

小学校 6 年（第 1 時） 自己理解・他者理解

自分も相手も大切に 「このときどんな気持ち？」

1 ねらい

人にはさまざまな感情が存在し、言葉では言い表せない複雑なものであることを学ぶとともに、自分や人の気持ちに気付いて理解し合う態度を養う。

2 本時で目指す児童の姿

- (1) 人にはさまざまな感情や複雑な感情があることを理解している。
- (2) 自分や相手の気持ちの動きを捉え、今後の生活に生かそうとしている。

3 準備

- (1) 教師の準備物

気持ちカードセット（1つのグループにつき1セット）

- (2) 使用するシート

ア 「このときどんな気持ち？」気持ちカード【p. 111】

イ 「このときどんな気持ち？」気持ちグラフシート【p. 112】

ウ 振り返りシート【p. 230】

4 展開

学習活動	留意点
1 「自己理解・他者理解」について確認する。 【2分間】 2 本時のねらいを理解する。【3分間】 ○教師の一日の気持ちグラフの紹介を聞く。 ・先生もいろいろ思っているんだね。 ・グラフにするとおもしろいな。 ・プラス、マイナスとなっているけど、その中でもいろいろな感情があるな。	○お互いにさまざまな気持ちをもっていて、これから上手に付き合っていくために、まずはそれぞれの感じ方について知ることの必要性を伝える。
みんなはどんな気持ちで生活しているのだろう。	
3 プラスの感情とマイナスの感情を整理する。 【7分間】 ○気持ちカードを見て、プラスの気持ちかマイナスの気持ちかを考える。 ・うれしいはプラスだよな。 ・悲しいはマイナスかな。 ・他にもプラスの気持ちがあるよ。例えば、すごい！みたいに感動するとか。	○気持ちカードを1枚ずつ提示し、プラスかマイナスかを児童と共有しながら黒板に整理する。 ○用意したカードだけでなく、他にもプラスやマイナスの気持ちを表す言葉があることを確認する。

<p>○教師の気持ちグラフを見て、気持ちには幅があること、一日の中にはどちらともいえない気持ちのときがあることを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人によって幅は変わりそうだね。 ・一日の中だと、どちらでもない時間もある。 ・普通の時間、平常心とか落ち着いているときとかかな。 <p>4 自分の気持ちグラフを作成する。【28 分間】</p> <p>○昨日の学校の一日の気持ちグラフを作成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝の寝起きは気持ちが低め。 ・好きな給食が出てグラフ急上昇。 ・落ち着いて掃除できたから真ん中かな。 ・お風呂のときはいい気分だから、プラスかな。 <p>○ペアでお互いのグラフを紹介し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私も同じ、やっぱりそうだよね。 ・それ、自分だったらもっと落ち込みそう。 ・なるほど、そういう考え方もあるのか。 <p>○全体で共有する。</p> <p>5 振り返り【5 分間】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人それぞれ感じ方が違うことが分かった。 ・友達の思いをもっと考えられるようになった気がする。 ・自分はイライラしやすいことに気付いたから、落ち着けるようにしたい。 ・ストレスを感じたときは、5年生のときにやったリラクセーション法が使えるそう。 ・感情をコントロールするために、さらに良い方法はないかな。 	<p>○気持ちの幅、感じ方は人によって異なることに留意する。</p> <p>○出来事によってはプラスとマイナスの両方となる複雑な気持ちがあることにもふれる。</p> <p>○作成するグラフは学校生活の一日が望ましい。</p> <p>○作成が難しい児童には、教師のモデルを参考にしたり、そのときの思いを確認したりするなどして支援する。</p> <p>○一日同じ気持ちで過ごす児童もいることに留意する。</p> <p>○時間があれば、相手を替えて紹介し合う。</p> <p>○共有は意図的に指名することが考えられる。</p> <p>○どのような気持ちも感じることは悪いことではないこと、感情に振り回されることが問題になることを補足する。</p> <p>◇（ねらいにせまった姿） 人によってさまざまな感情があることを理解している。</p> <p>○気持ちがスッキリしないとき、自分の気持ちに気付くことで楽になることもあることにふれる。</p> <p>○時間があれば振り返りを紹介し、あたたかい雰囲気づくりを行いたい。</p>
---	---

【気持ちカード】

うれしい	怒り
悲しい	楽しい
不安	安心
イライラ	恥ずかしい
すっきり	がっかり

ここにはないカードを付け加えてもよい。

【気持ちグラフシート】

年 組 番 名前

昨日の一日の自分の気持ちをグラフにしてみよう。

(気持ち)

+

6

9

12

15

18

21

(時)

-

振り返りシート【プログラム： 】

年 組 番 名前

1 自分のこととして取り組みましたか。

1	2	3	4
まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	とてもあてはまる

2 自分や友達のことを大切にしましたか。

1	2	3	4
まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	すこしあてはまる	とてもあてはまる

3 この授業で大切にしたいことやこれからの生活に役立てたいことなどを書いてください。