

小学校3年（第3時） セルフマネジメント

自分のなりたい姿に 「わたしの気持ちをつたえよう」

1 ねらい

同じ場面でも人によって感じ方が違うことや、相手に自分の気持ちを言葉で伝える大切さに気付く。

2 本時で目指す児童の姿

- (1) 誰にでも、うれしさ、楽しさ、心配、怒りの感情があることに気付いている。
- (2) 同じ場面でも人によって感じる気持ちが違うことに気付いている。
- (3) 感情を周囲の人に言葉で伝えている。

3 準備

- (1) 教師の準備物
サイコロ
- (2) 使用するシート
ア ワークシート「わたしの気持ちをつたえよう」【p. 77】
イ 「気持ちすごろく」【p. 78】
- (3) その他
全体→グループ

4 展開

学習活動	留意点
1 「セルフマネジメント」について確認する。 【2分間】	○言葉には、いろいろな効果があることを実感できるようにする。
2 本時のねらいを理解する。【5分間】 ○良い気持ちや嫌な気持ちになるときの言葉にはどんなものがあるか考える。 ・「ありがとう」と言われてうれしかったよ。 ・「うるさい」っていわれて嫌な気持ちがしたよ。	○学校生活や日常生活を振り返って、自分が良い気持ちや嫌な気持ちだと感じた場面を想起させる。 ○場面ごとに感じる気持ちは、人によって違うことを確認する。
3 ワークシートを行う。【10分間】 ○場面の絵に合う気持ちを表す言葉を線でつなぐ。 ・ほとんど一緒だ。	◇（ねらいにせまったく姿） 同じ場面でも、人によって気持ちが違うことに気付いている。

<ul style="list-style-type: none"> ・あれ、違うところがあるぞ。 ○「⑥みんなの前ではっぴょう」の場面での感じ方の違いを確認する。 ○自分の気持ちを言葉にして伝えている人と伝えていない人がいることを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○気持ちを感じる場面は、さまざまであるため、気持ちを言葉で伝えることが大切であることに気付くことができるようになる。
--	--

わけをそえて気持ちをつたえると、どんなよさがあるかな。

4 ゲーム「気持ちすごろく」をする。【23分間】

- 「気持ちすごろく」をして、理由を添えて気持ちを伝える。

【すごろくのルール】

1. サイコロをふって、出た目の数だけ進む。
2. 止まったマスの文を読んで、その時の気持ちを説明する。

※伝え方は「…(わけ)なので、…(気持ち)です。」を基本とする。

※児童の実態に応じて、ルールを変更しても良い。



気持ちの前に「少し」「とても」「ちょっと」「すごく」「かなり」などの言葉を付けると、より気持ちを詳しく伝えることができます。

5 振り返りをする。【5分間】

- ・わけをそえて気持ちを伝えるって大切だな。
- ・いろいろな感じ方があるから、気持ちを言葉にすることって大切だな。
- ・気持ちって、言葉でしっかりと伝えないと伝わらないこともあるんだな。

○気持ちの説明の仕方は、教師が一度見本を見せる。

○説明ごと、類似点や相違点に着目させ、「相手の気持ちを読み取る」「共感する」ことを大切にする。

○型どおりでなくとも、気持ちと理由を伝えられている子を称揚する。

◇ (ねらいにせまったく姿)
相手に自分の気持ちを言葉で伝える大切さに気付いている。

○すぐにできなくても、生活の中で気持ちを言葉にすることを少しずつ意識していくべき良いことを伝える。

○日常生活においても、自分の気持ちを伝えていくこうとする気持ちを大切にする。

年 組 番 名前

■こんなとき、どんな気もちになるかな

①もらったプレゼントを あける



• うれしい •

②スーパーで まいごになった



• たのしい •

• しんぱい •

③ともだちとあそんだ

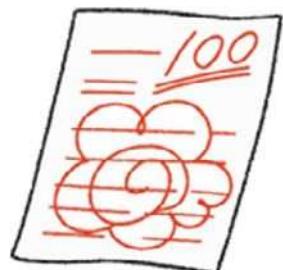


• イライラ •

④友だちに ボールをとられた



⑤テストで100点がとれた



⑥みんなの前ではっぴよう



線でつないでみよう！

■学習のふりかえり



ゴール!
今は、どんな
気持ちですか?

どんなときにも
イライラ
する?

先生に
ほめられた

いつもの時間に
なつても
おうちの人か
かえってこない

水がこぼれて
勉強の道具が
びしょぬれに
なった

なかなか
しあわせ
青にならない

東の人との
いもの中に、
お店で
まいごに
なった！

50m走でいい記ろくが
出せた

かんぱつた
ほめられた

バスに乗つて
校外学習に出かける

きゅうしょくに
すきなX-Y-が
出た!

おとしものを
とどけたら、
相手に おれいを
言われた

合効^{ハナウ}ニテモ^モアキラキ^{アキラキ}

卷之二

四
四

第17回
第17回
第17回

七五
七五
七五

111-12424

大事なものが
いつものはじょに