

## 自分の気持ちと他者の気持ちの違いを知ろう

自分の気持ちを上手に表現できなったり、他者の気持ちを汲み取ることが苦手なお子さんに、「自分の気持ちを可視化する」「自分の気持ちを他者に伝える練習をする」「自分と他者の気持ちの違いについて知る」ことを目的として、支援を行いました。

- 目的：
- 自分の気持ちを可視化する
  - 自分の気持ちを他者に伝える練習をする
  - 自分と他者の気持ちの違いについて知る

- 準備する物：
- 目盛を書いたプラスチックコップ
  - 色の付いた水（今回は抹茶を使用）
  - 人数分のやかんまたは冷水筒
  - 感情が沸き起こる状況を書いた紙（お題）
- ※イラストが入っていると伝わりやすい
- 気持ちのイラスト表（お子さんの理解度に合わせた感情の種類や数）



方法：

- ① 気持ちの種類について、どういう気持ちがあるか問いかける。
- ② 怒りの感情も含めて、どれも大切な感情である事を伝える。
- ③ たくさん気持ちの種類が出てきた中から、今回は4種類（しんぱい、かなしい、きんちょう、うれしい）の気持ちについて考えてみることを伝える。
- ④ まず初めに、職員が見本を見せる。お題はみんなが分かりやすい事柄を設定する。  
例) 「コカコーラをもらった時の気持ち」  
職員がお題に合わせて、自分の気持ちに合った目盛まで色水を入れる。
- ⑤ 職員が色水を入れた気持ちについて、説明する。  
例) 「コーラをもらったことは『うれしい』気持ちが『とても』あるけど、炭酸を飲むことが苦手なので『しんぱい』な気持ちが『すこし』あります。」
- ⑥ お題に合わせて、自分の気持ちに合った目盛まで色水を入れてもらう。
- ⑦ 順番に色水を入れた理由について話してもらう。

## ワンポイント

- 目盛とともに「とても」「ふつう」「すこし」「ぜんぜん」と書いておくと分かりやすい。
- 色水を使用することで、どこまで水が入ったかが分かりやすい。口に入れてしまう可能性がある場合は、色の付いたお茶を使用すると安心。
- 色水は入れたり戻したりするので、口が広いやかんや開け閉めしやすい冷水筒を使用するとやりやすい。
- 発表している時は、コップをみんなの方に見せながら話すことで、伝わりやすい。



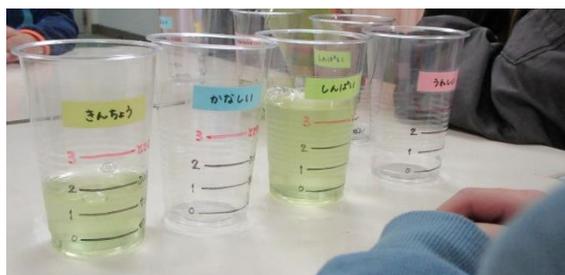
気持ちにはいろいろな種類がある事をイラストを使って説明しています



職員が見本を見せています。  
コップに水を入れてから、色水を入れた理由を説明します



実際に自分で色水を入れてもらいます





どうしてこの気持ちにしたか、水の量がなぜこのくらいなのか発表する

まとめ： 普段の様子で、あまり自分の気持ちを上手に表現できないお子さんと、職員も一緒に行いました。少し実験のような要素もあり、子ども達は楽しんで参加することができていました。今回は始めから「しんぱい」「かなしい」「きんちょう」「うれしい」の4つの気持ちについて考えてみましたが、お題によっては、その場で気持ちを考えて記入するのも良いかもしれません。

発表では、「どうしてうれしい気持ちがすこしなの？」と具体的に質問することができる為、発表する子ども達もどうしてこの気持ちにしたかを答えれば良いので、答えやすい様子でした。「どんな気持ち？」と聞いてしまうと、どう答えれば良いのか迷ってしまう事も、視覚的に分かりやすくしたことで伝えやすく、受け取る側も分かりやすい様子でした。

今回は、実際にコップに水を入れて行いましたが、慣れてきたらコップの絵を描いた紙に、目盛の線を書きこんで伝えるなど、発展させていくことができると思います。

気持ちについて、今回は「しんぱい」「かなしい」「きんちょう」「うれしい」で行いましたが、対象のお子さんが普段感じているであろう気持ちを設定すると良いかもしれません。