

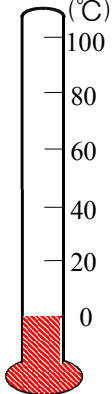
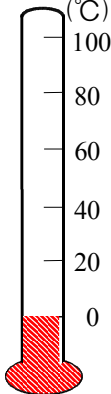
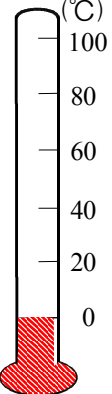
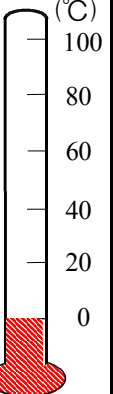
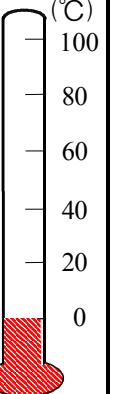
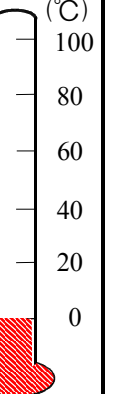
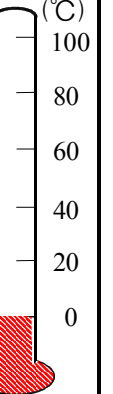
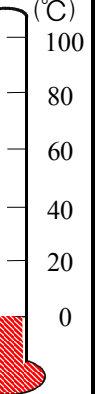
①怒りについて考えよう<高等学校>

ワークシートA

()年()組()号 名前()

1. 自分の怒りの温度を測ってみよう！

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。あなたは、次のようなときどのくらい怒りを感じますか。怒りの温度計の目盛りに線を入れましょう。

							
例 下校時、隣の人が開いた傘が、 自分の顔に当たった。	① 今から勉強しようと思っていたのに 親から「勉強しなさい」と言われた。	② 授業中、周りの人のおしゃべりの声が 大きくて説明が聞き取りづらい。	③ 自分のまちがいを友達に指摘された。	④ 自分が大事にしていたゲーム(CDや漫画本を 友達に貸したが、返してもらえなかったり、 傷がついて返ってきたりした。	⑤ 自分は悪くないのに、先生から誤解されて 注意された。	⑥ 別の部屋から教室に戻って来たら、自分の 教科書を誰かに勝手に持ち出されていた。	⑦ 登下校中、自転車でぶつかった相手が何も 言わずに去って行った。

2. 怒りの温度を記入したり友達と比べてみたりして、気付いたことや感じたことを書きましょう。

①怒りについて考えよう<高等学校> ワークシートB

()年()組()号 名前()

1. 怒りの仕組みについて、①～⑨の空欄にあてはまる言葉を「 」から選んで書きましよう。

怒りの温度計			
怒りの風船			
心・身体・行動	① ② ③ ④	⑤ ⑥ ⑦	⑧ ⑨
判断力			

ムカムカ、イライラ、力が入る、自分を傷付ける、
暴力、息が荒くなる、しまったなあ、後悔、暴言

2. 怒りのコントロールの仕方を練習しましょう。

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	(例)「待て」「落ち着け」「怒らない、怒らない」 自分で考えた言葉 ()	
リフレーミング	(例)友達に「おはよう」と声を掛けたのに黙って行ってしまった 無視された → ()	

①怒りについて考えよう<高等学校>

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はできましたか？

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)自分や友達の怒りの感じ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

(3)怒りの仕組みが分かりましたか？

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)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

(5)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を書きましょう。
