

# 5年生

# ココロ

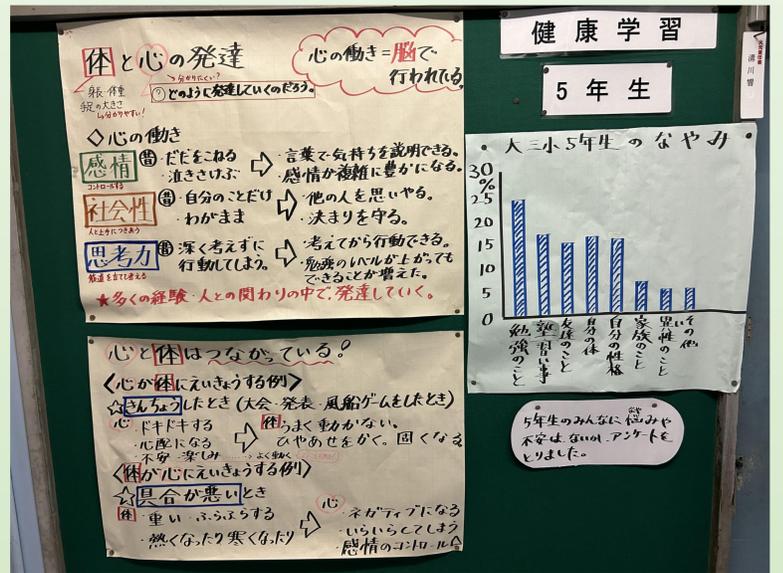
# これまでとこれから

体育科の保険領域の「体と心の発達」

感情

思考力

社会性



## であう

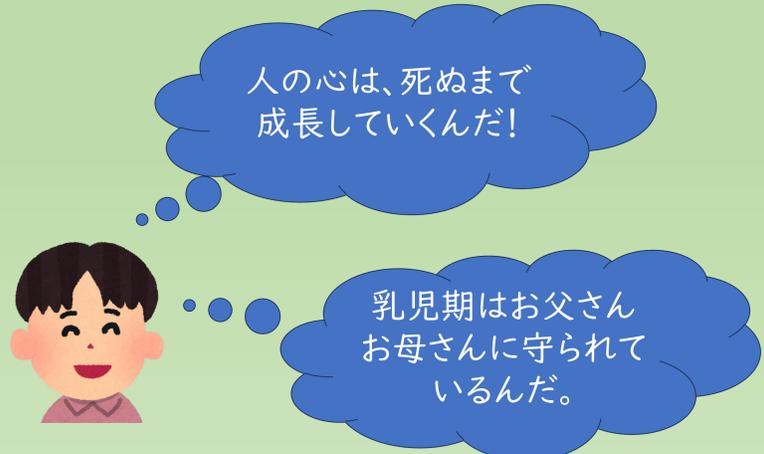
スクールカウンセラーから心の発達について話を聞き、学習課題を設定する。



スクールカウンセラー 永嶋 敦子

## しる

自分たちが幼かったころの心の様子が分かる情報を、専門家の方や家の人に聞き、収集する。



幼児教育センター 真柄 亮

# しる

自分たちの幼かったころの心の様子が分かる情報を集め、8項目ごとに整理する。



- ① 遊び方
- ② おもちゃ
- ③ 気持ちの表現
- ④ 人との関わり方
- ⑤ 読み書き
- ⑥ 嫌なことへの向き合い方
- ⑦ トラブル解決の仕方
- ⑧ 絵

# つたえる

調べたことを整理分析し、乳児期から学童期までの3要素の変化について考える。

感情 社会性 思考力	これまで				
	乳児期 0~1才	幼児期 2~6才	学童期		
			低学年	中学年	高学年
⑧ おもちゃ	やわらかい物 (1人か2人)	かたい物 (1人か2人)	考えて使うおもちゃ	考えて使うおもちゃ(人数)	考えて使うおもちゃ(人数)
① 遊び	自己中心な遊び	周りのことを考えず遊んだ	ルールができた	考えて遊ぶようになった	自分で工夫できるようになった
② 人とかかわり	泣くだけだった	友達とけんかおぼしくようになった	視線がなくなった	自ら友達に声をかけようとする	友達を助けられる
③ 気持ちの表現	嫌なことは泣く	好奇心旺盛で言葉を喋り始める	自己中心的な気持ちを説明	相手のことも考えながら言葉で説明	涙山の表情で表現できるようになる
④ 絵	しぼり人型	顔足人型	細いものでキョウマをかく	見ながらかく	しぼり人型
⑤ 読み書き	親にたよりいせなし	自分で	ルールが読める	できることが増えた	さらに業をいこ
⑦ トラブルの解決の仕方	小まかに解決だけ	おもちゃの取り合い	自分たちで解決し始める	話し合いで解決し始める	話し合いで解決し始める
⑥ 困難なことへの向き合い方	泣く	張り合う	素直に仲直り	話し合い	話し合い

## 思考力

考えて行動するようになった。相手を理解しようとしている。

## 感情

快不快だけだったが、いろいろな感情が芽生えてきた。

## 社会性

自分が全て。感情が成長するにつれて、広い人と関わりが増えていく。

# であう

これからの自分の心はどうなっていくのか。心の健康は、どう保つといいのか、今後の心の発達の様子を予想する。

総合「ココロ、これまでとこれから」 5年 組 ( )

【めあて】わたしたちの、今後のココロの発達を予想しよう。

① 近くにいる人(兄や姉、父母、祖父母、親戚、知り合いなど)をイメージして考える。  
 ② 心がどのように発達していくのかを予想する際は、3つ(感情・社会性・思考力)に分けて考えてみよう。  
 ③ 予想しやすいところから、書いていく。(全てうまくなくてもよい)

	高学年	青年期		成人期		壮年期	老年期
		中学生	高校生	18~20代	30代	40代~60代前半	65才以上
きっとこんな時期	思春期 反抗期 受験	忙しい 部屋にこもる 部活 友達	部活 受験	就職活動 箱根 免許 バイト	ベテラン 結婚 新人教育	子供がいる お金の管理	孫がいる 課長 上司 退職
こんなことが心配		友達 勉強 孤独	勉強 進路	大人の世界の ことを覚える			相続 体の衰え
感情		楽 乱暴 疲れ					
社会性		大人との 関わり					
思考力		9教科 考える	時間配分が できる				



# 知る ためす

整理した情報の中で、自分の生活で活用できそうなものを試しながら選び、まとめる。



体を動かすとすっきりするね。



臨床心理士 田頭 千鶴先生



# ふりかえる

将来を見据え、学んだストレス対処法を自分の生活に生かすため「自分の心、未来年表」を作成。

きっと役に立つ		私のミライ年表					困ったときに見てね
青年期		成人期		壮年期		老年期	
中学生	高校生	18~20代	30代	40代	50代	60代前半	60代後半以上
・お金 ・友達関係 ・家族 ・勉強 ・時間の使い方 ・受験 ・上下関係	・お金 ・友達関係 ・家族 ・勉強 ・受験 ・時間の使い方 ・上下関係	・お金 ・仕事 ・勉強 ・就職 ・時間の使い方 ・結婚 ・上下関係	・お金 ・仕事 ・子育て ・家事 ・睡眠時間 ・上下関係	・お金 ・仕事 ・子育て ・家事 ・睡眠時間 ・健康 ・病気	・お金 ・仕事 ・家事 ・睡眠時間 ・健康 ・病気	・お金 ・仕事 ・家事 ・睡眠時間 ・健康 ・病気	・お金 ・家事 ・健康 ・病気
1 友だちと遊ぶ	2 好きな食べ物(沖縄料理)を食べる	3 テレビを見る	4 散歩をする	5 家族や友達に相談する	6 好きな物を買う		

ストレス対処法	
1	外で走ったり、中でゲームをすると、ストレスのことを気にせず遊べ、スッキリする。
2	自分の好きな食べ物を食べて笑顔になる
3	アニメや、ドラマを見て笑顔になる。
4	気分を変えられてスッキリする。
5	自分の悩みを家族や友達に、言うことでスッキリする。
6	自分の好きな物が買えて嬉しくなる。