

■うれしいこと、心配なこと 【ねらいとする能力】
・自己への気づき ・自己のコントロール

目的
ある気持ちに対する言葉での表し方が多様であることを知り、普段の生活場面でも多様な気持ちを表す言葉を使えるようにする。

○準備物
・サイコロ

○ワークショップ概略
(1) ゲームをしながら、取り扱う感情が生起する場面を考えて説明する。
(2) ある感情に対する言葉での表し方が多いことを理解する。

○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。) ★ 今日は気持ちについて、すごろくのゲームをしながら学習しました。みなさんには違った形で気持ちについて考えてもらいたいと思います。	
活動	★ みなさんには「サイコロトーク」をやってもらいます。やり方を説明します。サイコロを振って出た目に関する子どものエピソードを話してください。それぞれの目のテーマは、次の通りです：①ビックリした話、②うれしい話、③恥ずかしい話、④イライラの話、⑤楽しい話、⑥心配な話。また、その時どのような言葉を使ってその気持ちを表現していたか、分かる範囲で教えてください。初めは、私が例を示します。(モデリングをする。)では、みなさんでやってみましょう。 △ 「サイコロトーク」をする。 ★ いろいろな話をしてもらいましたが、話を聞いて思ったことはありますか？ △ 自分の子どもと同じような話があった/自分の子どもも「ムカつく」とよく言う。 ★ 子どもたちが自分や相手の気持ちについての理解を深めるためには、いろいろな言葉を使って気持ちを表現できるようになることが大切です。例えば「うれしい」という気持ちは、「ハッピー」「最高」「誇らしい」「気持ちが高ぶる」「天にも昇りたくなるような気分」といった言葉で表すことができます。「かなしい」はどうでしょうか？ △ ショック/がっかり/さみしい/落ち込む。 ★ ご家庭でも気持ちを表す言葉をたくさん使って、そういった言葉に触れ合う機会を作ってあげてください。	実態に応じて、グループの大きさ(3人～クラス全員)を決定する。
まとめ	★ 今日は、気持ちについて考えました。大人になっても自分や他者の気持ちを理解したり、表現するのは難しいものです。生活の中で、いろんな気持ちを表す言葉を使ってください。そうすると、みなさん自身も気持ちの理解が上手になるかもしれません。	

ワークショップをするにあたって
保護者会では、初対面の保護者が多いこともあるため、サイコロトークではあえて子どものエピソードを話すようにしている。もし、保護者自身のエピソードを話せる雰囲気であれば、そのようにしてもよい。