

ねらい：いつも元気に生活するために、気持ちを伝えることが大切であることを理解し、「あのね」を使って周りの人に気持ちを伝えることができる。

	学習活動	支援など
導入	1. 😊😞😡のカードを見て、どんな気持ちを表しているか考える。 ・嬉しい(にこにこ) ・イライラする(ぶんぶん) ・悲しい(しくしく)	・ 😊😞😡のカードを準備しておく。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">いつも元気に生活するために大切なことを考えよう。</div>	
展開	2. どんな時に、にこにこ、ぶんぶん、しくしくの気持ちになるのか考える。 ・ 😊 (にこにこ) 友達と遊んだ時、褒められた時、おもちゃを買ってもらった時、ゲームで勝った時 ・ 😞 (ぶんぶん) 友達と喧嘩をした時、嫌なことをされた時、家族と言い合いになった時、うまくいかなかった時 ・ 😡 (しくしく) 友達と喧嘩をした時、叱られた時、嫌なことをされた時 3. (ぶんぶん) や (しくしく) を (にこにこ) に変えるには、どうするといいのか考える。 ・ 喧嘩した時は仲直りをする。 ・ 嫌なことをされたことを大人に話す。 ・ 好きな遊びをしてすっきりする。 4. 「あのね」を使って、周りの人に話をしてみる。「あのね」と言われたら、相手の話をしっかりと聞いて、気持ちの部分を繰り返す。 ・ 「○○さん、あのね、昨日、畑でバッタを捕まえたんだよ。嬉しかったんだよ。」 「□□さんは、嬉しかったんだね。」	・ 誰でも、(にこにこ) だけでなく、(ぶんぶん) や (しくしく) するときがあることを確認する。 ・ 自分だけで何とかするとき(気分転換)もあるが、誰かに相談すること(困っていることを話すこと)もできることを確認する。 ・ 話し手の気持ちの部分を、聞き手は繰り返すことで受け止めることができることを、知らせる。
終末	5. (ぶんぶん) や (しくしく) の気持ちをどうやって変えるといいかわかる。 ・ (ぶんぶん) や (しくしく) の時は「あのね」を使って誰かに話を聞いてもらおうと良い。	・ お母さんあのね、お父さんあのね、先生あのね、と日記に書くといいことを確認する。 ・ (ぶんぶん)、(しくしく) の時だけでなく、(にこにこ) のときも「あのね」を使うと気持ちを上手に伝えることができることも確認する。

中学年

ねらい：いつも元気な心で生活するためには、心がイライラしたり悲しくなったりしたときに、周りの人に話を相談すると良いことを理解する。

	学習活動	支援など
導 入	1. 今の自分の気持ちを色に例えると、何色か考える。その色にした理由について交流し合う。 ・今の気持ちは水色です。すっきりしているからです。	・黒板や目に付くところに全員分を貼りだして色々な心の状態があることを確認する。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> いつも元気な心で生活するためにどんなことを意識するといいか考えよう。 </div>	
展 開	2. 心がイライラしたり、心が悲しくなったりする時、どうしているか振り返る。(ワークシートに書く。) ・イライラする : ▲人や物にあたる。 ・好きな音楽を聴く。 ・好きな本や漫画を読む。 ・イライラする場所から離れる。 ・自分の部屋へ行く。 ・一人になる。 ・悲しくなる : ・誰かに話を聞いてもらう。 ・思いっきり泣く。	・あまり良くない方法も含めて、なるべくたくさん対応方法を書き出す。 ・あまり良くない方法であっても、否定しない。 ・色々な方法があることや、誰にでもイライラしたり、悲しくなったりすることがあることを確認する。
終 末	3. 心がイライラしたり、心が悲しくなったりする時、どうしているかをグループで交流し、気が付いたことをワークシートに書く。 4. 交流して気が付いたことを全体で交流する。 ・イライラをなくすために、色々な方法があることがわかった。 ・誰かに話を聴いてもらうだけでも、いいということがわかった。	・自分で解決するだけでなく、誰かに話を聞いてもらうことが「相談する」ということ確認する。
	5. 今日の学習のまとめをする。 ・イライラした時に、人や物にあたるよりも、誰かに話を聴いてもらうようにしたいと思った。	・授業の始めに描いた心のイラストを示しながら、「色々な心の状態がある。色々な心の状態があっていい。」ことと、誰かに話を聞いてもらうことが元気な心であるために大切であることを確認する。

高学年

ねらい：仲間と自分の良いところを認め合い、仲間や自分をもっと大切にしたいという気持ちをもつことができる。

	学習活動	支援など
導入	<p>1. 自分の良いところがいくつあるか、振り返ってみる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たくさん思い浮かばなかった。一つは浮かんだけど、それでいいかな？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間で、いくつ思い浮かぶか考えさせる。あまり時間をかけない。 ・「良いところがなくて不安な仲間や、自信が持てなくて不安な自分が元気になる時間にする」という本時の方向を確認する。
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>良いところを伝え合い、自分の良さを知ろう。</p> </div> <p>2. この学級がスタートしてから、今日までを振り返り、色々なことがあって、それを仲間と乗り越えてきたことを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出会った頃は色々不安だった。 ・今は○組がとっても好きだ。 ・いつも仲間が助けてくれた。 <p>3. 素敵な学級を共に作ってきた仲間に、ありがとうの気持ちを込めて、仲間の素敵な良さを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「あなたの良さカード」に、順番にメッセージを書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学級の歩みが振り返りやすいように画像や動画を用意しておく。
終末	<p>4. カードを自分で読み、感じたことを交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分では気付かない自分の良さをたくさん見つけてもらいとても嬉しかった。 ・自分が思っていた良さをみんなも認めてくれたので、自信がもてた。 <p>5. 「かみさまからのおくりもの」の読み聞かせを聞く。</p> <p>6. 今日の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・誰にでも良さが必ずある。 ・自分のことを見直した。 ・自分をもっと大切にしたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・カードに、仲間の良さを気持ちを込めて書く活動をする。カードは、担任や保護者も読むことを伝える。学級の実態に応じて、メッセージの書き手を明らかにしたり、あえて「Xより」と言うように匿名性を出したりしてみる。 ・心を込めて、読み聞かせをする。