

中学校3年（第2時） セルフマネジメント

自分のなりたい姿に 「切り替えを上手にしよう」

1 ねらい

自分の時間の使い方を振り返ったり気持ちを切り替える方法を理解したりして、限られた自分の時間を大切に使おうとする態度を養う。

2 本時で目指す生徒の姿

- (1) 自分の時間を大切に使おうとしている。
- (2) 自分なりの切り替え方法を探している。

3 準備

使用するシート

ア ワークシート【p. 165】

イ 「セルフケア」台本【p. 171】

4 展開

学習活動	留意点
<p>1 「セルフマネジメント」について確認する。 【2分間】</p>	<p>○生徒一人一人の生活が異なるため、仲間の時間の使い方を肯定的に捉るように声を掛ける。</p>
<p>2 本時のねらいを理解する。 【20分間】</p> <p>○「やらなければならないこと」と「やりたいこと」を整理しながら自分の1日の生活を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none">・平日は学校の授業に多くの時間を使っている。・習い事がある時は、寝るのが遅くなっている。・休日は、何もしていない時間が多い。・学校や睡眠は欠かせない。・夕食や入浴の時間もゆっくりとりたい。・ついゲームやSNSの時間が長くなってしまう。 <p>○今の時間の使い方に対する達成度を点数で表す。</p> <ul style="list-style-type: none">・50点かな。100点は難しい。・点数が低いのは、いつも親に注意されているから。	<p>○点数を付け、その理由を考えることで、自分の時間の使い方の良い点や問題点を明確にする。</p> <p>○ゲームやSNSは「ずっとやっていてはいけない。」と分かってはいるものの、なかなかやめられない生徒の正直な気持ちを引き出したい。</p> <p>○自分の時間の使い方について、理想と現実に違い</p>

<p>○どんなときに、予定の時間よりも長くなってしまうか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲームをやり始めると時間を忘れてしまう。 ・SNSで友達から連絡が入ると、返信したり連絡を取り合ったりしてしまう。 ・動画配信サイトを見ていると、他の動画まで見てしまう。 	<p>があることをおさえる。</p> <p>○体調や気分など、体の変化にも関心をもつようにして、タイムマネジメントの大切さに気付けるようにする。</p>
---	--

やるべきことができていないとき、うまく時間を使うために、どうすれば良いのだろう。

3 気持ちを切り替える方法を考える。

【20分間】

- どんなことをやっているか共有する。
- 場所や環境を変えて切り替える方法を話し合う。
 - ・深呼吸をする。(セルフケアの体験をする。)
 - ・席を一度離れ、水を一口飲みに行く。
 - ・場所を変える。
 - ・窓を開けて外の空気を吸う。
 - ・家族と話をする。
 - ・やるべきことの優先順位を確認する。
 - ・切り替えが上手にできた自分を想像する。



リラックス法の動画は、保健の教科書に記載されている二次元コードからも視聴できます。

- これまでに経験してきた「リラクセーション法」を振り返り、簡単に体験する時間を設ける。

- やめられない自分の気持ちを切り替えることが大切だと気付いた生徒を価値付けていく。

◇ (ねらいにせまったく姿)
自分なりの切り替え方法を探している。

- 時間の経過に気づきやすくする工夫を考える。
 - ・予定をしっかりと立てて、可視化しておきたい。
 - ・タイマーを設定しアラームで気づくようにする。

- 切り替えをして時間を生み出すことで、何か他にできることができることが増えることの良さに気付けるようにする。

4 振り返りをする【8分間】

- ・自分の時間は限られているから、大切に使いたい。
- ・少し違うことをしたり、体を動かしたりすることで、気持ちを切り替えられるから、やってみたい。
- ・計画を立てることで、見通しをもてそうだ。

- 平日だけでなく、休日の時間の使い方についても改めて考えてみるよう声を掛ける。

中学校3年（第2時）セルフマネジメント
自分のなりたい姿に「切り替えを上手にしよう」

年 組 番 名前

【平日の時間の使い方】

時間	やらなければならないこと	好きなこと・やりたいこと
0:00		
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

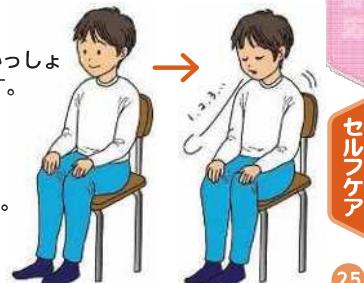
今の時間の使い方に点数をつけると…	点数をつけた理由
点	

【学習のふりかえり】

セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

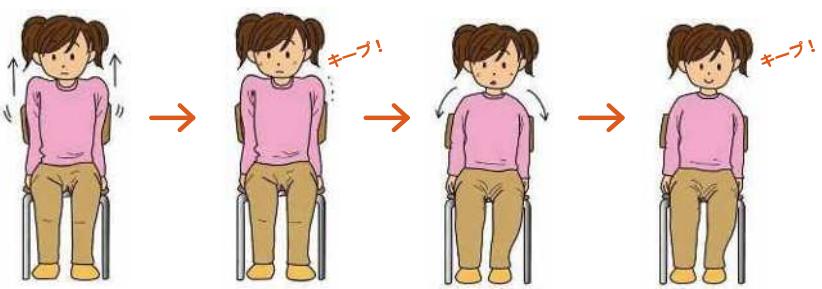
- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じても、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しうでて、吐きます、6, 7, 8, 9, ジュウ～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸します。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
…… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。
適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして
終わりです。



25

● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法）●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまままで、力がゆるんだけ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



26

● 上半身のリラックス法（イスに座って行う方法）●

- 1 ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。
⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。
- 2 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- 3 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。
⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。
- 4 肩を上げたまま、少し胸を開きます。



27

- 5 そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。
- 6 上半身に入った力を、すとんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは（約1分）そのまま体に意識を向けた状態でいます。



28

ワンポイント

リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたりはせず、「やれそうなときにやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげて下さい。

● スッキリ仕上げ ●

- 両手で、グー、パー、グー、パーを何度も行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



- 全身、背伸びをします。手や足もおもいっきり伸ばして、スッキリさせます。