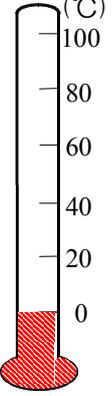
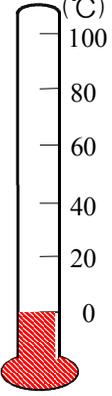
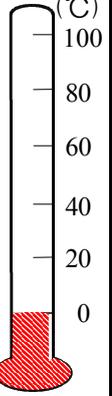
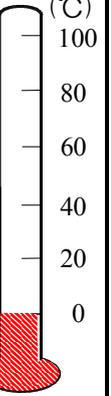
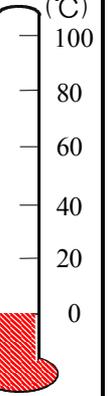
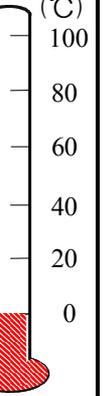
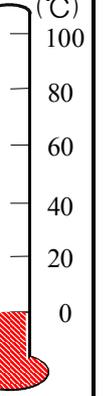
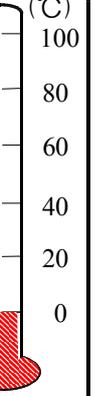


① 怒りについて考えよう<中学校>

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ましょう。

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。

							
例 下校時、隣の人が開いた傘が、自分の顔に当たった。	① 家の人から「勉強しなさい」と言われた。	② ぶつかったのに、謝らずに去って行った。	③ 自分の陰口や悪口を聞いたり、それを誰が言ったのかを知ったりした。	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 明らかに少ないのに、誰も分けてくれない。	⑥ 給食の時、好きなおかずが、みんなより	⑦ 移動教室から戻って来たら、自分の教科書を誰かに勝手に持ち出されていた。

2. 怒りの温度を班の友達とくらべてみましょう。

自分	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
さん	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
さん	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
さん	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
さん	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

3. 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。

① 怒りについて考えよう<中学校>

ワークシートB

( )年( )組( )号 名前( )

怒りの仕組みについて、(心)と(身体・行動)にあてはまる言葉を、下の「□」からそれぞれ選んで書きましょう。

(心)に入る言葉

(身体・行動)に入る言葉

ムカムカ、イライラ、  
しまったなあ、後悔

力が入る、自分を傷付ける、  
暴力、息が荒くなる、暴言

怒りの温度計			
怒りの風船			
心・身体・行動	(心) ----- (心) ----- (身体・行動) ----- (身体・行動)	(身体・行動) ----- (身体・行動) ----- (身体・行動)	(心) ----- (心)
判断力			

① 怒りについて考えよう<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) 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

(4-①) 今日の学習の前後で怒りについての理解や考え方が変わりましたか？

変わった            少し変わった            あまり変わらなかった            変わらなかった

(4-②) (4-①)で、それを選んだ理由をくわしく書いてください。

(5-①) 今日学習したことをこれからの生活に生かしていきたいと思えますか？

思う            少し思う            あまり思わない            思わない

(5-②) (5-①)で、それを選んだ理由をくわしく書いてください。

(6) 今日の学習の気づきや感想を書きましょう。

---

---

---

---