

【プログラム20：感情ランキング ～子どもの気持ちになってみよう～】

☆ねらい：思春期の子どもの気持ちを考えることを通して、子どものいろいろな思いや感情があることを知り、子ども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	子どもの気持ち
時 間	30分
人 数	何人でもできる。
活動形態	グループ＋個人
準備物	ワークシート
主な活動	①自分が中学生、高校生だった頃を思い出す。 ②「感情ランキング」をする。 ③思春期の子どもとのかかわり方を考える。 ④グループの意見や感想を紹介する。
気を付けること	○答え（正解）があるのではないので、自分の経験や子どもの様子をもとに、自分なりの考えをもつことが大事であることを伝える。
備 考 (アレンジ等)	○講座の時間にあわせて、ランキングの方法はいろいろできるので、工夫することが大事。 例1「喜怒哀楽」について、それぞれに3つずつ選ぶ。 例2「喜怒哀楽」の中から1つ選んで、それについて3つ考える。
他プログラムとの関連	なし

【プログラム20：感情ランキング～子どもの気持ちになってみよう～】

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1. ねらいを確認する。 【1分】</p> <p>[キーワード] ○子どもの気持ち</p>
27分	グループ	<p>2. 自分が中学（高校）生だった頃を思い出す。 【5分】</p> <p>・楽しい思い出 ・ 苦い思い出</p> <p>・好きだった◆◆（教科、芸能人、歌 など）</p> <p>・その頃よくやっていたこと（夢中だったこと）</p> <p>・うれしかったことや悲しかったこと</p>
	個人	<p>3. 「感情ランキング」をする。 【10分】</p> <p>(1) 子どもの感情（喜怒哀楽）について、ランキングする。 〈ランキングの方法・・・時間等を考慮してやり方を工夫する〉</p> <p>ア：「喜怒哀楽」を3つずつ選ぶ方法</p> <p>イ：「喜怒哀楽」の中から、自分が考えやすいものを選び、考えを深める方法</p>
	グループ	<p>(2) グループで出し合う。</p>
	グループ	<p>4. 思春期の子どもとのかかわり方で大事だと思うことを考える。 【12分】</p> <p>(1) グループで意見交換をする。</p>
	全体	<p>(2) 話題になったことを全体に紹介する。</p>
2分	全体	<p>5. まとめ 【2分】</p> <p>[ポイント]</p> <p>思春期の子どもの特徴の一つとして、感情をうまくコントロールできにくいこともあげられる。私たち（大人）もその時期を乗り越え、今がある。</p> <p>子どもが今、どのような気持ちなのかをわかろうとすることや「関わる」「見守る」のバランスを考えることを大事にしたい。</p>

〔 活 動 〕

〔 基本的な説明・問いかけ例 〕

〔 備 考 〕

1. ねらいの
確認

○今日は、「子どもの気持ち」をキーワードに講座を進めていきたいと思います。

・キーワードの提示。

2. 自分のこと
を思い出す

○まず初めに、自分が中学（高校）生だった頃のことを思い出していただきたいと思います。例えば、楽しかったことや苦い思い出、好きだった◆◆（教科、芸能人、歌など）、その頃よくやっていたこと（夢中だったこと）、嬉しかったことや悲しかったことなど何でもいいです。

・この活動に時間をかけすぎないように気を付ける。
・話せる範囲で話すようお願いする。

3. 感情ラン
キングをする

（ワークシート配付）

○次に、子どもの感情（喜怒哀楽）について考えてみたいと思います。ワークシートを見てください。子どもが「うれしい気持ちになる時」はどんなときか考えてください。キーワードの中から3つ選んで、ワークシートに記入してください。そこに示されていない場合は、自分で考えたキーワードを考えて書かれてもいいです。同じように、「イライラしたりムカムカする時」「悲しい気持ちになる時」「楽しい気持ちになる時」はどんな時か、それぞれ3つずつ考えてください。同じキーワードは何回使ってもいいです。また、考えやすいところから取りかかってもいいです。それでは、5分間ぐらいで記入をお願いします。

（しばらく待つ）

それでは、できたところまでをグループの人に紹介してください。聴いているときは、自分と同じ考え、違う考えはどこかなということを考えながら聴いてください。

（しばらく待つ）

どうでしたか。同じキーワードでも違う気持ちのところに入れたり、自分が考えなかったキーワードがあったりしたと思います。

・時間が不足する場合は、喜怒哀楽の中から1つ選びそれについて考えるやり方等もあるので、進行役が判断し、工夫する。

・「考えたところまでを紹介しあう」とした方が、参加者の負担感が軽減される。

4. 親の関わり方を考える

○これからは、思春期の子どもとの関わり方で大事だと思うことについて考えていただきたいと思います。これまでの活動でいろいろ考えていただいたことを思い出しながら、思春期の子どもとの関わり方で、「自分（家庭）が大事にしていること」や「これからこんなことを大事にしたいな」と思うことなどについて、意見交換をお願いしたいと思います。

（しばらく待つ）

○グループで話題になったことやご自分の考えなどを紹介してください。

（いくつかのグループで話題になったことを全体で紹介する。）

・思春期の子どもでも積極的に親にいろいろな事を話す子どもがいれば、自分からは話さないという子どももいるということを確認すると、「うちの子だけかも・・・」という不安感が軽くなる。

5. まとめ

○一般的に、思春期の子どもの特徴の一つに、自分自身の感情とうまく付き合っていくことがまだ、十分でないこともあげられます。私たち（大人）もそういう思春期の時期を乗り越え、今があります。今、その当時のことを思うと不思議な感じがしたりしますが、その当時は自分自身にもよくわからなかったこと（感情の起伏等のこと）もあると思います。子どもも私たちの時と同じかもしれません。私たち大人（親）は、子どもが今、どのような気持ちなのかをわかろうとすることと、「関わること」と「見守ること」のバランスを大事にしたいと思います。

・進行役の子育ての経験話や自分自身の体験（思春期の頃の話）等をまとめの話としてもい。

【感情ランキング～子どもの気持ちになってみよう～ワークシート】

◇「感情ランキング」をやってみよう。

〈やり方〉

- ①子どもの感情（喜怒哀楽）の場면을3つずつ選ぶ。
- ②キーワードを書く。

キーワード	内 容 例	
成績	成績があがったとき (結果がよかったとき)	成績がさがったとき (結果が悪かったとき)
授業	授業が楽しいとき 学習内容を理解したとき	授業がつまらないとき 学習内容が理解できないとき
部活	大会等で結果を残したとき	大会等で思うような結果が残せなかったとき
友だち	友だちと楽しく遊んだとき (遊びの約束等をしたとき)	友だちとうまくいってないとき (約束等を断われたとき)
先輩後輩	先輩や後輩から頼られたとき	先輩や後輩との関係がうまくいってないとき
認め	先生や友だちにほめられたとき (認められたとき)	先生から叱られたとき
家族	家族からほめられたとき (認められたとき)	家族から叱られたとき
異性	異性とのつきあいがうまくいっているとき	異性とのつきあいで悩んでいるとき
購入	欲しいものを買ったとき	欲しいものが買えなかったとき
励まし	人から励ましてもらったとき	落ち込んでいたけど声をかけてもらえなかったとき
からだ	からだのことでうれしい変化があったとき	からだのことで悩んでいるとき
理由なく		わけなくイライラする

書き方の例

《うれしい気持ちになる時》
がどんなときか、3つ選んだ場合の記入例



うれしい気持ちになる時
【喜】

友だち

部活

異性

うれしい気持ちになる時
【喜】

イライラしたりムカムカする時
【怒】

悲しい気持ちになる時
【哀】

楽しい気持ちになる時
【楽】

★考えよう！

思春期の子どもとの関わり方で大事だと思うことについて、意見交換しましょう。