

第3学年 体育(保健) 「今の気持ちはどんな色？」

(第1報) 一色で気持ちをあらわしてみようー

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

近年、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しており、感情を言葉にして表す機会が減ってきているように感じられる。特に小学校低・中学年の子どもたちは、自分の気持ちに気づいたり、それをうまく言葉にしたりすることが難しく、ストレスや不安を抱えやすい状況にある。

昨年度、3年生を対象に感情に焦点を当てた授業を行った際、子どもたちが自分の気持ちを言葉にして伝え、それを受け止めてもらう経験を通して、安心感や自己理解が深まっていく様子が見られた。こうした姿から、低学年のうちから「気持ちを言葉にする」「人に伝える」「受け入れてもらう」といった体験を積み重ねることが、自己肯定感や人との関係づくりにとって大切だと改めて実感した。

そこで今年度は、言葉にしづらい気持ちも大切に扱えるように、色塗りやセンサリーボトルといった視覚的な手段を取り入れながら、感情を「見える化」する授業を行った。子どもたちが自分の感情に気づき、「どんな気持ちも自分にとって必要なもの」と捉えられるようになることを目指し、自己理解や自己調整力を育てるとともに、学級や学年の集団づくりにもつながるような実践を試みた。

2 学習の流れ

(1)第1時(1時間)「今の気持ちはどんな色？」

【ねらい】自分の感情に気づき、言葉や色で表現する力を育む。

時間	学習活動	指導上の留意点
導入 (5分)	・「今の気持ちはどんな色？」と問いかける ・色鉛筆で自分の気持ちを色で表現する ・グループで「どうしてその色にしたの？」と話し合い、感情と自分の言葉を結びつける	評価されない安心感のある雰囲気づくりを意識する
展開 (30分)	・グループ内で色の意味や気持ちを共有する。 ・気持ちが落ち着く呼吸法(マインドフルネス呼吸)を体験する	スフィアボールを使い、呼吸を誘導する
まとめ (5分)	・今日の気持ちを振り返り、色で再度表現する ・「気持ちに気づくこと」の大切さを確認する	色の変化に気づかせることで、自己理解を促進する

子どもたちは、色を使って自分の気持ちを表すことに楽しさを感じながら、自然と自分の内面に目を向けることができた。呼吸法も、静かな時間の中で自分の気持ちに向き合うきっかけとなった。

(2)第2時(1時間)「けんこう」について考えよう～“すこやか”学年の「すこやか」ってなんだろう？～

【ねらい】学年の愛称である「すこやか」の意味について考える。

時間	学習活動	指導上の留意点
導入 (5分)	・「元気なときってどんなとき？」と問いかけ、自分の「すこやか」な状態を考える	身体的・精神的な健康の両面にふれるようにする
展開 (30分)	・「心が元気になるもと」を考える。 ・呼吸法を再度体験し、落ち着く感覚を確認する	自分にとっての「健やかさ」を言葉や絵で表現させる
まとめ (5分)	・「すこやか学年」としての目標を共有 ・自分の健やかさを守る方法を話し合う	学年目標と個人の感情をつなげることで、集団づくりにもつなげる

「すこやか」な状態とは何かを、心と体の両面から考える時間となった。子どもたちからは「自然にふれたとき」「よく食べたとき」「楽しくすごしたとき」など、生活の中で感じる健やかさが多く挙げられた。

(3)第3時(1時間)「かぁむだうんボトル」をつかってみよう

【ねらい】センサリーボトルを通して、心を落ち着ける方法を体験し、気持ちは人によって異なることに気づく。

時間	学習活動	指導上の留意点
導入 (5分)	・「気持ちがざわざわしたとき、どうしてる？」と問いかける	自分の経験を思い出しやすいよう、具体例を提示する
展開 (30分)	・センサリーボトルの紹介 ・「かぁむだうん」ってなんだろう ・ボトル(4～5人に1つ)を見つめて、気持ちの変化に気づく	保健室前に設置しているカームダウンスペース(かぁむだうんボックス)にもふれる
まとめ (5分)	・「ボトルを使って落ち着いたときの気持ち」を共有 ・「自分に合った落ち着き方」を考える	「人によって感じ方が違うね」と気づきを促す

使用後には「すっきりした」「ボトルの中で落ちていくビーズを見ていたら、心が落ち着いた」「楽しかった」といった声や、「自分でも作ってみたい」という声が多く聞かれた。「これから、どんなときに使ってみたいか」という問いかけには、「怒ったとき」「友だちとけんかしたとき」「習い事の大会の前」「家でイライラしたとき」など、子どもたち自身の生活場面に即した具体的な意見が挙げられた。

センサリーボトルの中でキラキラと輝くビーズやラメは、子どもたちにとって「心の象徴」として映った。授業者が「ビーズ一つひとつは、いろんな気持ちがあって、ゆっくり落ちていくものもあれば、なかなか落ちていかないものもあり、まるで心みたいだね」と説明すると、子どもたちは、気持ちも人によって様々であること、例えばイライラしたときにリラックスする方法や時間が人によって異なることに気づき、自然と他者の感情にも目を向けるようになった。このように、センサリーボトルは、単なるキラキラした道具ではなく、子どもたち自身の心を映す「感情の鏡」としての役割を果たし、ものの見方が変わるきっかけとなったと考えられる。

3 振り返りと考察

感情を見える化し、自分の気持ちに気づくことは、自分自身を大切にすることにつながり、感情を育むための第一歩である。そこで、本実践では、毎授業を通して「今の気持ちを感じ取り、それを色で表す」活動を継続的に行った。同じ色でも、子どもによってイメージする感情は異なる。例えば、水色を「かなしい」「さみしい」と捉える子どももいれば、水色が好きな色であることから安心感を覚えたり、雲一つない晴れた青空のように、すっきりとした心地よい感情をイメージしたりする子どももいた。子どもたちがこのような違いに気づくことは、感情教育の導入として有効であったと考えられる。

本実践を通して、子どもが自己の感情に気づき、色やセンサリーボトルといった非言語的手段を用いて、感情を表現したり、調整したりする力を育むことが可能であることが示唆された。特に、言語による感情表現が難しい子どもにとって、視覚的な手段は有効であり、安心して自分の気持ちを表せるような雰囲気づくりにつながったのではないかと考える。

また、感情を共有する活動を通じて、子ども同士の共感性が高まり、同じクラスの友達が怒りでイライラしたときに、「友達がイライラしているので、かぁむだうんボトルを貸してください」と保健室にあるボトルを取りにきたり、昨年度から設置している「かぁむだうんボックスに入ってみたら？」と友達を連れてきたりする様子も見られた。今後は、感情教育を継続的に実施するためのカリキュラムの整備に加え、家庭との連携や教員の支援体制の強化が求められる。また、今後の課題として、感情教育は保健室だけで行うものではなく、学校全体で他教科との関連をふまえた横断的な学びの検討が必要だと考える。

【参考文献】

- ・えがしらみちこ「いまのきもちはどんないろ？」KADOKAWA, 2023年
- ・太田千瑞「ちず先生と動画と一緒にマインドフルネス！」ほんの森出版, 2023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
- ・渡辺弥生, 小泉令三「ソーシャル・エモーショナル・Learning(SEL)―非認知能力を育てるフレームワーク」福村出版, 2022年
- ・渡辺弥生「子どもの感情表現ワークブック」明石書店, 2011年

「今の気もちとは、どんな色？」

3年組番名前

1. すきな色を1つだけえらぶとしたら、何色ですか？（ ）

2. ①今の気もちを色にして、♡の中にぬってみよう

②その色にしたのは、どうして？
(色の説明)

3. 気もちを落着かせる練習をしてみよう

4. ①今の気もちを色にして、♡の中にぬってみよう

②その色にしたのは、どうして？
(色の説明)

5. 気もちについての勉強をしました。かんそうや、もっと知りたいことを書きましょう。

6. もうすぐ長い夏休みですね。楽しみにしていることや、心配なことはありますか？ あれば教えてください。

「けんこう」について考えよう

3年組番名前

1. ①今の気もちを色にして、♡の中にぬってみよう

②その色にしたのは、どうして？ (色のせつ明)

2. けんこうについて考えよう

①どのような じょうたい？

②どのようなときに、「自分は、けんこうだなあ」と感じますか？

③けんこうであるためには、どうしたらいいと思いますか？

3. 気もちが落ち着くエクササイズをやってみよう

4. ①3のエクササイズをやってみて、どんな気もちになりましたか？

②その気もちを色にして、♡の中にぬってみよう

5. 今日、勉強したことの、ふりかえりを書きましょう