

気持ちのワークショップ

～おとなのあなたへ～

2022年8月4日

オープンハート♡大分

あなたは、自分の気持ちをうまく表すことができてきましたか？
どんな気持ちも、大切です。なぜって気持ちは心のアンテナだからー

1. 気持ち(感情)について考えましょう。

(1)変化してきた感情のとらえ方ー脳研究の発達からー

感情と理性は不可分につながっていることが判明

理性を働かせるためには、自分の感情の理解が不可欠である。

自分の感情を正直にみつめ、適切に表現できることが、理性的
でかつ情緒豊かな人間関係をつくる能力の基礎となる。

(2)感情表現のとらえ方も変化

感情を率直に表現することが、大切である。

感情に 快・不快はあっても 良い悪いはない。

自分の感情を正直にうけとめ、人にどのように表現するかが重要。

2. たくさんの気持ちを知りましょう。

3. 気持ちを伝えましょう。

4. 私たち、おとなにできることを考えましょう。

(1)どんな時、どんな大人に気持ちを伝えたいかな？

① 「」が守られている時
とくに大切な『』『』『』の権利
CAP プログラムより

②「」を守ってくれる大人って？
こどもの力を信じている人
エンパワーメントしてくれる人
「」は 最大の「」である

(2) 傾聴の勧め

「真実を明らかにするためには、二人必要だ。それを語る人と聴く人と」

～ハンリー・デビット・ソロー～

(め)

傾聴とは 耳 と 四 と 心 を傾けて相手の話をきくこと

- ① 能動的傾聴
- ② 共感的傾聴
- ③ 具体的傾聴
- ④ 行動のリミットを明確に示す

(3) 子どもの気持ちを言葉化してあげる

(4) 大人も自分の気持ちを言葉で率直に伝える

- ① 心の中に生じる感情は、この地球にたった1つしかない命の営み
- ② 子どもの行動に意見を言いたい時(対立)にも
「あなたは～だから」「あなたがよくないから」ではなく
「わたしは、あなたに～してほしい」とメッセージで伝えよう

いちばん悲しいときは 気持ちがわかってもらえないとき

いちばんうれしいときは 気持ちが通じあえたとき

いろんな気持ちがある あなた

そのままのあなたで いいんだよ

いろんな気持ちを大切に

ぐんぐん大きく しあわせになる

「気持ちの本」(森田ゆり著 童話館)より

今日のであいに ありがとう

