資料編

授業で使用したワークシートや、ソーシャルスキル教育（以下ＳＳＥ）
第５，６時の活動など

内 容

（1）　SSE第１時　「気持ちを見つめよう（感情グラフ）」で使用したワークシートの例…P1

（2）　SSE第２時　「気持ちを表す言葉」で使用したワークシート…P2

（3）　SSE第２時　「気持ちを表す言葉」で作成した“気持ちを表す言葉の掲示板”…P2

（4）　SSE第２時　“気持ちを表す言葉の掲示板”のカードに書かれていたもの…P3

（5）　SSE第３時　「その言葉、どんな気持ち」で使用したワークシートの例…P3

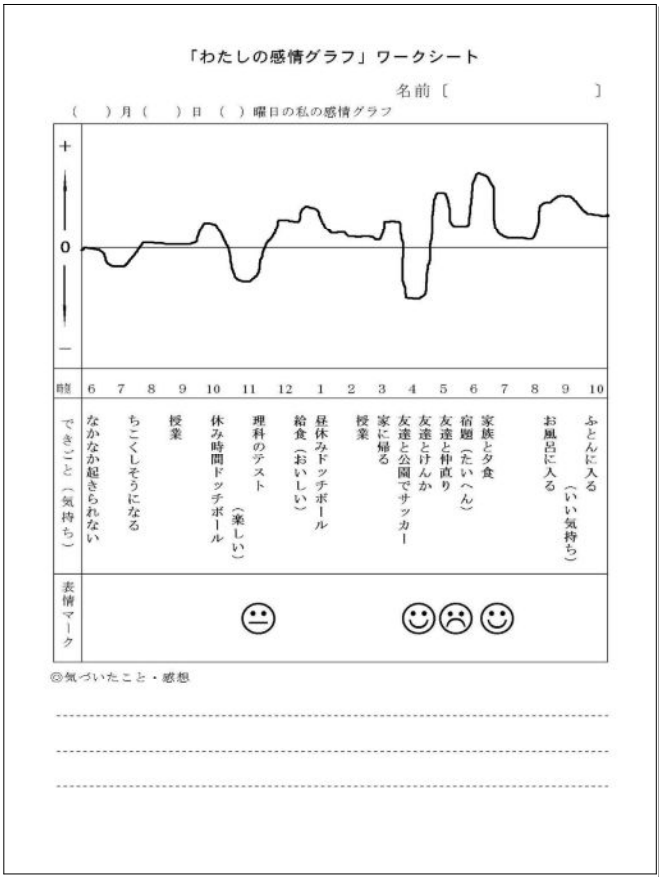
（6）　SSE第３時　「その言葉、どんな気持ち」で使用した“気持ちを表す言葉の辞典”…P4

（7）　SSE第5時　「わたしのお願い」の【活動】と事後活動で使用したワークシートの例…P5

（8）　SSE第６時　「上手な断り方」の【活動】と掲示物…P5

（9）　学級会で使用したワークシートと指導上の留意点…P6

（1）　SSE第１時　「気持ちを見つめよう（感情グラフ）」で使用したワークシートの例



「わたしの感情グラフ」ワークシート

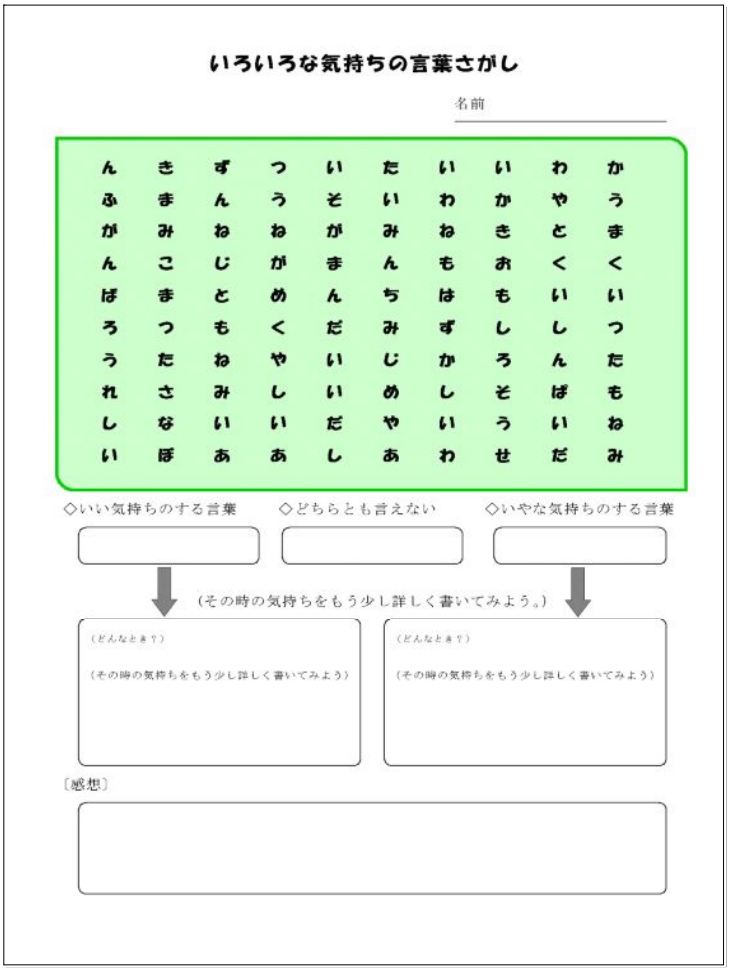
名前〔　　〕

（　）月（　）日（　）曜日の私の感情グラフ

時間	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
できごと（気持ち）	なかなか起きられない	ちこくしそうになる		授業	休み時間ドッチボール	理科のテスト（楽しい）	給食（おいしい）	昼休みドッチボール	授業	家に帰る	友達と公園でサッカー	友達とけんか	友達と仲直り	宿題（たいへん）	家族と夕食	お風呂に入る（いい気持ち）	ふとんに入る
表情マーク						😐					☺	☹	☺				

◎気づいたこと・感想

（2）　SSE第2時　「気持ちを表す言葉」で使用したワークシート



いろいろな気持ちの言葉さがし

名前

ん	き	ず	つ	い	た	い	い	わ	か
ふ	ま	ん	う	そ	い	わ	か	や	う
が	み	ね	ね	が	み	ね	き	と	ま
ん	こ	じ	が	ま	ん	も	お	く	く
ば	ま	と	め	ん	ち	は	も	い	い
ろ	つ	も	く	だ	み	ず	し	し	つ
う	た	ね	や	い	じ	か	ろ	ん	た
れ	さ	み	し	い	め	し	そ	ば	も
し	な	い	い	だ	や	い	う	い	ね
い	ぼ	あ	あ	し	あ	わ	せ	だ	み

◇いい気持ちのする言葉　◇どちらとも言えない　◇いやな気持ちのする言葉

（その時の気持ちをもう少し詳しく書いてみよう。）

（どんなとき？）

（その時の気持ちをもう少し詳しく書いてみよう）

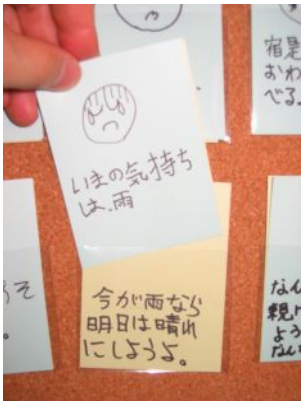
（どんなとき？）

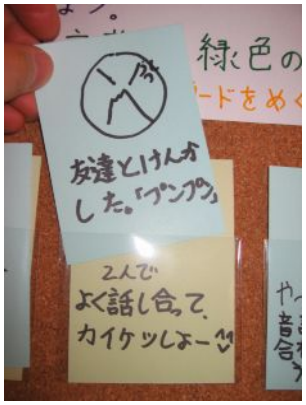
（その時の気持ちをもう少し詳しく書いてみよう）

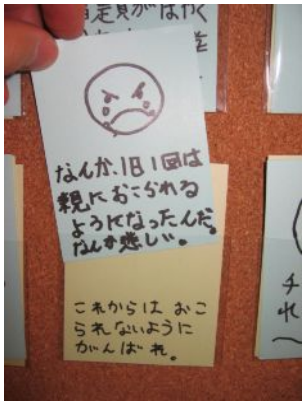
〔感想〕

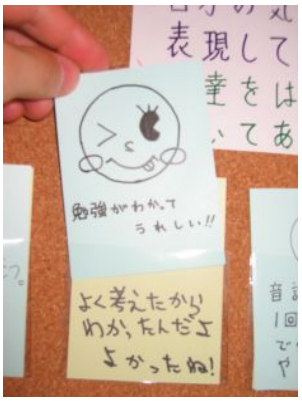
（3）　SSE第2時　「気持ちを表す言葉」で作成した“気持ちを表す言葉の掲示板”

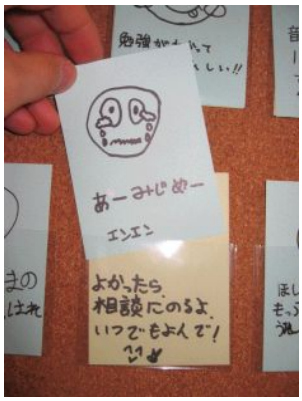
（4）　SSE第2時　“気持ちを表す言葉の掲示板”のカードに書かれていたもの

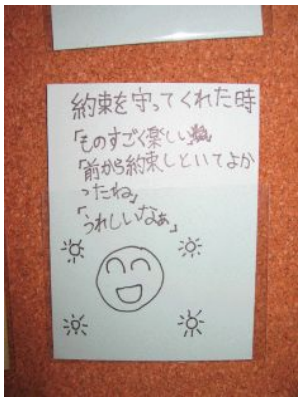






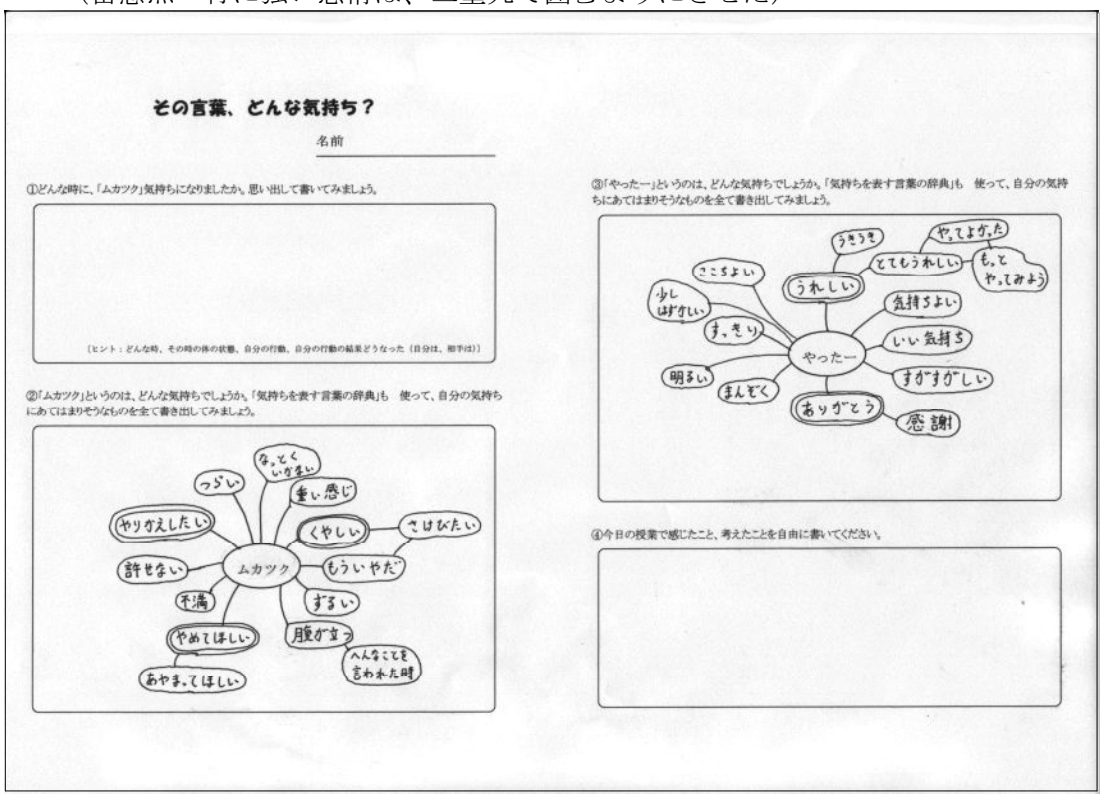






（5）　SSE第3時　「その言葉、どんな気持ち」で使用したワークシートの例

（留意点…特に強い感情は、二重丸で囲むようにさせた）



その言葉、どんな気持ち？

名前

①どんな時に、「ムカツク」気持ちになりましたか。思い出して書いてみましょう。

［ヒント：どんな時、その時の体の状態、自分の行動、自分の行動の結果どうなった（自分は、相手は）］

②「ムカツク」というのは、どんな気持ちでしょうか。「気持ちを表す言葉の辞典」も　使って、自分の気持ちにあてはまりそうなものを全て書き出してみましょう。

③「やったー」というのは、どんな気持ちでしょうか。「気持ちを表す言葉の辞典」も　使って、自分の気持ちにあてはまりそうなものを全て書き出してみましょう。

④今日の授業で感じたこと、考えたことを自由に書いてください。

（6） SSE第3時 「その言葉、どんな気持ち」で使用した“気持ちを表す言葉の辞典”

（児童一人一人に印刷したものを配布し、ワークシートを書くときの参考にさせた。
また、同じものを拡大して教室に掲示し、いつでも見られるようにした。）

気持ちを表す言葉の辞典

○ （自分が）～したい
（例）遊びたい、話をしたい
外へいきたい、サッカーがしたい
静かにしていたい、やりかえしたい

○ （自分が）～したくない
（例）遊びたくない
外へ行きたくない
やめたくない

○（相手に）～してほしい
（例） やめてほしい、あやまってほしい
いっしょに遊んでほしい
声をかけてほしい

○（相手に）～してほしくない
（例） やめてほしくない、まねしてほしくない
からかってほしくない
ばかにしてほしくない

○ ～した気持ち
（例）晴れ晴れした気持ち
すっきりした気持ち
暗い気持ち
もういやだという気持ち
ゆったりとした気持ち

○ ～して～したい
（例）声に出して怒りたい
大声に出してさけびたい

○～のような気分
（例）雲の上にいるような気分

○ すごく～、とても～

○ とびはねたいくらい～、涙がでるくらい～

［その他、あいうえお順］
○ あかるい
○ あきあき
○ あきれ果てる、あぜんとする
○ あせる
○ あと味のわるい
○ あぶない
○ あまえたい
○ あやしい
○ あやふや
○ あやまってほしい
○ ありがたい
○ あわただしい
○ あわれ
○ 安心
○ いいかげんにしてほしい、いいかげんにして
○ いいきみ
○ いいな
○ いがい
○ いっしょにいたい
○ いまいましい
○ いや
○ うきうき
○ うす気味わるい
○ うらぎられた
○ うらやましい
○ うるさい
○ うれしい、うれしいな
○ 怒る、おこった
○ おそろしい
○ お互い様
○ おだやか
○ 落ち込む
○ おちつかない
○ おちつく
○ 重い
○ おもしろい
○ 悲しい
○ がまんできない
○ 軽い
○ かわいそう
○ 感謝、ありがとう
○ がんばろう、もっとやってみよう
○ 気分が悪い
○ きもちよい
○ きらい
○ くやしい
○ 苦しい
○ げんき
○ こうかい、～しなければよかった
○ ここちよい
○ ここちわるい
○ こりごり、もうやりたくない、さんざんだ
○ さけびたい
○ さびしい
○ さんざん
○ ざんねん
○ しかえししたい
○ しゃくにさわる
○ じゃま
○ 信じられない
○ しんどい
○ すがすがしい
○ 好き
○ すっきり
○ ずるい
○ そんなこと言わなくても、言わないで
○ 楽しい
○ つらい
○ どうしたらいいんだろう
○ どうしてだろう
○ どうにかしてほしい
○ なぜ
○ 何でそんなことするの、何でそんなこと言うの
○ 納得しない、納得できない
○ なんとなく
○ にくい、にくたらしい
○ ねたましい
○ 願いがかなった
○ ばかにする、ばかにするな、ばかにしないでほしい
○ はずかしい
○ 腹が立つ、腹立たしい
○ はんげきしたい
○ ふざけないでほしい
○ 不満
○ ほっとする
○ まんぞく
○ 見返してやろう
○ もうしわけない
○ やめたほうがいいかな
○ やめてほしい
○ やりかえしたい
○ やる気満々
○ ゆったりとした気持ち
○ 許してあげたい
○ 許せない
○ 分かってほしい、わたしの～な気持ちを分かって
○ 分からない
○ 悪かったかな、悪かったなあ

（7） SSE第5時 「わたしのお願い」の【活動】と事後活動で使用したワークシートの例

（紙面の都合上、報告書では第５，６時の【活動】について詳しく書けなかったので、こちらで紹介します。）

【活動】

①「お願いの仕方」を学ぶ意義について知る。

②最初に、自分の気持ちを伝えるだけのロールプレイを教員が行って見せる。

「これ運ぶの手伝ってほしいから、手伝って。」

③ロールプレイを見ての感想や、問題点、改善すべき点について話し合う。

・問題点…自分の気持ちしか考えていない。

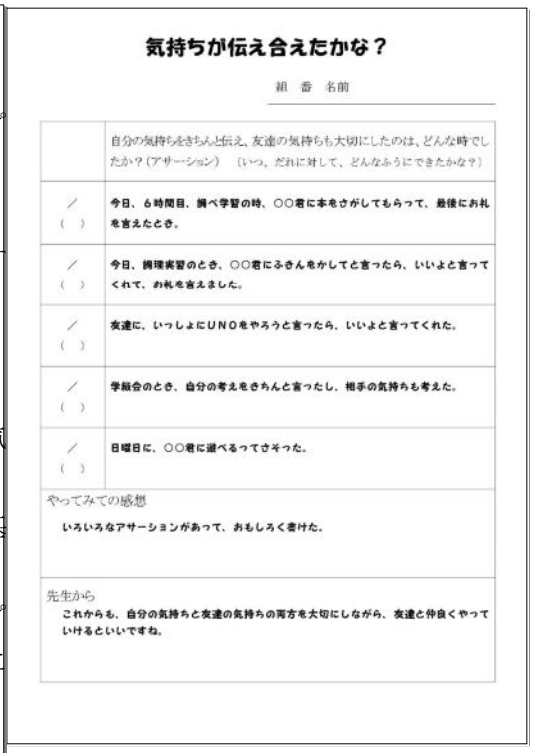
↓

・改善点…自分の気持ちを伝えながら、相手の気持ちも大切にするにはどうすればよいか。

④クラス全体で話し合った上手なお願いの仕方を基に、教員と児童でロールプレイを行う。

⑤全員で、自分の気持ちを伝えるだけのロールプレイと、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたロールプレイの両方を行う。

⑥感想を書き、学級全体で話し合う。



気持ちが伝え合えたかな？

組　番　名前

	自分の気持ちをきちんと伝え、友達の気持ちも大切にしたのは、どんな時でしたか？（アサーション）〔いつ、だれに対して、どんなふうにできたかな？〕
／（　）	今日、６時間目、調べ学習の時、○○君に本をさがしてもらって、最後にお礼を言えたとき。
／（　）	今日、調理実習のとき、○○君にふきんをかしてと言ったら、いいよと言ってくれて、お礼を言えました。
／（　）	友達に、いっしょにＵＮＯをやろうと言ったら、いいよと言ってくれた。
／（　）	学級会のとき、自分の考えをきちんと言ったし、相手の気持ちも考えた。
／（　）	日曜日に、○○君に遊べるってさそった。

やってみての感想

いろいろなアサーションがあって、おもしろく書けた。

先生から

これからも、自分の気持ちと友達の気持ちの両方を大切にしながら、友達と仲良くやっていけるといいですね。

（8） SSE第6時 「上手な断り方」の【活動】と掲示物

【活動】

①依頼を断らなければならない状況について考えさせる。

②教員のモデルを見て、非主張的、攻撃的な断り方の問題点について話し合う。

（非主張的…自分の気持ちを大切にしていない。
攻撃的…相手の気持ちを大切にしていない。）

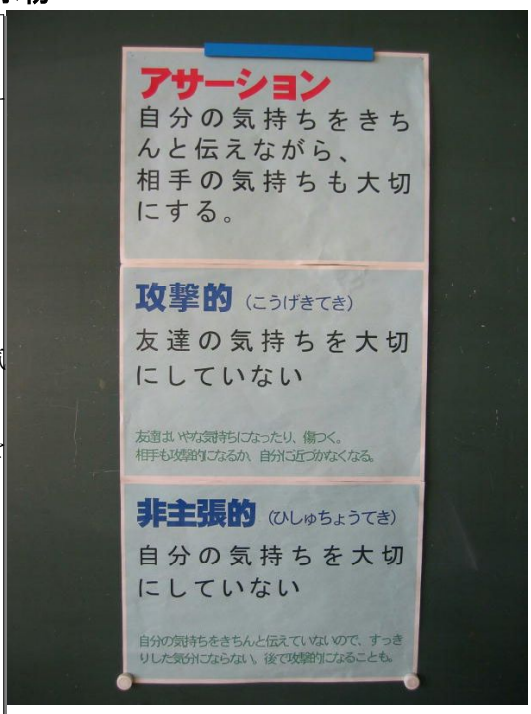
③どのような断り方だと、自分と相手の両者の気持ちを大切にできるか話し合う。

④クラス全体で話し合った上手なお願いの仕方を基に、教員と児童でロールプレイを行う。

⑤ワークシートに、断る時の言葉を記入する。

⑥全グループが、非主張的、攻撃的、アサーションでロールプレイを行う。

⑦授業の感想を、学級全体で話し合う。



（9） 学級会で使用したワークシートと指導上の留意点

（大切なのは、自分の気持ちや友達の気持ちを見つめる時間を確保することなので、ワークシートはできる範囲で書ければよいこととした。特に「みんなが納得できる考え方や方法を見つけてみよう！」の部分は、数名の児童しか書けないこともあったが、話合いが行きづまった時などには、これら数名の意見が解決の糸口となった。）

学級会ノート

気持ちを見つめよう　（私も○Ｋ！自分と違う意見の人も○Ｋ！みんなすっきり）

話し合いに対する私の気持ち	私と反対・違う意見の友達の気持ち
	〔　　さん〕
	〔　　さん〕
	〔　　さん〕

〔みんなが納得できる考えや方法を見つけてみよう！〕

◎話し合いで決まったこと。

◎話し合いをふりかえって。

	よくできた	ふつう	もうすこし
1，自分の気持ちを伝えることができましたか。			
2，友達の気持ちを分かってあげることができましたか。			
3，今日の話し合いは，満足できるものでしたか。			

4，発言した回数＿＿回

◎今日の話し合いで、感じたことや考えたことを書きましょう。