鳴門教育大学研究紀要
第28巻　2013

学校予防教育プログラム　“感情の理解と対処の育成”

―― 小学校３年生における授業内容について ――

内　田　香奈子*，山　崎　勝　之*,**

（キーワード：感情教育，予防教育科学，ユニバーサル予防，健康・適応，児童）

１．はじめに

本論文は，ユニバーサル予防教育，「『いのちと友情』の学校予防教育」（TOP SELF : Trial Of Prevention School Education for Life and Friendship）（山崎・佐々木・内田・勝間・松本，2011）を構成する教育のひとつである，感情の理解と対処の育成を目的とした教育プログラムの授業内容を示す。ただし，その中でも３年生の授業に限って紹介したい。

２．「感情の理解と対処の育成」の教育がめざすもの

⑴　教育がめざすもの

感情は，我々の認知面や行動面に影響を与えることが，脳科学，心理学の各方面から示されている（山崎・佐々木・内田・松本・石本，2012）。そして，結果的に健康や適応を高める可能性を持つ。予防的アプローチを行う場合，問題が起こる前，かつ発達段階に沿った適切な介入が必要である（Horn, Possel, & Hautzinger, 2011）。感情の理解と対処の育成を達成するための教育は，このことに留意し，感情に対し様々な方向からアプローチする教育を目指す。

⑵　全体の目標構成

表１に，本プログラムにおける各目標を階層的に示す。本プログラムの上位目標である感情の理解と対処の育成は，大目標に自立性の育成と対人関係性の育成という２つの大目標を据えている。その２つの目標を達成するため，本プログラムは構成上位目標において，「感情を同定し，原因を理解し，問題ある感情を適切に処理し，対処すること」と定義されている（山崎他，2011）。そこで，本プログラムにおける中位目標は，この定義を細分化し，以下のように設定している。Ⅰ：感情の同定ができる（以下，Ⅰ：感情の同定），Ⅱ：感情の理解ができる（以下，Ⅱ：感情の理解），そしてⅢ：感情への対処（対応）ができる（以下，Ⅲ：感情への対処（対応））である。

「Ⅰ：感情の同定」では，自分や相手が，現在どのような感情を感じているのかを，客観的に特定することができることを目指す。「Ⅱ：感情の理解」では，自分や相手がどのようにしてそのような感情を感じるに至ったのか，その原因や思考を特定し，その要素や強弱について理解することを目指す。そして，最後の「Ⅲ：感情への対処（対応）」では，自分や相手の感情への適切な対処（対応）方法について実践できることを目指す。また，ⅠからⅢを階層的に教育することで，上位目標を達成することを目指す。これらの目標を示すエビデンスと，目標間の互いの関わりについては，内田・山崎（2012）に詳しいため，参照されたい。

⑶　３年生の目標

本プログラムは，小学校３年生から中学校１年生までを対象としてプログラムを構成している。小学校３年生では自分の怒り感情を同定し，理解し，対処することが可能となる知識やスキルを獲得することを目標としている。授業の細部へ触れる前に，３年生において自分の感情をターゲットとすること，そして怒り感情をターゲッ

*鳴門教育大学予防教育科学センター
**鳴門教育大学人間形成コース

表１　感情の理解と対処の育成における教育目標と学年進行

構成 上位目標	構成中位目標	構成下位目標	操作目標	小３	小４	小５	小６	中１
感情の 理解と 対処の育成	Ⅰ．感情の同定(特定）ができる。	１．自分の感情の同定（特定）ができる。	a．身体的特徴から，自分の感情に気づくことができる。	１*	１	１		
			b．声や言葉から，自分の感情に気づくことができる。	２	２	２		
		２．他者の感情の同定（特定）ができる。	c．身体的特徴から，他者の感情に気づくことができる。				１	１
			d．声や言葉から，他者の感情に気づくことができる。					
	Ⅱ．感情の理解ができる。	３．自分の感情を理解することができる。	e．自分の感情が発生する原因を探ることができる。	３	３	３		
			f．自分の感情が発生する思考を探ることができる。					
			g．自分の感情には種類があり，それぞれ意味があることを理解できる。					
			h．自分の感情には強さがあり，その強さには意味があることを理解できる。	４	４	４		
		４．他者の感情を理解することができる。	i．他者の感情が発生する原因を探ることができる。				３	３
			j．他者の感情が発生する思考を探ることができる。				４	４
			k．他者の感情には種類があり，それぞれ意味があることを理解できる。				２	２
			l．他者の感情には強さがあり，その強さには意味があることを理解できる。				４	４
	Ⅲ．感情への対処（対応）ができる。	５．自分の感情に対処することができる。	m．自分の感情への対処方法の現状を把握できる。	５	５	５		
			n．自分の感情が生じる思考を修正することができる。	６	６	６		
			o．自分の感情について，様々な対処方略を考案・実行することができる。	７ CW**	７ CW	７ CW		
		６．他者の感情に対応することができる。	p．他者の感情への対応方法の現状を把握できる。				５	５
			q．他者の感情が生じる思考を捉え，対応することができる。				６	６
			r．他者の感情へ対応する，様々な方法を考案・実行することができる。				７	７

* 数字は第何時目の授業かを示している（１時間に複数の教育要素が含まれる場合もある）。
** CW（Challenge Work）は授業時間外でのホームワークを意味する。
第８時は別途まとめの時間を設定している。

各学年で取り扱う感情について
３年：怒り感情，４年：落胆感情，５年：３・４年生の感情に正感情（喜び，安堵）を加える
６年：身近な他者感情，中１：身近な他者に加え，普段かかわることが少ない，またはない他者の感情

トとする理由について簡単に説明したい。

私たちが日常生活において感情を捉える場合，自分の感情について把握し，コントロールが必要な場合と，他者から自分に向けられた感情に対して，適切に対応するスキルを身につける場合がある。自分や他者感情については，どちらの発達が先なのかという点は，それまでに経験した特定の感情経験に引きずられるなど，推測時の状況に大きく左右される結果もみられ（菊池，2006），断言することが難しい。しかし，他者感情へのアプローチのためには，自分の感情を適切に同定し，理解し，対処できる能力が重要である。Van Boven & Lowenstein（2003）は，他者の心的状態を推論する際，人は，はじめに自分をその状況下に投影し，心的状態を探った上で，他者の心的状態を推論することを指摘している。つまり，他者感情の推論の基準は自分の心的状態にある。よって，はじめに自分の感情にアプローチするスキルを身につけた後，他者感情へアプローチすることが妥当と考える。

次に，怒り感情をターゲットとする理由である。感情の種類については，感情の発達に関する知見が様々であるため，どの感情を早期に教育すべきなのか，については今後の研究が待たれるところではある。しかし，ネガティブ感情とポジティブ感情，どちらの感情へのコントロール力が問われるのかといえば，おそらく前者であることは議論を待たない。ただ，ネガティブ感情といっても多くの感情が存在する。そこで本プログラムでは，はじめに怒り感情と落胆感情を取り上げ，それぞれの感情をコントロールする術を身につけることを目標としたい。なお，この２種類の感情を取り上げた理由については内田・山崎（2007）に詳しい。また，どちらの感情を早期に介入すべきなのかという点については，怒り感情をその先行としたい。なぜならば，怒り感情は人間の原始感情に代表される感情であり，かつ同定することが比較的容易な感情だと考えられるためである。

３．各時間の授業

トップ・セルフのベース総合教育では，各プログラム，各学年で共通して全８時間の授業を構成している（山崎他，2011）。また，各時間で授業指導案，板書計画，ならびに授業台本（細案）を準備している。以下，小学校３年生における各時間の教育内容を概説したい。なお，教育目標のうち，操作目標が各時間の教育目標と密接にかかわるため，表１をあわせて参照されたい。また，各授業の概要については巻末の授業指導と板書計画を，細部の内容についても巻末の授業台本を参照されたい。

⑴　１時間目

先述のとおり，本プログラムは感情の同定，理解，そして対処の３ステップからなる教育を構築している。この時間は，最初の感情の同定のうち，身体的特徴から，自分の怒り感情に気づくことができることを目標としている。海外の予防教育を参照すると，攻撃置換訓練（Goldstein et al., 1998）では，自分が怒ったとき，身体がどんな状態になるのかについて自己モニタリングをすることで，平常時と怒り感情が生じている際の違いを認識させている。この時間は，たとえば「握り拳をつくる」など，怒り感情時に特有の身体的特徴をグループで考えさせ，こちらが準備した身体特徴とともに共有する。その際，怒り感情との比較対象として，「バンザイをする」など喜びといったポジティブ感情時の特徴も提示し，よりその違いを明確にしている。

⑵　２時間目

この時間は，感情の同定のうち，声や言葉から自分の怒り感情に気づくことができることを目標としている。Attwood（2004a, b）は，認知行動療法を利用した怒りや不安をコントロールするためのプログラムの冒頭で，ポジティブ感情状態の自己モニタリングを行った後，怒りや不安感情が生じている際の身体の状態に加え，話し方などの発話状態から，感情を同定する作業を行っている。この時間は，たとえば「腹が立つなあ」などの怒り感情時に特有の声や言葉をグループで複数考えさせ，共有する。次に，言葉の比較を行うことに加え，感情をベースラインに戻すために，「一緒に遊ぼう」などの友人を喜ばせる言葉を考えさせる。

⑶　３時間目

この時間から，自分の怒り感情を理解する過程に進む。感情の同定は，感情が生じているときの状態を特定することが目的である。ここでは，感情への対処を行う準備段階として，怒り感情の発生原因やそのときの思考に関する自己モニタリング作業を行う。なお，ここでは Lazarus & Folkman（1984）の心理的ストレスモデルを

ベースとし，授業を構築している。詳しくは内田・山崎（2012）を参照されたい。

授業では，はじめに「友達とけんかをした」など，怒り感情の発生原因を個人で考えさせ，グループならびにクラスで共有する。次に，特定の発生原因から生じる認知（思考）を複数提示し，どの認知に一番なりやすいのかについてグループで意見を提示し，クラスで共有する。その中で，同じ怒り感情でも，個人によって発生原因や思考は異なることを理解させることを最終目標としている。

⑷ 4時間目

感情への理解を深める上で発生原因や思考の次に重要な事柄の一つとしてあげられるのは，感情の強度を捉えることであろう。この時間は，怒り感情には強さがあり，その強さには認知がかかわることを理解することを目的としたい。Attwood（2004a, b）におけるプログラムでは，自分の怒りや不安感情の強度を温度計に見立て，自己モニタリング作業を導入している。また，Pudney & Whitehouse（1996）の怒りのマネージメントを目的としたワークブックでは，怒りを火山に見立て，ストレッサと怒りの強度などについて自己モニタリングするシートを作成している。このような海外のプログラムも参考にし，本プログラムにおいても自分の怒り感情はどのくらいの強さになるのかをモニタリングする。次に，グループごとに3種類の怒り感情の発生原因をその強度順にならべ，その順番や強さの違いを共有することで，人によって強さは異なることや認知がかかわることを学習する。

⑸ 5時間目

この時間から，最終ステップである感情への対処過程へ移る。手始めとして，自分が自他の感情へどのように対処（対応）していたのかを知り，とらえ方を変え，感情にあわせた様々な対処（対応）方法を獲得していくことが必要であろう。よって，この時間は，怒り感情への対処方法の自己モニタリングを行う。はじめに個人でモニタリングをした後，その対処方法を健康的か，周りへの影響はどうかなどといった観点から分類し，グループ間で共有する。そして，グループでおすすめの対処方法を決める。その後，クラス内で共有し，怒り感情への複数の対処方法を共有する。

⑹ 6時間目

続いて，この時間では認知再構成の手法の獲得を目的とする。はじめに，怒り感情時の認知とそうではない認知を複数提示し，代表の児童に分類させることで，その違いを明確にする。その際，たとえばテレビを見ていて怒られた際に，「少しぐらい見てもいいじゃないか」といった怒り感情が発生するような認知になったとしても，その考えをチェンジさせ，「もうこんな時間だったのかと気づくことができたよ」という，怒り感情には結びつかない認知にすることで，怒り感情が鎮まることを意識させる。次に，怒り場面によって生じた認知を再構成する練習をグループ単位で行い，クラス内で共有する。

⑺ 7時間目

この時間では，怒り感情の発生時に冷静になるための言葉を考え，練習することを目的とする。ここでの目標は様々な対処方法を考案・実行するという操作目標であるが，様々な対処方法という箇所については，最終的に全学年を通して達成するものとしたい。はじめに，「ストップ」などの冷静になるための言葉を各自で考える。次に，グループごとにそれらの言葉を発表することでクラス内で共有する。最後に，6時間目と7時間目に練習した手法のどちらかを，ホームワークとして実施するように指示をし，スキルの定着をはかる。

⑻ 8時間目

最後の時間は1時間目から7時間目までの復習を行う。まとめのため，この時間の授業指導案と板書計画はないが，細部の内容については巻末の授業台本を参照されたい。なお，授業が全て終了した後は，全プログラム終了を記した認定証を配布する。

以上のように，感情の理解と対処の育成における具体的な教育内容について示した。今後は，実施した後の効果評価結果が待たれる。そして，本プログラムが子どもたちの心身の健康や適応を守る教育プログラム開発のため，さらに内容の充実を図りたい。

感情の理解と対処の育成プログラム
小学校３年生版
第１時間目～第７時間目
授業指導案ならびに板書計画

第１時間目

Ⅰ-1-a #1	上位目標	感情の理解と対処の育成	中位目標	Ⅰ. 感情の特定ができる	下位目標	1．自分の感情の特定ができる	
授業名	はなまるとポココ		目標	a. 身体的特徴から、自分の感情に気づくことができる			

Enjoy!　自分のいかりのきもちは、すぐに読み取れるよ！

授業の流れ		教師と児童の動き	●準備物
導入(10分)	**きもちってなあに？**		
1. 準備・注意 2. 本授業の目的 3. 導入ストーリー	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴 ・授業の目的を簡潔に伝える ･アニメストーリー視聴	・使用する道具について説明する。 ・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。 ・電子紙芝居を視聴させる。	**●板書①** ●多機能ネームプレート ●ツール BOX ●ppt スライド
活動(29分)	**体のとくちょうから、きもちを読み取るんだ**		
4. 助走 （8 分） 【グループ活動】	・怒り感情によって発生すると考えられる身体の特徴を学習する(3 分) ･怒り感情によって発生すると考えられる身体の特徴を考える(5 分)	･スライドを用いて怒りと喜び感情に特有の代表的な身体的特徴を示し、その差違を説明する。 ・怒り感情時に特有の身体特徴をグループで考え、カードに記載する(3 分間)。 ・怒り感情カードのうち、児童の記載にないカードを 4 枚選択する。その他の感情 3 枚、ご当地カードを 3 枚準備する。	●ppt スライド ●グループバナー ●身体特徴記載カード ●マジック **●板書①** ●身体特徴カード（教師用） ●番号カード ●感情区分カード
5. クライマックス （21 分） 【全体活動】	・怒りや他の感情の身体的特徴を共有する 練習(4 分) ・怒りや他の感情の身体的特徴を共有する 本番 1　(5 分) ・怒りや他の感情の身体的特徴を共有する 本番 2　(4 分) ・怒りや他の感情の身体的特徴を共有する 本番 3　(4 分) ・怒り感情とその他の感情の身体的特徴について振り返る(4 分)	・カードの種類とゲームのルールについて説明する。 ・ゲームを実施後、グループ全員で 1 枚のカードを引く。残りのグループは怒り感情時の特徴か否かを YES･NO カードでジャッジする。 ・怒り感情時は 2 ポイント、他の感情時は 1 ポイントを、カードを引いたグループへ付与する。その後、そのカードを各感情コーナーへ移動する。（ダブル＆トリプルポイントチャンスも踏まえ、練習も含め最大 10 回発表させる。） ・残りのカードを全部表にする。 ･怒り感情時のカードを児童に選ばせ、カードを怒り感情コーナーへ移動する（時間の関係で枚数を調整）。 ・他の感情時のカードも怒り感情時と同様にする。 ・残りのカードを移動し、解説する。 ･一番多くポイントを獲得したグループに王冠カードを貼る。	**●板書②** ●YES・NO カード ●ポイントカード ●1 回休みカード ●王冠カード
ポイント　身体の特徴からいろんなきもちを読み取れるようになったか			
まとめ(6分)	**体の特徴からきもちに気づく方法がわかったよ！**		
6. シェアリング 7. 終結ストーリー 8. 授業プロセス 9. 意義	・感情の学習についての感想を交換する ･アニメストーリー視聴 ･授業の進行状況を示す ･授業がどう役立つのかを伝える	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。 ・電子紙芝居を視聴させる。 ・進行ディスプレイにシールを貼る。 ・本授業のまとめを行う。	●ppt スライド ●強化用シール ●進行シート、シール、ワークブック
10. 授業後の活動		・授業後に進行シールを配布する。	

第１時間目

板書①　(2.本授業の目的、4.助走)

板書②　(5.クライマックス)

メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る。板書はクライマックス前の状態 板書②：ゲームを実施し、代表グループがカードを引く。怒り感情と他の感情を弁別し、右各欄へ移動。各ポイントも左バナーへ示す。ゲームにおけるフライング時は１回休みカードを左バナーへ示す。なお、ご当地カードは元の状態に戻す。最終的に優勝グループには王冠カードを左バナーへ示す（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウオッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、授業進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック ●台本、指導案、板書計画、座席表	●授業タイトル ●進行シール、強化シール、ワークブック ●身体特徴カード（教師用）、身体特徴記載カード、番号カード、感情区分カード、YES・NO カード、ポイントカード、王冠カード、１回休みカード

第２時間目

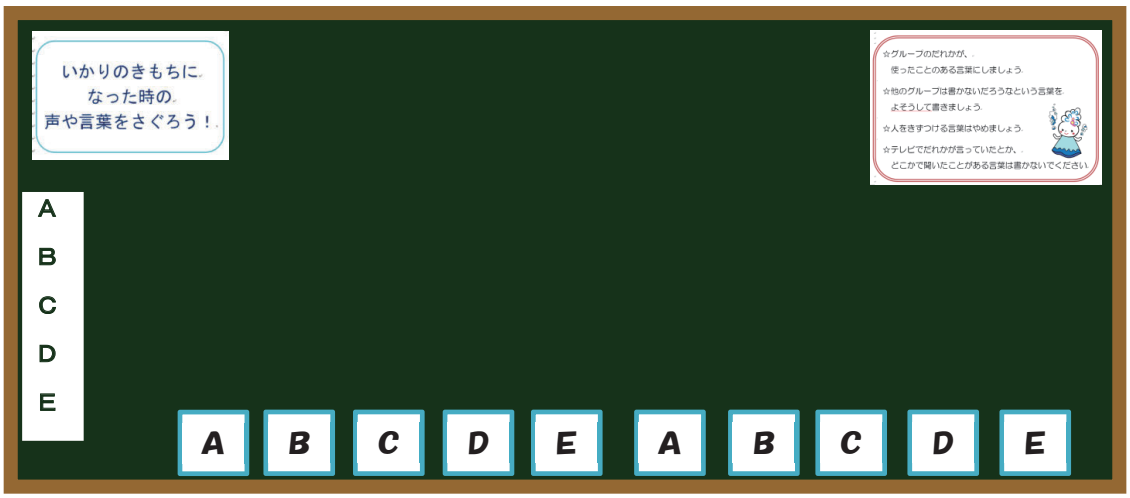
Ⅰ-1-b #2	上位目標	感情の理解と対処の育成	中位目標	Ⅰ. 感情の特定ができる	下位目標	1．自分の感情の特定ができる	
授業名	きもちは言葉になる？		目標	b. 声や言葉から、自分の感情に気づくことができる			

Enjoy!　自分のきもちは、お見通しさ！

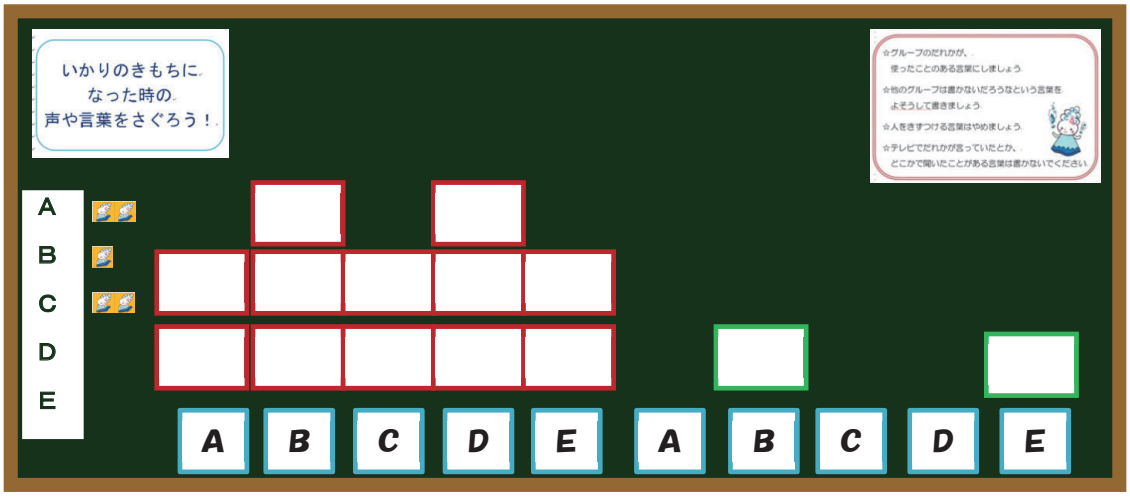
授業の流れ		教師と児童の動き	●準備物
導入(7分)	**きもちってなあに？**		
1. 準備・注意 2. 本授業の目的 3. 導入ストーリー	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴 ・授業の目的を簡潔に伝える ・アニメストーリー視聴	・使用する道具について説明する。 ・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。 ・電子紙芝居を視聴させる。	**●板書①** ●多機能ネームプレート ●ツール BOX ●ppt スライド
活動(33分)	**声や言葉から、きもちを読み取るんだ**		
4. 助走 （10 分） 【グループ活動】	・各グループで怒り感情喚起時に発せられる声や言葉、ならびに周りの人を喜ばす言葉を書きだす（10 分）	・シートを用いて記載ルールを説明後、下記を記載させる （5 分間） ＊怒り感情時に発せられる声や言葉を 2 枚（赤枠カード） ＊友達を喜ばせる言葉を 1 枚（緑枠カード） （時間に余裕があるグループへは、追加で赤枠カードを渡す）	**●板書①** ●ppt スライド ●ルールシート ●例示カード ●記載カード 2 種 ●マジック ●メモ用紙
5. クライマックス （23 分） 【全体活動】	・反射的に表出される声や言葉を共有する（10 分） ・周りの人を喜ばす言葉を共有することで、感情状態をベースラインに戻す（12 分） ・怒り感情時の声や言葉を復習する（1 分）	・怒り感情カードについて、他のチームが記載していないと予想されるカードを黒板に貼る。 ・他のチームが記載していない場合にはポイントを付与する。（2 回繰り返す） ・ゲームを実施し、勝ち残った代表者が友達を喜ばせる言葉を発表する。他のグループは喜びを感じられる場合に手をあげる。 ・一人でも手があがった場合には代表者が所属するチームへ 1 ポイントを付与する。（シングルポイントは 3 回、ダブルポイントは 2 回繰り返す） ・怒り感情時の言葉と友人を喜ばせる言葉を比較し、違いを認識させる。 ・優勝チームを発表し、王冠カードを貼る。	**●板書②** ●グループ札 ●キャラクターカード 5 種 ●ポイントカード ●王冠カード
ポイント　声や言葉からきもちを読み取れるようになったか			
まとめ(5分)	**声や言葉からきもちに気づく方法がわかったよ！**		
6. シェアリング 7. 終結ストーリー 8. 授業プロセス 9. 意義	・感情の学習についての感想を交換する ・アニメストーリー視聴 ・授業の進行状況を示す ・授業がどう役立つのかを伝える	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。 ・電子紙芝居を視聴させる。 ・進行ディスプレイにシールを貼る。 ・本授業のまとめを行う。	●ppt スライド ●強化用シール ●進行シート、シール、ワークブック
10. 授業後の活動		・授業後に進行シールを配布する。 ・ネームプレートを片づける。	

第２時間目

板書①　(2.本授業の目的、4.助走)



板書②　(5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る。注意事項を説明する際に黒板右上シートを貼る。また、クライマックス前にはグループ札を貼る。 板書②：左側に怒り感情カード、右側に友人を歓喜させる言葉カードを貼る。各ポイントも左バナーへ示す。最終的に優勝グループには王冠カードを左バナーへ示す（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウオッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、授業進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック ●台本、指導案、板書計画、座席表	●授業タイトル ●進行シール、強化シール、ワークブック ●ルールシート、記載カード２種、メモ用紙、キャラクターカード５種、ポイントカード、王冠カード

第３時間目

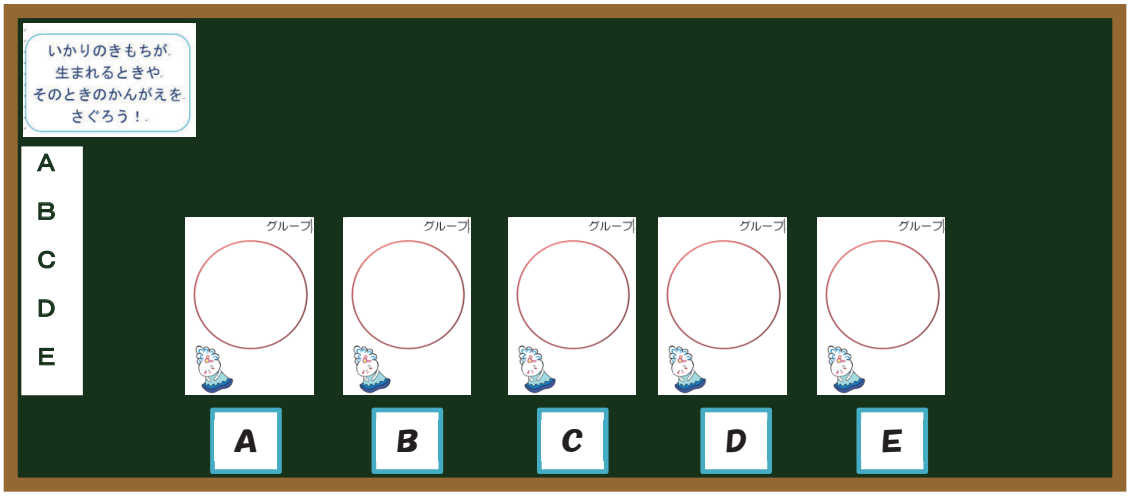
Ⅲ-5-k #3	上位目標	感情の理解と対処の育成	中位目標	Ⅱ. 感情の理解ができる	下位目標	３. 自分の感情を理解することができる
授業名	きもちはどこから出来るの？		目標	e. 自分の感情が発生する原因や思考を探ることができる。		

Enjoy!　きもちはどこから生まれるの？

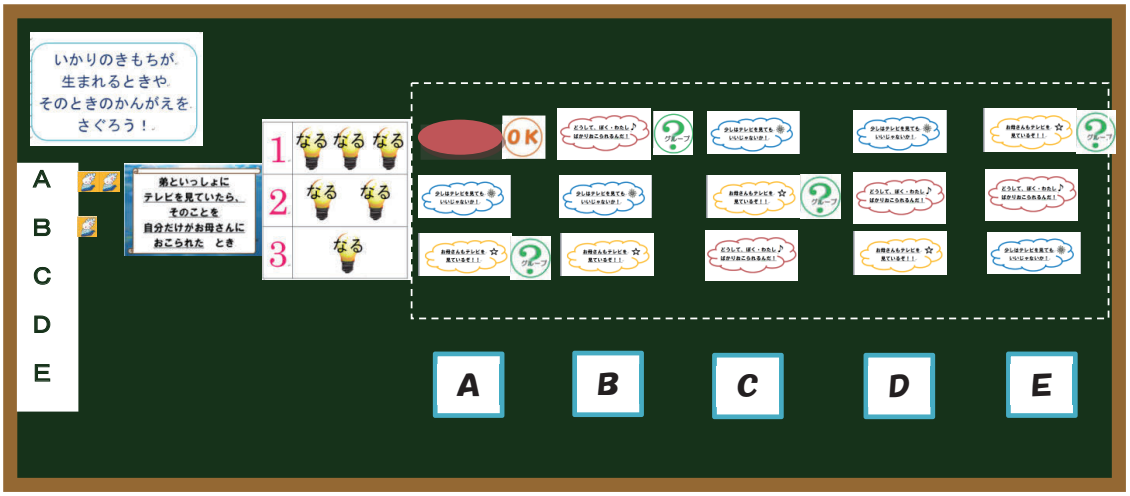
授業の流れ		教師と児童の動き	●準備物
導入(5分)	**きもちの生まれたところはどこだ？**		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴	・使用する道具について説明する。	**●板書①** ●多機能ネームプレート ●ツール BOX ●ppt スライド
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える。	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。	
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴	・電子紙芝居を視聴させる。	
活動(35分)	**きもちが生まれたときと考えを特定するんだ！**		
4. 助走 (15 分) 【グループ活動】	・自分の怒り感情の発生源を特定する(5 分) ・グループで共有する(5 分) ・怒り感情時の認知思考を探索する(5 分)	・付箋に、怒り感情の発生源について記入する(3 分間)。 ・怒り玉シートに付箋を貼る。 ・結果を共有する。 ・各グループで 3 つの思考パターンを、頻出頻度の高い順番にならべる(3 分間)。	**●板書①** ●ppt スライド ●ポココお助けシート ●付箋 ●怒り玉シート
5. クライマックス (20 分) 【全体活動】	・認知思考を共有し、思考をゆさぶる(5 分) ・意見を共有する(10 分) ・さらに思考をゆさぶる(4 分) ・怒り感情の発生メカニズムを簡単に説明する(1 分)	・結果を共有する。 ・質問の方法について説明する。 ・質問をしたいグループの該当カード横へ、はてなカードを貼りに来る。その後、質問の仕方シートに丸をつける(3 分間)。 ・ゲームのルール説明を行う。 ・ゲームにより代表者を決定する。※ ・代表者は質問、質問されたグループは回答する。※ ・回答について他のグループは判定(拍手)を行う。※ ・上記過程(※)が終了後、かんがえカードを裏返す。 質問・回答したグループにはポイントを付与する。 ※この流れを 3 回繰り返す ・すべてのカードを OK にする作業を行う。 ・チェンジタイムを設ける(1 分間)。 ・カードの順番を変えたいグループは変更する。 ・感情発生メカニズムについて簡単に触れる。 ・ポイントの多かったグループを発表する。	**●板書②** ●ストレッサシート ●かんがえカード 3 種 ●グループ札 ●順位&番号シート ●質問の仕方シート ●はてなカード ●ポイントカード
ポイント　きもちの発生源や考えを特定できるようになったか			
まとめ(5分)	**自分のきもちはどこから生まれるのかわかるよ！**		
6. シェアリング 7. 終結ストーリー 8. 授業プロセス 9. 意義	・感情の学習についての感想を交換する。 ・アニメストーリー視聴 ・授業の進行状況を示す。 ・授業がどう役立つのかを伝える。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。 ・電子紙芝居を視聴させる。 ・進行ディスプレイにシールを貼る。 ・本授業のまとめを行う。	●ppt スライド ●強化シール ●進行シートとシール、ワークブック
10. 授業後の活動		・授業後に進行シールを配布する。 ・ネームプレートを片づける。	

第３時間目

板書①　(2.本授業の目的、4.助走)



板書②　(4.助走、5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る。各個人が怒り感情を生じさせるストレッサを書いた付箋をシートに貼り、グループごとに黒板へ貼る。(その後はがす)。 板書②：点線内のカード以外は助走時に貼る。かんがえカード、はてなカードは児童が貼る。質問と回答をしたグループにはポイントを貼る。質問が終了した箇所のカードは裏返す。そして、はてなカードを裏返し、ＯＫにする。(黒板はクライマックス進行途中)。

準備物一覧

●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウオッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、授業進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック ●台本、指導案、板書計画、座席表	●授業タイトル ●進行シール、強化シール、ワークブック ●ポココお助けシート、付箋、怒り玉シート、ストレッサシート、かんがえカード３種、グループ札、順位＆番号シート、はてなカード、ポイントカード

第４時間目

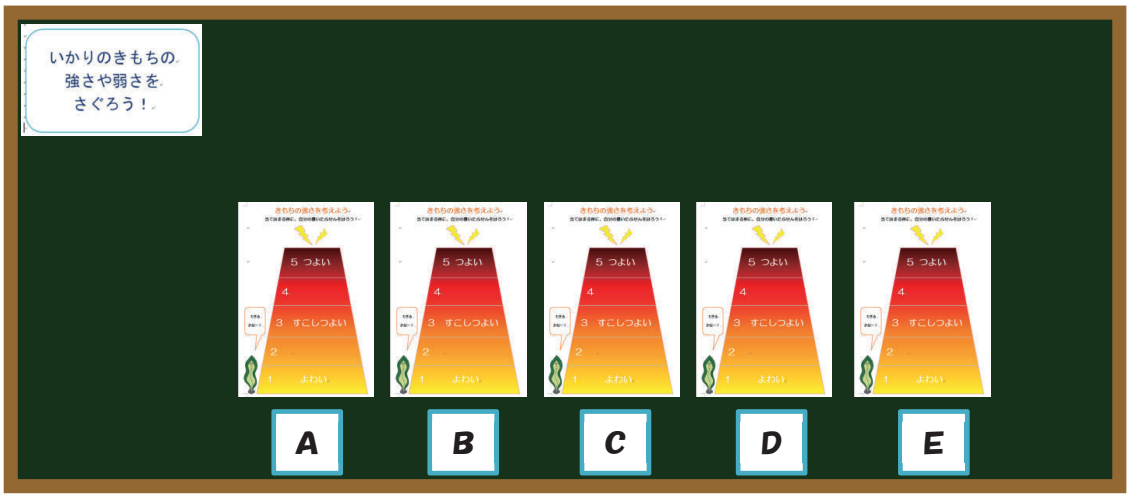
Ⅱ-3-g #4	上位目標	感情の理解と対処の育成	中位目標	Ⅱ. 感情の理解ができる	下位目標	3. 自分の感情を理解することができる
授業名	きもちの強さ		目標	g. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。		

Enjoy!　おなじきもちなのに違うようにみえるのは、なぜ？

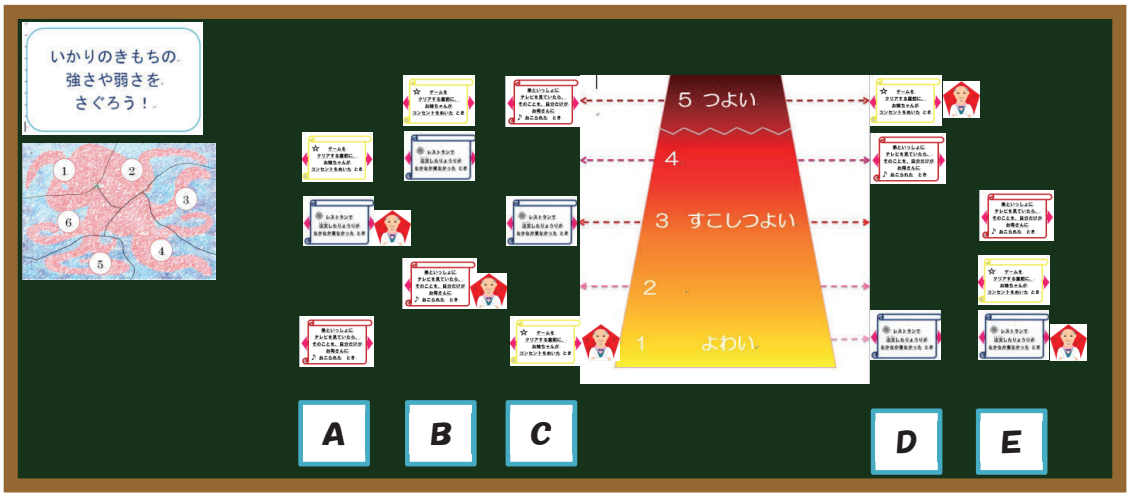
授業の流れ		教師と児童の動き	●準備物
導入(5分)	きもちのつよさやよわさ？		
1. 準備・注意	・キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴	・使用する道具について説明する。	●板書① ●ツール BOX ●ppt スライド
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。	
3. 導入ストーリー	･アニメストーリー視聴	・電子紙芝居を視聴させる。	
活動(35分)	きもちの強さを特定するんだ！		
4. 助走 (15 分) 【グループ活動】	・ストレッサによる怒り感情の強度について自己モニタリングを行い、感情への理解を深める(3 分) ・結果を共有する(2 分) ・こちらが提示したストレッサによる感情強度を想像し、分類する(5 分) ・結果を共有し、思考をゆさぶる(5 分)	・各グループで前回書いた付箋を、感情の強度シートへ分類し、黒板に掲示する(1 分間)。 ・全体で共有し、同じ感情でも強度が異なることを確認する。 ・特定の 3 種類のストレッサの強度について、その強弱の優劣を各グループで話し合い、黒板の火山シートの横へラベリングする(3 分間)。 ・上記の結果を簡単に共有する。 ・理由を発表するカードの横に博士カードを貼り、理由を決める(3 分間)。	●ppt スライド ●板書① ●前回の付箋 ●火山シート(グループ用) ●板書② ●火山シート(全体用) ●ストレッサカード 3 種 ●グループ札 ●説明の仕方シート ●博士カード ●パズル ●パズルの台 ●ポイントカード
5. クライマックス (20 分) 【全体活動】	・意見を共有する(15 分) ・さらに思考をゆさぶる(4 分) ・感情強弱の源には認知がかかわることに気づかせる(1 分)	・パズルを配布し、ゲームの方法を説明する。 ・ゲームを実施し、代表者を決定する。 ・代表グループがパズルの番号を当てた後、理由を発表する。 ・発表したグループにポイントを付与する。 ・上記のやりとりを 3 回（最大 5 回）実施し、残りのパズルを貼る。 ・チェンジタイムを設ける(1 分間)。 ・カードの順番を変えたいグループは変更する。 ・感情強弱の原因を児童に問い、認知が関わることへと導く。	
ポイント　きもちの強さを特定できるようになったか			
まとめ(5分)	自分のきもちの強さがわかるよ！		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する。	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド ●強化用シール ●進行シートとシール、ワークブック
7. 終結ストーリー	･アニメストーリー視聴	・電子紙芝居を視聴させる。	
8. 授業プロセス	･授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。	
9. 意義	･授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。	
10. 授業後の活動		・授業後に進行シールを配布する。	

第４時間目

板書①　(2.本授業の目的、5.クライマックス)



板書②　(5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る。付箋を貼ったシートをグループ札の上に貼る。 板書②：助走時に火山シート（全体用）に貼り替え。グループ札もセットする。3 種のストレッサカードは児童が貼る。クライマックス時には理由の発表を促すため、説明の仕方シート、博士カード、パズルを貼る。博士カードは各ストレッサカードの横へ児童が貼る。発表は説明の仕方シートを見ながら行う。発表後はポイントカードを付与する（黒板はクライマックス進行途中）。

準備物一覧

●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウオッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、授業進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック ●台本、指導案、板書計画、座席表	●授業タイトル ●進行シール、強化シール、ワークブック ●前回の付箋、火山シート（グループ用、全体用）、ストレッサカード 3 種、説明の仕方シート、博士カード、パズル、ポイントカード

第５時間目

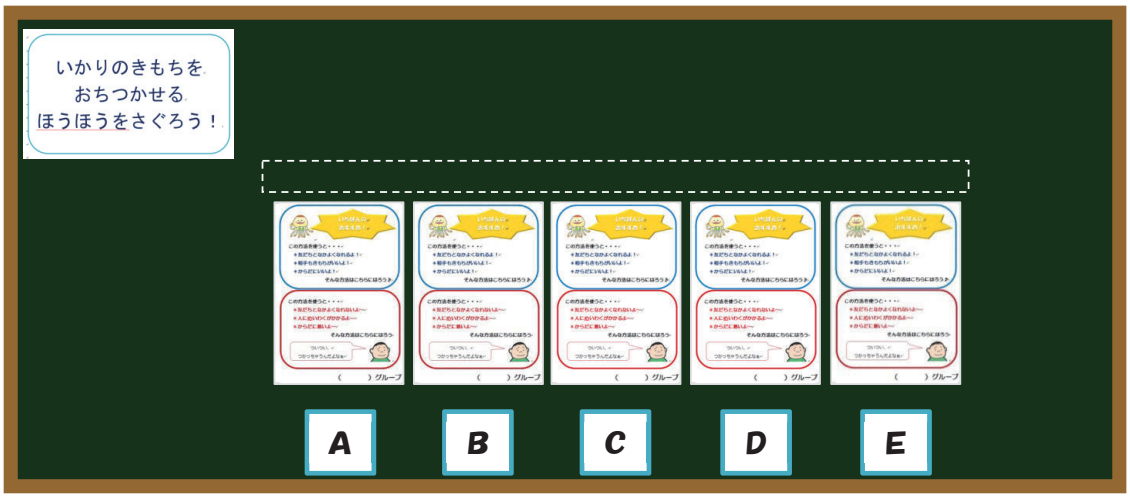
Ⅲ-5-k #5	上位目標	感情の理解と対処の育成	中位目標	Ⅲ. 感情への対応ができる	下位目標	５．自分の感情に対処することができる。
授業名	きもちをどうやって おちつかせてる？		目標	k. 自分の感情への対処方法の現状を把握できる。		

Enjoy! 今まで、いやなきもちとなかよくできていたかな？

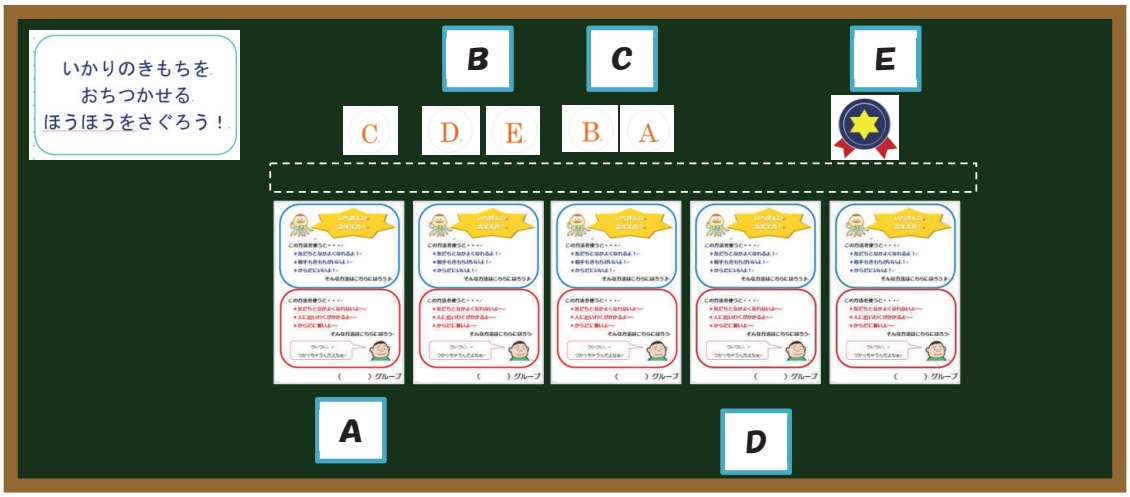
授業の流れ		教師と児童の動き	●準備物
導入(8分)	**いやなきもちをおちつかせる方法？**		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴	・使用する道具について説明する。	●板書① ●多機能ネームプレート ●ツール BOX ●ppt スライド
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。	
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴	・電子紙芝居を視聴させる。	
活動(32分)	**いやなきもちとなかよしだった・・かな？**		
4. 助走 （15 分） 【グループ活動】	・怒り感情への対処方法について、自己モニタリングを行う(5 分) ・グループで、対処方法を共有する(10 分)	・前回、使用したストレッサを書いた付箋を、本時に学習するシートに貼る。 ・上記シート上にある新たな付箋へ、対処方法を記入する(3 分間)。 ・グループシートへの貼り方について説明する。（その際、健康や適応に与える影響について考えさせる。） ・記載した付箋をグループでのシートに貼る。 ・グループの中でおすすめの方略を選出し、シートを黒板に貼る(3 分間)。 ・アピール用紙を持ち帰り、アピール内容を決める(3 分間)。 ・各グループのおすすめの方略を黒板に記載する。	●板書① ●ppt スライド ●火山シート ●きもちワークシート ●自己モニタリングシート（個人用、グループ用） ●付箋 ●アピール用紙
5. クライマックス （17 分） 【全体活動】	・対処方法を共有する（5 分） ・対処方法について理解を深める（12 分）	・グループでの結果を共有する。 ・グループ札を用いて、お互いの対処方法を評価し、投票する(3 分間)。 ・投票数が多い上位２チームのグループカードを上にあげる。 ・ゲームの方法を説明する。 ・代表者は自分たちの対処方法の良さをアピールする。 ・アピールを実施したグループには先生認定カードを貼り、グループカードを上にあげる。 ・対処方法について理解を深める方向へ誘導する。 （・時間が余った場合は再投票を実施する）	●グループ札 ●板書② ●グループカード ●先生認定カード ●グループ札（赤色）
ポイント　自分の怒り感情コントロール方法の現状を把握できたか			
まとめ(5分)	**いやなきもちをなんとかする方法がわかったよ！**		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド ●強化用シール、ワークブック ●進行シート、シール、ワークブック
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴	・電子紙芝居を視聴させる。	
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す。	・進行ディスプレイにシールを貼る。	
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える。	・本授業のまとめを行う。	
10. 授業後の活動		・授業後に進行シールを配布する。 ・ネームプレートを片づける。	

第５時間目

板書①　(2.本授業の目的、5.クライマックス)



板書②　(5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る。付箋を貼ったシートをグループカードの上に貼る。（おすすめの方法をシート上部(点線内)に記載） 板書②：グループ札による投票を行い、上位２チームを目安に選抜し、グループカードを上にあげる。アピール後は、先生認定カードを貼る。その後、グループカードを上にあげる。最終的には全てのグループカードを上にあげる。

準備物一覧

●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウオッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、授業進行ディスプレイ ●多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック ●台本、指導案、板書計画、座席表	●授業タイトル ●進行シール、強化シール、ワークブック ●火山シート、きもちワークシート、自己モニタリングシート（個人用、グループ用）、アピール用紙、グループカード、グループ札、付箋、先生認定カード ●時間が余った場合のグループ札（赤色）

第６時間目

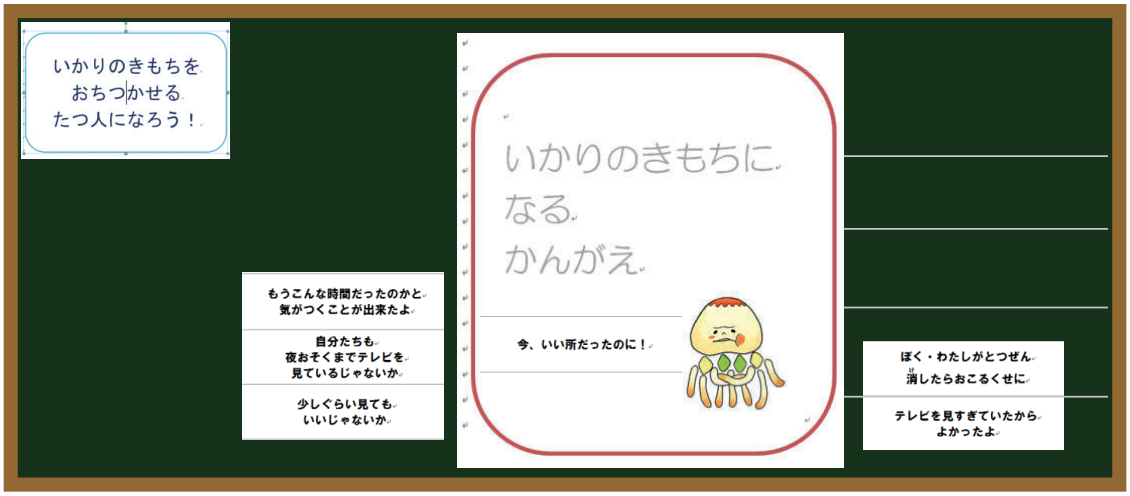
Ⅲ-5-1 #6	上位目標	感情の理解と対処の育成	中位目標	Ⅲ. 感情への対応ができる	下位目標	５．自分の感情に対処することができる。
授業名	いかりのきもちと なかよく出来るかな？		目標	Ⅰ．自分の感情が生じる思考を修正することができる。		

Enjoy!　「かんがえスイッチ」を切りかえて、きもちとなかよし！

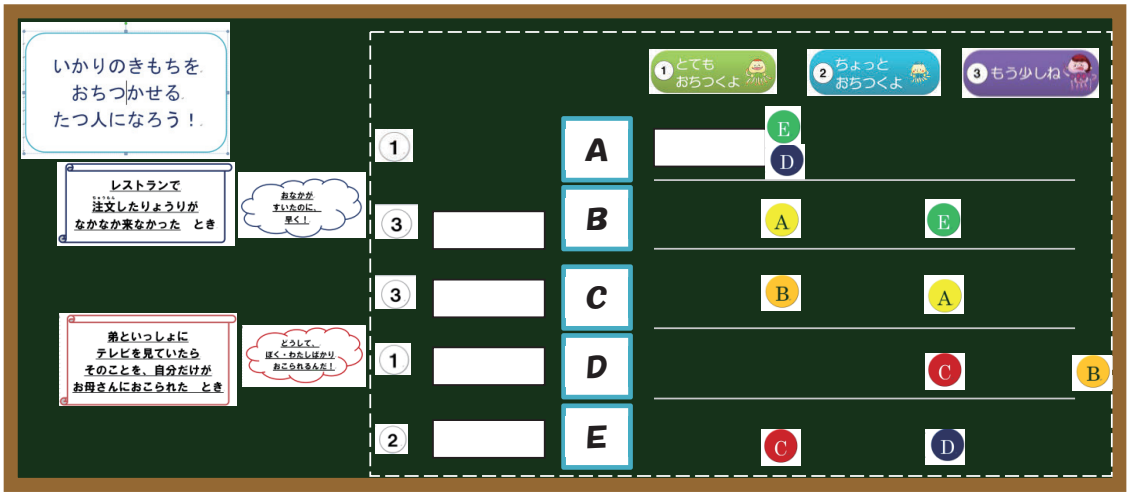
授業の流れ		教師と児童の動き	●準備物
導入(5分)	**いやなきもちをおちつかせる方法？**		
1. 準備・注意	・ネームプレート、キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴	・授業前にグループ区分紐を黒板の右隅に貼っておく。 ・使用する道具について説明する。	**●板書①** ●グループ区分紐 ●ツール BOX
2. 本授業の目的	・授業の目的を簡潔に伝える	・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。	●ppt スライド
3. 導入ストーリー	・アニメストーリー視聴	・電子紙芝居を視聴させる。	
活動(35分)	**いやなきもちをつくっている考え方を変える方法を練習しよう**		
4. 助走（12 分）【グループ活動】	・怒り感情が生じる認知について考える（5 分） ・怒り感情が生じる認知の修正方法について説明する(2 分) ・認知再構成の方法をさらに練習する(5 分)	・電子紙芝居を視聴させる。 ・代表者 2 名が、怒り感情が生じる認知とそうではない認知に分類する。 ・認知の修正方法について説明する。 ・与えられたストレッサに対する、思考を切りかえる方法をグループで考え、まとめる。	**●板書①** ●ppt スライド ●考えを貼る台紙 ●認知カード 6 種 **●板書②** ●ストレッサシート 2 種
5. クライマックス（23 分）【全体活動】	・結果を共有し、自己（グループ内）評価を行う（3 分） ・他のグループの方法について考える（5 分） ・自分のグループと他のグループの考えの違いについて共有する（12 分） ・認知再構成を行う際の合い言葉を練習する（2 分） ・認知再構成を継続することを促す（1 分）	・カードを黒板へ貼る ・自己（グループ内）評定カードを用いて評価する(1 分間) ・他のグループの認知再構成の結果を見て、評価を行う(3 分間) ・結果の一致や違いを共有させ、認知再構成にも様々な方法があることを理解させる。 ※自己評定カードを表に向け、すべてのグループの意見が一致した場合には「ヤッターカード」、不一致の場合はそれぞれの意見を聞いた後「なっとくカード」を貼る。 ・電子紙芝居を視聴し「かんがえスイッチ、チェンジ」という合い言葉により、認知再構成のきっかけをつかむ練習をする。 ・認知再構成には様々な方法があることを促す。	●認知シート 2 種 ●メモ用紙 ●認知再構成記載カード ●グループカード ●評定シート 3 種 ●はてなカード ●理由シート ●評定カード ●ヤッターカード ●なっとくカード
ポイント　自分のきもちをつくっている考え方を変える方法理解できたか			
まとめ(5分)	**かんがえスイッチをチェンジする方法がわかったよ！**		
6. シェアリング	・感情の学習についての感想を交換する	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。	●ppt スライド ●強化用シール ●進行シート、シール、ワークブック
7. 終結ストーリー	・アニメストーリー視聴	・電子紙芝居を視聴させる。	
8. 授業プロセス	・授業の進行状況を示す	・進行ディスプレイにシールを貼る。	
9. 意義	・授業がどう役立つのかを伝える	・本授業のまとめを行う。	
10. 授業後の活動		・授業後に進行シールを配布する。	

第６時間目

板書①　(2.本授業の目的、4.助走)



板書②　(4.助走、5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に、授業タイトル（黒板左上参照）とグループ区分紐（右端）を貼る。怒りのきもちになるかんがえを貼る台紙（中央）と認知カード６枚を貼る。 板書②：①をはがした後、点線枠外を貼る。認知再構成後の思考をカードに書かせ、グループカード左側に貼る。評定シート３種を右上に貼り、はてなカードで自己グループ評定をさせる（ただし、カードは裏向き。はてながみえるように）。各グループに他のグループを投票させ、グループカードを貼る。自己グループ評定の結果と、他のグループ評定の結果の一致を確認し、すべてが一致の場合はヤッターカード、それ以外の場合は理由をたずねた後、なっとくカードを貼る。（黒板はハテナカードを表に返した後の途中経過例）。

準備物一覧

●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー)、ストップウオッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、授業進行ディスプレイ、多機能ネームプレート、ネームプレート用袋、ツールボックス、黒マジック、台本、指導案、板書計画、座席表	●授業タイトル、進行シール、強化シール、ワークブック ●グループ区分紐、考えを貼る台紙、認知カード６種、ストレッサシート２種、認知シート２種、メモ用紙、認知再構成記載カード、グループカード、評定シート３種、はてなカード、理由シート、評定カード、ヤッターカード

第７時間目

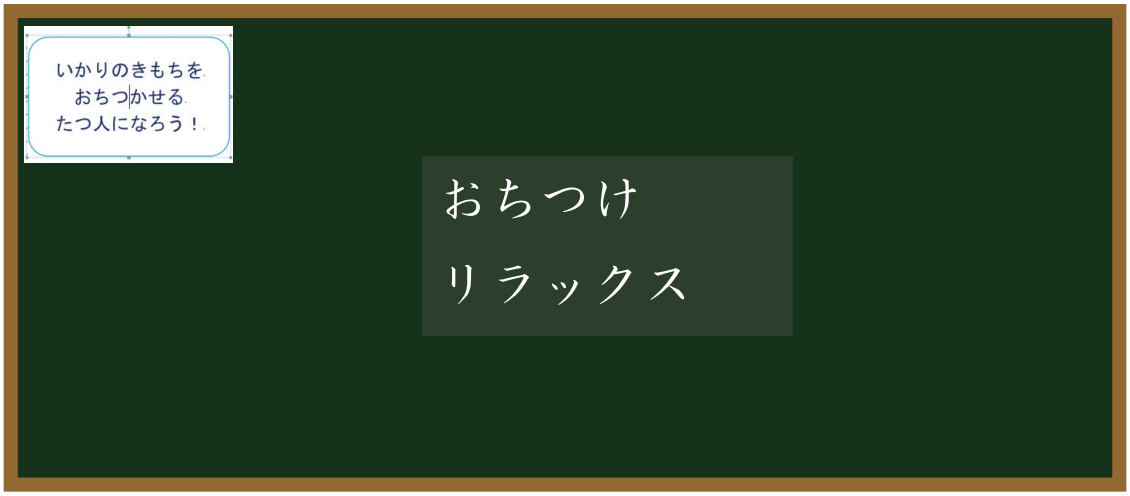
Ⅲ-5-m #7	上位目標	感情の理解と対処の育成	中位目標	Ⅲ. 感情への対応ができる	下位目標	５．自分の感情に対処することができる。	
授業名	いかりのきもちとなかよしになろう		目標	m．自分の感情について、様々な対処方略を考案・実行することができる。			

Enjoy! じゅもんをとなえて、きもちとなかよし！

授業の流れ		教師と児童の動き	●準備物
導入(7分)	**いやなきもちをしずめる方法？**		
1. 準備・注意 2. 本授業の目的 3. 導入ストーリー	・キャプテン、記録係の確認、話し合いのルール ppt. 視聴 ・授業の目的を簡潔に伝える ・アニメストーリー視聴	・使用する道具について説明する。 ・本授業の目的を説明し、理解度を確認する。 ・電子紙芝居を視聴させる。	**●板書①** ●多機能ネームプレート ●ツール BOX ●ppt スライド
活動(30分)	**いやなきもちをコントロールする方法を練習しよう**		
4. 助走（5 分）【個人活動】	・感情の自己コントロールを行うための素材を考える（5 分）	・ブレーキのじゅもんについて例を出しながら説明する。 ・シートに、感情コントロールのための言葉（呪文）を記入する(3 分間)。 ・一番のオススメに丸をつける。	**●板書①** ●ppt スライド ●じゅもんシート
5. クライマックス（25 分）【全体活動】	・結果の共有方法を説明する(3 分) ・クラスで結果を共有する(14 分) ・クラスで共通の呪文を決定し、怒り感情がコントロール出来る意識を高める（5 分） ・ホームワークの説明をする(3 分)	・電子紙芝居を視聴させる。 ・レッドカーペットを敷く。 ・発表方法と判定方法を説明する。 ・発表方法に従い、グループごとにじゅもんを発表する。それ以外のグループは判定札で判定する。(全グループが発表できるように配慮する) ・印象に残ったじゅもんを発表させ、黒板に記載する。 ・多数決を取り、クラスで共通のじゅもんを決定する。 ・共通のじゅもんを全員で発表する。（時間が余る場合は、二度実施する） ・ホームワークの説明をし、準備したポストに投函するように促す。	●レッドカーペット ●判定札 ●ホームワークシート ●くらのすけポスト
ポイント　自分のきもちのコントロール方法が理解できたか			
まとめ(8分)	**いやなきもちをコントロールする方法がわかったよ！**		
6. シェアリング 7. 終結ストーリー 8. 授業プロセス 9. 意義	・感情の学習についての感想を交換する ・アニメストーリー視聴 ・授業の進行状況を示す ・授業がどう役立つのかを伝える	・シェアリングを行い、授業理解度を確認する。 ・電子紙芝居を視聴させる。 ・進行ディスプレイにシールを貼る。 ・本授業のまとめを行う。	●ppt スライド ●強化用シール ●進行シート、シール、ワークブック
10. 授業後の活動		・授業後に進行シールを配布する。 ・ネームプレートを片付ける。	

第７時間目

板書①　(2.本授業の目的、5.クライマックス)



メモ

板書①：授業前に授業タイトル（黒板左上参照）を貼る。クライマックスではクラスで共通のじゅもんを決定し、黒板に記載する。

準備物一覧

●PC、液晶プロジェクター、スクリーン、スピーカー、ppt スライド(アニメストーリー) ●ストップウオッチ、指示棒、授業者用ネームプレート、マグネット、グループバナー、授業進行ディスプレイ ●ツールボックス、赤マジック、黒マジック ●台本、指導案、板書計画、座席表	●授業タイトル ●進行シール、強化シール、ワークブック ●じゅもんシート、判定札、レッドカーペット、ホームワークシート、くらのすけポスト

内　田　香奈子・山　崎　勝　之

感情の理解と対処の育成プログラム
小学校３年生版
第１時間目～第８時間目
授業台本

第１時間目

感情を特定することができる（１）

導　入（10 分）　授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める

１　準備・注意

こんにちは。今日からみなさんと一緒に勉強していく○○です。お願いします。
この授業では、「きもち」について勉強します。勉強をはじめる前にいくつか説明をしたいと思います。
一緒に座っているみなさんは、同じグループです。グループの名前はネームプレートにかいてあります。
この授業でつかう道具は、机の真ん中にあるツール BOX に入っています。
この授業がはじまる前には、ネームプレートをつけておいてください。
勉強するときに気を付けてほしいことがあります。スクリーンに注目してください。
スライド・クリック

（音声付き　フルバージョン(01’ 32”) ）
キャプテンは毎週変わります。記録係さんはたまに変わります。グループのみなさんもしっかり頑張りましょう。
スライド・クリック

発表するときには手をあげましょう。グループでの話し合いのときは、たくさん話してください。でも、先生やお友達が話をはじめたら、その人の方を向いて、黙ってお話を聞いてください。グループでの話し合いに夢中になっていて気づいていないお友達がいたら、教えてあげてください。

２　本授業の目的
みなさんはイライラして身体が硬くなったり、変な顔になったりすることはありますか？
この時間は身体の特徴から自分のきもちに気づく練習をしたいと思います。勉強することは、わかりましたか？

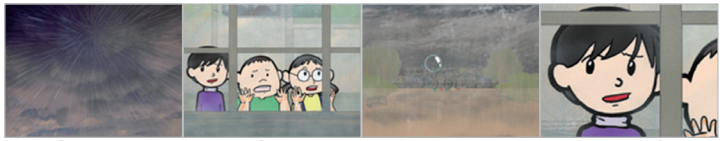
感情の理解と対処の育成　３年生　#1
操作目標　a. 身体的特徴から自分の感情に気づくことができる。

３　導入ストーリー　(04’ 25”　※途中のオープニングスライド箇所を除く)
はじめにお話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
スライド・クリック

≪タイトルコール≫
はなまる「はじめまして！わたしは、はなまる。小学３年生です。」
はなまる「ねえねえ。さっそくなんだけど。わたし、みんなに聞いてほしいことがあるのよ。最近、鏡を見ると、怖い顔をしていることがあるのよ。みんなはそんなことないかしら？」なおぺぇ「あるよ！」

はなまる「うわぁ、びっくりするじゃない。なおぺぇ。」
なおぺぇ「あっ、みなさんこんにちは。ぼくはなおぺぇ。はなまると同じ小学３年生だよ。」
はなまる「ねえ。なおぺぇもそんなことあるの？」
なおぺぇ「あるある。この前なんてなんだか胸のあたりがむかむかしてきて、気が付いたら枕をボカポカ殴ってたんだ。」
はなまる「やっぱりなおぺぇもそんなことあるのね。」

はなまる「あっ、雨がふってきたわ。もうー。」
なおぺぇ「ほんとうだ。せっかく外で遊ぼうと思っていたのに。イライラするなぁ。」
ともる「なんで二人はそんなことでイライラするのさ。」
はなまる「あら、ともる。ともるはイライラしないの？」
ともる「だってほら。雨はきれいだよ。それに雨が降るから、木も花も喜んでいるよ。別にイライラなんてしないけどなぁ。」
なおぺぇ「まぁねぇ。」



ポココ「ねぇ、みんな」／はなまる「あれっ、今、外から何か聞こえなかった？」／なおべぇ「たしかに」
ポココ「みんな、なんだかイライラして怒りのきもちになっているようですね。それに、雨が好きなようですね。」

ポココ「私と一緒に来て。」／ポココ「すばらしい世界へ連れて行ってあげる。」
はなまる「ええっ、何？誰なの？、キャーッ」

はなまる「ここはどこ？」／ポココ「はなまるちゃん、気が付いたのね。」／はなまる「あなたはだれ？」
ポココ「わたしはポココ。この海にすむ泡の妖精よ。」
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
はなまるとそのお友達がでてきました。そして、妖精が出てきていましたね。なんという名前でしたか？そうです！ポココです。では、ポココとみんなの旅の続きをみてみましょう。もう一度スクリーンの方に向きましょう。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
スライド・クリック

なおべえ「ここはどこだよ・・・えっ、ここって海の中？」
ともる　「ほんとうだ。ぼくたちどうしてこんなところに。」
ポココ「わたしはね。海底にあるお城に住んでいるの。もともとそのお城はね、陸の上にあったのよ。でもね。あるとき世界中のみんなの怒りのきもちがたくさん集まったの。そうしたら、お城が海の底に沈んでしまったの。」
はなまる「ええっ、そんなのかわいそうだわ・・。でもどうして私たちが？」
ポココ「みなさんは怒りのきもちになっていたから、私がこの海に引き寄せたの。」
なおべえ「たしかに・・・さっきもイライラしていたなぁ。怒りのきもちになっていたのか。」
ポココ「あの。みなさんにお願いがあります！みなさんの力でお城を陸に戻してあげることはできないかしら。」
ともる「でもどうやって？」

ポココ「この世界には、怒りのきもちをきれいにすることができる七色の石があるといわれているの。それを集めることができれば、お城を陸に戻すことができるわ。たぶん、おじいさんからきいたことのある、いくつかのミッションをこなせばいいと思うんだけど・・・。」
なおべぇ「よし、ぼくたちにできることがあるなら、やってみよう！」
はなまる「そうね！やってみましょう！」

ポココ「いかりのきもちになった時の顔や体のとくちょうをさぐりましょう。」
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
展　開（28 分）　怒り感情に気づくための身体的特徴の手掛かりを学習する
ポココからミッションがでました。大きな声で一緒に読んでみましょう。よくできました。
～大きな声で言わせるかどうかは、クラスの状況をみて適宜判断する～

4　活動助走（8 分）
【1 ：怒り感情によって発生すると考えられる身体の特徴を学習する（3 分）】
こちらをみてください。
スライド・クリック

ここに、いかりのきもちになったはなまるちゃんと、よろこびのきもちになったなおべぇくんがいます。
～顔の特徴と身体の特徴を 1 種類ずつ触れる～
顔をみると、いかりのきもちのときは、誰かをにらんでいますね。
よろこびのきもちのときは、眉毛がハの字になっていますね。
また、身体の特徴をみると、いかりのきもちのときは、握り拳をつくっていますね。
よろこびのきもちのときは、バンザイをしていますね。
2 つのきもちでは、全然ちがいますね。

【2：怒り感情によって発生すると考えられる身体の特徴を考える（5分）】
キャプテンはツールボックスから黄色のファイルとマジックを出しましょう。その中には、はなまるちゃんの絵が書いてあるカードがあります。裏側にいかりのきもちのときに考えられる顔や身体の特徴を、記録係さんはマジックの太い方で書いてください。
例えばこのように書きましょう。～教師用の例示カードをみせる～

たくさん出てきたら、その中からみんながあまり気づかないものを選んで書いて下さい。

グループでしっかり話し合ってください。時間は3分です。はじめ。
スライド・クリック　BGM（音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

カードが書けたところは、キャプテンが先生のところにもってきてください。

クライマックス前　　*クライマックス時*

～怒り感情カードのうち、児童の記載にないカードを4枚選択する。その他の感情3枚、
ご当地カードを3枚準備し、ランダムに黒板へ貼る。番号カード、感情区分カードも黒板に貼っておく～

※書くことが出来ないグループがいる場合
「さっき言った例から書いてもらってもよいですよ」と言って促す。

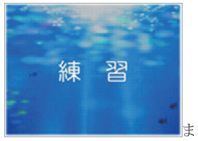
《怒り感情》心ぞうがドキドキする／からだがカッカとする／歯をくいしばる／にらみつける／足をふみつける／肩をいからせる／にぎりこぶしをつくる（※このうち、4枚を選択）
《その他感情》スキップする／おなかをかかえてわらう／目がキラキラする
《ご当地（徳島）》●●小学校／あわおどり／うずしお or ナカちゃん　←学校や土地によって内容を変更する
～すべての準備が出来たらクリックし、活動クライマックスに移る～
スライド・クリック

5　活動クライマックス（20分）
【3：怒りや他の感情の身体的特徴を共有する　練習（4分）】
ここに、みなさんが考えてくれたカードと、先生が考えたいくつかのカードがあります。

みなさんはいかりのきもちになったときの身体や顔の特徴を考えてくれましたね。先生は、いろいろ考えました。
いかりのきもちになったときや他のきもちになったときの身体や顔の特徴などです。

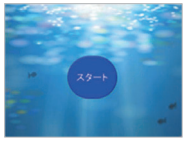
今から、みなさんにカードを引いてもらいます。キャプテン、ツールボックスの中からYES・NOカードを出してください。他のグループのみなさんは、そのカードがいかりのきもちの特徴だと思ったらYESの赤いカードを、他のきもちの特徴だなと思ったらNOの青いカードをあげてください。最終的にいかりのきもちの特徴になったカードは2ポイント、他のきもちの特徴になったカードは1ポイントをゲットできます。
～YES・NOカード、ポコ得点カードを使用しながら上記の説明～

カードをひくことができるグループはルーレットで決めたいと思います。難しいので、はじめに練習をします。
スライド・クリック



まずは先生がお手本を見せます。

スライド・クリック



まず、手は頭の上に置きましょう。そして、先生がルーレットと言ったらスタートと言ってください。
スライド・クリック

最後に残ったグループは、全員が手をあげて「はい」といって立ちます。一番早かったグループが、カードを引くことができます。ただし、間違えて立ったら1回休みです。～1回休みカードをみせる～

スライド・クリック
みなさんで練習してみましょう。けがをしないように、椅子を少し後ろに引いてください。後ろの人とぶつからないように気をつけてください。手は頭の上。（教師）ルーレット（児童）スタート！

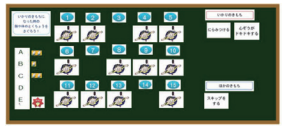
スライド・クリック
Aグループさんがはやかったですね。

Aグループさんは番号を言います。2〜3秒相談してください。番号を一斉にいってください。せーの。1番ですね。カードオープン！「心ぞうがドキドキする」と書いてありますね。全員座りましょう。

他のグループのみなさん。この身体の特徴はいかりのきもちになったときの特徴でしょうか？3，2，1，ジャッジ！と言ったら、キャプテンはどちらかのカードを持って立ってください。

3, 2, 1, ジャッジ！YESカードが3枚、NOカードが1枚ですね。このカードはいかりのきもちになったときの身体の特徴としてみとめられました。〜カードをいかりの特徴コーナーに入れる〜
という風にします。

Aグループさんは練習なのに、とてもよくできました。2ポイントゲットです。



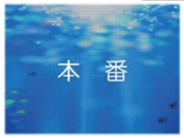
〜ポコ得点カードを、グループバナーの横に貼る。いかり感情時の特徴カードだが、YESカードがまったくあがらない場合には、教師が説明をして、ポイントを付与する。以下同じ。〜

◆クライマックスの流れ

○練習	計1回	【1回のみ：ABCDE】　※ここから既にポイントを付与する
○シングルポイント	計3回	【1回目：BCE、2回目：ACD、3回目：BDE】
○ダブルポイント	計2回	【1回目：ABDE、2回目：ACDE】
○トリプルポイント	計4回	【1〜4回目：ABCDE】

※ダブルポイント、トリプルポイントでは、実生活における感情と身体特徴との結びつきを想起させる
　詳細は以降のページを参照のこと
※トリプルポイントは時間の関係で、割愛可

【4：怒りや他の感情の身体的特徴を共有する　本番1（5分）】※計3回
いよいよ本番です。スライド・クリック



スライド・クリック
もうやり方はわかりますね。（教師）ルーレット（児童）スタート。

スライド・クリック
一番早かったのはBグループさんですね。全員座りましょう。Bグループさん、どのカードがいいですか？
2〜3秒相談してください。番号を一斉にいってください。せーの。2番ですね。カードオープン。

《児童たちが記載したカードが登場した場合》
「へんな顔になる」と書いてありますね。これはBグループさんが書いてくれたものですね。
〜記載したグループとその内容を紹介する〜

《他の感情カードの場合》
「おなかをかかえてわらう」と書いてありますね。他のグループのみなさん。この身体の特徴はいかりのきもちになったときの特徴でしょうか？キャプテンはカードを準備してください。3，2，1，ジャッジ！
NOカードが4枚ですね。このカードは他のきもちになったときの身体の特徴としてみとめられました。
Bグループさんは1ポイントゲットです。
〜カードを他のきもちの特徴コーナーに入れ、ポコ得点カードをグループバナーの横へ貼る〜
どんなきもちを感じたときに、この特徴が出てきますか？楽しいときやうれしいときですね。

《ご当地カードの場合》
徳島カード（ご当地カード）です。残念ながらゼロポイントです。
〜ご当地カードの場合は、カードを元の位置（数字の下）に戻す〜

《間違って立った場合》
残念、Dグループはルーレットに残っていないのに、立ってしまいました。残念ですが、次のゲームは1回お休みです。みなさんも気をつけてくださいね。全員座りましょう。他のグループで一番早かったAグループさん。どうですか？〜 1回休みカードをグループバナーの横へ貼る〜
※基準は甘め。休みになってもジャッジには参加させる。次のゲームを終えたら復活させる。

【5：怒りや他の感情の身体的特徴を共有する　本番2（4分）】※計2回
次は・・・スライド・クリック

ダブルポイントチャンスです。
次のグループはいかりのきもちに認定されると4ポイントゲットできます。他のきもちでも2ポイントですよ。

〜以下より適宜クリック〜
一番早かったのはBグループさんですね。全員座りましょう。Cグループさん、どのカードがいいですか？
2〜3秒相談してください。番号を一斉にいってください。せーの。3番ですね。カードオープン。「歯をくいしばる」と書いてありますね。

他のグループのみなさん。この身体の特徴はいかりのきもちになったときの特徴でしょうか？3，2，1，ジャッジ！YESカードが3枚、NOカードが1枚ですね。このカードはいかりのきもちになったときの身体の特徴としてみとめられました。4ポイントゲットです。
〜カードをいかりのきもちの特徴コーナーに入れ、ポコ得点カードをグループバナーの横へ貼る〜

☆ダブルポイントより、以下の質問をすることで、実生活における感情と身体特徴との結びつきを想起させる
《怒り感情の場合》
問題です。いかりのきもちになったとき、歯をくいしばったことがあると思う人は手をあげましょう。
いかりのきもちになったとき、たくさんの人がこの特徴になることがあるのですね。
※挙手が少ない場合は、「あまりしないかもしれないけど、先生はすることがありますよ。」などと誘導する。

《他の感情の場合》
「スキップをする」というカードが出ましたが、どんなきもちになったとき、スキップをしますか？
そうですね。楽しいきもちやうれしいきもちになったときにスキップをしますね。

※全体を通して、間違った答えをしている場合は、やんわりと正解の方向へ誘導する。

【６：怒りや他の感情の身体的特徴を共有する　本番３（４分）】※計４回準備。
時間の関係で割愛可。時間がない場合にはスライド下のポココをクリックすると「のこりのカードもみてみよう」という解説スライドへ飛ぶ。
次は・・・スライド・クリック

トリプルポイントチャンスです。トリプルというのは３倍という意味です。
次のグループはいかりのきもちに認定されると６ポイントゲットできます。他のきもちでも３ポイントですよ。
～以下、ダブルポイントと同様～（教師）ルーレット（児童）スタート。

【７：怒り感情とその他の感情の身体的特徴について振り返る（４分）】
スライド・クリック

他のカードもすべて開けてみましょう。カードオープン。
～すべてのカードあける。ご当地カードも開けたままにする。～

この中でいかりのきもちの特徴がどのカードか分かる人。○○くん。そうですね。この特徴はいかりのきもちになったとき、こんな風になりますよね。
～カードをいかりのきもちのコーナーに移動させる。時間をみて、２，３枚分聞く～

この中で他のきもちの特徴がどのカードが分かる人。○○さん。そうですね。嬉しい時はこんな風になりますね。
～カードを他のきもちのコーナーに移動させる。時間をみて、２，３枚分聞く～

～残りのカードも少しだけ解説を加えながら各コーナーに移動させる。その後、下記のように締めくくる。～
いかりのきもちになったときの特徴はいろいろありますね。みなさんもこんな身体や顔の特徴になっていたら、いかりのきもちになったのかな？と気づくことができますね。

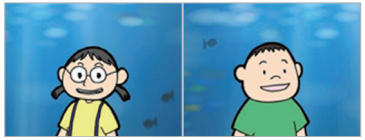
結果の発表です。一番ポイントを多くゲット出来たグループはAグループさんでした。拍手。

～グループバナーの横に、王冠カードを貼る～

まとめ（６分）　きもちについて学習する動機づけを高める
スライド・クリック

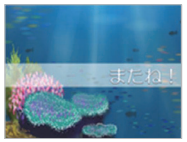
６　シェアリング　今日の感想を教えてください。
＊わかったことや感想などを教えてください。
＊きもちと顔や身体の特徴のかかわりをみて、どう思いましたか？
※3 人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる

７　終結ストーリー（00’ 35”）
はなまるちゃんたちは、どんな感想をもってくれたのでしょうか？スクリーンに注目しましょう。
スライド・クリック
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

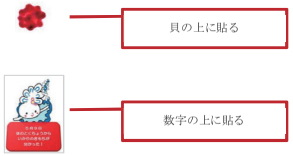

はなまる「最近、気が付くと怖い顔をしていることがあったけれど、それは、怒りのきもちが外に出ていたものだったのね。」
なおべぇ「そうだね。からだの特徴から怒りのきもちに気づくことができるなんて、知らなかったよ。」

ポココ「みなさん、みてください！赤色の石が出てきました。」
ともる「ほんとうだ！この調子でがんばれば、お城を海の底からすくうことができるかもしれないよ。」
はなまる「そうね！みんなでがんばりましょう！！」
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

感情の理解と対処の育成　3年生　　#1
操作目標　a. 身体的特徴から自分の感情に気づくことができる。



8　授業プロセス確認
進行ディスプレイ（次回台本より割愛）



～授業者は進行ディスプレイにシールを貼りにいく。時間がある場合には、児童と一緒に貼る。～
この時間はミッションを頑張れた証として、ポココのシールをプレゼントします。あいさつが終わったあとにシールとワークブックを配ります。ブックの裏にある海の絵の好きな所に貼ってください。

9　授業で学んだことの意義
この時間は､身体の特徴から自分の怒りのきもちに気づく方法について勉強しました｡勉強したことを生かして、これからは、自分の身体の特徴にきもちが出ているかどうか、気をつけてみてください。きもちについてよく分かると、毎日が楽しくなりますよ。あいさつをお願いします。

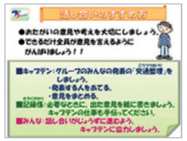
※ワークブックを配布する時間などが必要なため、（特に休憩が 5 分間の場合）少し早めに終わっても OK

第２時間目

感情を特定することができる（２）

導　入（７分）　授業の目的について説明し、参加への動機づけを高める

１　準備・注意　こんにちは。引き続き予防教育の授業をします。よろしくお願いします。
スライド・クリック



（音声なし）

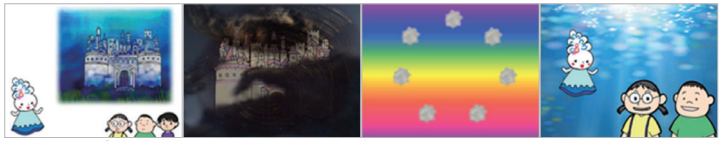
この時間も、キャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

２　本授業の目的　前回は、身体の特徴から気持ちに気づく方法について勉強しました。この時間は、
自分の声や言葉から気持ちに気づく方法について勉強したいと思います。勉強することは、わかりましたか？

３　導入ストーリー(02' 10")　お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。
==========
スライド・クリック

≪タイトルコール≫
ナレーション「最近、気づくと怖い顔になっていたはなまる。」
ナレーション「気が付くと海の中にいました。」
ナレーション「そこで出会ったポココ。」

感情の理解と対処の育成　３年生　#2
操作目標　b. 声や言葉から自分の感情に気づくことができる。



ナレーション「ポココが住んでいたお城はもともと陸の上にありました。しかし、世界中のみんなの怒りのきもちがたくさん集まって、お城が海の底に沈んでしまったようです。そして、３ 人はポココにたのまれ、お城を陸の上に戻すために必要な、７つの石を集めることを決めました。海底での冒険がはじまります！」

ともる「１つ目の石は見つかったけれど」　ともる「あと６つもあるのかぁ。ほんとにみつかるのかなぁ？」
カメーラモ「やあ、ポココ。」　ポココ「カメーラモ！」　カメーラモ「新しい友達かい？」

ポココ「こちらは、はなまるちゃん、なおべぇくん、ともるくんです。おしろを陸にもどすため、一緒に７つの石を探してくれているの。こちらはミスター・カメーラモ。世界中の海を旅しているのよ。」
はなまる「はじめまして。」
なおべぇ「ずいぶん、おしゃれなカメだなぁ。」
ポココ「そういえば、お隣に住む、マナティのマツコちゃんは元気ですか？」

カメーラモ「それがなぁ。最近マツコは怒りっぽくて、お父さんやお母さんも困っているみたいなんだよ。だけど、怒りっぽくなっていることに自分では気がついてないみたいでなぁ。何かいい方法を知らないかい？」

はなまる「さっきは身体の特徴から気づく方法を探ったけれど。」

ポココ「そういえば、声や言葉からもきもち気づくことが出来ると、おじいさんから聞きました」
ともる「よし、考えてみよう！」

カメーラモ「いかりのきもちになったときの、声やことばをさぐってくれたまえ」

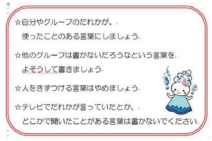
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

展　開（33 分）　怒り感情により反射的に出る声や言葉から自分の感情へ気づくことが可能なことを学習する。
今日はカメーラモからミッションがでました。大きな声で読んでみましょう。よくできました。
～大きな声で言わせるかどうかは、クラスの状況をみて適宜判断する～

4　活動助走（10 分）
【1：各グループで怒り感情喚起時に発せられる声や言葉、ならびに周りの人を喜ばす言葉を書きだす（10 分）】
キャプテン、ツールボックスの中から赤いファイルとマジックを出してください。
カードが 3 枚入っています。いかりのきもちになったときに、思わず出てしまうと思う声や言葉を 2 枚とお友達がよろこぶ言葉を 1 枚、記録係さんはマジックの太い方で書いてください。いかりのきもちは赤い枠カードに、お友達を喜ばせる言葉は緑の枠カードに書きましょう。

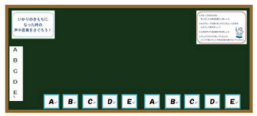
例えばこのような感じです。～例示カードを見せる～

次のことに気をつけてください。～シートを貼る～
☆自分やグループの誰かが使ったことのある言葉にしましょう
☆ほかのグループは書かないだろうなという言葉を予想して書いてください
☆人を傷つける言葉はやめましょう
☆テレビで誰かが言っていたとか、
　どこかで聞いたことがある言葉は書かないでください



記録係さんは同じファイルにあるメモ用紙も使ってくださいね。全部出来たところは、いかりのきもちになったときに出る声や言葉について、3 枚目にチャレンジしてください。先生がカードを渡します。
このあと、みんなでゲームをします。しっかりがんばりましょう。時間は 5 分です。はじめ。

スライド・クリック　BGM（音楽は 5 分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）


クライマックス前

クライマックス時

～机間巡視＋グループカードを貼る。机間巡視では特に怒り感情時の言葉に注意を払い、人を傷つけるような言葉などが出た場合には指摘する。5 分での記載が難しい場合は、活動助走時間内であれば延長可能。十分に時間を取る。早く終わったグループには追加の赤い枠カードを配る。準備が出来たらスライドをクリックして、活動クライマックスに入る～
スライド・クリック

5　活動クライマックス（23 分）
◆クライマックスでの流れ

①怒り感情における声や言葉の共有
　計 3 回【1・2 回戦は全グループ、3 回目は追加カードを記載したグループカードの紹介】

②周りの人を喜ばせる言葉の共有（感情をベースラインに戻す作業）
　計 5 回【カードを持って立つ人数　練習：2 人、シングルポイント（1～3 回目：2 人）
　　ダブルポイント 4 回目：3 人、5 回目：4 人、予備 1, 2：5 人】
　　※ダブルポイント以降はグループ全員で大きな声で発表する

【2：反射的に表出される声や言葉を共有する（10 分）】
今からカードでゲームをしたいと思います。机の上にカードをならべてください。

《1 回戦》
1 回戦です。赤い枠に書いてくれたカードの中で・・・これはほかのチームはあげないだろうなぁというカードを予測して、ネームプレート番号の 1 番のひとは他のグループには見えないように、こっそり前へもってきてください。他のグループが考えていないものならば、1 ポイント獲得です。グループカードの前に立ちましょう。
～児童をグループカードの前に立たせる～

せーのといったら、自分のグループのところにはってください。せーの。席に戻りましょう。
～全部のグループのカードを紹介する～

A グループさんは●●で、ほかのグループにはないカードですね。残念、B グループさんと C グループさんは一緒ですね。A グループさんは 1 ポイント獲得です。席に戻りましょう。
～ポココ得点カードを貼る～

※判断に迷ったときは、児童へ判断を委ねる。
B グループさんは「うるさいなぁ」、C グループさんは「うるさいなあ」で、少し違うか同じかでもめています。質問します。B グループさんと C グループさんは違うと思う人は手を上げてください。同じだと思う人は手をあげてください。同じだと思う人が多かったので、残念ながらポイントはゲット出来ませんでした。

～その後、感情と声や言葉をリンクさせる質問をする。１，２グループに当てる。～
どんなことでいかりのきもちになったときに
カードに書いてあるような声や言葉を使うのか、発表出来るグループはありますか？
→①全体に聞く　：A グループの○○くん。お願いします。
→②グループを指名する　：いないようですね。では A グループさん。どうですか？
→③指名したグループのキャプテンをあてる：A グループのキャプテン、どうですか？
→④指名したグループの記録係さんをあてる：A グループの記録係さん、どうですか？

そうですね。そんなときであれば、使うかもしれませんね。
→⑤どうしても発表できない場合：なんとなくそう思ったのかな？とまとめる。
※2 回戦も同じ手順で実施

《2 回戦》
2 回戦です。いかりのきもちカードが 2 枚あるところはどちらか 1 枚を、残り 1 枚のところはそのカードを持ってきてください。ほかのチームはあげないカードだったら勝ちです！ネームプレートの番号の 2 番のひとはこっそり前にもってきてください。はってもらいます。せーのといったら、自分のグループのところにはってください。せーの。
～全部のグループのカードを紹介する～

B グループさんは●●で、ほかのグループにはないカードですね。残念、C グループさんと D グループさんは一緒ですね。B グループさんは１ポイント獲得です。
～ポコ得点カードを貼る～
～その後、感情と声や言葉をリンクさせる質問をする。１，２グループに当てる。～
どんなことでいかりのきもちになったときに
カードに書いてあるような声や言葉を使うのか、発表出来るグループはありますか？
※1 回戦と同じ手順で実施

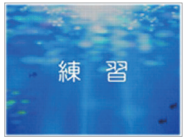
《3 回目》
ゲームはこれで終わりですが、いかりのきもち（赤い枠の）カードが残っているグループは、キャプテンが前に持ってきてください。～カードの内容を紹介する～
みなさん、たくさんの声や言葉を考えることができましたね。

※Ⅰ～Ⅲすべてにおいて、人を傷つけるような言葉などが出た場合には指摘したうえで除外する。
この言葉（死などを連想させる言葉）は、人をとても傷つける言葉なので、失格です。カードを外します。

【３：周りの人を喜ばす言葉を共有することで、感情状態をベースラインに戻す（12 分)】
次に、周りのお友達と仲良くなる言葉を発表してもらいます。
スライド・クリック

スクリーンに、この 5 人のうち、2 人が出てきます。
よく見て、その 2 人のカードをはやく、綺麗にあげたグループが発表できます。キャプテンはツールボックスの中から青色のファイルを出しましょう。その中に 5 枚のカードが入っていますので、みんなで 1 枚ずつ持ちましょう。自分が持っているカードの人が出たら「はい」といって立ちましょう。～実演しながら説明する～
※4 人グループの場合　キャプテンに 2 枚持たせる。
※6 人グループの場合　授業者がみかんちゃんのカードを渡す。

《練習×1 回》
スライド・クリック

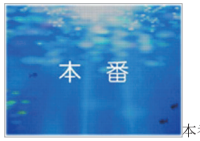


練習してみましょう。
みなさん、先生がせーのと言ったらオープンと言ってください。
（教師）せーの、（児童）オープン。

スライド・クリック

みなさん、大変上手ですね。

《シングルポイント×3 回》
スライド・クリック



本番です。（教師）せーの、（児童）オープン。

スライド・クリック

C グループさんが早かったですね。キャプテン以外は座りましょう。
ここからはカードにない人も出てきますよ。
C グループのキャプテンは書いてくれた言葉をみんなに見せながら発表してください。3, 2, 1,どうぞ。とても良い言葉ですね。～カードを受け取り、黒板に貼る～

他のグループのみなさん。今の言葉を聞いて、うれしいなぁとか仲良くなれそうだなと思うときには、3, 2, 1,で手をあげてください。

3, 2, 1, はい！たくさん手があがりました。C グループさんは１ポイント獲得です。
～一人でも手があがればポイントを付与する。まったく手があがらない場合は教師が手をあげる～

～ここでのスライドは下記の通り～

①みかん・なおべぇ、②とっぺい・はなまる、③なおべぇ・とっぺい

《ダブル・ポイント×2回＋予備2回》
次は・・・スライド・クリック

ダブルポイントチャンスです。次からは何人でてくるか分かりません。

スライド・クリック
D グループさんが早かったですね。
☆以下、ダブル・ポイントにおける追加課題
D グループさんは全員立ってください。クラスのみんなに向けて書いてくれた言葉を全員で大きな声で発表してください。せーの。とても良い言葉ですね。座りましょう。

他のグループのみなさん。今の言葉を聞いて、うれしいなぁとか仲良くなれそうだなと思うときには、手をあげてください。3,2,1, はい！たくさん手があがりました。D グループさんは2ポイント獲得です。
※内容が同じ場合には、「さっき A グループさんも発表してくれましたが、もう一度考えましょう」などと促し判定させる。

～5グループ全て終了時点で、次の過程へ移る場合はポココをクリック～

※既にポイントを獲得したグループが早かった場合
D グループさんが早かったですね。でも、D グループさんは既に発表してくれました。E グループさんがまだ発表してくれていないので、E グループさんに発表してもらっても良いですか？では E グループさん。発表をお願いします。　～できるだけまんべんなく当てる。このときは、状況をみて D グループにも1ポイント加算する～

※時間が余った場合は予備スライドへ（下記参照）
ここまで、すべてのグループが発表してくれました。
次からは一番早かったグループに、カードに書いてくれた言葉を大きな声で言ってもらいます。始めます。
D グループさんが早かったですね。
D グループさんは全員立ってください。クラスのみんなに向けて書いてくれた言葉を大きな声で発表してください。せーの。とても良い言葉ですね。座りましょう。しっかり発表してくれたので2ポイント獲得です。

～ここでのスライドは下記の通り～
本番（ダブルポイント）

①　ともる・とっぺい・みかん（はなまる・なおべぇ　除く）

②　はなまる・なおべぇ・ともる・みかん（とっぺい　除く）

③・④（予備）　全　員

【4：怒り感情時の声や言葉を復習する（1分）】
スライド・クリック

もう一度、みなさんで赤と緑のカードの言葉を比べてみましょう。全然ちがいますね。

総合得点をみてみましょう。1番はAグループさんでした！拍手。
～グループバナーの横に王冠カードを貼る～
みなさんもとってもよく頑張ってくれました。拍手。

まとめ（5分）　声や言葉から自分の感情に気づくことができることを理解させる
スライド・クリック

6　シェアリング　今日の感想を教えてください。
＊自分がいかりのきもちのときには出さない言葉で、これははじめて知ったなぁというものはありましたか？
＊自分がこんな言葉をよく言っているなぁと思うものはありましたか？
※3人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる

７　終結ストーリー(00’ 18”)
はなまるちゃんたちはどんな感想をもってくれたのでしょうか？スクリーンに注目してください。
スライド・クリック
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

カメーラモ「みなさん、ありがとう。これで、マツコも自分が怒りっぽくなっていることに、自分で気がつくことができそうだよ。」
はなまる「よかったです。」　ともる「あっ、オレンジ色の石だ！」　なおべぇ「よーし。この調子でがんばるぞ！」
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

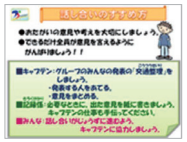
８　授業プロセス確認
～授業者は進行ディスプレイにシールを貼りにいく。時間がある場合には、児童と一緒に貼る～
この時間はミッションを頑張れた証として、カメーラモのシールをプレゼントします。あいさつが終わったあとにシールを配ります。ブックの裏にある海の絵の好きな所に貼ってください。

９　授業で学んだことの意義
この時間は､声や言葉から自分のいかりのきもちに気づく方法について勉強しました｡勉強したことを生かして、これからは、自分の声や言葉にきもちが出ているかどうか、気をつけてみてくださいね。色んな声や言葉に気づくことが出来ると楽しいですよ。あいさつをお願いします。

感情を理解することができる（1）

導　入（5分）　前回の復習も行いながら、感情を理解する学習への動機づけを高める

1　準備・注意
※授業前にファイルを配布する
こんにちは。ネームプレートを付けてください。
こちらのスライドをみてください。前にも見てもらったグループでの話し合いの方法の説明をします。
スライド・クリック



（音声付き短縮 ver.　30秒）

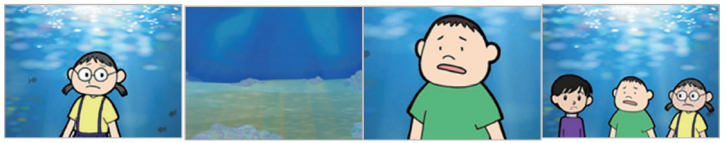
この時間のキャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

2　本授業の目的
前回はみなさんと、いかりのきもちを感じた時の身体の特徴、そして声や言葉について勉強しました。この時間は、どうして怒りのきもちになるのかを、考えてみたいと思います。勉強することは、わかりましたか？

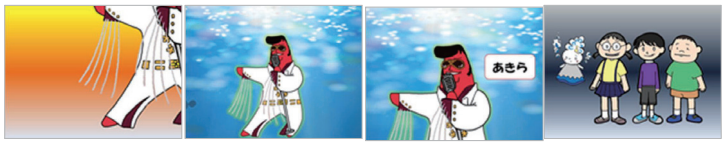
3　導入ストーリー（02' 23"）お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。
スライド・クリック
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

≪タイトルコール≫
ナレーション「ひょんなことから海にまよいこんだ、はなまるたち。」

ナレーション「そこであった泡の妖精ポココと一緒に、きもちについてかんがえる旅を続けています。そして旅を続けるうちに、体の特徴やことばに、自分のきもちを知るてがかりがあることを知りました。」
ナレーション「今、3人とポココは海底を旅しながら、お城を陸に戻すため、頑張っています。」



はなまる「お城を陸に戻すためにがんばってはいるけれど・・・」
はなまる「ずーっと海ばかりじゃない！肝心のお城も見当たらないし。」
なおべぇ「そうだよ。そもそも、ともるが雨のことをほめなければ、こんなところに来ることもなかったし。ともる、なんとかしろよー。」
ともる「ええっ、ぼくが？なんでだよー。」
あきら「けんかはよくないぜ、ベイベー」

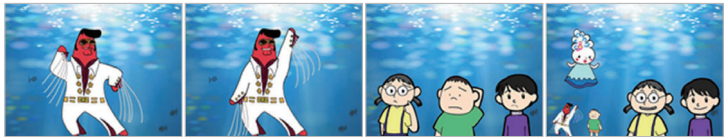


なおべぇ「なんだ、あのひらひらは・・・」
ポココ「ス、スター！」
ともる「スター？」
あきら「俺はヒトデのあきら。別名はスター。ミュージシャンさ。」

はなまる「あきらさんはいかりのきもちになったり、けんかするときるときってないの？」
あきら「たまに、イラッとするときはあるんだが、何でなのか、自分でもよく分からないんだ。みんなはどんなときに怒りのきもちになるんだい？ベイベー」

内田香奈子・山崎勝之

なおべぇ「うーん、雨が降ったときかなぁ」
ともる「ぼくは雨がふっても怒りのきもちにはならないよ」



あきら「何で二人は答えが違うんだい？考え方が違うのかな？、ベイベー」
はなまる「考え方が違う？」
ポココ「みなさんでいかりのきもちが生まれたときやそのときの考えをさぐってみませんか？石が見つかるかもしれません！」

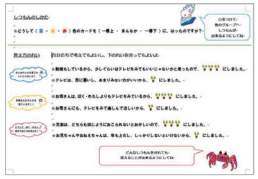
あきら「いかりのきもちが生まれるときやそのときのかんがえをさぐるぜ、ベイベー」
＝＝＝

できたところから前へ持ってきてください。

～準備が終わったらスライド・クリック～

スライド・クリック

順番をみてみたいと思います。赤のもくもくを一番にしてくれたグループはABグループ、青のもくもくを一番にしてくれたグループはCDグループ、黄色はEグループさんですね。



5　活動クライマックス（20分）

【4：認知思考を共有し、思考をゆさぶる（5分）】

ここで、みなさんに考えてほしいことがあります。

キャプテンはツールボックスの中から緑色のファイルを出してください。

？カードとプリントを出しましょう。

プリントはグループの机の真ん中に置きましょう。

他のグループのカードをよく見てください。自分たちのグループと違うところがありますね。

その中で質問をしたいグループの所を決めてください。

決まったら「？カード」をカードの右横へ貼りに来てください

～貼り方はみせながら説明する。続けて、プリントの記載方法についてスライドを用いながら説明する～

スライド・クリック

終わったら、プリントにある質問の仕方の括弧の中に

鉛筆でこのように〇をつけましょう。

※クリックするとそれぞれの〇が表示される

〇ができたグループは、同じプリントにある答え方の例をみて、どんな質問が来ても答えられるようにしておきましょう。自分たちで考えても良いですよ。

相談する、はてなカードを貼る、プリントに〇をする、答えを考えるの4つを3分間でしましょう。はじめ。

スライド・クリック　BGM（音楽は3分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

※？カードが3グループ以上同じ所へ重なった場合には、「他に貼ってくれたらうれしいな」などと言って別の箇所に貼るように促す。真ん中（なる・なる）に貼ったときは「例を見ながら考えよう」とフォローをする。準備が終わったらスライド・クリック～

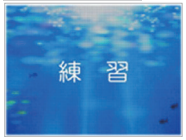
【5：意見を共有する（10分）】※練習1回、本番3回

スライド・クリック

質問タイム！です。実際に質問してもらいたいと思います。

ただ質問して答えてもらってもおもしろくないので、質問できる人を決めるゲームをします。

スライド・クリック



先生が見本を見せます。スライドに立てる資格のある人が出ます。手は頭の上に置きます。

先生が「せーの」といったら「オープン」と言いましょう。（教師）せーの（児童）オープン

スライド・クリック

先生は20歳より上の人なので、「はい」といって手をあげて立つことができます。

一番早かったグループが質問をすることができます。

質問された〇〇グループさんは、「〇〇だから××にしました」「〇〇なので××にしました」と答えます。

他のグループのみなさんは、その答えがOKなら、大きく拍手をしましょう。

一人でも拍手をしてくれたら、先生がこの「ハテナカード」を裏返します。

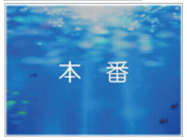
そして「OKサイン」に変わります。

スライド・クリック

そして、OKサインが出たら、この怒りのきもちになった人の顔が、少しずつニコニコしてきます。

質問したグループ、答えたグループにはそれぞれ1ポイント入ります。しっかりがんばりましょう。

スライド・クリック



本番です。スライドをみましょう。いすを下げましょう。手は頭の上に置きましょう。
（教師）せーの（児童）オープン

スライド・クリック

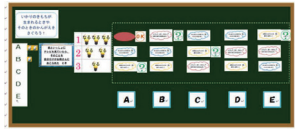
①発言権のあるグループから、はてなカードが貼られたグループへの質問
C グループさんが早かったですね。ちなみにお誕生日はいつですか？
A グループさんの赤いカードへの質問のようですね。
C グループさん。手をあげた人の中で、誰か質問をお願いします。
それでは、A グループさんに答えを考えてもらいます。10 秒間シンキングタイム、スタート

スライド・クリック

※10 秒間カチカチと鳴る。最後に終了の合図音とともに「答えは？」と表示が出る
A グループさんの誰か答えてください（答えられない場合には記録係さんにあてる）。

※どうしても答えることが出来ない場合
「さあ、どうですか？答え方の例から言ってもいいですよ。3,2,1,残念！次は頑張ってください。」
といって②、③を飛ばす。④では質問したグループにのみ、ポイントを付与する。

②他のグループと共有する
A グループ以外のみなさん。オッケーなら拍手をしてください。
たくさんの拍手をもらいましたので、A グループさんのカードを OK にします。



③カードを裏返し、終了のしるしを示す
ここでの質問や答えは終わったので、この赤のカードは裏返したいと思います。

④ポイントを付与する
C グループさんはしっかり質問ができ、A グループさんはしっかり答えることができました。
それぞれ 1 ポイント獲得です。拍手。～ポコ得点カードを貼る～

スライド・クリック

さっき怒った人はどうなったでしょうか。
みんなで大きな声でハッピーと言って笑顔にしましょう。（教師）せーの（児童）ハッピー

スライド・クリック

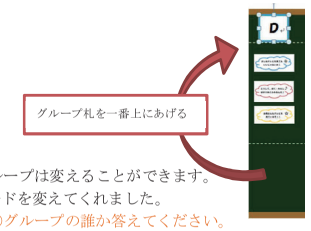
ちょっと顔が和らぎましたね。引き続きがんばりましょう。次の問題に行きます。
～残りのスライドは以下の通り（全部で３種類）～

※はてなカードが残ったグループへの対応　～すべてのカードを OK にするための時間を設ける～
・児童に当てて、答えさせる。時間がない場合には質問しなくても「先生は納得できるので、OK にしたいと思います」などこちらの主導で進めて OK。かんがえカードは裏返さなくて OK。

それでは、次の準備をするので、少し待っておいてください。
～？カードを外す。裏返したかんがえカードを表にする～

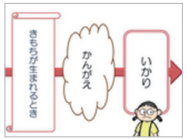
【６：さらに思考を揺さぶる（４分）】

スライド・クリック



チェンジタイムです。
今の質問や答えを聞いて、カードの順番を変えようと思ったグループは変えることができます。
ただし、1 分で変えてください。はじめ。A グループさんがカードを変えてくれました。
～グループ札を一番上にあげる。時間があれば理由も聞く。〇〇グループの誰か答えてください。
などと言ってあてる。答えられない場合は「何となく変えようと思ったの？」などと誘導する～

【7：怒り感情の発生メカニズムを簡単に説明後、グループ課題の成果を公表する（1分)】
スライド・クリック



しっかり意見を言ってくれましたね。いかりのきもちになるときは人によって考えかたが違うみたいですね。
最後に結果を見ましょう。ポイントが多かったグループは、Aグループさんでした。拍手。

まとめ（5分）
感情によって発生原因や考え方はことなり、それを探ることで自分の感情は理解可能なことを認識させる
スライド・クリック

6　シェアリング　今日の感想を教えてください。

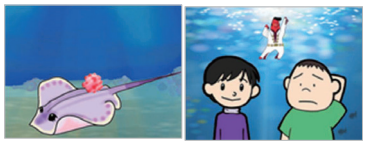
＊自分はこんなときには怒りのきもちにはならないのに、
　おともだちは怒りのきもちになるんだなぁというものがあれば教えてください。
＊自分がおもいつかなかったかんがえがあれば教えてください。
※3 人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる

7　終結ストーリー（00’ 50”）
はなまるちゃんたちがどんな感想をもってくれたのか、みてみましょう。スクリーンに注目してください。
==========
スライド・クリック

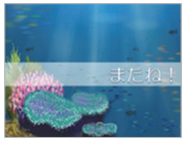
あきら「よく考えてみたら、俺がいかりのきもちになるときは、新しい曲がなかなか生まれないときだったよ。いかりのきもちが生まれるときはいろいろだな。なおべぇとともるの違いは、「考え」がキーワードだったな。」
ともる「そうだね。とっても勉強になったよ」

感情の理解と対処の育成　3年生　　#3
操作目標　e. 自分の感情が発生する原因や思考を探ることができる。

あきら「俺もたくさんのことが分かってよかったよ。いい曲が作れそうだ。サンキュー」



ポココ「みなさん、3つ目の石がありました！」
なおべぇ「ほんとうだ！ともる、さっきはごめん。あんなこと言って。」
ともる「いいよ。これからもがんばろう！」
==========



8　授業プロセス確認
～授業者は進行ディスプレイにシールを貼りにいく。時間がある場合には、児童と一緒に貼る～
今日はミッションを頑張れた証として、あきらのシールをプレゼントします。あいさつが終わったあとにシールを配ります。ブックの裏にある海の絵の好きな所に貼ってください。

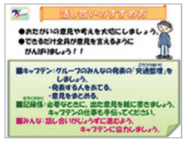
9　授業で学んだことの意義
みなさんも、今日の勉強をして、もやもやのもとがわかったのでは？と思います。きもちが生まれるときや考えがわかると、今までよくわからなかったきもちが分かります。そうすれば、これからきもちともっと仲よくなれるかもしれませんね。あいさつをお願いします。

第４時間目

感情を理解することができる（２）

導　入（５分）　前回の復習も行いながら、感情を理解する学習への動機づけを高める

１　準備・注意
※＃３で使用した怒り玉シートをツールボックスの中に戻しておく。
こんにちは。引き続き予防教育の授業をします。よろしくお願いします。
スライド・クリック



（音声なし）

この時間も、キャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

２　本授業の目的　前の時間は、どうしていかりのきもちができたのかについて勉強しましたね。みなさんは、イライラしたときにものすごく怒ることもあれば、すこしだけイライラすることがありませんか？この時間は、同じいかりのきもちなのに、どうして強くなったり、弱くなったりするのかについて勉強したいと思います。勉強することは、わかりましたか？

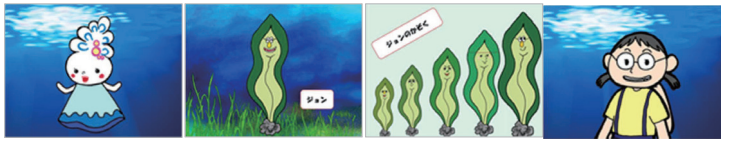
３　導入ストーリー(02’ 26”)　お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
スライド・クリック

≪タイトルコール≫
ナレーション「海に迷い込んだはなまるたち。」
ナレーション「そこで出会ったポココとともに、旅を続けるうちに、自分のきもちについて、いろんなことがわかってきました。」

感情の理解と対処の育成　３年生　#4
操作目標　g. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。

ナレーション「自分のきもちは、自分の顔や身体の特徴や言葉に気をつけていると、
自分でも気づくことができること。」
ナレーション「きもちには生まれる時があって、それを自分がどう考えるかがきもちをつくることでした。」
ナレーション「さて、３人はお城を陸に戻すことができるのでしょうか。」

なおべぇ「ねえねえ、あれはもしかして」
なおべぇ「お城じゃない！？」
はなまる「ほんとうだわ。あれが海に沈んだお城なのね。」



ポココ「あらっ、ジョン、みなさん。お久しぶりです。」　ともる「ジョン？」
ジョン「はぁい。ポココ。久しぶりだね。みなさんはじめまして。
私はわかめのジョン。こちらは僕の家族。ぼくらはお城に住むワカメだよ。」
はなまる「はじめまして。でも、ジョンたちお城に住んでいるというより・・・
お城の前から動けないような気がするんだけど・・・。」

ジョン「そうなんだ。実はこのお城にいかりのきもちがたくさん集まって、海に沈んだとき、僕たちもこの場所から動けなくなったんだ。そして僕の家族もみんなこの大きさのまま、成長できないんだ。いかりのきもちには強さや弱さがあるんだけど、それをみんながちゃんとわかっていないからみたいなんだけど。」

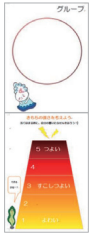
ポココ「ねえ、みなさんで、いかりのきもちの強さや弱さについて考えてみてもらえないでしょうか。そうすればジョンたちはこの場所から動けるようになるかもしれないわ。」
はなまる「わかったわ。そうすれば４つ目の石が手に入るかもしれないものね。やってみましょう！」

ジョン「怒りのきもちの強さや弱さをさぐってください。」

==========

展　開（35 分）　怒り感情の強度について様々な角度から理解を深める。
今日はジョンからミッションがでました。最後は「ください」とかっこよく、大きな声で読みましょう。
よくできました。～大きな声で言わせるかどうかは、クラスの状況をみて適宜判断する～

４　活動助走（15 分）
【１：ストレッサによる怒り感情の強度の違いについて自己モニタリングを行い､感情への理解を深める（3 分）】
キャプテンはツールボックスの中から前の時間に使った怒り玉シートを出してください。
シートから自分が書いた付箋を一枚だけとってください。

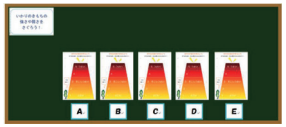


キャプテンはツールボックスの中から橙色のファイルを出してください。
そして、グループの机の真ん中にシートを広げてください。
そこには海の底にある火山の絵が描いてあると思います。

問題です。自分が書いたいかりのきもちが生まれるときは、
どのぐらいのいかりの強さだとおもいますか？

～貼り方を例示しながら、以下のように言う～
そんなにいかりのきもちにはならないかなというときは１のところに、とてもいかりのきもちになるなというというときは５のところに付箋をはってください。付箋の一番上のところが、例えば５の中に入るように貼ってください。スペースがなかったら、横にはみ出しても良いですよ。同じ高さの所に貼ってください。

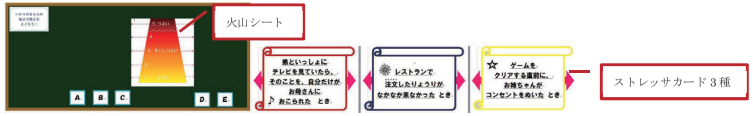
いいですか？時間は１分です。はじめ。



できたところはキャプテンが前へ貼りにきてください。

【２：結果を共有する（2 分）】
できましたか？みてみたいと思います。
～一通り触れる。以下は例～
A グループさんは１のつよいに固まっていますね。B グループさんはすべてのところに付箋が貼られていますね。
C グループさんは・・・・。同じいかりのきもちなのに、強さはお友達によって全然違いますね。

【３：こちらが提示したストレッサによる感情強度を想像し、分類させる（5 分）】
次は、はなまるちゃんがいかりのきもちになるときの強さや弱さについて考えてもらいたいと思います。
ツールボックスの中から茶色のファイルを出してください。３枚のカードを取り出し、机に並べましょう。



～授業者は前のシートをはがして、新たな火山シートを貼る～
カードには、はなまるちゃんの、いかりのきもちが生まれるときが書いてあります。

～出来れば、カードを一枚ずつ読む。その後、ストレッサカードを黒板に貼りながら下記を説明する～
問題です。この黒板にある火山の横にそのカードを並べるとすると、どんな順番になるでしょうか？
そして、その強さは１から５の中でどこにくるでしょうか？

キャプテンを中心に、グループで話し合ってください。
どうしてそんな順番になるのか？という理由についても考えてみてください。
意見がまとまったグループはキャプテンがカードを前へ貼りにきてください。時間は３分です。はじめ。
スライド・クリック　BGM（音楽は３分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

～出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

スライド・クリック

【４：結果を共有し、思考をゆさぶる（5 分）】
みなさんのカードが出そろいました。見てみることにしましょう。
A と B グループは一緒の順番です。D と E グループも一緒の順番です。C グループさんだけは違う順番ですね。

キャプテンは、ツールボックスの中から水色のファイルを出してください。
シートと博士カードがあります。
シートはグループの机の真ん中に置きましょう。
博士カードはキャプテンが持ちましょう。

今からみなさんに話し合ってもらった理由を発表する準備をしてもらいます。
方法を説明しますので、スクリーンに注目しましょう。

スライド・クリック

はじめに、３枚のカードの中で１つだけ理由を説明するカードを決め、
シートの中のカードに〇をしましょう。
※クリックすると〇が表示される

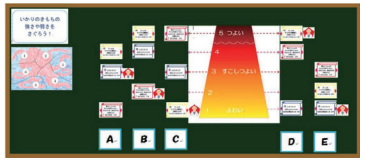
スライド・クリック

次に理由を決めます。例が２つあるのでどちらかに鉛筆で〇をしてください。
別の理由があるグループは【　　】の中に鉛筆で書きましょう。
※クリックすると〇や文字が順次表示される

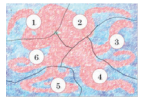
そこまで出来たら、キャプテンは選んだカードの右横に博士カードを貼ります。
理由を考えて、貼りに来る時間も含めて、時間は３分です。はじめ。
スライド・クリック　BGM（音楽は３分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

※３（すこしつよい）を選択した場合は、理由を決める際にフォローをする
～全グループが終了したら、スライドクリック～
スライド・クリック

５　活動クライマックス（20 分）
【５：意見を共有する（15 分）】
今から理由を発表してもらいますが、発表出来るグループをゲームで決めたいと思います。その名も・・・
スライド・クリック



「パズルでＧＯ」です。キャプテンはツールボックスの中に、大きなカードがあるので出して広げましょう。
～パズルの台を黒板に貼る～



カードの中には①～⑥までの番号が書いてあります。
先生が「パズルで」と言ったら、みなさんは手を上にあげて「GO」と言ってください。
すると、スクリーンに①～⑥のどれかのかけらが出てきます。
分かったグループは全員で「はい」と言って立ちましょう。

一番早く、きれいに、そして全員が立ったグループは番号を言うことができます。
スクリーンのかけらと同じものを先生が持っています。
みなさんが言ってくれた番号と同じであれば理由を説明することができます。
理由を説明できたらポココポイントをゲットできます。

①発表できるグループを決める
それでは本番です。
スライド・クリック

せーの、「パズルで（教師）」「GO（児童）」。
スライド・クリック

児童「はい」→　スライド・クリック　→

閉じる

C グループさんが早かったですね。C グループさん。何番ですか？2～3 秒相談しましょう。番号をお願いします。
せーの。①番だそうです。さっき出てきたのはこのかけらでした。このかけらは①番なのでしょうか。
（授業者はピースを自分の後ろに隠しながら）じゃかじゃか・・・じゃん。正解です。
～かけらの表には鉛筆で出す順番を、裏にはシールで正解番号を振ってある～
※間違えた場合は「他に分かる人？」と言って別の児童を当てる

②理由を説明させる
C グループのキャプテン。理由の説明をお願いします。
なるほど、そのような理由で青のカードを一番上に貼ってくれたのですね。よく分かりました。
理由をしっかり説明してくれた C グループさんは１ポイント獲得です。拍手。
～ポココ得点カードを貼る～

～上記の過程を最低３回、最大５回繰り返す。時間の関係で調整可。３つ目のスライドが登場後より、
ポココが画面右下に登場する。クリックすると、タコパズル完成版のスライドへ飛ぶ。～

（以下は、全ピース登場順）

1 2 3 4 5 6

③パズルを最終完成させる
そろそろ時間が無くなってきました。パズルを貼っていないグループのキャプテン、前に出てきてください。
～教師のピースを一緒に貼る。時間がない場合には教師が貼る～
パズルが完成しました。タコが出てきました。スライドも完成させましょう。
スライド・クリック

みなさんよく頑張りました。拍手。
それでは、次の準備をするので、少し待っておいてください。～博士カードを外す～

【6：さらに思考を揺さぶる（4分）】
スライド・クリック

チェンジタイムです。みなさん。本当にこの順番で良いのですか？今の理由の発表を聞いて、違うなと思ったグループもあると思います。この３つのカードの順番や強さを変えようと思ったグループはカードを変えることができます。ただし、1分で変えてください。はじめ。
～グループ札を少し上げる。時間があれば理由も聞く。
答えられない場合は「何となく変えようと思ったの？」などと誘導する。～

【7：感情強弱の源には認知がかかわることに気づかせた後、グループ課題の成果を公表する（1分）】
おなじきもちが生まれるときでも、こんなに違いが生まれるのはどうしてなのか、わかりますか？
そうですね。考え方が違いますね。考え方が違うと、きもちの強さも違ってくるみたいですね。

最後に結果を見ましょう。B・C・Dグループさんに１ポイントずつ入りました。拍手。

まとめ（5分）
感情の強度は人によって異なること、そして強度を把握することで自分の感情は理解可能なことを認識させる

6　シェアリング　今日の感想を教えてください。
＊おともだちの考え方をきいて、こんなときにそんな考え方をするんだ！と思ったことがあれば教えてください。
＊きもちの強さを考えて、自分が知らなかったことがあれば教えてください。
※3人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる

7　終結ストーリー（01’07”）　最後にお話の続きをみましょう。もう一度スクリーンに注目してください。
==========
スライド・クリック

はなまる「同じいかりのきもちでも、違うきもちのようにみえることがあるから、不思議におもってたの。でも、それは、いかりのきもちの中にもいろんな強さがあるから、違うようにみえるのね。」
ともる「そうだね。きもちの強さや弱さについて考えると、きもちのことがもっとわかってきたね。」

ジョン「みなさん、ありがとう。僕たちも動けるようになりました。そして、僕たちのいた場所にこんなものが。」
なおべぇ「あっ、4つ目の石だ！よかったー。ジョンたちも動けるようになったし、石もみつかったよ。」
ポココ「みなさん、本当にありがとうございます。ほんとう・・・・に・・・ありが・・・」
はなまる「ポココ！？どうしたの？」
なおべぇ「どうしよう！ポココが消えていくよ！」
ポココ「みなさん・・・あとはよろしくおねがいしま・・・・す。」
ともる「どうしよう！ポココが消えちゃったよ！ポココがいなくなっちゃったら、ミッションもわからないよ！ポココ！！」
なおべぇ「ポココ～！！」
==========

感情の理解と対処の育成　３年生　　#4
操作目標　g. 自分の感情には強さがあり、その強さには意味があることを理解できる。

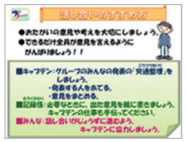
８　授業プロセス確認
～授業者は進行ディスプレイにシールを貼りにいく。時間がある場合には、児童と一緒に貼る。～
今日はミッションを頑張れた証として、ジョンのシールをプレゼントします。
あいさつが終わったあとにシールを配ります。ブックの裏にある海の絵の好きな所に貼ってください。

９　授業で学んだことの意義
今日は、きもちの強さや弱さについて勉強してきました。これまで、なんでそんなことでイライラするんだろう？と思ったことがあるかもしれません。でも、その人にとってはとってもイライラすることだったのかもしれませんね。今日勉強したことを考えると、自分のきもちだけではなく、おうちの人やお友達のきもちについても、もっとよくわかってくるかもしれませんね。あいさつをお願いします。

感情に対処することができる（1）

導　入（8分）　前回の復習も行いながら、自分の感情に対処することへの動機づけを高める

1　準備・注意
※授業前にファイルを配布する
こんにちは。ネームプレートを付けてください。
こちらのスライドをみてください。前にも見てもらったグループでの話し合いの方法の説明をします。
スライド・クリック



（音声なし）

今日のキャプテンは手をあげてください。グループをしっかりまとめてください。
記録係さんも手をあげてください。この時間から記録係さんも変わります。お願いします。
そして、今日もグループのみんなで協力して授業をしましょう。

2　本授業の目的　みなさんは今まで自分のいろんな気持ちに気づく方法について勉強してきました。では、いかりのきもちなど、自分の嫌なきもちをなんとかすることはできるのでしょうか？この時間は、いままでみなさんがどのようにいかりのきもちをなんとかしようとしていたのか？どうやって落ち着かせようとしていたのか？そのことについてみんなで考えてみたいと思います。勉強することは、わかりましたか？

3　導入ストーリー(02' 38")　お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
スライド・クリック

≪タイトルコール≫

ナレーション「海に迷い込んだはなまるたち。」

ナレーション「いかりのきもちがあつまってお城が海に沈んでしまってから、その場所から動けなくなったジョンたちを救うため、いかりのきもちの強さや弱さを考えるミッションをこなして、ジョンたちを救うことに成功しました。」

ナレーション「4つ目の石も手にいれて、喜んでいると、突然、ポココが消えていってしまい・・・。」
ナレーション「さて、はなまるたちはどうなってしまうのでしょうか？」

ともる「どうしようー。ポココが、ポココが消えちゃったよ。」
なおべぇ「ともる、しっかりしろよ。ここまでみんなで頑張ってきたんだ。なんとかなるさ。僕たちががんばれば、ポココももとに戻るかもしれないよ。」
はなまる「そうね。立ち止まっていても仕方がないわ。・・・でも。このあとどうすればいいのかしら・・・。」
くらのすけ「大丈夫だよ。僕にまかせてよ。」

ともる「きみはだれだい？」
くらのすけ「ぼくはクラゲのくらのすけ。このお城に住んでいるよ。」
はなまる「ねぇ・・・くらのすけって、なおべぇに似てない？」
ともる「本当だ！なおべぇにそっくりだ。」
なおべぇ「ほんとうだ。でもどうして？」
くらのすけ「なおべぇは、よく学校でもイライラしていたんじゃない？このお城のまわりにいる生き物は、怒り

第5時間目

内田香奈子・山崎勝之

のきもちになっている人の顔に似てくることがあるらしいんだ。」

なおべぇ「やっぱりお城を陸にもどしてあげたいよ！くらのすけ、何かいい方法はない？」
くらのすけ「うーん。そうだなぁ、ぼくみんなに教えてもらいたいことならあるんだけど。」
くらのすけ「みんなはさ、いかりのきもちをどうやって落ち着かせているのか、これまでやってきた方法を教えてほしいなぁ。僕もイライラしたとき、どうすればよいのかわからなくなるときがあるから・・・。」
ともる「よし、みんなで考えてみよう！石がみつかるきっかけになるかもしれないよ。」
なおべぇ「よし、がんばろう！」

くらのすけ「怒りのきもちを落ち着かせる方法をさぐるのだ！」

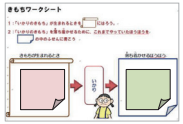
==========

展　開（32 分）　自分の怒り感情への対処方法の現状を把握し、その方略が健康や適応に与える影響を考える
今日はくらのすけからミッションがでました。最後は「さぐるのだ」と大きな声で読んでみましょう。
よくできました。～大きな声で言わせるかどうかは、クラスの状況をみて適宜判断する～

4　活動助走（15 分）
【1：怒り感情への対処方法について、自己モニタリングを行う（5 分）】
みなさんはいかりのきもちを落ち着かせるためにどんなことをしていますか？
たとえば、深呼吸をしたり、誰かに自分のきもちを聞いてもらったりしているかもしれません。

キャプテンはツールボックスの中から橙色のファイルを出してください。
その中に、前の時間に取り組んでくれた火山シートがあるので、机の上に広げましょう。
そして、自分の付箋を一枚はがして手元に持ってください。
キャプテンは火山シートをツールボックスの中に戻しましょう。
次に、きもちたんさくブックを出してください。
自分が今とった付箋を、シートの左側に貼ってください。いいですか？はじめ。

今はみなさんに、考えてもらうための準備をしてもらいました。今からが本番です。



シートの左側、さっき貼ってくれた付箋をみながら、これまで、自分がどんな風に怒りのきもちを落ち着かせていたのかを思い出してみてください。そして、この授業で勉強をはじめるまえに使っていた方法や、どうやって落ち着かせようと思っていたのかを、シートの右側に貼ってある緑の付箋に書いてみてください。「深呼吸をする」とか、「落ち着けと言ってみる」など、色々な方法がありますね。みなさんがこれまでやっていた方法を書いてください。一つの付箋にはひとつだけ書いてください。

感情の理解と対処の育成　3年生
操作目標　k.自分の感情への対処方法の現状を把握できる
#5

前の時間と同じように、右下には自分の名前を書いてください。必ずひとつは書いてください。
できた人は、ツールボックスにある付箋をつかって、ほかの方法も考えて書いてみてください。
時間は 3 分です。はじめ。

スライド・クリック　BGM（音楽は 3 分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

～出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～

スライド・クリック

【2：グループで、対処方法を共有する（10 分）】
できましたか？キャプテンは、ツールボックスの中から黄緑色のファイルを出してください。そのいかりのきもちを沈めるために、みんなが書いてくれた付箋をシートにはってもらいます。

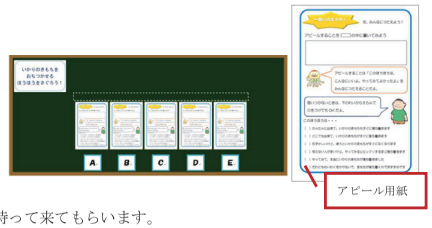
自己モニタリングシート

貼る前にそのシートをよくみてください。シートには「友だちと仲よくなれるよ」などという欄と、「人にめいわくがかかるよ」という欄があると思います。

～各欄を以下のように読む～
この方法を使うと落ち着く上に、友達と仲良くなれるよ、相手もいいよ、あるいは体にいいよ、という方法はこちらの青い枠の中に貼って下さい。一方、この方法を使うと落ち着くんだけど、友達と仲良くなれないよ、人に迷惑がかかるよ、あるいは体に悪いよ、という方法はこちらの赤い枠の中に貼ってください。

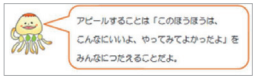
みなさんがこれまでやっていた方法がどちらになるのか、よく考えてはってください。
たとえば、こんな風に貼ってください（付箋が貼られたシートをみせながら）
青色の一番上のくらのすけの横は、空けておいてくださいね。
まよっている人がいるときは、キャプテンを中心に助けてあげてください。はじめ。

～黒板にアピール用紙を貼る～
できましたか？青色の枠にはられたものをみてください。その中で、これをつかえばイライラしたきもちが落ちつくよ！という一番のおすすめをひとつ決めてください。そして、くらのすけの横に貼ってください。



出来たグループから、キャプテンにシートを前へ持って来てもらいます。
前にはアピール用紙が貼ってあります。おすすめの方法をアピールしてもらうための用紙が貼ってあるので
この用紙をはがして、付箋が貼ってあるシートを貼ってください。

アピール用紙には、□の中にアピールすることを書く欄があります。
～以下、くらのすけの吹き出し部分を読む～
アピールするというのは「この方法はこんなにいいよ、やってみてよかったよ」ということをみんなに教えてあげることです。グループのみんなで話し合って書いてください。思いつかないときは、下の例のどれかに〇をしても良いですよ。



時間は３分です。はじめ。
スライド・クリック　BGM（音楽は３分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

出来たグループから、シートを前へ持ってきてください。

～前へ貼りにきたグループから、教師がいちばんのおすすめを黒板に書く。終了したグループには、
アピール用紙を取るよう促す。出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～
スライド・クリック

５　活動クライマックス（17 分）
【３：対処方法を共有する】（5 分）
すべてのグループが貼り終わりました。A グループは●●～E グループは●●です。
～一通り触れる～

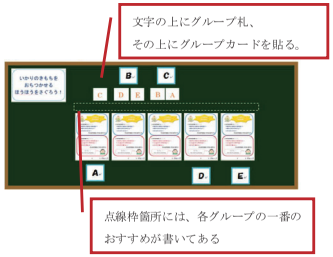
今からグループ札をくばります。自分のグループ以外で、これはつかってみたいなというものをグループの中で決めてください。そして、そのグループのところに、キャプテンはグループ札を貼りにきてください。

A

貼りに来たグループは、自分のグループについてアピール出来るように準備をしましょう。
時間は３分です。はじめ。

スライド・クリック　BGM（音楽は３分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

～出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～
スライド・クリック

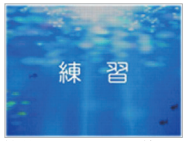


みてみましょう。B グループさんがたくさんはってありますね。
そして、次に多いのは C グループさんですね。
～解説が終わった順番に、グループカードを上にあげる。
上位 2 チームが目安。
状況を見て、グループ札を上げるグループ数を決める～

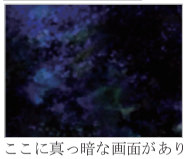
【４：対処方法について理解を深める（12 分）】
それでは、みなさん。
スライド・クリック

アピールタイムです。この方法はこんなにいいよ、いかりのきもちがしずまるよ、やってみてこんなによかったよ、などを先生やみんなに教えてあげましょう。

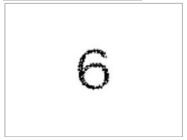
ただ発表してもつまらないので、アピールできるグループをクイズで決めます。
もうグループ札が上にあがっているところも、さらにアピールすることができますよ。がんばりましょう。
スライド・クリック



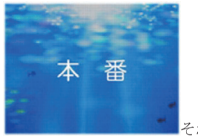
練習をしましょう。椅子を少し後ろへ下げましょう。手は頭の上に置きましょう。
スライド・クリック



ここに真っ暗な画面があります。先生が「よーい」と言うのでみなさんは「スタート」といいましょう。
スライド・クリック



すると画面がすこしずつ変わります。何かの数字や文字が出るので、
分かった人はこのように「はい」と言って手をあげて立ちましょう。
～9 秒後に正解表示。例をみせながら説明する。児童が挙手をした時点で、スライド・クリック～
答えが正解のときは、アピールすることができますよ。
スライド・クリック



それでは、本番です。

スライド・クリック
いきますよ。手は頭の上。「よーい」（教師）、「スタート」（児童）
スライド・クリック
２３ですね？果たして正解でしょうか？正解は！せーの「オープン」（教師・できれば児童も）
スライド・クリック
２３でした。正解です。拍手。それでは D グループさんはこの方法がなぜよかったのかアピールしてください。
※アピール用紙の存在に気づいていないときは、適宜促して発表させる。
※当てる順番：①クイズで正解した児童 → ② ①の児童が所属するグループ全体 → ③ ①が所属する記録係
なるほど、いかりのきもちがとても静まりそうですね。
しっかりアピールできたので、先生認定カードを貼りたいと思います。

～アピールのたびに認定カードを貼り、グループカードを上にあげる。～
（以下、本番用表示スライド）

（８）　（ポココ）　（きもち）　（ワカメ）　（ヒトデ）　（１００）
ポココ５枚目（きもち）のスライドのおわりから、スライドの右端にポココが登場する。
以降のスライドは児童が回答を間違えた場合の予備。
スライド下のポココをクリックするとシェアリングに飛ぶ。

《挙手をしたが、不正解の場合》
正解は？残念でした。不正解だったので、次は頑張ってください。
みなさん、難しいのでしっかり見てくださいね。

《投票もなく、アピールもなかったグループへの対応》
E グループさんは他のグループの答え早すぎて、今回は残念ながらアピールが出来ませんでした。でも、E グループさんのいかりのきもちを落ち着かせる方法は、先生は〇〇の点でとても良い方法だなぁと思いました。そこで、E グループさんにも先生認定カードを貼りたいと思います。

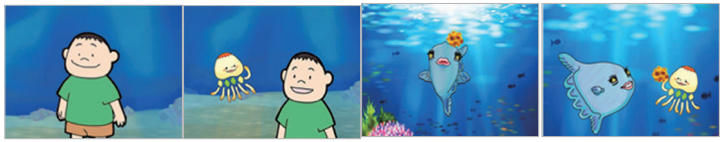
※シェアリング前に５分程度、時間があまった場合の作業
みなさん今までいろんなグループのアピールを聞いてくれたと思います。
もう一枚グループカードを配りますので、自分のグループと、先ほど投票したグループ以外の中で、
この方法は使ってみたいなと思ったグループに投票をしてください。時間は１分です。はじめ。

みなさん、たくさんの方法を考えてくれました。拍手。

まとめ（５分）　感情への対処方法の現状を把握できたことを再認させる

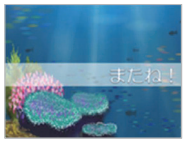
６　シェアリング　今日の感想を教えてください。
＊自分がつかったことのない方法があった人は教えてください。
＊自分もこれはつかってみたいなという方法があれば教えてください。
※3 人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる

7　終結ストーリー(00' 50")
はなまるちゃんたちは、どんな感想をもってくれたのでしょうか？スクリーンに注目しましょう。
スライド・クリック
==========



なおべぇ「いかりのきもちになったとき、ぼくは人や物にあたってしまうことが多かったけど、こんなにたくさんの方法があるんだったら、いろんな方法をつかっていかりのきもちを沈めることができそうだよ。」
くらのすけ「そうだね。なおべぇが元気になれるなら似ている僕もきっと元気になれると思うよ。ありがとう。」
マンボウ婦人「くらのすけ〜。石が見つかったわよ〜。」
くらのすけ「マンボウ婦人！ありがとう」

くらのすけ「さぁ、みんな。ポココのおじいさんのところに案内するよ。消えてしまったポココをなんとかすることができるかもしれないよ。」
マンボウ婦人「みんな〜、気をつけるのよ〜。」
==========



8　授業プロセス確認
授業者は進行ディスプレイにシールを貼りにいく。
今日はミッションを頑張れた証として、くらのすけのシールをプレゼントします。
あいさつが終わったあとにシールを配ります。ブックの裏にある海の絵の好きな所に貼ってください。

9　授業で学んだことの意義
みなさんも、今日の勉強をして、いかりのきもちを落ちつかせる方法がわかったのではと思います。
自分の知らなかった方法も、次回からはつかってみてくださいね。いかりのきもちがすぐに落ち着くと、みんな気持ちよく毎日を過ごせますよ。先生はそんなみなさんが大好きです。あいさつをお願いします。

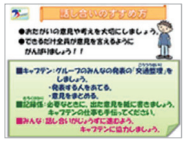
内田香奈子・山崎勝之

第６時間目

感情に対処することができる（２）

導　入（５分）　前回の復習も行いながら、自分の感情に対処することへの動機づけを高める

１　準備・注意
※あらかじめ授業時に使用するグループ区分紐を黒板の右端に貼っておく。
こんにちは。引き続き予防教育の授業をします。よろしくお願いします。
スライド・クリック



（音声なし）
この時間も、キャプテン、記録係さん、そしてグループのみんなで協力して授業をしましょう。

２　本授業の目的　前の授業では、いかりのきもちを落ちつかせる方法を考えてもらいました。この時間と次の時間は、いかりのきもちを落ちつかせる方法がしっかり使えるように練習したいと思います。勉強することは、わかりましたか？

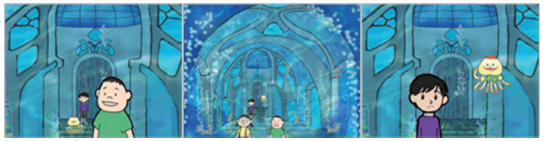
３　導入ストーリー(02' 35")　お話をみてもらいたいと思います。身体をスクリーンの方へ向けましょう。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
スライド・クリック

≪タイトルコール≫
ナレーション「海に迷い込んだはなまるたち。」
ナレーション「一緒に旅をしていたポココが突然消えてしまい、途方にくれていました。」

感情の理解と対処の育成　３年生　#6
操作目標　1.自分の感情が生じる思考を修正することができる

ナレーション「そこで出会ったクラゲのくらのすけ。いかりのきもちを、これまでどうやって落ち着かせていたのかを教えてほしいといわれ、それを考えることで、５つ目の石を手にいれることができました。」

ナレーション「そして、ポココのおじいさんのところに案内してくれるというくらのすけと一緒に、お城の中に入ることになりました。さて、ポココを元に戻すことはできるのでしょうか。」



なおべぇ「へぇ、ここがお城の中かぁ。きれいだなぁ。」
はなまる「でも、海の中に沈んでいるから、なんだかさみしそう・・・。やっぱり陸にもどしてあげたいわ。」
くらのすけ「あっ、ポロアじいちゃん。」
ともる「ポロアじいちゃん？」

ポロア「くらのすけ、そちらの方々は？」
くらのすけ「このお城を陸にもどすため、ポココと一緒に旅をしてくれていた、はなまる、なおべぇ、ともるだよ。こちらがポロアじいちゃん。ポココのおじいちゃんだよ。」

ポロア「そうか、みなさんがこの城を陸にもどすため、ポココと旅をしてくださっておったのか。ありがとう。」

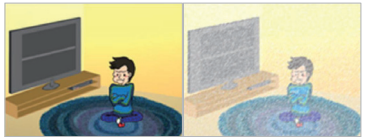
はなまる「いいえ、私たちのいかりのきもちが集まったせいで、このお城を海に沈めてしまって・・・本当にごめんなさい。それに、ポココまで消えてしまって。」
なおべぇ「ポロアじいちゃん。ポココを元に戻す方法をしらない？」
ポロア「そうじゃのお。この城はいかりのきもちが集まって沈んでしまった。じゃから、いかりのきもちになっても、そのきもちを落ち着かせるための方法をみんながマスターすれば、石も集まるし、ポココももとに戻すことにつながるかもしれん。」
ともる「よし、みんなで考えてみよう！がんばってポココを元にもどそう！」
なおべぇ「よし、がんばろう！」

ポロア「いかりのきもちを落ちつかせる達人になるのじゃ。」

==========
展　開（35 分）　自分の怒り感情の認知を修正する方法を学習する
4　活動助走（12 分）
今日はポロアじいちゃんからミッションがでました。最後は「じゃ」と大きな声で読んでみましょう。
よくできました。～大きな声で言わせるかどうかは、クラスの状況をみて適宜判断する～

【1：怒り感情が生じる認知について考える（5 分)】
もうひとつお話を見てもらいたいので、もう一度スクリーンに注目しましょう。
スライド・クリック

（テレビを突然消した後）太郎の母「太郎、宿題したの？テレビなんてみている暇ないでしょう」


太郎「消さないでよ。腹が立つなあ」

～考えを貼るための台紙（くらのすけが記載されているシート）を貼る。次に、以下のように
各カードを読みながら順次黒板にはる。怒り感情時の認知とそれ以外の認知がランダムになるよう掲示する～

問題です。今のようなときに生まれるたくさんの考えを先生はもってきました。
（全 6 種類。うち、下線は怒り感情時の認知）
＊今、いいところだったのに。
＊ぼく・わたしが突然消したら怒るくせに。
＊自分たちも夜遅くまで、テレビをみてるじゃないか。
＊少しぐらい見てもいいじゃないか。
＊テレビを見すぎていたからよかったよ。
＊もうこんな時間だったのかと気づくことができたよ。

あらかじめ貼った区分紐の上に
シートなどを貼って OK

この考え方の中で、いかりのきもちになる考え方はどれでしょうか？
その考え方について、四角の中に入れてほしいのです。だれかやってくれる人はいますか？
～二人あてる～
やってみてください。みなさんは、前を向いてあっているかどうか、見ていてください。
どうですか？みなさん、あっていますか？ばっちりですね。拍手。
～児童を席に戻す～　※不正解の場合は、別の児童に発言を促す。無理な場合は、教師側が答えを導く

【2：怒り感情が生じる認知の修正方法について説明する（2 分)】
みなさん。もう一度黒板に注目してください。今、この枠の中に入っていない考え方がありますね。同じきもちが生まれるときでも、このような考え方をすれば、怒りのきもちにはならないですよね。そして、もし怒りのきもちになる考え方をしてしまったとしても、あとから「かんがえスイッチ」をチェンジさせて、こんな風に（枠外のカードのように）考えれば、怒りのきもちは落ちつかせることができますね。

【3：認知再構成の方法をさらに練習する（5 分)】
～以下、一部掲示を張り替えながら説明する～
今日は「かんがえスイッチ」をチェンジさせて、
怒りのきもちを落ち着かせる練習をしたいと思います。
ここにはなまるちゃんのいかりのきもちが生まれるときと、
かんがえがあります。

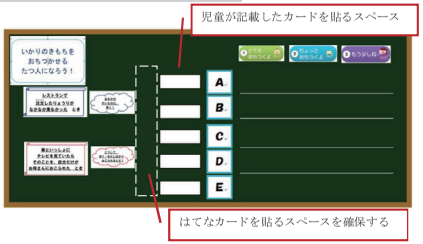
ストレッサと認知のシート

A～B グループさんは手をあげてください。
A～B グループさんは、「レストランでちゅうもんした料理が、なかなか来なかった　とき」に
「おなかがすいたのに、早く！」と考えた、はなまるちゃんの考えをチェンジさせて、
チェンジした考えを書いてください。

C～E グループさんは手をあげてください。C～E グループさんは、「弟といっしょにテレビを見ていたら、そのことを自分だけがお母さんにおこられた　とき」に「どうして、ぼく・わたしばかりおこられるんだ！！」と考えた、はなまるちゃんの考えをチェンジさせて、チェンジした考えを書いてください。

キャプテンはツールボックスの中から紫色のファイルとマジックを出してください。
その中にカードが入っているので、マジックの太い方で書いてください。
記録係さんは同じファイルにある白い紙をメモ用紙に使ってもいいですよ。

時間は３分です。はじめ。
スライド・クリック　BGM（音楽は３分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）



※黒板への掲示を完全に張り替える。
その後、机間巡視を行い、援助する

出来たグループからカードを前へ貼りに来て下さい。
～準備が出来たらクリックし、活動クライマックスへ移る～
スライド・クリック

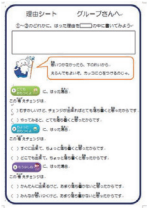
５　活動クライマックス（23 分）
【４：結果を共有し、自己（グループ内）評価を行う（３分）】
カードを前へ貼りに来てください。みてみましょう。～一通り解説する～

キャプテンはツールボックスの中から、３枚のはてなカードを出してください。
自分たちのグループが考えてくれた方法は「すごくおちつく」「ちょっとおちつく」「もう少しね」のどこに当てはまるのかを考えましょう。そして、「すごくおちつく」は１番、
「ちょっとおちつく」は２番、「もう少しね」は３番を選びましょう。
最後に他のグループには見えないように、？の方を表にして、さっき書いてくれたカードの横に貼りましょう。
時間は１分です。はじめ。

グループ表	
A グループ	B と C
B グループ	C と D
C グループ	D と E
D グループ	E と A
E グループ	A と B

【５：他のグループの方法について考える（５分）】
すべてのグループが貼ってくれました。
しかし、すべて？マークなのでよく分かりません。

キャプテンはツールボックスの中からクリーム色のファイルを出しましょう。
「○グループと○グループについて考えよう」と書いた封筒と
理由シートが２枚あるので出してください。



はじめに封筒から説明します。２枚のカードがあるので出しましょう。

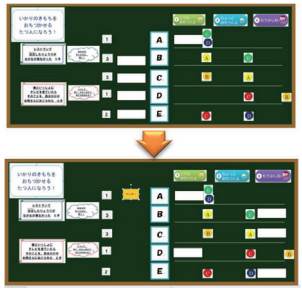
たとえば、A グループさんは B と C グループさんについて考えようと書いてあると思います。みなさん考えるグループが違います。封筒の所に書いてあるグループのカードをよく見てください。その考えチェンジは １ 番、２ 番、３ 番のどこにあてはまるでしょうか？B グループさんはちょっとおちつくな。C グループさんはすごくおちつくなとおもったら、２番と３番のところへグループ札を貼りに来ましょう。貼る前には、しっかり貼るところを決めてから貼りましょう。
貼ることが出来たグループは、理由シートを２枚出して、キャプテンと記録係さんが１枚ずつもってください。

あとから理由を聞かれても答えられるようにグループで話し合って、シートに理由を書くか、○をしましょう。

時間は３分です。はじめ。
スライド・クリック　BGM（音楽は３分で終了。再生したい場合は上矢印＋Enter）

～出来たところでクリックして音楽を止め、次の段階に進む～
スライド・クリック

【６：自分のグループと他のグループの考えの違いについて共有する（12 分）】
それでは、みてみましょう。



①？カードを全て表にする
ハテナカードを全て見たいと思います。オープン。
～はてなカードをすべて表にする～

②記載カードを該当する番号下へ移動する
A グループは 1、B グループは３・・・・ですね。
～といいながら、記載カードを右欄のそれぞれに移動させる～

③3 グループ間で意見が一致した箇所を示す
A グループさんは３つのグループとも意見が一致しました。
ヤッターカードを貼りたいと思います。
～グループカードの左側にヤッターカードを貼る～

④グループ間で意見が異なる箇所を取り上げ、意見を交換させる。その後、意見交換終了の旨を示す。
他のグループをみてみましょう。B グループさんは３つのグループがすべて違う意見ですね。
この B と A と E グループの中で、ここに貼ったという理由が言える人はいますか？
◇理由への発言がない場合には、当該グループの意見から一番離れているグループ
（上記例で言えば B グループより一番離れている A グループ）にあてる。

●●さん、理由を教えてください。なるほど、納得しました。
◇理由が言えない場合には、アピール用紙を参照するように促す。
◇どうしても発言できない場合は、「残念。次はアピールしてくださいね」と言い、別のグループに発言を促す。
他の２つのグループも一生懸命考えてくれていたし、どのグループにも納得ができるので、
先生はなっとくカードを貼りたいと思います。
～納得カードをヤッターカードと同じ縦列へ貼る～

※理由を聞くグループは最低２グループ。時間によって調整。
※すべてのグループがヤッターカードの場合にも最低２チームを選び、理由を聞く。

その後、ヤッターカードの横に納得カードを貼る。

⑤意見交換が出来なかった箇所に対し、教師側から全てのグループの意見に納得出来る旨を示す。
残りのEグループさんもみてみましょう。すべてのグループが一緒ではなかったけれど、理由によってもいろんな落ち着き方がありますよね。先生はどのカードにも納得できたので、納得カードを貼りたいと思います。
～最終的には、すべてのグループに納得カードを貼る～

【7：認知再構成を行う際の合い言葉を練習する（2分）】
最後にはなまるちゃんのかんがえスイッチをチェンジしたいと思います。テレビの場面からやりますよ。
スクリーンに注目しましょう。

スライド・クリック

はなまる母「はなまる、いつまでテレビをみてるの。」

さあ、はなまるちゃんのかんがえスイッチをチェンジしてあげましょう。
先生が「かんがえスイッチ」というので、みんなは手を上に振り上げながら「チェンジ」と言いましょう。
「かんがえスイッチ（教師）」、「チェンジ（児童）」
スライド・クリック

はなまる「そうだった。勉強しないとね。お姉ちゃんだからしっかりしよう。」
チェンジが成功しました。拍手！

もうひとつあります。次はレストランの場面です。スクリーンに注目しましょう。
スライド・クリック

はなまる母「なかなか料理が来ないわねぇ」

さあ、はなまるちゃんのかんがえスイッチをチェンジしてあげましょう。
「かんがえスイッチ（教師）」、「チェンジ（児童）」
スライド・クリック

はなまる「料理が来るまでたっぷり話ができるから、いいよ」
チェンジが成功しました。拍手！

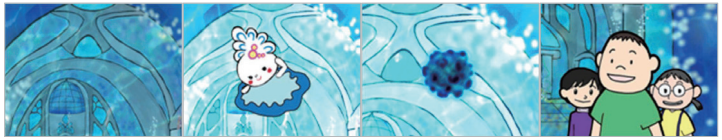
【8：認知再構成を継続することを促す（1分）】
みなさんたくさんのかんがえスイッチチェンジをしてくれましたね。
他にも良いチェンジ方法がたくさんあるので、考えてみてくださいね。

まとめ（5分）　怒り感情を作る認知は自分で修正可能であることを実感させる

6　シェアリング　今日の感想を教えてください。
＊自分は悪い方に考えているなぁ、このグループのものは参考になったなぁというものはありますか？
＊自分もつかってみよう！と思ったものはありますか？
※3人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる

7　終結ストーリー(01'00")　最後にお話の続きをみましょう。もう一度スクリーンに注目してください。
スライド・クリック
==========

なおべぇ「ぼくは、いかりのきもちになったとき、いつもまわりのせいにしていたけど、考え方を変えると、あれっ？なんでそんなことで怒っていたんだろうって思うことができたよ。」
ポロア「そうじゃの。いかりのきもちとはうまくつきあっていくことが大切なんじゃ。」


ともる「あっ、何か光っているよ！うわぁ！・・・あっ、ポココ！！」
ポココ「みなさん。ご心配をおかけしました。みなさんのおかげで戻ることができました。そして、私の手の中に石が。」
はなまる「よかったわ。石も手に入ったし。何よりポココが元にもどったわ。あとは、最後の石を見つけてお城を陸にもどすだけね。がんばりましょう！」
なおべぇ「おーーーっ！！！」
==========

感情の理解と対処の育成　３年生　　#6
操作目標　1.自分の感情が生じる思考を修正することができる

８　授業プロセス確認
授業者は進行ディスプレイにシールを貼りにいく。
今日はミッションを頑張れた証として、ボロアおじいちゃんのシールをプレゼントします。あいさつが終わったあとにシールを配ります。ブックの裏にある海の絵の好きな所に貼ってください。

９　授業で学んだことの意義
みなさんも、今日の勉強をして、いかりのきもちを落ちつかせる方法がわかったのではと思います。
かんがえスイッチチェンジが出来ると、お友達やお家の人と、もっと仲良くなれますよ。あいさつをお願いします。

感情に対処することができる（3）

導　入（7分）　前回の復習も行いながら、自分の感情に対処することへの動機づけを高める

1　準備・注意
※授業前にファイルを配布する
こんにちは。ネームプレートはつけていますか？
こちらのスライドをみてください。前にも見てもらったグループでの話し合いの方法の説明をします。
スライド・クリック

（音声なし）

今日のキャプテンは手をあげてください。グループをしっかりまとめてくださいね。
記録係さんも手をあげてください。記録する仕事やキャプテンの仕事も手伝ってください。
そして、今日もグループのみんなで協力して授業をしましょう。

2　本授業の目的
この前は、いかりのきもちになったときの考えをチェンジする方法を考えてもらいましたね。この時間は、いかりのきもちをすぐに落ち着かせる方法について練習したいと思います。勉強することは、わかりましたか？

3　導入ストーリー（01’24”）
いつものように、お話をみてもらいたいと思います。身体ごとスクリーンの方に向きましょう。
＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
スライド・クリック

≪タイトルコール≫
ナレーション「海に迷い込んだはなまるたち。」

ナレーション「くらのすけの案内で、海の中に沈んでしまったお城の中に入りました。」
ナレーション「そこで出会ったポココのおじちゃん、ポロア。」

ナレーション「ポロアじいちゃんから出たミッションをこなすことで、無事にポココを救い、6 つ目の石も無事に手に入れることができました。お城を陸に戻すため、最後のミッションに挑戦です！」

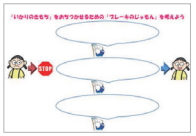
ポロア「みなさん、本当にありがとう。みなさんのおかげでほとんどの石が集まった。あとは最後の石を残すのみじゃ。」
ポココ「おじいさん、最後の石を手にいれるためにはどうすればいいのですか？」
ポロア「いかりのきもちを落ちつかせる達人になるために、もう一つの方法を練習して完璧にすれば、最後の石が手に入るぞ。」
はなまる「わかったわ。頑張って練習して、最後の石を手にいれましょう。そして、お城を陸に戻すわよ！」
なおべぇ「がんばるぞー！！」

ポロア「いかりのきもちを落ちつかせる達人になるのじゃ、ツー」

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝
展　開（30 分）　感情への対処方法の中できもちをコントロールする方法を学習する
今日もポロアじいちゃんからミッションがでました。大きな声で読んでみましょう。よくできました。
～大きな声で言わせるかどうかは、クラスの状況をみて適宜判断する～

内田香奈子・山崎勝之

4　活動助走（5分）
【1：感情の自己コントロールを行うための素材を考える（5分）】
きもち探索ブックを開いてください。そこにはシートがはさんであると思います。シートをみてください。今日はいかりのきもちをしずめるための「ブレーキのじゅもん」を練習します。ブレーキとは、自転車をとめるためについてますよね。



たとえばこのようなものです。スクリーンを見ましょう。
スライド・クリック

（音声付き／残り：おこってもしかたない、ピタッと、ストップ、ぽよよーん）

誰にも真似が出来ない、自分だけの呪文を考えましょう。このじゅもんは、普段は心の中でとなえても、口にだしても OK です。ただし、ふざけて書いてはいけません。さっきの「ぽよよーん」も、その人にとってはきもちを落ち着かせるために必要だったので出しました。まずは自分でじゅもんを考えて書いてください。一つはかならず書いてください。できた人は 2 つ目、3 つ目の呪文を書いてみてください。

時間は 3 分です。はじめ。
スライド・クリック　BGM

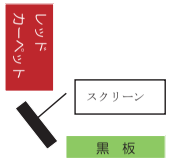
～すべての準備が出来たらクリックし、次の活動へ移る。～

スライド・クリック
今書いてもらった呪文の中で、「この呪文はとってもいかりのきもちをしずめるために効き目があるぞ！」というものを自分の中でひとつ選んで、まるをつけてください。

5　活動クライマックス（25 分）
【2：結果の共有方法を説明する（3 分）】
おや、誰かが呼んでいるようです。スクリーンに注目しましょう。
スライド・クリック

「みんな元気か。海の大魔王じゃ。今日はみんなにお願いがある。この怒り玉を小さくしてなくしてほしい。わしが安心して暮らすためじゃ。みんなの力を期待しておるぞ。頼んだぞ。」

おや、海の大魔王が登場しましたね。
そして、海の大魔王やみんなが安心してくらせるように
今からみなさんに呪文を唱えてもらって、この怒り玉を消してほしいと思います。



先生は今から発表の舞台を作りたいと思います。レッドカーペットです。
～レッドカーペットを敷く～

発表してもらうグループはこのレッドカーペットの上へ前に一列に並んでください。スクリーンにはいかりのきもちになるときが出てきます。いかりのきもちをストップさせるように、ひとりずつ呪文を唱えてください。

キャプテンはツールボックスの中から 2 枚のカードを出してください。発表していないグループのみなさんは、そのカードで判定をしてください。いかりのきもちがとても落ち着くときは、くらのすけの「とてもおちつく」カードを、少し落ち着くときは、くら吉の「すこしおちつく」カードを出してください。

みんながしっかり出来ているのかは海の大魔王も見ていますよ。小さくなるかどうかは、みなさんの力にかかっています。頑張ってくださいね。

【3：クラスで結果を共有する（14 分）】
発表したいグループは全員が手をあげてください。A グループさんが一番早かったですね。前に出てきましょう。
誰かが怒っているスライドが流れたら、こちらから（スライドに近い児童から）順番にテンポよく言いましょう。

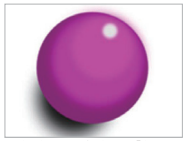
はじめはこんなときです！
スライド・クリック

くらのすけ ver.

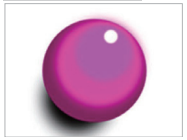
「弟と一緒にテレビをみていたのに、そのことを自分だけがお母さんに怒られたんだ。もう。」

いきます。大きな声で言いましょう。～児童はじゅもんを言う～
※授業者は児童の横で手をたたきながら誘導する。言えないときは「おちつけ」などのセリフを教えてあげる
大変上手に言えましたね。
他のグループのみなさん。ジャッジをしてください。キャプテン、カードを持ってください。3，2，1 ジャッジ。「とてもおちつく」が、たくさんあがっていますね。～「とてもおちつく」札が少しでもあがっていれば評価する。まったくあがっていない場合でも『がんばっていましたね』と評価する～

スライド・クリック
さて、怒り玉は小さくなるでしょうか？



みなさん。先生が「怒りよ」というので「しずまれ」と大きな声で言ってください。いきますよ。
「怒りよ（教師）」「しずまれ（児童）」
スライド・クリック



おおっ、少し小さくなりましたね。Aグループさんは席に戻りましょう。拍手。もっと小さくできるよ！というグループは全員手をあげてください。
～全グループ実施する。実施スライドは以下のとおり。所々で「さあ、怒り玉はなくなるのでしょうか」などのセリフを言う。全てのグループが終了後、次へ進む。～

ポロアおじいちゃん ver.　「レストランで料理を注文したのに、なかなか来なかったんじゃ」

ポココ ver.　「ゲームをクリアする直前に、お兄ちゃんがコンセントを抜いてしまったの」

ポレーレお兄ちゃん ver.　「休みの日、ぼくが朝遅くまで寝ていたら、妹とおじいちゃんが僕に声をかけずに遊園地へ遊びに行ったんだ。行きたかったのに。」

ジョン ver.　「見ていたテレビがとってもおもしろいところだったのに、突然子どもがテレビのスイッチを消したんだ」

（最後のスライド）　怒り玉がなくなりました。みなさんの力ですね。拍手。

【4：クラスで共通の呪文を決定し、怒り感情がコントロール出来る意識を高める（5分）】
ここで問題です。今、みなさんに発表してもらった呪文の中で、よかったな、自分もつかってみたいなというものはありませんか？
～2, 3名発表させる。時間がある場合は発表させる人数を増やす。時間が余る場合は理由を聞いてもOK。
　呪文は黒板に記載する。発表出来ない場合には、各グループの記録係さんに当てる～
それでは、この中で多数決を取りたいと思います。〇〇が良いと思う人。・・・
どれもすばらしかったですが、〇〇に決定しました。
スライド・クリック

（玉がころころと転がってくる）
みなさん、大変です。また、怒り玉が大きくなってしまいました。最後にクラスの呪文で怒り玉を小さくしましょう。全員立ってください。いきますよ、せーの。「〇〇（児童）」
スライド・クリック

みなさん、達人になることができました。拍手。座りましょう。
～時間が11分以上余る場合は、下記のものを実施。余らない場合は海の大魔王をクリック～

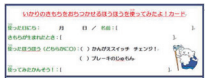
【時間が余る場合】
たいへんです。また怒り玉が出てきました。二番目に選ばれたクラスの呪文で怒り玉を小さくしましょう。全員立ってください。いきますよ、せーの。「〇〇（児童）」
スライド・クリック

みなさん、完璧です。拍手。座りましょう。

おや、また海の大魔王が呼んでいますよ。
スライド・クリック

「みんな、よくやってくれた。これでわしも安心して暮らすことができる。礼を言うぞ。さらばじゃ。」
海の大魔王も喜んでくれたようで、よかったですね。

【5 ：ホームワークの説明をする（3 分）】



今日考えてくれたブレーキの呪文か、前の時間に勉強した考えスイッチチェンジの方法をどちらかひとつ、1 回だけでいいのでつかってみてください。今からカードを配ります。ここには日にち、きもちがうまれたとき、そしてどちらの方法をつかったのか、あてはまる方に〇をしてください。そして最後に感想を書いてくれたらうれしいです。そして、あとから後ろにくらのすけのポストをおいておくので、その中に折って入れてくれたらうれしいです。中身をみてはいけませんよ。来週の●●までにポストにいれてください。カードは、あとからポコやポロアおじいちゃんと一緒にみたいと思います。

まとめ（8 分）　感情とうまくつきあっていくことが大切であることを促す

6　シェアリング　今日の感想を教えてください。

＊今日はじゅもんをとなえてみてどうでしたか？
＊自分が思いつかなかったじゅもんがあれば教えてください。
※3 人聞く。意見が出ない場合には記録係にあてる

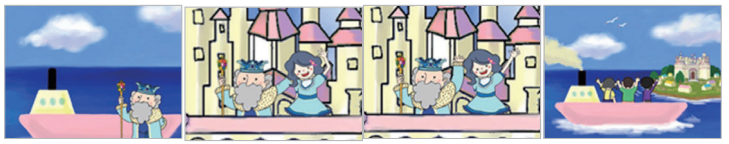
7　終結ストーリー（03’ 20”）お話の続きをみましょう。スクリーンに注目しましょう。
スライド・クリック

なおべぇ「あっ、あんなところに石があったよ。」／ともる「 やったぁ。これで全部の石が手に入ったね。」
ポロア「では、最後の石を貝の上に。」／はなまる「はい。」

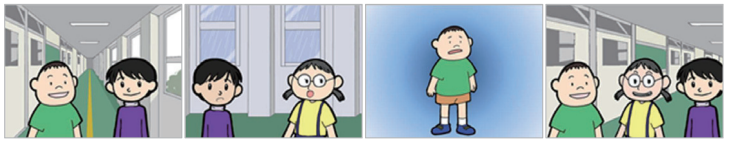
ポロア「いかりよ、しずまれ、しずまるのじゃ。城よ、よみがえれ！」
（ゴゴゴゴゴ・・・・）ともる「うわぁ。」

はなまる「ここはどこ？」／なおべぇ「やった！お城が陸にもどったよ！！」
ポコ「みなさん」／ともる「ポ・・コ？ポコなの？」
ポコ「はい。お城とともに、私とおじいさんも元の姿に戻ることができました。」
なおべぇ「ポコって、お姫様だったの！？ってことは、ポロアじいちゃんは・・・王様！？」

ポロア「そうじゃ。わしはこの城に住む王なのじゃ。みなさんのおかげで、城を陸に戻すことができた。本当にありがとう。」
はなまる「私たちも、この海に来て、きもちについていろんなことがわかりました。これからは、いかりのきもちになっても、落ち着かせて、元気になることができそうです。」
ポロア「それはよかった。それならば、この城が海に沈むことはもうないじゃろう。わしも安心じゃ。」

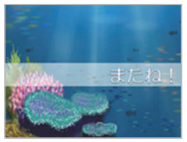


ポロア「この舟にのって海をわたれば、学校につくはずじゃ。」ポコ「みなさん、お元気で！」
はなまる「ポコ、ポロアおじいちゃん、さようなら。」ともる「ありがとう。ポコ元気でね。」
なおべぇ「ばいばーい。」



ともる「海での旅、おもしろかったね。」
なおべぇ「そうだね。これからは、イライラしても大丈夫だよ。」
はなまる「あっ、また雨が降ってきたわ。」
ともる「二人とも、・・・・大丈夫？イライラする？？」

なおべぇ「雨は外で遊べないからイライラするけど。でも・・・。」
なおべぇ「はなまるやともると話す時間ができたからうれしいよ！そうだ、二人に聞いてほしい話があるんだ！」
はなまる「なになに？はやく教えて！」
==========



8　授業プロセス確認
授業者は進行ディスプレイにシールを貼りにいく。
今日はミッションを頑張れた証として、ポコロが人間になったシールをプレゼントします。あいさつが終わったあとにシールを配ります。ブックの裏にある海の絵の好きな所に貼ってください。

9　授業で学んだことの意義
これまで、きもちについてたくさん考えてくれましたね。これからみなさんは、大人になるまで、そして大人になってからも、イライラすることがたくさんあると思います。イライラするきもちなんて、なくなっちゃえばいいのに！って思うこともたくさんあります。でも、いやなきもちを感じるから、それをなんとかしようと思って、いろんなことをかんがえて前に進もう！って思いますよね。今日のミッションで勉強したことも使いながら、きもちと仲良くできればいいですね。あいさつをお願いします。

内田香奈子・山崎勝之

第８時間目

まとめ

１：復　習（15分）

みなさん、こんにちは。きもちの授業はどうでしたか？楽しかったですか？
この時間は、みんなできもちの復習をしたいと思います。スクリーンに身体を向けましょう。
スライド・クリック

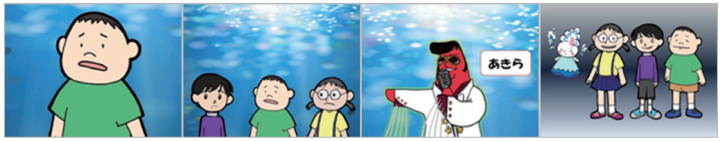
ポロア「みんな、元気かのう？みんなのおかげで、海に沈んだお城を陸に戻すことができた。本当にありがとう。」
マンボウ婦人「やっと人間に戻れたわ。ホホホホホッ。」
ポロア「最後のミッションは、わしとみんなで勉強したことを復習することじゃ。」

ポロア「最初は、孫のポココがはなまるちゃんたちを学校へ呼びに行ったところからはじまったのう。そして、身体の特徴や声や言葉からいかりのきもちに気づく練習をしたのう。」

ポロア「ちなみに、みんなのおかげでカメーラモもマツコも人間に戻って元気に暮らしておるぞ。他のみんなも人間に戻ることができたぞ。」
カメーラモ「陸地はいいなぁ。」／マツコ「本当ね。」
ポロア「では、問題じゃ。次の中でいかりのきもちの身体の特徴はどれかのう？覚えておるかな？」

では、先生が今から見せるカードはいかりのきもちの特徴でしょうか？
先生が３，２，１，GO でカードを見せるので、いかりのきもちの特徴のときは、「はい」と言って手をあげてください。ではいきます。３，２，１，GO!　●●でした。
～＃１のカードから４枚(歯をくいしばる、お腹を抱えて笑う、阿波踊り、握り拳をつくる)提示。
提示した順番に貼る～

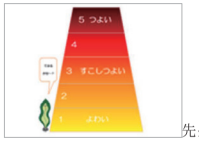
みなさん、いかりのきもちに気づくことが出来ているみたいですね。続きをみてみましょう。
スライド・クリック



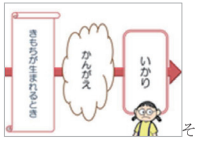
ポロア「３人は一生懸命旅をしてくれておったのじゃが、旅の途中で、なおべぇくんとともるくんは、けんかをはじめてしまったこともあったのう。」
ポロア「そんなとき、あきらが「いかりのきもちが生まれるとき」をみんなに探ってほしいとお願いしておった。」

ポロア「では、問題じゃ。みんなは次のいかりのきもちが生まれるときに、どのぐらい怒りのきもちの強さを感じるかのう？」

問題です。レストランで注文した料理がなかなか来ないとき。どのぐらいのいかりの強さを感じますか？
スライド・クリック



先生が火山を指さすので、当てはまるところで手を上げてください。５の人・・・。
みんなによってどうしてこんなに違いがあるのか、分かる人はいますか？
スライド・クリック



そうでしたね。かんがえが違うんですね。

～＃４で感情の強さに認知がかかわることを十分に落とせていない場合は、ここで着地させる～
たとえば、お腹がすいたのに早く！というかんがえだったら、ものすごくイライラしますよね。でも、ちょっと休憩しよう。リラックスしたいな。というかんがえだったら、あまりイライラしませんよね。かんがえによって強さは変わるみたいですね。

続きをみてみましょう。
スライド・クリック

ポロア「いかりのきもちというのは、人によって生まれるときも、かんがえもちがう。難しいものじゃな。」

ポロア「ちなみに、あきらもジョンもいかりのきもちがわかってきて、良い音楽が出来ておるようじゃ。」
あきら「いかりのきもちとも仲良しさ、ベイベー！」／ジョン「これから良い歌をたくさん作ります。」
ポロア「これでわしらも良い曲が聴けそうじゃ。」

ポロア「さて、ポココが途中で消えてしまったのう。これは内緒の話じゃが、石のいくつかははなまるちゃんたちが頑張って探そうというきもちがないと見つけることができないものだったんじゃ。だから、ポココはわざと姿をけしたんじゃ。」
ポロア「でも、３人はしっかり協力して石を見つけてくれたのう。みんなで協力して頑張ることは本当に大切なことじゃな。」

ポロア「そしてみんなは、わしらとともにいかりのきもちをおちつかせる達人になるための練習をしてくれたの。」
ポロア「最後にみんなで考えスイッチをチェンジしてくれるかの？」

みなさんに今からおこっている人のかんがえスイッチをチェンジしてもらいます。スクリーンに注目しましょう。

スライド・クリック

「走って来た人がぶつかったのに、あやまらないで行ってしまったの。「ごめん」ぐらい言ってよ」
さあ、おこっています。かんがえスイッチをチェンジさせてあげましょう。
誰かチェンジしたかんがえを発表してくれる人はいますか？

《発表者がいる場合》
なるほど。それならば、怒りのきもちがしずまりますね。
さて、さきほどの人はどのようなかんがえスイッチをチェンジしたでしょうか。
みんなで手を振って大きな声で言いましょう。「かんがえスイッチ（教師）」「チェンジ（児童）」

《発表者がいない場合》
いないようですね。それでは、みんなで考えスイッチをチェンジさせましょう。
みんなで手を振って大きな声で言いましょう。「かんがえスイッチ（教師）」「チェンジ（児童）」
スライド・クリック

「あの人も大切な用事で急いでいたんだ。誰でもそんなことはあるよ」
チェンジが成功しました。拍手。

全部で２事例行う。残りは以下の通り。

「食べようと思って残していたケーキを、おにいちゃんが食べてしまったんだ。もう、せっかく楽しみにしていたのにっ。」
「ぼくが残していたケーキだとは気がつかなかったんだ。きっと、誰が食べてもいいと思ったんだ。しかたないなぁ。」

チェンジが成功しました。拍手。続きをみましょう。
スライド・クリック

ポロア「七つの石が集まり、わしも、ポココやポココの兄のポレーレ、そして皆々が幸せにくらしておる。」
ポレーレ「これもみんなのおかげだね」／ポココ「そうね。」
ポロア「これもいかりのきもちとなかよしになれたからじゃ。」
くらママ「くらのすけ、くらきち、走ったら危ないわよ」／くらのすけ「わーい」
ポロア「みんなもいかりのきもちと仲良くなって、たのしく暮らすのじゃ。達人の訓練も忘れないでのう。」

全員「ばいばーい、ばいばーい、ばいばーい」

みなさん、しっかり復習できましたね。いかりのきもちになることは悪いことではありません。先生もよくイライラします。でも、そのままにしておくと、自分がもっといやなきもちになったり、まわりの人もいやなきもちになってしまいます。でも、もうみなさんはいかりのきもちと仲良くできる達人です。だから、いかりのきもちになっても大丈夫ですね。これできもちの授業を終ります。

スライド・クリック

２：認定証の配布（10 分）
※各グループで誰に渡すのかを授業者の裁量であらかじめ決めておく。
決まらない場合は各グループのキャプテンでも OK。
当日は「一番上にある人の名前を呼びますね」などと言う。

～左記スライドを提示しながら、各グループの代表者に認定証を渡す。クリックすると音楽が流れる。
授与中は各グループを全員立たせ、代表者をレッドカーペットへ誘導し、授与する。～
例）それでは、A グループさんは全員立ちましょう。〇〇さん、前へ出てきてください。

３：事後評価（20 分）
～ツールボックス等を片付け、評価を実施～

引用文献

Attwood, T. (2004a). *Exploring feelings : Cognitive behavior therapy to manage anger*. Arlington, TX : Future Horizons.
（辻井正次（監修）・東海明子（訳）(2008a)．ワークブックアトウッド博士の〈感情を見つけにいこう〉（１）怒りのコントロール　明石書店）

Attwood, T. (2004b). *Exploring feelings : Cognitive behavior therapy to manage anxiety*. Arlington, TX : Future Horizons.
（辻井正次（監修）・東海明子（訳）(2008b)．ワークブックアトウッド博士の〈感情を見つけにいこう〉（２）不安のコントロール　明石書店）

Goldstein, A. P., Glick, B., & Gibbs, J. C. (1998). *Aggression replacement training : A comprehensive intervention for aggressive youth* (*rev. ed.*). Champaign, IL : Research Press.

Horn, A. B., Possel, P., & Hautzinger, M. (2011). Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence : A school–based programme. *Journal of Health Psychology*, *16*, 258－273.

菊池哲平（2006）. 幼児における状況手がかりからの自己情動と他者情動の理解　教育心理学研究, *54*, 90－100.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence : Educational implications*. (pp.4–31). New York : Basic Books.

Pudney, W., & Whitehouse, E. (1996). A volcano in my tummy : Helping children to handle anger : A resource book for parents, caregivers and teachers. Gabriola Island, BC : New Society Publishers.

内田香奈子・山崎勝之（2007）. 大学生用感情コーピング尺度の作成ならびに信頼性，妥当性の検討　パーソナリティ研究，*16*，100－109.

内田香奈子・山崎勝之（2012）.　学校予防教育プログラム“感情の理解と対処の育成”　鳴門教育大学研究紀要，*27*，154－168.

Van Boven, L., & Loewenstein, G. (2003). Social projection of transient drive states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 1159－1168.

山崎勝之・佐々木恵・内田香奈子・勝間理沙・松本有貴（2011）. 予防教育科学におけるベース総合教育とオプショナル教育　鳴門教育大学研究紀要，*26*，1－19.

山崎勝之・佐々木恵・内田香奈子・松本有貴・石本雄真（2011）. 学校予防教育の革新－なぜ，これまでの教育が通用しないのか－　鳴門教育大学学校教育研究紀要，*26*，1－8.

A School–Based Universal Prevention Education Program for Development of Understanding and Regulating Emotions : Educational Methods for 3rd–Grade Children at Elementary Schools

UCHIDA Kanako* and YAMASAKI Katsuyuki*,**

(Keywords : emotional education, the science of prevention education, universal prevention, health/adjustment, elementary school children)

Yamasaki, Sasaki, Uchida, Katsuma, and Matsumoto (2011) developed a universal prevention education program named "TOP SELF (Trial Of Prevention School Education for Life and Friendship) ." This article explained about the educational programs for development of understanding and regulating emotions that are one of the comprehensive base education programs in TOP SELF. Moreover, among the programs, the one for 3rd–grade children at elementary schools was focussed. First, the structure of the hierarchical purposes for this program was introduced. Next, after clarifying the differences in purposes between grades, concrete educational methods were explained for the 3rd grade in detail, which included the plans for class guidance and blackboard demonstration, along with the detailed scenarios, for teachers. Since the programs are implemented for eight classes in total, the educational methods were depicted by the class.

*Center for the Science of Prevention Education, Naruto University of Education
**Department of Human Development, Naruto University of Education