

## ■とてもうれしい!

【ねらいとする能力】

・自己のコントロール ・対人関係

### 目的

家庭で「気持ちの伝え方のポイント」を使った感情伝達ができるようにする。

○準備物  
なし

### ○ワークショップ概略

- (1) 気持ちを表す言葉の発達段階について知る。
- (2) 「気持ちの伝え方のポイント」を知り、気持ちの伝え方について話し合う。  
\*気持ちの伝え方のポイント…「私(ぼく)は、…(感情語)です。」

### ○ワークショップの流れ

場面	教師の指示(★)と保護者の反応・行動(△)	留意点
説明	(場合によっては、事前に雰囲気作りをする。) ★ 今日は、気持ちの伝え方について学習しました。みなさんは自分の気持ちを正し伝えているでしょうか。	
活動	<p>★ 気持ちを伝えるには、気持ちを表す言葉を知っていなければいけません。みなさんは気持ちを表す言葉をどのくらい知っていますか？</p> <p>△ [グループで話し合う。]喜び/悲しみ/怒り/恐れ/嫌悪/驚き/恥/絶望…。</p> <p>★ 次に、今のお子さんの年齢(小学校の低学年)では気持ちを表す言葉をどのくらい実際に使えると思いますか？</p> <p>△ 喜びや悲しみは使っている/恥は使っていない。</p> <p>★ 喜び、悲しみ、怒り、恐れ、驚き、嫌悪の6つは人間が持つ基本的な気持ちと言われています。これらの言葉は、小学校に入る前後くらいまでには区別して使えるようになると言われています。一方、恥とか罪悪感、誇りといった気持ちは小学校中学年以降から区別することができるようになると言われています。みなさんのお子さんはこれから、こういった複雑な気持ちを表現することができるようになります。</p> <p>★ このような気持ちの言葉を知って使えるようになるために、保護者のみなさんができることは何だと思えますか？ それは子どもに多くの気持ちを表す言葉に触れさせることです。つまり、みなさんが多くの気持ちを表す言葉を使ってほしいのです。そして、気持ちの言葉を使う時には「気持ちを伝え方のポイント」を使ってもらいたいです。ポイントを確認します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>*気持ちの伝え方のポイント 「私(ぼく)は、…(感情語)です。」</p> </div> <p>★ たとえば、家族が自分の話を聞いてくれない時、どのように気持ちを伝えますか？</p> <p>△ 私は、話を聞いてくれないので悲しい/私は腹が立っています。</p> <p>★ そうです。自分がそのような気持ちになる理由をつけて伝えるとさらに良くなります。最後に、全体を通して何か思ったことはありますか？</p> <p>△ 自分の気持ちをあまり伝えていないことに気づいた/自分の子どもに言ってみよう。</p>	<p>グループで話し合う。</p> <p>子どもが100点を取った時など、場面を変えて気持ちの伝え方を考える。</p>
まとめ	★ ご家庭でもお子さんに気持ちを伝えることの大切さを教えてください。また、みなさんも家族に自分の気持ちを伝えるようにしてください。	

### ワークショップをするにあたって

自分の気持ちを相手に伝えるポイントは「I(私)メッセージ」と呼ばれている。詳細は、中学校編 C4 を参照してもらいたい。

(参考文献) 藤田和生(編) 2007 『感情科学』 京都大学学術出版会



©2011 Koizumi & Yamada