はばたき　TEA　TIME

２学期のはばたきの学習では、自分の感情に気付いたり、感情が高まったときの対処方法について学習したりしていきます。（※児童の実態に応じて学習を進めるため、どの子も必ず学習するものではありません）

★児童の様子

（１）自分の感情に気付く学習例

「怒り」をテーマにした教材を使いながら、自分と友達の感じ方の違いや、気持ちの伝え方について考えます。

①怒りの出来事を「許せる」「まあ許せる」「許せない」の３重丸に分けて自分と友達の怒りの違いに気付く活動。

②怒りの感情を温度計にして、怒りの感情の数値化を図る活動。怒りという見えない感情を視覚化することで、温度に応じた自分の対処方法を考えることができるようにしています。

怒りの温度計

（２）落ち着かないときや気持ちを切り替えるときの自分の対処方法を知る学習例

①感触を楽しむ

粘土やスライム、キネスティックサンドのような柔らかい素材を使って、触覚を育みます。手の神経系を活性化して脳に刺激を与え、興奮と落ち着きの両方をもたらします。

(例)リラックスバルーン

自分と友達の好きな感触や苦手な感触の違いを知る。ペアになり自分の好きな感触の素材を友達に伝え互いにオリジナルバルーンを作る活動。

リラックスバルーン

②香りを嗅ぐ

匂いは、感情と記憶と結びついている脳の部分を活性化させます。このアクティビティは、特徴のある香りをいくつか体験し、その印象を得ることに役立ちます。

(例)アロマジェル

自分と友達の好きや苦手な嗅覚の違いを知り、最後には自分の好きな香りを瓶に入れ、オリジナルアロマジェルを作る活動。

アロマジェル

商品名：みんなの怒りスイッチをさがせ！日本アンガーマネジメント協会監修