

11月の生活指導・ソーシャルスキルトレーニング

心育成P

1. 生活目標

気持ちを分かり合おう

2. 11月のターゲットスキル

相手の気持ちを感じ取り、共感する。

3. 指導内容

<インストラクション>

9月、10月のソ - シャルスキルは「あたたかいメッセ - ジをおくろう」でした。いろいろな場面で、相手の気持ちを考えて、ほめたり、感謝したり、はげましたり、気遣ったりした温かいメッセージをかけてあげることができましたか。うん、できたようですね。

11月のソーシャルスキルは、「気持ちを分かり合おう」です。気持ちを分かり合うということはどういうことでしょうか。もし、友達が泣いていたらどう感じますか。(かわいそうではなく自分も悲しい気持ちになる)友達が笑っていたらどう感じますか。(うれしそうではなく自分もうれしい気持ちになる)泣いたり笑ったりしている人と同じ気持ちになることが気持ちを分かり合うということです。難しいことばですが、「共感」と言います。共感すると、その人の気持ちがとってもよく分かり、その人ともっと仲良くなりたいという気持ちになります。また共感された人は、うれしい気持ちはもっとうれしくなるし、いやな気持ちは減っていやなのは自分だけじゃないんだという気持ちになります。共感というのは、「人と人を仲良く結びつけてくれる接着剤」のようなものです。

じゃあどうすれば共感できるのでしょうか。

共感するためにまず大切なことは、相手をよく観察することです。この写真を見てください。どんな気持ちでいるかわかりますか。怒っている顔、笑っている顔、悲しんでいる顔

では、同じ表情をまねしてみましょう。目の大きさや口の形などがどうなっているときどんな気持ちなのか確かめてみましょう。まず、この笑っている顔ですね。(3つやる)自分もその人の気持ちになれましたか。

相手の気持ちが分かったら、今度は、それを伝えます。それぞれの場面でその人がどんな気持ちでいるか考えて、そして言葉をかけてください。言葉は、「私も + 感情語(気持ちを表す言葉)」です。例えば、「私もうれしくなっちゃった。」「ぼくもいやな気持ちだよ。」などです。

では、これから先生方が見本を見せます。相手を観察して、どんなふうに伝えているか言葉や表情をよく見てくださいね。