

## 気持ちの仕組みを知ろう～気持ちの公式～

執筆担当：永浦拡・上田純平・富永良喜（兵庫教育大学）

### Q1. 授業のねらいと授業の進め方を教えてください。

授業のねらいは、「考え→気持ち→行動」の気持ちの公式を理解し、考えによって気持ちや行動が違うことを学びます。

### 授業の流れ（45分）

#### 1. ある朝の場面（授業実施者のロールプレイ）

まず初めに、チェックリストを実施します。

「あなたの考えチェックシート」は、3つの場面で、自分はどのように考えるクセ（傾向）があるかをみるためのものです。はじめに、これは教育相談で活用すること、やりたくない人はやらなくてもいいことを伝えます。ただ、日ごろ、どんな時にどんなことを心のなかでつぶやいているか、自分のクセを考え、ストレスをコントロールする方法のひとつなのでチャレンジしてみまじょうと伝えてください。

15項目ありますが、そのうち、項目3と項目8と項目13と項目14はプラス思考の項目ですので、項目1から項目15までの得点を合計した得点から、その4項目の得点を引いた得点が、マイナス思考得点です。中学生585人のデータから、下のような分布得点になります。例えば、マイナス思考得点が、3点の人は、マイナス思考をほとんどしないことを示しています。一方、16点の人は、マイナス思考をすることがよくあることを示しています。授業の前後で、マイナス思考得点がどう変化したかを自己採点してもらってもいいでしょう。

マイナス思考得点＝項目1から15までの合計－プラス思考項目（項目3＋項目8＋項目13＋項目14）

0-4点：とても低い（0-20%）

5-8点：低い（21-40%）

9-10点：平均（41-60%）

11-14点：高い（61-80%）

15点以上：とても高い（81-100%）

マイナス思考得点が「とても高い」人は、ほかの考え方も考えまじょう。（中学生585人のデータから、作成：上田純平）

つづいて、「ある朝、廊下で友達に『おはよう』と言ったら、返事がなかった」という場面を、授業実施者で実演します。必要に応じて、場面を変えても良いでしょう。

#### 2. その時の考え・気持ち・行動は？

ロールプレイを見て、あいさつをした方の立場になって、以下の3つについて考えます。そして、付箋を配布してそれぞれ記入し、黒板に貼っていきます。

①	どんな気分になりますか？	黄色の付箋
②	思わずどんなことを考えてしまうでしょうか？	ピンクの付箋
③	この後あなたはどうしますか？	緑の付箋

貼られた付箋を、授業実施者でそれぞれ考え・気持ち・行動と、プラス・マイナスにわけて出来るだけ整理していきます。出てくる意見に偏りがある場合、授業実施者側で追加しても良いかもしれません。

### 3. 考え方によって気持ちや行動は変わる？

さまざまな考えがあることをふまえたうえで、マイナスな考えを示したときの気持ちと行動、プラスな考えを示したときの気持ちと行動などについて考えていきます。

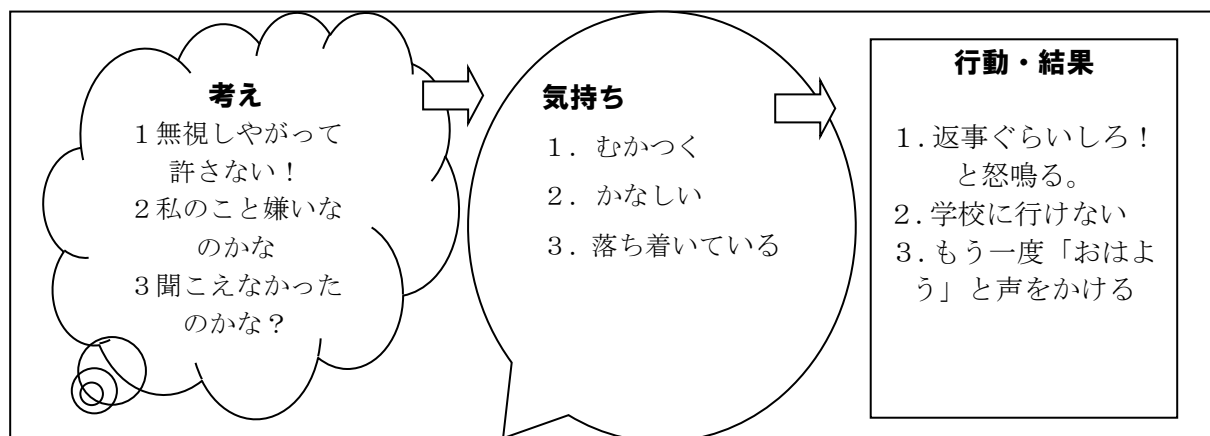
「もし『嫌われた！』と考えたら…？悲しくなったり、不安になったり、友達を避けたりしてしまいますね。『聞こえなかったのかな？』と考えたら…？もう一度話しかけてみるかもしれません。では、行動や結果は、どうして生まれるのでしょうか？」

### 4. 気持ちの公式を理解しよう！

起こった出来事がストレス反応を引き起こすだけではなく、考え（心の中にあるつぶやき）が、ストレス反応を引き起こしていることを学びます（気持ちの公式）。出来事をどんなふう考えるかによって、気持ちも行動も変わってくるので、自分の考え方のクセに気づき、少しでも楽になれる、がんばることができる考えを持てるようになると良いことを伝えます。

ここでチェックリストを行い、授業のはじめとの変化を見たり、ロールプレイの例についてぴったりくる考え方は何か？ということ、グループでディスカッションし、発表してみても良いでしょう。

#### <気持ちの公式>



#### Q2. 「考え」と「気持ち」の違いについて教えてください。

「考え」は、子どもたちには「心の中つぶやき」というふう伝えることがあります。一方で「気持ち」とは、イライラ、落ち込み、不安といった「感情」ととらえるともわかりやすいかもしれません。この2つは分けるのがとても難しいのですが、先に「気持ち」を尋ねてから、「じゃあそんなとき、心の中でどんなふうにつぶやいてるかな…？」と、「考え」に焦点を当てるとわかりやすいかもしれません。

### Q 3. 考え方のクセには、どのようなものがありますか？

ここですべてを紹介するのは難しいのですが、感情的決めつけ（証拠もないのに、自分がつらくなるような結論を引き出してしまふ）や、選択的注意（いいこともたくさんあるのに、些細なネガティブなことに注目する）、過度の一般化（わずかな出来事から広範囲のことを決めつけてしまふ）などが知られています。“気持ちの公式”でいう「考え」の部分です。

### Q 4. ポジティブに考えることで、落ち込みは予防できるのでしょうか？

いつでもポジティブに考えれば良いというものではありません。ネガティブに考えることと、自分に厳しくしながら進んでいくことは一緒ではありません。ネガティブな考えも大切にしながら、その考えも持ったうえで、どうやってポジティブな結果につなげていくことができるかということが大切になります。どれかひとつではなく、いろいろな考えを持って、そこから最も合理的な考え方を選べるのが重要なのです。

### Q5. 児童生徒はどんな感想を書きますか？

- ・できごとが同じでも人によって考えや行動は違うんだなあと思った。
- ・自分の受け止め方しだいで気持ちや行動は変わるんだなあと思った。
- ・気持ちの公式使ってみようと思う
- ・考え方を少し変えるだけで楽になれるんだと思いました
- ・いつもマイナスでもプラスでもだめで、そのバランスが大切なんだと思いました。
- ・当たり前のことを言ってるなあ、と思った。
- ・気持ちの公式は今回の場面以外でも活用できると思った。
- ・嫌な事があったときは、気持ちの公式を使えるようになりたい。
- ・考えを変えていけば、ストレスを減らすことができることが分かった。