

タイトル (活動概要)	73 いろいろな気持ちを表現してみよう	アプローチ (関連する力)	「自分づくり」② ④ 「仲間づくり」⑬		
タイミング (実施時期)	通年	活動場所	教室	所要時間	45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	道徳
活動のねらい	<p><背景>被受容体験不足から自己肯定感が低く他者を理解する力が乏しい</p> <p>・様々な感情について知り、それを表現したり、読みとったりすることによって、自分や他者の感情に気づくことができる</p>				
準備	・ワークシート				
学 習 ・ 活 動		支援の観点・留意点等			資料等
1 導入					
生活する中で、どんな気持ちのときがあるか考えよう。そして、気持ちを表現してみよう。					
2 主活動					
<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちにはどのようなものがあるか、各自でワークシートに書き込む ・ワークシートに書いた気持ちを出し合って確認する ・自分の書いた気持ち（感情）に合った色を考え、言葉を選んだ色で囲み、色鉛筆でぬる。 ・グループになり、ワークシートに書いた気持ちを表情やジェスチャーで表現する役と、それを考える役に分かれて、気持ちあてゲームをする 		<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記入することで自分の気持ちをふりかえる ・たくさんの気持ちがあることに気付かせる ・子どもの実態に合わせて、ルールを設定し、守らせる。(例：お互いにふざけないでやる、など) ・ワークシートの中から自由に選ばせてもよいし、事前にいくつか問題として問題カードなどで準備しておいてもよい 			ワークシート
3 ふり返り					
<ul style="list-style-type: none"> ・今日の活動について感じたことや気付いたことをワークシートに記入し発表する 		<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな気持ちがあることや、それを表現する難しさをフィードバックする 			
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・否定的な感情も人間の中にはあることを認めながら、様々な感情があること、その表現は人によって違うことに気付かせる ・添付のワークシートはふり返りシートも兼ねる 				

参考;ポール・スタラード、下山晴彦(監訳)「子どもと若者のための認知行動療法ワークブック」
金剛出版、2006年

いろいろな気持ちを表現してみよう(ワークシート)

年 組 名前 ()

☆みんなが生活するとき、いろいろな気持ちを感じていると思います。
下に、気持ちを表す言葉を思いつくだけたくさん書いてみましょう。



☆それぞれの気持ちにあう色を選んで、気持ちの言葉をその色でぬりましょう(たとえば、幸せな気持ちには黄色など)。

☆書いた気持ちから選んで、それを表情やジェスチャーで表わしてみましょう。

☆今日の活動で、どんなことを感じたり、気づいたりしましたか。
