おひさま

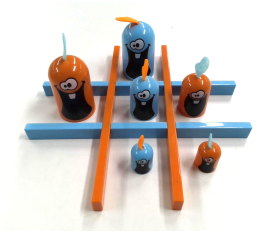
北区立王子小学校 校長 原田英孝
巡回拠点通信
令和8年10月30日　11月号
巡回拠点おうじ 巡回指導教員
03-5902-3368（直通電話）

少しずつ風が冷たくなってきましたが、風邪など引かれないよう、どうぞ寒さ対策を万全にお過ごしください。
秋の面談にご協力いただきまして、ありがとうございました。短い時間でしたが、保護者の方と情報を共有させていただいたことで、お子様への理解も深まりました。今後の指導に役立たせていただきます。
今月号では、「勝敗を受け入れることをめあてとした小集団活動」についての授業内容を紹介します。

色々リレー



ピンポン玉を落とさないようにスプーン・コップ・お皿を使うリレーを行いました。
〈ねらい〉
①使う道具について他者と話し合いで決めることができる。
②ピンポン玉が落ちたときや勝負に負けたときに気持ちを切り替えることができる。
〈児童の活動中の様子〉
話し合いでは、「どれを持ちたい？」「じゃあ次はスプーンでもいい？」など相談して決めることができました。
ピンポン玉を落としたときには「どんまい」「そこで曲がるよ。大丈夫。」など相手を励ます言葉や気遣う姿が見られました。



立体三目並べ

駒を置くか、既に置いてある自分の駒を動かして縦・横・斜めのいずれかに自分の駒を3つ並べた人の勝ちです。
〈ねらい〉
①勝負に負けたときに気持ちを切り替えることができる。
②うまくいかなさそうなときにも諦めずに取り組むことができる。
〈児童の活動中の様子〉
勝負に負けた時には、深呼吸をする・「まーいっか」と言うなどの気持ちの切り替え方法を実践しました。最初は語気が強くなることや途中で諦めそうになる場面がありました。しかし、回数を重ねると「次は勝とう。」などの前向きな発言が増えました。

負けてイライラしたときは？？

負けた時や上手くいかなかったとき、自分の思い通りにいかなかったときなど、気持ちのコントロールが苦手なお子さんに対して「アンガーマネジメント」の指導を行うことがあります。
アンガーマネジメントは下記のように学習しています。

怒りの気持ちを知る
怒りの感情は第二次感情と言われています。「不安」「悲しい」「つらい」などの負の感情が背景にたまることで、怒りの感情として表出されます。



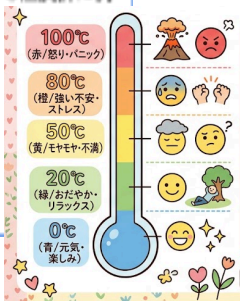
怒りのメカニズムを知る
怒りが生まれる最大の原因は、自分の中にある「～すべき」「～であってほしい」という固定観念や期待が裏切られることにあります。

気持ちの切り替え方を知る
「深呼吸」「その場でジャンプ」「グーパー」「コーピングマントラ（まあいっか等）」「安心アイテムを見る」「一人になる」等の方法を紹介し、ロールプレイや小集団活動を通して実践します。

怒りの3つの約束を知る
怒りの3つの約束とは、
①人を傷つけない。
②自分を傷つけない。
③物に当たらない。
のことです。

怒りの4つのタブーを知る
怒りの4つのタブーとは、
①機嫌で怒り方を変える。
②関係ないことを持ち出す。
③原因を攻める。
④一方的に決めつける。
のことです。

自分についてより深く知る
イライラした場面で自分の気持ちを温度計に例えると何度くらいかを数値化したり、どんな場面で怒りを感じやすくなるかを学習します。
・怒りの温度計
・表情カード、感情カード　など



出典：『イラスト版子どものアンガーマネジメント』著　篠　真希＋長縄史子