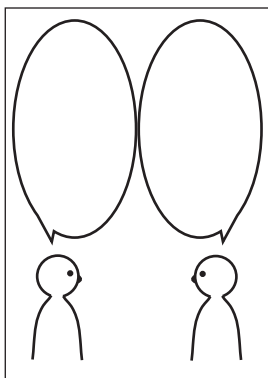


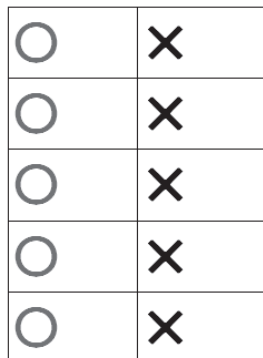
## 2. 人と上手に関わるための練習グッズ

自己肯定感の向上とリフレーミング

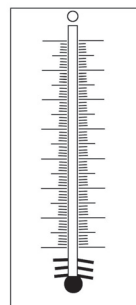
① 〈心を合わせて二人でポーン〉  
二人でポーン〉  
二人一組になって向かい合い、ゴム風船をふくらませて、落とさないように注意しながらパスしあおう。落としてしまうまでに何回つくことができたか数えて、お互いをたたえ合う。



② 吹き出し用紙



③ ○×カード



⑤



### 感情の5段階と感情コントロール

また、友達同士でトラブルが起きてしまった場合、間に教員が入って行動や互いの行動と気持ちを整理してあげることが必要になる場合があります。②のような吹き出しの紙を使ってやりとりを整理したり、③のような○×の書かれた紙を使って良い行動と悪い行動を一緒に分類していったりとよいです。

また、自分の感情をコントロールすることがかなり難しい子もいます。少しずつ自分の状態を理解していくことで、しだいに感情をコントロールできるようになっていきます。④のイラスト版「感情のスケール5段階表」は、目で見て具体的にわかるように、5段階の怒りのレベルをイラストで表したものです。これを使って、いまの自分の気持ちや、相手がどれくらい怒っているのかなどを考え合う機会をつくるとよいでしょう。また、⑤の温度計の目盛りの部分を塗りつぶして、感情のレベルを表すこともできます。気持ちをコントロールしやすくなるツールを使うとよいでしょう。

### 適切な関わりの体験の機会をつくる

うまく人と関わるできない子が学級にいる場合、人との関わりの場を意図的に設定し、適切な関わり方を体験させていくことが大切です。

人とうまく関わるできない子どもは、相手の表情を見ることができなかつたり、気がつかなくなつたりすることがあります。①の〈心を合わせて二人でポーン〉のように、「相手を見る」「人と合わせる」ことを含んだゲームを学級で定期的に行い、適切な人との関わり方を育てていきます。