

解説

附属小学校 体育（保健）3年

タイトル：今の気持ちはどんな色？（第2報）—かあむだうんボトルをつかって気持ちを整えよう—

授業者：江部 紀美子 養護教諭

解説タイトル：

感情を整え、他者を思いやる力へ— センサーボトルを活用した感情教育の深化

コンピテンシー育成開発研究所

特任助教 押尾 恵吾

本稿「今の気持ちはどんな色？（第2報）—かあむだうんボトルをつかって気持ちを整えよう—」は、江部養護教諭（お茶の水女子大学附属小学校）による感情教育実践の第2段階として、児童が自らの感情を理解し、制御し、他者の感情にも目を向ける力を育むことを目的として行われた授業報告である。第1報で培われた「感情を色で表す力」を基盤に、今回は「自分の感情を落ち着かせ、状況に応じて行動を選び直す力＝自己制御力」を中心に据え、その過程で他者への共感的理解を育む姿が描かれている。

授業では、児童が自分の手で「センサーボトル（かあむだうんボトル）」を作成し、感情が揺れたときに使用する体験的な活動が行われた。ボトルの中には色水、ビーズ、ラメなどが入れられ、揺らすことでキラキラと沈んでいく様子を見つめながら、心の状態を整える仕組みである。子どもたちは「自分だけのボトル」として愛着を持ち、家庭に持ち帰って実際に使用し、その前後の気持ちを色や言葉で記録した。この活動を通して、感情の変化を「見る」「言葉にする」「落ち着かせる」過程が積み重ねられ、感情の自己制御力を具体的に体験することができた。

分析の結果、「イライラ」「むかむか」「かなしい」などのネガティブな感情は大幅に減少し、「おちついた」「うれしい」「すっきり」といったポジティブな感情が著しく増加した。この変化は、単に気分が良くなっただけでなく、児童が自分の感情を認識し、それに耐え、時間をかけて整えるという忍耐的な自己制御力を獲得している可能性があることを示唆している。また、子どもたちはセンサーボトル以外にも、深呼吸、創作活動、読書、人との会話など、自分に合った方法で気持ちを落ち着けようとする姿を見せており、感情の制御を生活全体で実践する意識が広がっていた。

このような自己制御力の実践は、他者理解力の前提となる自己理解の深化にもつながっている。自分の中に生じた怒りや不安を抑え、落ち着いて向き合う力は、他者の感情を受け止める寛容さを育てる基礎となる。江部養護教諭は、「自分の中の感情を大切に扱うことが、人の気持ちを理解する第一歩である」と位置づけており、子どもたちは「お母さんと話したら安心した」「友達も緊張していることに気づいた」といった内容の記述を残している。感情を制御する力が、他者への思いやりの芽生えへとつながっていることがうかがえる。

さらに、家庭との連携も本実践の重要な柱である。学年保護者会では、SEL（社会性と情動の学習）の理念が共有され、保護者もマインドフルネスの呼吸法を体験した。これにより、家庭でも子どもの感情を受け止め、支援する環境が整い、親子の共感的対話が生まれた。センサーボトルを介した親子の関わりは、家庭内における情動の共有と安定を促進している。

江部養護教諭の実践は、感情を色や感覚で「見える化」する第 1 段階から、自分の感情を制御し、他者の感情に共感する第 2 段階へと発展している。センサーボトルや色塗りといった活動は、言葉にできない感情を扱う実践的手立てとして機能し、子どもたちが「自分の気持ちを抑え、整え、他者に寄り添う」力を育むという、他者理解力および自己制御力の教育モデルとして高く評価できる。