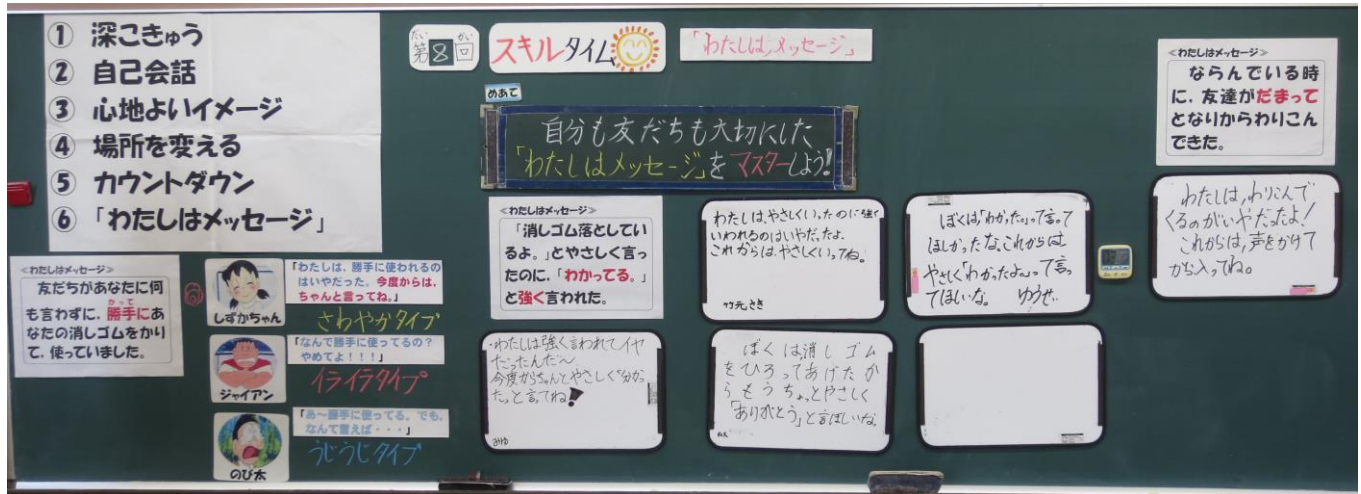


～わたしはメッセージ～

【期待できるスキル：情動対処スキル・ストレス対処スキル】

【ねらい】

自分の気持ちを相手に伝えるとき、自分も相手も大切にしたいアサーティブな表現ができるようにする。



【写真①：板書】

【学習過程（略案）】

時間	学習活動と主な発問	指導上の留意点
2分	1 イライラしたときの対処法について話し合う。 - 深呼吸をする - 自己会話する - 心地よいイメージ - 場所を変える - カウントダウン 「わたしはメッセージ」	○ 「わたしはメッセージ」以外、教師が対処法について簡単に指導する。
10分	2 場面設定①を基に、気持ちを伝える三つのタイプについて話し合う。 - うじうじタイプ（のび太くん） - イライラタイプ（ジャイアン） - さわやかタイプ（しずかちゃん） 3 本時のめあてをたしかめる。 めあて 自分も友だちも大切にしたい「わたしはメッセージ」をマスターしよう！ 4 場面設定②を基に、<u>わたしはメッセージ</u>を考える。 ○ さわやかタイプの表現をそれぞれ考え、ホワイトボードに記入する。 ○ 立場を決めて、ロールプレイをする。 	○ 日常生活を想起できるような場面を設定することで、自分事として考えることができるようにする。 ○ 二つの立場を経験させることで、「わたしはメッセージ」を使うことで自分も相手も尊重されていることに気付かせる。
3分	5 <u>わたしはメッセージ</u>のよさを話し合う。	○ 自分も相手も大切にしたい表現のよさについて考えさせる。

【写真②：ロールプレイの様子】