

解説

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

自分の気持ちと向き合えるカームダウンスペースにまつわる実践

コンピテンシー育成開発研究所 特任准教授 下島泰子

感情制御やストレス対処には様々な教育方法があるが、通常は個人がどのように感情を制御するかに留まっていることが多い。本実践は、「カームダウンスペース」の設置を通して、感情制御を学校生活に取り込み、長期的かつ発展的な実践としている点で優れている。

「カームダウンスペース」とはイライラした時、自分の気持ちが落ち着かない時、怒りの感情がある時に気持ちを落ち着ける場所を指し、東京オリンピック・パラリンピックを機に、空港などに近年設置され始めた場所であるという。授業としては「心と体の健康な状態とは何か」についての対話をする、カームダウンスペースを実際に体験して自分たちでルールを作る、自分の感情を色で表す、マインドフルネス呼吸法の体験という一連の活動が示された。

育成されるコンピテンシーとしては、自分の気持ちの状態に気づき、不安や怒りなどの感情をコントロールする「自己制御力」の育成がまず挙げられる。「健康な状態」についての対話を児童間で行うことにより、多くの他者の意見に触れることで「批判的思考力」が培われる。カームダウンスペースの設計を行うことで「創造的思考力」も生まれる。自分の気持ちを色で表し、自分の気持ちを振り返ることで「省察的思考力」が育成される。一連の実践を通して児童のウェルビーイングにもつながる実践であるといえる。