

高等学校

体の感じを言葉にしてみよう

○目標となる資質・能力

セルフコントロール能力、思いやり・他者理解、思いや考えの表現力

○指導のねらい

自分の怒りや悲しみなどの感情の理由を整理し、落ち着いて判断できる力を養う

○準備するもの

絵本、カード1枚／1人、ワークシート2枚／1人

○教育課程、実施時期

特別活動、入学直後や受験前など不安定になりやすいとき

○留意点など

展開例の3において、自身にとって重大な課題には触れさせないように配慮する

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 自分の体の感じを言葉にしてみよう	・自分の体からのメッセージに注目することを伝える
展開 30分	2 絵本「っぼい」の前半を聞き、主人公の立場になって、次のことをする ①体の感じを色鉛筆で描く ②感じを擬音語・擬態語で表現する ③擬音語・擬態語を言葉で表現する 同様に後半部分でも行う 3 最近「気になっていること」等を想起し、 ①②③と同様のことをする 4 3で描いた自分に、かけてあげたい言葉をカードに書く 5 班員からそのカードの文章を自分に言ってもらう	・読み聞かせを行う ・主人公が衝撃を受けるシーンで考えさせる ・人型が描かれたワークシート1に記入していく ・ワークシート2に記入していく ・あまり大きな出来事は避けるように指示する ・自分が元気になれる言葉を書くように指示する ・読むのではなく、できるだけ感情を込めて顔を見て伝えるように指示
まとめ 10分	6 本時の学習を振り返り、感想を書く	※絵本について 主人公が衝撃や感動を受けるシーンがあり、わかりやすいものを選択する ※本例は「っぼい」（主婦の友社） 作・絵：ピーターレイノルズ 訳：なかがわ ちひろ

参考

○本実習の理論的背景について

臨床心理学の理論の1つであるフォーカシングは、感情を体の感覚より知ることを重視する。本実習は、感情を“言葉”以前の“体の感覚”より出発して、自らの感情に付き、それを他者に伝わる表現としての“言葉”にすることを通じて、本当の自分の思いに触れ、それを伝えるというプロセスを体現するものである。

○絵本について

この指導案にある絵本は例であり、様々な絵本で実施可能である。例にある「つばい」は、主人公が描いた絵を基に、主人公が落ち込んでしまう前半、妹の行動に感動し自尊感情を取り戻す後半となっている。主人公の「辛い気持ち」と「感動」の2場面でワークができるような教材を選びたい。

○「主人公の立場になって①②③をする」について

「辛い気持ち」の場面、「感動」の場面で、主人公の立場になって、ワークシートを用いて同様のことを行う。これらのステップを経て、感情に繋がる自分の体の感覚を感じ取り、その感覚を心身のつぶやきとして言葉に置き換えていく体験を行う。この体験によって、自分の感情への気づき、それらの表現を促す。

① 「体の感じを色鉛筆で描く」

主人公の立場に立った時、自分の体の様々な部位にどんな感じがするかを、ワークシートの人型の絵に自由に描かせる。人型の内外や、描き方、色など、自由に感じたまま描かせるとよい。「なんとなく」という感覚を大切にすること。

② 「感じを擬音語・擬態語で表現する」

描いた「なんとなく」な感じを、オノマトペで自由に表現させる。

③ 「擬音語・擬態語を言葉で表現する」

表記した擬音語・擬態語を言葉で表現させる。

○『『気になっていること』を想起』について

絵本の主人公の立場で行った作業を、自分の現実場面に置き換えて行う。「気になっていること」を想起した時の自分の体の感じを絵によってイメージ化し、擬音語・擬態語から言葉に置き換え、気持ちや行動を冷静に捉え直す。自分の感情を押し込めたり、否定したりするのではなく、その感情を受け止め、寄り添い、励ます感覚を育てたい。

○「自分に掛けてあげたい言葉をカードに書く」について

感情を受け止めている自分に対する励ましの言葉を口語で書き、班員に言ってもらおう。カードを単に読み上げるのではなく、できる限り自分の言い方で、感情を込めて伝えるように指示する。原因など、他の情報は伝えない。班員で交代しながらたくさんの人に言ってもらえるように工夫する。

資料

参考文献 松本剛・貴村亮太・谷本千保「身体感覚の概念化に関する実習の効果への一考察」,兵庫教育大学研究紀要第42号,93-100

ワークシート1

からだの感じをことばにしてみよう

【シーン1】

あなたが主人公なら、
自分のからだはどうなるでしょう。
図に色鉛筆でかいてみよう。



【シーン2】

あなたが主人公なら、
自分のからだはどうなるでしょう。
図に色鉛筆でかいてみよう。



【シーン3】

あなたが主人公なら、
自分のからだはどうなるでしょう。
図に色鉛筆でかいてみよう。



その感じはどんなことばになりますか？
ことばにできるようなら、をいくつか
つけてそこに書いてみよう。

その感じをことばにできるようなら
をつくってみよう。

その感じをことばにできるようなら
をつくってみよう。

自分のからだや気持ちの表し方でどんなことに気づきましたか？

結果を友達と紹介しあいましたが、どう感じましたか？

ワークシート2

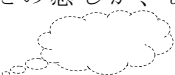
からだの感じをことばにしよう

あなたには、今気になっていることはありますか？

もしあれば、簡単にそのことを表してください。（ことばでも絵でもしるしでも・・・）

そのことを考えると、あなたのからだはどのようなでしょう。図に表してみよう。



そのからだの感じが、あなた自身になにかを言いたくなっているとしたら、なんと言うでしょう？ （ふきだし）をいくつか作ってそこに書いてみましょう。

どんな気持ちになるかな？

その感じになんと言ってあげたいですか？

このことばをペアの人に…