

自立活動 「気持ちよく過ごすために」 (小学校)

- 目標
- ・ 自分の気持ちや感情を理解し、自分で怒りの感情をコントロールすることができる。
 - ・ 自分に合った怒りを和らげる方法を選び、利用していこうとすることができる。

関連する自立活動の内容

- ・ 心理的な安定 2-(1)、人間関係の形成 3-(1) 3-(2)、コミュニケーション 6-(1)、6-(2)

学習活動の流れ

- ・ 表情からどんな気持ちか考えたり、どんな時にそんな気持ちになるのか考えたりする。
- ・ 気持ちの温度計を用いて、自分の感情を自覚する。
- ・ 表情の奥にある感情を知ったり、考えたりする。
- ・ 自分の感情をコントロールする方法を知り、使えるよう練習する。

使用教材・教具

MetaMoji Classroom 付箋機能

参考「特別支援教育デザイン研究所」「ドロップレット・プロジェクト」

