

おおらかな心をもとう

○目標となる資質・能力

セルフコントロール能力、ストレスマネジメント能力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

おおらかな心を持つことでストレスを軽減できることを理解し、怒りの感情による行動のコントロール能力を養う

○準備するもの

ワークシート×児童数

○教育課程、実施時期

特別活動、クラスの雰囲気良くないと感じたとき

○留意点など

怒りの感情は自然な現象であることを踏まえ、感情を否定しないように留意する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 イライラしたり怒りを感じたりした時、 どうしているかを振り返る	・怒りを小さくする魔法のことばを勉強するんだよと動機付けする
	イライラを小さくするまほうのことばをつかってみよう	
展開 35分	2 イライラした時や嫌な気持ちになった時の 心の中をつぶやきを考える	・ワークシートに書かせて、班内で発表させる ・ここでは、怒りを鎮める言葉にこだわらなくてもよい
	3 絵本「いいからいいから」を聞き、感想 を発表し合う	・ゆっくりと楽しめるように感情を込めて読み聞かせる ・「いいからいいから」という言葉を言ったあとの気持ちに注目させる
	4 ペアになってロールプレイをする	・「いいからいいから」の言い方にも工夫をさせる
	5 「いいからいいから」以外の自分の魔法 の言葉を考え、発表する	・思い浮かばない児童には、「いいからいいから」の力を倍増させる言い方を考えさせる
まとめ 5分	6 本時の学習を振り返り、感想を発表する	・友だちの失敗を責めたり怒ったりせず、許せるおおらかな心を持つことも大切であることを伝える

参考

○「イライラしたり怒りを感じたりしたときどうしているかを振り返る」について

児童の経験を具体的な事例とともに数人に発表させる。教師は受容・共感の姿勢で聞き、「怒りの感情そのものは悪くなく、誰にでも起こる自然なことなんだよ」と伝える。「でも、イライラしているとしんどいし、周りの人たちもしんどいよね。できたら、イライラを小さくできると嬉しいよね。」と伝え、「魔法の言葉」を知りたいと思う動機を高める。

○「心の中のつぶやきを考える」について

イライラしているときに、心の中でつぶやいている言葉を振り返り、ワークシートに書かせて、何名かに発表させる。「ムカツク」「なんでやねん」「くそー」など、ネガティブな言葉や、「しかたないかな」「がまんしよう」というような無理に自分を押し殺すような言葉が出ると予想される。そこで、これらのネガティブな言葉をつぶやいてもイライラがほとんど治まらない、あるいは余計に膨らんでいくことに気づかせる。

○「絵本『いいからいいから』を聞き、感想を発表し合う』について

ゆっくりと楽しめるように感情を込めて読み聞かせて、ワークシートに思ったことを書かせる。主人公が「いいからいいから」と言ったあとの気持ちを考えさせる。「フワフワ」「ほのぼの」などのオノマトペで表現させてもよい。「『いいからいいから』と言うとどんな気持ちになるかを体験してみよう」と言い次に展開するとよい。

○「ペアになってロールプレイする」について

<ロールプレイ>

約束の時間に10分遅れてAさんがやってきました。

Aさん「寝坊して遅れちゃった。ごめんね。」

Bさん「いいからいいから」

ペアで交互に上記のロールプレイを行う。「いいからいいから」と言った時の気持ちと、言ってもらった時の気持ちを感じさせる。1～2度繰り返させたのち、「『いいからいいから』をどんな風に言うともっとフワフワできるかな？」などと指示し、再度繰り返させる。相手に聞こえるように言う、笑顔で言う、ゆっくりと言う、頷きながら言う、相手の目を見ながら言うなどの工夫が出てくるとよい。

○「『いいからいいから』以外の自分の言葉」について

言った後に、言った方も言われた方も気持ちの良くなる言葉を考えさせる。思い浮かばない児童には「いいからいいから」の言い方の工夫をさらに考えさせてもよい。

資料

参考文献 「心の健康教育プログラム」

絵本 長谷川義史『いいからいいから1』絵本館 2006

『いいからいいから2』絵本館 2007

『いいからいいから3』絵本館 2008

おおらかな心をもとう

年 組 名まえ：

1 イライラしたとき、心の中でいっていることばはなに？

2 「いいからいいから」をきいておもったことをかきましょう

3 じぶんだけの“まほうのことば”をかんがえてみましょう