

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、どう対処するべきかを考え、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、自分の気持ちが何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り、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っていくかを学びます。		
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			
今の状態を確認してもらう		留意点	
<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」		<ul style="list-style-type: none">人間は自然と色々な気持ちを感じるものだということ、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			
ワークシート（図2）に気持ちの背景を書いてもらう		留意点	
<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」		<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？」
③ 振り返り	
<u>気持ちと理由を振り返ってもらう</u> <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てみると、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！