

# グループかつどう 1

- ・イヤな気持ちになったときのスッキリする方法をグループで出し合おう！
- ・円の中には自分でできること、円の外には誰かとすることを書いてみよう

誰かとすること

自分ですること

**グループかつどう2** せりふを考えてみよう

孝一は、少し前に部活でみんなにめいわくをかけたのに、うまくあやまれなかった。それから、みんなが怒っている気がするので部活にでてもつらい。それに、放課後が近づくとおなかがいたくなってくる。今日も、おなかがいたくなってすわっていると、美羽がやってきて「どうしたの?」と声をかけてくれた。孝一は美羽に話してみた。そのあとの会話です。

孝一

相談するときの言い方は、あとでお手本を見てもらいます

美羽

「たいへんだね。おなかがいたくなるの?今もいたいの?」

孝一

「うん、まあ、でも家に帰ってしばらくすると、がまんできるようになるから」

美羽

たんにんの先生、部活の先生、保健室の先生のうちの誰かに相談するように、孝一にすすめてあげよう。どのように言いますか?

孝一

(ちょっと困った声で)「先生には言いたくないよ」

美羽

孝一が先生に相談できるように、くふうして、すすめてあげよう。どのように言いますか?

## こころが苦しいときにできること

気持ちをあらわすことばを  
いくつ知っていますか？

- うれしい
- かなしい
- しあわせ
- いらいら
- あんしん
- しんぱい
- やる気がでる
- むかつく
- 気にしない
- ときどきする
- まんぞくする
- がっかりする

気持ちと、  
動くことや考えることは、  
つながっています

だから、気持ちを切りかえたり、  
よい気持ちでいることは  
たいせつ

誰かに  
気持ちをきいてもらおうと  
すっきりするのはなぜ？

- 聞いてくれると、安心するから
- ことばにすると、  
気持ちがはっきりするから

だけど、もし笑われたり、  
しかられたり、  
うまくいかなかったら…

- あなたの話を聞いてくれる人は、  
かならずいる！
- あきらめないで、べつの人に、  
そうだんしてみよう！

## こころのポケットにすっきりする方法を書きましょう

ほかの人がやっている方法で気に入ったものは？ あなたなら、いつもする方法は？

自分ですること

1  
2

誰かとすること

1  
2

## しんらいできる大人リストに 名前をかきましょう

1

2

3

### こころが苦しいときに思い出して

一人で考えて、考えて、苦しくなったら、  
ちょこっと、二人で話してみよう。  
むずかしいことは、三人めに大人をみつけて、そうだん。  
気持ちが、ぱあーっと、晴れたら、  
ぎゅっと、その気持ちつかめ。



「子どもの人権110番」ほうむ省

誰にもそうだんできずにこまっているとき

電話相談 0120-007-110 (平日ごぜん 8:30 ~ ごご 5:15) (無料)

メール相談 <http://www.jinken.go.jp/>

# 1分アンケート

年 月 日

性別 ( 男 ・ 女 ) 出席番号( \_\_\_\_\_ )

次の項目について、「おも思う」から「おも思わない」のいずれかをひとつ選び、あてはまる数字に○をつけてください。

今日の授業に関連してお聞きします。

	そう 思 わ な い	や や そ う 思 わ な い	ど ち ら と も い え な い	や や そ う 思 う	そ う 思 う
① 授業の内容がよく理解できた	1	2	3	4	5
② 授業の内容に興味をもった	1	2	3	4	5
③ 授業は面白かった	1	2	3	4	5

いま、思っていることについてお聞きします。

	そう 思 わ な い	や や そ う 思 わ な い	ど ち ら と も い え な い	や や そ う 思 う	そ う 思 う
④ 自分の気持ちを言葉で表現できる	1	2	3	4	5
⑤ 自分の感情を人に伝える方法を知っている	1	2	3	4	5
⑥ 自分の悩みの大きさによって対処を変えることができる	1	2	3	4	5
⑦ 友だちの悩みに気づいた時に上手に相談にのることができる	1	2	3	4	5
⑧ 身近な大人に自分の悩みを相談できる	1	2	3	4	5

その他の言いたいこと・聞きたいことを自由にどうぞ

## 相談カード

(切り取って、相談したい大人に渡しましょう)

すぐに聞いてもらいたい話があります。

名前：

---

## 相談カード

(切り取って、相談したい大人に渡しましょう)

すぐに聞いてもらいたい話があります。

名前：

---

## 相談カード

(切り取って、相談したい大人に渡しましょう)

すぐに聞いてもらいたい話があります。

名前：

---

## 相談カード

(切り取って、相談したい大人に渡しましょう)

すぐに聞いてもらいたい話があります。

名前：

---

# GRIP手遊び



一人で考えて、考えて、  
苦しくなったら、

—— 人差し指を立てます



ちょっと、二人で  
話してみよう。

—— 中指を立てます



むずかしいことは、三人めに  
大人をみつけて、そうだん。

—— 親指を立てます



気持ちが、ぱあーっと、  
晴れたら、

—— 手をパーにします



ぎゅっと、その気持ち、  
つかめ。

—— 手をグーにします