

タイトル	感情チェック		
ワークの目的	<ul style="list-style-type: none"> ● 日々、自分の感情が今どのような状態かを把握し、どう対処すべきかを考え、自分なりの対処法を身に着ける 		
背景	<ul style="list-style-type: none"> ● 多様なものの見方や価値観と触れ合うと、自分との違いを原因としたストレスが生じることが増えてきます。 ● その中で生じてくる様々な感情・気持ちに気付いた上で、自分なりの対処方法を身に着けることが、違った他者との無用な衝突・不和を避ける上で重要です。 ● そのため、このワークでは自分の気持ちを客観視する訓練を通じ、自分の気持ちによって生じているのか、を考えます。 ● その上で、今の気持ちに苦しんでいた、その気持ちを変えたいと思っている場合は、自分の状態をよくするにはどうすべきかを考え、どうその気持ちと付き合い方を学びます。 		
対象学年	小学校中学年・高学年	所要時間	10分
準備	ワークシート、大阪府人権教育研究協議会作成のポスター画像		
実施内容		支援の観点・留意点	
① 導入			
<u>今の状態を確認してもらう</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 大阪府人権教育研究協議会作成のポスター（図1）から自分の今の気持ちを選んでもらう <ul style="list-style-type: none"> - 「XXさん、自分が今どんな気持ちか教えてくれる？」 - 「気持ちに良い悪いはないから、感じているものを選んでね」 - 		<u>留意点</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 人間は自然と色々な気持ちを感じるものということ、感情を表現するのは恥ずかしくないことをはっきり伝えましょう 	
② ワーク			
<u>ワークシート（図2）に気持ちの背景を書いてもらう</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 「じゃあ、XXさんがなんでそう感じているのか、書いて教えてくれる？」 ● 「（苦しんでいる場合/その気持ちを変えたい場合は）どうしたらよくなりそうかも、教えてね」 		<u>留意点</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 無理にすべて埋める必要はないですが、言語化に困っている場合は、問いかけをします <ul style="list-style-type: none"> - 「いつからそんな気持ちなの？」 	

	<ul style="list-style-type: none"> - 「その時、何がおこったの？」 - 「どうすればその気持ちで楽になりそう？」
<h3>③ 振り返り</h3>	
<p>気持ちと理由を振り返ってもらう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「XXくんは、XXって理由でXXって気持ちなんだね」 ● 「自分の気持ちについて考えてみてどう思った？」 ● 「自分の気持ちやその理由って、意外と自分でもわかっていないこともあるんじゃないかな。日常でもまず気持ちと理由を考えると、思わず誰かに悪口言っちゃうことも減るし、相手のことを考える余裕も出来て、色々な友達とうまく付き合えるようになるんじゃないかな」 ● 「なので、時間を見つけては、自分に気持ちと理由を整理することを意識していこうね」 	

大阪府人権教育研究協議会作成のポスター画像（図1）



(左) <http://daijinkyo.in.coocan.jp/kyozai/poster1/poster1.pdf>

(右) <http://daijinkyo.in.coocan.jp/kyozai/poster2/poster2.pdf>

ワークシート (図2)

感情チェックワークシート

いまどんなきもちか、ポスターからえらんでみて！

なんでそのきもちになったの？

いまのきもちをかえたい？どうかえる？

なにかいいたいことがあったらおしえて！