

中学校

自分の感情を理解する

○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力、思いや考えの表現力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

感情について目を向け、感情を言葉で表現することの大切さを理解し、自他の感情を主体的に理解しようとする態度を育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動

○留意点など

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10 分	1 本時の目標を知り、学習の見通しを持つ 感情の表現の仕方について考えよう	・「みんなはどんな風に感情を表現していますか」と問う
展開 30 分	2 感情を表す言葉についてワークシートの1と2に記入する 3 感情表現を用いてワークシートの3の文章を完成し、班内で発表する 4 ワークシートの4の事例を読み、どのように感じるかと、その理由について考え、班内で話し合う 5 ワークシートの4に書いた自分の感情をロールプレイで表現する	・できるだけ多く挙げさせる ・ワークシートの2で(1)に挙げたものについて快と不快の文をそれぞれ完成させる ・何名かに全体に発表させてもよい ・同じ状況でも、人によって生じる感情は異なることを理解させる ・その感情が生じた理由を話し合わせ、他者の感じ方を理解させる ・自分で書いたものを様々な言い方で表現させ、自分も相手も心地よい表現を探させる
まとめ 10 分	6 本時の学習を振り返り、感想を発表する	・自分の感情を認識し、理由とともに適切に相手に伝えることの大切さを理解させる ・何名かに感想を発表させる

参考

○「本時の目標を知り、学習の見通しを持つ」について

嬉しい時、怒っている時、悲しい時、楽しい時と場面を分けて問いかけるとよい。また、感情の表現に関して困ったことがないかを聞いてみると展開がしやすい。例えば、楽しくて騒ぎすぎて「うるさい」と叱られたとか、怒りの感情を言葉で言わずに態度で表してしまい気まずくなったなど。「逆に感情を言葉にも態度にも表さずすべて押し込めて我慢し続けるとどうかな？」というような問いかけから「自分も相手も周りもスッキリできる感情の出し方について今日は考えよう」と展開できるとよい。

○ワークシートの2と3について

ワークシートの2では、感情を表す言葉にも色々あること、人によってどの感情が大きいかが違うということを感じさせたい。ワークシートの3では、班内の発表の際に「それわかるわー」とか「え、僕はそんな風を感じないよ」というような言葉が行きかうように進行する。そこから、同じ状況でも人によって内から湧き出る感情の種類やその大きさが異なることを実感させたい。「私が面白いと感じるのは〇〇くんが失敗したときです」のような回答をする生徒がいると予想されるときは、快を「ホッとする」不快を「悲しい」に予め指定するなどの工夫をするなど、十分に留意すること。

○ワークシートの4について

「嬉しい」「恥ずかしい」「嫌だ」など、人によって多様な感情を抱くことが予想される事例を挙げている。しかし、クラスによってこの例では否定的な感情を抱く生徒が多いと思われる場合などは、他の相応しい例に差し替えるとよい。

○「ロールプレイ」について

ペアを組み、Aさんが「Bさん、学級委員に推薦されたんだってね。」と言ったあとに、ワークシートに書いた感情と理由をBさんが表現する。その際、「色々な言い方で言ってみよう」と言い、様々な表現方法を試させる。表現方法がうまく考えられない時は、下記の3つの言い方で言わせて、AさんBさんの両者がどのように感じるかを体験させてもよい。「自分もスッキリ、相手もスッキリ、周りの人もスッキリするのはどの言い方かな。」と問い、「落ち着いて理由とともに話す」ことがよいことに気付かせるようにする。

- ① 攻撃型 …感情を相手に思いっきりぶつける
- ② 非主張型…感情を押し込め「別にいいんだけど…」などと話す
- ③ 主張型 …落ち着いて、感情と理由をしっかりと話す

資料

参考文献 「心の健康教育プログラム」

自分の感情を理解する

年 組 番 名前：

1 感情を表す言葉を、思い浮かぶだけ書いてみましょう。

（快の感情を表す言葉） 例　気持ちいい　楽しい	（不快の感情を表す言葉） 例　苦しい　寒い
---------------------------------------	-------------------------------------

2 1で挙げた言葉を、その感情が大きいものから順に並べてみましょう。

(快の感情を表す言葉)	(不快の感情を表す言葉)
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)

3 「快」と「不快」のそれぞれの2(1)の言葉を使って、次の文章を作ってみましょう。

例 私が楽しいと感じるのは、テストで良い点が取れた時です。

快 (1)私が()と感じるのは()時です。

不快(1)私が()と感じるのは()時です。

4 あなたはクラスで学級委員に推薦されました。どのように感じますか？

<どのように感じるか> <そう感じた理由>
