

授業プログラム 「とらえ方の違いによって気持ちが変わる」 中学1年生～中学3年生  
ねらい 認知行動療法の考え方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

#### 授業の展開例

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

感情について語句を数個挙げて、簡単に説明

プラスの感情とマイナスの感情の2つに分け「悲しい」などの単語を板書

#### 作業1

- ・場面Aの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
- ・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
- ・レーダーチャートを記入（直感的に記入してあまり時間をかけないように伝える）
- ・なぜそういう気持ちになったのかについて、簡単に記しておくように伝える
- ・「あとで周囲の人と見比べる時間を持つ」と伝えて、先へ進む

#### 作業2

- ・場面Bの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
- ・あらためて、気持ちの感じ方には良い悪いがないことについて説明
- ・レーダーチャートを記入（直感的に記入してあまり時間をかけないように伝える）
- ・なぜそういう気持ちになったのかについて、簡単に記しておくように伝える
- ・「あとで周囲の人と見比べる時間を持つ」と伝えて、先へ進む

#### 作業3

- ・ワークシートを配布
- ・設問1「自分で、なぜ違うのか、なぜ違うのかについて考えたこと」を記入

#### 小グループでの話し合い

- ・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・説明する
- ・特に、なぜ自分のレーダーチャートは場面Aと場面Bで違うのか・違うのかについて説明する

#### 生徒が自分でまとめる

- ・小グループでの話し合いを通して、レーダーチャートは場面Aと場面Bで違う理由に

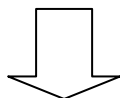
ついて気づいたことを記入する

講師のまとめと解説

- ・場面A「振り返らないで」というのは見たままを捉えただけのため、マイナスの感情があ  
まり激しくならない。
- ・場面Bでは「私のことをわざと無視して」と、自分自身の決めつけで捉えてしまっ  
ている。そのため、マイナスの感情が激しくなる。
- ・以下のように記入させる

## まとめ

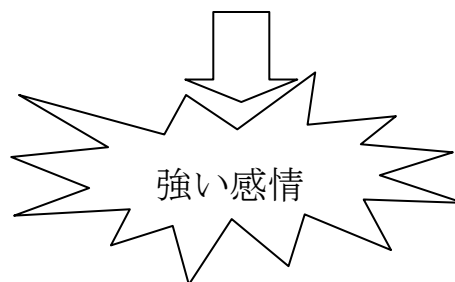
見ていて気づいた



自分で(勝手に)判断した・捉えた

振り返らないで

わざと無視して

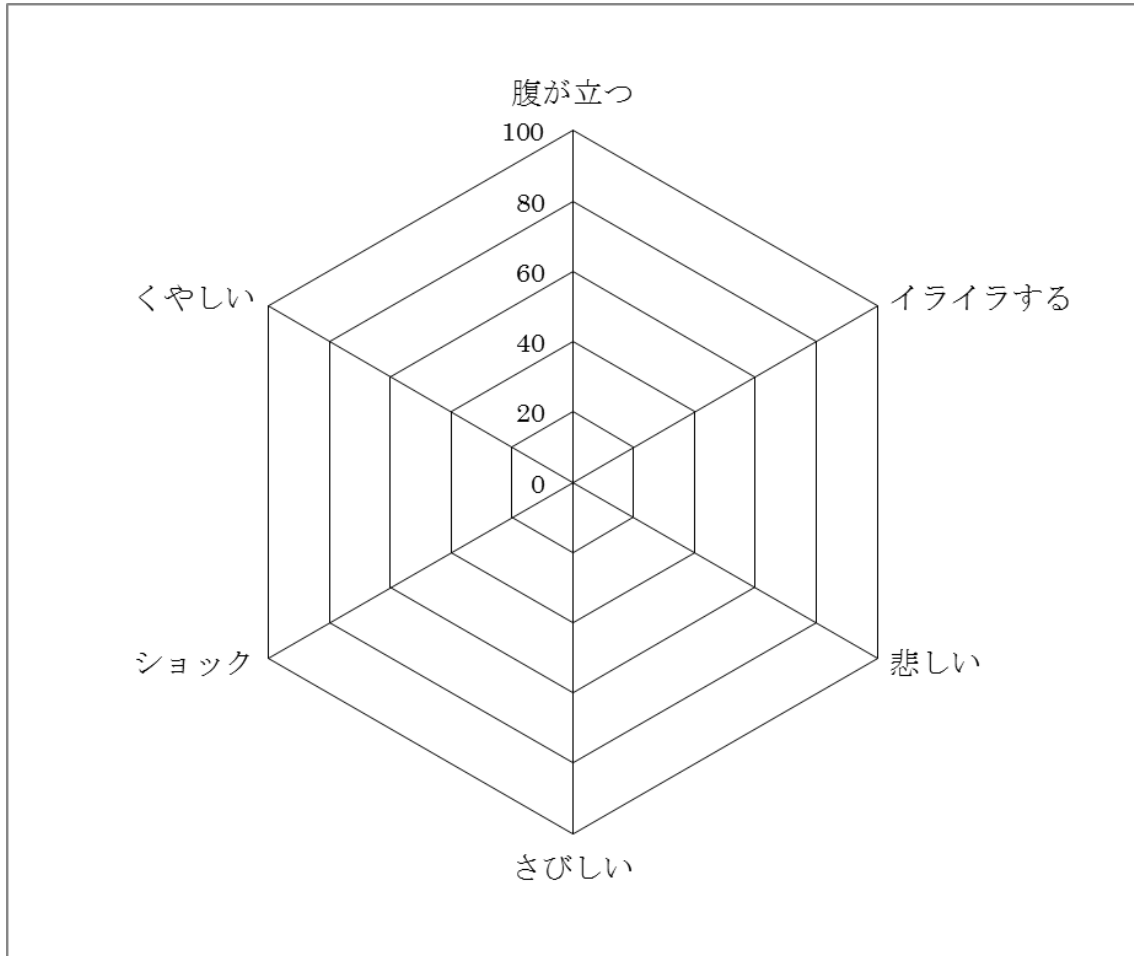


自分で決めつけ(勝手な判断)をすると、マイナスの感情が激しくなる

## こんなときは、どんな気持ちになりますか？？

### 場面A

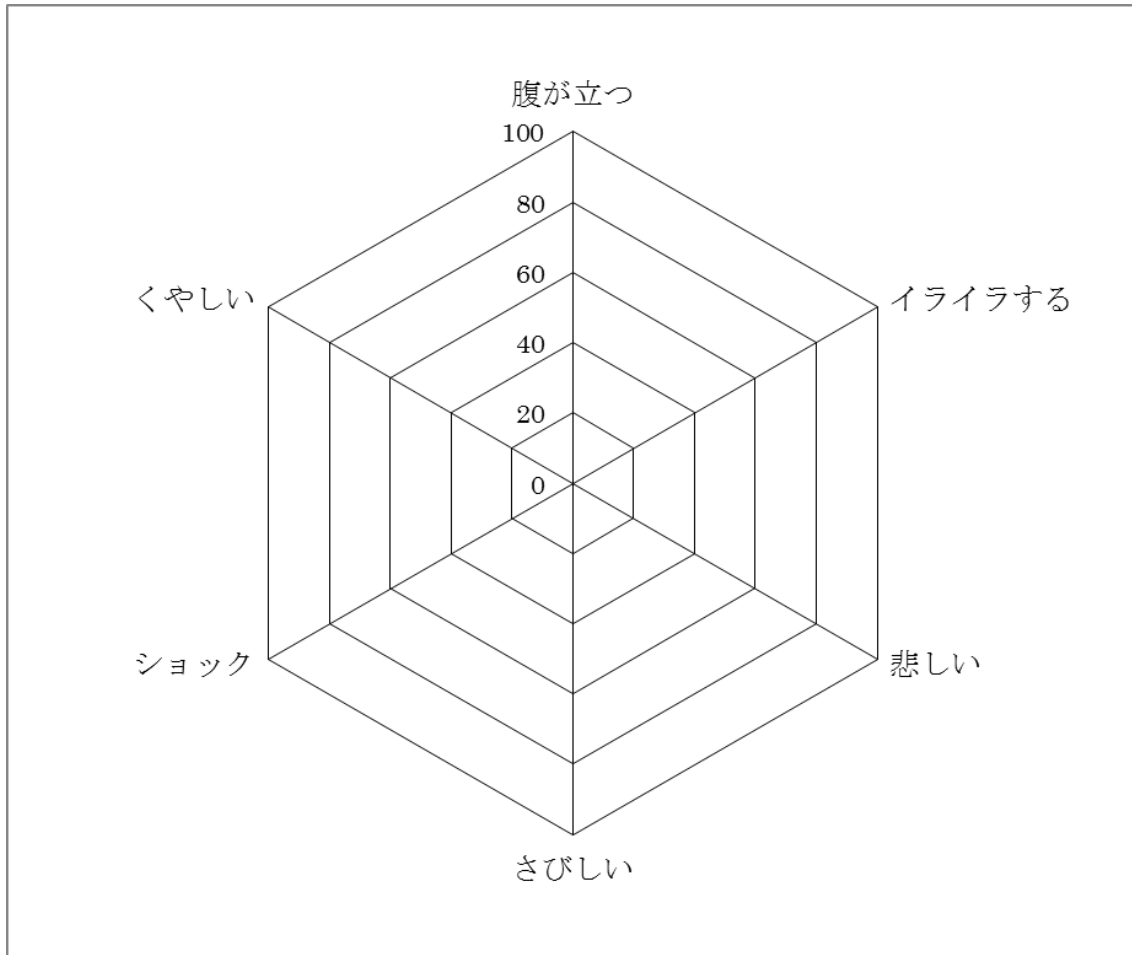
学校から帰るとちゅうで、前を歩いている友だちに、後ろから声をかけた。でも、その友だちは振り返らないで、歩いて行ってしまった。



そういう気持ちになった理由を教えてください

## 場面B

学校から帰るとちゅうで、前を歩いている友だちに、後ろから声をかけた。でも、その友だちは振り返らないで、私のことをわざと無視して歩いて行ってしまった。



そういう気持ちになった理由を教えてください

## ワークシート

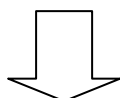
場面Aと場面Bのレーダーチャートについて  
なぜ違うのか、なぜ違うのかについて考えよう

設問1 自分で、なぜ違うのか、なぜ違うのかについて考えたこと

設問2 小グループで話し合っ、気づいたことや考えたこと

まとめ

見ている気づいた



自分で(勝手に)判断した・捉えた

