

STEP 0 ウェルビーイング（小学生低学年向け）

気持ち（感情）にはたくさんの種類があること、落ち込んだ時に回復する方法が複数あることを知り、自分と向き合うことやウェルビーイングについて学ぶ第一歩となるアクティビティ。

授業を始める前に

ウェルビーイングの授業を始める前に、ウェルビーイングとは何かや授業を進めるにあたっての心構えなど、より良い授業の実施に向けたヒントを動画にまとめました。進行役の皆さま、ご覧いただけますようお願いいたします。

- ・動画「ウェルビーイングについての授業を始める前に」
(<https://youtu.be/7k4haE80Qrl>)

動画QRコード→



※進行役向けシート「ウェルビーイングの授業を始める前に」もご用意しています。実施前の環境確認を行う際の一助にもなりますので、ご活用ください。



実施のポイント

- ① 自分のウェルビーイングも大切に
- ② 担当者（進行役）を替えるのもOK
- ③ 進行役の役割と受けとめの言葉
- ④ 参加者に相談先リストを紹介できるように準備する

① 自分のウェルビーイングも大切に

進行役となる実施者ひとりひとりのウェルビーイングはとても重要です。仕事として本授業を行う際は、進行役自身からウェルビーイングを実践し参加者のロールモデルになっていただけると幸いです。ご自身がウェルビーイングを実施することが難しい状況の場合は、無理して授業は行わないという選択も大切です。



② 担当者（進行役）を替えるのもOK

学校などでウェルビーイングの授業を実施する場合、進行役は参加する方々と普段付き合いが少ない人の方が良い場合もあります。担任教諭や部活の顧問など、日常の暮らしでの接点が多い人が進行役となる場合、参加者が普段の経験や痛みを表現することが難しくなったり、進行役自身が発言の真意を深めたい衝動に駆られてしまったりすることがあり得るからです。状況に応じて、進行役は誰が担うのかを決めてください。

③ 進行役の役割と受けとめの言葉

ウェルビーイングの授業を実施する際には、学校や家庭などで参加者が日頃感じている葛藤を表現できる（つぶやける・共有できる）場づくりが進行役には求められます。気持ちを表現する場づくりにおいては、差別的言動や人権侵害など深刻な場合を除いて、発言内容を評価せずただ受けとめることが役に立つとされています。（例「そうなんだね。話してくれてありがとう。」）

これは、進行役の評価や判断によって参加者の認識に与える影響を和らげるためです。気持ちの共有の時に、参加者から批判を受けたり、誤解に基づくものだと見受けられる発言があったとしても、反論や解釈を行わない姿勢が大切です。進行役が参加者の気持ちをそのまま受けとめることで、気持ちを共有する安心の場づくりがより強固なものになります。

④ 参加者に相談先リストを紹介できるよう準備する

授業では、気持ちと向き合う時間があります。参加者によっては苦しい体験を思い出してつらくなる方もいるかもしれません。参加者にはあらかじめ、そうした反応が起きる場合もあること、それは自然で大事な感情であり、つらいときには授業で学ぶ対処方法を試したり、誰かに伝えたいと思ったらさまざまな相談先（カウンセラーや地域の相談先など）もあることを具体的に紹介できるようご準備しておかれると良いでしょう。



ねらい

- ・ ウェルビーイングという言葉を知る
- ・ 日常で自分が抱く気持ちには多くの種類があることを知る。
- ・ 落ち込んだ時に回復する力（レジリエンス）を鍛える方法を知る。

< 学習者の理想の状態 > 自分の今の気持ちを顔文字やオノマトペを使って表現できる。

- 〈所要時間〉 35分～45分
〈対象〉 小学1年生～4年生
〈形式〉 個人、ペア
〈用意する物〉
・ ワークシートA4印刷
・ ゴミ袋

授業の準備

グループ分け

なし、または席が近い2,3人組

教材準備

- ・ ワークシート印刷（A4/B5両面）×人数分
- ・ 小さい紙×人数分
（A4の4分の1または正方形の付箋など）

★授業前にこちらの動画をご覧ください。



動画「ウェルビーイングについての授業を始める前に」



動画「ウェルビーイングって何？」

ワークの進め方（全体像）

	時間	内容	使用する教材
はじめ	5分	1. ウェルビーイングについて説明	
ワーク	10分	2. 今の気持ちに合う顔文字を選ぶ。 3. 顔文字にオノマトペをつける。 （任意：ペアで共有）	ワークシート 小さい紙 ゴミ箱 or ゴミ袋
	5分	4. 小まとめ	
	5分 10分	5. 落ち込んだ時の対処法について考える 6. 実際に2つ実践してみる。 ・ ぐちゃぐちゃポイ：嫌なことを紙に書いて捨てる ・ 深呼吸	
まとめ	10分	7. 振り返り 8. まとめの〇×クイズ	

ワークの進め方（詳細）



マーク：スクリプトの例です。
参考としてご使用ください。

場の準備

- ・ワークシートを一人1枚配布しておく
任意ですが、ワークシートの拡大コピーや電子黒板（画面）への表示があると便利です。

進め方

1. ウェルビーイングの説明をする



ウェルビーイングとは、Well=よい、Being=いる、状態が続くが合わさった言葉で、「心や体がよい状態である（いい感じ）」という意味です。ウェルビーイングであるためには、好きなことをしたり休んだりすることはもちろんですが、自分の気持ちについて知ったり、嫌なことがあったときにどうしたらいいか考えたりすることが大切です。

ウェルビーイングの授業では、自分の中やお友達との間で起きるできごとや気持ちなどについて考えたり、自分がいい感じになるためのいろんな方法を知っていきます。

今日はまず、気持ちの種類について考えていきましょう！

2. 今の気持ちに合う顔文字を選ぶ。



まずはいろんな顔が書いてある「きもちペーパー」をながめてみましょう。
どんな顔がありますか？

- ▶ 30秒～1分程度、全体でいろんな種類の顔があることを確認してください。

3. 顔文字にオノマトペをつける。（任意：ペアで共有）



次に、その中から今の自分の気持ちに合う顔に○をつけてください。何個○をつけてもいいです。
そして、○をつけた顔に言葉をつけてください。
早く終わった人は、○をつけていない顔にもどんどん言葉をつけてみましょう。

- ▶ 「言葉をつける」だけでは伝わりにくいので、例を提示することをおすすめします。
「わくわく」「しょぼーん」「にこにこ」など
- ▶ まずは個人で行い、その後ペア共有しながら付け足すと言葉を増やすことができます。
実態によっては、初めからペアで行うことも有効です。

4. 全体共有、まとめ1

- ▶ いろいろな言葉で表現できたことを確認する場です。
多様な表現を受けとめるよう心がけてみてください



どんな言葉をつけたか教えてくれる人はいますか？
（同じ言葉をつけた人～？同じ顔に別の言葉をつけた人～？など呼びかける）

いろんな言葉をつけられましたね。

気持ちって、いろんな種類があるし、いくつかの気持ちをいっぺんに感じる時もあります。
自分は今どんな気持ちなのかな、ということがわかると心が落ち着いたりすることもあるので、これからもこのシートを使って自分の気持ちについて考えてみましょうね。

また、涙が出るほど怒ったり、喜んだりするのは、それが自分にとって大事なことですよと教えてくれるサインだからです。楽しいとか悲しいとか怒ってるとか、どんな気持ちも大切なので、自分が感じる気持ちを大切にしてみてくださいね。

5. 落ち込んだ時の対処法について考える。(ペアワーク→全体共有)

ただ、落ち込んだり怒ったりがずっと続くと、楽しかったものが楽しくなくなったり、集中できなくなったり、自分にも周りにもあまりよくない状態になってしまいます。そこで、つぎは、落ち込んだ時にどうするかについて考えていきましょう。

みなさんは、落ち込んだ時や、嫌な気持ちになった時にどんなことをすると、心が落ち着いたり、すっきりしたりしますか？

例えば、私の場合は、(自分が実際にしている方法)をするとすっきりします。それぞれの方法について近くの人と話してみましょう。

▶ペアや3人組で話し、その後全体共有する流れが基本ですが、年齢や実態に応じて、全体で口々に言いながらそれを受けとめるという方法も可能です。

▶前半の全体共有と同様に、多様な方法があることを確認し、受けとめるよう心がけてください。ただし、自分や他人を傷つける方法の共有があったときは、注意を払い、受けとめつつも以下のようなメッセージを伝えてみてください。

「それも1つの方法ですが、自分や他人が傷つく方法を続けることはウェルビーイングではないから、他の方法も見つけていきたいですね」

6. 実際に2つの方法を実践してみる。

みなさん、たくさんの方法を教えてくれてありがとうございます！ぜひ自分に合った方法をこれから見つけていってほしいです。私からも2つ方法を紹介するので、みんなで作っていきましょう。

●ぐちゃぐちゃポイ：嫌なことを紙に書いて捨てるワーク

- ①最近あった嫌なことを紙に書く。
- ②ぐちゃぐちゃに丸めて、ごみ箱(ゴミ袋)に捨てる。

●深呼吸 (腹式呼吸を推奨してください)

- ①6秒かけて息をゆっくり細く長く吐く。
- ②吐ききったら1秒待ってから、4秒かけてゆっくり息を吸う。
- ③これを3回くり返す。

▶深呼吸の意味：伝えやすいものを子どもにも伝えてみてください。

・心と体を落ち着かせる方法。

泣いたり、怒ったり、緊張したり、心臓がドキドキしている＝鼓動が早くなっている時です。心臓の動きはコントロールできませんが、呼吸を落ち着かせると、脳が落ち着きモードになり、体にも落ち着くようサインを送るため、鼓動も落ち着いていくという仕組みです。

・お腹がふくらむなど自分の体の動き感じ、「今ここ」に集中する練習(マインドフルネス)。何かをするのではなく、「Being(ある・いる)」モードになるために有効です。毎回の授業の前に実施したことで集中力や記憶力がアップしたという調査報告があります。

他にも、「何かに感謝する」というのもいい方法だそうです。

だれかに「ありがとう」と伝えると、幸せホルモンといわれるオキシトシンが脳から出て、ストレスで乱れている脳のバランスをとってくれるそうです。

ちなみに、オキシトシンは、やわらかいものを触った時やスキンシップ(ハグなど)をした時にも出るそうです。

ぜひ試してみてください！(※ハグなどは相手の気持ちを確認してからにしましょう。)

7. 振り返り

今日のウェルビーイングの授業では、気持ちの種類がたくさんあることと、落ち込んだ時にどんなことをするのかについて考えました。思ったことや学んだことをワークシートに書きましょう。

▶振り返りシートに今日学んだことを書く。年齢や実態に応じて、文字記入ではなく、ペアで今日学んだこと話したり、全体で何が楽しかったかなどを投げかけてもよい。

8. まとめの〇×クイズ

では、最後に「ウェルビーイング〇×クイズ」をやって終わりにします！

- | | |
|---------------------------|------|
| 第1問：悲しいや怒るなどの「きもち」はダメなことだ | 正解：× |
| 第2問：いくつかの「きもち」を同時に感じる時がある | 正解：○ |
| 第3問：感謝すると幸せホルモンのオキシトシンが出る | 正解：○ |
| 第4問：落ち込んだ時に回復する方法は1つしかない | 正解：× |

ワークシート

以下のページは印刷用ページとなります。

- ・きもちペーパー
- ・振り返りワークシート
→セットでA4またはB5 両面印刷
- ・きもちペーパー毎日用
1週間毎日自分の気持ちを選ぶことができるシート



▶習慣化の大切さ

この授業で扱っている「気持ちについて知ること」や「落ち込んだ時の対処法を知ること」は、授業内だけでなく、日々の生活の中で取り組んでこそ深く学ぶことができるものです。

そのためには、「習慣の中に取り入れる」ことがおすすめです。

例えば、

- ・朝の会に「きもちペーパー」を使って自分の気持ちを確認する
- ・日記や自主学習ノートに「きもちペーパー」をつける
- ・1時間目の前に30秒間「深呼吸」をする
- ・帰りの会に「ありがとうを伝え合う」時間をつくる
- ・金曜日の帰りの会に「ぐちゃぐちゃポイ」をする など…



学校で毎日行なっていることに、少しウェルビーイングの要素を足してみるだけで習慣化されていきますので、ぜひ取り組みやすい方法で実践してみてください！

ふりかえり

思ったこと・学んだこと



ウェルビーイングボックス！

- ・ 悲^{かな}しいや怒^{おこ}るなどの「きもち」はダメなことだ → ___
- ・ いくつかの「きもち」を同^{どう}時に感^{かん}じるときがある → ___
- ・ 感^{かん}謝^{しや}すると幸^{さいわ}せホルモンのオキシトシンが^で出る → ___
- ・ 落^おち込^こんだ時^{とき}に回^{かい}復^{ふく}する方^{ほう}法^{ほう}は1つしかない → ___



まいにち
毎日きもちを
チェックすると
Good!

きもちペーパー

まいにちよう
(毎日用)

ねん くみ なまえ



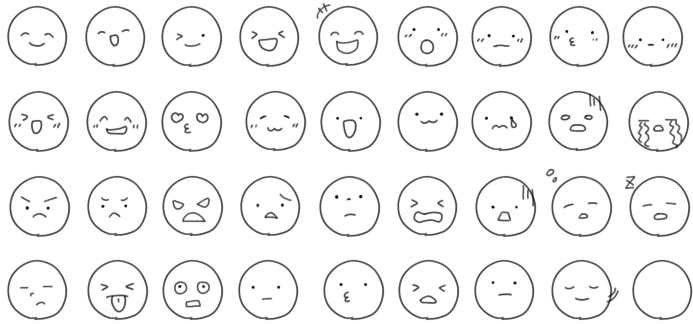
やること
 1. 今の「きもち」に○をつける(いくつでもOK!)
 2. ○をつけた顔に言葉をつける

きょう 今日
今日はどんなきもち?

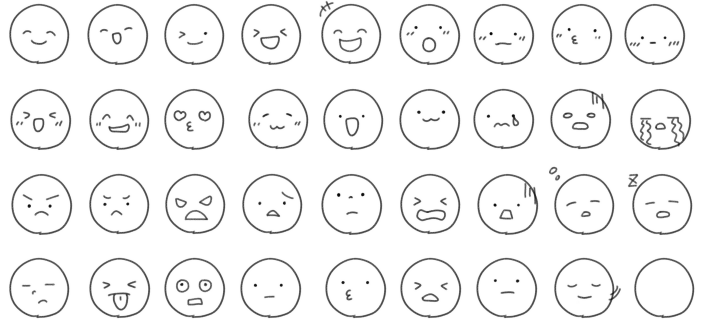
いくつかのきもちがいっぱいにおしよせることもあるよ!
 そして、「うれしい」も「かなしい」も大切なきもちです。



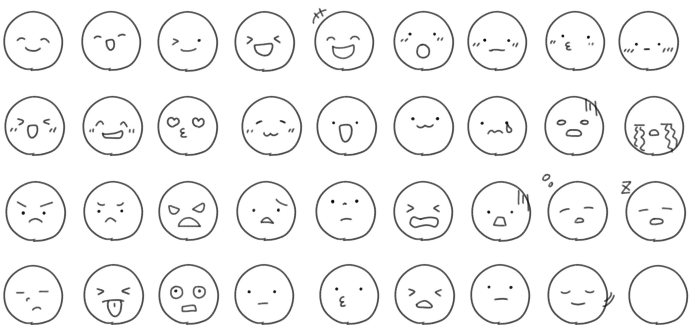
①今日のきもち ()



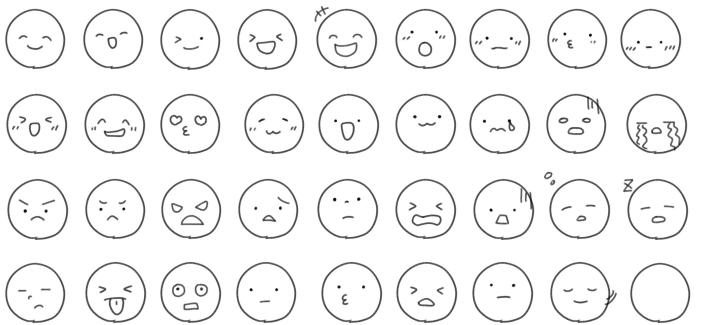
⑤今日のきもち ()



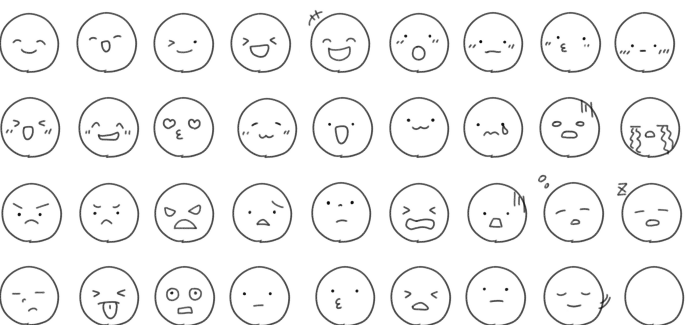
②今日のきもち ()



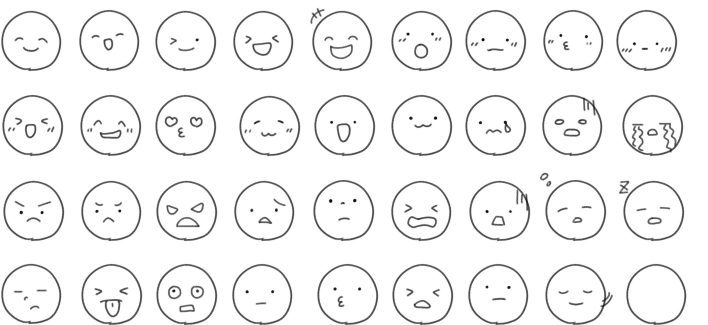
⑥今日のきもち ()



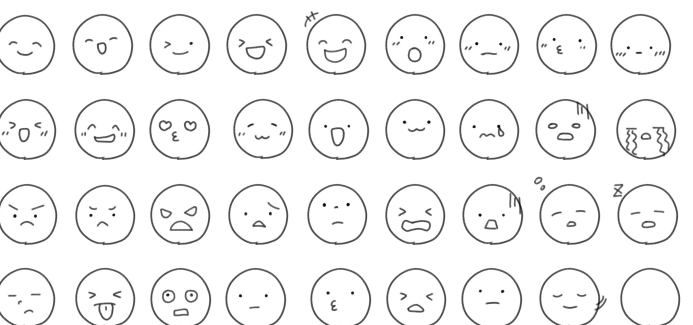
③今日のきもち ()



⑦今日のきもち ()



④今日のきもち ()



	月	火	水	木	金	土	日
日にち	/	/	/	/	/	/	/
かくにん	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

＜＜ご利用フォーム送信のお願い＞＞

この度は、フリー・ザ・チルドレン・ジャパン(FTCJ)の教材をご利用頂きまして、誠にありがとうございます。よりよい教材作り、無料での教材提供継続のため、使用のご報告・ご意見をFTCJまでお寄せください。また、教材の使い方等、御不明な点があれば、どうぞお気軽にお問い合わせください。

教材ご利用フォーム

<https://forms.gle/48e2ZPcVi9qfwUKz8>



＜＜著作権に関するご案内＞＞

●教材・書籍等の著作権はフリー・ザ・チルドレン・ジャパンに帰属します。

著作権法上の例外を除いて、教材・書籍等の全部または一部を無断で複製したり、転写・引用・入力などしないでください。学校の先生が、授業で使うためにコピーを作って児童や生徒に配布することは「著作権法上の例外」なので、問題ありません。

●教材・書籍等を利用して、非営利目的の講義や参加型学習プログラムを実施する際には、事前の広報資料や当日の配付資料、事後のレポート等に、使用する著作物の著作権者が当団体にあることを明示ください。

例「当講座で使用する教材・テキストは、フリー・ザ・チルドレン・ジャパン発行の教材です。」

＜＜イラスト協力＞＞

FTCJ子どもメンバー なの（当時高校生）

「きもちペーパー」の顔文字イラストを作成いただきました。

＜＜助成＞＞

本教材は、公益財団法人東京都福祉保健財団「子供が輝く東京・応援事業」の助成によって、開発・作成しました。

発行日：2025年3月20日

発行者：認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン 教材開発チーム

認定NPO法人フリー・ザ・チルドレン・ジャパン
教材開発チーム



HP : <https://ftcj.org/>

Mail : info@ftcj.org