

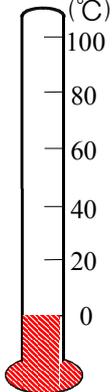
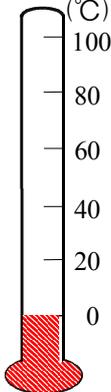
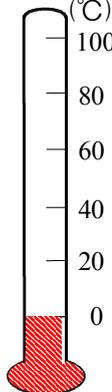
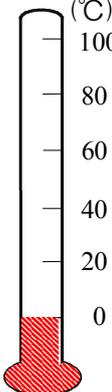
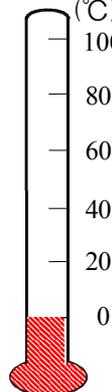
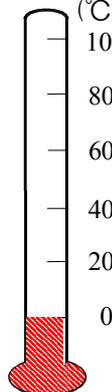
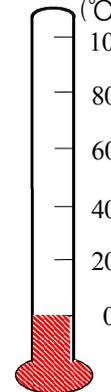
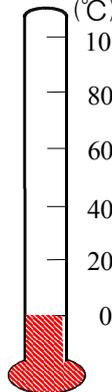
① 怒りについて学ぼう<高等学校>

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!

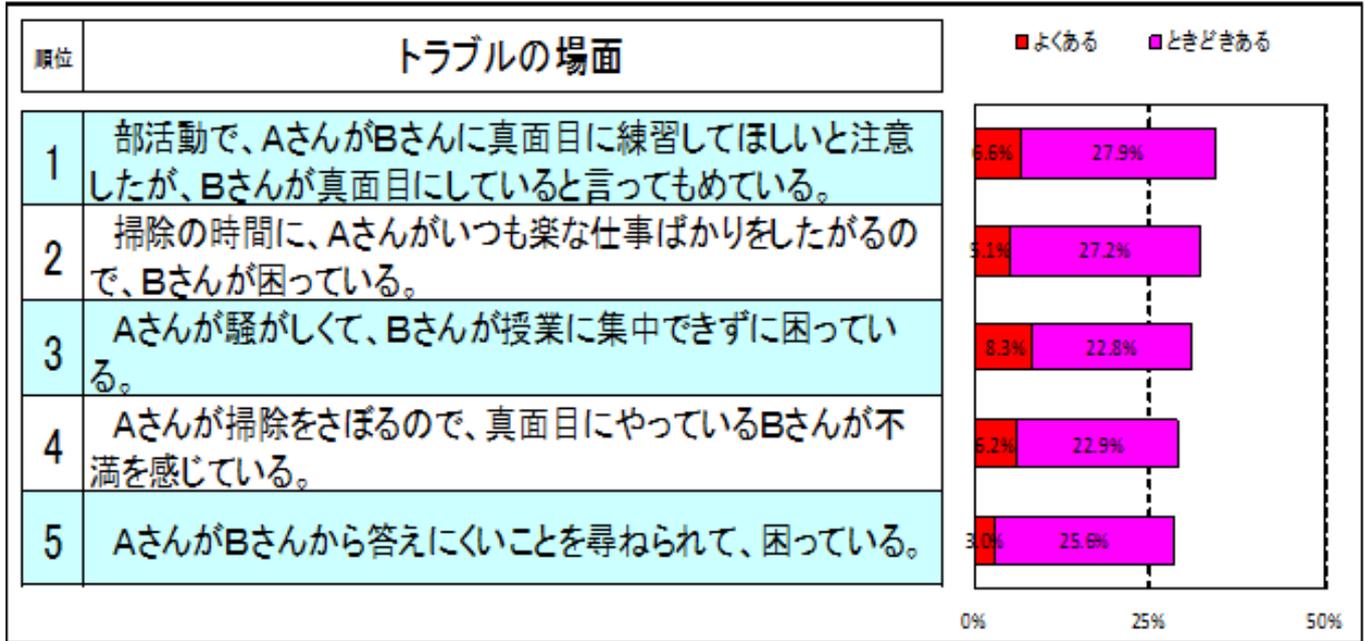
怒りが全くないときの温度を0℃、怒りが爆発するときの温度を100℃とします。あなたは、次のようなときどのくらい怒りを感じますか。怒りの温度計の目盛りに線を入れましょう。

							
例 下校時、隣の人が開いた傘が、自分の顔に当たった。	① 家の人から「勉強しなさい」と言われた。 今から勉強しようと思っていたのに	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。

## 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)

**高等学校2年生** ※「よくある」と「ときどきある」の割合の合計が多いトラブル場面の上位5つを挙げている。



① 怒りについて学ぼう<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、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。

怒りの 温度計	(°C) 100 80 60 40 20 0	(°C) 100 80 60 40 20 0	(°C) 100 80 60 40 20 0
怒りの 風船	怒りの きっかけ	爆発	
心・ 身体・ 行動	.	.	.
判断 力	判断力ゼロ		

ムカムカ、イライラ、カが入る、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

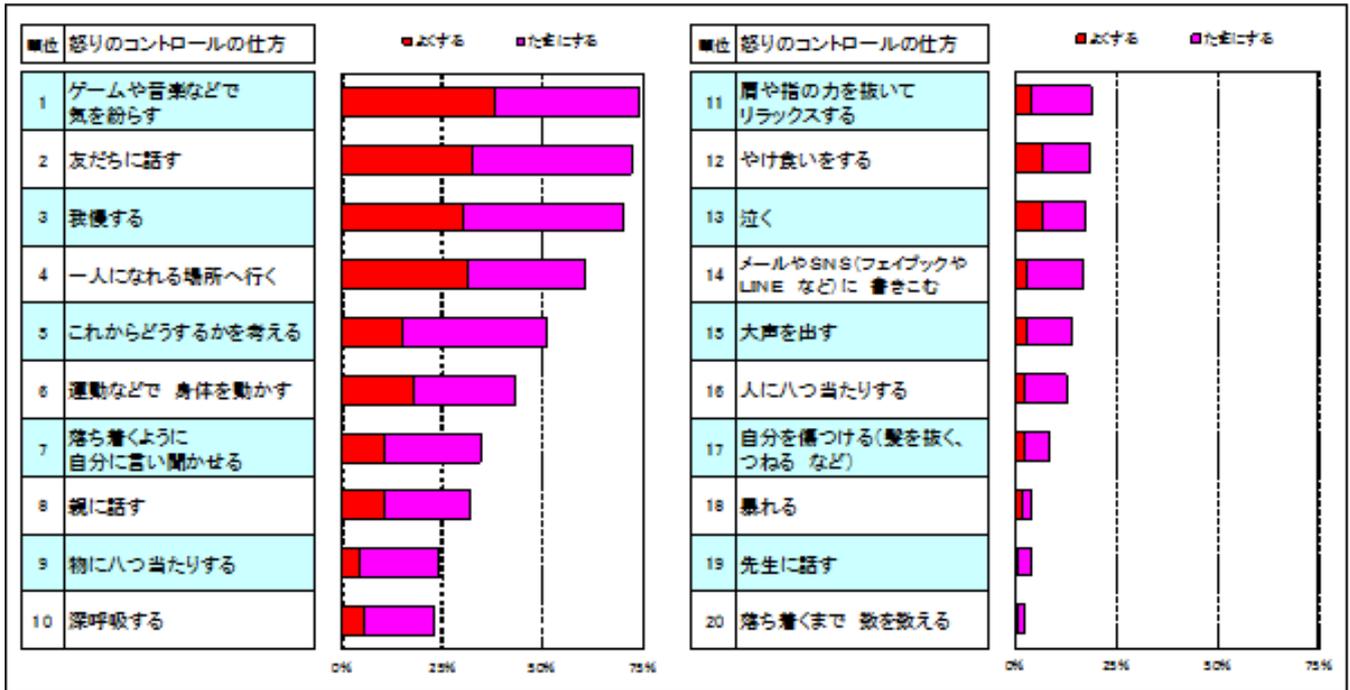
2. 怒りのコントロールの仕方を練習しましょう。

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	自分で考えた言葉 ( )	
リフレーミング	状況：同級生の数人があなたの方を見て笑った 「私のことを笑っているんだ！」 → ( )	

## 怒りのコントロールについての調査結果（佐賀県）

高等学校2年生

※ 「よくする」と「たまにする」の合計の多い順に並べている。



① 怒りについて学ぼう<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) 自分や他の人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) 怒りの感じ方はそれぞれ違うことが分かりましたか？

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

(5) 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

(6-①) 今日の学習の前後で、怒りについての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

(6-②) (6-①)で、それを選んだ理由を詳しく書いてください。

(7-①) 今日学習した内容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

(7-②) (7-①)で、それを選んだ理由を詳しく書いてください。

(8) 今日の学習の気づきや感想を書きましょう。

---

---