

「健康戦士コロタイジャー（メタにんちイエロー編）」学校用教材の活用の仕方

1. 「健康戦士コロタイジャー」の作品紹介

コロタイジャーの世界観やストーリーは、公衆衛生学、発達心理学や臨床心理学などのエビデンスに基づいて作成されています。新型コロナウイルスを悪役コロナーとみなして、問題を「外在化」させ、人と人がもめるのではなく、人はコロナーに対して一緒に戦う仲間として設定しています。そして、教え方としては、ソーシャルスキル・トレーニングの方法を用いて、子どもたちに何が大切かを伝え（インストラクション）、良い例や悪い例をイメージさせ（モデリング）、子どもたちに考えさせてみる（リハーサル）、そして、正しいことをさらに伝え（フィードバック）、他の場面に応用できるよう（チャレンジ）促しています。そしてそのチャレンジを褒められたりすることで生活の中で活用していくようになります。様々なエビデンスに基づいて作られたこのコンテンツを通して、子どもたちが楽しく学べるだけでなく、自分たちはウイルスにただ怯えるのではなく、こうした状況に立ち向かえる存在であるという主体感を持ち、様々なスキルを生活の中で使っていくよう作成されております。

2. 「紙芝居」教材の目的

「健康戦士コロタイジャー」は動画で作成されていますが、学校の設備は様々であることから、先生方が使いやすいように「紙芝居」形式の教材も作成いたしました。学校の状況に応じて、動画もしくは紙芝居をご選択ください。また紙芝居を用いた指導案も作成いたしました。指導案はあくまでも基本的な流れを押さえたものですので、先生方の思いや考えでアレンジしてお使いください。

3. 活用の仕方

学校での授業、家庭での動画視聴など様々な形で活用して頂けるようになっております。本資料は、パワーポイントで作成された「紙芝居」、「指導案」、「ワークシート」、「チャレンジシート」、「紙芝居のセリフ」となります。授業中に使う「ワークシート」、そして宿題として実践してもらうための「チャレンジシート」があります。シートはすべての学年で共通です。

また、動画で学んだ内容を日常生活で活用してもらう働きかけが必要です（専門的には「維持・般化」）。そのため、「健康戦士コロタイジャー公式 Twitter」を作成、運営しています。そこでは、家庭や学校での実践の様子や写真などを「健康戦士コロタイジャー公式ツイッター」にUPしてもらい、そしてその報告に対して「コロタイジャー」や「基地の仲間」がコメントを返すようになっております。児童生徒が感染予防を継続していくためのコンテンツとして、活用していただければ幸いです。

4. イエロー編を実施するにあたり留意点

この指導案は、小学校高学年から中学生を対象に、メタ認知の方法について学ぶ内容になっています。子どもたちの日常でよくある場面をとりあげて、自分自身の行動を客観的に観察する（セルフモニタリング）、感情だけで行動するのではなく冷静に考え、ベストな行動を判断する（セルフコントロール）を学べる教材になっています。チャレンジシートでは、日常場面でもメタ認知の考え方を利用し、よりよい行動を選択できるような指導ができるようになっております。ぜひご活用ください。

コロタイジャー（イエロー）指導案

1 本時の目標

メタ認知のモニタリングとコントロールの仕組みを理解し、日常生活でもメタ認知の考え方を利用して行動できるようにする。

2 本時の展開

時間		○教師の動き「」教師の指示 ・子どもの反応	留意点
3分	導入	<p>○児童生徒の現状を把握する</p> <p>「新型コロナウイルスのニュースが多いけど、今みんなはどんな気持ちですか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルスがいなくなってほしい ・感染することが怖い <p>○紙芝居の1枚目を見せる</p> <p>「そんなみんなを新型コロナウイルスから守ってくれる健康戦士コロタイジャーがいます。今日は、コロタイジャーと一緒に新型コロナウイルスを倒す方法を学ぼう」</p>	
30分	展開 1	<p>○紙芝居の6ページまで読み、メタ認知の仕組み（モニタリングとコントロール）を押さえ、ワークシートに記入させる</p> <p>○紙芝居の7ページから13ページまで読み、男の子の自分勝手な行動の結果を考えさせる</p> <p>「男の子はイライラして自分勝手な行動をしてしまいました。その結果、どうなりますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イライラがちょっとすっきりする ・自分も友達も感染するリスクが増える ・お母さんに怒られる <p>○紙芝居の14ページから19ページまで読み、ワークシートを用いてメタ認知を知った男の子の考えや行動がどう変化したかを考えさせ、共有する</p> <p>「最初は自分の感情に任せて行動していましたが、メタ認知を知った男の子の考えや行動はどのように変化しましたか？」</p> <p>〈モニタリング〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今までイライラに任せて行動したら失敗したことを思い出した ・友達の感染リスクも増やしてしまうことを考えた <p>〈コントロール〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感情に任せて行動しないようにした ・友達の健康のために実際に会わずに遊ぶ方法を考えた 	<ul style="list-style-type: none"> ・コロタイジャーの動画、または紙芝居により本時のポイントを押さえる ・ワークシートを配布する ・気分は一次的にすっきりするが、お互いに感染するリスクが増えること、お家の人に怒られることなどを押さえる ・生徒の発言を、考え方と行動に分けて板書する ・メタ認知できることで、気分がすっきりし、お互いに感染するリスクが減らせ、またお母さんに怒られないなどのポジティブな結果につながることも押さえる

		<p>(時間があれば・・・)</p> <p>○紙芝居の男の子の行動を例として、自分ならどのような行動をするのか考えさせる</p> <p>「この男の子はオンラインでおしゃべりすることにしたいけど、みんなだったらどのような良い行動をしますか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電話でおしゃべりすること ・オンラインで一緒にゲームすること <p>○「今度は、ある姉妹の行動についてみてみましょう」</p> <p>紙芝居の21ページから25ページの4行目まで読む。</p> <p>○お姉ちゃんはどのように考え、行動すればよかったのか考えさせ、共有する</p> <p><モニタリング></p> <ul style="list-style-type: none"> ・イライラしている自分に気づく ・どうしてイライラしてしまったのか原因を考えること <p><コントロール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の部屋に移動する ・お母さんに相談する <p>「では、お姉ちゃんがメタ認知を使って、どのような行動をしたのか見てみましょう」</p> <p>○紙芝居の25ページの続きから最後まで読む</p> <p>展開2 ○自分の日常生活で活用できそうな場面を考えさせ、記入させる</p> <p>「今回の授業で学んだ『モニタリング』や『コントロール』を日常生活でも活かしていけそうな場面はどんなところかな？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・衝動買いをしてしまいそうになるとき ・夕食前に間食をしてしまいそうになるとき <p>「メタ認知を活用できる場面がたくさんあるということがわかりましたね。これからの生活でもメタ認知の考え方を活かしていきましょう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・良い行動と悪い行動の結果で、イライラがすっきりする点が共通することを押さえる <ul style="list-style-type: none"> ・共有する際に、生徒の意見がモニタリングとコントロールのどちらにあたるのか考えさせられると良い ・生徒の発言をモニタリングとコントロールに分けて板書する ・プレートなどを用いて分類が視覚的に分かりやすいようにする ・児童生徒の発言を拾う ・わからない生徒には、最初の姉妹げんかの場面と比べて、姉の行動で変化したところに注目させるとよい。
10分	まとめ	○振り返りを記入させる	・チャレンジシートを配布する

3. 準備物

- ・紙芝居
- ・紙芝居セリフ

4. 配布物

- ・ワークシート
- ・チャレンジシート

5. 参考資料

- 小野田亮介(2020). わからないことがわかる」とは？メタ認知による俯瞰と行動の調整 渡辺弥生・西野泰代
編著「ひと目でわかる発達」福村出版
- 三宮美智子編(2008). メタ認知：学習力を支える高次認知機能 北大路書房

【ワークシート(イエロー編)】

年 組 名前：



○【 】を^し知^られた^{おとこ}男^この子^{かんが}の^{こうどう}考^{へんか}え^かや^く行^く動^かは^どの^よう^に変^{へん}化^かした^かな？

○お^{ねえ}姉^{かんが}ち^{こうどう}ゃ^んん^かは^どの^よう^に考^{へんか}え^か、^く行^く動^かす^れば^よか^った^かな？

○メ^{にんち}タ^{かんが}認^{かた}知^{にちじょうせい}の^い考^いえ^か方^かを^{ばめん}日^か常^か生^か活^かでも^か活^かか^して^いけ^いそ^うな^か場^か面^かは^どん^なと^ころ^かな？

○^ふ振^{かえ}り^か返^かり^か (分^{せいかつ}か^いった^かこ^とや^か生^か活^かに^か活^かか^したい^かこ^とな^どを^か書^かこう)

【チャレンジシート(イエロー編)】

年 組 名前：

君ならこんな状況になった時、どうする？
ポイントは自分の考えや行動を「モニタリング」すること、適切な行動をするように「コントロール」することだよ！



かんが
考えてみよう！

今日中にやらなければならない宿題が残っているけど、友達に遊びに誘われてしまった。
でも、最近あまり友達と遊べていなかったから、遊びたいな。
どうしよう？友達と遊ぼうかな？遊ぶの我慢しようかな？

かんが
【考え】

れい
例) ・せっかく誘ってくれたから、遊びたいな
・宿題やらないとお母さんに怒られちゃうな

こうどう
【行動】

	「メタにんちイエロー」編
1	
2 ナ	今、地球の人々は新型コロナウイルスでできた「コロナー」によって苦しめられている。この謎の「コロナー」は、人間の知らないうちに体の中に入り込み、体の健康を奪っている。しかも「コロナー」はそれだけでなく、私たちの心まで攻撃しているのだ… 「コロナー」のせいで不安な気持ち、怖い気持ちになった人間たちは友だちや家族を気が付かないままに傷つけてしまったり、攻撃してしまったりして、どんどんバラバラになってしまっている…
3 ナ	そうした時に！人間がコロナーを倒すことができるよう「健康戦士コロタイジャー」が立ち上がった！コロタイジャーは、コロナーを倒すために必要な戦い方を教えてくれるぞ！
イ	わたしは「メタにんちイエロー」。今日はみんなに自分を観察して解決する力を教えるよ。
4 イ	みんな、カッとしたりパニックになったりすると、自分のことがよく見えなくなっちゃうよね。でもそんな時でも落ち着いて自分自身の気持ち、考え、行動を意識してみよう。
5 イ	ちょっと自分に注意を向けると、「あ、注意されるとすぐ怒っちゃうなあ」って気がついたことないかな？ そうやって自分自身を観察する力を「モニタリング」っていうんだよ。
6 イ	そこに気が付いたら今度は一度立ち止まって、カッコイイ自分を思い出してみよう！ダメな行動を繰り返さないよう、「コントロール」してみよう！
7 コ	(コロナーが、家の外でウイルス(子分)を撒き散らしている。家の中にはウイルスは入ってきておらず安全だけど、ずっと家の中にいるので子どもたちはイライラしてきている。) ひひひ…おうちの人のいうことを無視して、自分勝手な行動をしようとしているぞ…。ひひひ、あいつにビームを浴びせてやろうか！このビームを浴びると、人は自分が周りからどう見えているかわからなくなるんだーひっひっひ。
8 子	「あー！！いやだ、いやだ！外に出て友達と遊びに行きたい！」 (玄関から外に出ようとするところで、葛藤する。)
9 心①	「だめだよ！友達と集まっちゃダメって言われてるじゃん！お友達にうつっちゃうかもしれないよ！イライラするといつも間違っただけをしちゃうじゃないか！」
10 心②	「何悩んでんの？大丈夫だよ！子どもは感染してもひどくならにくって誰かが言ったもん！考えない、考えない、イライラしているんだったら、もう外に出てパーっと遊ぼうよ！」 (心の声②がだんだん大きくなる。)

	(コロナーが悪のビームを出す)
11 子	(ビームを浴びて、髪の毛が逆立つ) 「あー、めんどくさい、めんどくさい」
12 子	「どうでもいいや！」 (外に飛び出してしまう。)
13 イ	(3密のようなところで、マスクもしないで遊んでいる子ども達。一人は咳をしている。) あ！あそこにコロナーのビームを浴びてしまった子どもたちがいるよ！みんなイライラして、考えるのが面倒になって、自分のことがわからなくなってしまったんだね。でもこれじゃあ、コロナーの思うつぼだよ！
14 イ	こんな時はまず、自分を観察・モニタリングして、悪い行動を取らないよう自分をコントロールしてみよう。そうやって、自分をモニターしてコントロールすることを「メタ認知」って呼ぶんだよ！それじゃあさっきのシーン、メタ認知できていたらどうなったのか、見てみようね。
15 子	「あー！！いやだ、いやだ！外に出て友達と遊びに行きたい！」 (玄関から外に出ようとするが、少しひるむ。)
16 心①	「イライラしているからって外に遊びに行っちゃうと、大事な友達にうつしちゃうかもしれないよ！前もイライラして大失敗して後で怒られたことあったら！」
17 心②	「やめろやめろ、考えるなんて！イライラしたら発散だー！いつも発散してるだろ！パーっといこう！」
18 子	(心の声で)「大好きな友達と会いたいな！でも…それで友達に会って…もしうつっちゃったら…大事な友達なんだから、辛い思いをさせるのはいやだ。イライラしたまま考えないで行動しちゃうと、いつも大失敗してたな。同じことを繰り返すのは、だめだぞ…」
19 子	「うーん、辛いけどやっぱり我慢しよう。代わりにオンラインでおしゃべりしてもいいかママに聞いてみよう。」 (心の声①が勝つ！スッキリした顔。)
コ	(外から家の中をのぞく) チッ…！ (すごく悔しがる。)
20 イ	イライラや面倒な気持ちに、時々負けちゃう自分に気づけたね。これはモニタリングできたってこと！それから、外は我慢して代わりにおうちで友達とおしゃべりすることを思いついたよね。これ

	は自分の行動を変えてコントロールできたってことだよ！
21	(リビングで妹が大笑いでテレビを見ている。)
22	姉：(イライラした顔で妹に近づき、勝手にテレビを消す)
妹	「え！？なんで勝手にテレビを消すの！？ひどいよ！」
23	姉
	「もう、笑い声がうるさいの！！」(つっけんどんに言う)
24	コ
	(子どもたちの様子を、外からコローナーが見ている) いいぞいいぞ…こうするともっと自分の気持ちをコントロールできなくなってどんどん喧嘩していくんだ…これでみんなの気持ちはバラバラだぞ…」 (姉に気づかれないように悪のビームを出す。姉は気づいていないが目の色が変わる。)
25	イ
	あ！あそこにコローナーの悪のビームを浴びてしまった子がいるよ。 モニタリングができないと、何度も良くない行動を繰り返してしまうんだ。 こんなふうに周りの人を何度も傷つけてしまうと、コローナーの思うつぼだよ！ じゃあみんな、この子はどうしたら良かったかな？
イ	いいアイデアをありがとう！なるほどね、いろんな意見を出してくれたね。自分がイライラして、自分のことばかり考えていたり、きちんと相手の話を聞いていなかったり、モニタリングができていないことに気がついたら、一度立ち止まろう！そう考えてしまう原因を考えたり、自分の考えは間違っていないかなと振り返ったりするよ。そうしたら次は、どんな行動をとると一番いいか考えて、コントロールしてみようね。 もし、イライラしたら、深呼吸をしたり、とりあえずその場から離れて気持ちを落ち着かせたり、おうちの人に相談してみるのもいいね。 じゃあ、メタ認知できるようになるとどんな風になるか、見てみよう！
26	(リビングで妹が大笑いでテレビを見ている。)
	姉：(イライラした顔で妹を見る)
27	姉
	(心の声で)「あ、なんか、今、すごくイライラしている。【モニタリング】とりあえず部屋に行こう。【コントロール】」
28	姉：(部屋に一人でいるシーン)
29	姉
	「最近、友達とうまく言っていないから、妹が楽しそうに笑っているのを見ると、それだけでなんか気に入らなくなってイラっとしちゃうんだよな。そういうこと、パパやママに話せていないから、話を聞いてもらおう。」
30	母
	(母に相談する姉) 「そうだったの。でも、イライラしているのは妹も一緒じゃないかな？あの子だって毎日おうちにいなきゃいけなくて、友達に会えなくて、辛い気持ちだと思うよ。」
31	姉
	(心の声で)「え！あんな風に笑ってお気楽でいると思っていたけど、本当は辛い気持ちなんだ。誤

	解していたな、私…妹にいじわるしちゃいけないな。」
32 姉	(リビングで妹が大笑いでテレビを見ている) 「学校で友達とちょっとうまくいってなくて、最近イライラしていたんだ。いじわるしてしまっ てごめんね。」
妹 姉	「うん、いいよ。私も怒ってごめんね。じゃ、一緒にテレビ見ようよ。これ面白いよ。」 「うん！」
33 イ	どうかな？こんなふうに、みんなが落ち着いて自分の考えや行動の違いに気づいてメタ認知でき るようになると、コロナを倒せる力がパワーアップするんだ！
34 イ	よし、「モニタリング」と「コントロール」の力を合わせて、みんなで「メタ認知ビーム」を出して みるよ！
35 子	(メタ認知ビームを出す) ビー—————！
コ	うわわ!!! みんなが「メタ認知」できるようになると、こんなにパワーアップするのか！？ ぎゃ————— (コロナ消える)
36 イ	すごい！その調子！今回学んだことは難しいかもしれないけど、とっても大事な力だよ。「メタ認知」 は落ち着いて自分を観察する「モニタリング」の力と、みんながカッコよくなる自分を想像して、 次はよりベストな行動をする力が「コントロール」の力だね。みんなで協力して戦えば、きっとコ ロナは倒せる！だからこれからも引き続き、みんな戦いに協力してね！
37	