

活動プログラム展開案①<高等学校>

「怒りについて学ぼう」

◆本時のねらい

- ・怒りについて正しく理解することができる。

◆授業前の取り扱い

- ・ペアやグループをつくる場合は意図的な構成を行い、生徒の心理的な負担をできる限り減らすように配慮する。
- ・本時の内容について配慮を要する生徒がいる場合は、本時の活動の内容や流れを事前に知らせる。

◆展開(本時で使用する【スライド1】～【スライド18】は、展開案の後に示しています。)

学習活動	教師の発言(○) 予想される生徒の発言(・)	指導上の留意点
<p>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。 【2分】</p> <p>2. 本時のめあてを知る。 【3分】</p>	<p>【スライド1】(授業前オープニングスライド)</p> <p>【スライド2】</p> <p>○人間関係にトラブルは付きものですが、皆さんの身近なトラブルにはどのようなものがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達とケンカした ・部活動で後輩ともめた ・親と言い争いになった <p>○トラブルのない状態が理想ですが、実際には、誰だってイライラしたりムカムカしたりして腹が立つことがあるし、大人になっても、小さなトラブルは起きるかもしれません。</p> <p>【スライド3】</p> <p>○これから、自分たちでトラブルを解決できるようになるために、活動プログラム全体を通して、最初に「トラブルが起きるときにどのような感情を抱くか」、次に「トラブルが起きないようにするためにどのようにすればよいか」、最後に「トラブルが起きたときにはどのようにすればよいか」の3つの内容について学習していきます。</p> <p>【スライド4】</p> <p>○これは、佐賀県の高校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」の上位5つです。ワークシートAの裏面にスライドと同じものを載せています。</p> <p>○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。</p> <p>○このようなトラブルの場面で、もし、あなたがトラブルの当事者だとしたら、どのような気持ちになるとおもいますか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の身近なトラブルを取り上げる。 ・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。 ・ワークシートAを配付する。 ・スライドで示した上位5つを読み上げ、身の回りのトラブルを想起させる。 ・生徒の発言を板書する。

	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラする ・腹が立つ ・ムカッとする ・悲しくなる <p>【スライド5】</p> <p>○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、怒りを感じることは自然なことです。大切なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。</p> <p>○今日は、怒りについて学ぼう、という内容で、怒りの感じ方や怒りの仕組み、怒りのコントロールの仕方について学習します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・怒りの感情が起きるのは自然なこと、怒りの感情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。
<p>【本時のめあて】 怒りについて学ぼう</p>		
<p>3. 怒りの感じ方について考える。</p> <p>(1) 「怒りの温度計」を記入する。 【5分】</p> <p>(2) 「怒りの温度計」を比べての気づきを発表する。 【7分】</p>	<p>○ワークシートAの1を見てください。</p> <p>○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。</p> <p>【スライド6】</p> <p>○温度計の記入の仕方を説明します。スライドの例を見てください。「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。トラブルの相手は、親しくない人で考えてください。「20℃だ」と思ったら、このように20の目盛りのところに線を入れましょう。記入の仕方について、質問はありませんか。</p> <p>○ワークシートAの1の①～⑦の場面について記入しましょう。</p> <p>【スライド7】</p> <p>○記入した怒りの温度を隣の人と比べましょう。ワークシートを横に並べて、①から⑦の場面での温度を比べてください。</p> <p>【スライド8】</p> <p>○この活動を通して、気付いたことや感じたことを</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートAの1の設問を読み上げる。 ・スライドのアニメーション機能を使って、スライドのシナリオどおりに説明する。 ・トラブルの相手は、親しくない人で考えさせる。 ・怒りの感じ方を視覚化することで自己理解を促す。 ・気付いたことや感じ

	<p>ワークシートAの2に書きましょう。</p> <p>○気付いたことを発表してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りの温度は、人によって違っていた。 ・怒りの温度が同じくらいの出来事があった。 <p>○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。また、そのときの自分の状態によっても、怒りの感じ方は違って来るかもしれません。</p>	<p>たことをワークシートAの2に記入させた後に、全体で気付きを発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「怒りの温度計」を活用し、怒りの感じ方は人によって違うことを意識させる。 ・学習用PCのSKYMENUを使って、生徒が記入した怒りの温度を電子黒板で提示してもよい。
<p>4. 怒りの仕組みについての教師の説明を聞く。 【10分】</p>	<p>【スライド9】</p> <p>○このように、怒りの感じ方は相手や場面によって様々ですが、怒りという感情には仕組みがあります。今から、怒りの仕組みについて説明します。</p> <p>○ワークシートBの1を見てください。風船は、怒りのレベルを表しています。この風船が大きくなっていくとき、爆発したとき、爆発した後で、心や身体、行動がどのようになるのかを考えて、1の空欄に当てはまる言葉を、下の点線枠の中から選んで書きましょう。ここでは、自分のことではなく、一般的な場合として考えてください。全ての言葉を必ず1回使います。</p> <p>○答え合わせも兼ねて、怒りの仕組みについてのスライドを見ます。</p> <p>【スライド10】</p> <p>○(スライド終了後)これが怒りの仕組みです。この他にも一気に爆発する場合や、爆発しないように怒りのコントロールができる場合もあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートBを配付する。 ・スライドのアニメーションとナレーションを流す。 ・学級の実態によっては、一気に怒りが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る場合があることにも触れる。
<p>5. 自分の怒りのコントロールの仕方について振り返る。 【3分】</p>	<p>【スライド11】</p> <p>○怒りについて考える学習の最後に、怒りを爆発させないようにするコントロールの仕方について考えましょう。</p> <p>○皆さんは、普段、怒りを爆発させないようにどのような方法を使っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・我慢する ・信頼できる友達に言う 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の発言を板書する。 ・自分が行っているコントロールの仕方

<p>6. 怒りのコントロールの仕方を知り、体験する。 【12分】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・物に当たる ・音楽を聴く ・その場から離れる ・黙る <p>○他のことをして気分を変える、という人もいるでしょうし、友達と話す、という人もいるかもしれません。</p> <p>【スライド12】</p> <p>○これは、佐賀県の高校生を対象に実施した「怒りのコントロールについての調査結果」です。ワークシートBの裏面にスライドと同じものを載せています。</p> <p>○怒りを外に出してはいけないということではありません。3位の「我慢する」は、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、18位の「暴れる」などは他の人への影響を考えると適切な方法とは言えません。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ようにしましょう。</p> <p>○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4つ紹介します。</p> <p>【スライド13】【スライド14】</p> <p>○1つ目は調査結果で10位の「深呼吸」、2つ目は20位の「数を数える」つまり「カウントアップ」です。</p> <p>【スライド15】</p> <p>○3つ目は7位の「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。掛ける言葉として、「待て」「落ち着け」「怒らない、怒らない」「大丈夫」「冷静に」などの短い言葉や、「どうしたらよいか考えよう」「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。</p> <p>○怒りの温度が高かった場面を想定して、自分に合った言葉を考えてワークシートBの2に書きましょう。場面を思い付かない場合は、ワークシートAで一番温度が高かった場面で考えてみましょう。</p> <p>○発表しましょう。</p> <p>○いろいろな声掛けの言葉があることが分かりまし</p>	<p>上手くいっているかどうかを振り返らせる。</p> <p>・いろいろなコントロールの仕方があることを紹介する。</p> <p>・時間があれば【スライド13】【スライド14】で説明を行う。時間がなければワークシートBの(2)に説明があることを伝える。</p> <p>・生徒の発言を板書する。</p>
---	--	---

たね。

【スライド16】

○4つ目は「リフレーミング」です。「リフレーミング」とは、出来事に対する見方や考え方を変えることです。例えば、「あなたが友達に『おはよう』と声を掛けたのに、友達が黙って行ってしまったこと」を「無視された」と決め付ける前に、「友達は気付かなかっただけかな」と一呼吸置いて考えてみることです。

○このように、同じ出来事でも、捉え方を変えてみることで、気持ちに余裕が生まれ、怒りの感情を高めることなく行動することができます。「リフレーミング」は、きっかけとなる出来事があったとき、早い段階で使える適切な怒りのコントロール法です。

【スライド17】

○別の状況で考えてみましょう。「同級生が集まって話しているとき、近くを通ったら、その中の数人があなたの方を見て笑った」という状況です。「私のことを笑っているんだ!」と決め付ける前に、「リフレーミング」をしてください。考えた言葉をワークシートBの2に書きましょう。

○発表しましょう。
・たまたま笑っただけかな
・自分の後ろの方を見て、別のことで笑っていたのかな

○いろいろな「リフレーミング」の言葉があることが分かりましたね。

【スライド18】

○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。

○今日の学習の気付きや感想を発表しましょう。
・「怒りの温度計」をすることで、自分の怒りの基準や他の人との感じ方の違いを知ることができた。自分にとっては大したことではなくても、他の人にとってはそうではないことを知ることができてよかった。
・「怒りの仕組み」の風船を使った説明が分かりやすかった。自分が怒りを感じたとき、自分の怒りを風船でイメージできたら、冷静になれるかもしれないと思った。
・中学生のときと比べて、あまり怒らなくなっ

・生徒の発言を板書する。

・振り返りシートを配付する。

・振り返りシートに記入したことを発表させる。
・机間指導をしながら、生徒が書いている内容を確認して、発表する生徒がいない場合は、それを紹介してもよい。
・振り返りシートを記入する時間が不足し

7. 本時の学習を振り返る。
【8分】

	<p>いたが、怒りそうになったときは、今日学習したコントロールの仕方を使ってみたいと思った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怒りを感じたとき、自分が普段行っていたことが、「リフレーミング」という方法だと知ることができた。物事を前向きに受け止める考え方は、いろいろな場面で今後も役に立つと思った。 <p>○今日は、怒りの感じ方や怒りの仕組み、怒りのコントロールの仕方について学習しました。怒りのコントロールの仕方は、これからの生活で使ってみてください。</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>た場合は、数名の生徒に気付きや感想を発表させ、簡単なシェアリングと授業のまとめを行う。その後、帰りのHRで振り返りシートを記入させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒が記入した内容は、後日、SHRやLHR、学級通信などで紹介してもよい。 ・次時の学習について知らせる。
--	--	--

◆評価の視点

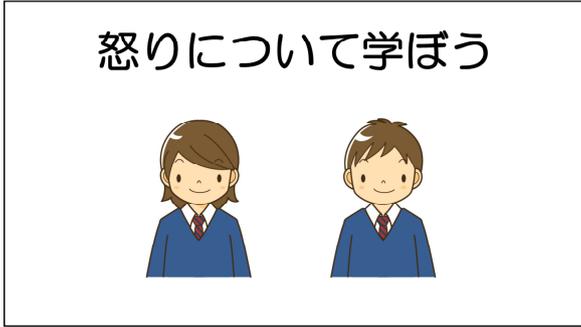
- ・怒りについて正しく理解することができたか。

◆授業後の取り扱い

- ・生徒の感想をSHRやLHR、学級通信などで紹介する。
- ・学習したポイントを学級内に掲示し、折に触れて確認する。
- ・学級通信などで活動の内容を紹介し、家庭での様子を見守っていただくようにする。
- ・学年間で活動内容等を共有し、学校生活における生徒の様子を観察する。

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】

(授業前オープニングスライド)

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2】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

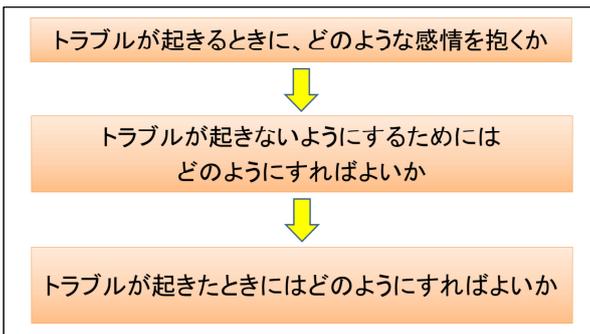
人間関係にトラブルは付きものですが、皆さんの身近なトラブルにはどのようなものがありますか。

- ・友達とケンカした
- ・部活動で先輩ともめた
- ・親と言い争いになった

トラブルのない状態が理想ですが、実際には、誰だってイライラしたりムカムカしたりして腹が立つことがあるし、大人になっても、小さなトラブルは起きるかもしれません。

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)

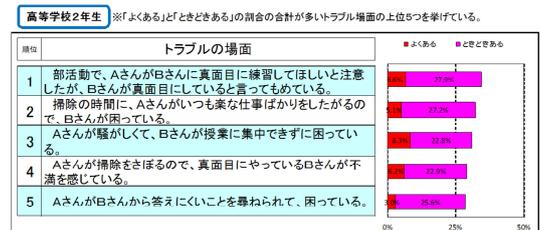
これから、自分たちでトラブルを解決できるようになるために、活動プログラム全体を通して、

- 最初に
- 「トラブルが起きるときにどのような感情を抱くか」
- 次に
- 「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」
- 最後に
- 「トラブルが起きたときにはどのようにすればよいか」の3つの内容について学習していきます。

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4】

友達との間で起きたトラブルについての調査結果(佐賀県)



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

これは、佐賀県の高校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」の上位5つです。ワークシートAの裏面にスライドと同じものを載せています。5位は、「AさんがBさんから答えにくいことを・・・(※読み上げる)」でした。4位は、「Aさんが掃除をさぼるので、真面目にやっている・・・(※読み上げる)」でした。3位は、「Aさんが騒がしくて、Bさんが授業に・・・(※読み上げる)」でした。2位は、「掃除の時間に、Aさんがいつも楽な仕事・・・(※読み上げる)」でした。1位は、「部活動で、AさんがBさんに真面目に・・・(※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、もし、あなたがトラブルの当事者だとしたら、どのような気持ちになるとおもいますか。

- ・イライラする
- ・腹が立つ
- ・ムカッとする
- ・悲しくなる

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5】

トラブルが起きるときに
抱く感情の1つ

怒りについて学ぼう

怒り

- 怒りの感じ方
- 怒りの仕組み
- 怒りのコントロールの仕方



【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)

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、
怒りを感じることは自然なことです。
大切なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。

●今日は、怒りについて学ぼう、という内容で、怒りの感じ方や
怒りの仕組み、怒りのコントロールの仕方について学習します。

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。

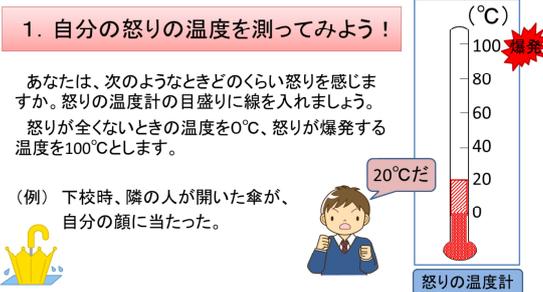
【スライド6】

1. 自分の怒りの温度を測ってみよう！

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

20℃だ



【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Aの1を見てください。
(ワークシートAの1の設問を読み上げる)

怒りが全くないときの温度を0℃、怒りが爆発する温度を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。

温度計の記入の仕方を説明します。スライドの例を見てください。
「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。
トラブルの相手は、親しくない人で考えてください。

●「20℃だ」と思ったら、
●このように 20 の目盛りのところに線を入れましょう。

記入の仕方について、質問はありませんか。

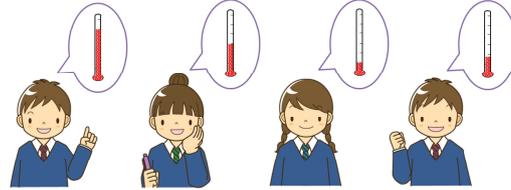
ワークシートAの1の①～⑦の場面について記入しましょう。

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7】

2. 怒りの温度を友達と比べてみよう！

「①のときの怒りの温度は・・・」



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

記入した怒りの温度を隣の人と比べましょう。

ワークシートを横に並べて、①から⑦の場面での温度を比べてください。

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8】

3. この活動をやってみて、
気付いたことや感じたことを書こう！



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

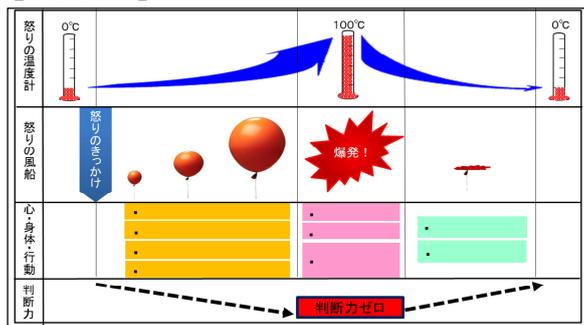
この活動を通して、気付いたことや感じたことをワークシートAの2に
書きましょう。

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。
・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。
また、そのときの自分の状態によっても、怒りの感じ方は
違ってくるかもしれません。

本時で使用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9】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

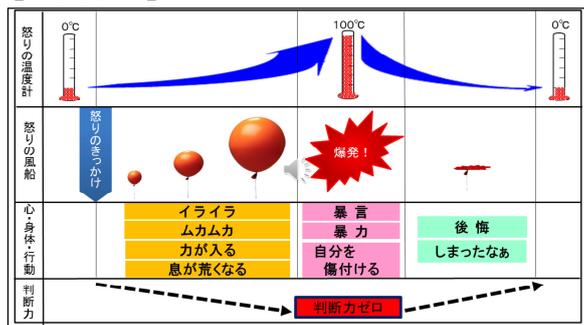
このように、怒りの感じ方は相手や場面によって様々ですが、怒りという感情には仕組みがあります。今から、怒りの仕組みについて説明します。

ワークシートBの1を見てください。
風船は、怒りのレベルを表しています。この風船が大きくなっていくとき、爆発したとき、爆発した後で、心や身体、行動がどのようになるのかを考えて、1の空欄に当てはまる言葉を下の点線枠の中から選んで書きましょう。
ここでは、自分のことではなく、一般的な場合として考えてください。全ての言葉を必ず1回使います。

答え合わせも兼ねて、怒りの仕組みについてのスライドを見ます。(クリックすると次のスライドが提示され、自動的にナレーションが流れます。それと同時にもう1回クリックすると、アニメーションがナレーションに合わせて進行します。)

本時で使用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10】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】
(自動で進行します。)

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
そういう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になり、**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
一気にパンツ 怒りが爆発してしまいます。
暴言を吐いたり **暴力**を使ってしまう **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あ **しまったなあ**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。

(スライド終了後)
これが怒りの仕組みです。この他にも一気に爆発する場合や、爆発しないように怒りのコントロールができる場合もあります。

本時で使用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11】

怒りと上手に付き合おう！

普段、怒りを爆発させないように
どのように怒りをコントロールしていますか？

他のことをして気分を変える

友達と話す

【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)

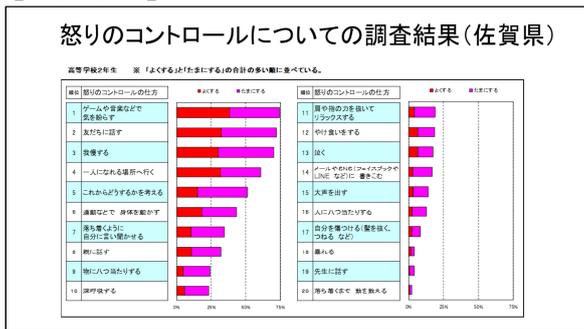
怒りについて考える学習の最後に、怒りを爆発させないようにする怒りのコントロールの仕方について考えましょう。
皆さんは、普段、怒りを爆発させないように、どのような方法を使っていますか。

- 我慢する
- 信頼できる友達に言う
- 物に当たる
- 音楽を聴く
- その場から離れる
- 黙る

- 他のことをして気分を変える、という人もいますでしょうし、
- 友達と話す、という人もいるかもしれません。

本時で使用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12】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

これは、佐賀県の高校生を対象に実施した「怒りのコントロールについての調査結果」です。ワークシートBの裏面にスライドと同じものを載せています。

怒りを外に出してはいけないということではありません。
3位の「我慢する」は、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、18位の「暴れる」などは他人の人への影響を考えると適切な方法とは言えません。自分自身や周りの人を傷つけないように、怒りを上手に外に出すようにしましょう。

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4つ紹介します。

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13】

怒りのコントロールの仕方①

深呼吸

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つ目は調査結果で10位の「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。
深呼吸は、気持ちが落ち着くまで繰り返します。

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14】

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20位の「数を数える」つまり「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。
気持ちが落ち着くまで、数えます。
- 逆に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ので、カウントアップを行うようにしましょう。

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15】

怒りのコントロールの仕方③

自分への声掛け

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掛けます。

- 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よいです。
※ 気持ちが落ち着くまで言葉を掛けます。

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

3つ目は7位の「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。掛ける言葉として、「待て」「落ち着け」「怒らない、怒らない」「大丈夫」「冷静に」などの短い言葉や「どうしたらよいか考えよう」「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。

怒りの温度が高かった場面を想定して、自分に合った言葉を考えてワークシートBの2に書きましょう。
場面を思い付かない場合は、ワークシートAで一番温度が高かった場面を考えてみましょう。

発表しましょう。

いろいろな声掛けの言葉があることが分かりましたね。

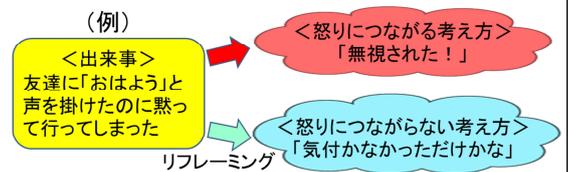
本時で使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

【スライド16】

怒りのコントロールの仕方④

リフレーミング

出来事に対する見方や考え方を変えること



【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)

- 4つ目は「リフレーミング」です。
- 「リフレーミング」とは、出来事に対する見方や考え方を変えることです。
 - 例えば、「あなたが友達に『おはよう』と声を掛けたのに、友達が黙って行ってしまったこと」を
 - 「無視された」と決め付ける前に、
 - 「友達は気付かなかっただけかな」と、一呼吸置いて考えてみることです。

このように、同じ出来事でも、捉え方を変えてみることで、気持ちに余裕が生まれ、怒りの感情を高めることなく行動することができます。「リフレーミング」は、きっかけとなる出来事があったとき、早い段階で使える適切な怒りのコントロール法です。

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17】

怒りのコントロールの仕方④

リフレーミング

出来事に対する見方や考え方を変えること

＜出来事＞
同級生が集まって話しているとき、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。

＜怒りにつながる考え方＞
「私のことを笑っているんだ！」

＜怒りにつながらない考え方＞
「〇〇〇〇〇〇〇〇」

リフレーミング

【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)

別の状況で考えてみましょう。

- 「同級生が集まって話しているとき、近くを通ったら、その中の数人があなたの方を見て笑った」という状況です。
- 「私のことを笑っているんだ！」と決め付ける前に、「リフレーミング」をしてください。
- 考えた言葉をワークシートBの2に書きましょう。

発表しましょう。

- ・たまたま笑っただけかな
- ・自分の後ろの方を見て、別のことで笑っていたのかな

いろいろな「リフレーミング」の言葉があることが分かりましたね。

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18】

今日の学習を振り返りましょう

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

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。
今日の学習の気付きや感想を発表しましょう。

- ・「怒りの温度計」をすることで、自分の怒りの基準や他の人との感じ方の違いを知ることができた。自分にとっては大したことでもなくとも、他の人にとってはそうではないことを知ることができてよかった。
- ・「怒りの仕組み」の風船を使った説明が分かりやすかった。自分が怒りを感じたとき、自分の怒りを風船でイメージできたら、冷静になれるかもしれないと思った。
- ・中学生のときと比べて、あまり怒らなくなっていたが、怒りそうになったときは、今日学習したコントロールの仕方を使ってみようと思った。
- ・怒りを感じたとき、自分が普段行っていたことが、「リフレーミング」という方法だと知ることができた。物事を前向きに受け止める考え方は、いろいろな場面で今後も役に立つと思う。

今日は、怒りの感じ方や怒りの仕組み、怒りのコントロールの仕方について学習しました。怒りのコントロールの仕方は、これからの生活で使ってみてください。

次の時間は「トラブルが起きないようにするためにどのようにすればよいか」について学習します。