

活動プログラム展開案②<小学校>

「怒りと上手に付き合おう」

- 本時のねらい
 - ・怒りの仕組みと怒りのコントロールの仕方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(○) 予想される児童の反応(・)	指導上の留意点
1. 「怒りの温度計」について振り返り、本時のめあてを知る。 【2分】	○同じ出来事でも怒りの感じ方は人によって違いました。 ○怒りは人間のもっている感情の1つで、怒りを感じるのは自然なことでした。大事なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。 【スライド1】	・1時目で使ったワークシートを配布しておく。
【本時のめあて】 怒りと上手に付き合おう		
2. 怒りの仕組みについての教師の説明を聞く。 【8分】	○前の時間に学習したように、怒りの感じ方は人によって違いましたが、怒りという感情には、仕組みがあります。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切です。ここでは、一般的な怒りの仕組みについて説明します。 【スライド2】【スライド3】	・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を押さえる。
3. 怒りのコントロールの仕方を知り、体験する。 【10分】	○怒りの仕組みが分かりましたか。怒りは100℃になったときに爆発しています。 ○今日は、怒りを感じたときに1人でできる怒りのコントロールの仕方を3つ紹介します。 ○1つ目は「深呼吸」です。怒りを息と一緒に体の外に出します。静かに、ゆっくりと深呼吸します。鼻から吸って口から吐く方がいいです。1・2・3で吸って4で軽く止め、5・6・7・8で吐きます。【スライド4】 ○では、やってみましょう。深呼吸は、気持ちが落ち着くまで繰り返します。できたら、丸を付けましょう。 ○2つ目は「カウントアップ」です。心の中でゆっくりと数を数えます。1から順に、少なくとも5以上、できれば10以上数えます。 【スライド5】 ○では、やってみましょう。できたら、丸を付けましょう。	・ワークシートを配布する。 ・鼻呼吸を意識させるために、手で軽く口をふさいで鼻呼吸の仕方を練習させてから、深呼吸の練習に入る。 ・怒りの温度が100℃になる前に深呼吸することを伝える。 ・「カウントダウン」を行うと、怒りの感情が高ぶってしまい、逆効果になる恐れがあるため、「カウントアップ」を行う。

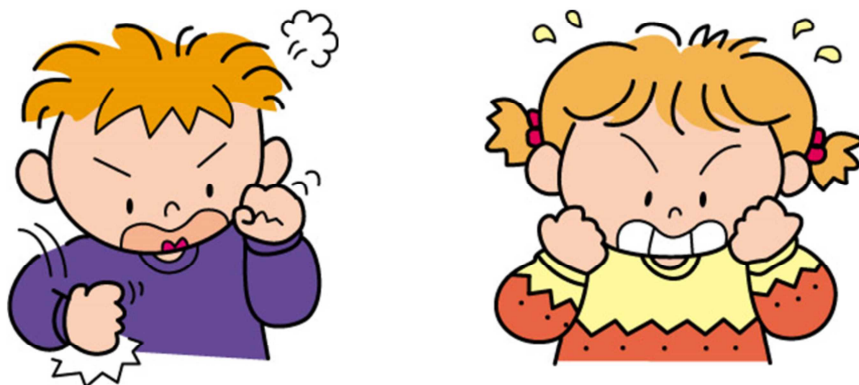
	<p>○3つ目は「自分への声掛け」です。 怒ってしまいそうだなと思ったときに、心の中で自分に言葉を掛けます。掛ける言葉は、「待て」「落ち着け」「怒らない」「大丈夫」「冷静に」などの短い言葉や、「どうしたらいいか考えよう」「私は落ち着いたままでいることができる」などの少し長めの言葉があります。自分に合った言葉を考えてワークシートに書きましょう。</p> <p>【スライド6】</p> <p>○どんな言葉を書いたか、紹介してくれる人はいますか。</p> <p>○では、やってみましょう。できたら、丸を付けましょう。</p>	<p>・「自分への声掛け」を書くことができなかつた児童には、ワークシートに書いてある言葉を使ってよいことを知らせる。</p>
<p>4. その他のコントロールの仕方について考える。 【15分】</p>	<p>○これは、佐賀県の小学校5年生を対象に実施した怒りのコントロールについてのアンケート結果です。【スライド7】</p> <p>○怒りを外に出してはいけないと言うことではありません。我慢し続けることで、いつか爆発してしまうかもしれませんし、「物に八つ当たりする」などは他の人へ迷惑が掛かるかもしれません。自分自身や周りの人を傷付けないように、怒りを上手に外に出すことが大事です。</p> <p>○普段、怒りが爆発しないように自分がしていることやこれから使っていきたいと思った怒りのコントロールの仕方をワークシートに書きましょう。</p> <p>○普段、怒りが爆発しないように自分がしていることを紹介してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・先生に言う ・一人になる ・その場から離れる ・好きな本を読む 	<p>・いろいろな怒りのコントロールの仕方があることを紹介する。</p>
<p>5. 本時の学習を振り返る。 【10分】</p>	<p>○今日の学習を振り返ります。ふりかえりシートに記入しましょう。</p> <p>○今日は怒りの仕組みや怒りのコントロールの仕方について学習しました。</p> <p>○自分に合った怒りのコントロールの仕方が見付かった人はいますか。</p> <p>○今日学習した怒りのコントロールの仕方を、これからの生活で使っていけたらいいですね。</p> <p>○次の時間は「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」について学習します。</p>	<p>・ふりかえりシートを配布する。</p> <p>・ふりかえ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。</p> <p>・次時の学習について知らせる。</p>

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】

怒りの仕組みについて考えよう

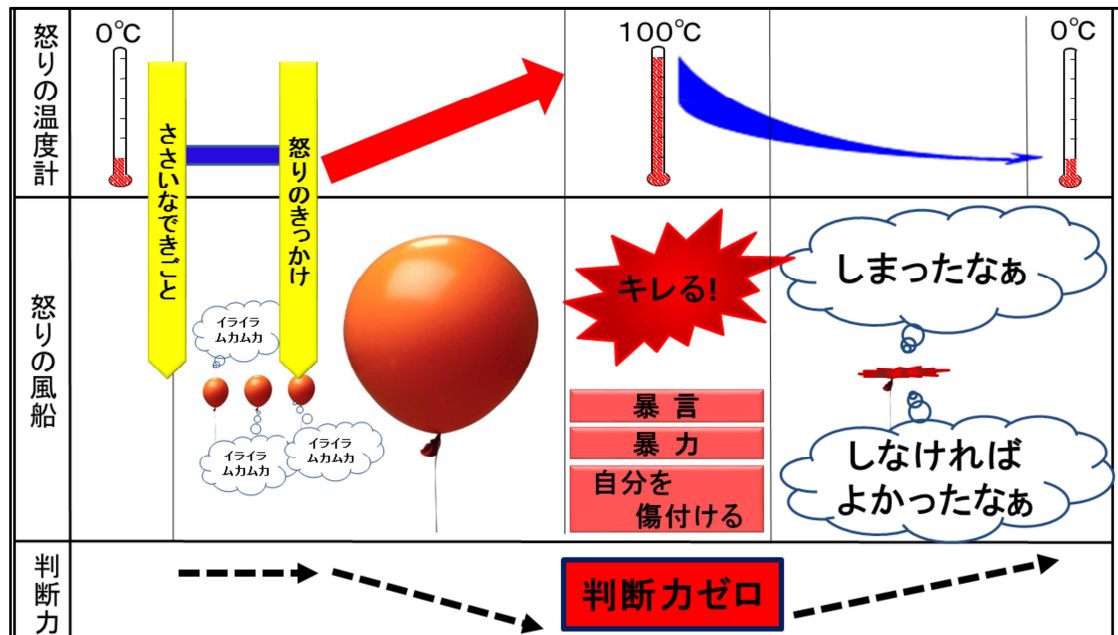
怒りと上手に付き合うために
怒りの仕組みを知っておきましょう。



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

怒りは人間のもっている感情の1つで、怒りを感じるのは自然なことでした。
大事なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。

【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】
 (●印のとき、アニメーションを動かす)

- また、周りの人が気付かないまま、その人の心の中で怒りの風船が大きくなる場合もあります。この場合、小さなきっかけでも爆発し、「突然キレた」と周りの人が思うことになります。このときの怒りの仕組みについて説明します。
- まず、怒る程のことではない ささいな出来事があったとします。
 - 時間は経っていきませんが、怒りの風船は小さいまま。
 - その時の怒りの温度は10°Cか20°C程。そんなに高くはありません。
 - 判断力も、そんなに変わることなく時間が経っていきます。しかし、イライラムカムカした気持ちは消えることなく心の中にあります。
 - そこに、怒りのきっかけ。そのきっかけも、他の人からすると怒る程のことではないぐらいの小さな小さな出来事です。
 - でも、その小さな出来事がきっかけとなり、一気に怒りの風船が膨らみます。
 - 怒りの温度も一気に100°Cに近づきます。
 - 怒りの温度が上がっていくにつれて、判断力も急に落ちていきます。
 - そして、判断力がゼロになったとき 怒りの温度も100°Cに達し
 - 一気にバンッ 怒りが爆発してしまいます。これがいわゆる「キレル」という状態です。
 - 乱暴な言葉を言ってしまうたり 暴力を振るってしまう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 身体から力が抜けて、緊張がとれて 心や頭の中でも 冷静さを少しずつ取り戻し、判断力も元に戻ります。そして 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 しまったなあという気持ちになったり あんなことしなければよかったなあなど 後悔したりします。それから また少し時間を掛けて イライラしていない普通の心の状態に戻ります。

【スライド4】

怒りのコントロールの仕方①

深呼吸

怒りを息といっしょに、体の外に出します。

1. 静かに、ゆっくりと呼吸します。
2. 空気を鼻から吸って、口から出します。

「1・2・3で吸って」「4で軽く止め」

「5・6・7・8で吐きます」

※ 気持ちが落ち着くまで繰り返します。

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

1つ目は「深呼吸」です。

怒りを息と一緒に体の外に出します。

1. 静かに、ゆっくりと深呼吸します。鼻から吸って口から吐く方がいいです。
2. 1・2・3で吸って4で軽く止め、5・6・7・8で吐きます。

では、やってみましょう。

深呼吸は、気持ちが落ち着くまで繰り返します。できたら、丸を付けましょう。

【スライド5】

怒りのコントロールの仕方②

カウントアップ

1. 心の中で、ゆっくりと数を数えます。
 2. 1から順に少なくとも5以上、
できれば10以上数えます。
- ※ 気持ちが落ち着くまで数えます。

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

2つ目は「カウントアップ」です。

1. 心の中でゆっくりと数を数えます。
2. 1から順に、少なくとも5以上、できれば10以上数えます。

では、やってみましょう。できたら、丸を付けましょう。

【スライド6】

怒りのコントロールの仕方③

自分への声かけ

怒ってしまいそうだなと思ったときに、心の中で自分に言葉をかけます。

例:「待て」「落ち着け」「怒らない、怒らない」

※ 自分で言葉を考えてもいいです。

※ 気持ちが落ち着くまで言葉をかけます。

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

3つ目は「自分への声掛け」です。

怒ってしまいそうだなと思ったときに、心の中で自分に言葉を掛けます。

掛ける言葉は、「待て」「落ち着け」「怒らない」「大丈夫」「冷静に」などの短い言葉や「どうしたらいいか考えよう」「私は落ち着いたままにしていることができる」などの、少し長めの言葉があります。

自分に合った言葉を考えてワークシートに書いてください。

どんな言葉を書いたか、紹介してくれる人はいますか。

では、やってみましょう。できたら、丸を付けましょう。

【スライド7】

怒りのコントロールの仕方(佐賀県の小学5年生)

- 1位 友達に話す
- 2位 ゲームや音楽などで気をまぎらす
- 3位 がまんする
- 4位 一人になれる場所へ行く
- 5位 親に話す
- 6位 運動などで身体を動かす
- 7位 物に八つ当たりする
- 8位 これからどうするかを考える
- 9位 深呼吸する
- 10位 落ち着くように自分に言い聞かせる

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

これは、佐賀県の小学校5年生を対象に実施した怒りのコントロールについてのアンケート結果です。