

ポスターを掲示する前に、この面をコピーしてお使い下さい。

いま、どんなきもち？

～教師用ガイド～

ひとには、いろいろな感情があるということを理解する

- * 子どもたちのところの中にはいろいろな感情があります。ある時は、幸せで満足げな表情を見せていますが、ある時は、退屈そうにしていたり、うじうじしてたりします。子どもたちは、たった一日の中でも、いろいろな感情が入りまじりながらその日をすごします。感情の学習は、そうした自分自身の中に生まれるさまざまな感情に気づくことを大切に、また、そのことを支援するためにあります。
- * このポスターには、子どもたちのたくさんの顔の表情が描かれています。子どもたちにこれらの「感情」が、あなたたちが毎日体験している「気持ち」のことなのだと説明してください。「えっへん」「ちえっ」など、子どもの気持ちをあらわす言葉をポスターの表面に掲載していますが、裏面の資料を用いて「自慢・誇り」や「ねたみ・うらやむ」など、その気持ちをあらわす感情の言葉を獲得することもできます。（裏面①～⑯のイラスト参照）
- * ポスターの顔の表情を見ていると、実に多くの異なった感情があることに気づきます。子どもたちは「感情」についての学習を繰り返すことによって、「ひとには、いろいろな感情がある」ということを理解します。

アクティビティー1

「…の時、わたしは～に感じる」

「いまどんなきもち？」のポスターをつかって、いろいろな顔の表情を見ながら、「私は…の時、～に感じた。」という表現で、短文をつくりましょう。そして、小さなグループで交流します。子どもたちがそれぞれの自分の体験を分かちあえるように勇気づけてあげましょう。

私は…の時、悲しかった。
私は…の時、うれしかった
私は…の時、はらがたつた。
私は…の時、がっかりした。
私は…の時、わくわくした。

「パスカード」を子どもたちに！

- 感情の学習では、「参加しない権利」を子どもたちにも認めて活動することが大切です。「パスカード」を作って一枚ずつ配っておくというのもひとつの方法です。
- 気持ちを言葉に置き換える作業は大切なことです。しかし一方で、誰しも「今は言いたくないこと」「今ここでは言えないこと」があることも忘れてください。
- 参加しても参加しなくても、自分の存在が「認められている」と感じることができれば、子どもたちは、逆に、この学習に安心して参加できるのです。

感情に気づき、感情を言葉におきかえて、自分の気持ちを客観化していく

- * 子どもたちが暴力という表現を使わずに、問題を解決するために、まず自分の感情に気づくこと、そして、それらの感情を言葉におきかえて、自分の気持ちを客観化することが大切です。子どもたちは、感情をあらわす表現方法を学習する必要があります。
- * 例えば、子どもたちは「孤独」という言葉を知らないかもしれません。しかし、「だるい」「さむい」「ヒマヤ」「おなかの調子が悪い」「べつに…」など、別の表現方法を持ちいたり、自分の身体の不調として訴えることがあります。はじめはそれで良いのです。繰り返していくうちに、「これが『孤独』という感情なのか」と学べばよいのです。
- * あなたのクラスの子どもたちは、おそらくこれらの感情のことばについて、「そんな感情なんか自分とは関係ない」または、「そんなものポスターに載っているだけだ」と考えるかもしれません。または、自分にピッタリくる感情や情緒を表現するために、ここに例示してあるような言葉よりも他の表現を使うかもしれません。それで良いのです。まず、何よりも自分の言葉で、自分の口から表現することが重要なのです。子どもたちとともに、その感情をあらわすのにもっとも適した表現を一緒に考えていきましょう。

アクティビティー2

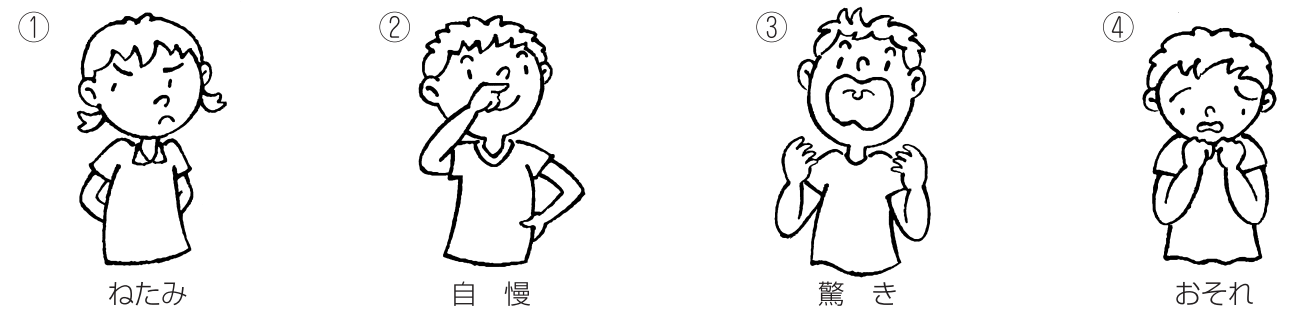
これが今のわたしの気持ち！

- ① 顔の表情がたくさん書いてある小さなカードを準備する
- ② 「あなたが…しているところの顔をとってください」と指示する。
アクティビティー4の「いま、どんなきもち？」の例文を用いても良い。
- ③ 子どもたちがカードを選んだら「どうして、これを選んだの？」と問いかける。
- ④ これをくりかえすことで、少しずつ自分の気持ちに気づくことができます。

急がず あわてず。

- 感情の学習をする時に、急ぐ必要はありません。一人ひとりのペースがあることを、最大限、尊重してください。
- 表現する方法も、そのスピードも、その中味も、ひとそれぞれみんなちがうのです。

協力：良原 恵子(スクールカウンセラー)
伊東 直子(イラスト)



感情には「良い感情」とか「悪い感情」とかはないことを理解する

- * 感情には「幸せ」「うれしい」「ワクワクする」「安心する」などポジティブな感情（「よい」と言われている感情）もあれば、「悲しい」「ねたましい」「こわい」などネガティブな感情（「よくない」と言われている感情）もあります。しかし、ひととはたくさんの異なる感情をもつ存在です。そうしたさまざまな感情をもつことは当たり前であることを強調しましょう。感情に「良い感情」とか「悪い感情」とかはないということを理解することが重要です。
- * ネガティブな感情を悪いものと決めつけることは、ネガティブな感情を持っているわたしは「悪い自分」と見なしてしまうことにつながります。だからひとは、その感情を否定・否認することで、自分を「悪い自分」と見なすことを回避しようとするのです。しかし、このことを繰り返していると、他の感情についても感じにくくなってしてしまう場合があります。
- * むしろ、ネガティブな感情を持つわたしをどう受け入れるかという視点を大切にしていきたいと考えます。そして、ネガティブな感情をもつことも、「私が成長するきっかけ」であるという考え方をすることで、子どもたちのエンパワメントをはかりたいと思います。

アクティビティー3

Feeling couple (フィーリング カップル)

感情の小さなカードに、どんな時にその感情を感じたことがあるかを簡単に記入しておく。

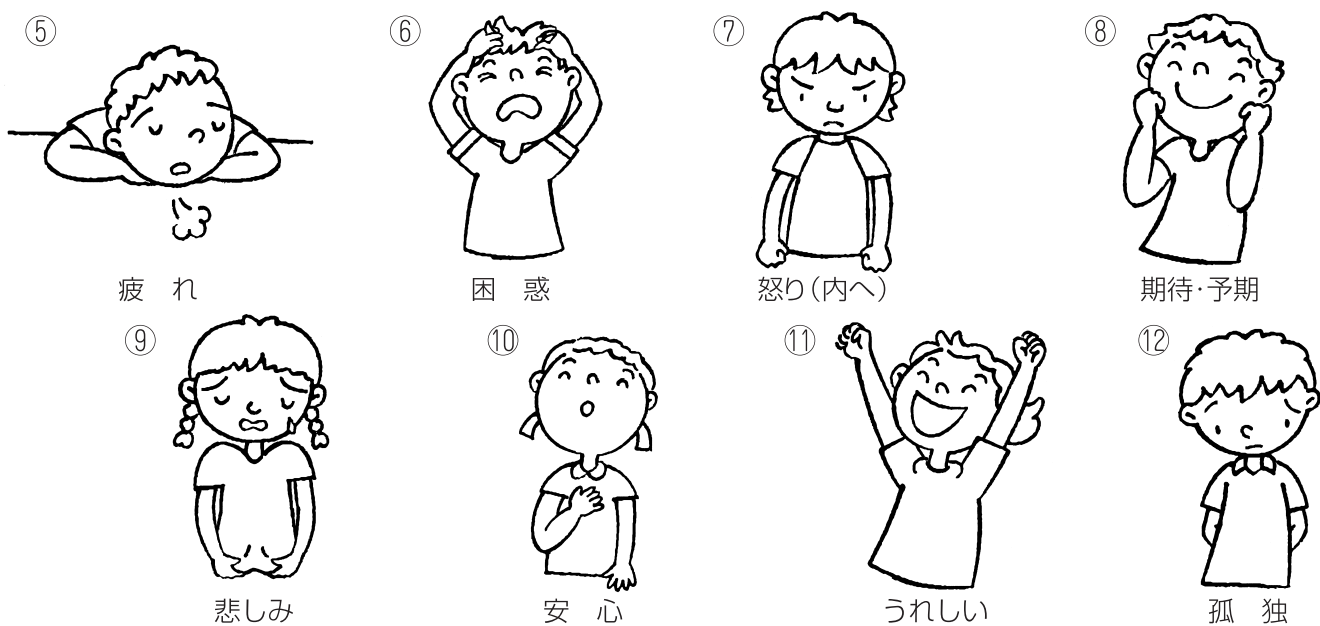
カードはひとり4枚ずつ持っている。（喜怒哀楽の感情のカード）

感情カードで「あいこ」になるまでじゃんけんゲームをする。

「あいこ」になったら、感情カードの理由を交換する。

わたしはこんなにうれしい・はらがたつ・かなしい・楽しいことがあった。

わたしもこんなにうれしい・はらがたつ・かなしい・楽しいことがあった。



アクティビティー4

いま、どんなきもち？

それぞれの状況で、登場人物がどのように感じたのか、顔の表情のカードを選び、どんな状況でどんな気持ちでいるのか話しあってみましょう。

- * カオルが教室に戻ってきたら、自分の机から新しいふでばこがなくなっているのに気がついた。
- * ユウキは、昨夜おそくまで起きていた。次の日学校で授業中ウトウトしてしまった。
- * 今日、マナブのクラスでは、期末テストが帰ってきた。1時間目に返してもらった理科のテストは、9点だった。
- * 林間学校のきもだめしで、こわい話を聞いた。タケシは夜中に目がさめて、トイレに行きたくなったが……。
- * アヤは学校の帰りに近くの店でたこやきを食べていた。すると、先生が通りかかり、食べているところを見つげられた。
- * ミキはマンションの5階に住んでいる。ある日、エレベーターに乗っていたら男の人が突然抱きついてきた。
- * リエには仲良しの友だちが3人いた。けれど、先週からリエひとりがはずされて、声をかけてもだれも返事をしてくれなくなった。
- * カズヤとヨシミは一緒にプラモデルを作っていた。みんな、カズヤの作品をほめた。ヨシミの作品については、だれも何も言わなかった。
- * アヤカは組み立て体操で一番上に登る役になった。運動会の日、最後のピラミッドでアヤカが5段目の頂上に立った時、観客席から大きな歓声があがった。
- * コウジは何週間も水泳を練習した。水泳大会でコウジは自己ベストに挑戦したけれど、また最下位だった。レースの後、コウジがプールの会場から出てくると、にっこり笑ったお母さんが立っていた。
- * ヒカルは家でお父さんが帰ってくるのを待っていた。今日はヒカルの誕生日で、前から欲しかった子犬をもらってきってくれることになっているのだ。

