心の教育プログラム「小学校版」第１ユニット

	学習活動・内容	時間	生徒の活動	＊備考　〇評価
導入	１「こころ」はどこにあるか考える。	５	・胸にある。 ・頭にある。	＊「こころ」はどこにあるかを想起させる。 ＊「こころ」の働きに焦点を充てる。
展開	２　今日のめあてを板書する。 「こころ」の働きで大切なこと、特に自分を大切にすることを学ぼう。	５	・こころは働いているのだな。 ・自分を大切にするにはどうすればいいのかな。	＊**ワークシート（No.１）**を配付する。
	３　感情（気持ち）について学ぶ。 （１）自分のいいところを見つける。 ①自分のいいところを思い浮かべているときはどんな気持ちか考える。 ②いいところは、すごいところではなく出来ているところを理解する。	１０	・いいところなんてあるのかな。 ・うれしくなってきた。 ・楽しい気分だ。 ・（例）歯磨きができることもいいところなんだ！	＊感情と気持ちは同義であることを伝える。 ＊当たり前にできていることを想起させる。 ＊例を挙げて考えを広げさせる。 ＊たくさん発言させて考えを共有させる。 ＊書き込まれた意見を紹介しながら賞賛する。（机間支援）
	（２）人間にとって大切な気持ちを見つける。 ①気持ちにはどんな種類があるか考える。 ②心が元気になるために大切な気持ちがあることを理解する。	２０	・大切な気持ちってどんな気持ちだろう。 ・うれしい、楽しい、寂しい・・・ ・つまらない、心配、安心・・・ ・プラスに働く感情とマイナスに働く感情があるんだ！	＊うれしい、楽しい気持ちを体感させ、他にもいろいろな気持ちがあることを告げる。 ＊できるだけたくさん想起させる。 ＊プラスに働く感情とマイナスに働く感情に分けて板書する。 ＊プラスに働く感情は、心が元気になるために必要な働きをすることを理解させる。
	（３）自分にとっての大切な気持ちを見つける。 ①「好きなこと、うれしいこと、楽しいことを考える。 ②大切な気持ちはいい思い出と一緒にあることを理解する。		・（ワークシートに記入する。） ・好きなことは・・・すること。 ・楽しいことは・・・すること。 ・うれしいことは・・すること。 	＊**ワークシート（No.２）**を配付する。 ＊それぞれの思い出を想起させる。 ＊調子がよいときには、いいところが浮かぶが、調子が悪いときには、ダメなところが浮かびがちであることに気づかせる。
	３　感情（気持ち）のコントロールの仕方を学ぶ。 （１）調子が悪くても気持ちのスイッチを切り替えられる方法を知る。 ①テレビのチャンネルを変えるようにうれしいことを考える。 ②友達の出来ているところを言ってあげる（言ってもらう。） ③チャンネルの切り替え方を知っている大人に相談する。		・つまらない番組はチャンネルを替える。気持ちも同じなんだ！ ・友達のチャンネルも変えられるんだ！ ・大人にも相談していいんだ！ ・どういうふうに言えばいいのだろう。	＊テレビのチャンネルにたとえて理解させる。 ＊うれしいことが重なると元気になることを理解させる。 ＊友達が困っているときには、出来ていることを伝えてあげるだけで、気持ちが元気になることを理解させる。（ピアサポート） ＊大人は経験があるので、チャンネルの切り替え方が上手であることを伝える。
	（２）困ったときの相談の仕方について練習する。（ＳＳＴ） ・相談するための切り出し方を練習する。 （３）リラクセーションを紹介する。 ・「肩の上げ下げ」と「息の吐き方」を体験する。		・「調子が悪いのですが、どうしたらよいでしょうか。」（練習） 	・授業者のお手本を見て、気持ちの伝え方を練習する。 ・肩の上げ下げは、身体の緊張感を緩める働きがあることを理解する。 ・息を吐くときには、嫌な気持ちを吐いてしまうイメージで吐くことを伝える。
終末	４　学習のまとめをする。	５	・今日の活動の感想を聞き合う。	・自由に感想述べさせる。 〇気持ちを大切にすることは、自分を大切にすることにつながることを理解する。（観察）