

【プログラム7：うれし、恥ずかし、顔文字づくり ～自分の気持ちに向き合って～】

☆ねらい：自分の様々な感情とその感情を引き起こす場面を知ることを通して、客観的に自己を見つめ、周りの人とのかかわり方を考える。

《プログラムの概要》

キーワードの例	喜怒哀楽
時 間	30分
人 数	何人でもできる
活動形態	個人＋グループ
準備物	ワークシート（人数分）
主な活動	①ポジティブな気持ちになる時、ネガティブな気持ちになる時について考える。 ②ポジティブな気持ちやネガティブな気持ちの時、人とのかかわり方について考える。 ③話題になったことを紹介する。
気を付けること	○感情の起伏は誰にでもあることや、どんなときにイライラを感じたりするかは個人差があることを知らせる。
備 考 (アレンジ等)	○プログラムNo3：イライラ解消法～見つけたよ、myリラクゼーション～とあわせて展開することもできる。
ステップ（中高生 期）編との関連	No20：感情ランキング～子どもの気持ちになってみよう～

【プログラム7：うれし、恥ずかし、顔文字づくり
～自分の気持ちに向き合って～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	1. ねらいを確認する。 【1分】 〔キーワード〕 ○喜怒哀楽
27分	個人 グループ	2. ポジティブな気持ち（嬉しい、楽しい、幸せ、愉快など）になる時と、ネガティブな気持ち（悲しい、苦しい、嫌だ、イライラするなど）になる時について考える。 【13分】 (1) どのような時にそのような気持ちになるか考え、書き出す。 (2) ポジティブな気持ち、ネガティブな気持ちの時の表情を書く。 ※自分で考えてもいいし、例示の中から選んでもいい。 (3) (1) で書き出したものの中から1番ポジティブな気持ちになる時と1番ネガティブな気持ちになる時を選び、グループの人に紹介する。
	グループ	3. ポジティブな気持ちやネガティブな気持ちの時人との、関わり方についてグループで意見を交換したり考えたりする。 【11分】 (1) 次の2項目について考える。 ア：ネガティブな気持ちの時、自分は家族（親）にどのような接し方をしているか。 イ：様々な人とのかかわりが広がっていくこれから、どんなことが大事だと思うか。
	全体	4. グループの中で話題になったことを全体に紹介する。 【3分】
2分	全体	5. まとめ 【2分】 思春期の頃は、いろいろなことで嬉しい気持ちになったり、落ち込んだり、自分でもよくはわからないがイライラしたりすることがある。これは成長過程の一つであり、多くの人たちが経験する。 自分がどんな時にどんな感情になるのかなど、客観的に見つめ、自分自身を知ることも大事なことだ。 これから、今までより人間関係が広がっていく中で、自分の感情をコントロールしながら、様々な人とかかわっていくだろう。それに向けて、今、身近な人とのかかわり方を見つめ、お互いに認め合う接し方やかかわり方をしていくことが大事だ。

【親になったときに考えてもらいたいこと】

- ・子育て四訓として言われていることに、「乳児期はしっかり肌を離すな、幼児は肌を離せ手を離すな、少年は手を離せ目を離すな、青年は目を離せ心を離すな」と言われている。乳幼児期を過ぎると、子どもの交友関係や家庭外での生活等を直接全部知るのは難しいので、日頃からの親子のコミュニケーションを大事にしてほしい。

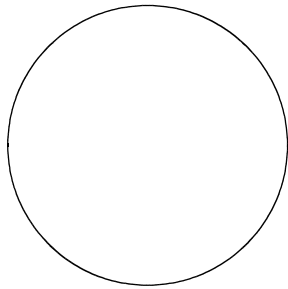
【うれし、恥ずかし、顔文字づくり～自分の気持ちに向き合って～】

◆ ポジティブな気持ちになる時

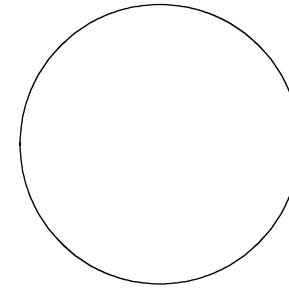
◆ ネガティブな気持ちになる時

(^_^) (^) (^o^) (*^_^*) (^_^;) (^^;) (-_-;) (^_^)v! (^^)! (^O^)
(>_<) (*_*) (@_@) (?_?) (= _ =) (-_-) [TOT] (+_+) (>人<)

ポジティブな表情



ネガティブな表情



★考えよう！（グループの人の考えを聞こう！自分の考えを話そう！）

- ① ネガティブな気持ちの時、自分は家族（親）にどのような接し方をしていますか。
- ② 様々な人とのかかわりが広がっていくこれから、どんなことが大事だと思いますか。