

### 第3学年 体育(保健) 「今の気持ちはどんな色？」

(第2報) 一かあむだうんボトルをつかって気持ちを整えようー」

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

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とされている。第1報では、子どもたちが今の自分の感情に気づき、安心して自己を表現できるようになることを目指し、色やセンサリーボトルといった視覚的手段を取り入れながら、感情の「見える化」を図る授業実践を報告した。授業では、毎回「今の気持ちを感じ取り、それを色で表す」活動を行い、加えてセンサリーボトル(かあむだうんボトル)を用いた心の落ち着け方を体験することで、感情の違いや変化に気づく力を育むことをねらいとした。

使用したセンサリーボトルは授業者が作成したものであったが、「自分で作ったボトルを気持ちが落ち着かないときに家でも使ってみたい」という子どもたちの声を受けて、自分だけのセンサリーボトルを作成し、家庭でも活用してもらう活動を行うことにした。家庭での使用にあたっては、使用前後の気持ちを色や言葉で記録することで、感情の変化を実感し、「どんな気持ちも自分にとって必要なもの」だと捉える力を育てることを目指した。こうした体験を通して、子どもたちが自己理解を深め、自己調整力や自己肯定感を育むことにつながるような環境づくりを意識して授業を構成した。

#### 2 学習の流れ

【ねらい】自分の感情の揺れを感じたときに、自分で作ったセンサリーボトルを使い、言葉や色で表現することを通して、気持ちの変化に気づく。

##### (1) ボトルの作成(1時間)

- ・感情に気づくことの大切さを説明(例:いかり・かなしみ・うれしさなど)
- ・作成手順を説明し、各自で作成する

【材料】ペットボトル …未使用の空容器(200ml)

- ・水 …市販の飲用水
- ・色水 …予め、いろいろな色を準備しておく(水性のカラーペンで色づけする)
- ・ビーズ、ラメ、スパンコール、セロファン、カラーストローなど
- ・洗濯のり
- ・瞬間接着剤
- ・ビニールテープ

【手順】①入れたいパーツをペットボトルに入れる

②洗濯のりをボトルの半分くらいまで入れる

③自分の好きな色の色水を全体の8割くらいまで入れる

④軽く蓋をして、振ってみる

⑤パーツの落ち方や動き方を見て、洗濯のりまたは色水をボトルの口まで追加する

⑥キャップの内側に瞬間接着剤を塗布し、きつく蓋をする(授業者が実施)。さらに、上からビニールテープを巻く

##### (2) 家庭での使用(5日間)

自作したボトルを家庭に持ち帰り、気持ちの変化に気づいたときに使用する。使用前後の気持ちを色や言葉でワークシートに記録する。



### 3 結果と考察

ワークシート(図1)の「ボトルを使ったときのことについて」には、家庭内で使用したこともあり、きょうだいや保護者との関わりの中で生じたことや、家庭学習期間中の課題を行うことに対するもの、習い事の試合や大会前の緊張した場面などが多く記録されていた。

他にも、「学校で友達とけんかしたことを思い出してムカムカしたときに、ボトルが目に入ったので使ってみた」「犬と遊んでいて楽しい気持ちになったときに、ボトルを使うと気持ちがどうなるかな？と思って使ってみた」「おなかのすいて落ち着かなかったとき」「勉強してつかれたとき」など、さまざまな場面での使用が記録されていた(図2)。

このように、ボトルを使うという課題があることで、子どもたちは、普段だったら通り過ぎてしまうような小さな気持ちの変化に気づくことができたと考えられる。ワークシートには感情を表すさまざまな言葉が記録されており、使用前後の感情をネガティブな感情とポジティブな感情に分類すると、表1のようになった。

3年生 こころの持ちよう

「かあむだうんボトル」  
を使ってみよう!!

組 番 名前: \_\_\_\_\_

人は1日の中で、いろいろな気持ちを感じ、心が落ち着かなくなることは何度もあります。家庭学習の期間中に、そんな気持ちに気づいたとき、ボトルを使ってみよう。(ハビのこきゅうや、ハチのこきゅうなど、深きゅうをしながらでもよいですね。)そして、どのようなときに使ったかについてや、そのときの気持ちを色にしてめりましょう。

※カムダワンとは、気持ちを落ち着かせること。保健室の前にも気持ちを落ち着かせる「かあむだうんボックス」がありますね。

| ボトルを使ったときのことについて                                                                                        | ボトルを使う前の気持ち                                                                          | ボトルを使った後の気持ち                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| いつ:6日(金)<br>妹とけんかしたときにイライラして悲しい気持ちになった。ビーズがゆっくり落ちてくるのを見ていたら、気持ちが落ち着いてきて、仲直りもできた。その後、いっしょに食べたおやつがおいしかった! |   |   |
|                                                                                                         | イライラ、悲しい、ムカムカ                                                                        | うれしい、おいしい                                                                            |
| いつ: 日( )                                                                                                |   |   |
|                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |
| いつ: 日( )                                                                                                |   |   |
|                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |
| いつ: 日( )                                                                                                |   |   |
|                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |
| いつ: 日( )                                                                                                |   |   |
|                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |
| いつ: 日( )                                                                                                |  |  |
|                                                                                                         |                                                                                      |                                                                                      |

かあむだうんボトル以外にも、「こんなもの使ってみたらよかった!」「こんなことをしてみたら落ち着いたよ」というものがあれば、書きましょう。(【れい】お気に入りのぬいぐるみをぎゅーっとだっこした、つめたい水をのんだ……など)

図1 使用したワークシート

|                                                                                          |                                                                                     |   |                                                                                     |                                                                        |                                                                                       |  |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
| いつ：12月10日(水)<br>嵐で、ちが犬のさんぽとある前とケンカした<br>イライラした気持ちになった。でもボルトを見れば心が<br>落ち着き、中割りしてリードは2人でもた |  | → |  | いつ：12月10日(水)<br>兄と小さな事でけんかして<br>ムカムカした。アマガミが止まった瞬間に<br>落ちて、気が持たず落ち着いた。 |  |  |  |
| いつ：10月(木)<br>弟にぎやうこしさい。でもやめたときにもた<br>でもボルトは見えていた。だんだん人はなせして<br>あきらむ事ができた。                |  | → |  | いつ：12月(木)<br>おなかがかれていて、落ち着<br>けなかった。ロベーズがああ<br>ように落ちて落ちて落ちてしまっ<br>た。   |  |  |  |
| いつ：12月(木)<br>お母さんとケンカをしてイライラ、いかり、ムカムカ<br>した気持ちになった。でもボルトも見たら、せんなく<br>な。こんな人ないってスッキリした。   |  | → |  | いつ：12月(金)<br>夕方に、いろいろしてつかれた<br>て、見たらつかれがとれた。                           |  |  |  |
| いつ：11月(木)<br>弟がXXチと。でもXXないのを少し嫌だ。たら<br>ねがあつたこと。でも泣いてイライラした気持ち<br>になった。へびのこさうをししたらおつた。    |  | → |  | いつ：14日(土)<br>朝起きてぬまかったので、<br>見てみたら、ぬまかけがしめて、<br>やるきかいした。               |  |  |  |
| いつ：12月(金)<br>組、おきなくて、イライラしてたけどボルトを<br>見たらちょっとびっくりみたいと思、ておきれた。<br>うれしかった。                 |  | → |  | いつ：15日(日)<br>朝起きてぬまなくてつかれたら、<br>ビードとかの落ちるぞくとか<br>かけて元気にした。             |  |  |  |
|                                                                                          | イライラ                                                                                |   | うれい、おちつき                                                                            |                                                                        | つかれた                                                                                  |  | 元気                                                                                    |

かあむだうんボルト以外にも、「こんなもの使ってみたらよかった」「こんなことをしてみたら落ち着いたよ」というものがあれば、書きましょう。(【わい】お気に入りのぬいぐるみやシーツだった。つめたい水をのんだ…など)

・なく。(おもいきこ)  
・夜、おそくする。  
・ふんとおぼろげにたく  
・朝、おんどひがする

かあむだうんボルト以外にも、「こんなもの使ってみたらよかった」「こんなことをしてみたら落ち着いたよ」というものがあれば、書きましょう。(【わい】お気に入りのぬいぐるみやシーツだった。つめたい水をのんだ…など)

・あたがけい所にぬこつからる  
・思た事なぬいぐる  
・目をみる  
・おきんちかなとよ

図2 子どもが書いたワークシート(抜粋)

表1 センサリーボトル使用前後の感情を表す言葉

( )内は出現数

| ネガティブな感情                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ポジティブな感情                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| イライラ(81) むかむか(38) かなしい(22)<br>ねむい(13) つかれた(10) モヤモヤ(8)<br>くやしい(6) いたい(6) めんどくさい(5)<br>心配(5) ドキドキ(5) いかり(5) いやだ(5)<br>おこっている(4) おなかがすいた(4)<br>やる気がない(4) だるい(3) たいへん(3)<br>つらい(2) おちつかない(2) はらがたつ(2)<br>どうして?(2) ねむれない(2) ぐったり(1)<br>あせる(1) こうふん(1) むり(1) くるしい(1)<br>ひどい(1) ふまん(1) こんらん(1) ふあん(1)<br>うるさい(1) ふくぎつ(1) ぎんねん(1)<br>ショック(1) ふしぎなきもち(1) さいあく(1)<br>そわそわ(1) こわい(1) ずーん(1)<br>さみしい(1) キーッ!(1) つまらない(1)<br>くたくた(1) あきた(1) せつない(1) | おちついた(39) うれしい(32) すっきり(15)<br>楽しい(14) ほっとした(9) やる気が出た(8)<br>元気(8) 安心(6) 気持ちいい(6)<br>おだやか(5) がんばる(5) 楽しみ(4)<br>ふつう(4) きれいだな(4) リラックス(3)<br>よかった(3) おいしい(3) ま、いいか(3)<br>ありがとう(2) ゆう気が出た(2) わくわく(2)<br>あたたかい(2) ごめんね(2) 幸せ(1)<br>早起きできた(1) かわいい(1) なんともない(1)<br>つかれがとれた(1) ハッピー(1) ゆるそう(1)<br>ゆったり(1) よろこび(1) 楽になった(1)<br>ほかほか(1) ふんわり(1) こわくない(1)<br>やさしい(1) ちょっといい(1) まんぷく(1)<br>ふるいたたせる(1) かるやか(1) にこにこ(1)<br>ふう〜っ(1) だいじょうぶ(1) ピカピカ(1)<br>前向きになった(1) マイペースでやろう(1)<br>いやな気持ちがわすれられた(1) ねむれた(1)<br>切り替えができた(1) |

図3は、感情を表す言葉をネガティブなものとはポジティブなものに分類した上で使用前後の出現数を比較したグラフである。センサリーボトルを家庭で使用した前後の感情データを分析した結果、「イライラ」「むかむか」「かなしい」などのネガティブな感情は、使用前237件から使用後は23件に大幅に減少していた。特に大きく減少したのは怒り・不安・悲しみ系のネガティブ感情で、「イライラ」は74件から7件、「むかむか」は34件から4件に、「かなしい」は21件から1件に減少しており、情緒的な安定がみられた。

一方で、「おちついた」「うれしい」「すっきり」などのポジティブな感情は、使用前は7件だったのが220件と使用後に大幅に増加していた。特に大きく増加したのは、安心・喜び・活力系のポジティブ感情で、「おちついた」は0件から39件、「うれしい」は4件から28件、「すっきり」は0件から15件で気持ちの整理や落ち着きが感じられたと考えられる。「たのしい」は1件から13件に増加しており、前向きな気持ちの高まりがうかがえた。

他には、「ありがとう」「安心」「リラックス」などの感情も含まれ、穏やかさや感謝の気持ちを表し、自分の気持ちを前向きに言語化する力が育まれていると考えられる。また、「早起きできた」「きれいだな」「かわいい」は周囲への気づきや生活習慣や感性の広がりも見られる。そして、「疲れがとれた」「あたたかい」「ハッピー」は、安心や身体的・心理的な快適さの表現だと思われる。

また、子どもたちが自身の感情に気づき、センサリーボトル以外の方法で心を落ち着かせるために選んだ行動も記録した。記録された行動は多岐にわたり、表2のように8つのカテゴリーに分類することができた。

これらの行動は、子どもたちが自分自身の感情に気づき、それに対して自分なりの方法で対処しようとする力を育てていることを示している。特に、「身体を動かす」や「感覚刺激による調整」など、即時的な調整行動が多く見られたことは、子どもたちが自分の感覚や身体を通じて感情を理解しようとしている姿勢の表れであり、センサリーボトルの使用をきっかけとして、それだけにとどまらず、自分に合った方法を見つけ、行動していた。

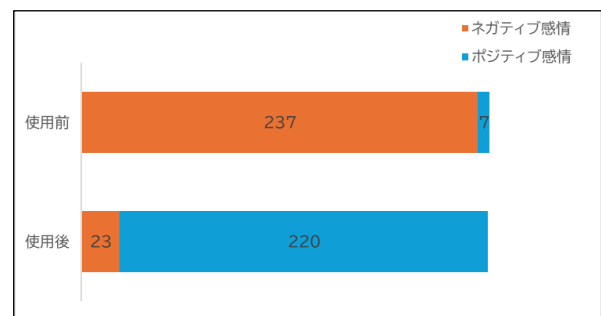


図3 センサリーボトル使用による感情の変化

表2 センサリーボトル以外の心を落ち着かせる行動

- |                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| (1) 身体を動かす        | ストレッチや運動、布団を叩く、叫ぶなど、身体を使って感情を発散・調整する行動          |
| (2) 感覚刺激による調整     | 深呼吸、スクイーズ、ぬいぐるみ、音や視覚刺激など、五感に働きかけることで落ち着きを得る行動   |
| (3) 安心できる空間・姿勢の確保 | 布団にくるまる、ソファに寝転ぶ、別の部屋に移動するなど、安心できる場所や姿勢をとる行動     |
| (4) 好きなものに触れる・味わう | 甘いものや飲み物を摂取することで気分を整える行動                        |
| (5) 創作・表現活動       | 絵を描く、塗り絵、ピアノ演奏、工作など、自己表現を通じて感情を整理する行動           |
| (6) 読書・視聴による気分転換  | 本やマンガを読む、テレビや動画を見るなど、外部の物語や映像に触れることで気持ちを切り替える行動 |
| (7) 人との関わりによる安心感  | お母さんとお菓子を食べる、友達と本を読むなど、他者との関わりを通じて心を落ち着ける行動     |
| (8) 休息・睡眠         | 一時的に休む、寝る、お風呂に入るなど、身体と心を休める行動                   |

#### 4 学校と家庭の連携

本授業と並行して、学年保護者会にてSEL(社会性と情動の学習、Social and Emotional Learning)の重要性について説明する機会を設けた。子どもたちが自分の気持ちに気づき、整える力を育てるために、3年生で行っている取り組みを紹介した。保護者にもマインドフルネスの呼吸法を実際に体験してもらい、目を閉じてゆっくりと息を吸って吐く時間を設けた。多くの保護者から「心が落ち着いた」「子どもにも教えたい」といった声が聞かれ、家庭でもSELを支える意識が高まったのではないだろうか。今回、家庭でセンサリーボトルを使って気持ちの変化に気づく活動を行うことができたのは、保護者の理解と協力があったからだと考えられる。

このように、学校と家庭が連携してSELを行うことで、子どもたちは自分の感情に気づき、それを表現・調整する力を育むとともに、家庭でもセルフケアの方法を体験することができたといえる。生活の中でSELが根づく可能性を実感することができ、さらに子どもたちの感情のコントロールや自己理解がより深まることが期待される。

#### 5 SELにおけるセンサリーボトルと色塗りの効果

本実践では、子どもが自身の感情に気づき、心を落ち着かせるために行った行動の記録とともに、センサリーボトルおよび色塗りという視覚的手段を用いた感情教育の効果について検討した。これらの手法は、子どもの情動調整力や自己認識力の育成に寄与するものであり、SELの観点からも重要であると考えられる。

##### 1. センサリーボトルの効果

###### (1) 情動調整

センサリーボトルは、揺れるラメやビーズなどの視覚的刺激を通じて、子どもの高ぶった感情を鎮める「カームダウン・クールダウンツール」として機能する。特に怒りや不安といった強い感情に対して、落ち着きをもたらす効果が確認された。

###### (2) 自己認識

ボトルを見つめる時間は、子どもが「今、自分はどんな気持ちか？」と問いかけるきっかけとなった。

###### (3) 安心感の提供

自分だけのボトルを持つことで、心理的な居場所や道具としての役割を果たしたと考えられる。特に家庭での使用においては、学校外でも感情を整える手段を持てることが、子どもの安心感と自己調整力の向上につながるだろう。

## 2. 色塗りの効果

### (1)感情の可視化

色塗りは、色の選択だけでなく、色の重ね方、塗りの勢い、筆圧の強弱、グラデーションなど、塗り方そのものに子どもがそのとき感じている気持ちが反映される活動である。例えば、濃い色や強い筆圧で塗られた部分には、怒りや不安、緊張といった高ぶった感情が表れていることがある。一方で、淡い色合いや柔らかなグラデーションには、安心感や穏やかさ、落ち着きといった感情が込められていることが多い。このように、色で表現することで、言葉ではうまく伝えられない感情を、教師や保護者が読み取るための大切な手がかりとなる。

### (2)自己表現の促進

色と感情を結びつけることで、子ども自身の自己理解が深まり、自分の気持ちを他者に伝える手段としても有効である。

### (3)振り返りと気づき

使用前後の色づかいの違いや色の濃淡、筆圧の強弱、グラデーションなどの変化を実感することで、子ども自身が気持ちの変化に気づくことができた。こうした気づきは、自己調整力の育成につながり、感情を客観的に捉える力を養う一助となった。

以上のように、センサリーボトルと色塗りをを用いた活動は、SELの5つの領域(自己認識・自己管理・社会的認識・人間関係スキル・意思決定)において、「自己認識」「自己管理」の領域で特に有効であると考えられ、子どもの発達段階や個別のニーズに応じて柔軟に活用することが求められる。

## 6 まとめと今後の課題

本実践では、センサリーボトルと色塗りという視覚的・感覚的な手法を用いて、子どもたちが自身の感情に気づき、調整する力を育むことを目指した。特に、言語的な表現が未発達な低学年児童にとって、感情を色や動きといった視覚的な形で表現することは、自己理解や自己調整の第一歩となり得ることが明らかとなった。

センサリーボトルは、感情の高ぶりを鎮める即時的なツールとして機能するだけでなく、自分の気持ちに向き合う時間を生み出す「心の鏡」としての役割も果たした。また、色塗りは、感情の可視化や自己表現を促進し、気持ちの変化に気づききっかけとなった。これらの活動を通して、子どもたちは「どんな気持ちも大切なもの」と捉え、自分の感情を否定せずに受け止める姿勢を育んでいった。

さらに、家庭での実践を通して、保護者の理解と協力のもと、学校と家庭が連携してSELを支える取り組みができたことも、本実践の大きな成果だといえる。保護者会でのマインドフルネス体験や、家庭でのボトル使用の記録は、SELが生活の中に根づく可能性を示している。

今後の課題としては、以下の点が挙げられる。

- ・センサリーボトルの使用を継続的に支援するための体制づくり(教室や保健室での常設、活用のタイミングの共有など)
- ・感情表現の多様性をさらに広げるための教材・活動の工夫、各教科との連携  
例:音(音楽)や動き(体育)、物語(国語)との連携
- ・発達段階や個別のニーズに応じた柔軟な支援のあり方の検討
- ・家庭との連携を継続的に行うための情報共有や協働の仕組みづくり

これらをふまえ、今後はセンサリーボトルと色塗りを核とした感情教育を、学校と家庭をつなぐSELのモデルとして発展させ、子どもたちの心の健康を包括的に支える教育的アプローチの確立を目指していきたい。

### 【参考文献】

- ・SEL研究会「小学校からのSEL教科書」
- ・太田千瑞「ちず先生と動画で一緒にマインドフルネス！」ほんの森出版, 2023 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
- ・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)－非認知力を育てるフレームワーク」福村出版, 2022 年