

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。

◆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、児童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児童がいる場合は、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12】は、展開案の後に示しています。

なお、スライド資料を使用せずに、板書することも可能です。)

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
<p>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】</p>	<p>【スライド1】【スライド2】 ○前の時間は、トラブルのときに感じる感情の1つである怒りについて学習しました。同じ出来事でも怒りの感じ方は人によって違うことや、内容によっては、似た感じ方をするとということが分かりました。</p> <p>【スライド3】 ○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>・【スライド1】は、授業前に提示しておく。1時目で使ったワークシートを配付しておく。</p>
<p>【本時のめあて】 怒りと上手に付き合おう</p>		
<p>2. 怒りの仕組みについての教師の説明を聞く。 【8分】</p>	<p>【スライド4】【スライド5】 ○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。今から、怒りの仕組みについて説明します。</p> <p>○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。</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p>
<p>3. 怒りのコントロールの仕方を知り、体験する。 【10分】</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3つ紹介します。ワークシートの1を見てください。</p> <p>【スライド6】 ○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</p>	<p>・ワークシートを配付する。</p> <p>・怒りの温度が100℃になる前にコントロールすることを伝える。</p> <p>・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</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>方がよいです。1・2・3で吸って4で軽く止め、5・6・7・8で吐きます。</p> <p>○では、体験してみましょう。深呼吸は、気持ちが落ち着くまで繰り返します。ポイントを使ったら、丸を付けましょう。</p> <p>【スライド7】</p> <p>○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。</p> <p>○では、体験してみましょう。ポイントを使ったら、丸を付けましょう。</p> <p>【スライド8】</p> <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>○どのような言葉を書いたか、紹介してくれる人はいますか。</p> <p>○では、体験してみましょう。ポイントを使ったら、丸を付けましょう。</p> <p>【スライド9】</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調査結果です。</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。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方法で、怒りを上手に外に出すことが大切です。</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の2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 	<p>仕方を練習させてから、深呼吸の練習に入る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調により鼻呼吸が難しい児童には、無理をしなくてよいことを伝える。 ・「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。 ・「自分への声掛け」を書くことができなかった児童には、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。 ・スライドで「怒りのコントロールについての調査結果」を示し、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>5. 本時の学習を振り返る。 【10分】</p>	<p>・好きな本を読む</p> <p>【スライド10】【スライド11】</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>【スライド12】</p> <p>○今日の学習の気付きや感想を発表しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が怒っているとき、体や心の中でどのようなことが起きているかがよく分かった。 ・怒りのコントロールの仕方で、「カウントアップ」がやりやすそうなので、使ってみたい。 ・「深呼吸」は普段から使っていることに気が付いた。怒りが爆発しないようにしていたことが分かった。 <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。怒りのコントロールの仕方を、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>・ふりかえりシートを配付する。</p> <p>・ふりかえりシートに記入したことをグループで発表し合った後に、全体場で発表させる。</p> <p>・机間指導をしながら児童が書いている内容を確認して、発表する児童がいない場合は、それを紹介してもよい。</p> <p>・次時の学習について知らせる。</p>
---------------------------------	---	---

◆評価の視点

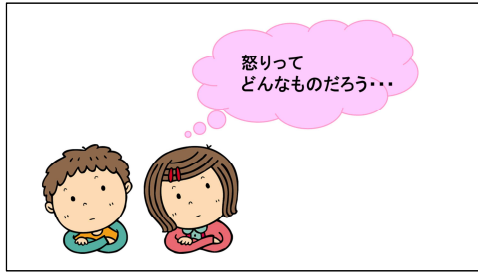
- ・怒りの仕組みと怒りのコントロールの仕方について理解することができたか。

◆授業後の取り扱い

- ・児童の感想を朝の会や帰りの会、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、学校生活における児童の様子を観察する。

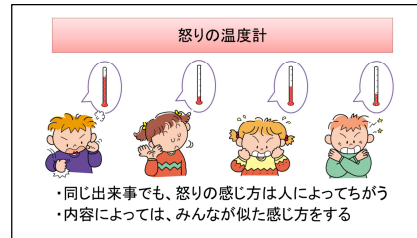
本時で使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

【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】
 ●印のとき、アニメーションを動かす)

【スライド2】



・同じ出来事でも、怒りの感じ方は人によってちがう
 ・内容によっては、みんなが似た感じ方をする

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

前の時間は、トラブルのときに感じる感情の1つである怒りについて学習しました。

同じ出来事でも、怒りの感じ方は人によって違うことや、内容によっては、似た感じ方をするということが分かりました。

【スライド3】

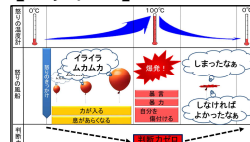


【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

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。

大切なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。

【スライド4】



【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)

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。今から、怒りの仕組みについて説明します。

前の時間に「怒りの温度計」について学習しました。

イライラしていないときが0°Cでしたね。

●「怒りの風船」というのは、怒りの大きさを表すものです。

今日は、まず、この「怒りの風船」を使って怒りの変わり方を学習していきます。

●何かのきっかけがあって、怒りが起こります。

例えば 友達から文句を言われたり、自分の意見がなかなか受け入れられなかったり、そういった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 イライラしたりムカムカしたりする気持ちが、少しずつ高まっていきます。

●そして、どんどん大きくなっていきます。

●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。

●怒りの温度が上がっていくと

●判断力が落ちていきます。

判断力とは、よいこと、悪いことなどを考えて決める力のことです。

●怒りの温度が上がると、判断力はどんどん落ちて、

何も考えられない状態になっていきます。

●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。

●乱暴な言葉を言ってしまったり

●怒りが爆発すると、暴力を振るってしまったり

●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、

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

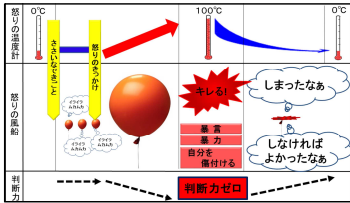
●あんなことしなければよかったなあなど 後悔したりします。

●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。

これが怒りの仕組みです。

【スライド5】



【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
- 一気にパンツ 怒りが爆発してしまいます。これがいわゆる「キレる」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。そうして 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。

怒りの仕組みが分かりましたか。怒りは100°C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。ワークシートの1を見てください。

【スライド6】

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。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よいです。1・2・3で吸って4で軽く止め、5・6・7・8で吐きます。

では、体験してみましょう。深呼吸は、気持ちが落ち着くまで繰り返します。ポイントを使ってきたら、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。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。

では、体験してみましょう。ポイントを使ってきたら、丸を付けましょう。

【スライド8】

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。

どのような言葉を書いたか、紹介してくれる人はいますか。

では、体験してみましょう。ポイントを使ってきたら、丸を付けましょう。

【スライド9】

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調査結果です。

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。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方法で、怒りを上手に外に出すことが大切です。

普段、怒りが爆発しないように自分が出ていることや、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の2に書きましょう。

普段、怒りが爆発しないように自分が出ていることを紹介してください。

- ・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

【スライド10】

今日学習したことをふりかえりましょう



【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。

【スライド11】

ふりかえりシートに記入しましょう



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

ふりかえりシートに記入しましょう。

【スライド12】

今日の学習の気づきや感想を発表しましょう



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

今日の学習の気づきや感想を発表しましょう。

- ・自分が怒っているとき、体や心の中でどのようなことが起きているかがよく分かった。
- ・怒りのコントロールの仕方で、「カウントアップ」がやりやすそうなので、使ってみたい。
- ・「深呼吸」は普段から使っていることに気が付いた。怒りが爆発しないようにしていたことが分かった。

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。怒りのコントロールの仕方を、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。