

みんなで磨こう！コミュニケーション力

毎週水曜日の朝に、小学生も中学生も先生も一緒に、15分間の集団ゲームを行っています。ゲームを楽しく行う中で、コミュニケーション力を高め、自己理解や他者理解を深めることを目的としています。

例) ドキドキカウント☆

周りの状況を読み取り、みんなでタイミングを合わせて協力する喜びを実感することをねらいとしています。
1～20までの数字を一人ずつ言っていきます。(ただし、誰が何の数字をいうかは分かりません。)誰かと数字がかぶってしまったらまた1からやり直します。



<その他>

- ・なんでもバスケット
- ・この色な～んだ
- ・自己紹介ゲーム
- ・サッカーじゃんけん など



積み上げよう！ ストレスマネジメント力

心と体の学習のひとつとして、自立活動の時間や学活の時間に『人間関係スキルアップワークシート』（学事出版）や『ストレスマネジメントワークブック』（東山書房）に取り組んでいます。



アサーティブなコミュニケーションをしよう

自分の気持ちも相手の気持ちも考えたアサーティブなコミュニケーションを学び、自分も相手もストレスを減らし、良好な対人関係を築く力をつけることをねらいとしています。

- ① 言いたいことをうまく伝えてみよう
- ② 気持ちのよい断り方をしてみよう
- ③ 気持ちのよい頼み方をしてみよう
- ④ 上手な謝り方をしてみよう



にのみ方
気持ちのよいことわり方
① ごめんね
② 理由をいう
③ 気持ちをいう
④ ちがうていあんをする



合言葉はゴリ吉♪

CAT-kitにチャレンジ！

トニーアトウッド博士が開発した感情認識トレーニングのできるキット『CAT-kit』を活用しています。感情認識トレーニングとは、子どもが適切にふるまう能力を育て、情緒面での自己認識を高めることです。自分自身を振り返ることで、自分が何にストレスを感じているかを知り、軽減するための手立てを考えることができます。

感情の温度計

「よろこび」や「いかり」など、それぞれの感情に段階があることを知り、段階に合わせて感情を鎮める対処法を考えます。



行動パレット

行動をイライラ型、おどおど型など4つのパターンに分けることで、自分の日ごろの行動を整理し、振り返る力をつけます。

<授業>

- ① 「これは何色？ 行動パレットで色分けしよう」基礎編
- ② 「これは何色？ 行動パレットで色分けしよう」演技編

心豊かにたくましく生き抜く 意欲と態度を育てる指導の工夫 —ストレスマネジメントを通して—

病弱教育部

目指す児童生徒像

- (1) 困難に負けず、豊かな心や自信を持って生きる児童生徒
- (2) 意欲的に生き生きと活動する児童生徒
- (3) 自分の気持ちを伝え、人との関わりを楽しむ児童生徒
- (4) 仲間と助け合い協力できる児童生徒

表現し、感じよう！ 自分の心、相手の心

NPO劇研の協力のもと、演劇ワークショップを行いました。さまざまな感情を『演技』して表出し、体を動かしながら周りとの協調するなかで、新たに発見する自分の心や、今まで気にしていなかった相手の心に目が向くようになっていきます。『人と気持ちが通じ合う』ことって楽しい！



みんなでほお～とリラックス。

- ① 人と『合う』ことの心地よさを知ろう
- ② 感情を表現しよう＆読み取ろう
- ③ 失敗を受け入れよう

お互いが好きな動物をジェスチャーだけで会話し、探していく。好きな動物がびったり合うとうれしい。



一人ずつ『失敗』した時の感情を表現し、みんなと真似をする。『失敗』も少し面白く感じられる。



代表者に秘密でみんなが決めた行動に、『応援』の言葉だけで導いていく。励まされるうれしさ、わからない焦り、そして何よりわかった時の達成感がたまらない。