

## <B1 個に応じる学習>気持ちを色で表現し、感情の変化を知る活動

自閉症・情緒障害学級特別支援学級・小学校 朝の会（登校後）、給食前、帰りの会  
ねらい：自分の気持ちを自覚して表現することで、感情の種類や変化について知る。

- ① 事前に5色（赤、オレンジ、緑、水色、青）がどのような気持ちを表すか担任や友達と一緒に決める。（例：「赤」は怒り、「オレンジ」はイライラ…等）
- ② 登校後、給食前、帰りの会に各自の端末で自分の気持ちを色で表現して、記録する。担任等の身近な人に、「どうしてその気持ちなのか」を話したり、気持ちが不安定な場合は「どのように過ごすか」を相談したりする。
- ③ 自立活動の時間に、学級で1日、1週間の気持ちの変化をグラフに表示して振り返り、感情にはいろいろな種類があって、変化するものであることを知る。

### 期待される効果

毎日、自分の気持ちを視覚化することで、自分の感情に向き合い、苦手な場面での対応や、気持ちを安定させる方法を考えることができるようになる。



使用する機能：データを記録・保存  
使用アプリ例：きもちメーター 等