

タイトル (活動概要)	71 気持ちを整理しよう	アプローチ (関連する力)		「自分づくり」 ① ②	
タイミング (実施時期)	通年	活動 場所	教室	所要 時間	15～20分
対象学年	幼・小低・小中・小高 中1・中2・中3・高	対象 規模	学級	活動 場面	帰りの会
活動の ねらい	<p><背景>様々な状況の中で、自分の感情をコントロールできず不安定になりやすい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の悩みや気持ちと向き合い、自分の感情を自分でコントロールする ・自分の心の中で気になっていることを整理し、気持ちを安定させる 				
準備	・気持ちの整理カード				
学 習・活 動		支援の観点・留意点等		資料等	
1 導入 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">心に浮かんだことをいろいろ取り出して気持ちの整理をしてみましょう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・心の整理カードの箱の中にいろいろなことを入れていくことを知る 					
2 主活動 <ul style="list-style-type: none"> ・軽く目を閉じて、深呼吸し楽な姿勢をとる ・最近のこと、今日一日の自分をふり返って気になっていることや困っていることはなにか考えてみる ・浮かんできたことを順番に、はこに書いていく（自分のペースで書かせる） ・書き終わったら、机に伏せて静かに待つ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ゆったりとした気持ちで行えるよう、間をとりながら声かけをする ・気になることがない場合は嬉しかったことなどでもよい。 ・言葉ではなく、記号や絵などで表現させてもよいし、はこにふたをしたり、鍵をかけさせたりしてもよい 		気持ちの整理カード	
3 ふり返り <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちの整理をして、今どんな気持ちか感想を書く 		<ul style="list-style-type: none"> ・身体の感じについても投げかける 			
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・不適応感の強い子どもにとっては、不快な情動を再体験する場になることもあるので無理強いをしない ・活動中の子どもの様子をよく観察しながら実施する。必要があれば個別に対応し心のケアをする ・活動後、希望すれば相談する時間を確保することも伝える 				

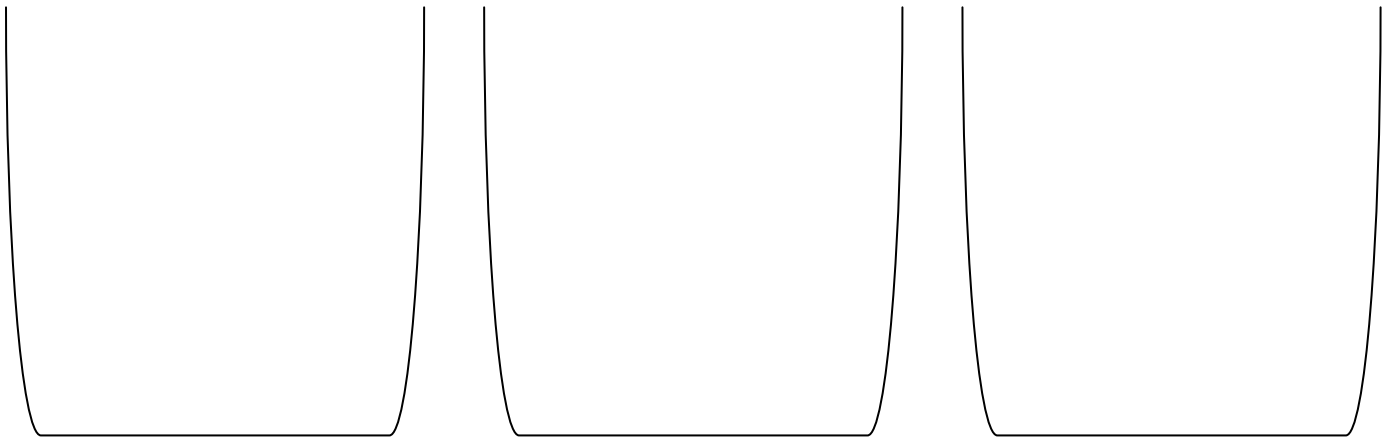
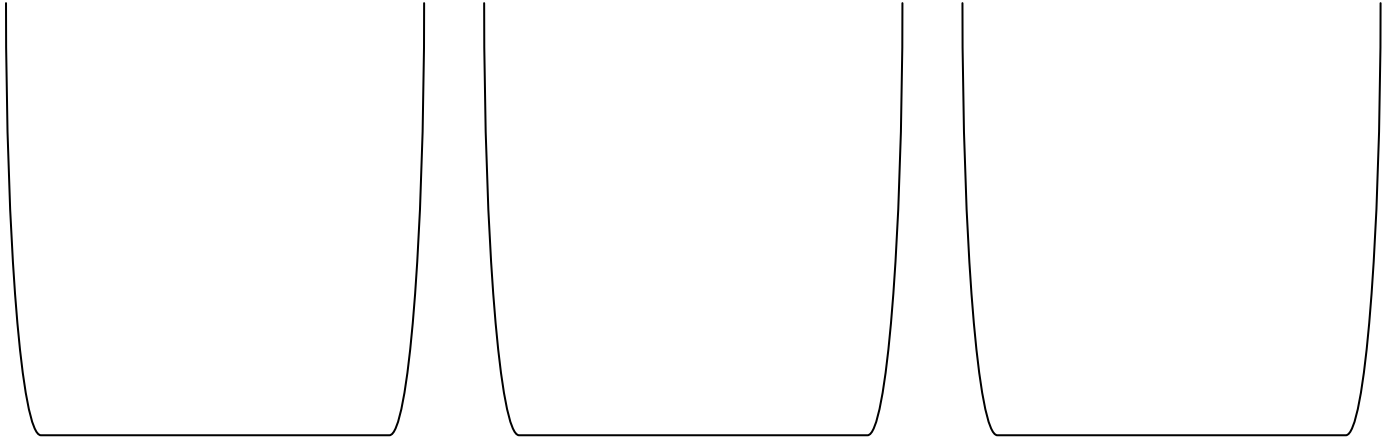
参考：村山正治・増井武士他「フォーカシングの理論と実際」 福村出版、1984

きもせいり 気持ちの整理カード

月 日

名前 ()

☆はこの中に、自分が気になっていることや、こまっていることを1つずつ書きましょう。



きもせいりお
気持ちを整理し終わって…
