

みらいグロース 指導案

レッスン1 集中パワートレーニング「じっくり味わって食べる」

トレーニングの目的

食べ物を使って、意識を集中する感覚を体感します。関心のある食べ物をもとに、意識して味わい楽しむことを学びます。

目標

- ① 「食べる」ことについて興味を持つようになる。
- ② 見たり、味わったり、香りに注意がいくようになる。
- ③ 「食べる」ということが大切なことだと分かる。

事前に用意するもの

- ごはん(なければパン、ナッツ、干しぶドウなど)
- マイシート
- 筆記用具



【用意するマイシート】

動画総再生時間

約 10 分

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1) 【2分13秒】</p> <div data-bbox="264 1189 692 1429" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね!</p> </div> <p>①集中力について考える。</p> <div data-bbox="255 1552 678 1789" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>しゅう ちゅう りょく</p> <h2 style="color: purple;">集中力</h2>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 キングミライオンやシノベエといったキャラクターが登場する。 <div data-bbox="847 1597 1461 1995" style="background-color: #ffe6cc; padding: 10px;"> <p>【ポイント】 みらいグロースでは、様々なキャラクターが動画に登場し、一緒に気もちについて考えたりします。</p> <p>キングミライオン:みらいグロースの王様で、進行役。皆の気もちや心を理解して見守ってくれる。</p> <p>シノベエ:ちょっと大人しくてマイペースなアシスタント。周りを見ながら少しずつ物事を理解して、色々なことを進めていくことができる優しい子。</p> </div>



- ご飯とお箸を用意する。ごはんがないようなら、パンやナッツ、干しブドウ、チョコレートなど、子どもが気軽に食べられる食材を用意する。
- 食材が用意できない場合は、まずは動画でやり方を確認し、食事の時間などにレッスンを思い出しながら取り組む方法でも可能。
- 用意ができたなら次の動画をクリックする。

動画ファイル(2)【7分44秒】

② 用意したごはんのことを想像する。



- シノベエと一緒にまずは、
① ご飯の匂いを嗅ぐ
② お米の形を見る
③ 箸でご飯をつまむ
④ ご飯をひと口食べる
ことを想像してみる。
子どもたちに目をつむってもらい、その気になって想像させるようにする。

- 「ズームスコープ」を使って一つひとつ確認してみるとというアナウンスが流れたら、ズームスコープの使い方を動画でしっかり確認させる。

【ポイント】

ズームスコープ: 体の動きからどんな気持ちかが分かる道具。人の動きで注意したいことや、動きが表す本当の気持ちも分かりやすくしてくれたり、大切なことを教えてくれる。

- 「それではご飯の匂いを嗅いでみるのである」のアナウンスと共に、一斉に子どもたちに体験させる。

- マイシートに「におい」「形」「箸で触った感じ」「舌で触った感じ」「味」について、体験しながら思ったこと・感じたことを書かせる。動画を一時停止して、子どもたちに書かせてもいい。

- 記載した後、子どもたちに「どう思った？」と意見を述べてもらい、お友だちがどう思ったかの意見を共有させる。



- じっくり味わって食べるといろいろなことに気付くことや、じっくりと食べている時は、気になっていたことやザワザワした気持ちを忘れることなどを確認する。
- じっくり集中して食べることを一つのことに注意を向けて集中すると心が落ち着いたことに気付かせる。

【ポイント】

ココロッチ:キングミライオンをサポートするアシスタントで、みらいグローブの中の案内役。ひらめくと「アッハー！」とサインを送る。

- 今回はご飯を使って、じっくりと「形」「柔らかさ」「味」を楽しんでみると、集中できたことを学んでみたが、集中する練習はいつでもできることを伝える。

【例】大好きな飲み物を飲むとき
アイスクリームを食べるとき
給食を食べるとき
夕飯を食べるとき

- ご飯を作ってくれた人の気持ちまで考えて食べることができるとなお良いことを教える。

【例】

ご飯を作ってくれたおうちの人
野菜を作ってくれた農家の人
調味料を開発してくれた会社の人 など

- 少しの時間でもやってみると集中する力がついてくることを伝える。

みらいグロース 指導案

レッスン1 感情パワートレーニング「気持ちを考える」1/2

トレーニングの目的

お風呂に呼ばれる、運動会で負ける、嫌なプレゼントをもらうなど、様々なシチュエーションから、人にはそれぞれ「好きなこと」や「苦手なこと」があり、人により考え方や行動も異なることを知ります。それぞれのよさを認め合い、活かしていくことの楽しさを学びます。

目標

- ① 色々な気持ちに気付くようになる。
- ② 怒っていると、乱暴なことを言うてしまうことが分かるようになる。
- ③ 他の人の気持ちを考えて、悪い言葉を使わなくなる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具



【用意するマイシート】

動画総再生時間

約 8 分 15 秒

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1)【1分55秒】</p> <div data-bbox="264 1227 651 1444" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> </div> <p>①「気持ち」について考える</p> <div data-bbox="264 1570 651 1794" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おうちの人や学校の先生に自分ばかりが しかられていると感じたときの気持ちは？</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● 「おうちの人や先生に自分ばかりが叱られてしまった時の気持ち」について考える。 ①イライラ②悲しい③くやしい④その他の気持ちのうち、どの気持ちが当てはまるか、考えさせる。 ● 子どもが答えたら次の動画へと進む。

動画ファイル(2)【2分】



- 「自分が大切にしているものがなくなったり探しても見つからない時の気もち」について考える。①ドキドキ②オロオロ③ガッカリ④その他の気もちのうち、どの気もちが当てはまるか、考えさせる。



- 「お誕生日にほしかったものがもらった時の気もち」について考える。①うれしい②びっくり③ハッピー④その他の気もちのうち、どの気もちが当てはまるか、考えさせる。



- いくつか気もちが混じっていることもあることに気付かせる。

- 「夕方、段々と暗くなっていく中で一人でうちに帰る時の気もち」について考える。①こわい②ヒヤヒヤ③さびしい④その他の気もちのうち、どの気もちが当てはまるかを考えさせる。



- どんな気持ちを感じたかな?と問いかける。
- 心の中で色々感じたことが「気もち」であることを伝える。

動画ファイル(3)【4分20秒】

② レベルアップし、あるシチュエーションから自分と他人の気もちの違いを考える



- テレビを見ていたらお母さんから「お風呂に入りなさい」と言われた女の子はどんな気もちになるかを考えさせる。

- ココロッチの言葉を参考に、意見を述べさせてもよい。

【ポイント】

みらいグロースの案内役、ココロッチは、子どもたちが考える上でのヒントをお話してくれます。子どもたちが答えにつまったりしたら、ココロッチの意見を聞いたうえで問いかけをしてあげてください。



- どうして女の子はそんな気持ちになったのかについて考えさせる。
【例】
「学校で嫌なことがあったのかな？」
「テレビが見たかったから」
「急がせるのはやめてほしい」
など、様々な意見を挙げさせる。

- どんな意見であっても、褒める。



- 自分ならお母さんに対しどのように返事をするか、考えさせる。



- どうしてテレビを見ている途中なのに、お母さんは「お風呂に入りなさい」と言ったのか、お母さんは悪いことを言っているのかについて、考えさせる。



- 女の子は、本当はどんな返事をすればいいのかについて考えさせる。
- 自分がこの女の子だったら、どんな風に思うのかを想像させてみるのもいい。
- 他のお友だちがどのように答えるかを確認させ、自分の答えとどう違うのかを考えさせることもよい。

みらいグロース 指導案

レッスン1 感情パワートレーニング「気持ちを考える」2/2

トレーニングの目的

お風呂に呼ばれる、運動会で負ける、嫌なプレゼントをもらうなど、様々なシチュエーションから、人にはそれぞれ「好きなこと」や「苦手なこと」があり、人により考え方や行動も異なることを知ります。それぞれのよさを認め合い、活かしていくことの楽しさを学びます。

目標

- ① 色々な気持ちに気付くようになる。
- ② 怒っていると、乱暴なことを言うてしまうことが分かるようになる。
- ③ 他の人の気持ちを考えて、悪い言葉を使わなくなる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約 8 分



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(4) 【3分50秒】</p> <p>①他人の気持ちを類推する。</p> <div data-bbox="236 1288 630 1512" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <div data-bbox="236 1590 630 1814" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動会に負けてしまったタロウくんは、勝った子に対し「一番だね、おめでとう」と声をかけてあげた。 <ol style="list-style-type: none"> ①負けちゃったタロウくん。今、どんな気持ちかな？ ②タロウくんは負けてしまったのに、どうしてお友だちを褒めたのかな？ ③自分ならどうする？ <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもたちに自由な意見を述べさせる。意見が出なかった場合は、ココロッチの言葉を参考にさせる。 ● 道具「メタドローン」を使って、本当の気持ちを考えるといいことを伝える。 <div data-bbox="774 1680 1380 1971" style="background-color: #f9cb9c; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【ポイント】 みらいグロースでは「道具」を使って心を可視化します。 「メタドローン」:自分の考えや気持ち、周りのことに気づくことができる道具です。自分の考えていることや感じていること、周りで起こっている状況に色々な見方があるということに気づかせてくれます。</p> </div>

学習活動・内容	指導上の留意点
<div data-bbox="228 293 638 524" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="228 638 638 873" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="156 1193 592 1234">動画ファイル(5) (3分10秒)</p> <p data-bbox="156 1279 683 1397">② 相手の気持ちや立場を考えたうえで、自分の気持ちを表現することを考える。</p> <div data-bbox="209 1597 619 1827" data-label="Image"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● 気持ちは一つではなく、色々ある。もっと違う気持ちを持った人もいるかもしれない。 ● 「次は、一番になったお友だちの方の気持ちも考えてみよう」という風に、タロウくんの相手にも気持ちがあることを伝える。 ● 道具「ズームスコープ」を使ってお友だちの本当の気持ちを考えさせる。 <div data-bbox="783 651 1430 813" data-label="Text" style="background-color: #fce4d6; padding: 5px;"> <p>「ズームスコープ」:体の動きからどんな気持ちかが分かる道具です。人の動きで注意したいことや、動きが表す本当の気持ちを分かりやすくしてくれたり、大切なことを教えてくれる道具として登場します。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 気持ちを「体で動かすこと」で表現することが多いこと、心と身体はつながっていることを、例を挙げて考えさせる。 【例】 残念!と思った時、思わず空を見上げる。 怖い時、ゾクゾクとして体を震わせる。 ホッとした時、思わず息を吐く など。 ● 確認したら次の動画へと進む。 ● 相手を傷つけないように、自分の気持ちを伝える方法を考えさせる。 ● お友だちにプレゼントをもらったが、本当はいらなかった時、どのようにお友だちに気持ちを伝えるといいか、考えさせる。 ● 道具「ダーレミラー」を使って自分の気持ちを確かめさせる。ダーレミラーについて解説を加える。 <div data-bbox="783 1648 1390 1809" data-label="Text" style="background-color: #fce4d6; padding: 5px;"> <p>「ダーレミラー」:本当の気持ちを映し出す道具です。モヤモヤした時に鏡を見ると、心の中にある本当の気持ちやもう一つの気持ちを教えてくれる道具として登場します。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 答えが出たら、次の動画を再生する。

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(6) (45秒)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 別の答えだったとしても、気持ちを表すことができたことを褒める。 ● レッスン修了後、自分が「楽しい」「不思議だ」「悲しい」と思う時はどんな時かをマイシートに具体的に書かせ、あらためて「気持ち」について向かう時間を作るとよい。 <p>【ポイント】 自分の心の中にある「気持ち」に客観的にじっくり向き合う機会は、私たち大人でも普段あまりないかもしれません。多くの気持ちについて一緒に振り返り、日常的に意識する機会をもつと良いでしょう。また幼いうちは他者からの視点が十分に理解できていないこともあるので、同じ状況でも自分とは異なる気持ちや行動がいろいろあること、正解は一つではないことを繰り返し様々な場面で伝えていきましょう。</p>

みらいグロース 指導案

レッスン1 考えるパワートレーニング「うまく説明する」

トレーニングの目的

相手が必要な情報は何かわかるようになります。そして、相手にわかるよう「順序よく説明すること」ができるようになり、情報力をアップすることができるようになります。

目標

- ①他の人の気持ちを想像するようになる。(相手が必要な情報がわかる)
- ②どうすれば分かりやすく話せるか、考えるようになる。
- ③どのやり方がよいか考えるようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約9分30秒



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1) 【1分35秒】</p> <div data-bbox="268 1211 692 1451" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね!</p> </div> <p>① 伝えるスキル～うまく説明する方法を考える。</p> <div data-bbox="268 1541 692 1780" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <div data-bbox="268 1803 692 2042" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>ちず ようい 地図を用意しよう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● 自分ではうまく説明できたと思っても、相手にはうまく伝わっていないことがある。 ● そういう時は、相手が何を知りたいのかを考えてから伝えてみることを伝える。 ● マイシートの地図を用意させる。用意ができたなら次の動画へと進む。

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(2)【1分20秒】</p> <p>② 道の説明から、相手に伝わる方法を実践してみる。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「道の説明」を例にして学んでいく。 ● 忘れ物を届けるという設定で「郵便局」→「家」→「駅」に行く方法を考えさせる。できるだけ車のいないところを通ることを付け加える。 ● 考える時間を取り、できたら次の動画に進む。
<p>動画ファイル(3)【3分30秒】</p>   	<ul style="list-style-type: none"> ● 郵便局から家を通って駅に行く道のを相手に説明する方法を考える。 ● まずはケロッチャがシノベエに説明する様子を視聴し、それで分かったかどうかを問う。何度かリピートし、ケロッチャの説明を聞きなおしてもよい。 ● ケロッチャの説明では分かりにくいという声が多いことが想定される。 ● 「相手の気持ちになって伝える内容を考える」ことが大切だと伝える。自分には当たり前でも相手には当たり前ではないことを伝える。 <p>【うまく伝える方法(例)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ その人が分かる建物や場所を目印にする。 ・ どのくらい遠いか、〇分くらいかかるなど距離や時間を伝えると相手は安心する。 ・ 右や左、北の方など方向の言葉を伝えるといい。 ・ 何番目の角、二つ目の信号、色・建物、看板など目印になるものを伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ● 上記を確認した後で、相手が分かるように説明する伝え方を、マイシートに書かせる。 ● 考える時間を十分に取、できたら次の動画へと進む。

学習活動・内容	指導上の留意点
<p data-bbox="156 277 584 315">動画ファイル(4)【3分04秒】</p> <div data-bbox="248 356 695 607">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="804 356 1465 432">● ケロッチャの説明の例をよく聞かせる。場合により説明を数回、聞かせる。 <li data-bbox="804 546 1465 689">● まずは家の中で、家の人に「おもちゃを筆筒の中の二番目の引き出しにしまっておいて」などと、具体的に話すことから始めるとよいということを伝える。 <p data-bbox="847 734 911 772">【例】</p> <p data-bbox="858 775 1465 846">どのように伝えれば相手に分かりやすいか、具体的であるか、意見を述べさせてもよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="804 887 1465 963">● 大切なのは「相手」の気もちになって伝えることであることを伝える。 <li data-bbox="804 1003 1465 1079">● マイシートの「家でやってみよう」の部分を読み、解いてみるのもよい。 <div data-bbox="820 1167 1430 1525" style="background-color: #f9cb9c; padding: 10px;"> <p data-bbox="820 1167 943 1205">【ポイント】</p> <p data-bbox="820 1207 1430 1518">うまく説明することができないときは、右、左といった方角を指でさしたり、何番目の角や順番と言葉に加えて地図の道を指でたどって見せたり、青色の建物や赤い屋根の2階建ての家といったように、目印になる場所やお店、色、形などを説明し、どのような情報で説明すればいいのか、例を示しましょう。このとき、子どもに確認しながらゆっくりと伝えるとよいです。また、例の説明を繰り返させて、説明する練習をしてもよいでしょう。</p> </div>

みらいグロース 指導案

レッスン2 集中パワートレーニング「呼吸をゆったりと感じてみる」

トレーニングの目的

呼吸に意識を向けることで、心と身体を穏やかな状態にする方法を学びます。

目標

- ① 自分の気もちがどんな気もちなのか気づけるようになる。
- ② ゆっくり呼吸したら気もちが落ち着くことを感じるようになる。
- ③ どんな時に呼吸して気もちを落ち着かせたいのかが分かる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約7分



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1)【7分17秒】</p> <div data-bbox="240 1205 671 1317" style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね! </div> <p>① 気持ちを落ち着かせるにはどうすればいいのかを考える。</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> こころを 呼吸をゆったりと かん 感じてみる 気持ちがおちつき 集中しやすくなる </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> ストーンマンの かして おひやく 大集中とき、気持ちを落ち着かせたいとき ゆっくり呼吸して気持ちを落ち着かせる </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● できるだけ静かな環境で取り組む。 <p>● 動画を再生する。</p> <p>● レッスン1の集中パワートレーニングでは「食べる」ことに集中することを学んだが、今回は「呼吸」に集中することを学んでみる。</p> <p>● どんな時に気持ちを落ち着かせたいと思うか、考えさせる。 【例】 みんなの前で発表するとき テストのとき お友だちと喧嘩になりそうとき</p>

学習活動・内容	指導上の留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ● 「これからやり方を見せるから覚えてね」のシノベエの言葉と共に、まずは動画に注目させる。 ● 椅子に座らせる。
	<ul style="list-style-type: none"> ● おなかに手を当てて、おなかが膨らんだりへっこんだりするのを十分に感じさせる。
	<ul style="list-style-type: none"> ● おなかをへっこませながら、口から息をゆっくりと吐いていく。 【ポイント】 ①ろうそくの火を消すように口をしぼめるようにするとよい。 ②嫌な気もちやイライラも一緒に吐き出すような気もちで行うとよい。
	<ul style="list-style-type: none"> ● 次に、おなかが膨れるようにゆっくりと息を吸う。息を1, 2のタイミングで止めて、再び息を吐いていく。 【ポイント】 ①息を吸う時、楽しい気持ちを吸い込むようにしてみるとよい。 ● ポイントを理解したら、次に、シノベエのカウントと共に一緒に実際にやってみる。 <div style="background-color: #f9cb9c; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【ポイント】 目をつぶった方がより集中できるようなら目をつぶるよう促してください。 息の吐き方がうまくできない時は、細かく長く吐いているところを指導者の方が見せてあげたり、子どもの手のひらに吹きかけて感じさせてあげてください。</p> </div>



- ゆっくりと深呼吸をしてみて気が付いたことはあるか答えさせる。

【ポイント】

呼吸の仕方は心を落ち着かせる方法としての基本になります。最初はうまくできなくても、何度も繰り返すことでできるようになりますので、日々の生活に取り入れて練習をしてください。

みらいグロース 指導案

レッスン2 感情パワートレーニング「気持ちを表すことば」1/2

トレーニングの目的

感情を表すことばを知ることによって、自分や相手の気持ちに気づき、上手に表現していくための語彙を増やしていきます。気持ちを共有できた時の喜びを感じます。

目標

- ① 生活の中で色々な気持ちを感じていることに気づくようになる。
- ② 自分の気持ちを言葉で伝えることができるようになる。
- ③ 気持ちを伝え合うことによって、他の人と仲良くできることに気づくようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約 9 分



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1) 【3分45秒】</p> <div data-bbox="236 1294 630 1400" style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね! </div> <p>① 気持ちを表す言葉を学ぶ。</p> <div data-bbox="207 1646 726 1915" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">イソップ童話</p> <p style="text-align: center;">犬と肉</p>  <p>肉をくわえていた犬がいた川に自分の姿がうつったときうつっている犬の肉の方が自分の肉より大きく見え「その肉をよこせ!ワンワン!」とほえて自分のくわえた肉を川に落としてしまう</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● イソップ童話「犬と肉」から、犬が感じている気持ちは何かを考えていく。 ● 肉を川に落としてしまった時、この犬はどんな気持ちになったのか、考えさせる。 <ol style="list-style-type: none"> ① えーっ! えーっ! えーっ! ② くっそー なんてこった! ③ あー 食べられなくなった ④ ゲエー バカなことした! ⑤ えーんえーん なくなっちゃった!

学習活動・内容	指導上の留意点
 <p>① えーっ! えーっ! えーっ! とおどろいた気持ちになった</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ①②③④⑤のそれぞれの気持ちを表す言葉について考えさせる。 【例】 ● ①えーっ! えーっ! えーっ! の気持ちを表す言葉は「おどろいた」気持ちになった。 ● 次に②くっそー なんてこった! と思った時の気持ちを考え、マイシートに書かせる。 ● 書き終わったら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(2) 【30 秒】</p>  <p>② くっそー なんてこた! とおこった気持ちになった</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ②くっそー なんてこった! の気持ちを表す言葉は「おこった」気持ちになったである。違う回答であっても褒め、認める。 ● 次に③あー 食べられなくなったと思った時の気持ちを考え、マイシートに書かせる。 ● 書き終わったら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(3) 【37 秒】</p>  <p>③ あー 食べられなくなった とくやしい気持ちになった</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ③あー 食べられなくなったと思った時の気持ちは「くやしい」気持ちになったである。違う回答であっても褒め、認める。 ● 次に④ゲエー バカなことした! と思った時の気持ちを考え、マイシートに書かせる。 ● 書き終わったら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(4) 【55 秒】</p>  <p>④ ゲエー バカなことした! とガッカリ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ④ゲエー バカなことをした! の気持ちを表す言葉は「ガッカリ」な気持ちになったである。違う回答であっても褒め、認める。 ● 次に⑤えーん えーん なくなっちゃった! と思った時の気持ちを考え、マイシートに書かせる。 ● 書き終わったら次の動画へと進む。

学習活動・内容	指導上の留意点										
<p>動画ファイル(5) 【3分57秒】</p>  <p>言い表すことばはひとつではない</p> <table border="0"> <tr><td>① えーっ! えーっ! えーっ!</td><td>おどろいた</td></tr> <tr><td>② くっそー なんてことだ!</td><td>おこった</td></tr> <tr><td>③ あー 食べられなくなった</td><td>くやしい</td></tr> <tr><td>④ ゲー パカなことした!</td><td>がっかり</td></tr> <tr><td>⑤ えーん えーん なくなっちゃった!</td><td>かなしい</td></tr> </table>	① えーっ! えーっ! えーっ!	おどろいた	② くっそー なんてことだ!	おこった	③ あー 食べられなくなった	くやしい	④ ゲー パカなことした!	がっかり	⑤ えーん えーん なくなっちゃった!	かなしい	<ul style="list-style-type: none"> ● ⑤えーん えーん なくなっちゃった!の気持ちを表す言葉は「かなしい」な気持ちになったのである。違う回答であっても褒め、認める。 ● 色々な気持ちがあれば、それを表す言葉が存在することを教える。
① えーっ! えーっ! えーっ!	おどろいた										
② くっそー なんてことだ!	おこった										
③ あー 食べられなくなった	くやしい										
④ ゲー パカなことした!	がっかり										
⑤ えーん えーん なくなっちゃった!	かなしい										
<p>② 別の話から気持ちを表す言葉を見つける。</p> <p>イソップ童話</p> <p>キツネとツルのごちそう</p>  <p>キツネがツルを家に呼んで食事を出すが、そのときに出されたお皿ではクチバシの長いツルは食べられなかった</p> <table border="0"> <tr><td>① おいしそうだけど食べられない</td><td>ざんねん</td></tr> <tr><td>② どうやったら食べられるの?</td><td>こまる</td></tr> <tr><td>③ せっかく食べようと思ったに!</td><td>いかり</td></tr> <tr><td>④ キツネさんはイジワルだ!</td><td>うらむ</td></tr> <tr><td>⑤ キツネさんの家に来なければよかった</td><td>こうかい</td></tr> </table>	① おいしそうだけど食べられない	ざんねん	② どうやったら食べられるの?	こまる	③ せっかく食べようと思ったに!	いかり	④ キツネさんはイジワルだ!	うらむ	⑤ キツネさんの家に来なければよかった	こうかい	<ul style="list-style-type: none"> ● レベルアップして、次はイソップ童話「キツネとツルのごちそう」から、気持ちを表す言葉を学んでいこうと伝える。 ● 「キツネとツルのごちそう」の説明を聞かせる。 ● ツルはキツネの家で出されたお皿が平らだったため、スープを食べることができなかった。この時のツルの気持ちを考えさせる。 【例】 ①おいしそうだけど食べられない… →残念な気持ち ②どうやったら食べられるの? →こまる ③ごちそうになれると思っていたのに! →怒り ④キツネは意地悪だな! →恨む ⑤キツネの家に来なければよかった →後悔
① おいしそうだけど食べられない	ざんねん										
② どうやったら食べられるの?	こまる										
③ せっかく食べようと思ったに!	いかり										
④ キツネさんはイジワルだ!	うらむ										
⑤ キツネさんの家に来なければよかった	こうかい										

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>①おいしそうけど食べられない ざんねん ②どうやったら食べられるの? こまる ③せっかく食べようと思ったに! いかり ④キツネさんはイジワルだ! うらむ ⑤キツネさんの家に来なければよかった こうかい</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 色々な気もちにはそれぞれに合う言葉があることを教える。 ● 似ているような気もちでも、言葉にすると意味が違ふことがあるということを伝える。 <p>【ポイント】 気もちを認識し、言葉として表現することはとても大切です。 指導する方が、ご自身の出来事や経験をお話される際に「あの時はこんな気もちになったんだ」と積極的に伝えるようにしてください。 そうすることで、お子さんも、様々な気もちについてイメージでき言語化しやすくなるでしょう。</p>

みらいグロース 指導案

レッスン2 感情パワートレーニング「気持ちを表すことば」2/2

トレーニングの目的

感情を表すことばを知ることによって、自分や相手の気持ちに気づき、上手に表現していくための語彙を増やしていきます。気持ちを共有できた時の喜びを感じます。

目標

- ① 生活の中で色々な気持ちを感じていることに気づくようになる。
- ② 自分の気持ちを言葉で伝えることができるようになる。
- ③ 気持ちを伝え合うことによって、他の人と仲良くできることに気づくようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約 9 分



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(6)【5分27秒】</p> <p>③ 相手の気持ちを考えて自分の気持ちを伝えることを考える。</p> <div data-bbox="188 1388 734 2000"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● 前回の「キツネとツルのごちそう」の話には続きがある。 ● キツネの家でご飯が食べられなかったツルは、今度はキツネを家に招き、キツネが食べられない器で食事を出す。ツルはキツネに「私もあの時、今のあなたと同じ、色々な気持ちだった」と伝える。キツネが謝ると、ツルは器をキツネが食べやすいお皿に変えて、一緒に仲良く食事をした。 ● いじわるをしたことツルに謝ったキツネは、どんな気持ちでツルに謝ったと思うか考えさせる。 ● 動画を一時停止して、子どもの答えが出たら動画を進めてもよい。

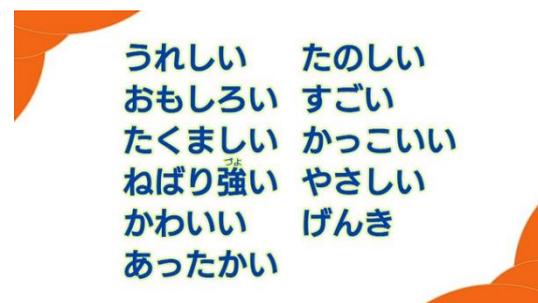
学習活動・内容	指導上の留意点
 <p>友だちにイジワルして おもしろいと思ったけど、 自分がされたら悲しいなあ イジワルなところ反省しよう</p> <p>こうかい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● キツネの気もち 「友達に意地悪して面白いと思ったけれど、自分がされたら悲しい。意地悪なところを反省しよう」 →後悔の気もちであることを確認する。 ● 一方のツルの気もちも想像させる。動画を一時停止して考えさせてもよい。
 <p>しかえしたら すっきりすると思ったけど 悲しいなあ しかえするのは やっぱりダメだな</p> <p>こうかい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ツルの気もち 「仕返ししたらスッキリすると思ったけど悲しいなあ。仕返しするのはやっぱりダメだな」 →後悔の気もちであることを確認する。 <div data-bbox="831 819 1441 1115" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】 みらいグロースでは「道具」を使って心を可視化します。 「メタドローン」:自分の考えや気もち、周りのことに気づくことができる道具です。自分の考えていることや感じていること、周りで起こっている状況に色々な見方があるということに気づかせてくれます。</p> </div>
 <p>ごめんね おもしろいと思って イツルさんが泣いているのを見て さいしょはおおしりしかっただけど</p> <p>なんだかいやなあ気持ちになった そして多いやなことされて こんなにつらいと思わなかった</p> <p>うん 同じ、てくてくして同じことを やってやろうと思った</p> <p>さいしょはしめたと思っただけど いっしょに食べられて めいしくなかったし痛まざった ごめんね</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● お互いに後悔した二人がどんな風に気もちを伝えたのか考えてみる。ケロッチャの言葉を聞き、自分でも考えてみるとよい。 ● たくさんの気もちの言葉があることを伝える。
 <p>おいしい おいしい！ ツルさんありがとう！ やさしいね！ ステキなお友だちがいて かんだう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 仲直りの言葉についても考えてみる。仲直りの言葉の中にもたくさんの気もちの言葉があることに気づかせる。 ● ココロッチの言葉を復唱する。 「お互いの気もちをちゃんと伝えてあやまれれば、仲良くなれる。仲直りしたあとは「ワクワク」「いきいき」する気もちがいっぱい」 ● 言葉で自分の気もちを表すことがとても重要であるということ伝える。

動画ファイル(7) 【51 秒】

④ 最後に、喧嘩したお友だちと仲直りする方法を考える。



動画ファイル(8) 【2分30秒】



- 喧嘩したお友だちと仲直りするにはどうしたらよいか、マイシートに書かせる。
- 一人で劇のように考えたり、お友だちとセリフを言い合ったり、指導者と考えたり、どのような方法でもよい。
- 書き終わったら、次の動画へと進む。

- こんな言葉をかけあえているといいという例を動画で確認する。
- これ以外の答えがあっても、認め、褒める。

- お友だちと傷つけないために、自分が我慢しすぎないために、どんな話し方がいいか、色々な気もちの言葉を試してみるとよいということを伝え、考えさせる。

みらいグロース 指導案

レッスン2 考えるパワートレーニング 「自分のできるところを見つけて自信をもとう」

トレーニングの目的

「自己管理」のスキルをチェックして、自分の「できていること、できていないこと」を知ります。予定の時間にあわせて行動したり、忘れ物がないか自分で確認したり、学校や塾・習い事の行き帰りの約束を守り、決められた時間に机に向かって、宿題を忘れないようになります。

目標

- ①自分が「どのようなことができているか」考えるようになる。
- ②できている「自分」をほめることができるようになる。
- ③自分ができないことにも気づいて、どうしたらいいか考えるようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約 8 分 40 秒



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1)【5分49秒】</p> <div data-bbox="245 1379 625 1476" style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね! </div> <p>① 毎日の生活で自分がどれくらいできているかを振り返る</p> <div data-bbox="221 1733 552 1912" style="border: 1px solid red; padding: 5px;">  </div> 	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 「自分はダラダラしていてダメだなあ」と思うのは自分だけではなく、多くの人と同じであることを伝える。 ● できていないことを反省することも大事だが、できていることに気づくことも大切である。

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>毎日の生活でどのくらいできている？</p> <p>①朝 決まった時間に起きることができる <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>②身の回りの整理整頓・かたづけをする <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>③わからないときは「親」「先生」「友だち」に質問することができる <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>④聞いたときはまずさいしょに「どうして？」 「何が間違っていたのかな？」と考える <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>⑤ゲームやテレビなど楽しいことがあってもしなければいけないことを先にする <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日の生活の中で、頑張ってやっていることがたくさんあることに気づくトレーニングを行う。 ● ケロッチャの事例を一緒に見る。ケロッチャの振り返り方を参考に、自分でも毎日の生活でどのくらいできているか、マイシートに書いてみる。 ● 書き終えたら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(2)【57秒】</p> <p>② 毎日の学習の際、どれくらいできているかについて振り返る</p> <p>学習にとりくむときできている？</p> <p>①ノートの文字はていねいにかくようにしている <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>②算数でまちがえた計算はなぜまちがえたかかくにんしている <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>③先生の話は集中して聞いている <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>④ペンきょうでわからないことは先生や友だちに質問している <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>⑤決められた時間にしゅくだいをやる <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 次に、学習に取り組む時に自分ができていること、できていないことをチェックする。 ● マイシートに書き終えたら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(3)【1分49秒】</p> <p>学習にとりくむときできている？</p> <p>①ノートの文字はていねいにかくようにしている <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>②算数でまちがえた計算はなぜまちがえたかかくにんしている <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>③先生の話は集中して聞いている <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>④ペンきょうでわからないことは先生や友だちに質問している <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p>⑤決められた時間にしゅくだいをやる <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">良いところ 強み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートで「できている」と答えたところは自分の良いところであり強みであることを伝える。 ● 自分ができていることに気づくのはとても大事だし、嬉しい。自分の強みになるし自信になることを伝える。 <div style="background-color: #fce4d6; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p>【ポイント】 お子さんができているかどうか迷っている、できていることがないといった場合には、一緒にできていることから探してみましよう。「〇〇はできているね」と具体的に伝えてあげると、「そういうことでいいんだ」「〇〇はできているんだ」と気づくことができ、自信につながります。できていると答えた場合には、認めて褒めてあげ、続けていけるように応援しましょう</p> </div>



がんばりたい!ベスト3を
みんなに伝えて
がんばってみよう



- 自信を持つと、今まで自分ができないと思い込んでいたことにもチャレンジできるようになることを伝え、その方法を一緒に考えてみる。

【例】

できる人に方法を聞いてみる。

先生やお母さんお父さんと一緒に話をしてみる。

- できていなかったことで、頑張ってみたいベスト3をマイシートに書かせ、発表させてもよい。

みらいグロース 指導案

レッスン3 集中パワートレーニング「音に注意を向ける」

トレーニングの目的

音を使って、注意を向ける対象を変えていくことができるようになります。音に対する注意力が高まります。

目標

- ①たくさんの音の中から、一つの音を選んでじっくり聞けるようになる。
- ②じっくり聞いたら、集中できることに気付けるようになる。
- ③どんな時によく聞いて、集中したらよいのかわかるようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約9分30秒



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<div data-bbox="272 1279 667 1379" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね！</p> </div> <p>動画ファイル(1)【4分18秒】</p> <p>① たくさんの音の中から一つの音に集中する方法をトレーニングする。</p> <div data-bbox="197 1682 730 1975" style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 身の回り、毎日の生活の中でどのような音が聞こえるか、発言させる。 ● どんな音でもいい。いくつも気づけることを褒める。 ● まわりの音が気になると「心」と「体」も落ち着かないで集中することができない、ということに気づかせる。

学習活動・内容

指導上の留意点



動画ファイル(2)【4分58秒】



- 落ち着かない時は、1つの音を集中して聞くことで、気持ち落ち着き、集中力をアップできる。今回はその方法を学ぶ、ということ伝える。

- 方法は以下の通り、教える。
①まずは椅子に深く腰掛け姿勢を正す。
②耳をすます。

- 「ズームスコープ」を使って、どういう姿勢を取っていると音に集中できるかどうか、想像させる。

【ポイント】

ズームスコープ:体の動きからどんな気持ちかが分かる道具。人の動きで注意したいことや、動きが表す本当の気持ちを分かりやすくしてくれたり、大切なことを教えてくれる。

- 鐘の音を集中して聴いてみる。段々と小さくなっていくので、聞こえなくなったら手を挙げさせる。
分からなかった場合は何度か繰り返してもよい。

- 集中して聴こうとすると、自然と目をつむったりしていることに気づかせる。

【ポイント】

音が聞き取れないような騒がしい環境であるようでしたら、場所を移動するか、別の時間にトレーニングを行うようにしてください。

- 続いて、3つの音を同時に流すので、何の音が流れたかを集中して聴かせる。

- 答えは「波の音」「鳥の声」「風鈴の音」。



● 今度は3つの音の中から一つの音だけを集中して聴き分けるトレーニングを行う。画面の♪の色が変わるので、その音だけを聴き取るようにする。

● 分からないようであれば、何度か再生する。

● 一つの音をよく聞くと、気持ちが落ち着き、集中してくることが分かる、ということに気づかせる。
もし今はできなくても、慣れればできるようになるので安心させる。

● 最後に、気持ちを落ち着かせるための呼吸法を一緒に行う。

【ポイント】

お子さまが音の名前が答えられない場合は、「どんな音が聞こえるかな？」と問いかけて、「リーンリーン」「チリンチリン」などの音で表現させてもよいでしょう。

みらいグロース 指導案

レッスン3 感情パワートレーニング「気もちが変わる」1/2

トレーニングの目的

感情は体の感覚としても感じ取ることができることを学びます。強さ、変化、入り混じっていること、身体との関係を学び、自分の気持ちに上手に気づき、よい方向に向かっていききっかけをつくることができるようになります。

目標

- ① 気持ちに強さに気づくようになる。
- ② 気持ちが変わっていることが分かるようになる。
- ③ 怒った気持ちをちょっとがまんできるようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約 5 分



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<div data-bbox="271 1272 667 1377" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  <p>マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね!</p> </div> <p>動画ファイル(1)【1分50秒】</p> <p>① 気もちの強さについて考える。</p> <div data-bbox="183 1657 590 1881" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>え～ん おもちゃを取られた</p> <p>泣かないで 先生といっしょに お絵かきしようよ</p> </div> 	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● 気もちはあるきっかけで変わることがある。 例を考えてみる。 【例】 お友だちにおもちゃを取られて悲しかったのに、先生がお絵かきに誘ってくれたので嬉しくなった。

学習活動・内容

指導上の留意点



動画ファイル(2)【23秒】



動画ファイル(3)【2分28秒】



- 同じ気もちでも違いがある。気もちの特徴が分かると自分で気もちを変えられるようになるということを伝える。

【ポイント】

自分の気もちに気づくのは大人でも難しいことです。今は分からなくても、これから学んでいくうちに気が付けるようになるので、安心するように、子どものペースでトレーニングをしてください。

- 一番怒っているように見えるのは何番の男子かを選んだら、次の動画へと進む。

- 一番悲しんでいるように見えるのは何番の女の子かを問いかける。なぜそう思うかも発言させるとよい。選んだら次の動画へと進む。

- 同じように怒ったり悲しんだりしても、気もちの強さが違う。強さが違うと現れ方が違う、人により表し方が違うということを伝える。

学習活動・内容	指導上の留意点
 <p>The illustration shows three children sitting at a desk. On the left, a girl in a purple shirt waves. In the middle, a girl in a green shirt looks at a book. On the right, a boy in a yellow shirt writes. Above them are two circular icons: one with a girl's face and the text 'メタドローン' (Metadron), and another with a boy's face and the text 'メタドローン' (Metadron). A small green robot with a propeller is flying above the boy. On the desk, there are papers, pens, and a green rabbit-like character with a blue collar. A red 'S' logo is in the bottom right corner of the illustration.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 嫌がることをされたら誰でも怒る。顔に出す人もいれば出さない人もいる。自分では面白いと思うことも、人により嫌だな、と思うこともある。 ● 分かりにくいようであれば、最近身近に起こった例をもとにお話してもいい。 ● メタドローンを使って、自分だけではなく、他の人の気持ちを俯瞰するような形でみつめてみる。 <div style="background-color: #f9e79f; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>【ポイント】 「メタドローン」：自分の考えや気持ち、周りのことに気づくことができる道具です。自分の考えていることや感じていること、周りで起こっている状況に色々な見方があるということに気づかせてくれます。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 感じ方は人それぞれなので、自分だけではなく、相手の気持ちを考えることが大切であることを伝える。

みらいグロース 指導案

レッスン3 感情パワートレーニング「気もちが変わる」2/2

トレーニングの目的

感情は体の感覚としても感じ取ることができることを学びます。強さ、変化、入り混じっていること、身体との関係を学び、自分の気持ちに上手に気づき、よい方向に向かっていくきっかけをつくることができるようになります。

目標

- ① 気持ちに強さに気づくようになる。
- ② 気持ちが変わっていることが分かるようになる。
- ③ 怒った気持ちをちょっとがまんできるようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約 12 分



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(4)【1分 12 秒】</p> <p>② 気もちの強さと、その気持ちに合う言葉を考える。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気もちはあるきっかけで変わることがある。 ● 大事なおもちゃを勝手に使われた時の「怒り」の強さはどれか、考えさせる。 <ol style="list-style-type: none"> ① ちよっとおこってる ② もうちよっとおこっている ③ かなりおこっている ④ すごくおこっている ⑤ 最高におこっている ● それぞれの強さを表す言葉はどれが当てはまるか、考えさせる。 <ol style="list-style-type: none"> ① プリプリ ② イライラ ③ ムカムカ ④ カッカ ⑤ ドッカーン ● 考えがまとまったら次の動画へと進む。

学習活動・内容

指導上の留意点

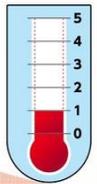
動画ファイル(5)【2分】



おこった気持ちを变えるやり方

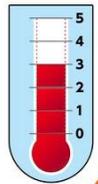
- ①水をのむ
- ②しんこきゆうする
- ③その場からはなれる
- ④「1、2、3」と数を数える
- ⑤「チチンパイパイ、おこらない」とおまじないをする

1 プリプリ



- ①水をのむ
- ②しんこきゆうする
- ③その場からはなれる
- ④「1、2、3」と数を数える
- ⑤「チチンパイパイ、おこらない」とおまじないをする

3 ムカムカ



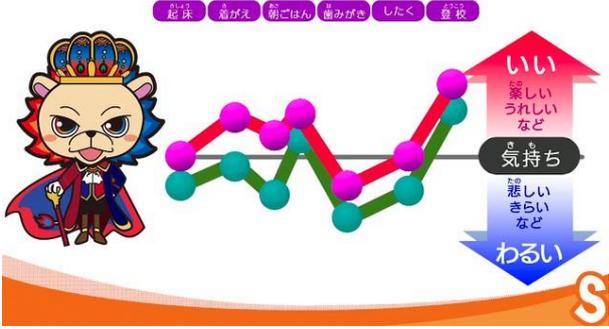
動画ファイル(6)【2分44秒】



気持ちを变えるやり方

- ・水をのむ
- ・しんこきゆうする
- ・その場からはなれる
- ・数を数える
- ・気持ちをおさえるおまじないをする
- ・自分で自分をはげます
- ・好きな歌を心の中で歌う

- ケロツチャとシノベエの答えを確認する。
- ケロツチャとシノベエの答えは
プリプリ=1. ちょっと怒っている
ムカムカ=3. かなり怒っている
が同じだった。
- 怒った気持ちを変える方法を子どもと一緒に確認する。
①水を飲む
②深呼吸する
③その場から離れる
④「1,2,3」と数を数える
⑤「チチンパイパイ、怒らない」とおまじないをする
- 「プリプリ」と「ムカムカ」の時、どの方法であれば怒った気持ちを弱められるかを考えさせ、自由に意見を述べさせる。
- どの答えでも正解・不正解はない。自分に合った方法を見つけるように指導する。
- 考えがまとまったら次の動画へと進む。
- ケロツチャとシノベエの答えを確認する。
- 気持ちを変える方法はいろいろあり、怒っている時だけではなく悲しい時なども、気持ちを変えるやり方はいろいろあることを確認する。
- 気持ちは変わる。そのために、いろいろ試して自分のやり方を見つけ、それがよいと伝える。子どもの考えを確認し、認める。

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(7)【3分55秒】</p> <p>③ 時間により気持ちが変わることを理解する</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「ひろみちゃん」の例を取り、時間により一日でも随分と気持ちが変わることを確認する。 ● 気持ちはいつも同じではないことを理解するため、マイシートに一日の気持ちの浮き沈みについて書かせる。(家での宿題としてもよい) ● 書き終えたら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(8)【2分16秒】</p> <p>④ 一つの出来事でも色々な気持ちが含まれていることを理解する。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歌がうまいと褒められ皆の前で歌って、と言われた女の子の気持ちを確認する。 ● ダーレミラーを使って、女の子の気持ちにはたくさんの気持ちがあることを確認する。 「歌がうまいと褒められた！嬉しい！」 「皆の前で歌うのははずかしい」 「おうちの人も「歌がうまい」と褒めてくれる」 「うまく歌えなかったらどうしよう・・・」 「チャレンジしたい！」 <div data-bbox="847 1178 1453 1335" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「ダーレミラー」: 本当の気持ちを映し出す道具です。モヤモヤした時に鏡を見ると、心の中にある本当の気持ちやもう一つの気持ちを教えてくれる道具として登場します。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 気持ちは一つではないし、人に見せる気持ち以外に自分でも気づかない気持ちも心にはある事を考える。
	<div data-bbox="847 1547 1453 1944" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【ポイント】 怒ったり悲しんだりすることは誰にでもあることです。その気持ちを否定する必要はありません。「くやしかった」「悲しかった」というその時に感じた気持ちをしっかりと味わい、どうすれば嫌な気持ちを少なくできるのか、どうすれば前向きに考えることができるのかを一緒に考えることが大切です。その際、気持ちには強さがあること、人によって感じ方や表す言葉もそれぞれであることを伝えましょう。そして、気持ちについての自分なりの対処法を見つけていきましょう</p> </div>

みらいグロース 指導案

レッスン3 考えるパワートレーニング「創造する力を育てる」

トレーニングの目的

自分だけの作品を作ってみます。作品や自然、物、人の活動などに対し、その素晴らしさや奥深さ、面白さなどを見つけられるようになります。

目標

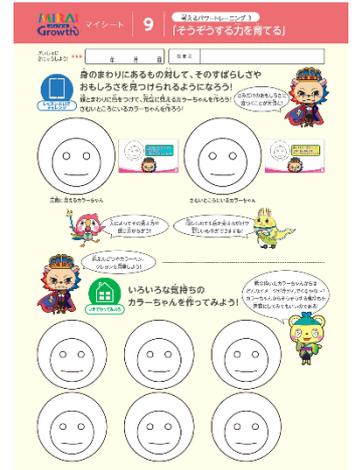
- ① 同じ色でも、どう思うかは人によって違うことが分かるようになる。
- ② 今までよりも、色の面白さに気づくことができるようになる。
- ③ 身の回りに、たくさんの色があることに気付けるようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

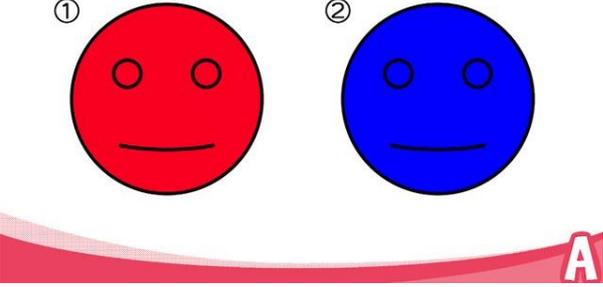
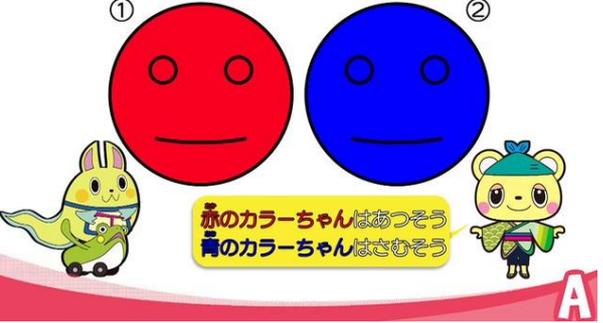
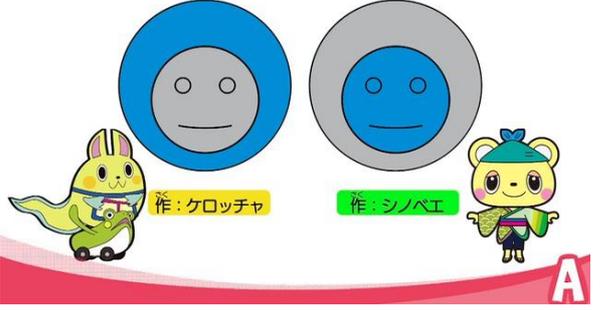
動画総再生時間

約 9 分



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<div data-bbox="271 1232 662 1332" style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  <p>マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね！</p> </div> <p style="color: red; font-weight: bold;">動画ファイル(1) 【4分】</p> <p>① 身の回りのものに対し、素晴らしさや面白さを見つけられるようになる</p> <div data-bbox="199 1635 774 1937" style="text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">そうぞうする</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: orange; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <small>そうぞう</small> 想像 <small>思い浮かべる</small> </div> <div style="background-color: green; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <small>そうぞう</small> 創造 <small>新しく作り出す</small> </div> </div>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● 「そうぞうする」には二つの意味がある。今回は新しく創り出す「創造」について学ぶということを、動画にそって伝える。 ● 創造する力を育てるために、画家になったつもりで、色を使って創造する力をトレーニングする。

学習活動・内容	指導上の留意点
 <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● カラーちゃんの①と②がどんな気持ちに見えるかを子どもに確認する。正解はないので思ったことを答えさせる。 ● 答えが出たら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(2)【2分25秒】</p>  <p style="text-align: right;">A</p>  <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ケロッチャとシノベエの意見を動画で確認する。 ● 色の違いで見える気持ちが変わることを伝える。色の力を感じさせる。 ● 「元気に見えるカラーちゃん」「寒いところにいるカラーちゃん」にするにはどんな色がいいか考え、マイシートに色を塗らせる。 ● 塗り終わったら次の動画へと進む。 <p>【ポイント】 手が進まないようであれば、インターネットで画像検索などを行い、実際の色をたくさん見ながら回答を促してください。自分のイメージを言葉で表現しやすい環境を作ってください。</p>
<p>動画ファイル(3)【46秒】</p>  <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● シノベエとケロッチャの結果を動画で確認する。 ● 子ども回答を見て、どんな結果であっても認め、褒める。 ● 次は「夜一人なのでさびしがかるカラーちゃん」を作らせる。 ● 塗り終わったら、次の動画へと進む。

学習活動・内容	指導上の留意点
<p data-bbox="156 320 582 356">動画ファイル(4)【2分2秒】</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● シノベエとケロッチャの結果を動画で確認する。 ● 子どもの回答を見て、どんな結果であっても認め、褒める。 ● 色によって、さらに人によって、見え方や感じ方に違いがあるということを確認する。また、二つの色を組み合わせると、さらに見え方や感じ方が変わるということを確認する。 ● 時間があればマイシートを使い、色々な気もちのカラーちゃんを作り、どんなテーマで塗ったのかを発表させる。 <div style="background-color: #fde9d9; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【ポイント】 どのような答えがでて褒めてあげ、指導者の方も自分なりのイメージを答えたりしながら、互いの答えの違いを楽しんでください。日々の生活でも、建物、植物、乗り物、好きなキャラクターなど、どんなものでも色に注目するように促して練習してください</p> </div>

みらいグロース 指導案

レッスン4 集中パワートレーニング「ココロとカラダはつながっている」

トレーニングの目的

音に合わせて身体を動かすことで、「心」と「身体」を自分でコントロールする感覚を身につけます。

目標

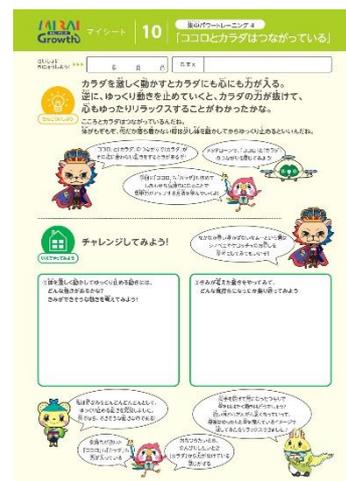
- ①心と身体がつながっているのに気づくようになる。
- ②身体を激しく動かすと身体に力が入る感じに気付けるようになる。
- ③身体を激しく動かした後ゆっくり動きを止めると、力が抜けて、心も落ち着くことが分かるようになる

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約9分40秒



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1)【9分40秒】</p> <div data-bbox="199 1288 686 1568" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね!</p> </div> <p>① 心と身体はつながっていることを学ぶ</p> <div data-bbox="183 1691 734 1982" style="text-align: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px 5px;">ココロ</p> <p>すっぱい</p> </div> <div style="font-size: 2em;">→</div> <div style="text-align: center;"> <p style="background-color: #4caf50; color: white; padding: 2px 5px;">カラダ</p> <p>口の中につかたまる</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 20px;">  </div> </div> <p>うめぼし</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● 「心」で感じる気持ちは「体」でも感じるができることを、例を挙げて伝える。 [例] 高いところに立っていると体が震える。 すっぱいものを食べると唾がたまる。 ● 体がどう反応するかは人により違うことを補足する とよい。 [例] 皆の前で発表する時、汗が出て手が震える人もいれば、緊張して早口になる人もいる。

学習活動・内容	指導上の留意点
   	<ul style="list-style-type: none"> ● 心で感じたことを体で感じるのは自然なことだが、時々、心で感じたことに対して、体が合わない動きをすることがある。 〔例〕 嬉しくて仕方がなくて飛び跳ねて喜んだら、声が大きすぎて叱られたり、近くにあるモノを壊してしまい、悲しい思いになる。 ● 自分の心が変だなと感じたら、体を穏やかにして休めると、幸せな気持ちがあップする。 ● 太鼓の音に合わせて手を叩いて体を自由に動かすトレーニングをする。シノバエの動きを参考に、手を叩かせる。 <div data-bbox="850 999 1458 1330" style="background-color: #fce4d6; padding: 10px;"> <p>【ポイント】 身体が自由に動かせる安全な場所で行ってください。身体全体を動かすのが恥ずかしい子もいるかもしれません。安心させて、手を叩く、足を踏み鳴らすなど、その子なりの表現の仕方を一緒に探してあげてください。激しい動きとゆったりとした動きの強弱をつけるように促し、最後はゆったりとした動作になってから止まるようにしましょう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの様子を見て、何度か繰り返してもよい ● 楽しくても怒っていても「気持ち」が強い時は体に力が入っていて、のんびりしている時は体から力が抜けていることを理解させる。 ● 「集中」したい時は、体の力を抜くと、自分が一番頑張れる状態になるので、みらいグロースで学ぶ呼吸法(レッスン2「集中パワートレーニング内で解説」)をマスターするとよい。 ● 呼吸法を再度、全員で行う。 呼吸をして気持ちを落ち着かせ方法は、日常的に取り入れるとよい。

みらいグロース 指導案

レッスン 4 感情パワートレーニング「幸せな気持ちハッピーを感じる」

トレーニングの目的

ネガティブな体験が成功・成長のきっかけになることもあると学びます。日々たくさんのポジティブな気持ちがあることに気がつき、それらの気持ちを大切にします。凹んでも立ち上がり、自尊感情を持てるようになります。

目標

- ① 落ち込んで、気持ちを変えられるようになる。
- ② ちょっとした体験も、幸せだなあと感じるようになる。
- ③ 自分のこと、苦手なこともあるけど「けっこう」がんばっていると思うようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具

動画総再生時間

約 13 分 30 秒



【用意するマイシート】

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1) 【2分 22 秒】</p> <div data-bbox="199 1249 687 1525" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  <p>マイシートとえんぴつを 用意してから始めてね!</p> </div> <p>① ハッピーをどう感じたらよいか学ぶ</p> <div data-bbox="172 1675 758 1966" style="text-align: center;"> <h1 style="color: orange;">わたしのハッピー</h1> <p>うれしい! ありがたい! 楽しい! と思うことを考えて マイシートに書き出してみよう</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● 人間は「幸せ」なことより、「嫌」だったこと「悲しかった」ことを覚えていることが多い。それが普通であることを共有する。 ● 「嬉しい」「ありがたい」「楽しい」と思うことをマイシートに書かせる。 ● 書き終えたら次の動画へと進む。

学習活動・内容

指導上の留意点

動画ファイル(2)【2分 05 秒】

しあわせ・ハッピーの
感じ方は人それぞれ
ほかの人とは感じ方や
強さはちがうかも



- シノベエとケロッチャの回答を確認し、ハッピーの感じ方・強さは人それぞれであることを伝える。
- ハッピーなことを思い出したり想像したりするだけで、幸せな気持ちになることを確認し、次の動画へと進む。

動画ファイル(3)【2分 40 秒】



- 最近 1 週間を振り返り、嬉しい気持ちや優しい気持ちになったことを思い出して書く「ハッピー絵日記」の作り方を学ぶ。
- 小さなことでもいいので、ハッピーを書き出してみるように促す。

【ポイント】

大切なことは、自分なりの「幸せな気持ち」を探し出すことです。自分が幸せだと思えることが、人と同じではなくてもよいということを伝えてあげてください。

- 絵日記帳やノートを用意して、日々、自分が幸せだと思ったことを日記にしてもよい。気負わず、最初は1～2 行でも、箇条書きでもよい。

②ハッピーな気持ちを持ち続ける方法を学ぶ

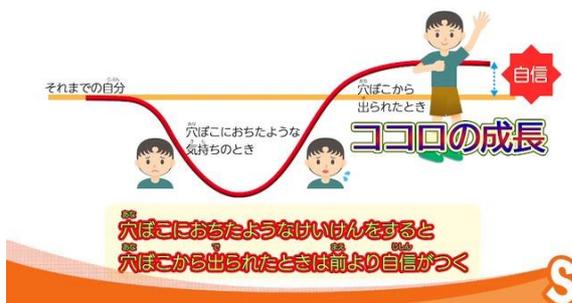
動画ファイル(4)【6分 20 秒】



- ハッピーな気持ちはなぜか続かない。
〔例〕
せっかく上手に縄跳びを飛べてハッピーだったのに、お友だちの方が上手に飛べるのを見てガッカリする。

学習活動・内容

指導上の留意点



● 落ち込んだ体験は辛いですが、よいことにつながるきっかけにもなることを、動画の「ワタルくん」の事例を見て学ぶ。

● 一度失敗したワタルくんが、なぜ立ち直ることができたのか、確認のためにも子どもに答えさせてもよい。

● 穴ぼこに落ちたような辛い経験をして、気持ちも成長すれば、そこから出ることができ。さらに、穴ぼこに落ちたような経験をする、穴ぼこから出られた時はその前に比べると自信がつくことを伝える。

● 乗り越えた経験があれば、次に穴ぼこに落ちた時も、「前の時も出られた」と分かっているから、乗り越える自信がつく。そんな経験がないか、周囲の人にインタビューをし、マイシートに書かせてもよい。

【ポイント】

「楽しかったこと」や「うれしかったこと」を思い出し、たくさんのハッピーを集めて、一日を終えられるとよいですね。一方で、「がっかり」したり、「しょんぼり」した気持ちは、「どうして?」「なぜだろう?」と振り返り、「〇〇するとよかったかも」「次は〇〇してみようか」とやり方を一緒に考えてあげるとよいでしょう。がんばって乗り越えた経験はお子さんの自信につながります。ピンチは成長のチャンスと捉え、前向きに声をかけていきましょう。

みらいグロース 指導案

レッスン4 考えるパワートレーニング「応用力を育てる」

トレーニングの目的

みらいグロースで学んだスキルを組み合わせ、普段の生活の中で使えるようになります。

目標

- ① 今までよりも、学んだことを忘れないようにするためにはどうすればいいかわかるようになる。
- ② 今までよりも応用力とはどういうものかわかるようになる。
- ③ 今までよりもうまいいかないときに、どうすればいいかわかるようになる。

事前に用意するもの

- マイシート
- 筆記用具



【用意するマイシート】

動画総再生時間

約 10 分

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(1)【4分 22 秒】</p> <div data-bbox="199 1209 686 1478" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  </div> <p>① 応用力を育てるにはどうしたらよいか学ぶ</p> <div data-bbox="207 1624 734 1915" style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  <p style="text-align: center;">大切なのはじっくり味わって 食べると集中力を高められる</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● マイシートを事前に印刷し、手元に用意する。 ● 姿勢を正し、画面に注目させる。 ● 動画を再生する。 ● 応用力＝「習ったことを忘れずにいつもの生活でも考えること」 <p>〔例〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「お風呂に入りなさい」と言われた時、ムカッとすることもあるが、おうちの人の気持ちを考えて答える。 ・宿題をやる気力がない時、好きなものをじっくり味わって集中力を高める。

学習活動・内容	指導上の留意点
 <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● みらいグローブで出てきた「道具」について再度、その役割を確認し、応用すること学ぶ。 ● ズームスコープ:人の動きで、注意したいことや動きがあらわす本当の気持ちを分かりやすく教えてくれる道具。
 <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ダーレミラー:モヤモヤした時に鏡を見ていると、心の中にある本当の気持ちやもう一つの気持ちをはっきり教えてくれる道具。
 <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● メタドローン:上からや下から、近寄ったりして、本当の気持ちを色々な場所から見つけてくれる。
 <p style="text-align: right;">A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 道具の内容を覚えたところで、道具の使い方について、事例をもとに学んでいく。 ● 時間割を見て忘れ物をしないように明日の準備をするにはどの道具を使えばよいか、考えさせる。 ● 考えがまとまったら、次の動画へと進む。

学習活動・内容	指導上の留意点
<p>動画ファイル(2) 【1分45秒】</p>  <p>メタドローンをイメージして時間割と準備しているもの 両方をかくにん</p>  <p>みきちゃんのこの日の気持ちを 知りたいとき どの道具が役に立つ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の考え・気持ち・状況に気づくことができる「メタドローン」を使うとよい。 ● メタドロンの使い方を再度復習する。 ● 次は「元気がないみきちゃん」の事例について、シノベエ、ケロッチャと一緒に考える。 ● 考えたら次の動画へと進む。
<p>動画ファイル(3) 【3分54秒】</p>  <p>本当はいつものようにニコニコしたいと思っている</p>  <p>さすが! すごい! ハッピーマジック</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● シノベエは「ズームスコープ」を、ケロッチャは「ダーレミラー」を使って解決した。 ● どの道具をどのように使ったか、子どもの考えを確認する。どんな意見であっても認め、褒める。 ● 大事なことは、早く元気でニコニコしているみきちゃんにしたいという優しい気持ちであることを伝える。 ● ハッピーマジック: 大好きな食べ物、褒められた時のこと、喜ばれた時のことを思い出し、ハッピーな気持ちになること。 ● 自分が元気ない時、お友だちや周りの人が元気のない時にやってみるといいことを伝える。

学習活動・内容	指導上の留意点
<div data-bbox="199 353 774 645" data-label="Image"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● みらいグロースで学んだことを応用する意味で、マイシートの中の「君ならどんな時にどの道具を使いたいかな？」の部分を使い、自由に書かせてみるもよい。 ● 手が動かない場合は、いくつか例を挙げてみて「こんな時は何を使う？」などと促してあげるとよい。 <div data-bbox="845 672 1468 1048" data-label="Text" style="background-color: #fce4d6; padding: 10px;"> <p>【ポイント】 みらいグロースで学んだことは、何度も繰り返し行って、自分なりの使い方を身につけることが大事です。そのため、みらいグロースのトレーニングで学んだことについて「あなただったらどう思う？」や「それを使うとどういう良いことがあるの？」と問いかけてみてください。日々の生活の中で困っているような状況に直面したら「みらいグロースで学んだことの何かが使えないかな？」と問いかけてあげてください。</p> </div>