

「自分の感情をコントロールしよう！3・2・1アクション」

【パッケージ名】

社会に通用するスキル・マナーを身につけよう！

【パッケージの流れ】

第1時 「選ぶ」ってどういうこと？

第2時 「ジェスチャーゲーム」

第3時 「聞くだけテレビ」

第4時 「パニックゲーム」

第5時（本時）「3・2・1アクション」

第6時 「アサーショントレーニング」

【本時のターゲットスキル】

ストレス対処

感情対処

	時間	活動の流れ(指導者の教示・子どもの反応と行動)	留意点
ウォーミングアップ	10分	アイスブレイキング 『パンパン頭』 2回手を打って、頭・耳・肩のうち、指示されたところを両手で触るゲーム ファシリテーションリーダーによるモデリング 「頭」＝あたま・「耳」＝耳・「肩」＝肩 「頭」＝耳・「耳」＝肩・「肩」＝頭 簡単に見えるようでも、実際に自分がやってみると難しい。また、簡単なゲームにも関わらず少し変化させることで、頭が混乱し反応出来なくなる。 でも訓練しだいで 混乱を軽くすることができる。 今日はロールプレイで学習をしていく！	今日の学習のねらいを明確に伝える 少しずつ早くしていく ファシリテーションリーダーの緊張をほぐす ウォーミングアップと今日のワークのつながりを理解させる
インストラクション	30分	今日は混乱した状態になっても自分を冷静にするトレーニングをしてみよう ロールプレイ『ぎょえ～！！どうする？』 テーマ「自己コントロール」 シチュエーションの説明 役割の説明 必死に宿題をしている兄 遊んでほしいとせがむ小さな弟・妹 状況設定の説明	子どもたちがはるかしがずにロールプレイできるように、指導者が役柄になりきる

		宿題をしている兄。そこに妹と弟が遊んでほしいとせがんでくる。兄は宿題の邪魔になるので追い払おうとする。妹たちが遊んでほしいとせがんでいるうちに宿題のプリントが破れてしまい・・・	
エクササイズ		指導者とファシリテーターリーダーによるロールプレイを見て、この後の兄の行動を考えさせる 姉の行動パターンを発表し、実際にどのようなになるのか見てみる 行動パターンとして望ましいものを考える 自分の落ち着き方を思い起こし発表させる 自分を落ち着かせる方法の1つを紹介する 「だいじょうぶ・だいじょうぶ」	さまざまな意見やシチュエーションを理解させる。 優しく、穏やかに「だいじょうぶ」と自分に言い聞かせる
シェアリング	10分	感じたり、考えたことをふり返る 「ふり返りシート」を記入する 全体で分かち合う 可能な範囲で発言する 感想をまとめ、指導者がワークしている中で気がついたこと、頑張っていたことを伝える 自分の思い通りに行かなくなったり、予期せぬことが起こったとき、冷静さを失ってしまいがちになる。そんなとき、自分に「だいじょうぶ」と言い聞かすことで冷静さを取り戻すこともできる。他にもいろいろな方法で冷静になることができる。その方法をたくさん知っていると、自分の心をコントロールをすることができる。 日常生活には、自分の思いとおりにならないことが多々ある。そんな時、今日のエクササイズを思い出し、まずは自分の心を落ち着かせてみよう。 次回の学習では自分の心を落ち着かせた後、どのような行動を取ればいいのかを考えてみることを伝える	静かに記入する時間にする 色々な意見を取りあげる 工夫したり、悩んだり、頑張っていたことを評価する
参考文献 なし			