

### 第3学年（体育科保健領域） 「気持ちについて考えよう」

授業者：お茶の水女子大学附属小学校  
養護教諭 江部 紀美子

#### 1 題材について

日常生活の中で、ストレスや疲れ、感情や緊張が高まることは誰にでもあり、自分自身の感情をコントロールすることが難しい場合もある。本校の1～3年生のフロアは学年ごとのオープン型教室となっており、いわゆる廊下に該当する部分は共有のスペースとして授業や学年活動などで活用されている。また、各教室の前方・後方は壁があるものの、廊下側には壁がない構造のため、自由に行き来がしやすい。その一方で、隣の教室の音も響きやすく、特に聴覚や視覚に敏感な子どもたちにとっては落ち着いた学習環境だとは言い難く、落ち着く場所を求めて保健室や相談室に来室する子どもが多い印象である。しかし、養護教諭の「いつでも来ていいよ」という思いとは反対に、保健室はけがや体調不良の子どもが在室していたり、相談室も保護者と面談中だったりすると、子どもも察し、他に落ち着く場所を探しに出て行ってしまいうこともある。そのような場面を何度となく目の当たりにしたことから、静かで落ち着いた空間を作りたいと考え、保健室の前にカームダウン・クールダウンスペース（以下、カームダウンスペース）の設置を試みることにした（図1）。

カームダウンスペースとは、感情や緊張が高まった時に気持ちを静める目的で作られた場所として、東京オリンピック・パラリンピック開催を機に空港などの公共施設で増えつつあり、JISマーク（案内用図記号）にも追加されている（図2）。今回、気持ちを落ち着けるための場所の一つの選択肢として、カームダウンスペースづくりを題材とするが、人によりそれは異なる。活動を通して、自分や他者にとっての気持ちが落ち着く場所・モノ・コトは違ってよいことに気づかせたい。また、カームダウンスペースの目的を理解した上で、誰でも安心して利用できるように、利用する際の最低限のルールなどを設定する必要があるだろう。しかし、教師主導で決めるのではなく、教師も子どもと共に創りたいと考えた。

気持ちを落ち着けるための場所・モノ・コトを活用するにあたって、「怒っているんだ」「不安なんだ」など、自分が今、どのような状況にあるのか、自分自身の中に湧き起こっている感情に、まず気づくことが重要である。自分自身の感情に気づくことができ初めて、自分の気持ちを適切にコントロールすることが可能になるといわれる。つまり、「気持ちに気づく力」と「自分の感情や行動を理解し、コントロールできる力」の両者の視点でアプローチしていくことが大切である。本実践を通して、自分の感情に気づき、怒りや不安などの感情が湧いた時に、自分に合った適切な方法で早期に対処しようとする力を育みたい。



図1 カームダウンスペース



図2 カームダウン・クールダウン

#### 2 学習指導計画（全6時間）

第1次（1時間）：「元気なときってどんなとき？」

【ねらい】健康な状態とはどのようなことをさし、また自分にとって心が元気になることは何か、対話を通して考える。

第2次（3時間）：「気持ち落ち着ける場所をつくろう」

【ねらい】カームダウンスペースを実際に体験することを通して、自分にとって、そしてみんなにとっての気持ちが落ち着く場所について考える。

第3次（2時間）：「今の気持ちはどんな色？」

【ねらい】自分の気持ちがどのようなものかについて理解することによって、気持ちが落ち着いたり、他者に自分の今の状態を伝えようとする。

### 3 授業の実際とふり返り

第1次：健康な状態とはどのようなことをさすか対話を行った。心と体が元気であることを共通了解した上で、心が元気になるもと（図3）を伝えあい、そもそも健康とは何かについて対話が続いた（図4）。

- ・体を動かす
- ・笑うこと
- ・楽しいことを考える
- ・好きなことをしているとき
- ・温かいミルクやお茶、水を飲む
- ・お母さんの声を聞く
- ・ペット（犬、猫）を抱っこする
- ・落ち着いた曲を聴く
- ・マフラーをさわる
- ・バイオリンを弾く
- ・好きな食べ物を食べる
- ・ぶにぶにのスライムをさわる

図3 心が元気になるもと



図5 福祉・医療などに関するマーク

T 健康ってなんだろう。どういうことを表すのかな？  
A児 健康は、健康はあまり人がいなくて、ワーワー言っていてなくて、安心してすごせること。  
B児 安心してすごせる！いいね。  
C児 確かに！  
T ワーワーって言ったけど、どういうこと？  
A児 人はいるんだけど、ザワザワしていないくて2、3人くらいの人がいるところ。  
D児 安心してすごせるところって人によって違うんじゃない？  
B児 うん、違うね！  
E児 布団の上を飛び跳ねる時だ！  
F児 え、飛び跳ねていいの？それはほこりが立つだろう。  
T みんなにとって安心してすごせる場所ってありますか？  
例えばどこ？家？  
B児 ある。ママに抱っこされる。  
G児 安心でしょ～、人がいっぱいいるところ。  
T 逆に人がいっぱいいるところが安心なんだね。  
G児 悪い人がいても、他の人たちが守ってくれる。  
T そういう意味でね！なるほど。  
H児 ソファとかベッドの下。  
I児 ベッドのシーツの中。  
J児 布団がいっぱい入っている押し入れの中。  
T 学校の中だとあるかな？  
B児 この教室の机と椅子。  
T 自分の席ってことだね。  
K児 タンボールの中。  
L児 押し入れの中。  
M児 相談室の中。  
N児 トイレの中。  
T なーいって言っている人もいるね。見つかるといいね。

図4 健康ってなんだろう

第2次：1時間目は、子どもたちも目にしたことがある福祉や医療に関するマーク（図5）を見せ、それぞれにどのような目的があるかを確認した。そして、カームダウンスペースのピクトグラム（図2）を見せ、学校の中にあることを説明した。「空港で見たことがあるよ」という子どもが一名いたが、ほとんどの子どもにとっては初めて見たマークだった。カームダウンスペースは気持ちを落ち着かせるための空間であることを説明後、保健室前まで移動し、一人ずつカームダウンスペースの中に入る体験を行った（図6）。

体験後のふり返りの記述では、「机の下にもぐるとすごく落ち着いた」「イライラした気持ちが落ち着いた」「おこったときに入ると落ち着きそう」「一人だったので落ち着いた」「人形に『えらい』と書いてあって、すごくうれしかった」「花マルのペンギンがよかった」「外から見たら落ち着けそうになかったけど、中に入ってみたら落ち着いた」「ぬいぐるみを抱っこしたら落ち着くし、あたたかった」「お家にもほしい」「気持ちよかった」「入ってみたら70%落ち着いた」「屋根をつけると、もっといいな」など大半の子どもにとっては落ち着ける場所になりそうだった。反対に、「全然落ち着かなかった」という意見も少数あった。そして、2学期の終業式の日、「通知表をもらうからドキドキする。ボックスの中に入りたい」と3年生が4人でやって来た。中に入る時間を各自で決めて利用し、心がざわつくのは自分だけじゃないことを知り、気持ちを共有し合っていた。このように、人によって感じ方はそれぞれであり、それを尊重し、自分にあっている対処法を選べるのが大切である。



図6 カームダウンスペースの体験

2時間目以降は教室にカームダウンスペースを運び、対話を行った。他にもあるといいな、と思うグッズや、中でやりたいことが次々に出てきた。本を読みたい、パソコンをやりたいという意見は3クラスとも出てきたが、「本やパソコンで落ち着くことができるなら、わざわざ中に入ってやる必要はないよね。」「ちょっと暗いから目も悪くなりそう。」と対話が進み、「遊びたくて、何でもないときに行きそうな人がいそう。」に対し、「予約制にしたらいんじゃない？」と意見が出たが、「予約制にしたら、その時間にイライラしなきゃいけないじゃん。いつイライラするか分からないよ！」「必要な時に、必要な人が使えないと意味がないよね。」と議論が活発になった。そして、「誰でも使いやすくするために、ルールがあっ

た方がいい」と子どもたちから自然に出てきたので、班ごとに「ルール」と「あるといいもの」を紙に書き出した。さらに、書き出したものを発表しながら対話を重ね、子どもたちの意見を尊重しつつ授業者の意見とも折り合いをつけながら、図7のような説明書きが完成し、スペースの中に置くことになった。また、ネーミングも「かあむだうんボックス」に決まった。当初のものから増えたものは、呼び出しボタン、カーテン、ティッシュとゴミ箱、ライト、リラククスボールである。

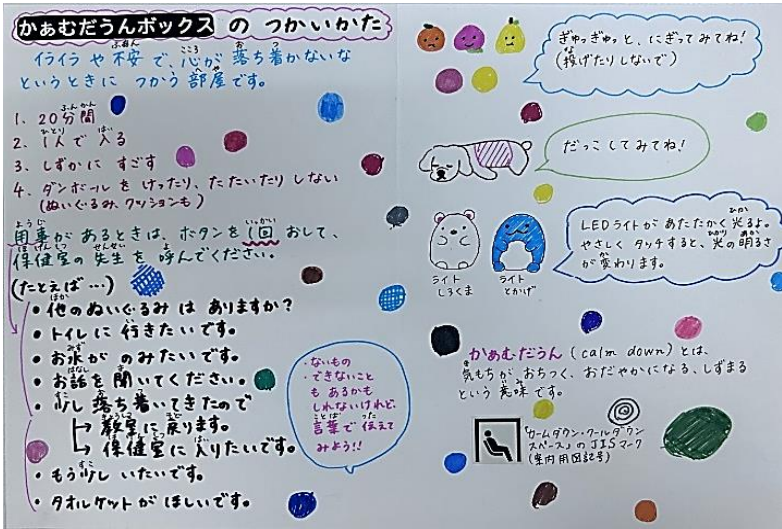


図7 かあむだうんボックスのつかいかた（授業者が作成）



図8 完成したカムダウンスペース

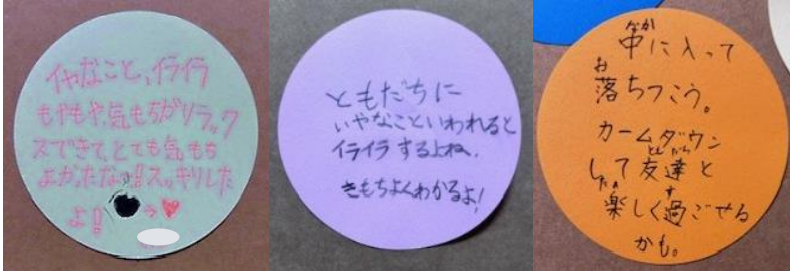


図9 子どもからのメッセージ

さらに、「ダンボールの無機質な感じのままでは、入りづらい人もいかもしれないから飾りをつけたい」という声上がり、ボックスの周りに装飾を行うことにした。絵を描くのが苦手な子どもも参加しやすいように丸い画用紙を使用し、それぞれが思い思いに好

きな場所に貼っていった。中には、気持ちを共感するようなメッセージや「イヤなこと、イライラモヤモヤ、気持ちがリラックスできて、とても気持ちがよかったな！すっきりしたよ！」と実際に体験した効果書かれているものもあった（図9）。学校のみんで使う場所を3年生が代表して創っているという意識が見て取れ、子どもたちの頼もしさを感じた。

第3次：1時間目は、様々なかたちのペットボトルに色水を入れたもの（図10）を準備して、いろいろな感情（うれしい、いかり、さびしい、かなしい、きれい、こわい、ふあん、わくわく、おだやか）を同時に抱えながら生活していることを説明した。そして、空のリュックサックを代表の子どもに背負わせ、ペットボトルを1本ずつ入れていった。いかりのペットボトル（2リットル）を入れるとずっしりと重くなるのを実感してもらってから、1本ずつ外に出していった。今度は軽くなっていくのを感じながら、少しずつ感情を出すことで気持ちが楽になることをイメージしてもらった。特に、いかりの感情は出し方も気をつけないと、「友達の心や体もだけど、自分も傷つけてしまう」という声が聞かれた。



図10 感情のペットボトル

2時間目は、本授業の最後の時間である。ワークシート（図 11）を用いながら進めた。まず、「いまのきもちはどんないろ？」という絵本の読み聞かせを行い、ワークシートの1つ目のハートの中に自分の思い描く色を塗った。絵本の中にもあるように、同じ赤でも、消防車やりんごのように、人によって色から想像するものが違うように、気持ちも一人ひとりが違うことを実感していた。そして、自分が今、どのような気持ちなのかについて、気づきやすくするための呼吸法として、マインドフルネス呼吸法を体験した。

学習後のふり返りでは、「いろいろおちつく方法を知れたのでよかった」「みんな、いろいろなきもちがあるのがわかった」「同じ色でも他の人がそうぞうしていることがちがうのがビックリしました」「体がおちつくエクササイズをたくさん知れてよかった。きんちょうした時に使ってみようかなと思いました」「(授業を) 聞いていると気持ちがおちついてきた」「こきゅうほうでとつてもすっきりしました」「心のおちつく方法や、それをす

るとしないとは気持ちがかわるということにびっくりしました」「少しだけ呼吸するだけでも気持ちが変わるのがすごいと思った」とあるように、ほとんどの子どもは、2つ目のハートの色が最初のものよりも色使いがやさしくなっていた。

本授業では、「コントロールできる力」については、マインドフルネス呼吸法の体験のみで終わってしまった。今後の課題として、継続して実践できるように時間の確保と、コントロールできる力も自分に合う方法を選択できるように、様々なコンテンツを伝えていきたい。

#### 4 おわりに

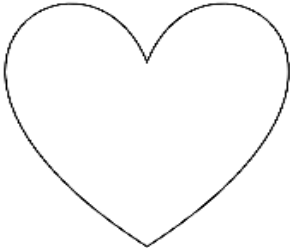
心身ともに健康な国民の育成は、教育の基本的な目標である。「こころの健康」は学習指導要領では5年生で学ぶ単元である。3年生の単元である「健康な生活」では健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合のないところがないことなどの心や体の調子がよい状態であることや、1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境要因が関わっていることを学ぶが、心については、導入で触れるのみで、どちらかといえば、生活の仕方についての内容が主体になっている。今回は、3年生を対象に、自分の感情や気持ちに気づくことを中心とする心の授業を行い、その実践をまとめた。

本授業の子どもたちの姿から、低学年の頃から、気持ち・感情を言葉にしてとらえ、人に伝えることで、いろいろな気持ちをありのまま受け入れてもらえる経験を行うことが大切だと実感した。セルフコントロールのスキルを高める意味でも、クラス内の友達同士の間人関係づくりの意味でも、ひいてはその子が「自分の人生を自分で決めていく」ようになるためにも、自分の感情をよりよく扱えるようになるように、今後も心の授業を行っていきたい。

「今の気持ちは どんな色？」

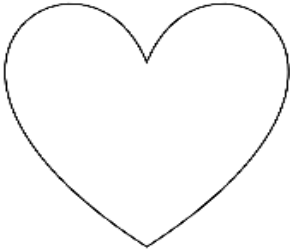
3年\_\_組 名前\_\_\_\_\_

1. ①今の気持ちを♡の中にぬってみよう  
②その色にしたのは どうして？



2. こきゅうほうをやってみよう

3. ①今の気持ちを♡の中にぬってみよう  
②その色にしたのは どうして？



4. 心や気持ちについての学習をしました。かんそうを書きましょう。

図 11 ワークシート

#### 【参考文献】

- ・公益財団法人交通エコロジー・モビリティ財団バリアフリー推進部「カームダウン・クールダウン Calm down ,cool down について」<https://www.ecomo.or.jp/barrierfree/pictogram/calmdown-cooldown>,最終閲覧日（2024年1月5日）
- ・渡辺弥生，小泉令三「ソーシャル・エモーショナル・ラーニング（SEL）—非認知能力を育てるフレームワーク」福村出版，2022年
- ・黒川駿哉「10才からの気持ちのレッスン」アルク，2022年
- ・松丸未来監修「子ども認知行動療法 怒り・イライラを自分でコントロールする！」ナツメ社，2019
- ・えがしらみちこ「いまのきもちはどうなってる？」KADOKAWA，2023年
- ・細川貂々「こころってなんだろう」講談社，2023年
- ・宮口幸治「感情をうまくコントロールするためのワークブック」明石書店，2020年
- ・キラ・ウィリー「子どものためのマインドフルネス」創元社，2018年