

## J 活用②—— 高校生活への適応力を高めるワーク（授業での展開）

### 【ねらい】

- ①高校生活への適応力を高めるためにできる自分の行動を検討し、言語化する。
- ②グループワークにより、①の行動のヒントを得る。
- ③グループワークにより、メンバー間の親密度を高める。

### 【準備するもの】

生徒用「アドバイスシート」

ワークシート「高校生活への適応力を高めよう」：全生徒分（9ページをコピーしてお使いください）

### 【展開（50分）】

○：指導上の留意点   ◆：評価規準

	時間	学習内容・活動	指導上の留意点および評価規準
導入	5分	<p>●それぞれの課題と対応法の個人差を理解する。</p> <p>困っていること、うまくいっていることは、人それぞれ違います。また、その困っていることを解決するための方法や、うまくいっていることをより伸ばしていくための方法も人によって違います。こうした違いを知るとお互いにより親しくなれますし、他の人の方法から、自分一人では思いつかなかったヒントが得られることがよくあります。これから、お互いによりよい高校生活を送るためのワークを行きましょう。</p>	<p>○課題（困っていること、伸ばしたいこと）や、その対応法は、人によって違う場合があることを理解させる。</p> <p>○他の人の課題などに共感することの大切さや、他の人の対応法から学ぶ大切さを理解させる。</p> <p>◆課題と対応法の個人差に気づくことの重要性を理解できたか。</p>
展開①	20分	<p>●自分の課題と対応法を検討し、他の生徒にわかりやすいように言語化する。</p> <p>生徒用「アドバイスシート」のグラフとコメントを参考に、ライフ・スタディ・キャリアの3分野での自分の行動を考えてみましょう。それぞれの分野で、現在のちあふるレベルを保つのに役立っている行動にはどのようなものがありますか。より上げるためにしたい新しい行動はどのようなものですか。また、そうした行動の結果はどうなると思いますか。ワークシートの例を参考に、できるだけたくさん箇条書きで書いてください。</p> <p>書き終わったら、他の人に言ってもいいものについては、「発表」の欄に☑をつけてください。</p>	<p>○活用①をすでにやっている場合は、書き込んだアドバイスシートの裏面を参考にしよう伝える。</p> <p>○3分野についてまんべんなく書かせたいが、基本的には生徒の自主性に任せる。「ライフを中心に」というように重点を決めて進めてもよい。</p> <p>○コメントを機械的に写すのではなく、他の生徒に伝えるように生徒自身の言葉で書かせたい。そのためには、ワークシートの「他の人にイメージしてもらいやすくするためのヒント」を参考にさせる。</p> <p>◆すでにできている行動、新しい行動を明確化し、他の生徒にわかりやすい言葉で表現できたか。</p>
展開②	15分	<p>●対応法について発表し、他のメンバーの対応法から学ぶことをメモする。</p> <p>4人で1つのグループになり、輪をつくってください。自分が書いたもののなかで、「発表」の欄に☑をつけたものを発表しましょう。一度に1つずつ、自分が言いたいものから発表しましょう。終了の合図をするまで、時計回りで発表を続けてください。</p> <p>他のメンバーの意見で、自分の参考になりそうなものはワークシートにメモをしてください。</p>	<p>○1つのグループは4～6人とする。</p> <p>○無理に発表しなくてもよいことに留意する。</p> <p>◆他のメンバーにわかりやすく発表できたか。</p> <p>◆他のメンバーの発表に関心を示し、適切にメモをとれたか。</p>
まとめ	10分	<p>●ワークを行った感想をまとめる。</p> <p>今回のワークを行った感想を書きましょう。特に、他のメンバーの話聞いてあらためてこうしてみたいというような行動を思いついたら、それをワークシートに記入しましょう。また、その他、気づいたことも記入しましょう。</p>	<p>○時間に余裕があるようなら、グループの中でグループワークを行った感想を発表させてもよい（シェアリング）。</p> <p>◆自分と他の生徒について気づいたことを言語化できたか。</p>

**高校生活への適応力を高めよう**

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 氏名 \_\_\_\_\_

**1. 適応力を高める行動を考えよう**

例と、表の下に示した「他の人にイメージしてもらいやすくするためのヒント」を参考に、すでにできている行動、これからしたいと思う行動を書きましょう（発表してもよいものは）。その行動の結果どうなるかも書きましょう。

分野	ちあふるレベルを保ったり上げたりするために、すでにできている行動、これから新たにしたい行動	>>>	その行動の結果、どうなる？
ライフ	例：朝、7時に起きる 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____	>>>	例：余裕をもって学校に行ける _____ _____ _____
スタディ	例：ノートをていねいにとる 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____	>>>	例：復習がしやすい _____ _____ _____
キャリア	例：インターネットで希望する進路先を詳しく調べる 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____ 発表 <input type="checkbox"/> _____	>>>	例：高校卒業後の生活が楽しみになり、勉強のやる気がでる _____ _____ _____

**他の人にイメージしてもらいやすくするためのヒント**

①自分自身が理解できる簡単な言葉で書く。  
 ②「心がまえ」ではなく、他の人が目で見てわかるような「行動」で表現する。（例：英語をがんばる → 毎日英語の教科書を読む）  
 ③「～ない」「～しない」という否定形ではなく、「～する」という肯定形で表現する。（例：朝寝坊をしない → 朝、7時に起きる）

**2. 他のメンバーのアイデア**

他のメンバーのアイデアを聞きながら、参考にできそうな行動をメモしましょう。

<input type="checkbox"/> ライフ <input type="checkbox"/> スタディ <input type="checkbox"/> キャリア	
<input type="checkbox"/> ライフ <input type="checkbox"/> スタディ <input type="checkbox"/> キャリア	
<input type="checkbox"/> ライフ <input type="checkbox"/> スタディ <input type="checkbox"/> キャリア	

**3. このワークを行った感想**

最後に、このワークを行った感想をまとめましょう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_