

このガイドは「いま、どんなきもち」の裏面のガイドと一緒に使ってください。

いま、どんなきもち?2

～指導者用ガイド～

監修 新保真紀子(神戸親和女子大学)

協力: 沖本和子・なっとうきな一ゼ
イラスト: 伊東直子

「いま、どんなきもち?」 感情の学習をするために

(1) ひとには、いろいろな感情があるということを理解する

子どもは日々、自分の中でいろいろな感情が沸き起こることを経験しています。しかし、その感情は、一人ひとり違います。それは生活背景や生活経験、人間関係などが違うからです。感情の学習を通して、自分の中にある様々な感情に気づくとともに、友だちの多様な感じ方を知り、共感する力をつけましょう。

(2) 感情に気づき、感情を言葉におきかえて、自分の気持ちを伝える

競争に負けて「むかつく」、うまくいなくて「むかつく」、いじめられて「むかつく」・・・なんでも「むかつく」の一言ですませてしまう子がいます。でも一つひとつの「むかつく」の言葉に込められた気持ちは違うはずです。ポスターは、さまざまな気持ちを引き出すことを助けるツールです。ていねいに言葉に置き換えることで、その底にあった本当の気持ちに向き合い、伝えることができるのです。また、相手の表情から気持ちを読みとるトレーニングも必要です。

(3) 感情には「よい感情」とか「悪い感情」とかはないことを理解する

感情には「喜び」「楽しみ」「悲しみ」「怒り」など様々なものがあります。そのどれもが「大切な私の気持ち」です。人は時として「怒り」や「ねたみ」などの気持ちを「いけないもの」として閉じこめてしまうことがあります。しかし、大切なのは、感情に善し悪しをつけて、閉じこめてしまうのではなく、様々な自分の気持ちに気づき、その気持ちに向き合う力をつけることです。

(4) 感情のコントロールを学ぶ

怒りや悲しみは、言葉にして伝え、聴いてもらうことで和らぎます。共感してもらうことでほっとします。「キレやすい」と言われる今どきの子どもたちだからこそ、このポスターを使って「聴いてもらう心地よさ」「共感」を広げ、感情をコントロールする力をトレーニングしましょう。

◆「いま、どんなきもち?」と「いま、どんなきもち?2」をあわせて、とりくみを深めましょう。

「いま、どんなきもち?」では16の表情とそれを表現する言葉を紹介し、多くの学校で実践が行われてきました。今回さらに新たに16の表情を「いま、どんなきもち?2」のポスターにしました。2つのポスターを使うと、32の表情の中から自分の感情を表現することができます。

これらの「32のきもち」を使って、とりくみを深めていきましょう。



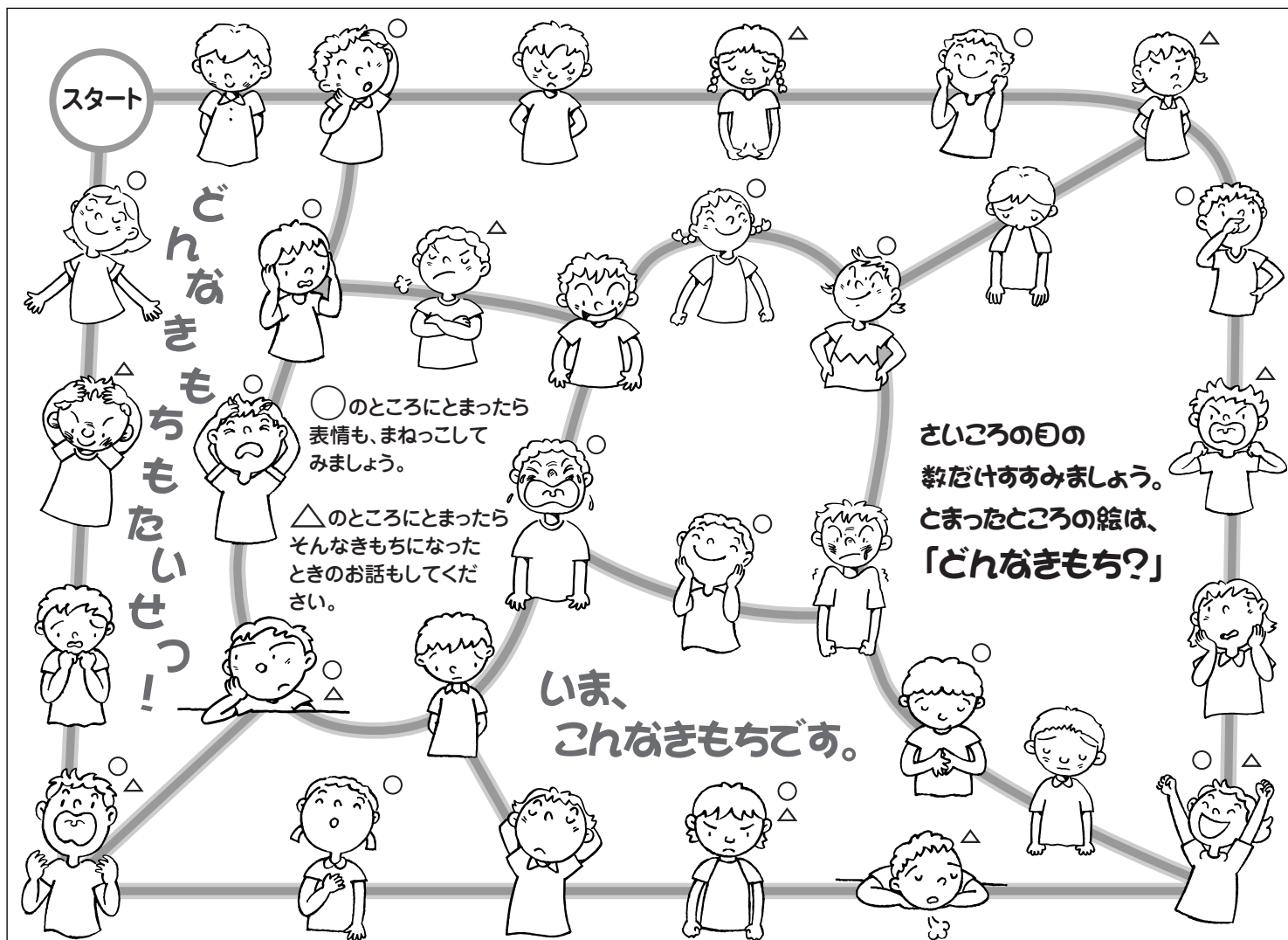
アクティビティ1 いま、こんなきもちです ～友だちの多様な感じ方を知る～

「いまどんな気持ち？」のポスターと組み合わせ、すごろくを作しましょう。

感情の出し方はいろいろです。感情は一面的に「よい感情」「悪い感情」と区別できるものではありません。でも、中には育ってきた経験のなかで、「こうあるべき」という“らしさ”を求められ、悲しみや怒りの感情を自分の中に押し込めている子どももいます。友だちの話を聴いて、「こんな時には、こんな表情をするんだ。」「泣いてもいいんだ」「こんな風に気持ちを出していいんだ」と気づけた時、心がちょっと軽くなることでしょう。何よりお互いを認め合い、その違いを豊かさにかえていくことができたらすてきです。

- ① こまは1つ。リレーして気持ちを表現していきましょう。
- ② 順番にさいころの数だけ進みましょう
- ③ ○にとまったら、表情を真似てみましょう。
- ④ △にとまったら、そんな気持ちになったときのことを思い出して話しましょう。
- ⑤ ○と△のあるところは③と④の両方をしましょう。
- ⑥ 分かれ道はどっちに進んでも自由です。
- ⑦ 時間を決めておこない、最後に感想をふりかえりましょう。

※この活動では、安心して気持ちが出せることが大切です。グループで、すごろくのルールをより安心なものにして進めていきましょう。（たとえば、こまが止まったところの表情をみんなでする。○や△の場所をかえてみる。など）



このシートは、拡大したり、色をぬったりして、活用してください。



感動

達成感・満足感

失望

苛立ち

悲しみ

憤り

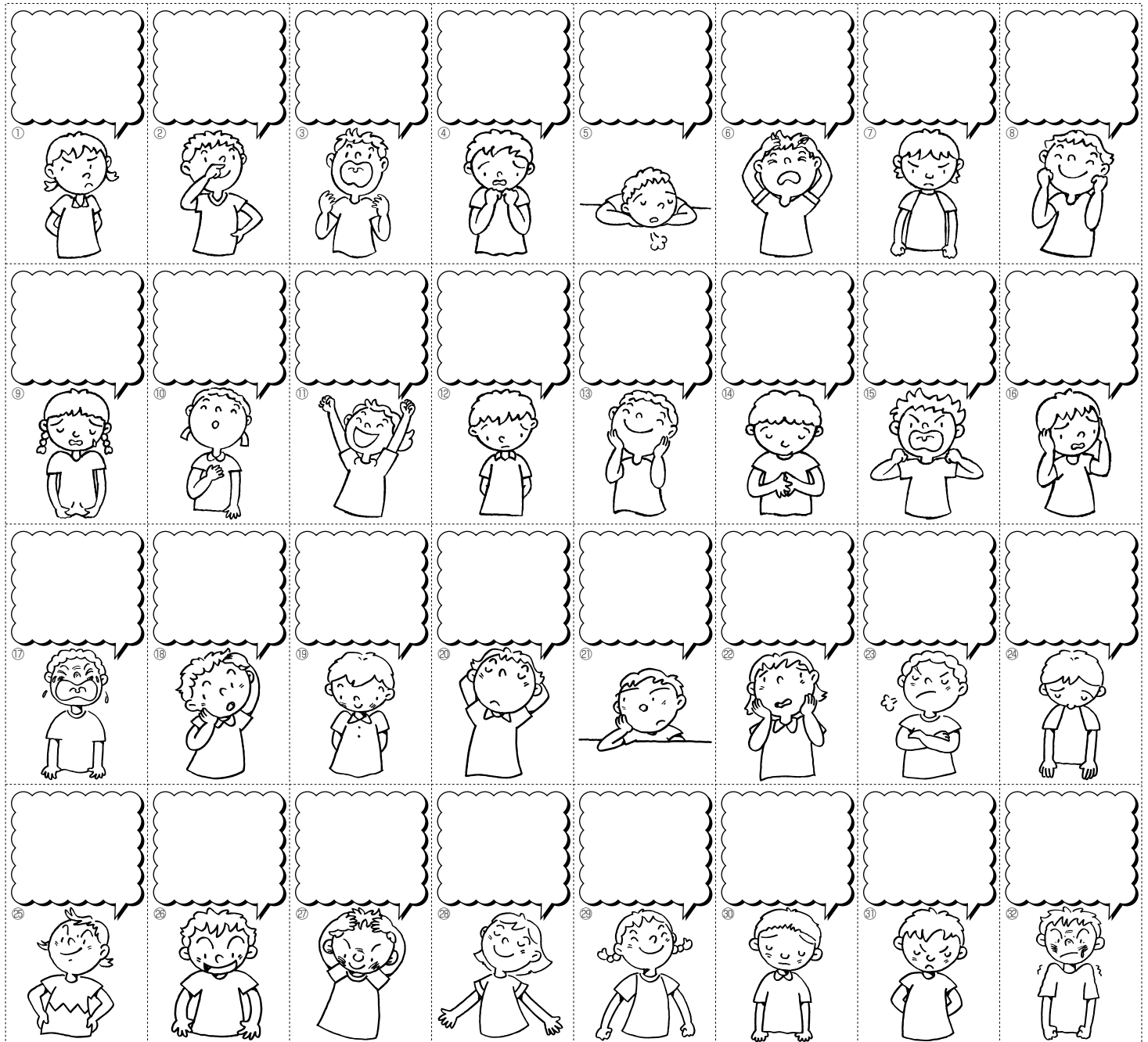
強い自慢

期待

アクティビティ2 ことばにしたら・・・ ～表情やしぐさを読み解く

感情の表現の仕方（言葉・表情）は一人ひとり違います。表情やしぐさから感情を読み解くトレーニングも大切です。絵の吹きだしにセリフを書いてみましょう。そして、ペアやグループで交流してみましょう。「あなたはそう思うねんな。」「そうか、こんな表情をするんや」・・・いろんな気づきがあるでしょう。自己表現の仕方はそこにいる人の数だけあるのです。

そのためにも教室が、学校が、どの表情の子どもも受け入れられる「安心の場」であることが大切です。



- ①上のシートから表情を選び、ワークシートを作成しておく。
どの表情を何枚選ぶかは、子どもの実態に合わせて選定すること。
また、ワークシートは、拡大して用いたほうが色塗りをしやすい。
- ②クレヨン・クレパス・色鉛筆など、適宜準備する。
ワークシートをひとり一枚準備する。
- ③その表情をみて、思いつく言葉を考えて、吹きだしの部分に書き込ませる。
- ④その感情を表すために、どんな色が似合うか考えさせ、クレパスや色鉛筆などで色塗りをする。
背景に感情を表すイラストなどを描き込むのも良い。
- ⑤クラスで交流する。

アクティビティ3 きもち・100ます ～いろんな気持ちのことばを見つける～

わたしたちは、いろんな《きもち》をもっています。だれの《きもち》もとても大切なものです。
さあ、どんな《きもち》があるかな？ さがしてみましょう
たて・よこ・ななめ、上からでも下からでも右からでも左からでも、マスの中の100個のひらがなをつなげて、きもちをあらわす言葉を見つけましょう。
いくつ見つけることができるでしょう。きもちを表す言葉をたくさん知っていると、場面に合わせて、適切に豊かに自分のきもちを伝えることができるでしょう。

わ	あ	り	が	と	う	む	は	す	ろ
た	く	ら	ま	お	か	す	く	て	か
の	で	わ	お	つ	ど	き	ど	き	み
し	け	な	く	だ	は	ろ	い	ば	る
い	ん	ろ	か	な	し	い	き	に	さ
ふ	あ	ら	れ	ち	あ	か	む	め	び
あ	ぬ	せ	い	と	わ	り	う	け	し
ん	だ	る	い	ね	せ	む	き	ら	い
し	つ	こ	い	い	こ	お	う	い	し
ん	は	ず	か	し	い	ろ	き	た	い

は	か	ふ	あ	ん	ま	へ	こ	む	き
け	ん	な	ん	き	ん	か	ん	か	し
は	ず	か	し	い	ぞ	だ	せ	つ	ん
さ	る	な	ん	い	く	る	こ	く	ら
す	い	い	げ	す	れ	い	か	ど	い
お	ど	ろ	き	ら	い	ば	た	い	く
も	る	な	ど	め	た	る	く	さ	さ
し	あ	わ	せ	こ	い	の	る	び	ん
ろ	る	う	れ	し	い	じ	し	ん	ま
い	か	り	や	さ	し	い	い	い	じ

ん	一	え	じ	り	ぼ	ん	よ	し	び
う	き	う	き	ど	き	ど	き	だ	く
ど	じ	り	る	い	や	や	あ	そ	び
う	す	き	ん	い	が	む	か	つ	く
し	で	っ	る	な	っ	な	わ	な	わ
よ	ぐ	す	ん	あ	く	ん	ん	い	ち
う	る	で	へ	あ	り	で	ほ	え	は
か	か	す	っ	げ	え	や	っ	た	あ
な	う	そ	え	ね	え	ね	と	ん	い
い	ら	い	ら	ぼ	つ	ん	け	う	ふ

- ①ワークシート「きもち・100ます」を配布する。（3つから1つ選んで）
 - ②一人ひとりで、100ますの中から、感情を表す言葉をさがす。
 - ③あとから、クラス全体で、各自見つけた感情の言葉を出し合う。
 - ④感情を表す言葉がたくさんあること、そして、それらの言葉を用いて自分の感情を豊かに表現することができることを知る。
- *感情を表す言葉をたくさん増やすために、時々、上のような「きもち・100ます」を作って実施すると良い。100ますの中に、感情を表す言葉がたくさん隠されている。子どもたちは楽しみながら、感情語を獲得することができる。
- *子どもの実態に応じて、マス目や言葉の数を変え、オリジナルの「きもち・100ます」を作ってみる。

アクティビティ4 きもち・ダイアリー ～感情は1日の中でも変化する～

1日の始まりと終わりに、子どもたちが「きもち・ダイアリー」を書く時間を作りましょう。感情は1日の中でも変化を知ることができます。

- ①32の表情のイラストの中から、6～10枚程度選び、右の要領で日記のページを作る。
- ②一日の始まりと終わりに、子どもたちが「きもち・ダイアリー」を書く時間をつくり、感情は一日の中でも、いろいろ変化することを知る。
- ③今日はどんな一日だったのか、書く時間をとる。
- ④子どもたちが楽しい気分になれるように、表紙は子どもたちに作らせると良い。

きもち・ダイアリー： 月 日：今日の天気

○には、朝の気持ちをチェックしよう！ 今日のおきちはどれかな？
□には、帰りの気持ちをチェックしよう！ いくつチェックしてもいいよ。

（朝の気持ち） （お昼） （おやつ）

（帰りの気持ち） （お風呂） （お寝る前）

（朝の気持ち） （お昼） （おやつ）

（帰りの気持ち） （お風呂） （お寝る前）

（朝の気持ち） （お昼） （おやつ）

（帰りの気持ち） （お風呂） （お寝る前）

（「自分を生きる21」P202より抜粋）

●参考資料（感情ポスター「いま、どんなきもち？」の活用方法について紹介しています。）

『わたし 出会い 発見 Part 5 「小1プロブレム」を越えるために 遊びと学びをつなぐ教材・実践集』（2004 大人教）
『自分を生きる21 男女共生教育教材・実践集』（2003 大人教）『子どもがつながる学級集団づくり入門』（新保真紀子 2007 明治図書）

●イラストデータ

ポスターやワークシートなどのデータは、大阪府人権教育研究協議会（大阪府人教）ホームページでも公開しています。大人教で検索して、「活用できる教材のコーナー」を参照してください。
問い合わせ先：大阪府人権教育研究協議会 daijinkyo@nifty.com

大人教

検索