

## 授業を振り返って②<中学校>

### 「怒りと上手に付き合おう」

**視点 I** 本時のねらいを達成できたか(◇印は、展開案やワークシート等の修正に関する内容です。)

#### 1 リフレーミングについて

- トラブルのきっかけとなる出来事を挙げ、「怒りにつながる考え方」と「怒りにつながらない考え方」について具体例を示し、リフレーミングの仕方について丁寧に説明をしました。そのためリフレーミングの仕方についての理解が深まり、ほとんどの生徒が「怒りにつながる考え方」をワークシートに書くことができました(資料1)。

リフレーミング		
きっかけとなる出来事	怒りにつながる考え方	怒りにつながらない考え
③ 移動教室に一緒に行こうと約束をしていた友達が、他の人と行ってしまいました。	おいていてしまった	その友達との約束は送行わり、みんながたのびかな? のかな?
③ 移動教室に一緒に行こうと約束をしていた友達が、他の人と行ってしまいました。	約束したために 約束やぶる人なんだ	別の人と行こう きっと忘れたんだ

資料1 生徒が記入した「リフレーミング」  
(ワークシートより)

- 「怒りにつながらない考え方」については、ワークシートに記入した自分の考え方を意欲的に発表することができました。班や全体での交流を通して多様な考え方に触れたことで、リフレーミングの技法を今後の生活でも生かそうとする記述が見られました(資料2)。

今日の学習で「怒」をコントロールということでは、みんなの意見をきいてさんこうになりました。次おこしたときは必ず「リフレーミング」をしてみたいと思います。
--

資料2 生徒の感想(振り返りシートより)

- ◇ 「怒りにつながらない考え方」について、できるだけ多くの考え方を交流する時間を十分に確保するために、「怒りにつながらない考え方」だけを書き入れるようにワークシートを修正しました。

#### 2 その他の怒りへの対処法について

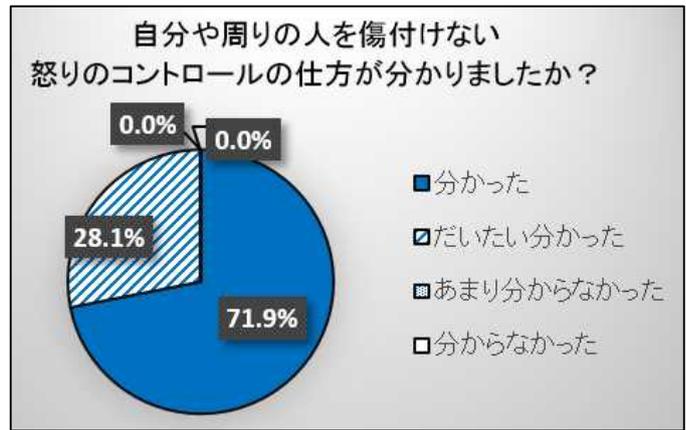
- 怒りへの対処法としてリフレーミング以外に「深呼吸」「カウントアップ」「自分への声掛け」の3つの方法を体験した後、その他にも「その場から離れる」「違うことを考える」などの対処法についてもスライドを使いながら1つ1つ紹介しました。生徒は、スライドで対処法が紹介されると興味深くスライドに見入っていました。
- 前時の怒りの仕組みの学習と本時で紹介した怒りへの対処法を関連付けて考える生徒がおり、今後の生活に生かそうとする記述が見られました(資料3)。

怒りは爆発すると暴言とか暴力とかしてしまふから、これからは爆発する前に深呼吸とかして、気持ちを落ち着かせたいと思います。
--

資料3 生徒の感想(振り返りシートより)

### 3 怒りへの対処法の理解について

- 振り返りシートの「自分や周りの人を傷付けない怒りのコントロールの仕方が分かりましたか」という質問に対して「分かった」と「だいたい分かった」と回答した生徒の合計が100%だったことから、怒りへの対処法を理解する時間になったと考えます(資料4)。
- 実践したい怒りへの対処法として、本時で紹介した方法やこれまで実践していた対処法を挙げている生徒がいました(資料5)。ほとんどの生徒が、自分も周りの人も傷付けない怒りへの対処法を見付けることができました。



資料4 怒りへの対処法の理解についてのアンケート結果(振り返りシートより)

3. あなたが使ってみたい怒りのコントロールの仕方を書いてみましょう。

深呼吸もつかうみたい。

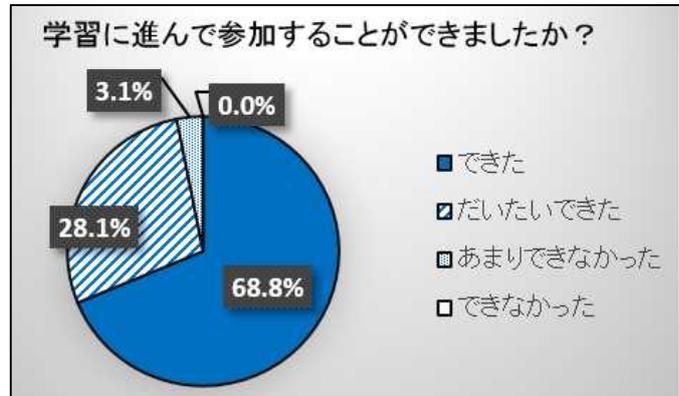
3. あなたが使ってみたい怒りのコントロールの仕方を書いてみましょう。

好きな音楽を聞く。犬と遊ぶ

資料5 生徒が考えた怒りへの対処法(ワークシートより)

#### 視点Ⅱ 次時につながる内容であったか

- 振り返りシートの「学習に進んで参加することができましたか」という質問に対して「できた」と「だいたいできた」と回答した生徒の合計は96.9%で、授業全体を通して、生徒は意欲的に活動に参加しました(資料6)。
- 怒りを爆発させずコントロールしたいという記述や広い心をもつことが大切だという記述が見られました(資料7)。このことから、次時のトラブルを未然に防止するスキル学習につながるものと考えます。



資料6 学習への参加状況についてのアンケート(振り返りシートより)

これから、しっかりと怒りの気持ちを抑えてコントロールして、あまり爆発しないようにしたいと思っています。また、この学習を通して、気持ちを落ち着かせる深呼吸や、カウントダウンなども、実践してみようと思いました。

自分が普段している対処法の別にもたくさんあると気付いたし、やってみたいと思った。あとは、もう少し落ち着いて広い心をもつことが大事だと思った。

資料7 生徒の感想(振り返りシートより)