

授業プログラム 「気持ちを深く考える」 小学校4年生～中学1年生
ねらい 認知行動療法の考え方にに基づき感情について理解を深める

事前の準備

- ・ワークシートを印刷しておく
- ・楽観的思考（4通り）と悲観的思考（4通り）が書かれた紙片を両者とも人数分より多く印刷
- ・切り離れた紙片を別々の袋や箱に入れてくじ引きのように引けるようにしておく

授業の展開例

自己紹介

スクールカウンセラーについて説明

カウンセリングは心の相談であると説明

この授業のねらいの説明

心のことの特に気持ちのことについて少し深く考えてもらおうと説明

導入

感情を表現する単語を挙手で発表してもらう

プラスの感情とマイナスの感情の2つに分けて板書

※感情ではない回答も上手く感情に結びつける

作業1

ワークシートを配布 場面を読み上げて気持ちの想像を促す

レーダーチャートを板書し、「腹が立つ気持ちがすごく強いときには100に近い所に印を付けて…」

といくつかの感情について具体的に説明し、レーダーチャートの作り方を解説する

気持ちの感じ方には良い悪いがないことについて、表現を変えながら何度か説明する

鉛筆でレーダーチャートを記入

周囲の人と見比べる時間を取る

作業2の準備

紙片をくじ引き、ワークシートに貼りつける

作業2

「紙片に書いてあるふうに考えたとしたら、どんな気持ちになるのでしょうか？」と投げかける

その気持ちをレーダーチャートに記入（青の紙片は青色で、赤の紙片は赤色でグラフを書く）

グループ活動

3～4人のグループになり、自分の書いたレーダーチャートについて紹介・説明

まとめ

グラフの形は人によって違う…同じ場面でも人によって気持ちの感じ方が違う

気持ちは見ただけでは分からないが、人は自分とは違う感じ方をしていることに気をつける

青と赤のグラフが変わる…考え方が変わると気持ちが変わる

自分が辛くなる考え方と自分が楽になる考え方があることを少し強調して伝える

こんな時はどんな気持ちになるでしょう？

学校から下校するときに、

なかよ

すぐ前の方を、いつも仲良くしているAさんが、歩いていた。

後ろから、「Aさん」と声をかけたのに、

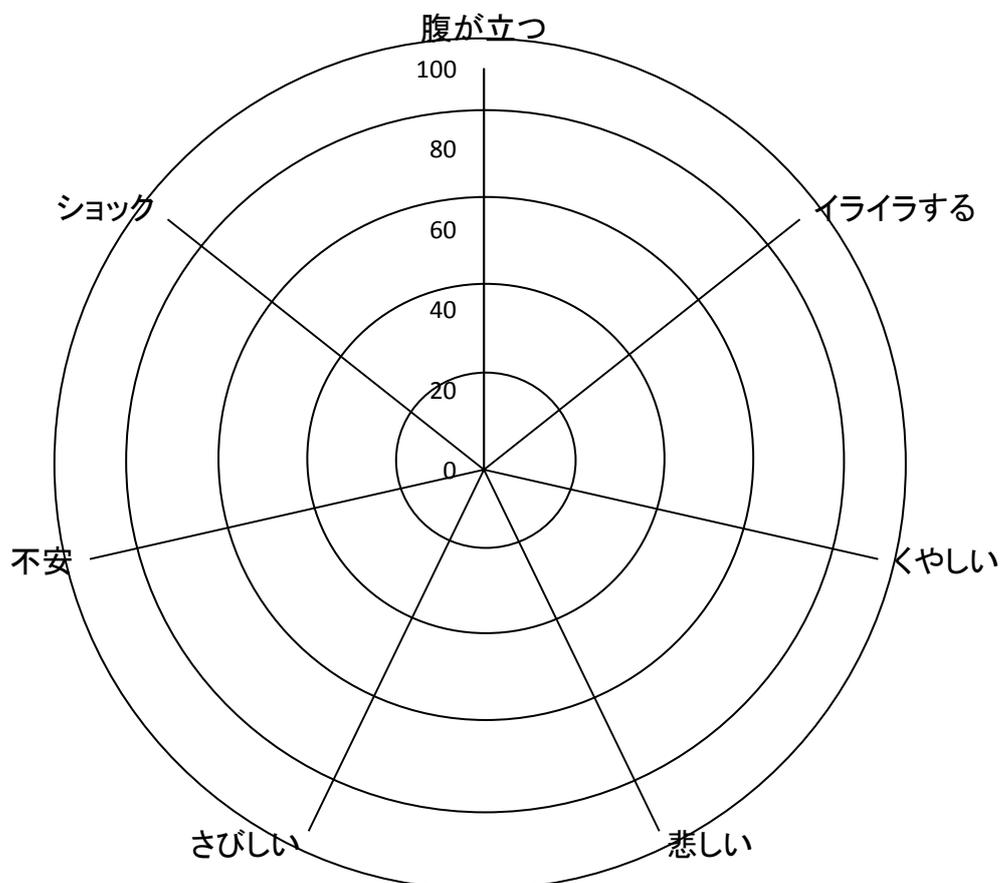
ふりむいて

むし

振り向いてもらえず、無視されてしまった。

青の紙をこの上にはりつけてください

赤の紙をこの上にはりつけてください



青の紙片

なんか、Aさんは元気がないなあ～

その分、何か良いことがあるかもなあ～

(自分の)声が小さくて聞こえなかったのかな

たまにはそういうこともあるかな

たぶん明日の朝は、普通に返事してもらえそうだな

赤の紙片

Aさんはほんとに私のことがきらいなんだなあ

なんか私に怒ってるのかも

(自分は)みんなにきらわれてるんだな

たぶん明日の朝も、また無視されるんだろうな

きっとこれから悪いことばかり起きるサインだ