

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1報）—色で気持ちをあらわしてみよう—

授業者：江部 紀美子 養護教諭

解説タイトル：

自分の気持ちを見つめ、他者を理解する力へ

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1報）」は、江部養護教諭が小学3年生を対象に行った感情教育の実践であり、子どもたちが自分の感情に気づき、言葉や色で表現することで、自己理解と他者理解の基礎を育むことを目的としている。授業は、「感情を見える化する」ことを通じて、子どもが自分自身の内面に向き合い、その感情を他者と共有する経験を重ねる構成となっている。

授業では、まず「今の気持ちはどんな色？」というシンプルな問いかけを通して、自分の気持ちを色で表す活動から始まった。子どもたちは、青・赤・黄色といった色を使い分けながら、自分の感情を視覚的に表現した後、「なぜその色を選んだのか」を互いに話し合うグループ対話を行った。この過程は、単に感情を可視化するだけでなく、他者の感情や考え方を理解する機会となり、自分と他者の違いを受け入れる契機となり、子どもたちは感情の感じ方や意味づけが人によって異なることを学んでいった。

このような活動は、自己理解と他者理解の相互作用を促している。自分の感情を探り、言語化することは、自分の内面を認識するだけでなく、他者の感情を推測し、理解する感性を育む基礎となる。つまり、感情の理解は、他者理解力の出発点であり、相手の言葉や表情の背後にある気持ちを想像する力を生み出す。江部養護教諭は、このような「自分の気持ちを大切にすることが、他者の気持ちを尊重することにつながる」という理念を、活動全体の中心に据えている。

授業の終盤には、マインドフルネスの呼吸法を取り入れ、気持ちを静かに見つめる時間が設けられた。これは、授業全体を通じて学んだ感情の「気づき」を整理し、落ち着いて自分の内面に向き合う体験として位置づけられている。マインドフルネスを通して自己理解を深めるとともに、他者の感情を受け入れる姿勢へとつながっていったと考えられる。

結果として、子どもたちは色を通じて自分の感情を可視化し、友達との対話を通して、感情の多様性を理解するようになった。授業後のふり返しには、人によって考え方が異なるといったような記述が見られた。こうしたふり返しは、自分の経験を他者との関わりの中で再評価する省察的思考力の一端を示しているといえる。

江部養護教諭の実践は、感情教育を他者理解と共感を育む学びとして位置づけた点に意義がある。自分の内面を色で可視化し、言葉で共有することは、自己認識と他者への思いやりを架橋する教育的プロセスであり、子どもたちが「自分と他者をつなぐ感情の言葉」を育てていく場として機能している。