


【教材名】

きもちのワークシート

SSTグループ ワークシート①

なまえ _____

1 さいきんの表情に○をつけよう



2 その表情になった出来事は?

3 どんな気持ちでしたか?

SSTグループ ワークシート②

なまえ _____

1 「嬉しい」を感じた場面を思い出そう

1	2
3	4
5	6

2 そのときの言葉や行動は?

1	2
3	4
5	6

SSTグループ ワークシート③

なまえ _____

1 「嬉しい」を感じた場面を思い出そう

1	2
3	4
5	6

2 そのときの言葉や行動は?

1	2
3	4
5	6

SSTグループ ワークシート④

なまえ _____

1 「嬉しい」を感じた場面を思い出そう

1	2
3	4
5	6

2 そのときの言葉や行動は?

1	2
3	4
5	6

【ねらい】 自立活動の6区分（2心理的な安定）(3人間関係の形成)(6コミュニケーション)

- 自分の気持ちに気づく。
- 気持ちを言葉で伝える。
- 気持ちの調整につなげる。

こんな児童生徒に・・・

- 気持ちを伝えることが苦手。
- 気持ちの切り替えに時間がかかる。
- なんかイライラする、なんか落ち込む様子が見られる。

【使い方】

- 学校や家庭、デイサービスなど身近に起こった出来事を、ワークシートにまとめる。（設問1は最後に取り組んでもよい）
- 出来事が多い場合はワークシート②～④に取り組む。



- ワークシートには正解はなく感じたことや気持ちを自由に書いてよいことを伝えて、共感することを大切にする。
- 生徒が書いたことをまとめたり、言い換えたりしながら気持ちに気づくことができるように支援を行う。