

学校予防教育プログラム“感情の理解と対処の育成”

～小学校5年生における授業内容について～

内 田 香奈子*, 山 崎 勝 之*

(キーワード: 感情教育, 予防教育科学, ユニバーサル予防, 健康・適応, 児童)

1. はじめに

本論文では、ユニバーサル予防教育、「『いのちと友情』の学校予防教育」トップ・セルフ (TOP SELF: Trial Of Prevention School Education for Life and Friendship) (山崎・佐々木・内田・勝間・松本, 2011) を構成する教育のひとつである、感情の理解と対処の育成プログラムの授業内容を示す。ただし、本論文では5年生の授業に限って紹介する。

2. 「感情の理解と対処の育成」の教育がめざすもの

(1) 教育がめざすもの

感情は、我々の認知面や行動面に影響を与えることが、脳科学、心理学の各方面から示されている (山崎・佐々木・内田・松本・石本, 2012)。そして、結果的に健康や適応を高める可能性を持つ。予防的アプローチを行う場合、問題が起こる前、かつ発達段階に沿った適切な介入が必要である (Horn, Possel, & Hautzinger, 2011)。感情の理解と対処の育成を達成するための教育は、このことに留意し、感情に対し様々な方向からアプローチする教育を目指す。

(2) 全体の目標構成

表1に、本プログラムの各目標を階層的に示す。大目標には自律性の育成と対人関係性の育成を据えている。その2つの目標を達成するため、構成上位目標において、「感情を同定し、原因を理解し、問題ある感情を適切に処理し、対処すること」と定義された感情の理解と対処の育成を据えている (山崎他, 2011)。さらに、中位目標はこの定義を細分化する形で、Ⅰ: 感情の同定ができる (以下、Ⅰ: 感情の同定)、Ⅱ: 感情の理解ができる (以下、Ⅱ: 感情の理解)、そしてⅢ: 感情への対処 (対応) ができる (以下、Ⅲ: 感情への対処 (対応)) と設定している。

「Ⅰ: 感情の同定」では、自分や相手が、現在どのような感情を感じているのかを客観的に特定できることを目指す。「Ⅱ: 感情の理解」では、自分や相手がどのようにしてその感情を感じるに至ったのか、その原因や思考を特定し、その要素や強弱の理解を目指す。そして、最後の「Ⅲ: 感情への対処 (対応)」では、自分や相手の感情への適切な対処 (対応) 方法の獲得や実践を目指す。また、ⅠからⅢを段階的に教育することで、上位目標のより容易な達成を目指す。これらの目標を示すエビデンスと目標間の互いの関わりについては、内田・山崎 (2012) に詳しい。

(3) 5年生の目標

本プログラムは、小学校3年生から中学校1年生までを対象としている。このうち、小学校3年生から5年生では自分の感情を同定し、理解し、対処するための知識やスキルを獲得することを目指し、小学校6年生と中学校1年生では、そのターゲットが自分から他者へと変化するプログラム構成となっている。また、3年生では怒り感情、4年生では落胆感情、5年生では複数の感情を取り扱う。なお、5年生については内田・山崎 (2012) において、3、4年生で取り扱う感情に正感情を加えた形での教育を行う方向としていた。しかし、負感情は怒

*鳴門教育大学 人間形成コース

表 1 感情の理解と対処の育成における教育目標と学年進行

構成 上位目標	構成中位目標	構成下位目標	操 作 目 標							小3	小4	小5	小6	中1	
感情の 理解と 対処の育成	Ⅰ. 感情の同定ができる。	1. 自分の感情の同定ができる。	a. 身体的特徴から、自分の感情に気づくことができる。	1*	1	1									
			b. 声や言葉から、自分の感情に気づくことができる。	2	2	2									
		2. 他者の感情の同定ができる。	c. 身体的特徴から、他者の感情に気づくことができる。											1	1
			d. 声や言葉から、他者の感情に気づくことができる。												
	Ⅱ. 感情の理解ができる。	3. 自分の感情を理解することができる。	e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。	3	3	3	3								
			f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。												
			g. 自分の感情には種類があり、それぞれ意味があることを理解できる。												
			h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。												
			i. 他者の感情が発生する原因を探ることができる。	4	4	4	4								
			j. 他者の感情が発生する思考を探ることができる。												
			k. 他者の感情には種類があり、それぞれ意味があることを理解できる。												
			l. 他者の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。												
	Ⅲ. 感情への対処 (対応)ができる。	5. 自分の感情に対処することができる。	m. 自分の感情への対処方法の現状を把握できる。	5	5	5	5								
			n. 自分の感情が生じる思考を修正することができる。												
			o. 自分の感情について、様々な対処方略を考案・実行することができる。	7 CW**	7 CW	7 CW	7 CW								
			p. 他者の感情への対処方法の現状を把握できる。												
			q. 他者の感情が生じる思考を捉え、対応することができる。												
			r. 他者の感情へ対応する、様々な方法を考案・実行することができる。												

*数字は第何時目の授業かを示している（1時間に複数の教育要素が含まれる場合もある）。

**CW（Challenge Work）は授業時間外でのホームワークを意味する。
第8時は別途まとめの時間を設定している。

各学年で取り扱う感情について

3年：怒り感情、4年：落胆感情、5年：3・4年生の感情に他の正負感情も加え、複合的に扱う。

6年：身近な他者感情、中1：身近な他者に加え、普段かかわることが少ない、またはない他者の感情

りや落胆に加え、多くの感情が存在する。よって、正負感情ともに幅広く取り扱うこととした。

正感情への教育は負感情への教育にくらべて数が劣る。しかし、心身の健康や適応に与える影響が指摘されていること（山崎，2006のレビュー参照）に加え、ポジティブな感情への共感的反応は向社会的行動と正に、攻撃性と負に関連していることが確認されている（櫻井・葉山・鈴木・倉住・萩原・鈴木・大内・及川，2011）ことから、取り扱うことへの意義は大きい。また、正感情における発生源や思考、またその性質について理解することは、正感情と負感情との違いを明らかにすることでもある。つまり、両者を比較することで、各感情を同定ならびに理解する際、よりの確な判断が行えることが予測される。

また、負感情を先に教育し、正感情を後に教育する点であるが、感情の発達に関する知見が様々であるため、どの感情を早期に教育すべきなのか、ということについては今後の研究が待たれるところではある。しかし、負感情と正感情、どちらの感情へのコントロール力が問われるのかといえ、おそらく前者であることは議論を待たないであろう。なお、全体として、自己の感情へアプローチするスキルを高めた後、他者感情へアプローチする方向へ移行する理由については、内田・山崎（2012）を参照されたい。

3. 各時間の授業

トップ・セルフのベース総合教育では、各プログラム、各学年で共通して全8時間の授業を構成している（山崎他，2011）。また、各時間で授業指導案、板書計画、ならびに授業台本（細案）を準備している。以下、小学校5年生における各時間の教育内容を概説したい。なお、教育目標のうち、操作目標が各時間の教育目標と密接にかかわるため、表1をあわせて参照されたい。また、各授業の概要については巻末の授業指導と板書計画を、細部の内容についても巻末の授業台本を参照されたい。

（1）1時間目

先述のとおり、本プログラムは感情の同定、理解、そして対処の3ステップからなる教育を構築している。この時間は、最初の感情の同定のうち、身体的特徴から、自分の感情に気づくことができることを目標としている。ここでは自分の怒り、落胆、喜び感情を読み取るときの特徴を個人単位で考え、グループで共有し、最後にクラス内で共有する方向で学習を行う。自分たちが提示した特徴を、他のグループは感情同定時のそれとして判断するのか否かを共有しながら、感情を同定する際の理解につなげて行く。また、これまでは単一感情のみをテーマとして取りあげていたが、複数の感情を同時に考えることで、感情によっての身体的特徴の違いをあわせて理解していく。

（2）2時間目

この時間は、感情の同定のうち、声や言葉から自分の感情に気づくことができることを目標としている。Attwood（2004a, b）は、認知行動療法を利用した怒りや不安をコントロールするためのプログラムの冒頭で、ポジティブ感情状態の自己モニタリングを行った後、怒りや不安感情が生じている際の身体の状態に加え、話し方などの発話状態から、感情を同定する作業を行っている。本時では、怒り、落胆、喜び、リラックス、つまり活性・不活性×正・負感情の計四領域の感情について、個人単位、グループ単位で共有する。その後、自分たちが考えた声や言葉をロールプレイ形式で発表し、他のグループは、その声や言葉が、どの感情によるものなのかを当てるクイズを行う。普段気づかないような特徴を児童が考え、共有することで、感情への気づきをより深めることにつながる。

（3）3時間目

この時間から、自分の感情を理解する過程に進む。ここでは、感情への対処を行う準備段階として、感情の発生原因やそのときの思考に関する自己モニタリング作業を行う。なお、Lazarus & Folkman（1984）の心理的ストレスモデルをベースとし、授業を構築している。詳しくは内田・山崎（2012）を参照されたい。

授業では、怒り、落胆、緊張、退屈、つまり活性・不活性×正・負感情の四領域の感情について、その感情の発生原因を個人単位で考えさせ、グループで共有する。次に、各グループは一番推測が難しい発生原因を選択して提示し、他のグループはその発生原因によって生じる感情を特定する作業を行う。同じ発生原因でも、思考によって生じる感情は異なる場合の理解を最終目標としている。

（４）４時間目

感情への理解を深める上で発生原因や思考の次に重要な事柄の一つとしてあげられるのは、感情の強度を捉えることであろう。この時間は、感情には強さがあり、その強さには認知がかかわることを理解することを目的としたい。Pudney & Whitehouse (1996) の怒りのマネジメントを目的としたワークブックでは、怒りを火山に見立て、ストレスと怒りの強度などについて自己モニタリングするシートを作成している。3, 4 年生ではこのような海外のプログラムも参考にし、実施をしている。5 年生では、その強度を“1 少し”から“6 今までで一番”の 6 段階を設定する。感情の種類は、怒り、落胆、喜びの 3 つを設定する。その後、感情の発生理由とその強さを個人単位、次にグループ単位で共有する。次に、感情の発生理由について、感情強度の異なるものを 3 つ選択し、発生理由のみを他グループと交換する。他グループがその強度を独自に判定することで、グループ間の差違を共有する。本時より、人によって感情の強さは異なることや、背景には認知がかかわることを学習する。

（５）５時間目

この時間から、最終ステップである感情への対処過程へ移る。手始めとして、自分が感情へどのように対処(対応)していたのかを知り、とらえ方を変え、感情にあわせた様々な対処(対応)方法を獲得していくことが必要であろう。よってこの時間は、悔しみ感情への対処方法の自己モニタリングを行う。はじめに個人でモニタリングをした後、その対処方法を健康的か、周りへの影響はどうかなどといった観点から分類し、グループ間で共有する。そして、グループでおすすめの対処方法を決める。その後、クラス内で共有し、感情への複数の対処方法を共有する。

（６）６時間目

続いて、この時間では認知再構成の手法の獲得を目的とする。はじめに、負感情が生じる認知の修正方法について、アニメ教材を見ながら解説を行う。次に、負感情が生じる場面を設定し、その時の認知を修正した、後の認知を 3 パターン提示する。自分の思考に一番近いパターンを選択し、3 パターン（3 グループ）に分かれてディベートを行う。ディベートで意見交換を行い、お互いの対応方法の背景にある考え方について共有する。上記のことを計 2 場面設定して、ディベートを進める。最後に、自ら対処しようと努力することの大切さを促す。

（７）７時間目

この時間は、負感情が生じた際の認知を適切に相手へ伝えることで、負感情へ対処する方法の獲得を目指す。はじめに、相手に自分の考えを伝えない場合、負感情が膨らむ原理をアニメ教材をみながら解説する。次に、相手へ依頼する方法（児童へはお願いスキルと提示）と、相手からの依頼を断る方法（児童へはことわりスキルと提示）について、手順を説明する。その後、各グループに先の 2 場面を含めた計 3 場面を割り当て、適切なセリフを考えるように促す。その後、ロールプレイング法を用い、対処する練習を行う。次に、スライドに表示された場面に対し、各キャラクターへ即興で声かけによる対応を行いながら、クラス内で共有する。なお、グループによっては担当していない場面やキャラクターも登場するが、対処できると判断した場合には発表へ立候補することができるため、瞬時に対応しなければならないという、より現実場面に即した対処の練習が可能となる。

（８）８時間目

最後の時間は 1 時間目から 7 時間目までの復習を行う。まとめのため、この時間の授業指導案と板書計画はないが、細部の内容は巻末の授業台本を参照されたい。なお、授業が全て終了した後は、全プログラム終了を記した認定証を配布する。

以上のように、感情の理解と対処の育成における具体的な教育内容について示した。実施した後の効果評価結果については別途検証を進めており、それらの結果よりさらに改善を進めていく必要がある。そして、本プログラムが子どもたちの心身の健康や適応を守る教育プログラムとなるため、内容の充実を図りたい。

感情の理解と対処の育成プログラム

小学校5年生版

第1時間目～第7時間目

授業指導案ならびに板書計画

第 1 時間目

「きもちの砂漠へダイブ！」5 年 TOP SELF 「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

I-1-a #1	上位 目標	感情の理解と 対処の育成	中位 目標	I. 感情の特定ができる	下位 目標	1. 自分の感情の特定ができる
授業名	自分がきもちを感じる時の 体の持ちようをさぐってみよう			目標	a. 身体的特徴から、自分の感情に気づくことができる	

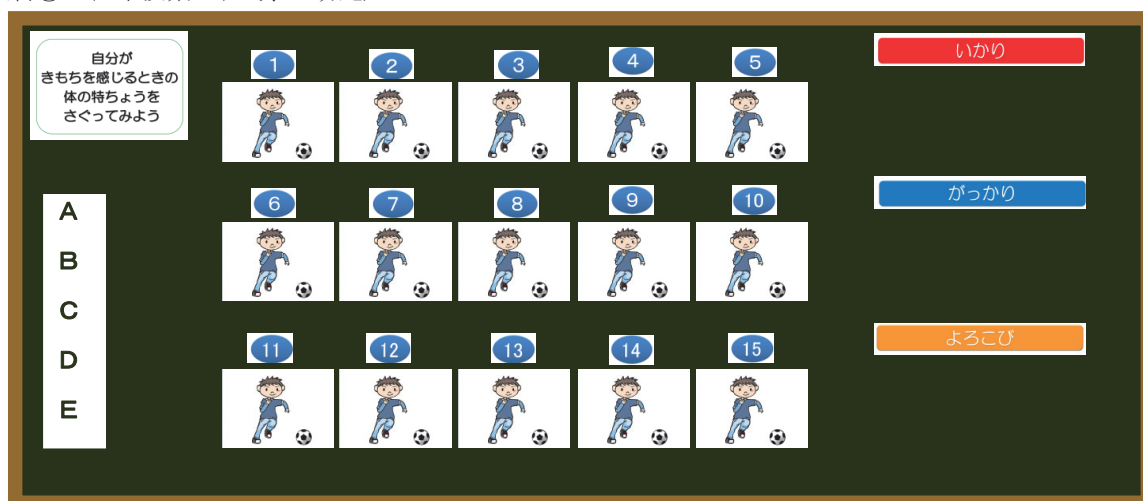
Enjoy!

自分のきもちは、すぐに読み取れるよ！

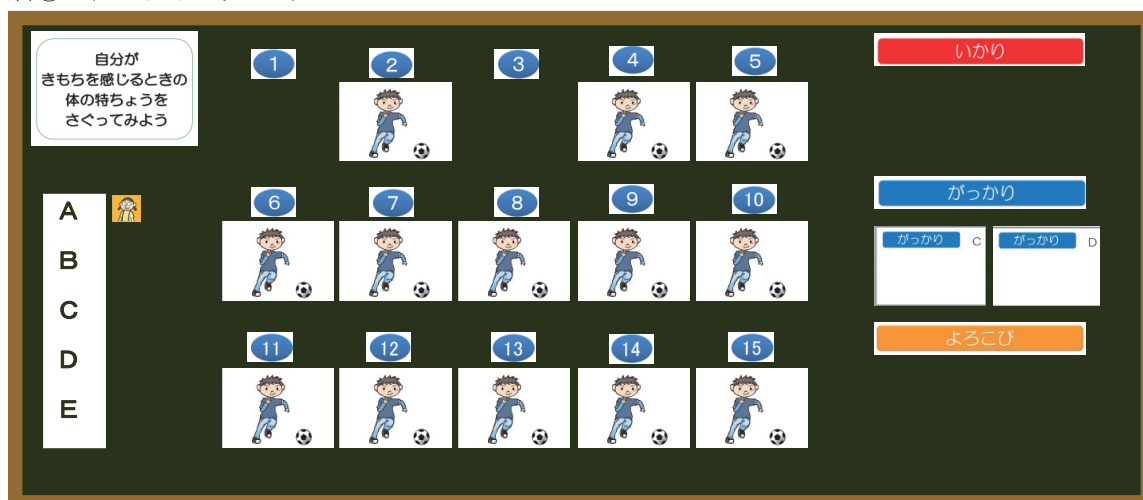
授業の流れ		教師と児童の動き		●準備物
導入(10分)		きもちってなあに？		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴。	・使用する道具について説明する。	●板書① ●多機能ネームプレート ●ツールボックス ●授業タイトル	
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。		
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。	●ppt スライド	
活動(30分)		身体の特徴から、きもちを読み取るんだ		
4. 助走 (13分) 【グループ活動】	・感情によって発生すると考えられる、身体の特徴について説明する。(2分) ・自分の感情によって発生すると考えられる身体の特徴について考える。(5分) ・グループで結果を共有する。(6分)	・きもちを感じる時の身体の特徴を例示する。 ・グループごとに割り当てられたきもちによって生じる身体の特徴を、個人で考えて付箋に書いて特徴収集シートに貼る。(1～3枚) ・例示カードを掲示し、特徴記載カードの書き方を説明する。 ・2つの特徴を選んで、特徴記載カードに記載する。 ・回収した特徴記載カード等、必要なカード類を貼り、神経衰弱の準備をする。	●板書① ●ppt スライド ●特徴収集シート ●付箋 ●黒マジック ●特徴記載カード ●例示カード ●数字カード ●感情見出カード3種 ●教師カード(5グループ実施時のみ) ●スペシャルカード	
5. クライマックス (17分) 【全体活動】	・自分の感情によって発生すると考えられる身体の特徴について、クラスで共有する。(15分) ・感情間で身体的特徴の違いがあることを認識させ、学習の成果を共有する。(2分)	・ポイントカードを見せ、神経衰弱の進め方を説明する。 ・ゲームを実施し、グループ単位で2枚カードを引く。 ・開いたカードに書かれた特徴を紹介する。同じ気持ちのカードを2枚引いた場合、1ポイント付与し、カードを各感情欄へ移動させる。異なるカードを引いた場合、印をつけ元に戻す。(最大8回実施) ・スペシャルカードを引いた場合、提示された課題を演じ、他のグループの児童が気持ちを当てることができれば2ポイント付与する。 ・残りのカードについて触れ、各感情欄へ移動させる。 ・3つのきもちの特徴の違いを確認し、一番多くポイントを獲得したグループバナーの横に王冠カードを貼る。	●板書② ●ポイントカード ●1回休みカード ●ピンポン棒 ●スペシャル課題カード ●王冠カード	
ポイント 身体の特徴からいろんなきもちを読み取れるようになったか				
まとめ(5分)		身体の特徴からきもちに気づく方法がわかったよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド	
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。	●進行ディスプレイ	
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。	●進行シール ●進行シール(ころぼん 1)	
10. 授業後の活動		・授業後に強化シールを配布する。 (・ネームプレートを片付ける。)	●強化シール ●児童用ファイル	

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

板書①（2.本授業の目的、4.助走）



板書②（5.クライマックス）



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る

板書①：クライマックス前の状態

板書②：ゲームを実施し、代表グループがカードを引く。同感情がペアになった場合のみ、右各欄へ移動。各ポイントも左バナーへ示す。ゲームにおけるフライング時は1回休みカードを左バナーへ示す。最終的に優勝グループには王冠カードを左バナーへ示す（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

<ul style="list-style-type: none"> ●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウォッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、グループカード、進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、児童用ファイル ●台本、指導案、板書計画、座席表 	<ul style="list-style-type: none"> ●授業タイトル、特徴収集シート、付箋、黒マジック(※)、特徴記載カード、例示カード、数字カード、感情見出カード3種、教師カード(5グループ実施時のみ)、スペシャルカード、ポイントカード、1回休みカード、ピンポンプー、スペシャル課題カード、王冠カード、進行シール、進行シール(ころぼん1)、強化シール、児童用ファイル(※) <p>※は左記と重複して記載。</p>
---	--

第2時間目

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

I-1-b #2	上位 目標	感情の理解と 対処の育成	中位 目標	I. 感情の特定ができる	下位 目標	1. 自分の感情の特定ができる
授業名	自分がきもちを感じる時の 声や言葉をさぐってみよう			目標	b. 声や言葉から、自分の感情に気づくことができる	

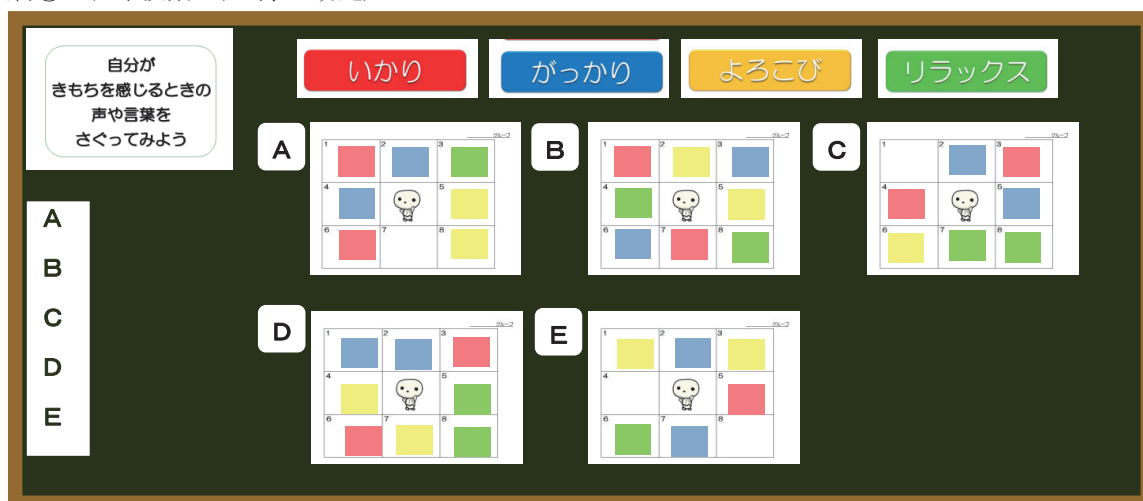
Enjoy!

自分のきもちは、すぐに読み取れるよ！

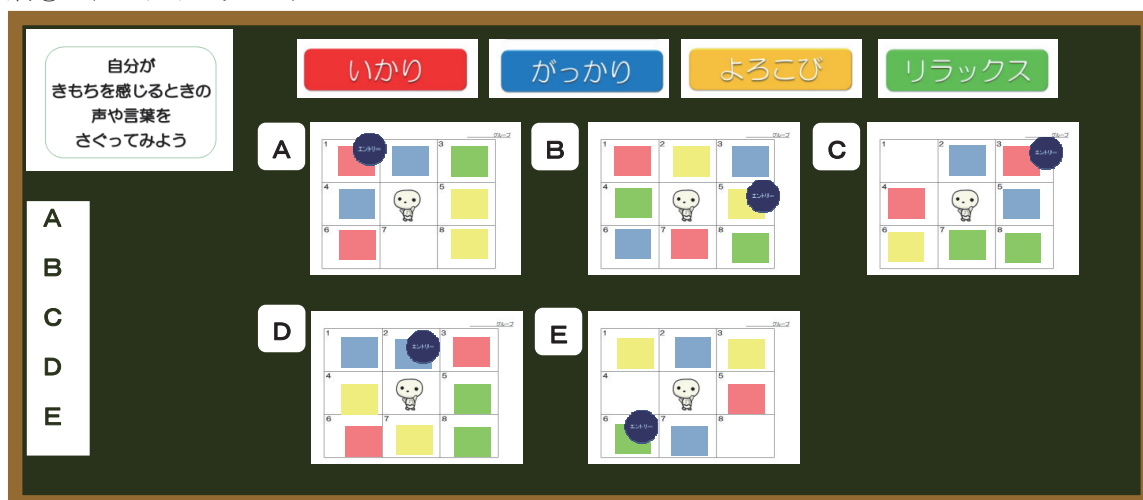
授業の流れ		教師と児童の動き		●準備物
導入(7分)		きもちってなあに？		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴。	・使用する道具について説明する。	●板書① ●多機能ネームプレート ●ツールボックス ●授業タイトル	
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。		
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。	●ppt スライド	
活動(33分)		声や言葉から、きもちを読み取るんだ		
4. 助走 (12分) 【グループ活動】	・感情喚起時に発せられる声や言葉について説明する。(2分) ・自分の感情によって発生すると考えられる声や言葉について考える。(5分) ・自分の感情によって発生すると考えられる声や言葉について、グループで共有する。(5分)	・きもちを感じたときの声や言葉の特徴を例示する。 ・付箋の色ごとに割り当てられた、きもちによって生じる声や身体の特徴を付箋に記載する。 ・ビンゴシートと付箋の貼り方の説明をする。 ・ビンゴシート(大)に付箋を貼り、ビンゴシート(小)に自分の付箋が貼られた番号と内容をメモする。 ・回収したビンゴシート等、必要なカード類を貼り、ビンゴゲームの準備をする。	●板書① ●ppt スライド ●声や言葉の探さくシート ●ビンゴシート(大小) ●グループカード ●感情見出カード4種	
5. クライマックス (21分) 【全体活動】	・反射的に表出される声や言葉を、クラスで共有する。(17分) ・発表されていない声や言葉に触れる。(3分) ・学習の成果を強化する。(1分)	・グループで出た意見を共有し、お宝特徴を選んで発表する。 ・発表が良かったグループを1グループ選ぶ。 ・一番多く選出されたグループがルーレットを行う。ルーレット後の問題に児童が正解した場合、正解した感情のマスに貼られているエントリーカードを裏返し、ゲットの面にする。それ以外のマスには、発表済みカードを貼る。ビンゴが出た場合は3ポイント付与する。(3回実施) ・各グループでエントリーされていない付箋から1つ取り上げて紹介する。 ・一番多くポイントを獲得したグループの、グループパナ一横に王冠カードを貼る。	●板書② ●エントリーカード ●ポイントカード ●ピンポンパー ●発表済みカード ●王冠カード	
ポイント 声や言葉の特徴からいろんなきもちを読み取れるようになったか				
まとめ(5分)		声や言葉からきもちに気づく方法がわかったよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド	
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。	●進行ディスプレイ	
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。	●進行シール	
10. 授業後の活動		・授業後に強化シールを配布する。 ・ネームプレートを片付ける。	●強化シール ●児童用ファイル	

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

板書① (2.本授業の目的、4.助走)



板書② (5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る

板書①：クライマックス前の状態

板書②：児童がエントリーカードを貼った様子。この後、ポイント付与やエントリーカードを裏返し、ゲットカードにする作業などを行う。最終的に優勝グループには王冠カードを左バナーへ示す（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

- PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー)
- ストップウォッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、グループカード、進行ディスプレイ
- 多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、児童用ファイル
- 台本、指導案、板書計画、座席表

- 授業タイトル、声や言葉の探さくシート、ビンゴシート(大小)、グループカード、感情見出カード4種、エントリーカード、ポイントカード、ピンポンプー、発表ずみカード、王冠カード、進行シール、強化シール、児童用ファイル(※)

※は左記と重複して記載。

第3時間目

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

II-3-e, f #3	上位 目標	感情の理解と 対処の育成	中位 目標	II. 感情の理解ができる	下位 目標	3. 自分の感情を理解することができる
授業名	自分のきもちが生まれる理由を さぐってみよう			目標	e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる	

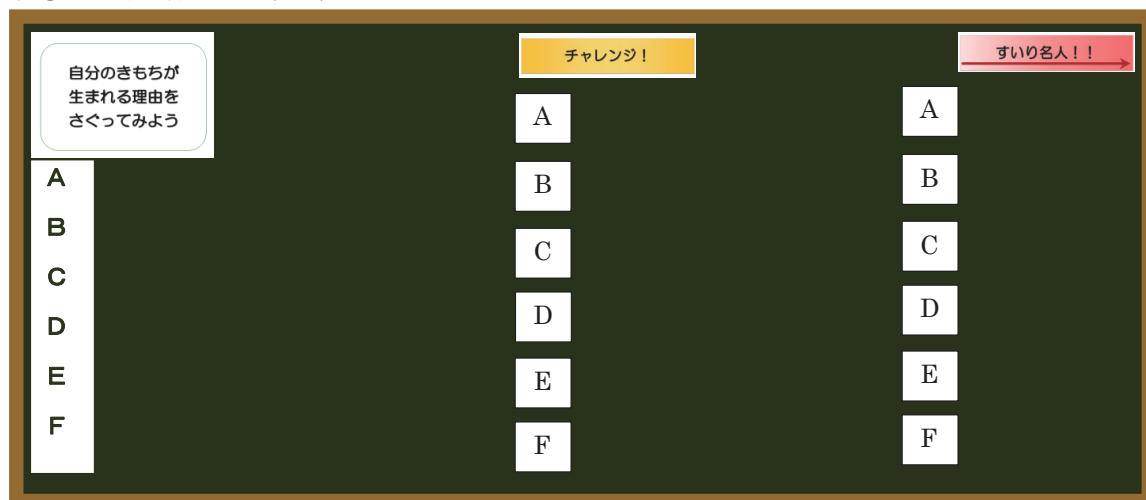
Enjoy!

自分のきもちが発生する理由は、すぐに分かるよ！

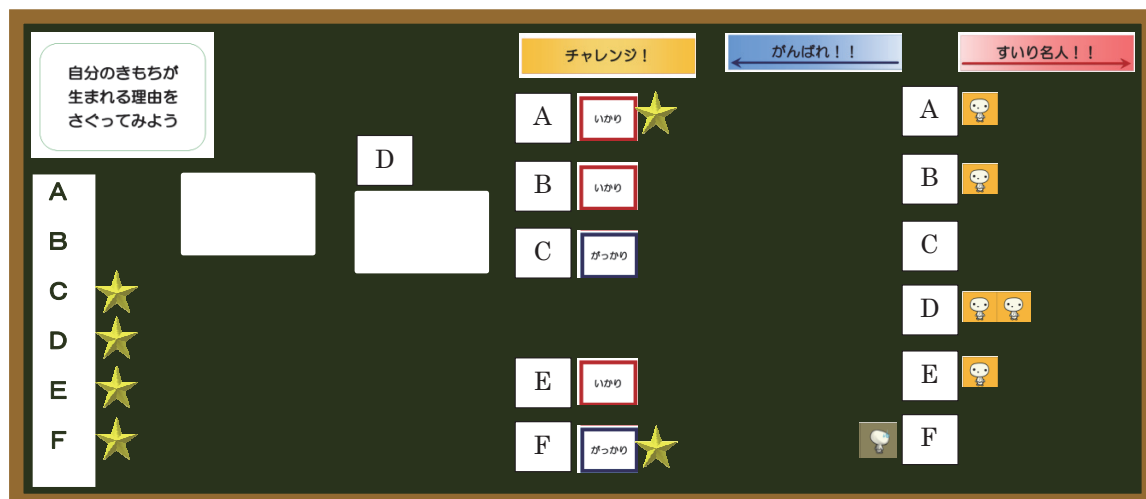
授業の流れ		教師と児童の動き		●準備物
導入(7分)		きもちってなあに？		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴。	・使用する道具について説明する。	●板書①	
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。	●多機能ネームプレート	
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。	●ツールボックス	
			●授業タイトル	
			●ppt スライド	
活動(33分)		きもちの理由をさぐるんだ		
4. 助走 (13分) 【グループ活動】	・自分の感情の発生源を特定する。(5分)	・きもちの理由探さくシートに貼られている付箋に、担当のきもちを感じるときの理由を書くように促す。同時に、例を示しながら、その記入方法について説明する。	●板書①	
	・グループで共有する。(8分)	・付箋の色ごとに割り当てられたきもちについて、感情の発生源を考え、付箋に記載しシートへ戻す。	●ppt スライド	
		・それぞれのきもちにつき1つずつきもちが喚起される理由を選び、理由記載カードに記載する。	●きもちの理由探さくシート	
		・必要なカード類を黒板に貼り、発表の準備をする。	●黒マジック	
			●理由記載カード	
5. クライマックス (20分) 【全体活動】	・感情の発生源をクラスで共有する。(16分)	・神経衰弱ゲームで選ばれたグループに、理由記載カードを1つ選んでもらい黒板に貼る。	●ランクラード(チャレンジ)	
	・発表されていないきもちの発生源に触れる。(3分)	・黒板に貼られた理由記載カードから、どのきもちの発生源かを予想し、投票カードを黒板に貼る。	●ランクカード(すいり名人)	
	・学習の成果を強化する。(1分)	・正解発表を行い、予測が正解したグループへポイントを付与する。また、出題したグループにも予測が不正解だったグループ分のポイントを付与する。(最大7回実施)	●グループカード	
		・ボーナスゲット・タイムで星マーク1を使用し、不正解だった場合はポイントを減らす。(2回目は星マーク2を使用する。)	●板書②	
		・理由記載カードを集め、未発表のカードにいくつか触れる。	●ピンポンプー	
		・一番多くポイントを獲得したグループのグループバナー横に王冠カードを貼る。	●投票カード4種	
ポイント 自らの感情の原因やその背景にある認知を捉えることが出来るようになったか			●ポイントカード	
まとめ(5分)		きもちの理由や考え方の違いがわかったよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド	
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。	●進行ディスプレイ	
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。	●進行シール	
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。	●進行シール(ころぼん2)	
10. 授業後の活動		・授業後に強化シールを配布する。 (・ネームプレートを片付ける。)	●強化シール	
			●児童用ファイル	

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

板書① (2.本授業の目的、4.助走)



板書② (5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る

板書①：クライマックス前の状態

板書②：ゲームを実施し、代表グループが問題となる理由記載カードを貼る。他のグループはランクカード（チャレンジ）の下に、予測される感情の投票カードを貼る。正解チームにはランクカード（すいり名人）の各箇所へポイントを付与する。3回戦以降は、適宜マイナスポイントカードをランクカード（がんばれ）の下に貼る。最終的に優勝グループには王冠カードを左バナーへ示す（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

- PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー)
- ストップウォッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、グループカード、進行ディスプレイ
- 多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、児童用ファイル
- 台本、指導案、板書計画、座席表

- 授業タイトル、きもちの理由探さくシート、黒マジック(※)、理由記載カード、ランクカード(チャレンジ)、ランクカード(すいり名人)、グループカード、ピンポンプ、投票カード4種、ポイントカード、ランクカード(がんばれ)、星マーク1、マイナスポイントカード、星マーク2、王冠カード、進行シール、進行シール(ころぼん2)、強化シール、児童用ファイル(※)
- ※は左記と重複して記載。

第 4 時間目

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

II-3-h, f #4	上位 目標	感情の理解と 対処の育成	中位 目標	II. 感情の理解ができる	下位 目標	3. 自分の感情を理解することができる
授業名	自分のきもちの強さを さぐってみよう		目標	h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる		

Enjoy!

自分のきもちにも、いろんな強さがあるみたい。

授業の流れ		教師と児童の動き		●準備物
導入(5分)		きもちってなあに？		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴。	・使用する道具について説明する。	●板書①	
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。	●多機能ネームプレート	
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。	●ツールボックス	
			●授業タイトル	
			●ppt スライド	
活動(33分)		きもちの強さや弱さを考えよう		
4. 助走 (15分) 【グループ活動】	・自分の感情の強弱を特定する。(5分) ・感情の発生源の強さについて、グループで共有する。(5分) ・別の感情の発生源の強さについて、感情に置き換えて考える。(5分)	・各グループに割り当てられたきもちについて、きもちが生まれた理由と、そのきもちの強さを考える。 ・感情の発生源の強さについて考えたものをグループ内で共有し、3つの意見を選び、感情理由記載カードに記入する。 ・グループで選んだ感情の発生源の強さを発表するため、必要なカード類を貼り準備をする。 ・逆矢印シートをはずし、児童には感情理由記載カードを指定するグループに渡す。渡されたカードについて感情の強さを予測し黒板に貼らせる。	●板書①	
			●ppt スライド	
			●感情強弱モニタリングシート (小)	
			●感情強弱モニタリングシート (大)	
			●感情理由記載カード	
			●黒マジック	
			●例示カード	
			●逆矢印シート	
5. クライマックス (18分) 【全体活動】	・感情の発生源の強さについて、クラスで共有し、強さの背景にある認知について考える。(15分) ・すべてのカードについて、感情の強度を共有する。(2分) ・学習の成果を強化する。(1分)	・他のグループが予測した回答が正解の場合、感情理由記載カードの横へ、正解カード1を貼る。 ・各グループへ正解した数のポイントを付与する (※) ・ゲームを用いて、質問をしながら、不正解のカードの真の回答を再予測する。 ・チェンジタイムを導入し、再予測した強さへ感情理由記載カードを移動させる。 ・他のグループが再予測した回答が正解の場合、感情理由記載カードの横へ、正解カード2を貼る。(以後※から流れを繰り返し、正解の場合は正解カード3を貼る) ・不正解のカードを正しい位置に貼り変えさせる。その後、人によって気持ちの強さが違うことを説明する。 ・一番多くポイントを獲得したグループのグループバナー横に王冠カードを貼る。	●グループ対応表 ●区分紐 ●リットカード6種 ●板書②	
			●正解カード1	
			●ポイントカード	
			●グループカード (投票用)	
			●正解カード2	
			●正解カード3	
			●王冠カード	
ポイント きもちの強さから、自分のきもちを理解出来るようになったか				
まとめ(5分)		きもちにも強さや弱さがあることがわかったよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド	
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。	●進行ディスプレイ	
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。	●進行シール	
10. 授業後の活動		・授業後に強化シールを配布する。 ・ネームプレートを片付ける。	●強化シール ●児童用ファイル	

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

板書① (2.本授業の目的、4.助走)

板書② (2.本授業の目的、4.助走)

メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る。黒板はクライマックス前の状態。
板書②：感情強度の正解箇所正解カード1を児童が付与する。その後ゲームを実施し、勝利チームは、感情強度が不明な箇所への質問を行う。その後、再度予想し、正解箇所正解カード2を児童が付与する。本手順を再度繰り返し、正解箇所正解カード3を付与する。最終的に優勝グループには王冠カードを左バナーへ示す（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

<ul style="list-style-type: none"> ●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウォッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、グループカード、進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、児童用ファイル ●台本、指導案、板書計画、座席表 	<ul style="list-style-type: none"> ●授業タイトル、感情強弱モニタリングシート(小)、感情強弱モニタリングシート(大)、感情理由記載カード、黒マジック(※)、例示カード、逆矢印シート、グループ対応表、区分紐、リッカーカード6種、正解カード1、ポイントカード、グループカード(投票用)、正解カード2、正解カード3、(予備：グループカード(投票用、感情理由記載カード))、王冠カード、進行シール、強化シール、児童用ファイル(※) <p>※は左記と重複して記載。</p>
---	--

第5時間目

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

Ⅲ-5-m #5	上位 目標	感情の理解と 対処の育成	中位 目標	Ⅲ. 感情への対処(対応)ができ る	下位 目標	5. 自分の感情に対処することができる
授業名	自分のきもちと どうやって仲良くしてきたのかを さぐってみよう			目標	m. 自分の感情への対処法の現状を把握できる	

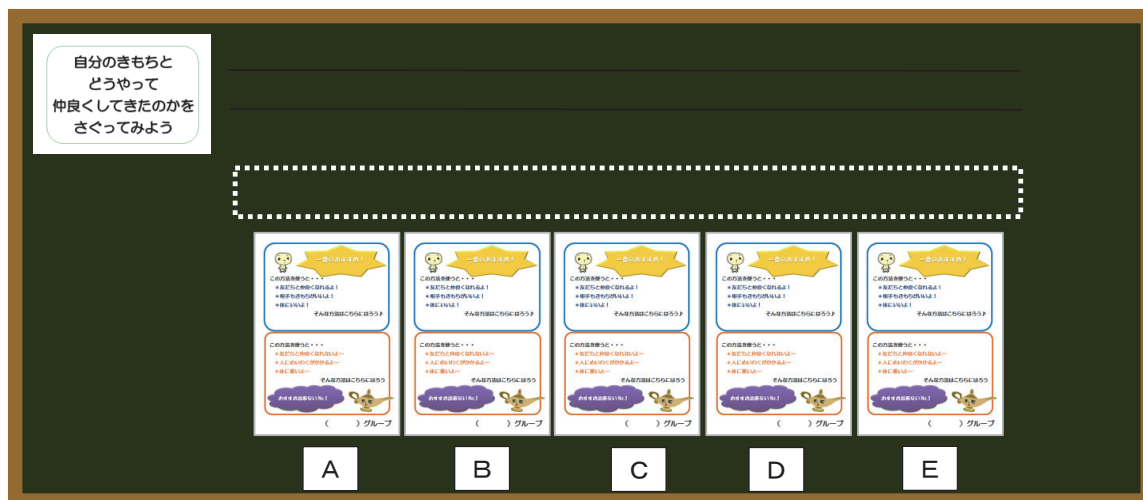
Enjoy!

自分のきもちこれまでどうやって落ち着かせてきたかな？

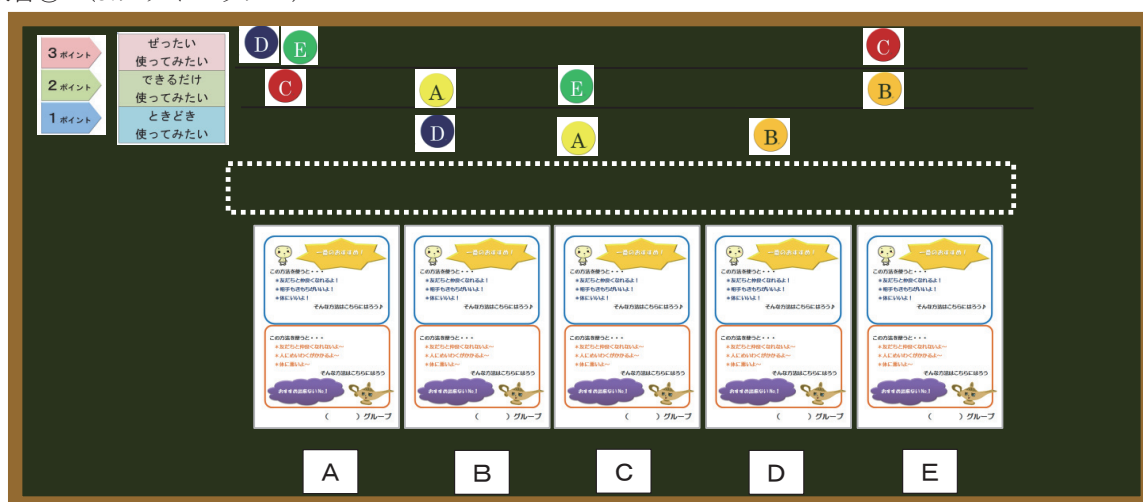
授業の流れ		教師と児童の動き		●準備物
導入(7分)		いやなきもちをおちつかせる方法？		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴。	・使用する道具について説明する。	●板書① ●多機能ネームプレート ●ツールボックス ●授業タイトル ●区分紐 ●ppt スライド	
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。		
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
活動(33分)		いやなきもちとなかよしだった・・・かな？		
4. 助走 (13分) 【グループ活動】	・悔しみ感情への対処方法について、自己モニタリングを行う。(5分) ・グループで、対処方法を共有する。(8分)	・最近感じた悔しみ感情の発生源とその対処方法を考え、付箋に記入させる。 ・付箋を自己モニタリングシートに貼り、話し合い、おすすめの方略と悪い方略を各グループ1つ選ぶ。選んだ付箋はそれぞれ決められた場所に貼った後黒板に貼る。 ・各グループが選んだおすすめの方略を、黒板に貼られたシートの上に記載する。	●板書① ●ppt スライド ●きもちワークシート ●付箋 ●自己モニタリングシート ●板書② ●グループカード(投票用) ●アピールシート ●評定シート ●先生カード ●3種のポイントカード ●マグネット ●王冠カード	
5. クライマックス (20分) 【全体活動】	・対処方法を共有する。(8分) ・対処方法について理解を深める。(10分) ・学習の成果を強化する。(2分)	・それぞれのグループが選んだおすすめ方略と悪い方略について触れる。おすすめ方略のうち、グループ間で類似した方略は質問して弁別する。 ・グループで相談し、自分のグループ以外のおすすめ方略を2つ選ぶ。さらに、それぞれ使用してみたい頻度を決め黒板にグループカードを貼る。 ・グループで選んだおすすめ方略のアピールポイントを考えアピールシートへ記入する。 ・グループで選択したおすすめの方略についてアピールする。 ・グループもしくは先生カードが貼られた場所からポイントを計算する。その後、一番多くポイントを獲得したグループへグループバナー横に王冠カードを貼る。		
ポイント 自分のきもちを落ち着かせる方法が確認できたか				
まとめ(5分)		いやなきもちをなんとかする方法がわかったよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド ●進行ディスプレイ ●進行シール ●進行シール(ころぼん3) ●強化シール ●児童用ファイル	
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。		
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。		
10. 授業後の活動		・授業後に強化シールを配布する。 (・ネームプレートを片付ける。)		

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

板書① (2.本授業の目的、5.クライマックス)



板書② (5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）と区分紐を貼る

板書①：クライマックス前の状態

板書②：各グループの投票後、ゲームを実施する。勝利チームは対処方略についてアピールを行う。その後、適宜ポイントを付与（ランクアップ）する。最後に、総合ポイントをグループバナーの横へ記載する。最終的に優勝グループには王冠カードを左バナーへ示す（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

- PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー)
- ストップウォッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、グループカード、進行ディスプレイ
- 多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、児童用ファイル
- 台本、指導案、板書計画、座席表

- 授業タイトル、区分紐、きもちワークシート、付箋、自己モニタリングシート、アピールシート、グループカード（投票用）、評価シート、先生カード、3種のポイントカード、マグネット、王冠カード、進行シール、進行シール（ころぼん3）、強化シール、児童用ファイル(※)
- ※は左記と重複して記載。

第6時間目

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

Ⅲ-5-n #6	上位 目標	感情の理解と 対処の育成	中位 目標	Ⅲ. 感情への対処(対応)ができ る	下位 目標	5. 自分の感情に対処することができる
授業名	自分のきもちと 仲良くする方法を練習しよう			目標	n. 自分の感情が生じる思考を修正することができる	

Enjoy!

「かんがえスイッチ」を切りかえて、きもちとなかよし！

授業の流れ		教師と児童の動き		●準備物
導入(5分)		いやなきもちをおちつかせる方法？		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴。	・使用する道具について説明する。	●板書① ●多機能ネームプレート ●ツールボックス ●授業タイトル ●座席配置表 ●ppt スライド	
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。		
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
活動(35分)		いやなきもちをつくっている考え方を考える方法を練習しよう		
4. 助走 1 (12分) 【グループ活動】	・負感情が生じる認知の修正方法について説明する。(5分) ・複数の認知再構成を提示し、思考をゆさぶる 1。(7分)	・電子紙芝居を視聴させながら、負感情が生じる認知の修正方法を説明する。 ・場面における負の考えが生じたときの認知再構成の考えをいくつか例に挙げ、児童を自分に一番近い考えへ導く。 ・ディベートのルールを説明する。	●板書① ●ppt スライド ●ストレスサと認知のシート 1 ●認知変容シート 1 ●ストップウォッチ	
5. クライマックス 1 (8分) 【全体活動】	・認知再構成法について背景にある思考等を共有し、理解を深める 1。(6分) ・感情の背景にある認知を再構成することについて、再度考える 1。(2分)	・ディベートを行い認知再構成法について、選んだ理由の発表や他のグループに質問などをする。 ・他グループの意見を聞き、よりベストだと思う認知再構成法のグループへ移動する。		
6. 助走 2 (4分) 【グループ活動】	・複数の認知再構成を提示し、思考をゆさぶる 2。(4分)	・場面における負の考えが生じたときの認知再構成の考えをいくつか例に挙げ、児童を自分に一番近い考えへ導く。		
7. クライマックス 2 (11分) 【全体活動】	・認知再構成法について背景にある思考等を共有し、理解を深める 2。(6分) ・感情の背景にある認知を再構成することについて、再度考える 2。(2分) ・認知再構成の中でも、出来るだけ自己指向性の高い変容が良いことを伝える。(3分)	・ディベートを行い認知再構成法について、選んだ理由の発表や他のグループに質問などをする。 ・他グループの意見を聞き、よりベストだと思う認知再構成法のグループへ移動する。 ・認知再構成を行うことの有用性ととも、より自分の努力で可能な方向への対応が良いことを伝える。		
ポイント 自分のきもちをつくっている考え方を考える方法を理解できたか				
まとめ(5分)		かんがえスイッチをチェンジする方法がわかったよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド ●進行ディスプレイ ●進行シール ●強化シール ●児童用ファイル	
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。		
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。		
10. 授業後の活動		・授業後に強化シールを配布する。 ・ネームプレートを片付ける。		

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成
板書①（2.本授業の目的、4.助走1、5.クライマックス1）

自分のきもちと仲良くする方法を練習しよう

きもちが生まれる理由
友達に「おはよう」といったのに、「おはよう」と言ってくれなかった。
そのときのかんがえ
むしをするなんて、ぼく・わたしはきられているんだ。

「かんがえスイッチ・チェンジ」した後の考え方
A 今日いきげんが悪かったんだ。
きげんが直ったらあいさつしてくれるだろう。
B 自分にあいさつされたとは思わなかったんだ。
今度は名前を呼んであいさつしてみよう。
C 別にきられてもいいよ。
他にも友達がたくさんいるから。気にしないでおう。

板書②（6.助走2、7.クライマックス2）

自分のきもちと仲良くする方法を練習しよう

きもちが生まれる理由
友達に「おはよう」といったのに、「おはよう」と言ってくれなかった。
そのときのかんがえ
むしをするなんて、ぼく・わたしはきられているんだ。

「かんがえスイッチ・チェンジ」した後の考え方
A 今日いきげんが悪かったんだ。
きげんが直ったらあいさつしてくれるだろう。
B 自分にあいさつされたとは思わなかったんだ。
今度は名前を呼んであいさつしてみよう。
C 別にきられてもいいよ。
他にも友達がたくさんいるから。気にしないでおう。

きもちが生まれる理由
がんばったのに、テストの点数が悪かった。
そのときのかんがえ
どうせ、ぼく・わたしは頭が悪い。何をやってもダメなんだ。

「かんがえスイッチ・チェンジ」した後の考え方
A がんばりが足りなかったんだ。
今度はもっとがんばったら良い点数が取れる。
B ぼく・わたしは頭が悪いけど、体育や音楽はだれよりも上手いぞ。
C 勉強したところが出なかっただけだ。
きっと運が悪かったただだよ。

メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る

板書①：ディベート1回目の際の各掲示

板書②：ディベート2回目の際の各掲示（1回目分は折りたたむ）。

準備物一覧

<ul style="list-style-type: none"> ●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウォッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループパナー、グループカード、進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、児童用ファイル ●台本、指導案、板書計画、座席表 	<ul style="list-style-type: none"> ●授業タイトル、座席配置表、ストレスと認知のシート1、認知変容シート1、ストップウォッチ、ストレスと認知のシート2、認知変容シート2、進行シール、強化シール、児童用ファイル(※) <p>※は左記と重複して記載。</p>
---	---

第7時間目

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

Ⅲ-5-o #7	上位 目標	感情の理解と 対処の育成	中位 目標	Ⅲ. 感情への対処(対応)ができ る。	下位 目標	5. 自分の感情に 対処することができる。
授業名	自分のきもちと仲良くする方法を 練習しよう その2			目標	o. 自分の感情について、様々な対処方略を考案・実行することができる	

Enjoy!

きもちと仲良しだ！

授業の流れ		教師と児童の動き		●準備物
導入(5分)		きもちわかるの？		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴。	・使用する道具について説明する。	●板書① ●多機能ネームプレート ●ツールボックス ●児童用ファイル ●授業タイトル ●ppt スライド	
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。		
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
活動(33分)		きもちへの対処方法を考え、練習しよう		
4. 助走(13分) 【グループ活動】	・相手の感情への対応内容を考える。(13分)	・相手に自分の気持ちを伝えるストーリーを見て、そのときの対応方法(お願いスキル、ことわりスキル)について、例を示す。 ・それぞれの場面に对应する言葉を、グループで考え、セリフシートに記入する。	●板書① ●ppt スライド ●A～C グループ用 セリフシート ●D～E (F) グループ用 セリフシート ●スキルシート ●グループ旗 ●ポイントカード ●ペナント ●マグネット ●透明シール	
5. クライマックス(20分) 【全体活動】	・お願いする場面での対応内容を共有し、実践する。(7分) ・断りたい場面での対応内容を共有し、実践する。(5分) ・お願いまたは断りスキルで、目上の人への対応内容を共有し、実践する。(5分) ・結果を共有する。(3分)	・きもち対応ゲームの説明について、例を用いて行う。 ・リラクセーションの方法を伝える。 ・ゲームをしながらお願いする場面での対応方法についてロールプレイを行う。 ・発表グループにポイントを付与する。 ・ゲームをしながら断りたい場面での対応方法についてロールプレイを行う。 ・ゲームの進行はお願い場面時と同様。 ・ゲームをしながらお願いまたは断りスキルで、目上の人への対応方法についてロールプレイを行う。 ・ゲームの進行はお願い場面時と同様。時間に余裕があれば、とっさの事態にも対応できるようロールプレイを行う。 ・総合結果を発表し、優勝グループの透明シールをペナントに貼り、贈呈する。		
ポイント きもちへの対処方法を考えて、練習できたか				
まとめ(7分)		自分のきもちと、仲良くできるよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド ●進行ディスプレイ ●進行シール ●進行シール(ころぼん 4) ●強化シール ●児童用ファイル	
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴。	・電子紙芝居を視聴させる。		
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。		
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。		
10. 授業後の活動		・授業後に強化シールを配布する。 (・ネームプレートを片付ける。)		

「きもちの砂漠へダイブ！」5年 TOP SELF「いのちと友情」の学校予防教育 ベース総合教育 大目標：自律性の育成・対人関係性の育成

板書①（2.本授業の目的、4.助走、5.クライマックス）



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）と区分紐を貼る

板書①：ロールプレイング開始前に、ペナントを貼る。

準備物一覧

<ul style="list-style-type: none"> ●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウォッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、グループカード、進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、児童用ファイル ●台本、指導案、板書計画、座席表 	<ul style="list-style-type: none"> ●授業タイトル、A～C グループ用セリフシート、D～E(F) グループ用セリフシート、スキルシート、グループ旗、ポイントカード、ペナント、マグネット、透明シール、進行シール、進行シール(ころぼん 4)、強化シール、児童用ファイル(※) <p>※は左記と重複して記載。</p>
---	---

感情の理解と対処の育成プログラム

小学校 5 年生版

第 1 時間目～第 8 時間目

授業台本

第 1 時間目

感情の理解と対処の育成 5 年生

操作目標 a. 身体的特徴から、自分の感情に気づくことができる。

#1(共通 ver.(一部注釈参照))

感情を特定することができる (1)

導 入 (10 分) 授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める

1 準備・注意

※ppt ファイルは 5 グループ版と 6 グループ版で異なるので注意。その他はほぼ同一。
※あらかじめ、授業タイトルとグループバナーを黒板に貼っておく。



こんにちは。今日からみなさんと一緒に勉強していく○○です。お願いします。
この授業では、「きもち」について勉強します。勉強をはじめの前にかく説明をしたいと思います。
一緒に座っているみなさんは、同じグループです。グループの名前はネームプレートに書いてあります。
この授業でつかう道具は、机の真ん中にあるツール BOX に入っています。
この授業がはじまる前には、ネームプレートをつけておいてください。
勉強するときに気を付けてほしいことがあります。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



(音声付き フルバージョン(01' 32''))

キャブテンは毎週変わります。記録係さんはたまに変わります。グループのみなさんもしっかり頑張りますよう。

2 本授業の目的

みなさんはがっかりしてため息が出たり、うれしくなくなって飛び跳ねたりすることはありますか？

この時間は身体の特徴から自分のきもちに気づく練習をしたいと思います。勉強することは、わかりましたか？

3 導入ストーリー (02' 03'')

はじめにお話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。

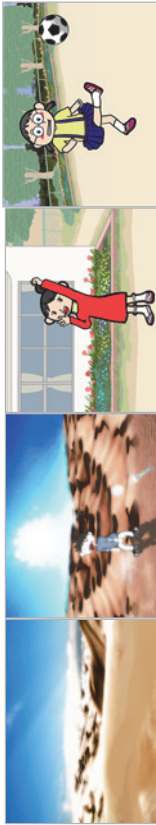
スライド・クリック

=====

感情の理解と対処の育成 5 年生

操作目標 a. 身体的特徴から、自分の感情に気づくことができる。

#1(共通 ver.(一部注釈参照))



とっぺい「あつ、ここはどこだよ。あつい。」
とっぺい「さっきまで何をしていたんだっけ。そうだ。学校でサッカーをしていたんだ。」
はなまる「とっぺい、いくわよ！サッカーが得意だからって、容赦しないわよ」
とっぺい「お、おう！（少し照れる）」
みかん「はなまるちゃん、とっぺいくん、頑張ってる〜。」
はなまる「えいつ。あーっ、ごめん。遠くに飛びすぎたわ。」



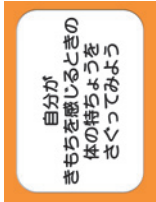
とっぺい「どこにいったんだよ〜。」
ころぼんの声「きみは、自分のいろんなきもちに気づいてる？」
とっぺい「えっ、今何が言った？」
ころぼんの声「気づいていないなら、一緒においでよ。」
とっぺい「うわああ」
とっぺい「そうだ。砂場の中・・・いや、ちがう。砂漠!？」



とっぺい「とにかく暑い・・・どこかに日陰はないのか？」
とっぺい「あつ、涼しい。ようやく壁が・・・ん？ なんだよこれ、僕の顔?！」
ころぼんの声「3つのきもちになったときの、きみの顔や身体だよ。どんな特徴があるのか、教えてよ」
=====

展 開 (30分) 自分の感情に気づくため身体的特徴の手掛かりを学習する

4 活動助走 (18分)



【1：感情によって発生すると考えられる、身体の特徴について説明する (2分)】

さもちょうといっても色々なものがあります。

この時間は、いかりのきもち、がっかりのきもち、そしてよろこびのきもちについて考えます。

スライド・クリック



先生は例をひとつずつ持ってきてきました。他にもたくさんあると思います。それをみなさんに考えてもらいます。

【2：自分の感情によって発生すると考えられる身体の特徴について考える (5分)】

スライド・クリック



※5 グループのときはスライドから F グループ表示を消す。

AB グループさん、手をあげてください。AB グループさんにはいかりのきもちについて考えてもらいます。CD グループさん、手をあげてください。CD グループさんにはがっかりのきもちについて考えてもらいます。E(F) グループさん、手をあげてください。E(F) グループさんにはよろこびのきもちについて考えてもらいます。

手順を説明します。キャブテン、ツールボックスの中から○色のフアイルがあるのを出してください。

シートをグループの机の上に広げましょう。キャブテンは付箋を一人1枚に配って下さい。では、それぞれに割り当てられたきもちについて思い出しみて下さい。1枚の付箋に一つの特徴を書きましよう。最低1枚、最大3枚書きましよう。2枚目、3枚目はシートを見て、書かれていない特徴を頑張って考えて、書きましよう。付箋は書けたらシートに貼りましよう。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter。ただし、以下注釈参照)。



※考えている最中は例示をスライドにも提示 (BGM が鳴っている時は自動的に表示される)

～出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

スライド・クリック

【3：グループで結果を共有する (6分)】

キャブテン、ツールボックスの中から、○色のフアイルとマジックを出してください。カードが2枚入っています。みなさんが貼ってくれた付箋をみてください。シートの中から、2つの特徴を選んで、カードに書いてもらいます。

これはみんな気づいていないかと思うものや、みんなに紹介したいものを選んでください。カードには例えばこのように、マジックの太い方で、書きなして直接、はっきりと大きく書いてください。内容も簡単に書いてください。

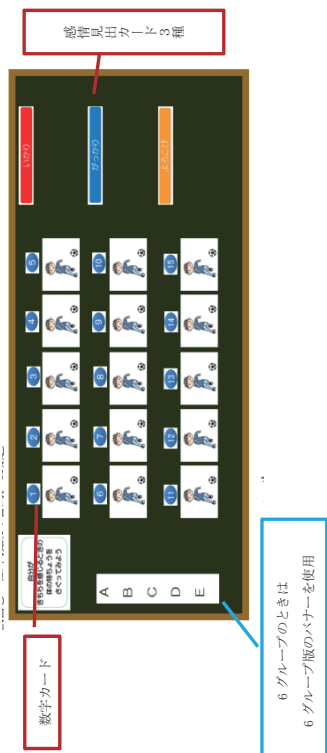
～例示カードをみせながら説明する～

どれを書くのかを決めてから書きましよう。できたところは、先生のところに持って来て下さい。はやく出来たグループは、自分が考えていないきもちの特徴についてグループのみんなを考えてみましよう。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)。





※数字カードを上記のように準備する。
※5 グループのときは、教師カード2枚（喜び感情時の特徴を教師が記載したもの。内容は任意。）を貼る。
※スベシャルカードを3枚ランダムに貼る。
～上記の掲示物などの準備が出来たとところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

スライド・クリック

5 活動クイズマックス (17分)

ここで実施するゲームの共通ルール

- ① ゲームを実施して、カードを引くことができる児童を決める。
- ② 2枚のカードを開ける。
- ③ 同じきもちのカードなら1P、スベシャルカードなら、その後提示される課題実施後、2P
- ④ ペアになった場合、ペアにならなかった場合、一方がスベシャルカードだった場合、それぞれの対応は下記参照。

【4：自分の感情によって発生すると考えられる身体の特徴ついて、クラスで共有する (15分)】

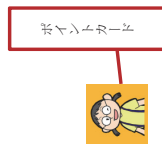
今からみなさんのカードを見てみたいと思います。先生はみなさんのカードをバラバラに貼りました。
先生が書いたカードも貼ってあります ※5 グループ実施時のみ、伝達。
また、他にもカードを3枚貼っています。何が出るのか楽しみにかけてください。

～ポイントカードを見せながら、以下を説明～

今から神経衰弱をします。どこかのグループにカードを2枚引いてもらいます。
この中には同じ種類のカードが4枚ずつあります。同じきもちのカードを開けると2枚開けると1ポイント入ります。

カードを引くことができるグループをゲームで決めたいと思います。

スライド・クリック



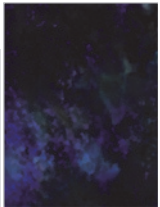
「クイズ、私はだれでしょう？」ゲーム。拍手。

スライド・クリック



練習です。手は頭の上に置きます。ぶつからないようにいすを少し後ろへ下げましょう。

スライド・クリック



ここに真っ暗な画面があります。先生がよいーと言ったら、スタートと言ってください。
よいー（教師）、スタート（児童）

スライド・クリック



すると画面がすこしずつ変わります。ここにはある人や物の影が出てきます。

最後まで出て来るか来ないかのところで、シャッターがあります。

～説明時のみは、こちらのタイミングでクリックし、シャッターをおろす。本番ではカウントダウンも含め、自分でおろす～

スライド・クリック



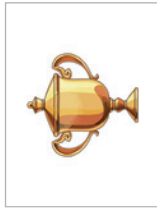
その後、カウントダウンを流します。

スライド・クリック



GO と表示されたら、分かった人はいっしょに大きな声を出しながら「はい」といって手をあげて立ちましょう。
正解ならば、カードを引くことができます。

スライド・クリック



ちなみに今回の正解はトロフィーでした。

～1回休みカードを見せながら、下記の注意を促す～

ただし、適当に答えたり、ふざけたりした場合は1回休みになります。
注意しましょう。



スライド・クリック

それでは、本番です。



手は頭の上。よい (教師)、スタート (児童)

スライド・クリック

D グループさんが早く綺麗にあげてくれました。みなさんすわりましょう。D グループさん、セーで答えてください。セーの。①番ですね。果たして正解でしょうか？正解は！こたえ「オーブン」(教師・できれば児童も)

《不正解の場合》

～×の音をピンポンで鳴らしながら～

残念、不正解です。他に分かるグループは手を挙げましょう。

《正解の場合》

スライド・クリック

正解です。拍手。

《その他、ゲーム進行上の注意点》

*不正解が続く場合はヒントを出す。



パターンⅠ：2枚のカードが合わない場合

D グループさんはどのカード2枚開けるのか、2,3秒相談してください。
どのカードにしますか？○○番と答えましょう。D グループさん全員で教えてください。

セーの。3番のカードですね。カードオープン。

D グループさんが書いてくれた、がっかりのきもちのときの○○という特徴でした。

もう1枚を教えてください。セーの。1番のカードですね。カードオープン。

A グループさんが書いてくれた、いかりのきもちのときの○○という特徴でした。

残念、今回はポイントゲットならず。次回がんばってください。

さて、D グループさんは○○と書いてくれています。がっかりのきもちのとき、○○の特徴になる人は手をあげてください。たくさんいますね。

では、A グループさんは○○と書いてくれています。いかりのきもちのとき、○○の特徴になる人は手をあげてください。こちらもたくさんいますね。確かに、がっかりのきもちのときは○○になるし、いかりのきもちのときは○○になりますね。両方のグループともに良く考えていました。1ポイントずつゲットです。拍手。

～教師は鉛筆で両方のカードに印をつけ、次の解説は割愛する～



カードを元に戻します。良く覚えておいてください。

～カードを元に戻す～

パターンⅡ：2枚のカードが合った場合

D グループさんはどのカード2枚開けるのか、2,3秒相談してください。

どのカードにしますか？○○番と答えましょう。D グループさん全員で教えてください。

セーの。3番のカードですね。カードオープン。

D グループさんが書いてくれた、がっかりのきもちのときの○○という特徴でした。

もう1枚を教えてください。セーの。1番のカードですね。カードオープン。

C グループさんが書いてくれた、がっかりのきもちのときの○○という特徴でした。

同じがっかりのきもちのカードでした。1ポイントゲットです。拍手。

～ポイントカードをグループバナーの該当グループの横に貼る～

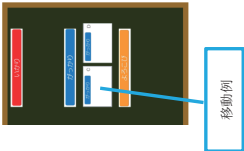


さて、Dグループさんは〇〇と書いてくれています。がっかりのきもちのとき、〇〇の特徴になる人は手をあげてください。たくさんいますね。

では、Cグループさんは〇〇と書いてくれています。がっかりのきもちのとき、〇〇の特徴になる人は手をあげてください。こちらもたくさんいますね。確かに、がっかりのきもちのときは〇〇になるし、〇〇にもなりますね。両方のグループともに良く考えていました。1ポイントずつゲットです。拍手。

～ポイントカードをグループバナーの該当グループの横に貼る～

～教師は落胆感情のスペース欄にカードを移動させる～



パターンⅢ：2枚のカードのうち、スペシャルカードを1枚引いた場合

Dグループさんはどのカード2枚開けるのか、2,3秒相談してください。

どのカードにしますか？〇〇番と答えましょう。Dグループさん全員で教えてください。

せーの。3番のカードですね。カードオープン。

Eグループさんが書いてくれた、よろこびのきもちのときの〇〇という特徴でした。

もう1枚を教えてください。せーの。1番のカードですね。カードオープン。

スペシャルカードです！さて、ここに8枚のカードがあります。どれか1枚のカードを引いて、グループの誰かが、ここに書かれているきもちになったときの様子を演じてください。他のグループのみんなが答えることが出来れば2ポイント入ります。

～教師はグループの側まで行き、以下の作業を行う～

さあ、Dグループのキャプテン、カードを引いてください。このきもちです。

では、今から5秒間はかります。グループのみんなで一斉に表現してください。よーい、スタート。

他のグループのみんな、どうでしたか？

3つのうち、どのきもちでしょう。せーの。

正解は・・・いかりのきもちでした。Dグループさんすばらしかったです。2ポイントゲットです。拍手。

さて、Eグループさんは〇〇と書いてくれています。よろこびのきもちのとき、〇〇の特徴になる人は手をあげてください。たくさんいますね。Eグループさんは良く考えていました。1ポイントゲットです。拍手。

～教師は鉛筆でカードに印をつけ、次回の解説は割愛する～

～スペシャルカードは取り除く～

カードを元に戻します。良く覚えておいてください。

～カードを元に戻す～

問題 (シングルポイント)

1回目：にわとり	2回目：ピアノ	3回目：馬
		

スライド・クリック




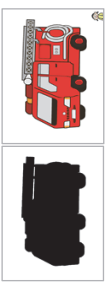



ダブル・ポイント・チャンス。拍手。ここからは、全てのポイントが2倍になります。しっかりと頑張しましょう。

※以下、シングルポイント時と同様に進める。時間の許す限り実施。

※途中のスライドからシェアリングに飛ぶ場合は、はなまるのイラストをクリック。

問題 (ダブルポイント)

4回目：いちご	5回目：ブロッコリー
	
6回目：ぞう	7回目：消防車
	
8回目：	
	

それでは、残りのカードも見てください。

～時間がなくなって来たところで止めて、残りのカードを紹介する。1枚ずつめくりながら紹介する～

～カードは適宜各感情欄へ移動させる～

【5：感情間で身体的特徴に違いがあることを認識させ、学習の成果を共有する（2分）】

この時間は3つのきもちの身体的特徴について考えましたね。みなさんからたくさんの特徴が出てきました。
3つのきもちの特徴を見比べてみましょう。どうですか？全然ちがいますね。

最後に結果発表です。ポイントが一番多かったグループはAグループさんでした。拍手。



王冠カード

～優勝チームのグループバナーの横へ王冠カードを貼る～

まとめ（5分） 自分の感情について学習する動機づけを高める

スライド・クリック



- * この授業を受けて、どうでしたか？
- * きもちの特徴をみんなで一緒に考えて、気づいたことがあれば教えてください。
- ※3人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてて。

6 シェアリング この時間の感想を教えてください。

7 最終ストーリー(00' 38") お話の続きをみましょう。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



とっぺい「なんだったんだ」
ころぼんの声「ありがとう。楽しい旅ができそうだよ」
とっぺい「うわあ」
とっぺい「きみはだれなんだい？」
ころぼん「ぼくは、ころぼん。きもちの妖精。」



8 授業プロセス確認

～授業者は進行ディスプレイに進行シール、進行シール(ころぼん1)を貼りにいく～

この時間は、自分の身体の特徴からきもちに気づくことができました。みなさんにも、あとからフィアールをくばります。中には砂漠のシールが貼ってあります。授業が終わったらシールを配りますので、好きなところに貼ってください。表紙には名前を書いておいてください。

9 授業で学んだことの意義

～教室環境を整えた上で、以下の内容を児童に伝える～

この時間は、みんなで自分の身体の特徴から、自分のきもちについて考えました。これで、いままで何だかいつもと違うなと思ったときにも、身体の特徴から自分のきもちに気づくことができますね。きもちに気づくことができると、いっしょにとちよつと違うから少し落ち着こうとか、すごく嬉しいのであれば誰かに伝えてみようとか、色んなことを落ち着いた考えるきっかけになりますね。これから、毎日の生活の中で気をつけてみてください。あいさつをお願いします。

～挨拶が終了後、強化シールを配布し、児童用フィアール内に貼るよう指示する～

第2時間目

感情の理解と対処の育成 5年生

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 b. 声や言葉から、自分の感情に気づくことができる。

#2 (共通 ver. (一部注釈参照))

感情を特定することができる (2)

導入 (7分) 授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める



1 準備・注意

※あらかじめ、授業タイトルとグループバナーを黒板に貼っておく。
こんには。予防教育の授業をします。よろしく願います。

スライド・クリック



(音声なし)

この時間も、キャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

2 本授業の目的

今回は、身体の特徴から気持ちに気づく方法について勉強しました。この時間は、自分の声や言葉から気持ちに気づく方法について勉強したいと思います。勉強することは、わかりましたか？

3 導入ストーリー (02'19')

お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。

スライド・クリック

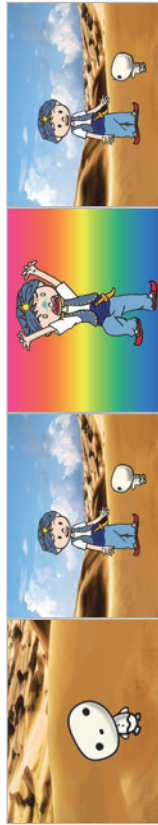


ナレーション「ある日、砂場でサッカーボールを捜しているとき、どこからともなく声が出て、気がつくとき、砂漠の中にいたとっぺい。なぜの声に導かれるままに、自分が色々なきもちになったときの顔や身体の特徴を探りました。そして、きもちの妖精と名乗るころぼんに出会った。」

感情の理解と対処の育成 5年生

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 b. 声や言葉から、自分の感情に気づくことができる。

#2 (共通 ver. (一部注釈参照))



とっぺい「ころぼん？きもちが僕をここへつれてきたのかい？」

ころぼん「そうだよ。とりあえず、そのかつこじや暑いでしょ。変身させるね。」

とっぺい「うわああ。なんだこりや。」

ころぼん「うん。似合ってる。」

とっぺい「似合ってるって・・・。」



～しばらく砂漠を2人で歩く～

とっぺい「ころぼんは、砂漠に住んでるの？」

ころぼん「うん。きもちの妖精。」

とっぺい「どこに住んでるの？」

ころぼん「よくわからない。」

とっぺい「よくわからないって・・・。はああ。これからどうすればいいんだよ。」

ころぼん「とっぺいは、いま、おどろきのきもちとがっかりのきもちを感じたの？」

とっぺい「そういわれればそうかな。でも、何でわかったの？」

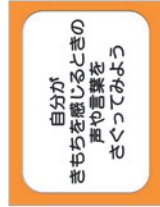
ころぼん「身体や顔を見ていたら分かったよ。あとは、声とか言葉かな。」

とっぺい「声や言葉？」

=====

展開 (38分) 感情により反射的に出る声や言葉から自分の感情へ気づくことが可能なことを学習する

4 活動助走 (12分)



自分がきもちを感じる時の声や言葉について考えましょう。

【1：感情喚起時に発せられる声や言葉について説明する（2分）】

スライド・クリック

いかり	もうっ
がっかり	がーん
よろこび	やった！
リラックス	ふっ〜

前回は3つのきもちについて考えてもらいましたが、この時間はひとつ増えて4つになりました。前の時間はきもちを感じた時の身体の特徴について考えました。この時間は、声や言葉について考えます。スライドにあるものは声や言葉の例です。でも、他にもたくさんさんのものがあると思います。考えてみましょう。

【2：自分の感情によって発生すると考えられる声や言葉について考える（5分）】

キャプテンはツールボックスの中から〇色のファイルがあるのです。付箋が貼ってあるので、一人1枚取って、机の上に貼ります。

手順を説明します。

- 赤色の付箋を取った人は、いかりのきもちについて考えましょう。
 - 青色の付箋を取った人は、がっかりのきもちについて考えましょう。
 - 黄色の付箋を取った人は、よろこびのきもちについて考えましょう。
 - 緑色の付箋を取った人は、リラックスのきもちについて考えましょう。
- ひとつの付箋にひとつの声や言葉です。
- 相手を傷つける声や言葉は書かないようにしましょう。
- みんなが、気がつかないようなお宝の声や言葉を書けるようにがんばりましょう。

まだ書かれていない付箋があったら、どのきもちについて考えるのかを確認してから付箋をとって、二つ目を考えましょう。2枚以上は書かないようにしましょう。やることは分かりましたか？

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM（音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter。ただし、以下注釈参照）。

いかり	もうっ
がっかり	がーん
よろこび	やった！
リラックス	ふっ〜

※考えている最中は例示をスライドにも提示。（BGM が鳴っている時は自動的に表示される）。
〜出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む〜

スライド・クリック

※教師は机間支援をしながら、不適切な言葉がある場合は、書き直すように指示をする。

【3：自分の感情によって発生すると考えられる声や言葉について、グループで共有する（6分）】

キャプテンはツールボックスの中から〇色のファイルを出しましょう。大きなサイズと小さなサイズのピンゴシートがあります。大きなサイズはグループの真ん中に広げましょう。小さなサイズは一人一枚に配りましょう。

スライド・クリック

1	2	3	4	5	6	7	8

1	2	3	4	5	6	7	8

大きなシートには先ほどみなさんが書いてくれた付箋を1から8番のどこかに貼ってください。例えばこのように貼りましょう。

スライド・クリック

1	2	3	4	5	6	7	8

※スライド上で付箋が順次貼られる。

ころぼんの上には貼らないようにしましょう。

スライド・クリック

1	2	3	4	5	6	7	8

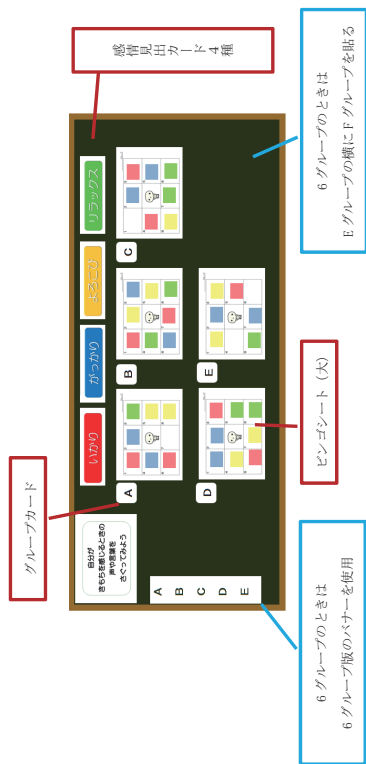
※クリックするとスライド上で丸印と文字が表示される。

貼れた人は小さなピンゴシートの中で、自分が書いた付箋が貼ってある番号に丸をつけて、何を書いたのかをメモしておきましょう。全員が丸をつけたグループはキャプテンが大きなシートを前に持ってきてきましょう。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM（音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter。ただし、以下注釈参照）。

考え中2



※感情見出カードを黒板上部に貼る。(スペースがない場合は、別の場所でも可)。

※怒り感情を中心に、不適切な言葉を再度チェックする。

～上記の掲示物などの準備が出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

スライド・クリック

5 活動クライマックス (21分)

【4：反射的に表出される声や言葉を、クラスで共有する（17分）】

授業の流れ

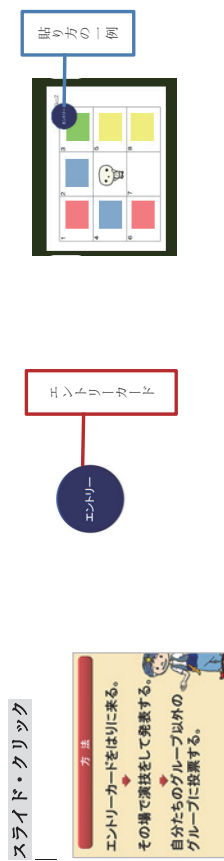
- ①児童はグループごとに演技する付箋の上にエントリカードを貼りに来る。
 - ②演技を行う。
 - ③他のグループに投票する。
投票数が一番多いグループへ1ポイント。
 - ④投票数が一番多かったグループはルーレットを回し、キャラクターのきもちを当てる。
一当てることが出来れば、それぞれ1ポイント。
 - ⑤エントリしたものと、キャラクターのきもちが一緒であれば、当該マスをゲット。
 - ⑥3マスそろった時点でビンゴとなり、3ポイントゲット。
- ※1回戦は縦または横のビンゴ、2回戦以降は斜めが加わる。

それでは、みんなできもちを感じたときの声や言葉について考えよう。

スライド・クリック



めざせ、お宝演技賞。拍手！



方法を説明します。キャプテンはツールボックスの中から、エントリカードなどが入った袋があるので、袋ごと出しましょう。今から、自分たちが書いた声や言葉の中で、みんなに紹介したいもの、大切な特徴などと思うもの、いつも気づかないようなお宝特徴を一つ選んで、エントリカードを貼りに来ます。エントリと書いた方を表に向けてはりましょう。

～貼り方を見せながら説明する～

次に、各グループがその場で立って演技します。

そして、自分たちのグループ以外で、しっかり発表や説明が出来ていたな、そんな特長があるのかと思った、お宝特ちょうを見つけているなと思うなと思っただけで、袋の中にあるグループカードの中から一つ選んで投票しましょう。一番投票が多かったグループが、お宝賞として1ポイントゲットできます。

スライド・クリック



投票の基準はしっかりと演技して発表が出来ること、そして、その特徴がお宝特徴であることです。

エントリ-1回目

スライド・クリック



はじめに、エントリタイムです。時間は1分です。よーい、スタート。

スライド・クリック BGM (音楽は1分弱で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)。

ボーナスポイントコーナー
スライド・クリック



ボーナスポイント! 拍手!

みなさんが頑張っているの、すべてのグループがころぼんのマスをゲットできます。
～ころぼんの上にエン트리ーカードを裏面にして、ゲットの面を貼る～
これで、縦横だけではなく、斜めでもビンゴを作ることができますね。ビンゴを作って3ポイントゲットしましょう。

エントリー2回目

さあ、エントリー2回目です。エントリーカードを貼りに来ましょう。

※1回目と同じように続ける。

※ビンゴが出た場合には、3ポイント付与する。

1 番目	2 番目
<div>B</div> <div>あーあ</div>	<div>E</div> <div>ゆったりするなあ</div>

エントリー3回目

さあ、エントリー3回目です。これが最後のエントリーです。エントリーカードを貼りに来ましょう。

※1, 2回目と同じように続ける。

※ビンゴが出た場合には、3ポイント付与する。

1 番目	2 番目
<div>A</div> <div>もうっ</div>	<div>F</div> <div>ばんざーい</div>

【5：発表されていない声や言葉に触れる (3分)】

さて、残りのマスも少し見えてみましょう。

※時間があれば、教師が各グループのエントリーされていない付箋の中で1個ずつピックアップして適宜読み上げる。残り後は後から見ておきますねと言って次へ進む。時間が無い場合は、割愛可。



【6：学習の成果を強化する (1分)】

それでは、優勝グループはCグループさんでした。拍手。

～グループバナーの横に王冠カードを貼る～

まとめ (5分) 自分の感情について学習する動機づけを高める
スライド・クリック



6 シェアリング この時間の感想を教えてください。

※この授業を受けて、どうでしたか?

※きもちの声や言葉の特徴をみんなと一緒に考えて、気づいたことがあれば教えてください。

※8人聞く。意見が出ない場合には記録係にあってる。

8 最終ストーリー(00'45") お話の続きをみましょう。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



とっぺい「自分がどんなきもちを感じているかなんて、ちゃんと考えたことがなかったけど、あらためて考えてみると、面白いね」

ころぼん「うん。」

はなまるの声「きやあぁ～へへ。」

とっぺい「なんか、今、空から声が・・・。」

とっぺい「なんだあれ? はなまる?！」

はなまる「とっぺい! 何とかしてよへ。」

ころぼん「この旅が楽しくなるように、ぼくが呼んだんだ。」

とっぺい「ん?？」



8 授業プロセス確認

～授業者は進行ディスプレイに進行シールを貼りにいく～

この時間は、自分の声や言葉からきもちに気づくことができることがわかりました。授業が終わったらシールを配りますので、貼ってください。

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 b. 声や言葉から、自分の感情に気づくことができる。 #2 (共通 ver.(一部注釈参照))

9 授業で学んだことの意義

この時間は、声や言葉から自分のきもちに気づく勉強をしました。きもちは声や言葉に出やすいのです。そして、きもちによってその声や言葉は違ってくる。どんな声や言葉が出るのか分かってきたね。気づくだけでもきもちは少しずつ変わってくるので、気をつけてみてくださいね。あいさつをお願いします。

～挨拶が終了後、強化シールを配布し、児童用ファイル内に貼るよう指示する～

第3 時間目

感情の理解と対処の育成 5 年生 #3(共通 ver.(一部注釈参照))

操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

感情を理解することができる (1)

導入 (7分) 授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める



- 1 準備・注意
- ※あらかじめ、授業タイトルとグループバナーを黒板に貼っておく。
- こんにちは。ネームプレートを付けてください。
- こちらのスライドをみてください。前にもみてもらったグループでの話し合いの方法を説明します。

スライド・クリック



(音声付き短縮 ver. 30 秒)

この時間のキャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

2 本授業の目的

前回はみなさんと、きもちを感じた時の身体の特徴、そして声や言葉について勉強しました。この時間はどうして色んなきもちを感じたのかを、考えてみたいと思います。勉強することは、わかりましたか？

3 導入ストーリー(02'03") お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。

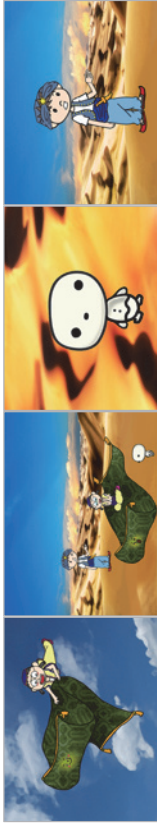
スライド・クリック



ナレーション「ある日、気がつくと砂漠の中にいたとつべい。そこで出会ったきもちの妖精、ころぼんと一緒に旅することになりました。自分が色々なきもちになったとき、顔や身体、そして声や言葉から読み取る方法を考え、旅が楽しくなってきたとつべい。そんなとき、突然、空飛ぶじゅうたんに乗ったはなまるがあらわれ・・・」

感情の理解と対処の育成 5 年生 #3(共通 ver.(一部注釈参照))

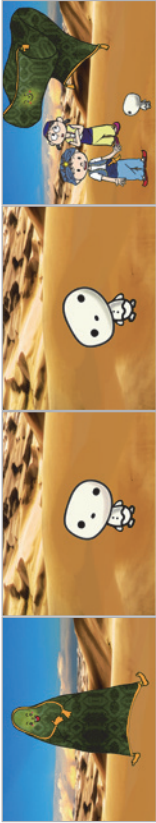
操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。



はなまる「およつとー、おろしてよ〜」
ころぼん「アルフ。下りてきて。」
アルフ「りようかい〜」
とつべい「はなまる、大丈夫？」
はなまる「ああ、こわかったー。この子はだれ？」
とつべい「ころぼん。きもちの妖精なんだって。はなまるはどうやってここにきたの？」



はなまる「とつべいが砂場にボールを探しにいったでしょ？でもなかなか帰って来なかったから、見に行ったのよ。そうしたら、とつべいがいなくて。びっくりしていたら砂場が光って・・・。気づいたらこんなところじゃ。ゆーたんの上につて、空を飛んでたのよ。」
とつべい「で、はなまるをつれてきたのも、ころぼん・・・なんだよね」
ころぼん「そう。」



アルフ「ころぼんはよ、みんなも知つてのとおり、きもちの妖精なのさ。ただ、最近では自分で自分のきもちを感じる力が弱っちゃまつてなあ。でも、その力を取り戻したいっていうきもちが残つてたんだろな。だから、その力でとつべいたちを呼んだんだろな。」
はなまる「じゃあ、楽しいとか悲しいとか、あまり感じないってこと？」
ころぼん「とつべいたちと旅をできることは、楽しいよ。」
とつべい「他には？楽しいことって何？」
ころぼん「なんだろう・・・。」

=====

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#3(共通 ver. (一部注釈参照))

展開 (38分) 自分の感情の原因を捉えるための学習を行う



自分のきもちが生まれる理由を考えよう。

4 活動助走 (13分)

【1：自分の感情の発生源を特定する (5分)】

キャプテンは、ツールボックスの中から○色のアタイルをだしてください。シートを机の真ん中に広げましょう。
広げたら、どの色でも良いので、一人1枚付箋を取りましょう。

スライド・クリック

シートには4つのきもちが書いてあると思います。今から、自分が取った付箋の色のところに書いてあるきもちを感じるときの理由について考えて、書いてみてください。出来た人は自分が考えていない色の付箋を取って、2枚目にチャレンジしてみてください。



理由がどんなものかすぐに思いつかない人は、スライドにある例を参考にしてください。
書いた付箋は、シートに戻しましょう。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は8分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



※考えている最中は例示をスライドにも提示、(BGM が鳴っている時は自動的に表示される)。
～出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

スライド・クリック

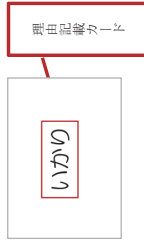
感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#3(共通 ver. (一部注釈参照))

【2：グループで共有する (8分)】

キャプテンはツールボックスの中から、○色のアタイルとマジック2本をだしてください。中にはカードが4枚入っているのを、確認しましょう。

シートに貼られた付箋をみてください。その中で、これはどのきもちの時の理由か良く考えないと分からないとか、みんなに紹介したいなと思う理由を、一つのきもちにつき1枚、計4枚選んでください。



次に、4つのきもちが印刷されたカードがあると思います。

その裏に、付箋に書いてある理由を書き写してください。記録係さんを中心にみんなが協力して書きましょう。ただし、書くときに注意点があります。

一つ目は、グループ名が右下に来るように書きましょう。

二つ目は、カードは後からクイズで使います。理由の中にたとえばイライラするなどの声や言葉、身体の特徴が入らないように気をつけてください。声や言葉、身体の特徴は、みなさん勉強しているのだから分かりますね。書くときに迷ったら先生を呼んでください。

三つ目は、マジックの太い方で書きましょう。

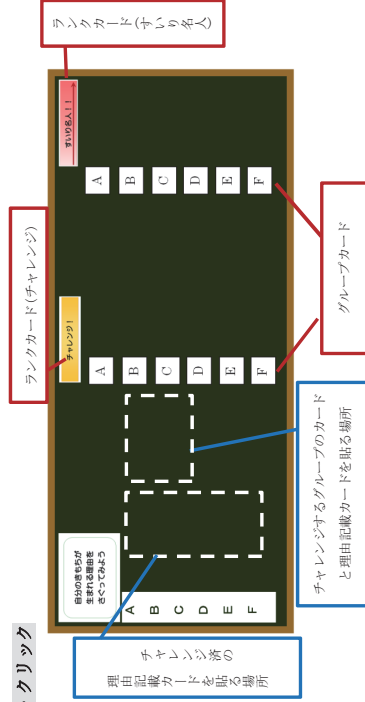
書いたカードは、きもちが見えないように、書いた方を上におきましょう。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



スライド・クリック



※上記のようにセット出来たら次へ進む。

5 活動クライマックス (20分)

【4：感情の発生源をクラスで共有する (16分)】

授業の流れ (時間の目安 1,2回戦 6分、3,4回戦 5分、5回戦以降 5分)

- ①神経衰弱ゲームを行う。
- ②ゲームに勝ったグループが、自分たちが書いた理由記載カードのうち1枚を選択し、理由の背景にある感情は何か、他のグループへ向けてクイズを出す。
- ③他のグループは、②で提示された理由の背景にある感情を予測し、投票カードを使って自分たちの予想を示す。
- ④3, 4回戦では、回答に自信がある場合のみ、星マークを使うと、ポイントが2倍になる。ただし、間違えた場合には、ポイントがマイナスになる。
- ⑤5回戦以降は、回答に自信がある場合、星マーク2を使うと、ポイントが3倍になる。ただし、間違えた場合には、ポイントがマイナスになる。

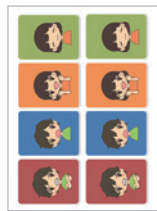
今からきもちの理由を紹介してもらいたいと思います。紹介できるグループはゲームで決めたいと思います。

スライド・クリック



神経衰弱ゲーム！拍手。

スライド・クリック



今から4種類のカードが2枚ずつ、計8枚出てきます。一瞬見えるときがあるので、しっかりと見て、どのカードがペアなのか、当ててください。分かったグループはカウントダウンの後に、はいと言って大きな声で言うて立ちましょう。たくさん人の手があがったところ、米のように固まり、先生の方をしっかりと見ているグループが答えることができます。1つでもペアを当てることが出来れば OK です。

正解したグループは、クラスみんなにクイズを出すことができます。

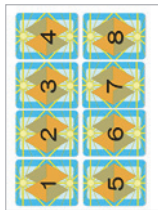
スライド・クリック



スライド・クリック

手は頭の上にしてください。椅子はすこし下げてください。

先生がよーいと思ったらスタートと言ってください。教師「よーい」、児童「スタート」



※カードの裏が一瞬見える。終了した後、下記の言葉掛けをして、タイミングを見計らい次へ進む。

どのカードがペアが分かりましたか？グループのみんなで相談しましょう。それでは、カウントダウンです。

スライド・クリック

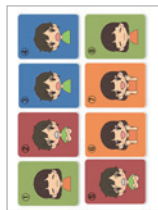


(カウントダウン) →

Dグループさんが早かったです。どのカードがペアでしたか？代表の人はせーので、何番と何番と教えてくださいい。せーの。2番と5番ですね。果たして正解なのでしょうか？答えていたらオープンと言ってください。

教師「こたえ」、児童「オープン」

スライド・クリック



《不正解の場合》

～×の音をピンポンプーで鳴らしながら～

残念、不正解です。他に分かるグループは手を挙げましょう。

《正解の場合》

スライド・クリック

正解です。拍手。

《その他、ゲーム進行上の注意点》

※不正解が続く場合はヒントを出す。

《問題》

※ページ末尾参照。

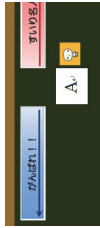


感情の理解と対処の育成 5年生
 操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
 f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#3(共通 ver.(一部注釈参照))

※終了後は、理由記載カードを左隅へ移動させる。
 2 回戦以降、投票カードは前回のカードを貼り替える形でチャレンジタイムを行う。

※ラングカード (がんばれ) を推理名人の左側へ貼り、
 また、星マーク 1 をグループバナーの横に貼り、3, 4 回戦の準備をする。



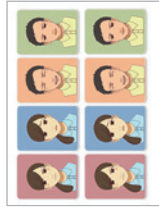
3 回戦、4 回戦 (ボーナスゲット・タイム) スライド・クリック



ボーナスゲット・タイム! 拍手。
 ここからは投票するとき、その答えに自信があるときはグループバナーの横にある星マークをカードの横へ一緒に貼ってください。正解するとポイントが2 倍になります。
 チャンスは1 回です。よく考えてチャレンジしましょう。

ただし、答えが合わないときは、ポイントがマイナスになります。がんばれつつ書いてあげますが、何のことでしょよね。

スライド・クリック



問題も子どものカードから大人のカードになり、動きも速くなります。頑張りました。
 ※以下、進め方は 1 回戦と同じ。
 ※明らかに 1 回戦と同様のグループが早い場合は、やさしさポイントを付与し
 他のグループを当ててもらい、問題を出す権利を譲るように促す。
 ※答え合わせの箇所以降は下記の通り。

A,B,E グループはいかり、C,F グループはがつかりです。
 A グループさんと F グループさんはボーナスゲットにチャレンジですね。
 果たして正解は何でしょうか。
 教師「こたえ」、児童「オープン」

感情の理解と対処の育成 5年生
 操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
 f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#3(共通 ver.(一部注釈参照))

1 回戦・2 回戦目 (シングルポイント)
 D グループさんは他のグループが予想にくい理由が書いてあるカードを 1 枚選んで前へ貼ってください。持つてくるときはきもちが書いてある面が見えないように気を付けましょう。他のグループはツールボックスの中から、4 枚のカード役票カード 4 種)を出して待ちましょう。

D グループさんは●●という理由を出してくれました。さて、これはどのきもちのときのカードでしょうか。他のグループは相談して、キャプテンがグループカードの横に、投票しましょう。当てることが出来ると 1 ポイント入ります。でも外れると、問題を出したグループがポイントゲットとなります。

時間は 1 分です。よーいスタート。
 スライド・クリック BGM (音楽は 3 分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



スライド・クリック



A, B, E グループはいかり、C, F グループはがつかりです。
 それでは、答えあわせです。答えといたら、オープンと言ってください。
 教師「こたえ」、児童「オープン」
 ～チャレンジした理由記載カードを裏返す～
 いかりでした。A, B, E グループさんが 1 ポイントずつ、
 そして、D グループは C, F グループさんのポイントが自分の所の所に入り
 2 ポイント獲得です。拍手。
 ～ポイントカードを貼る～

《異なる回答が出た場合》
 C, F グループはがつかりをあけてくれました。では聞いてみましょう。●●のときに、がつかりのきもちになることがある人。何人かいるようですね。確かにいかりのきもちになりますが、がつかりのきもちになる時もありますね。～出来るだけ、肯定する～

～チャレンジした理由記載カードを真返す～

いかりでした。B.Eグループさんが1ポイントずつ獲得。
Aグループさんは見事チャレンジが成功しました。2ポイント獲得です。

そして、Fグループさんは、チャレンジ成功ならず。

1ポイントからマイナス2ポイントになり、
がんばれのところにマイナスポイントカードが貼られます。残念。

そして、DグループさんはFグループさんがチャレンジした2ポイント、
Cグループさんの1ポイント、計3ポイントが入ります。拍手。

※4回戦を開始する際は、次の言葉を伝える。

星マークを使える回は4回戦までになりました。使いたいグループは貼ってくださいね。
ただし、使って間違えると問題を出したグループにたくさんポイントが入るので、良く考えて使いましょう。

※4回戦終了後、星マーク2をグループバナーへ貼り、次へ進む。

5回戦～7回戦(ウルトラボーンサスゲット・タイム)



ウルトラボーンサスゲット・タイム！拍手。

ここからは、ピンクの星マークを貼ると、3ポイント入ります。でも、不正解だとマイナス3ポイントになります。
す。星マークは1度使っても追加されるので、どんどんチャレンジしましょう。

スライド・クリック



問題も大人のカードからおじいちゃんたちのカードになり、難しくなります。頑張りましょう。

※以下、進め方は8回戦と同様。ただし、星マークが無くなった場合は、適宜グループバナーへ追加。

※時間がない場合は3回目後の答えに出てくるころぼんをクリックすると、

まよめのスライドへ飛ぶ。

※ポイントは10ポイントを超えた場合は、「+1」のように、黒板へ加筆する形を取る。



【5：発表されていないきもちの発生源に触れる (3分)】

さて、残りのカードも見てください。

～理由記載カードを集め、時間があればいくつか触れる。ない場合は「あとから見えます」と言って割愛～

【6：学習の成果を強化する (1分)】

それでは、優勝グループはCグループさんでした。拍手。

～ポイントカードを貼っているグループカードの横に王冠カードを貼る～



まとめ (5分) 自分の感情について学習する動機づけを高める

スライド・クリック



6 シェアリング この時間の感想を教えてください。

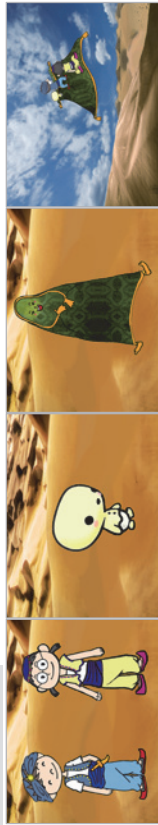
※この授業を受けて、どうでしたか？

※きもちが生まれる理由をみんなで一緒に考えて、気づいたことがあれば教えてください。

※3人聞くと、意見が出ない場合には記録係にあてて。

7 最終ストーリー(00'32") お話の続きをみましょう。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



はなまる「いつも自分がかよびのきもちを感じる時ってどんなときだろう？なんて考えたことがなかったわ」とっぺい「そうだね。ぼく、さっきはなまるにサッカーが得意って褒められたとき・・・うれしかったかな」ころぼん「ぼく・・・アルフにのって空を飛んでいるときがうれしい」とっぺい「ころぼん・・・ちよっと顔色がよくなってきた？」アルフ「力が戻ってきてるんだな。よし、ころぼん、みんな、のりな！町までひとつとびだ！」

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 e. 自分の感情が発生する原因を探ることができる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。



8 授業プロセス確認

～授業者は進行ディスプレイに進行シール、進行シール(ころぼん2)を貼りにいく～
みなさん、こちらを見てください。この時間は、自分のきもちが生まれる理由についてたくさんことができました。シールを貼りたいと思います。ころぼんも少し元気になってきましたね。みなさんにも、授業が終わったら同じシールを配りますので、貼ってください。

9 授業で学んだことの意義

～教室環境を整えた上で、以下の内容を児童に伝える～
この時間は、どんなときに自分のきもちが生まれるのか、勉強しました。どんなときに自分のきもちが生まれるかがわかると、自分のきもちがもっとよく理解できるようになります。どうして悲しんでいるだろう。今までわからなかった自分のきもちの理由がピタッとわかるようになりますよ。あいさつをお願いします。
～挨拶が終了後、強化シールを配布し、児童用ファイル内に貼るように指示する～

《問題》

1 問目	2 問目
<div><div>①</div><div>②</div><div>③</div><div>④</div><div>⑤</div><div>⑥</div><div>⑦</div><div>⑧</div></div>	<div><div>①</div><div>②</div><div>③</div><div>④</div><div>⑤</div><div>⑥</div><div>⑦</div><div>⑧</div></div>

3 問目	4 問目
<div><div>①</div><div>②</div><div>③</div><div>④</div><div>⑤</div><div>⑥</div><div>⑦</div><div>⑧</div></div>	<div><div>①</div><div>②</div><div>③</div><div>④</div><div>⑤</div><div>⑥</div><div>⑦</div><div>⑧</div></div>
5 問目	6 問目
<div><div>①</div><div>②</div><div>③</div><div>④</div><div>⑤</div><div>⑥</div><div>⑦</div><div>⑧</div></div>	<div><div>①</div><div>②</div><div>③</div><div>④</div><div>⑤</div><div>⑥</div><div>⑦</div><div>⑧</div></div>
7 問目	
<div><div>①</div><div>②</div><div>③</div><div>④</div><div>⑤</div><div>⑥</div><div>⑦</div><div>⑧</div></div>	

第4時間目

感情の理解と対処の育成 5年生
#4(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

感情を理解することができる(2)

導入(5分) 授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める



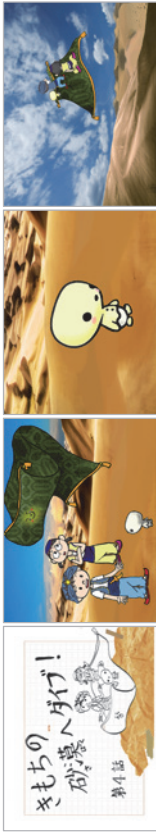
- 1 準備・注意
- ※あらかじめ、授業タイトル、グループバナーを黒板に貼る。
- こんにちは。予防教育の授業をします。よろしくお願ひします。
- スライド・クリック



- この時間も、キャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。
- 2 本授業の目的 前の時間は、きもちが生まれる理由について勉強しましたね。この時間は、きもちがどうして強くなったり、弱くなったりするのかについて勉強したいと思います。勉強することは分かりましたか？

- 3 導入ストーリー (01'44") お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。

スライド・クリック



ナレーション「ある日、気がつくと砂漠の中にいたとっぺい。そこで出会ったきもちの妖精、ころぼんと一緒に旅をすることになりました。ころぼんやはなまる、そして空飛ぶじゅうたんのアルプと一緒に、きもちが生まれるときについて考えました。そして、ころぼんの力が少しずつ、元にもどりはじめ・・・」

感情の理解と対処の育成 5年生
#4(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。



とっぺい「うわーい。すずしーい。そらを飛ぶなんて初めてだ。確かに楽しい！」
ころぼん「うん。楽しい。」
はなまる「わたしは・・・楽しいのはちょっとだけかな・・・やっぱりこわい〜っ」



とっぺい「あれっ、さっきまであんなに暑かったのに、急に寒くなってきた・・・」
アルプ「おおっ、急に雪がふってきあがつた」
はなまる「砂漠なのに、雪が降ることがあるの？」
アルプ「ああっ。砂漠はものすごく暑いから、寒いか、極端なんだ。だから雪が降ることもあるんだぜ。だけど、急にここまでふるのはめずらしいな・・・。」
はなまる「同じ砂漠なのに、まったく違うようにみえるわ」
ころぼん「きもちも砂漠と一緒に？」
とっぺい「んっ？ どういうこと？」
ころぼん「ちよっとだけうれしいときと、ものすごくうれしいときがあったら、同じきもちなのに、違うように見えることがあるよ。それはみんな一緒？」
=====

展開(38分) 自分の感情の強度やその背景にある認知を捉えるための学習を行う



自分のきもちの強さを考えましょう。

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#4(共通 ver.(一部注釈参照))

4 活動助走 (18分)

【1：自分の感情の強弱を特定する (5分)】

この時間は「いかり、がっかり、よろこび」のきもちについて考えます。

スライド・クリック



グループは、E (F) グループが「いかり」、A, B グループが「がっかり」、C, D グループが「よろこび」のきもちについて考えましょう。

※5 グループの場合は「パワーポイントの F」の表示を消す。

キャプテンはツールボックスの中から色のアイコンを出しましょう。大きなシートがあるので、机の上に広げましょう。小さなシートは一人1枚配りましょう。今は触らないでください。

今から、3つのことをします。

はじめに、小さなシートに貼られた付箋に、割り当てられたきもちが生まれた理由を書きましょう。自分が前の時間に同じきもちについて書いた人は、出来るだけ他の理由を考えて書きましょう。右下には名前を書きましょう。

次に、出来た人は小さなシートの横にある四角の中に、そのきもちの強さを書きます。そのきもちをどのくらい感じるのかを考えて、「1 少し」感じたから「6 今までで一番」感じたまでの中で、一番当てはまる数字を書きましょう。すべて出来た人は、大きなシートの中に、自分の付箋を貼りましょう。

出来た人は、自分たちが考えなかった他のきもちについて同じように考えてみましょう。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は8分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



スライド・クリック

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

【2：感情の発生源の強さについて、グループで共有する (5分)】

今から、グループで話し合いをします。貼られた付箋の中で、内容が違うもの、強さの違うものを3つ選んでください。ただし、4, 5, 6 番という風に近くても良いし、1, 3, 6 番という風に遠くても良いです。次に、その付箋が貼ってある文字に丸をつけましょう。

自分の付箋が選ばれた人は、大きなシートの自分の付箋が貼ってある文字の横の四角の中に、小さなシートに書いた強さの番号と同じ番号を書きましょう。また、自分の付箋が選ばれたことを忘れないように、小さな自分のシートのころぼんに丸印をつけておきましょう。

次に、ツールボックスの中にある3枚のカード (感情理由記載カード3枚 (長方形のカード)) に付箋に書いてある理由をマジックの太い方で書き写しましょう。例えばこのように書きましょう。

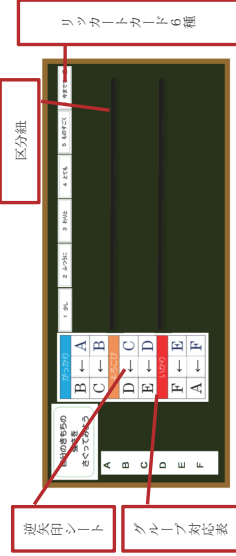
※例示カードを示す。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



～右記のようなセットが出来たら次の段階へ進む～



※逆矢印シートをグループ対応表の上に重ねて貼る。

※上記は6グループ版で表示。5グループの場合は、

グループ対応表と逆矢印シートを一部改編し、掲載のこと。

※よろこびといかりの表示の横へ区分組を貼る。

(以下、区分組の表示は割愛)

スライド・クリック

【3：別の感情の発生源の強さについて、自分に置き換えて考える (5分)】

今からカードの交換をします。黒板にグループカードを貼りました。右が自分のグループ、左は渡すグループです。キャプテンは3枚のカードをグループへ渡しましょう。

※逆矢印シートをはずす。

渡せましたか？では、今、回ってきたカードについて考えましょう。そのカードの強さは1～6の中で、どのくらいだと思いますか？グループで相談して、キャプテンはカードを貼りに来ましょう。相手のことではなく、自分たちだったら強さがあるのかを考えて貼ります。

感情の理解と対処の育成 5年生
感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#4(共通 ver.(一部注釈参照))

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



スライド・クリック

5 活動クライマックス (18分)

【4：感情の発生源の強さについてクラスで共有し、強さの背景にある認知について考える (15分)】

授業の流れ

①答え合わせ I

児童は、他のグループが予測した感情理由記載カードのうち、正解しているカードの横へ正解カード1を貼る。正解したグループには1ポイントを付与する。

②質問 I

ゲームを行い、質問するグループを決める。

勝利グループは自分たちが正解していない感情理由記載カードについて質問をする。

既にすべて正解したグループも、他のグループへ質問することで、後のポイント獲得に繋げることが可能。

③チェンジタイム I

②を3回戦分実施後、チェンジタイムを実施。児童は正解していないカードを移動させる。

④答え合わせ II

③を受け、児童は、他のグループが予測した感情理由記載カードのうち、正解しているカードの横へ正解カード2を貼る。正解したグループ (+便乗したグループ) には1ポイントを付与する。

⑤質問 II

②の流れを最大4回戦分実施。

⑥チェンジタイム II

適宜チェンジタイムを実施。児童は正解していない感情理由記載カードを移動させる。

⑦答え合わせ III

⑥を受け、児童は、他のグループが予測した感情理由記載カードのうち、正解しているカードの横へ正解カード3を貼る。正解したグループ (+便乗したグループ) には1ポイントを付与する。

⑧答え合わせ I

すべてのチームのカードが貼られました。

キャプテンは正解の所に、教卓にある正解カードを貼ってください。

正解がない場合は貼らないでください。貼り忘れがないように注意しましょう。

時間は1分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は1分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



感情の理解と対処の育成 5年生
感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

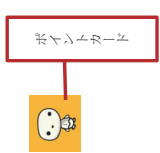


スライド・クリック



正解の場所を見てみましょう。Aグループさんを考えてくれたBグループさんは、3つのうち、2つ正解です。2ポイントゲットです。拍手。

すべてのカードを見ていく。1カードにつき1ポイント付与

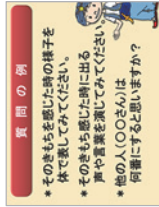


⑨質問 I

今、正解カードが貼られていないカードがいくつかあります。

今から質問してもらい、カードを移動させて、正解を導いてもらいたいと思います。

スライド・クリック



質問は例えばスライドに書いてある例のようにします。その他の質問でもかまいません。ただし、「何番ですか」という質問をしてはいけません。

質問がしっかり出来たグループは1ポイントゲットできます。3つとも正解したAグループは、他のグループのカードへ質問してください。あとから他のグループが変えたときに一緒に便乗することができますので、しっかりと質問してください。

感情の理解と対処の育成 5年生
#4(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

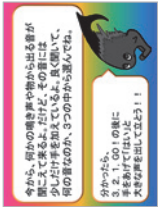
質問できるグループは、ゲームで決めたと思います。

スライド・クリック



音当てゲーム。拍手。

スライド・クリック



今から、何かの鳴き声や物から出る音が聞こえて来ます。ただ、その音には音をゆっくりするなど、少しだけ手を加えています。良く聞いて、何の音なのか3つの中から選んでください。わかった人は3, 2, 1, GO!の後に、手をあげて、大きな声で「はい」と言って立ちましょう。

スライド・クリック



手は頭の上に置きましょう。先生が「よーい」と言ったら「スタート」と言いましょう。

教師「よーい」、児童「スタート！」

スライド・クリック



※クイズの音が流れる。
↓ (自動的に画面切り替え)

感情の理解と対処の育成 5年生
#4(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。



(上記の画面で6秒間のシンキングタイムの音とともに) さて、何の音でしょう。わかりますか？
↓ (自動的に画面切り替え)



A グループさん。2,3秒、グループで話し合います。正解を教えてください。せーの。

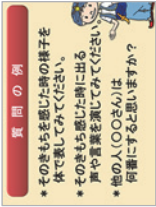
果たして正解は？

スライド・クリック



正解です。拍手。

スライド・クリック



それでは、どのカードについて質問するかを言ってから質問をお願いします。答えをお願いします。

A グループさんはしっかり質問できました。拍手。

《問題》

2 問目	3 問目

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#4(共通 ver.(一部注釈参照))

③チェンジタイム I



チェンジタイム！拍手。

今からカードを変えてもらいます。質問出来なかったところも、もう一度良く考えて、カードを動かしましょう。

すべて正解しているグループは他のグループが動かしたカードの中で、自分たちも同じ意見だと思ふカードに、グループカード(投票用)を貼ることが出来ます。グループで相談して、キャプテンは先生からグループカードをもらって貼ります。



時間は1分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は1分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)

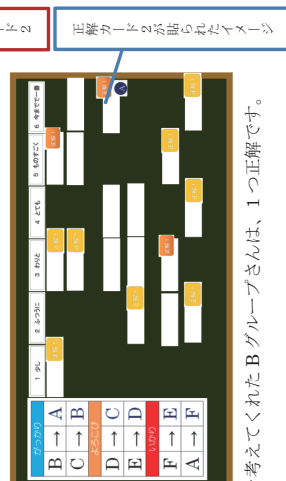


④答え合わせ II

答え合わせをしましょう。キャプテンは正解の所に、教卓にある正解カードを貼ってください。
正解がない場合は貼らないでください。貼り忘れが無いように注意しましょう。

時間は1分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は1分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



スライド・クリック



正解のところを見てみましょう。A グループさんを考えてくれた B グループさんは、1 つ正解です。
1 ポイントゲットです。拍手。

※すべてのカードを見ていく。1 カードにつき 1 ポイント付与。

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

A グループさんが便乗して貼ってくれた所も正解だったので、A グループさんも 1 ポイントゲットです。

※グループカードに対しても、正解の場合は 1 ポイント付与。

⑤質問 II

スライド・クリック



ダブル・ポイント・チャンス！拍手。

次からは正解すると 2 ポイントゲットできます。質問して、ポイントゲット出来るように頑張しましょう。

※1 問目と同様に質疑応答をする。

※時間がない場合は 4 問目以降の質問シートに出てくるところぼんをクリックすると、チェンジタイムのスライドへ飛ぶ。



4 問目	5 問目	6 問目	7 問目

⑥チェンジタイム II

スライド・クリック



チェンジタイム 2! 拍手。

今からカードを変えてもらいます。質問出来なかったところも、もう一度良く考えて、カードを動かしましょう。

すべて正解しているグループは先ほどと同じように、他のグループが動かしたカードの中で、自分たちも同じ意見だと思ふカードに、グループカードを貼ることが出来ます。グループで相談して、キャプテンは先生からグループカードをもらって貼ります。

時間は1分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は1分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)

感情の理解と対処の育成 5年生
#4(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

の答え合わせIII



答え合わせをしましょう。キャプテンは正解の所に、教卓にある正解カードを貼ってください。
正解がない場合は貼らないでください。貼り忘れが無いように注意しましょう。

時間は1分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は1分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)

※正解発表はポイント付与が2倍になる以外は、先ほどと同様に進行する。



【5：すべてのカードについて、感情の強度を共有する (2分)】

正解カードが貼られなかったカードについて、キャプテンは正しい位置に貼り直してください。

※キャプテンが貼り直しに来る。

みなさん、最終的な結果はこのようになりました。人によって、ここに書かれてあることをどう捉えるのかによって、きもちの強さはこんなにも違ってくるのですね。

◆準備

※答え合わせIIの時点で、既にすべてのカードが正解した場合、時間が余った場合は下記の作業を行う。

※準備物 グループカード(投票用)、

理由を記載したカード (対象となる感情はがっかり、よろこび、いかりのうち、どれかを選択して理由を記載、裏には感情強度を記載)

それでは、問題です。先生は最近、〇〇というがっかりのきもちになりました。

～理由記載カードを黒板の空いている所に貼る～

先生はどのくらいがっかりしたでしょうか。

グループで相談し、グループカード (投票用) を数字の上へ貼りに来て下さい。届かない人は、先生に言うってください。
正解すると3ポイント入ります。時間は1分です。



※以下、適宜正解発表とポイントを付与する。更に時間が余る場合は、他の感情でも同様のことを実施する。

感情の理解と対処の育成 5年生
#4(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

【6：学習の成果を強化する (1分)】

優勝グループはCグループさんでした。拍手。

～ポイントカードを貼っているグループカードの横に王冠カードを貼る～



まとめ (5分) 自分の感情について学習する動機づけを高める

スライド・クリック



6 シェアリング この時間の感想を教えてください。

※この授業を受けて、どうでしたか？

※きもちの強さをみんなで一緒に考えて、気づいたことがあれば教えてください。

※3人聞く。意見が出ない場合には記載係にあてる。

7 最終ストーリー(00' 46") お話の続きをみましょう。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



とつべい「同じきもちでも、強さが違っていると違うように見えるね。それに、同じきもちが生まれる時でも、人によってその強さはちがうんだね。」

ころぼん「光ってる。」

はなまる「あれっ、アルフ、どうしたの?！」

アルフ「みんなと旅をしているうちに、ころぼんだけじゃなくて、おれまで力がついたみたいだぜ。やった〜！」

ころぼん「アルフは・・・うれしいきもちがたぐさん。」

とつべい「本当だ (笑)」

アルフ「おっ、晴れてきた。日が暮れないうちに、街まで行くぜ！」

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 h. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。
f. 自分の感情が発生する思考を探ることができる。

#4(共通 ver.(一部注釈参照))



8 授業プロセス確認

～授業者は進行ディスプレイに進行シールを貼りにいく～

みなさん、こちらを見てください。この時間は、きもちの強さについて勉強しました。シールを貼りたいと思います。みなさんにも、授業が終わったら同じシールを配りますので、貼ってください。

9 授業で学んだことの意識

～教室環境を整えた上で、以下の内容を見童に伝える～

この時間はきもちの強さやその時の考えをみんなで共有しました。同じ出来事でも、人によって生まれるきもちの強さが違うことがわかりましたね。これから、どうしてこんなことに、こんなにも怒るのだろう、がっかりするのだろうと思う前に、なぜ、そんなに強い気持ちになるのか、よくわかりますね。それができれば、自分のことをもっともつとめと理解できそうです。そうすると、毎日が楽しいですね。あいさつをお願いします。

～挨拶が終了後、強化シールを配布し、見童用ファイル内に貼るよう指示する～

第5時間目

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 m. 自分の感情への対処方法の現状を把握できる。

#5(共通 ver.(一部注釈参照))

感情へ対処することができる (1)

導入 (7分) 前回の復習も行いながら、自分の感情へ対処することの動機づけを高める



1 準備・注意

※あらかじめ授業タイトル、区分紐を黒板に貼っておく。

こんにちは。ネームプレートを付けてください。

こちらのスライドをみてください。前にもみてもらったグループでの話し合いの方法を説明します。

スライド・クリック



(音声なし)

この時間のキャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

記録係さんも手をあげてください。この時間から記録係さんも変わります。お願いします。

そして、この時間もグループのみんなで協力して授業をしましょう。

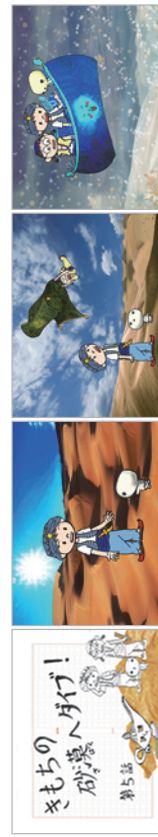
2 本授業の目的

前回までは、きもちが身体や言葉のどんなところに現れるのか、そしてきもちが生まれる理由や、強さや弱さ、その裏にある考えについて勉強しました。この時間はみなさんがどうやって、きもちを落착させて、仲良くしてきたのかについて考えてみたいと思います。

3 導入ストーリー (01'41")

はじめにお話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。

スライド・クリック



1

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 m. 自分の感情への対処方法の現状を把握できる。

#5(共通 ver.(一部注釈参照))

ナレーション「ある日、気がつくとき砂漠の中にいたとっぺい。そこで出会ったきもちの妖精、ころぼんと一緒に旅をすることになりました。ころぼんたちと一緒に、自分の色々なきもちに気づく方法、きもちが生まれる時やその強さについて考えました。そろそろ街に到着予定です。」



アルフ「ついたっ。」

とっぺい「うわあ。ここが街かあ。みんないろんな表情をしているなあ。」

ころぼん「街に来るのは久しぶりだ。なんだか嬉しいなあ。」

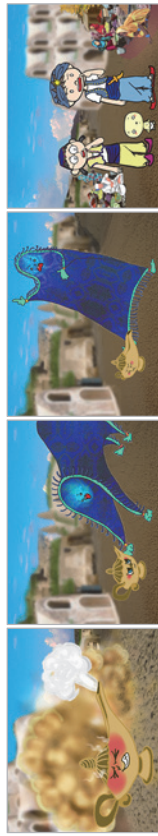
はなまる「あらっ、ころぼんが嬉しいって。ほっぺたが赤くなってる。口もみえるようになってる！」

アルフ「どんどん力が戻ってきてるな。よしよしっ。」



街の人々「きやあ〜」「うわあ」

とっぺい「なんだ？」



ライラ「もう一つ。いかりのきもちがおさまらない一つ。」

アルフ「どうしたんだよ、ライラ」

ライラ「いかりのきもちで、どうやってしずめたらいいのよー。おさまらないのよー」

アルフ「おおいっ、しっかりしろよ。とっぺいたち、なんとかできねえか？」

とっぺい「ぼ、ぼくたちが？」

ころぼん「みんなはこれまでどうやって、いやなきもちをしずめてきたの？」

とっぺい「ええっと・・・。」

=====

展 開 (38 分) 自分が感じる悔しみ感情への対処方法の現状を把握し、その方略が健康や適応に与える影響を考える



自分のきもちとどうやって仲良くしてきたのかを考えよう。

4 活動助走 (13分)

【1：悔しみ感情への対処方法について、自己モニタリングを行う (5分)】

みなさんは色んなきもちを落ち着かせるためにどんなことをしていますか？

たとえば、深呼吸をしたり、誰かに自分のきもちを聞いてもらったりしているかもしれません。

ライラは怒りのきもちを沈めようとしています。みなさんには、きもちの中でも「くやしきもち」になったとき、そのきもちをどうやって落ち着かせたり、元気にしてきたのかを考えてもらいます。

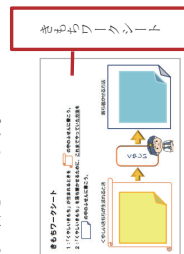
キャプテンはツールボックスの中から色のファイルを出しましょう。ファイルの中にはきもちワークシートが入っています。1人1枚配りましょう。

今から二つのことをします。

一つ目は、最近、みなさんが悔しいきもちになったことを一つ、左側の黄色の付箋に書きましょう。最近のことでは思いつかない人はこれまで感じたことでもかまいません。

二つ目は、悔しいきもちをどうやって落ち着かせてきたり、元気にしてきたのかを考えて、右側の青の付箋に書きましょう。「深呼吸をする」とか、「落ち着けと言ってみる」など、色々な方法がありますね。みなさんがこれまでやってきた方法を書いてください。一つの付箋にはひとつだけ書いてください。

前の時間と同じように、右下には自分の名前を書いてください。必ずひとつは書いてください。できた人は、ツールボックスにある付箋をつかって、ほかの方法も考えて書いてみてください。
2枚まで書けた人は他のお友達を手伝ってあげましょう。



時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



スライド・クリック

～出来たところをクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

【2：グループで、対処方法を共有する (8分)】

できましたか？キャプテンは、ツールボックスの中から色のファイルを出してください。シートを机の上に広げましょう。今みんなが書いてくれた付箋をシート(自己モニタリングシート)にはってもらいます。

貼る前にそのシートをよくみててください。シートには「友だちと仲よくなれるよ」などという欄と、「人にめいわくがかかるよ」という欄があると思います。

～各欄を以下のように読む～

この方法を使うと落ち着く上に、友達と仲良くなれるよ、相手もいいよ、あるいは体がいいよ、という方法はこちらの青い枠の中に貼ってください。一方、この方法を使うと落ち着くんだけれど、友達と仲良くなれないよ、人に迷惑がかかるよ、あるいは体に悪いよ、という方法はこちらのオレンジ色の枠の中に貼ってください。

みなさんがこれまでやってきた方法がどちらになるのか、よく考えてはってください。たとえば、こんな風に貼ってください。(自己モニタリングシートに付箋を貼りながら見せる)

ころぼんの横と、ライラの横は、空けておいてくださいね。まよっている人がいるときは、キャプテンを中心に助けてあげてください。はじめ。
～出来た頃合いを見計らって次へ進む。80秒から1分程度～

できましたか？青色の枠にはられたものをみててください。その中で、これをつかえぱくやくしいきもちが落ちつくよ！という一番のおすすめをひとつ決めてください。そして、ころぼんの横に貼ってください。

もうひとつ、オレンジ色の枠に貼られたものをみててください。その中で、この方法はお勧めできないというものをひとつ決めてください。そして、ライラの横に貼ってください。

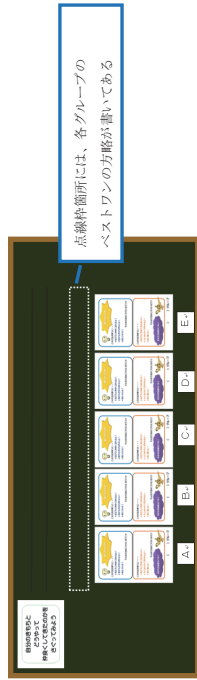
出来たグループから、キャプテンにシートを前へ持ってきて来てください。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



出来たグループから、シートを前へ貼りにきてってください。



～自己モニタリングシートを前へ貼りにきたグループから、一番のおすすめに貼られた付箋を黒板に書く。時間がない場合は、児童に記載を手伝ってもらう。記載箇所は各点線箇所。6 グループの場合は E グループの横に F グループを貼る。出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

スライド・クリック

5 活動クライマックス (20分)

【3：対処方法を共有する】(8分)

すべてのグループが貼り終わりました。A グループは●●～E(F)グループは●●です。

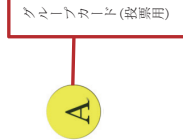
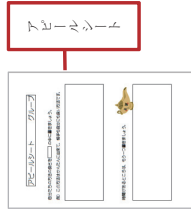
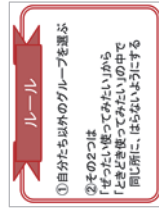
～両方の方略に一通り触れる。おすすめの方略について、よく似た方略が出た場合には「どんな時に使いましたか？」などの質問をして、弁別する記載を加える～

キャプテンはツールボックスの中から色のアデイルを出しましょう。

アビールシートを机の真ん中に広げ、グループカードも2枚出しましょう。

～授業タイトルをはがし、評定シートを黒板に貼る～

スライド・クリック



カードの貼りに方について説明します。お勧めの方について考えます。

自分以外のグループをみてください。これはつかってみたいというグループのものを2つ選んでください。ただし、スライドにも書いてありますが、①自分たち以外のグループを選んでください。そして、その2枚のカードを②絶対使ってみよう、できるだけ使ってみよう、ときどき使ってみよう、のどこかを選んで貼って下さい。

そのとき、たとえばどちらでも「絶対使ってみよう」のところに貼らず、ちがうところにはれる2 グループを選びましょう。たとえば C グループさんへ「ときどき使ってみよう」のカードを貼ったら、D グループさんには「できるだけ使ってみよう」へ貼るようになります。

～上記は黒板で示しながら説明しても OK～

グループカードが貼れたところはお勧めの方法について、自分たちのグループの方法をアビール出来るように、アビールすることをシートの中へ書き込みましょう。時間があつた人は、もうひとつアビール出来る内容を考えて、二つ目の口の中へ書き込みましょう。アビールというのは、自分たちの方法がよいということをみんなに教えてあげることです。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



～カードを貼り間違えているときは、直すところを指示。準備が出来たところで、次へ進む～

【4：対処方法について理解を深める (10分)】

すべてのグループが出そろいました。今からみなさんにアビールをしてもらいたいと思います。アビールがしつかり出来たところは、ここに貼ってある一番下のグループカードが1 ランクずつアップします。グループカードが貼られていないところにも先生カードが貼られます。そのカードがランクアップしていきます。

「絶対使ってみよう」が3 ポイント、「できるだけ使ってみよう」が2 ポイント、「ときどき使ってみよう」が1 ポイントです。最後は総合ポイントで競います。

～3 種のポイントカードを貼りながら説明する～

カードがたくさん増えるように、しっかりと頑張しましょう。

ただ、アビールしてもらってもつまらないので、アビール出来るところをゲームで決めたいと思います。

スライド・クリック



アビールタイム、拍手。

この方法はこんなにいいよ、くやしいきもちがしずまるよ、やってみてこんなによかったよ、などを先生やみんなに教えてあげましょう。

ただ発表してもつまらないので、アビールできるグループをクイズで決めます。

もうグループカードが上にあがっているところも、さらにアビールすることが出来ますよ。がんばりましょう。

スライド・クリック



練習をしましょう。椅子を少し後ろへ下げましょう。手は頭の上に置きましょう。
先生が「よーい」と言うのでみなさんは「スタート」といいましょ。

スライド・クリック
すると画面に何かが出て来ます。ごそごそ動いたり、大きくなくなったりと変な動きをするので、よく見てください。
分かった人はカウントダウンの後、このように「はい」と言って手をあげて立ちましょう。

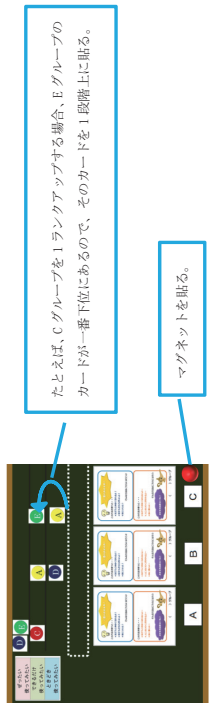
スライド・クリック



これが答えです。答えが正解のときは、アピールすることが出来ますよ。

実施手順

- ①スライドを提示し、一番早く綺麗に全員が手を挙げたグループに回答権を与える。
- ②回答権を得たグループにアピールをさせる。
- ③アピールしたグループ
 - *3段階のうち、一番下位にあるカードを1枚だけランクアップする。
(ex. できるだけ使ってみたい→ぜったい使ってみたい)
 - *カードがない場合は、先生カードを「ときどき使ってみたい」に貼る。
 - *「ぜったい使ってみたい」にカードがある場合は、先生カードを追加する。
- ④アピールが終了したところのグループカードの横に、マグネットを貼る。



ただし、よく見ないと間違えるので気をつけましょう。

スライド・クリック

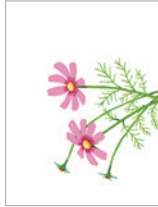


それでは、本番です。

スライド・クリック
いきますよ。手は頭の上。「よーい」(教師)、「スタート」(児童)

スライド・クリック
果たして正解でしょうか？正解は！セーの「オーブリン」(教師・できれば児童も)

スライド・クリック



正解です。拍手。アピールをお願いします。

※当てる順番は、グループ全体→キャプテン記録係の順。それでも、アピール出来なかった場合は「残念、アピールできませんでした！次回は頑張りますよう」といって、ランクアップしない。
大変良いアピールでした。○グループさんは1枚が1ランクアップします。拍手。

最初に言ったグループの番号が間違えた場合

正解は2番でした。○グループさん、残念でした。他に分かるグループ。◎グループさんアピールをお願いします。

《POINT》

* しっかりアピールさせることが重要 * リズムがとれない場合は、授業者の方で適宜修正すること

4問目からダブル・ポイント・チャンス

スライド・クリック



ダブル・ポイント・チャンス。拍手。ここからは、2ランクアップになります。しっかり頑張りますよう。

スライド・クリック

～以下は、全部のスライド～

1 問目	2 問目	3 問目	4 問目	5 問目	6 問目	(予備)
						
花 (エスモス)	ピアノ	寿司 (エビ寿司)	ブロッコリー	蝶	ひつじ	魚 (かれい)

- 4 問目からダブル・ポイント・チャンス。
5 問目のスライドのおわりから、スライドの右端にころぼんが登場する。
以降のスライドは見童が回答を間違えた場合の予備。
スライド下のころぼんをクリックするとシェアリングに飛ぶ。

投票もなく、アビールもなかったグループへの対応

E グループさんは他のグループの答え早すぎて、今回は残念ながらアビールが出来ませんでした。でも、E グループさんのいかりのきもちを落着かせる方法は、先生は〇〇の点でとても良い方法だなと思いました。そこで、E グループさんにも先生カードを貼りたいと思います。

みなさん、たくさんの方を考えたくれました。拍手。

【5：学習の成果を強化する（2分）】

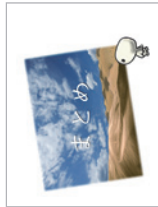
総合得点を見たいと思います。～適宜計算し、グループバナーの横に数字を記載する～
総合優勝は・・・A グループさんでした。拍手。～王冠カードを貼る～

みなさん、しっかりアビールしてくれました。たくさんの方を分りました。拍手。



まとめ (5分) 自分の感情について学習する動機づけを高める

スライド・クリック



6 シェアリング この時間の感想を教えてください。

* この授業を受けて、どうでしたか？

* きもちを落着かせる方法をみんなと一緒に考えて、気づいたことがあれば教えてください。

※3人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてて。

7 最終ストーリー(00' 44") お話の続きをみましょう。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



ライラ 「ありがとう。やっと落ちついたわ。」

はなまる 「よかったわ。」

ライラ 「そういえばね、丘の向こうで、さっきから鳴き声が聞こえるのよ。」

とつべい 「ん？どこ？？」

ライラ 「ここよ。」



みかん 「助けて。だれかあへ」

とつべい 「みかん！大丈夫かい？今助けるよ！！」

とつべい 「もうすこし・・・うわあつ」

はなまる 「とつべい！」



8 授業プロセス確認

～授業者は進行ディスプレイに進行シール、進行シール(ころぼん3)を貼りに行く～

みなさん、こちらを見てください。この時間は、きもちとこれまでどうやって仲良くしてきたのが分かってました。シールを貼りたいと思います。ころぼんも、だいが元氣になりました。みなさんにも、授業が終わったら同じシールを配りますので、貼ってください。

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 m. 自分の感情への対処方法の現状を把握できる。
#5(共通 ver.(一部注釈参照))

9 授業で学んだことの意義

～教室環境を整えた上で、以下の内容を見童に見童に伝える～

この時間はこれまで使っていたきもちと仲良くする方法をみんな考えてみました。くやしいきもちになることは悪いことではありません。でも、そのままにしてどんどん嫌なきもちが膨らんで行くと、自分もまわりも毎日が楽しくなくなりますね。そんなときは、今日みんなで作ったたくさんの方を思い出してください。自分の知らないかった色んな方法も含めて、きもちと仲良くするためのたくさんの方があることが分かりましたよね。悔しいきもちと仲良くなれば、そのきもちはずっと色々なことにチャレンジしたり、がんばったりする力になると思います。そうやってくれたら、先生はとっても嬉しいです。あいさつをお願いします。

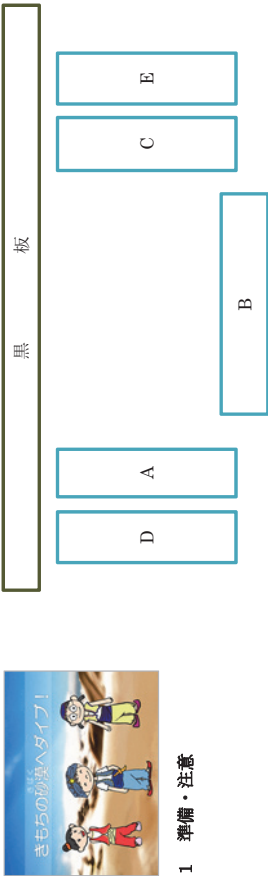
～挨拶が終了後、強化シールを配布し、児童用ファイル内に貼るよう指示する～

第6時間目

感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 n. 自分の感情が生じる思考を修正することができる。
#6(共通 ver.(一部注釈参照))

感情へ対処することができる (2)

導入 (5分) 授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める



1 準備・注意

※あらかじめ、授業タイトルを黒板に貼る。椅子はコの字に配置しておく。机は後ろや壁際へ移動、または廊下へ出す。授業前の配置例は上記参照 (6 グループの場合は、B グループの後ろに配置。)

こんにちは。予防教育の授業をします。よろしく願います。

スライド・クリック



(音声なし)

この時間も、キャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

2 本授業の目的 前の授業では、悔しいきもちをどうやって落ち着かせたのかを考えてもらいました。この時間と次の時間は、嫌なきもちと仲良くする方法がしっかりと使えるように練習したいと思います。勉強することとは、わかりましたか？

3 導入ストーリー (02' 26") お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。

スライド・クリック

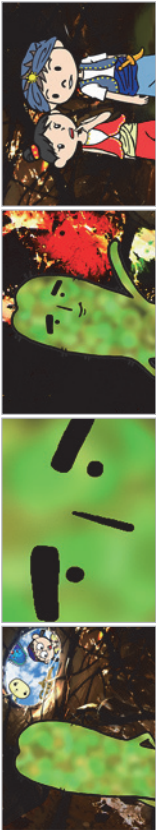


感情の理解と対処の育成 5年生
操作目標 n. 自分の感情が生じる思考を修正することができる。
#6(共通 ver.(一部注釈参照))

ナレーション「ある日、気がつくや砂漠の中にいたとっぺい。そこで出会ったきもちの妖精、ころぼんと一緒に旅をすることになりました。ころぼんたちと一緒に、自分の色々なきもちに気づく方法、きもちが生まれる時やその強さ、そしてやなきもちをいすめるために、これまでどんな方法を使っていたのかについて考えました。鳴き声があるというライラにつれられて、丘の上に行ってみると、みかんが洞穴の下で泣いていました。それを助けようとしたとっぺいは、穴に落ちてしまい・・・」



みかん「とっぺいくん、とっぺいくん、しっかりして。大丈夫？」
とっぺい「うう、みかん。ほく、助かったんだね。」
みかん「わらが戦っているところから助かったの。気がついて良かったわ。」
とっぺい「みかんは、どうしてここに？」
みかん「サッカードを置いていた2人を抱えていたら、気を失って。気がついたらここにいたの。」
とっぺい「ころぼんのしわざだな。みんなを巻き込みすぎだ！いいかげんにしろっ！」



さぼちゃん「ころぼんじゃないよ。ほくが呼んだんだ。」
へさぼちゃん登場～
とっぺい「きみはだれだい？」
さぼちゃん「ほくはサボテンのさぼちゃん。ころぼんの友だち。」
みかん「ころぼんって？」

とっぺい「ほくやほくはまると一緒に旅をしていた、きもちの妖精なんだ。ころぼんは、自分で自分のきもちを感じる力が弱くなったのを元に戻そうとしているんだ。そのために僕たちを呼んだっていいから、てっきりみかんもそうなのかなと思っただけだよ。」



さぼちゃん「とっぺいの勘違いだったんだ。いかりのきもち、しずまった？」
とっぺい「う、うん。そうか、ころぼんのせいだっけ決まっていたから、いかりのきもちになっただけか？」
さぼちゃん「かんがえ方を切りかえることができるよ、きもちと仲よくできるんだ」

展開 (35分) 自分の負感情の認知を修正する方法を学習する



自分のきもちと仲良くする方法を練習しよう。

4 活動走1 (12分)

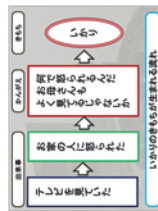
【1：負感情が生じる認知の修正方法について説明する (5分)】

スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



お母さん「太郎、いつまでテレビ見てるの。」太郎「何で怒られるんだ。お母さんもよく見てるじゃないか。」



太郎くんのいかりのきもちが生まれる流れを見てください。太郎くんはテレビをみていました。そして、お家の人におられました。そのとき「なんで怒られるんだ。お母さんもよく見てるじゃないか。」と言う考えになっ
ていましたね。そしていかりのきもちになっています。でも、この考え方をチェンジさせると、

スライド・クリック



太郎「確かに長い時間テレビを見ていたな。注意してもらってよかったよ。」
このような考えにチェンジ出来れば、嫌なきもちも落ち着いてきますね。

スライド・クリック

～かんがえスイッチ・チェンジ！という文字が出る～

これをおかんがえスイッチ・チェンジ！とよびます。今日はこのかんがえスイッチ・チェンジをした後の考え方に
ついて、みなさんと一緒に考えたいとおもいます。

【2：複数の認知再構成法を提示し、思考をゆさぶる 1 (7分)】

～以下、各シートを黒板に貼りながら説明する～

それでは、問題です。『友達に「おはよう」といったのに、「おはよう」と言ってくれなかった』とします。

そのときに『無視をするなんて、ぼく・わたしは嫌われているんだ』と考えました。

でも、このままじゃいけない。みなさんは「かんがえスイッチ・チェンジ」しました。

今から3つのチェンジした考えを出します。みなさんがいつも考えるものと一番近いんじゃないかなと思うものを一つ選んで下さい。良い格好はせず、自分だったらどうするか良く考えてください。

『A今日は機嫌が悪かったんだ。機嫌が直ったら挨拶してくれるだろう。』 ※ (次に推奨)

『B自分に挨拶されたとは思わなかったんだ。今度は名前を呼んで挨拶してみよう。』 ※ (推奨)

『C別に嫌われても良いよ。他にも友達がたくさんいるから。気にしないでおう。』 ※ (今回は推奨しない)

それでは、自分が「かんがえスイッチ・チェンジ」をしたときの考え方に一番近いものに手をあげましょう。
Aだと思う人。Bだと思う人。Cだと思う人。

それでは、Aに手をあげてくれた人は怒怒、Bは後ろ、Cは廊下側に移動して座ってください。

手を挙げた通りに座りましょう。空いている席でかまいません。座るときには男女交互に座りましょう。

《グループ分けをする際の留意点》

※3等分される必要はない。例えば、30人クラスの場合、10人・2人・18人などでもよい。(最低2人は必要)。

※人数が均等でない場合は、適宜椅子を移動させる。

※2等分でも良い。ただし、授業者が求める選択肢へ一人もいない場合は、「②もするかもしれない」と思う人は手を挙げてください」などと言って誘導する。

今からディベートをします。ディベートとは、「ある議題について、異なる立場に分かれて議論すること」です。
意見を言うときは、短くはっきり言うことが大切です。

そして、同じ人ばかり答えず、多くの人が答えることが大切です。難しいですが、頑張ってみよう。

スライド・クリック



それでは今からルールを説明します。
最初は作戦タイムです。各グループで30秒間、選んだ理由を考えてもらいます。

【8：認知再構成の中でも、出来るだけ自己指向性の高い変容が良いことを伝える (3分)】
みなさんたくさん考えてくれたね。では、みなさんにここで考えてもらいたいものがあります。
心理学の中では、しっかりとときもちが落ち着く「良いかんがえスイッチ・チェンジ」というものがあります。

スライド・クリック



困った出来事を何とかするために「自分で出来ること」「自分で変えること」が考えの中に入っていると良いとされています。

スライド・クリック



さっきの問題でみてみましょう。Aは相手が変わらないと困った出来事が変わります。Cはあきらめてしまっています。Bは自分の力で動かすことができますね。

でも、まずは「かんがえスイッチ・チェンジ」をやってみましょう。そして、より自分から動けたらもっと良いですね。

まとめ (5分) 自分の感情について学習する動機づけを高める

スライド・クリック

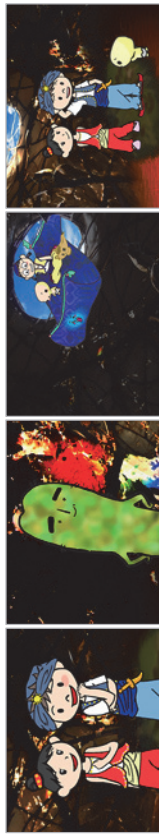


6 シェアリング この時間の感想を教えてください。

- * この授業を受けて、どうでしたか？
- * きもちの特徴をみんなと一緒に考えて、気づいたことがあれば教えてください。
- ※3人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてて。

7 終結ストーリー(00'45") お話の続きをみましょう。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



とつべい「かんがえ方を切りかえるのって難しいけれど、いやなきもちを沈めることができそうだよ」

さぽちゃん「それは、よかった」

アルフ「おーい、とつべい」

はなまる「とつべい、みかん、大丈夫？とつべいが焦って助けようとするから。アルフに乗って下りてくれればよかったのよ」

とつべい「あっ・・・そうか」

ころぼん「でも、とつべいは勇気があるね。すごいね。」

とつべい「あっ、ありがとう」

さぽちゃん「さて、みなさん。こちらへどうぞ。」

みかん「どこに行くのかしら」



8 授業プロセス確認

～授業者は進行ディスプレイに進行シールを貼りにいく～

みなさん、こちらを見て下さい。この時間は、きもちと仲良くする方法について練習しました。シールを貼りたいと思います。みなさんにも、授業が終わったら同じシールを配りますので、貼ってください。

9 授業で学んだことの意義

～教室環境を整えた上で、以下の内容を児童に伝える～

この時間はきもちと仲良くする方法を勉強しました。嫌なきもちにはだれにも生まれません。嫌なきもちを感じる度にしんどくなるのではなく、うまく落ち着いたり、元気にして、仲良くする方法が分かれば毎日が楽しくなりますね。そして、この時間に勉強した、かんがえスイッチをチェンジするときも、自分から色んなことにチャレンジする方法を見つけることが出来ればよいですね。そんな風に毎日を過ごすことが出来れば、とても素晴らしいです。あいさつをお願いします。

～挨拶が終了後、強化シールを配布し、児童用ファイル内に貼るよう指示する～

第7時間目

感情の理解と対処の育成 5年生
#7(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 o. 自分の感情について、様々な対処方略を考案・実行することができる。

感情へ対処することができる (3)

導入 (5分) 授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める



1 準備・注意
※あらかじめ、授業タイトルとグループバナーを黒板に貼り、児童にファイルを配布する。

こんちは。ネームプレートを付けてください。
こちらのスライドをみてください。前にもみてもらったグループでの話し合いの方法を説明します。

スライド・クリック



(音声なし)

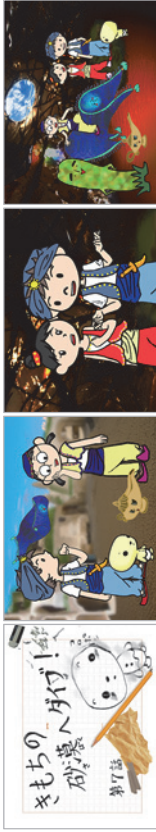
この時間のキャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

2 本授業の目的

前の時間は、嫌なきもちになったときの考えをチェンジする方法を考えてもらいましたね。この時間は、きもちと仲良くなるもう一つの方法を練習したいと思います。勉強することは、わかりましたか？

3 導入ストーリー (01'41") お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。

スライド・クリック



ナレーション「ある日、気がつくとき砂漠の中にいたとつべい。そこで出会ったきもちの妖精、ころぼんと一緒に旅をすることになりました。ころぼんたちと一緒に、自分の色々なきもちについて、たくさんのことを考えました。無事に合流することができたとつべいたちは、きぼちゃんにつれられて、洞窟の中を歩いていました。」

感情の理解と対処の育成 5年生
#7(共通 ver.(一部注釈参照))
操作目標 o. 自分の感情について、様々な対処方略を考案・実行することができる。



はなまる「さぼちゃん、ここはどこなのよー。」
さぼちゃん「もうすぐつくよ。」
ころぼん「ついたよ。」
みかん「うわあ、すごい」
さぼちゃん「ここには、人間が生きてきた歴史が刻まれているんだ。でも、人間はきもちと仲よくできなくて、争ったり、お互いを傷つけたりしてきたんだ。」
とつべい「きもちがあるから、良くないのかな」
ころぼん「きもちがあると、よくないの？ぼくは、ここにはいけないの？」
とつべい「そんなことない！ぼくはころぼんと仲よくしたい！」
ころぼん「じゃあ、教えて。ぼくと仲よくする方法」
=====

展開 (33分) 自分の感情への対応方法を考案し、練習する

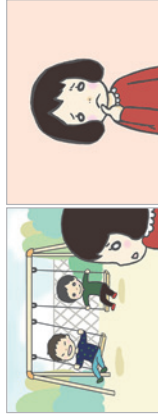


自分のきもちと仲良くする方法について練習しましょう。

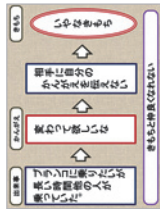
4 活動助走 (13分)

【1：相手の感情への対応内容を考える (13分)】
はじめに、このシーンをみてください。

スライド・クリック



「プランコに乗りたけれど、ずっとプランコで遊んでいる人がいて。代わってくれないかなあ。」



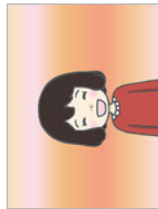
今の場面では、自分のかんがえを相手に伝えず、嫌なきもちになっていました。このままだと嫌なきもちもちはどんな膨らみ、きもちとは仲良くなれません。

前回はかんがえスリッチ・チェンジの方法を勉強しました。
今日は、自分のかんがえを相手に伝える方法を練習します。引き続きスクリーンに注目しましょう。

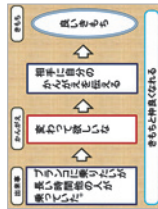
スライド・クリック



「あの一、すみません。私、どうしてもブランコで遊びたくて。もしよかったら代わってもらえませんか。」
「いいよ！ぼくずっとブランコで遊んでいたから、もう十分遊んだし。ごめんね、乗りたいのに気がつかなくて。ぜひ乗ってよ。」



「あの人も私に気づいていなかったんだ。乗りたいことをちゃんと伝えて良かった。」



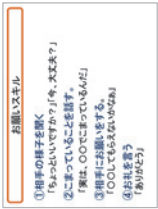
今のうちに、相手に自分のかんがえを伝えると、自分も嫌なきもちにならないし、相手も自分のことが分かってくれて、お互いに良いきもちになります。そして、きもちも仲良くなれます。

スライド・クリック



相手に自分のかんがえを伝える方法は色々あります。今日はその中でも、お願いスキルとことわりスキルについて練習しましょう。ここで大切なことは、出来るだけ自分も相手もOKであることです。

スライド・クリック



お願いスキルについて説明します。

最初に相手の様子を聞きます。次に自分が困っていることについて話します。その後、相手にお願いをします。最後に、おれを言います。



次にことわりスキルです。

最初に、クッション言葉を言います。「とても残念ですけど」とか「すみません」とかです。相手に聞いてもらう姿勢を作ることができます。次に断る理由を言います。その後、断る言葉を言います。最後に、おれや別の案、例えば「明日なら大丈夫だよ」などの言葉を伝ええます。

今からみなさんにお願ひする場面、断る場面の言葉を考えてもらいます。

キャブデン、ツールボックスの中から○色のファイルを出しましょう。

セリフシートが2枚と説明シートが1枚入っていますので、グループの机の真ん中に置きましょう。

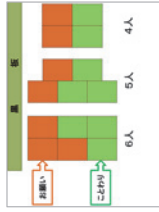


A-C グループ用 セリフシート

D~E(F)グループ用 セリフシート

2枚のセリフシートには、それぞれ、お願いする場面と断る場面が書いてあります。

スライド・クリック



黒板側からみて、橙色で塗ってある席に座っている人がお願いする場面を、緑色で塗ってある席に座っている人が断る場面について考えましょう。時間があまったら、黄色の枠で囲ってあるスペシャルシートにチャレンジしてみましょう。お願いスキルとことわりスキルの手順は、もう一枚シートが入っているので参考にしてください。

時間は3分です。はじめ。

スライド・クリック BGM (音楽は8分で終了。再生したい場合は上矢印+Enter)



スライド・クリック

5 活動クライマックス (20分)

【2：お願いする場面での対処内容を共有し、実践する (7分)】

今から演技をしてもらいますが、ただ演技をしてもつまらないので、次のようなことをしたいと思います。

スライド・クリック



きもち対応ゲーム。拍手。

キャプテン、ツールボックスの中にグループ旗が二本入っているので出しましょう。

今からスライドに、お願いする場面や断る場面に合って、いやなきもちになりかけている人が出てきます。しっかりと対応していいきもちに出来たと思ったら、場面のスライドが流れた後に旗を持って「はい」と言って立ちましょう。二人立ったグループは演技することができます。

自分たちが考えた場面だったところは、紙をみながら、考えていないグループもアドリブで答えることが出来ると思ったら旗を持って「はい」と言って立ちましょう。二人のうち、どちらかがその場で演技してもらいます。

演技がしっかり出来たグループは1ポイント獲得できます。

～ポイントカードを見せながら言う～



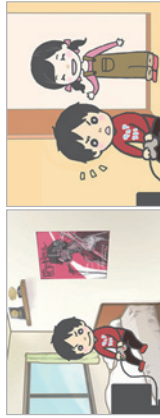
優勝したグループにはこのペナントを贈呈します。
ここにグループ名を貼って、クラスに貼ってもらいます。しっかりと頑張しましょう。
～ペナントを黒板にマグネットで貼る～

スライド・クリック



まずは練習をしてみましょう。

スライド・クリック



「夢中でゲームをしていたら、遊びにきていた従兄弟に、代わってと言われた。いまいとところなのになあ。」
(セリフ後にカーテンが閉まる)

お願い場面ですね。対応出来たと思ったらカーテンが閉まったあとに、旗を持って「はい」と言って立ちます。二人がしっかり立ったところのグループは演技ができます。

もう一度、先ほどのシーンを流します。その後、カウントダウンが終わったらセリフを言います。先生がやってみます。

スライド・クリック



→ スライドが再度流れ、その後カウントダウン
スライドが流れる。

まずはシーンの①～③まで言います。
「ごめんね、あともう少しでクリア出来そうだから、今は代われないんだ。」
そのあと、セリフが流れます。

スライド・クリック

「うん、分かった。」
そのあと、最後の④を言います。
「10分あればクリア出来ると思うから待っててくれるかな。」
※授業者が上記の下線のセリフを言う。

このように言います。
ポイントには心をこめて、大きな声で言うことです。

そして、言う前に深呼吸をすると、落ち着いて自分のかんがえを相手に伝えることができます。
みなさんで一度深呼吸をしてみましょう。
※リラクゼーションの方法を同時に伝える。

難しいですが、自分達が考えた場面が出たときはチャンスです。しっかりと頑張ります。しょう。

スライド・クリック



スライド・クリック



スライド・クリック



よーい (教師) スタート (児童)
スライド・クリック
～各場面スライドが流れる～
誰かいませんか？ A グループさんが早かったですね。もう一度、先ほどのシーンを流します。その後、カウントダウンが終わったらセリフを言うてください。それでは、いきます。
～各場面スライドが再度流れ、その後以下のカウントダウンスライドが流れる～



○○くん。ありがとうございました。

みなさん、今のセリフはしっかり自分のかんがえも言えて、自分も相手も良い方向になっているぞと思った人は手を挙げましょう。たくさん手があがりました ((または) 何名か手があがりました)。

スライド・クリック

笑顔にもなりました。A グループさんは1ポイント獲得です。拍手。
～グループバナーにポイントカードを貼る。一人でも手があがっている場合にはポイント獲得とする。
※発表者がいない場合には、旗が1本だけあがっているグループに当てる。
まったくあがっていない場合は、課題が当たっているチームに発表を促す。
※発表中、間が空いているなどと思ったら適宜誘導する。

《以下、各課題の内容》※児童が対応する場面で、適宜クリックすると、相手のセリフが流れる。

①A～Cの課題	
家に消しゴムを忘れてしまった。隣の友達、消しゴム、貸してくれないかな。 相手のセリフ 「いいよ！」	
②D～E(F)の課題	
体育の片付け、たくさんあるなあ。みんな、手伝ってくれないかな。 相手のセリフ 「いいよ～！」	

【3：断りたい場面での対処内容を共有し、実践する (5分)】

スライド・クリック



続いて、ダブル・ポイント・チャンスです。拍手。
今からスライドに、断りたい人が出てきます。ことわりスキルが出来る人は手をあげましょう。ポイントが2倍になります。しっかりと頑張ります。しょう。
～以下、シングルポイント時と同様。時間がない場合は、ころぼんのマークをクリックすると表彰式に飛ぶ～
《以下、各課題の内容》※児童が対応する場面で、適宜クリックすると、相手のセリフが流れる。

③A～Cの課題	
明日、友達と二人で遊ぶ約束をしたの。でも、その後別の友達に遊ぼうって言われたの。どうしよう。 相手のセリフ 「うん、分かった。」	
④D～E(F)の課題	
友達から借りた漫画を読んでいるときに、別の友達から「それ貸してよ」と言われたんだ。困ったなあ。 相手のセリフ 「分かったよ！」	

【4：お願いまたは断りスキルで、目上の人への対処内容を共有し、実践する（5分）】



今からスライドに、年上の人をお願いする場面や、年上の人からのお願いを断る場面が出てきます。やっていないグループもあると思いますが、ポイントが3倍になります。しっかり頑張しましょう。
～以下、シングルポイント時と同様。時間がない場合は、ころぼんのマークをクリックすると表彰式に飛ぶ～

《以下、各課題の内容》※児童が対応する場面で、適宜クリックすると、相手のセリフが流れる。

⑥A～Cの課題		大切な約束があったって、遅れそうで急いでいるときに、しらないおじさんに道を聞かれたの。どうしよう。困ったなあ。 相手のセリフ「急いでいるときに、すまんー。」
⑥D～E(F)の課題		休み時間の鬼ごっこに、先生を誘ってみようと思ったんだ。でも、先生はとっても忙しそう。どうやって誘おうかな・・・。 相手のセリフ「あと10分したら先生も参加出来ますよ。」

次からは、だれも考えていない場面が登場します。引き続き頑張りましょう。

《以下、予備の課題》※児童が対応する場面で、適宜クリックすると、相手のセリフが流れる。

⑦A～Cの課題		昨日、学校を休んだから、友だちにノートを借りたい。貸してくれるかなあ。 相手のセリフ「いいよ。」
⑦D～E(F)の課題		みんなが運動会のリレーの選手に選んでくれた。だけど、走るのは苦手だし。どうしよう。 相手のセリフ「分かったわ。私が代わりに走るよ！」

【5：結果を共有する（3分）】

スライド・クリック



優勝は？
それでは、結果をみてみましょう。
一番ポイントの多かったグループはAグループさんでした。
～該当グループの透明シールを、ペナントを黒板に貼った状態で貼る～

キャプテンと記録係さんは、前へ、前へ。ペナントを贈呈します。みなさんは拍手をお願いします。おめでとうございます。拍手。
～ペナントを渡す。その後ペナントは優勝グループに一度持って帰ってもらい、授業後教室に掲示すると良い～

まとめ（7分） 自分の感情について学習する動機づけを高める

スライド・クリック



6 シェアリング この時間の感想を教えてください。

＊この授業を受けて、どうでしたか？
＊きもちと仲良くする方法を練習して、気づいたことがあれば教えてください。
※8人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる。

7 締結ストーリー(02'20") お話の続きをみましょう。スクリーンに注目してください。

スライド・クリック



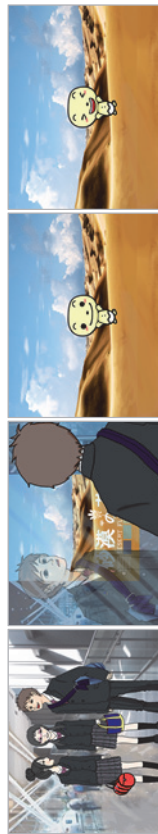
ころぼん「とっぺい、みんな、ありがとう。ほくと仲よくしてくれて。これからも、仲よくしてくれる？」
とっぺい「もちろんさ」
はなまる「あつ、ころぼんが笑ってる」
アルフ「力が完全に戻ったな」



ころぼん「みんなありがとう。みんなのおかげでほくの力が元にもどったよ。
でも、ほくはやっぱり最初のころのほくにもどろうと思ってるんだ」
とっぺい「なんでだよ！せっかく元に戻ったのに・・・」
ころぼん「ほくにもどった力を、世界中の人たちが少しずつ持つてば、みんなももっとほくと仲良くしてくれれると思
うんだ」
とっぺい「でも、そうしたら、ころぼんの力はなくなってしまうんだよ。」
ころぼん「大丈夫。みんながほくと仲良くしてくれれば、また元にもどるから。ライラ、僕の力を吸い取って、
みんなのところへ届けてくれる？」
ライラ「本当にいいの？・・・わかったわ。」



とっぺい「ころぼん！」



とっぺい「ころぼんは・・・元気かな」
ころぼん「ありがとう」
=====



8 授業プロセス確認
～授業者は進行ディスプレイに進行シール、進行シール(ころぼん4)を貼りにいく～
この時間は、自分のきもちと仲良くする方法を練習しました。シールを貼りたいと思います。ころぼんも元気に
なりました。みなさんにも、授業が終わったら同じシールを配ります。

9 授業で学んだことの意義
～教室環境を整えた上で、以下の内容を児童に伝える～
自分のきもちと仲良く方法を考えて、実際にやってみる勉強まで進みました。これで、みなさんは自分のきもち
と仲良しですね。きもちと仲良くなれると、心もからだも健康になるという研究がたくさんあります。それに、
誰もが仲良くなります。このきもちの授業は、そんなことを目指す大切な授業でした。これからも、自分のきもち
を大切にしてくださいね。そうすると、自分だけではなく、周りの人のきもちも元気にすることが出来るよう
になります。すると、きっと楽しい毎日になりますよ。あいさつをお願いします。
～挨拶が終了後、強化シールを配布し、児童用ブレイク内に貼るよう指示する～

第 8 時間目

感情の理解と対処の育成 小学 5 年生

#8(共通 ver.)

感情の理解と対処の育成 小学 5 年生

#8(共通 ver.)

まとめ

1：復 習 (15 分)



みなさん、こんにちば。きもちの授業はどうでしたか？楽しかったですか？

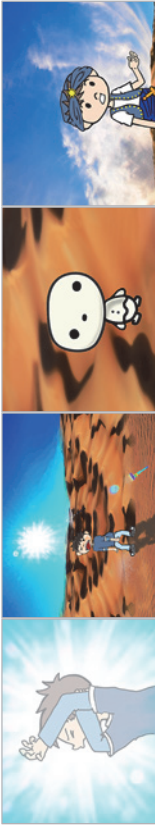
この時間は、みんなできもちの復習をしたいと思います。スクリーンに身体を向けましょう。

スライド・クリック

=====



ころぼん「最初に、自分にきもちがよく分かったぼくは、とっぺいを砂漠に呼び寄せて一緒にきもちについてかんがえてもらうことにしたんだ。とっぺいは最初、とても戸惑っていたけど、ぼくの悩みを自分のことのように考えてくれて、本当にうれしかったよ。」



ころぼん「最初は、自分のきもちがよく分かったぼくは、とっぺいを砂漠に呼び寄せて一緒にきもちについてかんがえてもらうことにしたんだ。とっぺいは最初、とても戸惑っていたけど、ぼくの悩みを自分のことのように考えてくれて、本当にうれしかったよ。」



ころぼん「では、みんなに問題だよ。次の身体の特徴はどのきもちを感じた時かな？」

=====



では、先生が今から見せるカードは次のうち、どのきもちを感じた時の特徴でしょう？

※#1 で使用した感情見出しカード 3 種を黒板へ横一列に貼り、その下に特徴記載カードをランダムに貼る。

先生がレディーゴーと言って、カードを開けます。そこに書いてある特徴はいかり、がっかり、よろこびのどのきもちを感じたときのものを答えてください。

※違う答えが出た場合は、意見交換をさせる。

※#1 の特徴記載カードのどつぺいがサッカードをしている面のみを印刷し、3 種各感情の特徴を記載する。

記載内容は、#1 で特筆された内容でも良いし、思い浮かばない場合は、下記でも OK

＋いかり・・・顔が真っ赤になる

＋がっかり・・・下を向く

＋よろこび・・・ガッツポーズをする

みなさん、きもちを感じた時の身体の特徴がしっかりと分かっていますね。続きをみてみましょう。

スライド・クリック

=====



ころぼん「はなまるやアルフと一緒に旅をしていたら、だんだん旅が楽しくなってきたぼく。みんなと一緒にきもちがうまれる理由や、強さを考えていたら、ちよっとずつきもちのことが分かって始めてきたんだ。」

ころぼん「では、みんなに問題だよ。みんなは次のいかりのきもちが生まれるときに、どのぐらいいかりのきもちの強さを感じる？」

=====



問題です。『〇〇のとき』どのぐらいいかりのきもちになりますか？

4 で児童から出題されたストレスの理由のひとつを取りあげて、黒板に書いて提示する。

良い例がない場合は、たとえば「友だちとけんかをした時」などと記載する。

スライド・クリック

6	今までで一番
5	ものすごく
4	とても
3	わりと
2	ふつうに
1	少し

先生が1から6の数字を指さすので、当てはまるところで手を上げてください。1の人・・・。
みんなによってどうしてこんなに違いがあるのか、分かる人はいいますか？
そうですね。かんがえが違うんですね。

続きをみてみましょう。

スライド・クリック



ころぼん「町についてぼくたちは、ライラ、みかん、さぼちゃんと一緒に旅を続けたよ。でも、ぼくは不安になってしまったんだ。きもちがあるから、よくないのかな。ぼくはここにはいけないのかなって。」
ころぼん「みんな、もう一度ぼくと仲良くする方法を練習してね！」



みなさんと一緒に次のことを勉強しましたね。

スライド・クリック

お願いスキル
①相手の様子を見る 「ちょっといいですか?」「や、大丈夫?」
②こまづいていいることを出す。 「家は、OOでまわっているんだ」
③相手は話聞いてくれる。 OOでも大丈夫かなん
「おかしな話」 「おかしな話」

一つ目はお願いスキルでした。

スライド・クリック



では、お願いスキルをもう一度練習しましょう。
対応できると思った人は、カーテンが閉まった後に、はいといって立ちましょう。

手は頭の上に置いてください。よーいと言ったらスタートと言ってください。
よーい (教師) スタート (児童)

スライド・クリック



「昨日、学校を休んだから、友だちにノートを借りたい。貸してくれるかなあ。」
(セリフ後にカーテンが閉まる)

〇〇くんが早かったですね。もう一度、先ほどのシーンを流します。その後、カウントダウンが終わったらセリフを言ってください。それでは、いきます。
～各場面スライドが再度流れ、その後以下のカウントダウンスライドが流れる～



※児童のセリフにあわせ、クリックして相手のセリフを流す。その後、もう一度クリックし、スライドの主人公を笑顔にする。

〇〇くん。しっかり対応出来ていましたし、スクリーンの女の子の女の子も笑顔になりました。拍手。

スライド・クリック

ことわりスキル

①クワンさん達を助る
「とても頼まなければ」「アホなせん」

②ことわる理由を言う
「明日は別の用事があって」

③ことわる言葉を言う
「OOでないだ」「OOでないわ」

④お礼や謝の言葉を言う
「まそってれて、ありがたう」
「明日から大丈夫だよ」

二つ目はことわりスキルでした。

スライド・クリック



※先ほどと同様に実施する。

同じように練習してみましょう。

各スライドの詳細

お願いスキル（#7 予備スライド1）				
			昨日、学校を休んだから、友だちにノートを借りたい。貸してくれるかなあ。	相手のセリフ「いいよ。」
ことわりスキル（#7 予備スライド2）				
			みんなが運動会のリレーの選手に選んでくれた。だけど、走るのは苦手だし。どうしよう。	相手のセリフ「分かったわ。私が代わりに走るよ！」

続きをみましょう。

スライド・クリック



とっぺい「ころぼんは・・・元気かな」
ころぼん「みんながきもちと仲良くしてくれているから、ぼくは毎日楽しく暮らしているよ。これからも、仲良くしてね！」



みなさん、しっかり復習できましたね。みなさんはこれから色んなきもちを感じると思います。その中でもいやなきもちになることは悪いことではありません。先生もいやなきもちになります。でも、そのままにしておくと、自分がつもつともやもらしたりしてしまいます。でも、もうみなさんはきもちと仲良くできる達人です。みなさん、これから、クラスの誰もが仲良くなって、最高に楽しいクラスにしてくださいね。先生は、そうなることを夢見していますね。そうなると信じています。これできもちの授業を終わります。

スライド・クリック

2：認定証の配布（10分）



※各グループで誰に渡すのかを授業者の裁量であらかじめ決めておく。
決まらない場合は各グループのキャプテンでもOK。
当日は「一番上にある人の名前を呼びますね」などと言う。

～スライドを提示しながら、各グループの代表者に認定証を渡す。クリックすると音楽が流れる。
授手中は各グループを全員立たせ、代表者をレッドカードカートへ誘導し、授与する。～
例) それでは、Aグループさんは全員立ちましょう。○○さん、前へ出てきてください。

3：事後評価（20分）

～ツールボックス等を片付け、評価を実施～
事後評価は、事前評価に加え、向上度評価＋印象評価を実施する。

引用文献

- Attwood, T. (2004a). *Exploring feelings: Cognitive behavior therapy to manage anger*. Arlington, TX: Future Horizons.
(辻井正次(監修)・東海明子(訳)(2008a). ワークブックアトウッド博士の〈感情を見つけにいこう〉(1) 怒りのコントロール 明石書店)
- Attwood, T. (2004b). *Exploring feelings: Cognitive behavior therapy to manage anxiety*. Arlington, TX: Future Horizons.
(辻井正次(監修)・東海明子(訳)(2008b). ワークブックアトウッド博士の〈感情を見つけにいこう〉(2) 不安のコントロール 明石書店)
- Horn, A. B., Pospel, P., & Hautzinger, M. (2011). Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence: A school-based programme. *Journal of Health Psychology*, 16, 258–273.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Pudney, W., & Whitehouse, E. (1996). *A volcano in my tummy: Helping Children to Handle Anger: A Resource Book for Parents, Caregivers and Teachers*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers.
(藤田恵津子(訳)(2006). ワークブック おこりんぼうさんとつきあう25の方法 ―「怒りのマネジメント」による子どもの理解と対応― 明石書店)
- 櫻井茂男・葉山大地・鈴木高志・倉住友恵・萩原俊彦・鈴木みゆき・大内晶子・及川千都子 (2011). 他者のポジティブ感情への共感的反応と向社会的行動、攻撃行動との関係 心理学研究, 82, 123–131.
- 内田香奈子・山崎勝之 (2012). 学校予防教育プログラム“感情の理解と対処の育成” 鳴門教育大学研究紀要, 27, 154–168.
- 山崎勝之 (2006). ポジティブ感情の役割 ―その現象と機序― パーソナリティ研究, 14, 305–321.
- 山崎勝之・佐々木恵・内田香奈子・勝間理沙・松本有貴 (2011). 予防教育科学におけるベース総合教育とオプショナル教育 鳴門教育大学研究紀要, 26, 1–19.
- 山崎勝之・佐々木恵・内田香奈子・松本有貴・石本雄真 (2012). 学校予防教育の革新 ―なぜ、これまでの教育が通用しないのか― 鳴門教育大学学校教育研究紀要, 26, 1–8.

A School-Based Universal Prevention Education Program for Development of Understanding and Regulating Emotions : Educational Methods for 5 th-Grade Children at Elementary Schools

UCHIDA Kanako* and YAMASAKI Katsuyuki*

(Keywords : emotional education, the science of prevention education, universal prevention,
health/adjustment, elementary school children)

Yamasaki, Sasaki, Uchida, Katsuma, and Matsumoto (2011) developed universal prevention education programs named “TOP SELF (Trial Of Prevention School Education for Life and Friendship).” This article explained about the educational programs for development of understanding and regulating emotions that are one of the comprehensive base education programs in TOP SELF. Moreover, among the programs, the one for 5 th-grade children at elementary schools was focused. First, the structure of the hierarchical purposes for this program was introduced. Next, after clarifying the differences in purposes between grades, concrete educational methods were explained for the 5 th-grade version in detail, including the plans for class guidance and blackboard demonstration, along with the detailed scenarios, for school teachers. Since the programs are implemented over eight classes in total, the educational methods were depicted by the class.

*Department of Human Development, Naruto University of Education