

タイトル (活動概要)	61 怒りの気持ち どう乗り切る?	アプローチ (関連する力)	「集団づくり」 ⑰ ⑱		
タイミング (実施時期)	クラス集団の力を高めた い時	活動 場所	教室	所 要 時 間	50分
対象学年	幼・小低・小中・ 小高 中1 ・ 中2 ・ 中3 ・ 高	対 象 規 模	学級 (グループ)	活 動 場 面	学活・道徳
活 動 の ね らい	<p><背景>がまんや群れあい体験の不足から怒りをコントロールできず、トラブルになることが多い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心の状態や動きを客観的に見つけ、情動に対応する方法を知る ・仲間とのかかわりや、日常のトラブルの解決策を考える 				
準 備	・ワークシート ・筆記用具				
学 習 ・ 活 動		支 援 の 観 点 ・ 留 意 点 等		資 料 等	
1 導入 (15分) ・怒りを感じたとき、どんな行動を取るか 班ごとに出し合い、班記録用紙に記入する (ブレインストーミングで行ってもよい) ①キレル時ってどんなとき ②キレたときどんな行動をとってしまう		・記録用紙を配布する ・班で司会、記録を決める ・班ごとに発表する		班用記録用紙1	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> キレそうになった時どうしたらよいかを考え、体験してみよう </div>					
2 主活動 (30分) ・ワークシート①を読み、自分の“こころ” をコントロール方法を知る ・設定された場面で、自分の気持ちを落ち 着かせるような自分への語りかけを考 え、ワークシート①に記入する ・班で話し合っシナリオづくりをする ・めざすラストシーンを思い浮かべ、自分 自身への語りかけを考えて、その後のシ ナリオを考える ・シナリオを発表する		・ステップを踏んで説明し、記入させる		ワークシート① ワークシート②	
3 ふり返り (5分) ・感想を記入する				ふり返りシート	
配 慮 事 項	・自分自身へ落ち着いて語りかけができたことを評価する ・問題解決を目指すという方向性を確認し、問題解決を最終目標とすることを意識付ける ・事前にグループを作り、活動ができるよう机を組み合わせしておく ・地域や学年などの実態に応じて、怒りの場面設定をかえて、より児童生徒が積極的にグル ープ・アプローチに参加できるよう工夫するとよい				

参考：皆川興栄「総合学習でするライフスキルトレーニング」(明治図書 1999年)、皆川興栄「ライフスキルの基礎基本」(明治図書 2005年)

「みんなで考えよう！」

（ ）班

「キレル時ってどんな時？」

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

「キれた時どんな行動をとってしまう？」

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

自分の“こころ”をコントロールする方法

- ①自分に語りかける
「ここでキレたら終わりだ」「ガマン！ガマン！」「他に方法はないか？」
「人は人！自分は自分！」
「リラックス、リラックス」「落ち着け～」など
- ②間をおく(ゆっくり10まで数える)
- ③今感じていることを「あなた…」でなく、「私は…」に言い換える
「おまえが悪いんだ」⇒「俺はおまえの言い方が悪いと思う」
- ④呼吸法：5秒吸って、2秒止め、10秒かけてゆっくり吐く
- ⑤相手の良いところを思い浮かべる
- ⑥楽しい歌を心の中で歌う
- ⑦相手の話に集中する
- ⑧時間をおく(ひと晩、1週間など)

場面

AとBは友だちだが、なぜだか今朝からBのAに対する態度がおかしい。
Aに対して、何か怒っているようだ。

そして、体育・サッカーの授業後…

A「おい！」
B「…」
A「なんで俺にパスをまわさないんだよ！」
B「べつに」
A「べつになって何だよ！おい！」

☆自分への語りかけを考えるまでのステップ☆

Aになったつもりで考えてみよう

(1)自分Aは ということに対して怒っている

(2)ここで自分Aの怒りが爆発したらどうなる？

(3)自分自身を落ち着かせるような言葉を考えよう。
Bのことを怒っている自分の心に向かって何と語りかけますか？

ワークシート② 「みんなでAの気持ちになって考えよう！」

() 班

場面

AとBは友だちだが、なぜだか今朝からBのAに対する態度がおかしい。
Aに対して、何か怒っているようだ。
そして、体育・サッカーの授業後…

A「おい！」
B「…」
A「なんで俺にパスをまわさないんだよ！」
B「べつに」
A「べつになって何だよ！おい！」

みんなで意見を
出し合おう！

1. Aの心の中はどうなっているのだろう？

Aは

ということに対して怒っている

2. ここでAの怒りが爆発したらどうなると思いますか？

3. あなたがAなら、Bのことを怒っている自分の心に向かって何と語りかけますか？

4. 自分の心に語りかけた後、Bとどんな会話になると思いますか？

会話の続きを想像して作ってみよう。目標は、冷静に話し立ち去ることです。

A「おい！」
B「…」
A「なんで俺にパスをまわさないんだよ！」
B「べつに」
A「べつになって何だよ！おい！」

ここで自分の心に語りかける

考えよう！

A「

」

B「

」

めざすラストシーン…お互い冷静になって立ち去る

怒りの気持ち、どう乗り切る？

～ふり返りシート～

年 組 ()

4	よくできた	3	まあまあできた	2	あまりできない	1	できなかった
---	-------	---	---------	---	---------	---	--------

- | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 進んで取り組めましたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| 2 | 自分の気持ちを出せましたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| 3 | 怒りの気持ちのコントロール方法を見つけることができましたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |
| 4 | トラブルの解決方法を考えることができましたか | 4 | — | 3 | — | 2 | — | 1 |

★今日の学習の感想★