活動プログラム展開案①＜中学校＞

「怒りについて考えよう」

○　本時のねらい

・怒りの感じ方や怒りの仕組みについて理解することができる。

○　展開(本時で使用する**【スライド１】**～**【スライド７】**は、展開案の後に示しています。)

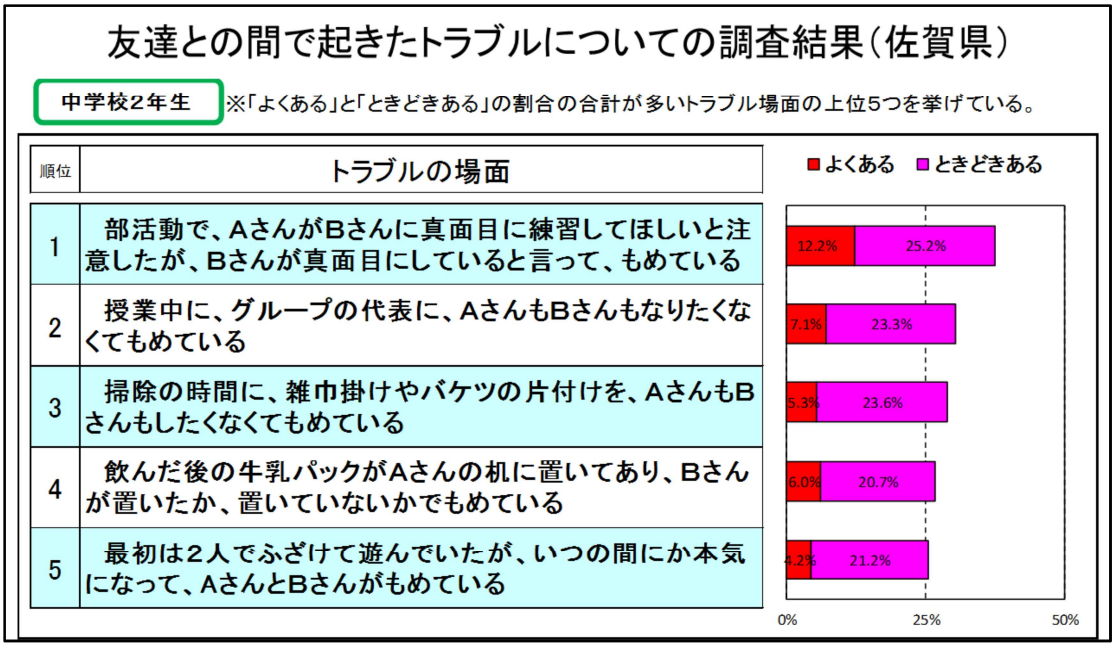
学習活動	教師の働き掛け(◯)　予想される生徒の反応(・)	指導上の留意点
１．身の回りのトラブルを想起し、活動プログラム全体の見通しをもつ。 【３分】	○皆さんは、どのような学級になったら、楽しい学校生活を送ることができると思いますか。 ・仲のよい学級 ・けんかのない学級 ・いじめのない学級 ○しかし、学校の中で、腹が立つことがあったり、ささいなトラブルが起きたりするかもしれません。先生は、もしトラブルが起きても、トラブルを話合いで解決できる学級になればいいなと思っています。ささいなトラブルを皆さんの力で解決できるようになれば、もっと居心地のよい学級になると思っています。 ○これから、「トラブルが起きるときにどのような感情を抱くか」「トラブルが起きないようにするためにはどのようにすればよいか」「トラブルが起きたときにはどのようにすればよいか」について学習していきます。	・トラブルについて学習することを説明し、活動プログラム全体の見通しをもたせる。
２．本時のめあてを知る。 【７分】	○これは、佐賀県の中学生を対象に実施した「友達との間で起きたトラブルについての調査結果」です。**【スライド１】** ○皆さんの周りで同じようなトラブルを見たことがありますか。 ○このようなトラブルの場面で、あなたはどのような気持ちになりますか。また、トラブルの当事者はどのような気持ちになると思いますか。 ・イライラする ・腹が立つ ・ムカッとする ・悲しくなる ○トラブルが起きるときに抱く様々な感情の１つとして、怒りがあります。怒りは人間のもっている感情の１つで、トラブルが起きたとき怒りを感じるのは自然なことです。大事なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。 ○今日は、怒りについて学習していきます。	・スライドで「友達との間で起きたトラブルについての調査結果」を提示し、１つずつ読み上げて身の回りのトラブルを想起させる。 ・怒りが起きるのは自然なこと、怒りとどのように付き合うかを知ることが大切であることを知らせる。
【本時のめあて】　　怒りについて考えよう		
３．「怒りの温度計」について考える。		・ワークシートＡを配布する。

(1)「怒りの温度計」について知る。 【５分】	○下校時、隣の人が開いた傘が、自分の顔に当たったらどれくらいの怒りを感じますか。怒りが全くないときの温度を０℃、怒りが爆発するときの温度を100℃として、怒りの温度がどのくらいになるのか、「怒りの温度計」に色を塗りましょう。 **【スライド２】** ・20℃ ・60℃	・怒りの感じ方を視覚化することで自己理解を促す。 ・スライドを提示して「怒りの温度計」について具体例を挙げながら記入の仕方を説明する。
(2)「怒りの温度計」を記入する。 【５分】	○同じようにして、ワークシートＡの１に書いてあるような出来事があったとき、どのくらいの怒りを感じるのか個人で考えて「怒りの温度計」に色を塗って下さい。	・身近な場面について１つずつ読み上げて怒りの温度をワークシートに記入させる。
(3)「怒りの温度計」について班で話し合う。 【10分】	○班の人と「怒りの温度計」がどのくらいの温度になったか教え合って、ワークシートＡの２に記入しましょう。**【スライド３】** ○互いの「怒りの温度計」を比べて、班で気付きや感想を交流しましょう。 ○ワークシートＡの３に「怒りの温度計」を友達と比べた気付きや感想を記入しましょう。 **【スライド４】**	・個人で記入させた後、班で話し合わせることで様々な考えがあることに気付かせる。
(4)「怒りの温度計」を比べての気付きを発表する。 【５分】	○気付いたことを発表してください。 ・怒りの温度は、人によって違っていた ・人によって、怒りの感じ方は違う ・怒りの温度が同じくらいの出来事があった ○同じ出来事でも怒りの感じ方は人によって違います。逆に、誰もが似た感じ方をする出来事もありました。	・気付いたことを全体の場で発表させる。 ・「怒りの温度計」を活用し、怒りは人によって感じ方が違うことを意識させる。
４．怒りの仕組みについての教師の説明を聞く。 【７分】	○このように、怒りの感じ方は人や場面によって様々ですが、今日は、怒りの温度が100℃になる場面について考えてみましょう。怒りと上手に付き合うためには、怒りの仕組みを知ることが大事です。怒りは、一般的にはどのような仕組みになっているのか考えていきましょう。**【スライド５】**	・ワークシートＢを配布する。
	○ワークシートＢの心、身体、行動の様子に当てはまる言葉を選んで書きましょう。**【スライド６】**	・スライドを提示して、記入の仕方を説明する。
	○一般的な怒りの仕組みを説明します。 **【スライド７】**	・スライドのアニメーション機能を使って説明する。スライドのシナリオ通りに説明する。 ・徐々に怒りが高まる場合や一気に怒りが高まってしまう場合があることにも触れる。

５．本時の学習を振り返る。 【８分】	○今日の学習を振り返ります。振り返りシートに記入しましょう。 ○振り返りシートに書いたことを、発表しましょう。 ○今日は、トラブルが起きるときに抱く様々な感情の１つである怒りについて学習しました。怒りは誰でも抱く感情で、怒りの感じ方は人によって違うということや、怒りの仕組みについて学びました。 ○次の時間は、怒りのコントロールの仕方について学習します。	・振り返りシートを配布する。 ・振り返りシートに記入したことを班で発表し合った後に全体の場で発表させる。 ・次時の学習について知らせる。

本時で使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

【スライド1】



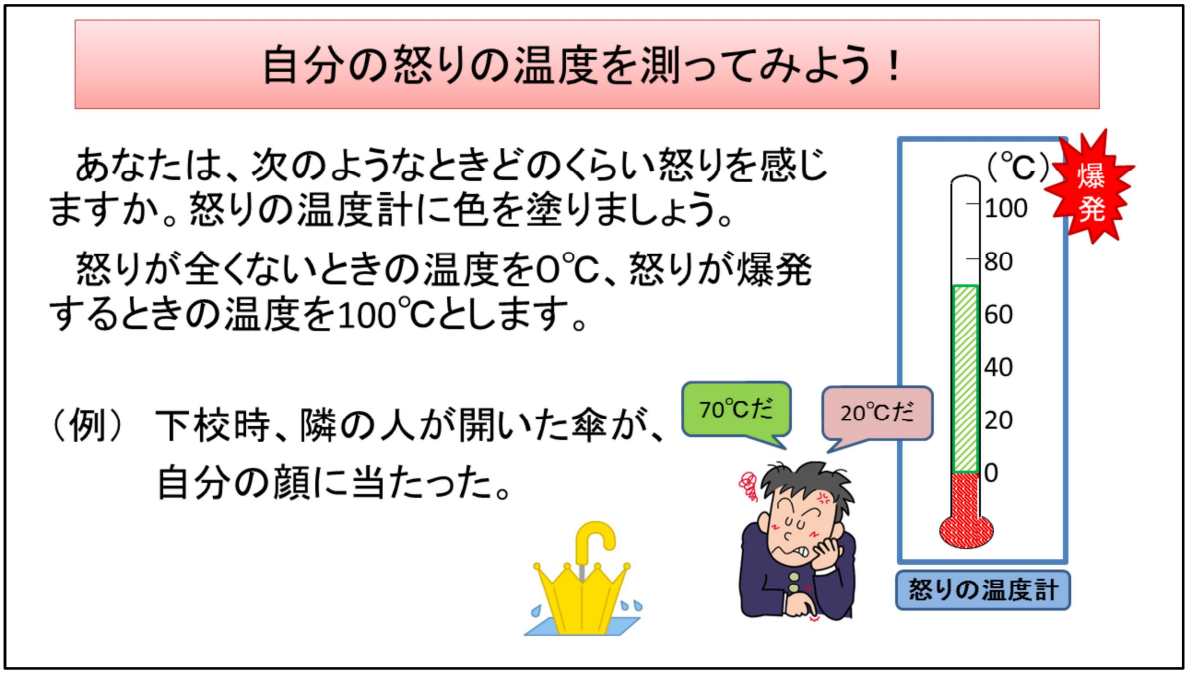
【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】
(●印のとき、アニメーションを動かす)

これは、佐賀県の中学生を対象に実施した「友達との間で起きたトラブルについての調査結果」です。
これは、第5位までの結果です。
第5位は、「最初は2人でふざけて・・・(※読み上げる)」でした。
第4位は、「飲んだ後の牛乳パックが・・・(※読み上げる)」でした。
では、第3位から第1位までは、どんなトラブルでしょうか。考えてみましょう。
●第3位は、「掃除の時間に、雑巾がけや・・・(※読み上げる)」でした。
●第2位は、「授業中に、グループの代表に・・・(※読み上げる)」でした。
●第1位は、「部活動で、AさんがBさんに・・・(※読み上げる)」でした。
皆さんの周りで同じようなトラブルを見たことがありますか？

このようなトラブルの場面で、あなたはどのような気持ちになりますか。また、トラブルの当事者はどのような気持ちになると思いますか。
・イライラする
・腹が立つ
・ムカッとする
・悲しくなる
トラブルが起きるときに抱く様々な感情の1つとして、怒りがあります。怒りは人間のもっている感情の1つで、トラブルが起きたとき怒りを感じるのは自然なことです。大事なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。

今日は、怒りについて学習していきます。

【スライド2】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】
(●印のとき、アニメーションを動かす)

ワークシートの1を見てください。

1．自分の怒りの温度を測ってみよう
（ワークシートの設問を読み上げる）
あなたは次のようなとき　どのくらい怒りを感じますか。怒りの温度計に色を塗りましょう。
怒りが全くないときの温度を0℃　怒りが爆発するときの温度を100℃とします。

やり方を確認します。
例を見てください。
「下校時，隣の人が開いた傘が　自分の顔に当たった」と書いてありますね。
同じことが起きたとき　あなたの怒りの温度はどのくらいですか。　考えてみましょう。
このときの相手は、「日頃仲がよい友達ではなく、一般的なクラスの友達」という設定で考えてください。

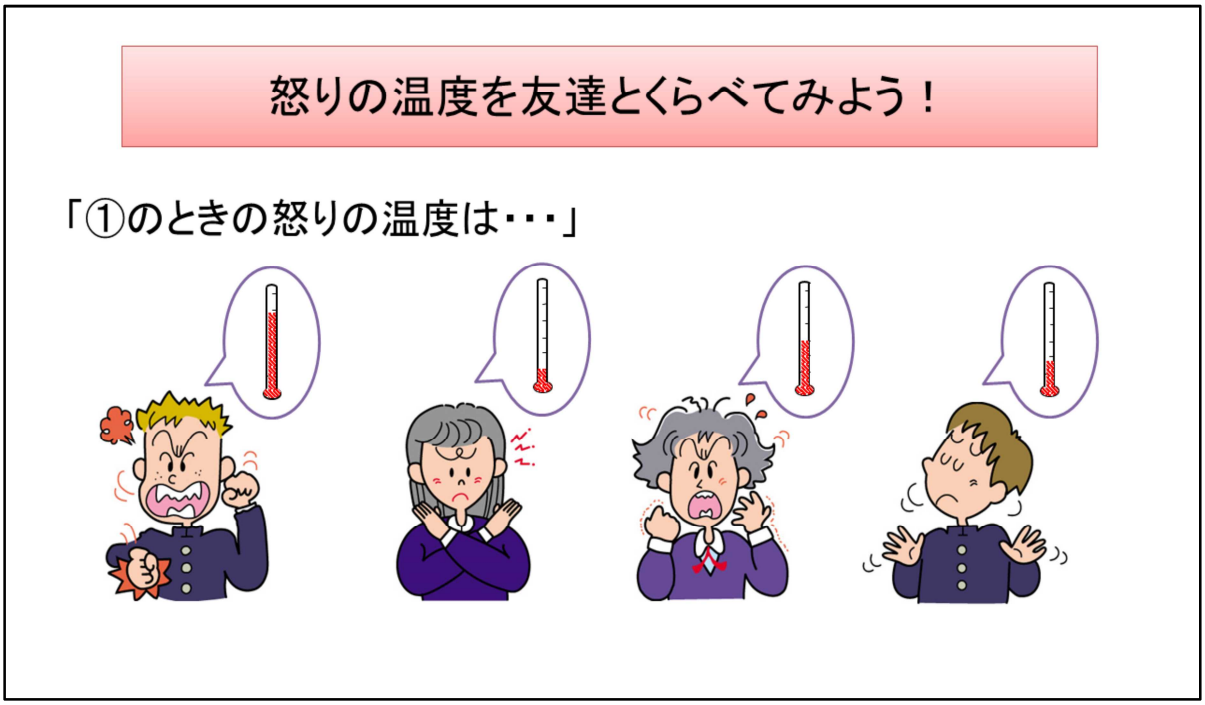
●20℃だ　と思ったら　20　の目盛りのところまで　色を塗りましょう。
●70℃だ　と思ったら　70　の目盛りのところまで　色を塗りましょう。

やり方について　質問はありませんか？
例の所だけ色を塗りましょう。

※生徒の温度を発表させるなどして、全員がやり方を分かっているか確認する。

では　ワークシートの他の場面について　同じように色を塗りましょう。

【スライド3】



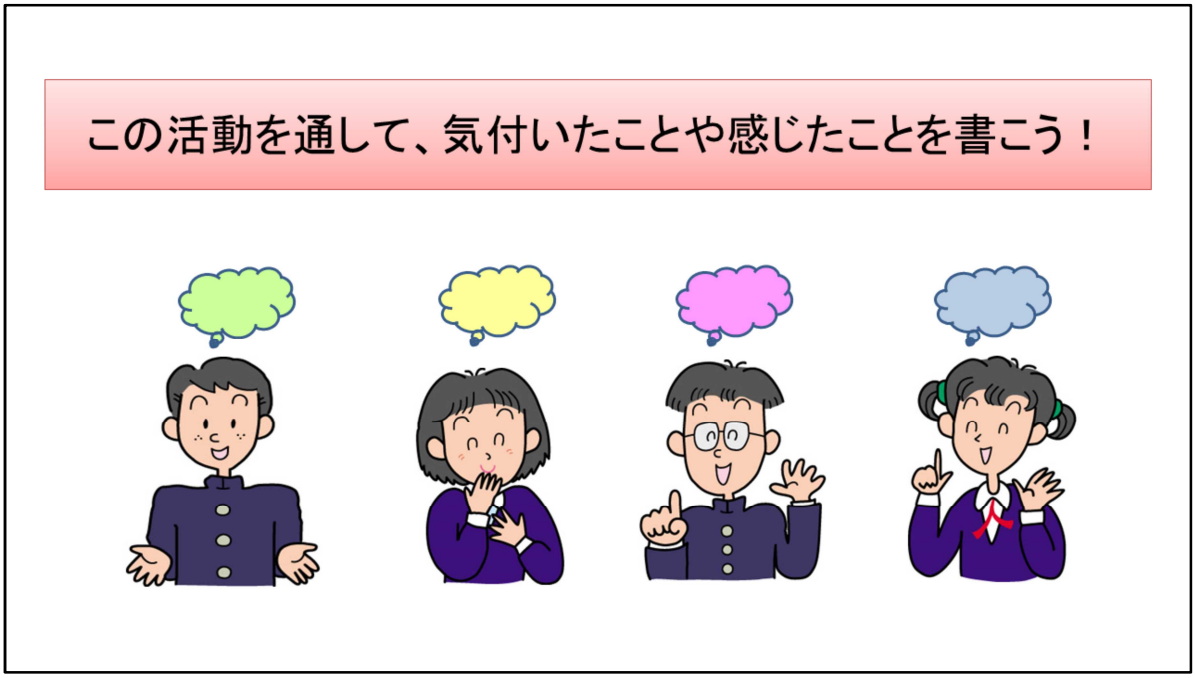
【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

班を作りましょう。
これから班の友達と、怒りの温度を比べます。
ワークシートの2を見てください。

表に、班のメンバーの名前を書きましょう。
①から順に、自分が何℃にしたか発表して、表を完成させましょう。

表が完成したら、表を見て、気付いたことや感じたことをみんなで話しましょう。

【スライド4】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

ワークシートの3に、この活動を通して、気付いたことや感じたことを書きましょう。

【スライド5】

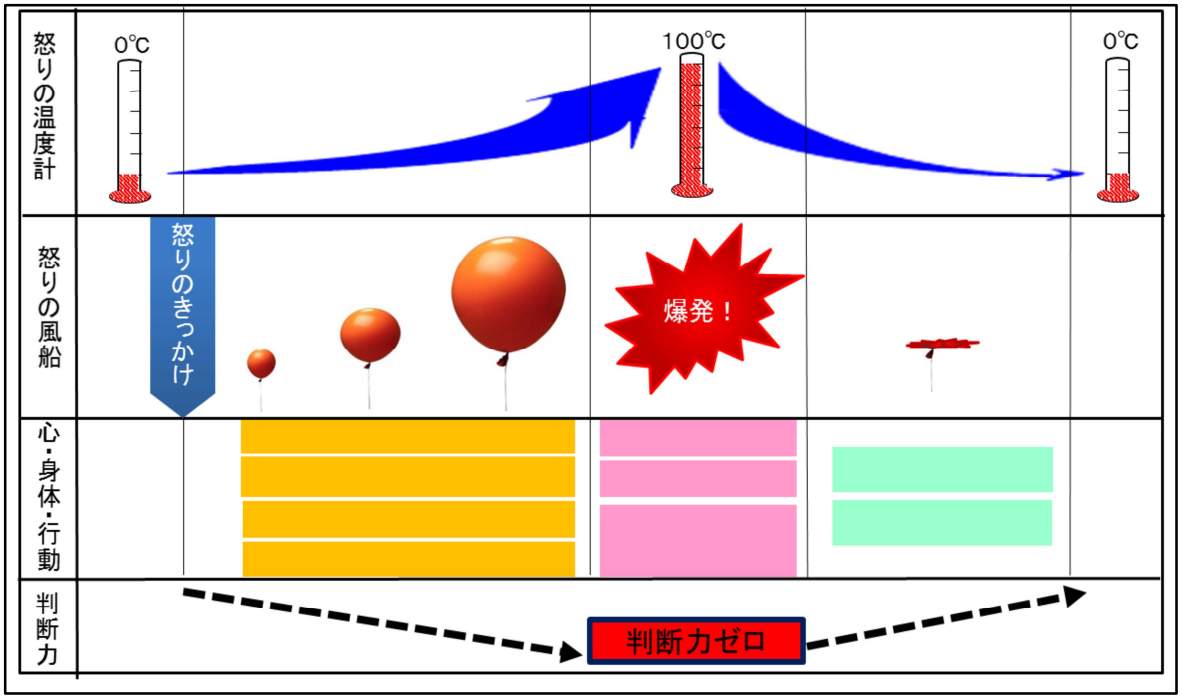
怒りの仕組みについて考えよう

怒りと上手に付き合うために
「怒りの仕組み」を知っておきましょう。

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

怒りの感じ方は、人や場面によって様々ですが、
今日は、怒りの温度が100℃になる場面について考えてみましょう。
怒りと上手に付き合うためには、怒りの仕組みを知ることが大事です。
怒りは、一般的にどのような仕組みになっているのか、考えていきましょう。

【スライド6】

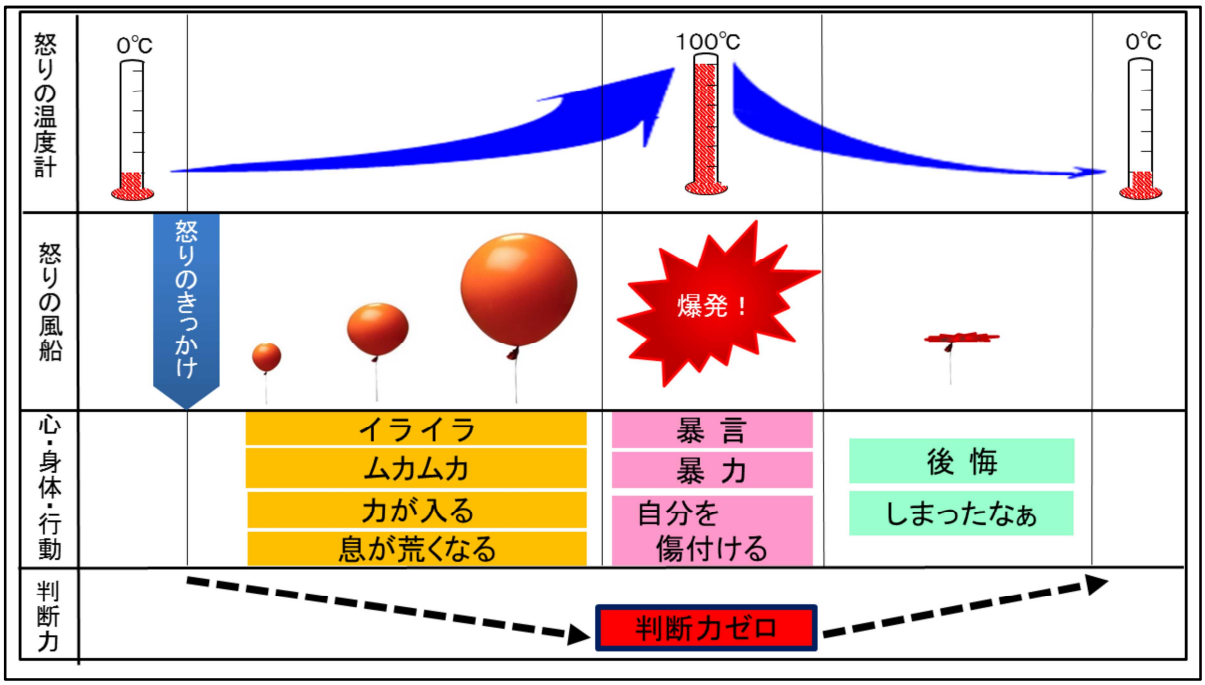


【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

※ワークシートの書き方の説明をする。
　まず、ワークシートに記入させて、答え合わせを兼ねて次のスライドで「怒りの仕組み」を説明する。

怒りの仕組みについて、ワークシートBの
心、身体・行動にあてはまる言葉を、選んで書きましょう。

【スライド7】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】
(●印のとき、アニメーションを動かす)

これから　怒りの仕組み　について説明します。「怒りの風船」というのは、怒りの大きさを表すものです。
この「怒りの風船」を使って怒りの仕組みを説明します。
●怒りが起きるときには何かのきっかけがあります。
　例えば　友達と廊下でぶつかったり
　自分の意見がなかなか受け入れてもらえなかったり
　そういったきっかけがあります。
●そのきっかけがあって　自分の中に　怒りの風船が生まれます。
●そうすると　まず心や頭の中ではストレス状態　イライラしたり
　ムカムカしたりする気持ちが　高まっていきます。
●人によっては　身体にも　力が入ったり　息が荒くなったりします。
●そして　怒りの温度が上がって
●何も考えられない　判断力ゼロになったとき
　一気にバンッ　怒りが爆発してしまいます。
●暴言を吐いたり　暴力を使ってしまったり　自分を傷付けてしまうこともあります。
●そのあと　時間が経つにつれて　怒りの温度は下がり　身体の力が抜けて
　緊張が取れて　心や頭の中でも　冷静さを少しずつ取り戻します。
●そうして　自分の行動を振り返って　考えられるようになったときに
　後悔したり　あー　あんなことしなければよかったなぁ
　しまったなぁという気持ちになったりします。
●それから　また少し時間を掛けて　普通の心の状態に戻ります。
これが怒りの仕組みです。

※一気に爆発する場合や、爆発しないよう怒りのコントロールができている場合など
　生徒の実態に合わせて、補足説明をする。