

バランス・コントロール I

年 組 番 氏名

1. どうやってバランスをとる？

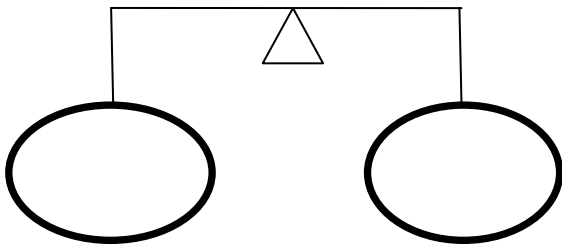
◇天秤の一方にはおもりが3つ。もう片方にはおもりが5つぶら下がっています。
この天秤の傾きをなくすためにはどんな方法が考えられますか？

[]

2. 心の中の天秤はどんなときに傾く？ 仕組みを見てみよう

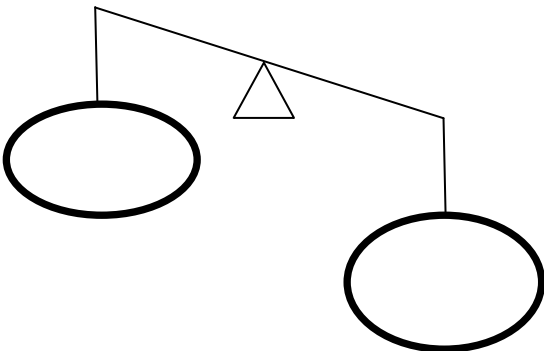
◇心の中にも「願望」と「とらえている現実」とを比べる天秤があるとすると、天秤が傾くのはどんなときでしょうか？ ○の中に「願望」と「とらえている現実」を入れ、説明文の空欄（1～4）を補いましょう。

【パターン1】



「願望」と「とらえている現実」がほぼ同じであるので、天秤は釣り合い（1 ）状態です。スープの味付けでたとえると（2 ）と感じる、ちょうどいい味の状態です。

【パターン2】



「願望」のほうが、「とらえている現実」よりも重いので、天秤は（3 ）状態です。スープの味でたとえると（4 ）と感じる状態です。私たちは、理想の味と異なるとき、どうにか調整してバランスをとりたくなります。

3. 心の中の天秤はどんなときに傾く？ 生活の中で考えてみよう

[]

4. 天秤のバランスをとる方法を考えてみよう

【例】みんなが私の悪口を言う。

(1) このときの「願望」はどんなことですか？

()

(2) このときの「とらえている現実」はどのようなになっていますか？

()

(3) 天秤のバランスをとるためにはどんな方法がありますか？

①まず、自分で方法を考えて書いてみよう。

②次に、クラスの友達が考えた方法を教えてもらおう。

①自分の意見	②友達の意見

5. まとめ

◇今日の授業について、気づいたこと、思ったこと、考えたことを書いてください。

()