

## 授業案

## 心の理解プリント

気持ちについて考え、自分や相手の気持ちを理解し、気持ちのコントロールを学びます。

計画	題材名	ねらい
第一次 [感情面]	気持ちの勉強をしよう	・これから気持ちの勉強をしていくことを知る。
	6つの気持ち	・6つの基本感情があることを知る。 ・表情や態度、その人の様子、周りの状況などを手がかりにして相手の気持ちを理解できることを知る。
	いろいろな気持ち①	・いろいろな表情から、いろいろな感情があることがわかる。 ・表情からどんな気持ちなのかを考えて、言葉でいろいろな感情を表すことができる。
	いろいろな気持ち②	・同じ出来事に対しても、人によって違った捉え方や気持ちになることがわかる。
第二次 [認知・ 思考面]	自分の気持ち①	・「うれしい」「いやだ」と感じるのはどんな時か整理し、どんな特徴があるか知る。 ・「うれしい」「いやだ」よりもっとぴったりのことばに置き換えてみる。
	自分の気持ち②	・あるできごとに対する自分の感情をことばで当てはめてみる。 ・気持ちは「前」「後」では変わることを知る。 ・気持ちを変えるきっかけがあることがわかる。
	怒りについて知ろう	・「怒り」について感じたり考えていることを整理する。 ・「怒り」は悪い感情ではないことや怒りの感情に上手に付き合っていくことが大切であること、出し方を間違えるとトラブルになることがわかる。
	怒りの温度計	・自分の怒りの度合いと怒りの表し方について考える。
第三次 [行動面]	気持ちを落ち着かせよう	・怒りを感じたとき、どうしたら気持ちを落ち着かせることができるか方法を知る。
	なぜ、対立するのか？	・対立しているときのお互いの関わり方に気づき、対立を解決する時の4つのタイプを知る。
	めざせ！ふくろうさん	・自分も相手も大切にしながら、問題を解決していく方法を身につけよう。