

②怒りと上手に付き合おう<中学校>

ワークシート

()年()組()号 名前()

1. こんなときどう考える？



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方
<p>【例】</p> <p>朝、登校のときに友達に向かって「おはよう」と声をかけましたが、友達は黙って行ってしまいました。</p>	<p>無視された。</p>	<p>気付かなかっただけだ。</p>
<p>①</p> <p>友達とふざけていたAさんがぶつかって謝らずに、そのまま行ってしまいました。</p>	<p>わざとだ。謝ってよ。</p>	
<p>②</p> <p>同級生が集まって話しているときに近くを通ったら、その中の数人があなたの方を見て笑いました。</p>	<p>何で笑ってるの？私のことを話していたんだ。</p>	
<p>③</p> <p>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。</p>	<p>約束を守らないなんて。 裏切られた。</p>	

2. 怒りのコントロールの仕方を練習しよう。

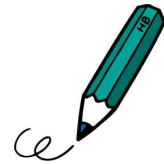
怒りのコントロール	ポイント
深呼吸	静かにゆっくりと 空気を鼻から吸って、口から出す
カウントアップ	心の中でゆっくりと 5以上数える
自分への声掛け	「待て」「落ち着け」「怒らない、怒らない」 自分で考えた言葉 ()

そのほかにも「その場から離れる」「違うことを考える」などもあります。

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よう。

②怒りと上手に付き合おう<中学校>

振り返りシート



()年()組()号 名前()

○今日の学習を振り返りましょう。

(1) 学習に進んで参加することができましたか？

できた だいたいできた あまりできなかった できなかった

(2) 怒りにつながる考え方から怒りにつながらない考え方に「リフレーミング」することができましたか？

できた だいたいできた あまりできなかった できなかった

(3) 「深呼吸」「カウントアップ」「自分への声掛け」など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？

分かった だいたい分かった あまり分からなかった 分からなかった

(4) 今日の学習の感想や学んだことをこれからどのように生かしていきたいか書いてみましょう。

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
