

こころスケール



ここがオススメ!

体やこころが忙しい子どもたちが増えています。なかには、気持ちに余裕がなかったり自分のストレスや疲れに気づかず、イライラしたり不調を訴える子どももいます。このワークシートでは、項目別に、自分の体やこころの健康を振り返ります。それを表現することは、自分を大切にすることやストレスマネジメントの一步につながります。繰り返し実践することをオススメします。

「『そのときどきで違う』という人もいるかもしれません。そういう人は『いまの自分』はどんな調子かなと確認して書いてみよう!」と伝えるのもよい。

最近、あなたはどんな調子ですか? 体は元気ですか? 頭はスッキリしていますか? こころはどんな感じでしょう?
勉強や活動、いろいろなことへのやる気はわいてきますか?
ここ1週間を振り返り、自分の「からだ」「あたま」「こころ」「やる気」について確認してみましょう。そして、「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、いまの状態を言葉にできるよければスケールに書きこんでみましょう。

「こんなふうに……」と例を見て説明するとよい。

「どうして『-10』なの?」などと説明は求めない。
顔にいたずら書きをして終わってしまう子どもがいても強制はしない。

「からだ」
10 ← 5 ← 0 ← -5 ← -10
元気! ← 調子悪い

「あたま」
10 ← 5 ← 0 ← -5 ← -10
スッキリ! ← 重い

「こころ」
10 ← 5 ← 0 ← -5 ← -10
おだやかニコニコ! ← 混乱、イライラ、不安

「やる気」
10 ← 5 ← 0 ← -5 ← -10
エネルギーいっぱい! ← 無気力

例
からだ: 元気! (10) ← 少し下がり (5) ← 調子悪い (10)
あたま: スッキリ! (10) ← あたまが重いわ (5) ← 重い (10)
こころ: おだやかニコニコ! (10) ← まあまあ (5) ← 混乱、イライラ、不安 (10)
やる気: エネルギーいっぱい! (10) ← やる気 (5) ← 無気力 (10)

感じたこと・考えたこと
= 「積極的に何か(勉強やスポーツ、好きなことなど)をやる気持ちはわいてきたかな?」と言葉を添えるとうわりやすい。

実施日: _____ 年 組 番 _____
名前: _____

このワークシートでは、最近の自分の「からだ」「あたま」「こころ」「やる気」について振り返り、それを表現することで、自分の状態を客観的にとらえます。また、いまの状態を「言葉」に表現することを試みます。こうした作業をとおして、子どもたちが、①自分の体やこころの調子を感じ取れる力を育み、②自分の体やこころとうまくつき合っていく姿勢を育むこと、がねらいです。

進め方

- 導入** 子どもたちの気持ちが落ち着いているのを確認後、導入文を読む。最近の自分の調子について、振り返ることができるよう、「からだはどうか?」「あたまはどうか?」などと、ゆっくり時間をとりながら進めていく。「例」を見ながら、「『どんな調子かな?』と自分に聞いてみて、言葉にできるようだったら書いてみよう」と提案する。言葉ではなく色で表現することを提案してもよい。記入後、シェアリングをする場合や、回収する場合は、その旨を伝える。
- 展開** 子どもたちが安心・集中して書けるように、静かに見守る。終わり近くになったら「もう1度、自分の書いたものを見てみよう。『最近の自分の調子は、こんな感じかな?』と確認してみよう」と呼びかける。
- まとめ** シェアリングをする場合……「友達の書いたものを悪く言ったり、からかったりしない」ことを伝える。シェアリング後、感想を書く。シェアリングをしない場合……感想を書く。

実践エピソード

ツヨシ(仮名)は、実施するたびに「やる気」だけが「-10」なので、「どうして、やる気がないんだろう?」と問題意識をもち始め、カウンセリング・ルームに相談に行きました。

サチコ(仮名)はワークシートの感想に、「みんなの『こころスケール』を見て、やっぱりこころが元気じゃないと、毎日が楽しくないんだなーとわかった」と書いてくれました。

アキコ(仮名)は、「風邪だと思う」と保健室によく来ます。熱はありません。保健室でワークシートを実施しました。「最近ずっと具合が悪かったけれど、私の調子の悪いところは『あたま』だったみたい。どうしてかな?」と語りつつ、最後には「夜遅くまでゲームをするの、やめないといけないね」と自ら話して帰ったそうです。

「こんな書き込み」「こんな様子」への対応

先生に相談したい子ども 「このワークシートはあとから回収します」と伝えてからクラスで実施すると、先生に相談したい子どもや調子が悪いことを知ってほしい子どもは、先生に向けたメッセージを表現することがよくあります。実施後、心配な子どもに声をかける場合は「原因を聞く」ことを優先せずに、「調子が悪かったんだね」「つらかったね」と気持ちを受けとめつつ、子どもがより気持ちを表現できるようにかかわりたいものです。

こんなときにピッタリ! 1週間を振り返る週末の時間に。朝読書の時間に。ホームルームの時間に。不登校の子どもに。保健室・別室登校の子どもに。カウンセリング・ルームで。ご家庭で。