけでなく、安心や楽しみについて話し合ってもよいことにする。また、不安・悩みの解決策をレジリエンスの学習を生かして考えさせる。 4 友達との話し合いを通じて、安心や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめさせる。 5 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、活動後の変化を自己チェックさせ、気持ちの変化を確認させる。

授業プログラム11の概要（中学校④）

共通	悲観的な感情への対処（感情調整）	
題材	ネガティブ（悲観的）感情への対処法	
ねらい	○ネガティブ（悲観的）感情への対処法が、落ち込みの「底打ち」に役立つことを理解する。 ○ネガティブ（悲観的）感情から、自分が立ち直るための対処法を考える。	
	学習活動	留意事項
	<ol style="list-style-type: none"> 1 レジリエンスの感情曲線から、「底打ち」という言葉と意味を知る。 2 ネガティブ（悲観的）感情の問題点と、それによって引き起こされる問題行動を理解する。 3 ネガティブ（悲観的）感情への対処として、運動系・音楽系・瞑想系・筆記系の気晴らしを知る。 4 瞑想系の一つとして、「マインドフルネス呼吸法」を実際に体験してみる。 5 ネガティブ（悲観的）感情への対処として、「感情のラベリング」の方法を理解する。 6 感想 	<ol style="list-style-type: none"> 1 心理的な落ち込みから、回復に転じるところを「底打ち」という言葉で共通理解する。 2 ネガティブ感情は、人間の持つ当然の感情であること、また、その感情にとらわれて起きる「怒り→攻撃・恐れ→逃避・不安→回」の行動について教える。 3 ネガティブ（悲観的）感情の対処につながることを理解させる。 4 マインドフルネス呼吸法を説明し、実際に体験させる。 5 ネガティブ（悲観的）感情へ、自分オリジナルの名前を付けることで、自分の心をメタ認知する。

授業プログラム12の概要（中学校⑤）

共通	自分を支えてくれるサポーター（関係性）	
題材	自分とサポーターとの関連	
ねらい	○中学校生活を過ごす中で、サポートしたり、されたりして過ごしてきたことに気付く。	
	学習活動	留意事項
	<ol style="list-style-type: none"> 1 サポーターとはどんな人か確認する。 2 入学してからの中学校生活で、身近な人に支えられたり、身近な人を支えたりした体験を思い出し、友達と交流する。 3 支えたり、支えられたりする中で、どのような感情をもったか考える。 4 友達から深刻な悩みを相談されたときについて考える。設定場面をロールプレイして、その対処法について考える。 5 感想 	<ol style="list-style-type: none"> 1 小学校生活の中でのサポーターと、中学校生活でのサポーターに変化があるか質問する。 2 身近な体験を交流しながら、自分では気付かなかった支えられたことや、支えたりしたことに気付かせる。 4 深刻な悩みを打ち明けられて、支えたい気持ちになっても、自分だけでは解決できなかったり、抱えきれなかったりしたときは、周囲の大人に自分のサポーター、友達のサポーターになってもらうことを教える。

授業プログラム13の概要（中学校⑥）

共通	「期待・安心」を高め、不安を軽減②	
題材	中学校生活「不安・悩み」解決相談会！	
ねらい	○中学校生活の「不安・悩み」を話し合い、中学校生活の不安を軽減したり解消したり、期待に変えたりする。 ○中学校生活の「不安・悩み」の解決策をレジリエンスを生かして話し合う。	
	学習活動	留意事項
1	レジリエンスの楽観的・悲観的な認知、認知の癖などについて、前時までの学習を振り返る。	2 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、4段階で自己チェックさせる。
2	活動前に、中学校生活への安心と不安について、心の状態を自己チェックする。	3 「すごろく」をしながら話し合うときに、中学校生活への不安だけでなく、安心や楽しみについて話し合ってもよいことにする。また、不安・悩みの解決策をレジリエンスの学習を生かして考えさせる。
3	グループで「すごろく」をしながら、中学校生活の不安を中心に話し合う。また、具体的な悩み・不安の事例について、レジリエンスの学習を生かした解決策を考える。	4 友達との話し合いを通じて、安心や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめる。
4	話し合った中で、活動前より安心や楽しみが高まったこと、不安が軽減されたことをまとめる。	5 学校生活全体・学習・友達・先生・先輩・部活の6項目について、活動後の変化を自己チェックさせ、気持ちの変化を確認させる。
5	活動前に行った安心と不安の自己チェックを、活動後に再度行い、気持ちの変化を確認する。	
6	感想	

授業プログラム14の概要（中学校⑦）

内容	自分のよさを強化	
題材	2学期を元気に過ごそう！	
ねらい	○自分のよさを自己評価・他者評価で知り、自分の強みとする。	
	学習活動	留意事項
1	小学校からのレジリエンスの学びを振り、学習してきたことを確認する。	2 2学期の見通しをもち、期待や楽しみ、目標とする行事などを選択させる。
2	2学期の学校予定表から、自分がかんばって取り組みたいことに印を付ける。	3 長所となる言葉から選択させる。初めに自己評価をさせ、それを伏せて友達から他者評価をしてもらうように説明する。そして、自分と他者の評価を比較し、自分のよさ（強み）を強化させる。
3	2学期に自分のよさ（強み）を生かしていくために、自分のよさを自己評価と他者評価から知る。	
4	2の活動で選んだ行事などに、3の活動で分かった自分のよさ（強み）を生かした2学期の目標を考える。	
5	感想	