感情を 探求する

感情を探求する

誰もが感じる感情を明らかにすることは、自 己認識力の向上と、正常な感情とは何かを理解 することに役立ちます。感情的な反応は人に よって異なることを認識できれば、生徒自身の 人間関係や社会との関わりにプラスになります。

授業計画の要点

■コア能力

自己認識力

■学習するスキル

感情の明確化

■教材/準備

- ☑ 映像資料2.6.1
- ☑ 映像資料2.6.2
- ☑ ライフスキルノート
- ☑ ファミリー通信ワークシート

■学習形態

Part 1 小グループ Part 2 全体 Part 3 小グループ Part 3 個人

■到達目標

生徒たちは

- ・「正常な状態」の感情とは何かを明らか にし、そのことを理解します。
- ・感情を言葉で表し、同じカテゴリーの感 情でもその意味には幅があることを明ら かにします。
- ・同じ状況でも人によって異なる感情を示 すことを理解します。

■スキルの系統

前年度

思春期特有の感情を定義する ことを学び、「感情の幅」ポ スターを使って、非言語的に どのように感情が表現される かを知りました。

本年度



同じ状況でも人が感じる感情 の幅は大きいことを明らかに し、それらをロールプレイで 演じます。

次年度



1. 見つける

8分



活動 1

生徒たちとあいさつを交わし、感情をテーマの今日の授 業に導きます。まず感情とは何だと思うかとたずね、何人 かに答えを求めた後、感情とは「私たちが、自分の周囲の 世界に対して示す心理的、身体的な反応で、考え方の表現 である」と要約します。次に映像資料2.6.1を見せ、写真 の人物が示している感情を観察するように言います。その 後、小グループに分かれ、人物の感情に名前を付け、そし て同じ状況で見られる感情の種類について話し合います。



(先生の質問):なぜ同じ状況でも、人によって示す感情が異なるのですか?

人によって示す感情が異なるのは、感情的な反応は様々な要因によって形作られるからです。 例えば、同じ映画の同じシーンを見ても、そのシーンを笑う人もいれば、恐怖や不安で顔を覆う 人もいます。今日の授業では、人の感情とそれに影響を与えるでき事との関係に注目し、私たち が経験する多様な感情的な反応について学ぶことを説明します。

つなげる

8分

教示

生徒たちに、自分が感じる感情とそれを引き起こす状況の関係について考えるように言い、人 は同じ状況でも抱く感情は異なることを再確認します。そして次の例を示します。

試験の前に、もし頭が緊張で固まり、十分な準備ができていなかったら、その日が近づけば近 づくほどパニックと不安の感情が強くなります。反対に十分に試験勉強をし、予想される問題の 答が分かっていれば、自信ややる気という感情が起こります。

〔 先生の質問 〕: あなたが、決まって感じる感情のきっかけとなる状況にはどんなものが ありますか? あなたの感情に影響を与える要因は何だと思いますか?

■多くの人々が普段の生活で感じている感情の幅について紹介します

人の感情的な反応は、個人的な体験、文化的背景、そし て自信のレベルなど、さまざまな要因に影響されることを 説明します。愛、幸せ、興奮のような感情を経験すること は普通であるように、恐怖、孤独、挫折、そして悲しみの ような感情の経験もまた普通であることを指摘します。

映像資料2.6.2「普通の感情の持つ幅」を見せ、多くの 感情は強さや幅が異なること、それは異なる人々が異なる 状況で経験することがその原因であること、そしてその "幅"に含まれる全ての感情が普通であることを説明しま す。その後で次の情報を生徒たちと共有します。



感情の幅の例

・幸せ :満足、うれしい、至福、絶頂 ・悲しい: 不幸、落ち込んだ、憂鬱、みじめ ・おびえ:心配、恐怖、ぞっとする、茫然自失 ・怒り : イライラ、腹が立つ、怒る、憤慨

・孤独 :離ればなれ、孤立、引きこもり、疎外された

: 同情、心温かい、思いやり、大好き

・驚いた:ショック、びっくり仰天、ドキッ、あっけにとられた

■感情の幅を明らかにする方法をモデルとして演じます

次の状況で、感じる可能性のある感情を、みんなでブレーンストーミングします。

- ・誕生日会に招かれ、行ってみると、知り合いが誰もいなかった。
- ・遊園地(テーマパーク)に行くためにおこづかいを貯金していたが、いっしょに行く約束を していた友だちは貯めていなかった。

挙手を求め、これらの状況で感じる可能性のある感情を発表するように言います。黒板に2つ の状況を書き、発表された感情を書き添え、同じ状況にもかかわらず人によって感じ方が異なる ことを確認します。その時に先生も自分が感じる可能性のある感情をあげてください。

そして改めて挙手を求め、それぞれの感情が生まれる理由を説明するように言います。その後、 同じ状況でも異なる感情が生まれることがあるが、すべての感情は、その状況に対する普通の反 応であることを共通理解します。

これらの学習を、生徒たちが理解できているかを確かめるため、次の質問をします。

先生の質問:今の活動から、感情の特徴について何が分かるでしょうか。

やってみる

22~27分

活動2

■「同じ状況、異なる感情」活動を説明します

小グループで、同じ状況で人はどのように異なる反応をするのかを明らかにし、それを実演し ます。まず生徒たちに、ライフスキルノートの「やってみる」ページを読み、人々が経験する可 能性のある幅広い感情を明らかにするように言います。この後で、生徒たちは、状況を1つを選 び、さまざまな感情的反応についてロールプレイをします。

■感情の幅を明らかにする活動を行います

再度Part 1. 見つけると同じグループになり、ライフスキルノートの「やってみる」を読み、 同じ状況で人々が経験する可能性のあるさまざまな感情を明らかにします。そして、各グループ で1つの状況を選び、グループのメンバーがそれぞれ異なる感情を抱くロールプレイを準備しま す。

準備が終わったら、グループごとに全員の前で演じ、よく似た状況で起こるさまざまな感情に ついて意見を述べ合い、感情についての理解がどのように自己認識と他者との協力関係を向上さ せるのかを話し合います。

■ふり返り

ライフスキルノートを使い、この授業で学んだことを個人として、あるいはクラスとしてふり 返ります。

学習の要点

感情の幅が意味するものは何ですか?

学びと発見

どの感情も普通であることを知ることは、なぜ大切なのでしょう? 同じ状況から多様な感情が生まれることを理解することは、なぜ大切なの だと思いますか?

感情の幅を理解することで他の人との関係はどのように改善できると思い

活用/応用

同じ状況から多様な感情が生まれるのはなぜだと思いますか?

スーパーマーケットやレストラン、ある いはテレビや映画に出て来る公共の場所の シーンなどでの人々の反応を観察します。 人々が示すよく似た感情、同じ状況でも人 によって異なる方法で感情を示すようすな どに注目します。

例えば、スーパーで特売品が売り切れて いた場合、店員さんに文句を言う人もいれ ば、次に入荷したとき同じ値段で買える引 換券をくださいと明るく言う人、それをあ きらめて別のものを買うことにする人がい ます。レストランでは食べ物の味に文句を 言う人もいれば、同じものを食べても ちょっと変わった味に"愉快な冒険"と感 じる人もいます。

家庭とつながる活動

家族といっしょに、よくある状況でどん な感情を抱くか、ロールプレイをやってみ ます。この活動のためにファミリー通信 ワークシート「同じ状況、異なる感情」を 持ち帰ります。

他教科での学習

■キャリア教育

大きくなったら就いてみたい職業をいく つか思い浮かべるように言います。そして、 それらの職業に関わって起こりがちな状況 を想定し、他の人の感情を把握し、それに 対応するスキルについて考えます。例えば 警察官は、市民が怖がったり怒ったりする ときにこそ、職業人として冷静に職務を遂 行する必要があります。

■社会

生徒たちは、同じでき事を異なる扱い方 で伝えるインターネットまたはテレビの ニュース番組を見ます。そして、それぞれ の番組の報道の仕方のちがいを分析し、短 いエッセイを書きます。どちらのニュース が理解しやすかったか、驚きや、ショック を受けた様子など、リポーターによって反 応は異なったかなど、ニュースに関連して 発見したことを発表し、そのニュース中で 気付いた感情表現について話し合います。 「感情の幅」ポスターを教室に掲示します。

[]「ふり返り」の教材

ライフスキルノートP27



[]「使ってみる」の教材

ライフスキルノートP28



4. 使ってみる

2分

生徒たちに、これから数日間、さまざまな状況の中で自分自身が感じる感情と、他者に見られる感情に注目するように指示します。そして、宿題や授業で学んだことの再確認として、またこれからの授業でスキルを活用した経験を交流するために、ライフスキルノートの「使ってみる」ページを完成するように指示します。

評価

Part3 やってみる

生徒たちのロールプレイを観察し、感情の幅について理解し、それを伝えることができていた かを評価します。

Part4 使ってみる

ライフスキルノート の「使ってみる」ページの記述を読み、人々が実際に感じる感情の幅広 さをどこまで認識し、理解しているかを評価します。

スキルアップ

書こう!

Part3 やってみる

2人組で主人公が同じ状況で異なる感情を経験する状況をマンガに描きます。考えや感情を表現するために絵と会話文の両方を使います。

記録しよう!

Part 4 使ってみる

ある状況で感じた感情について、その状況とどのようにその感情が生まれたかを日記に記録します。同時に、同じ状況で他の人が経験した感情を明らかにし、なぜ他の人は異なる感情を経験したと思うか説明します。

書こう!

向上

Part3 やってみる

小グループで、何人かの登場人物が異なる感情を経験する会話文を書きます。そして、どの感情も思春期特有のもので、普通であることを強調します。例えば、ある登場人物はあることに幸せを感じる一方、他の登場人物は同じことに悲しみ、怒り、もしくは興奮を表します。

日記を書こう!

Part 4 使ってみる

文学作品に登場する主人公の立場になり、ある状況に対して生まれた感情を日記風に描きます。この時、同じ状況に対する他の登場人物の反応も 記述します。



HP サンプル教材



すべて、

誰もが感じる普通の感情

幸せ

満足 喜ぶ 至福 恍惚

悲しい

不幸せ 落ち込む 憂うつ 悲惨

怖い

神経質 恐ろしい 恐怖 すくんだ

驚き

ショック びっくりした 驚かされた すごい

頭にくる

うろたえる 怒り 怒っている 激怒

感情

孤独

分離 孤立 引きこもる 疎外

愛情に満ちる

同情 温かい 思いやる 敬愛する

HP サンプル教材

2.6 やってみる

それぞれの状況を読み、同じ状況で人々が経験する可能性のあるさまざまな感情を明らかにします。次に、グループで1つの状況を選び、ロールプレイで演じます。

1

あなたは、自分の好みのデザインのシャツを、ショッピングモールのお店で見つけ、それを買いました。そして、さっそくそれを着て、友人が連れてくる新しい仲間と遊ぶために出かけました。目的地に着くと友人たちが待っていました。なんと、新しい仲間は、あなたと同じシャツを着ていました。

3

友人は昼食にお弁当といっしょに、自家製クッキー持ってきていました。あなたが、自分でクッキーを焼いたことをほめると、そのクッキーをくれました。

2

あなたの友だちは、あなたの誕生日をお祝いするサプライズパーティーいてくれました。友人たちは部屋のあちこちにかくれていて、あなたが部屋に入ると急に飛び出し、大きな声で「サプライズ!」と叫びました。あなたが驚いて、いつもは見せない"ひどい"顔をすると、それを友人がカメラで撮り、SNSにアップし、みんなで何時間も笑いました。

4

あなたは放課後、運動場で友人と キャッチボールをしていました。する と、別のクラスメイトがやってきて、1 人で壁に向かってボールを投げ、遊 び始めました。あなたと友人は、そ のクラスメイトに声をかけ、いっしょ にやろうと誘いました。

ふり返り

この授業で学んだ目標の立て方についてふり返りましょう。



感情の幅が意味するものは何ですか?

- ・どの感情も普通であることを知ることは、なぜ大切なのでしょう?
- ・同じ状況から多様な感情が生まれることを理解することは、なぜ大切なの だと思いますか?
- ・感情の幅を理解することで他の人との関係はどのように改善できると思いますか?



活用/応用

•同じ状況から多様な感情が生まれるのはなぜだと思いますか?

使ってみる

これから数日間、さまざまな状況の中で自分自身が感じる感情と、他者に見られる感情に注目します。そして、同じ状況で感じる感情が、同じなのか、それとも異なるのか注目します。

ある状況で、あなたはどのような感情を経験しましたか?	
<u>Y</u>	
同じ状況で、他の人たちはどのような感情を経験しましたか?	······································
回し状況で、他の人だらはとのような意料を推進しましたが、	
同じ状況で、人により異なる感情を経験したのは、なぜだと思いますか?	
)	



家族のみなさんへ

同じ状況異なる感情

幅広い感情

覚えておこう 感情にはこんなに種類がある

- o 幸せ:満足、喜ぶ、至 福、恍惚
- 。 悲しい: 不幸せ、落ち込む、憂鬱、悲惨
- 6 怖い:神経質、恐ろしい、 恐怖、すくんだ
- 頭にくる:うろたえる、怒り、怒っている、激怒

これをやりましょう!

あなたが授業で学んだ、幅広い感情について、家族に話しましょう。そして、家族といっしょに、家族がよく経験する感情は何かを明らかにするために、状況を設定し、その時にどんな、感情を感じるか、ロールプレ、イをやってみましょう。

- o 愛情に満ちる:同情、温かい、 思いやる、敬愛する
- o 驚き:ショック、びっくりした、驚 かされた、すごい

家族とロールプレイをした後、次の質問に答えましょう。

あなたと家族が、どちらもよく感じる感情は何ですか? それらの感情を家族もあなたも共通して感じていたこ とを知って、どんな気持ちになりましたか? 家族と行ったロールプレイから、何を学びましたか? 感情を引き起こす原因となりそうな要素は何ですか? 次に同じような状況に出会ったとき、あなたの感情は、 どのような反応を示すと思いますか?

この経験は、他の人との交流の中で、どのように役立つと思いますか?