

活動プログラム展開案②<中学校>

「怒りと上手に付き合おう」

- 本時のねらい
 - ・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14】は、展開案の後に示しています。)

学習活動	教師の働き掛け(○) 予想される生徒の反応(・)	指導上の留意点
1. 本時のめあてを知る。 【3分】	○前回は、トラブルの時に感じる感情の1つである怒りについて学習をしました。怒りの温度計に色を塗って、自分の怒りの感じ方について考えたり、友達と怒りの感じ方の違いや似ているところを考えたりしました。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、みんなが似た感じ方をするということが分かりました。 【スライド1】 ○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。【スライド2】 ○前回の授業の振り返りシートに書かれていた感想を紹介します。 ○大事なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。みなさんの中には、たとえ怒りを感じたとしても、怒りが爆発するまでの段階で、爆発しないように怒りの感情をコントロールする自分なりの方法があるという人もいます。 【スライド3】	・「怒りの温度計」と怒りの仕組みのスライドを提示する。 ・前時の振り返りシートから生徒の感想を紹介し、本時の学習内容につなげる。
【本時のめあて】 怒りと上手に付き合おう		
2. 自分の怒りのコントロールの仕方について振り返る。 【7分】	○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。使っている方法を班で発表してください。【スライド4】 ・我慢する ・信頼できる友達に言う ・物に当たる ・音楽を聞く ・その場から離れる ○班で出た怒りのコントロールの仕方を発表してください。 ○これは、佐賀県の中学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。 【スライド5】 ○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、「暴れる」などは他者への影響を考えると適切な方法とは言えません。自	・対処法がいくつかあることに気付かせる。 ・自分が行っているコントロールの仕方でも上手くいっているかどうかを振り返らせる。 ・班で出た意見を全体の場で発表させる。 ・生徒の発言を板書する。 ・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、1つずつ読み上げて普段行っている怒りのコントロールの仕方や学級で出た

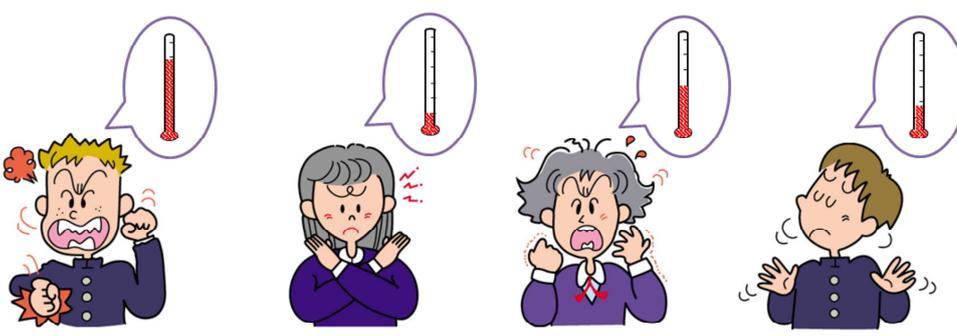
<p>3. 「リフレーミング」について知る。 【5分】</p>	<p>分や周りの人を傷付けないように、上手に外に出す方法がよいと思います。</p>	<p>コントロールの仕方と比べさせ、自由に発言させる。</p>
<p>4. 個人で「リフレーミング」をした後、班で交流する。 【20分】</p>	<p>○怒りの温度が上昇し判断力がゼロになる前の、なるべく早い段階での対処が必要です。</p> <p>○きっかけとなる出来事があったとき、早い段階で使える適切な怒りのコントロールの仕方を考えてみましょう。その1つとして「リフレーミング」について紹介します。【スライド6】</p> <p>○「リフレーミング」とは出来事に対する見方、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。</p> <p>○状況の捉え方を変えてみることで気持ちに余裕ができ、怒りが高まらずに行動できます。</p> <p>○怒りのきっかけになるような出来事がいくつか書いてあります。それぞれの場面について、リフレーミングをしてみましょう。</p> <p>○まず、スライドを参考にして、例のところに記入しましょう。</p> <p>○例にならって、他の場面について、個人でリフレーミングをしてみましょう。</p> <p>○リフレーミングをした考え方を、班の人と交流しましょう。</p> <p>○リフレーミングをした考え方を、発表してください。</p> <p>きっかけとなる出来事①【スライド7】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気付かなかっただけだ ・わざとじゃなかった <p>きっかけとなる出来事②【スライド8】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しい話をしているだけだ ・他のことで笑っているんだ <p>きっかけとなる出来事③【スライド9】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・約束を忘れただけだ ・私が遅かったからだ 	<p>・ワークシートを配布する。</p> <p>・書きやすい場面から書いてもよいことや全て書かなくてもよいことを伝える。</p> <p>・個人で記入させた後、班で話し合わせることで、多様な考え方があることに気付かせる。</p> <p>・できるだけ多くの生徒に全体の場で発表させる。</p>
<p>5. 衝動的な怒りを抑えるための怒りのコントロールの仕方を知り、体験する。 【10分】</p>	<p>○怒りが大きく膨らんでしまい、「リフレーミング」ができないときには、怒りをまずコントロールすることが大切です。そのときの怒りのコントロールの仕方を3つ紹介します。</p> <p>○1つ目は「深呼吸」です。【スライド10】</p> <p>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。できれば、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。</p> <p>○では、やってみましょう。怒りの温度が高かった</p>	<p>・想定した場面で、怒りの温度が100℃になる前に深呼吸することを伝える。想定した場面は、怒りの温度が高い場面を例に挙げ、教師が一斉に行わせてもよい。</p>

<p>6. 本時の学習を振り返る。 【5分】</p>	<p>場面を想定して練習してみましよう。深呼吸は、気持ちが落ち着くまで繰り返します。</p> <p>○2つ目は「カウントアップ」です。【スライド11】 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、やってみましよう。「怒りの温度計」が高かった場面を想定して練習してみましよう。</p> <p>○3つ目は「自分への声掛け」です。【スライド12】 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きることができる」などの少し長めの言葉があります。また、リフレーミングで考えた言葉でもいいでしょう。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。</p> <p>○では、やってみましよう。怒りの温度が高かった場面を想定して練習してみましよう。</p> <p>○その他にも「その場から離れる」や「違うことを考える」などもあります。【スライド13】</p> <p>○あなたが使ってみたい怒りのコントロールの仕方をワークシートに書いてください。【スライド14】</p> <p>○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よう。</p> <p>○今日は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>・「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> <p>・「怒りのコントロールについての調査結果」や学級で出たコントロールの仕方、今日の授業で学習した仕方、普段行っている怒りのコントロールの仕方を思い出させながら記入させる。</p> <p>・振り返りシートを配布する。</p> <p>・振り返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】

怒りの温度計



The illustration shows four characters in school uniforms. From left to right: a boy with a very angry expression (furrowed brows, clenched teeth, red lightning bolts around his head), a girl with a neutral but slightly annoyed expression (frown, closed mouth), a girl with a very angry expression (furrowed brows, clenched teeth, red lightning bolts around her head), and a boy with a sad or frustrated expression (frown, closed mouth, hands held out). Above each character is a thermometer icon in a speech bubble, with the red liquid level indicating the intensity of their anger. The first and third characters have high red levels, the second has a low level, and the fourth has a medium level.

- ・同じ出来事でも、怒りの感じ方は人によって違う
- ・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】

(●印のとき、アニメーションを動かす)

※1時間目の「怒りの温度計」の学習を振り返る。

前の時間に、トラブルの時に感じる感情の1つである「怒り」について学習しました。

怒りの温度計に色を塗って、

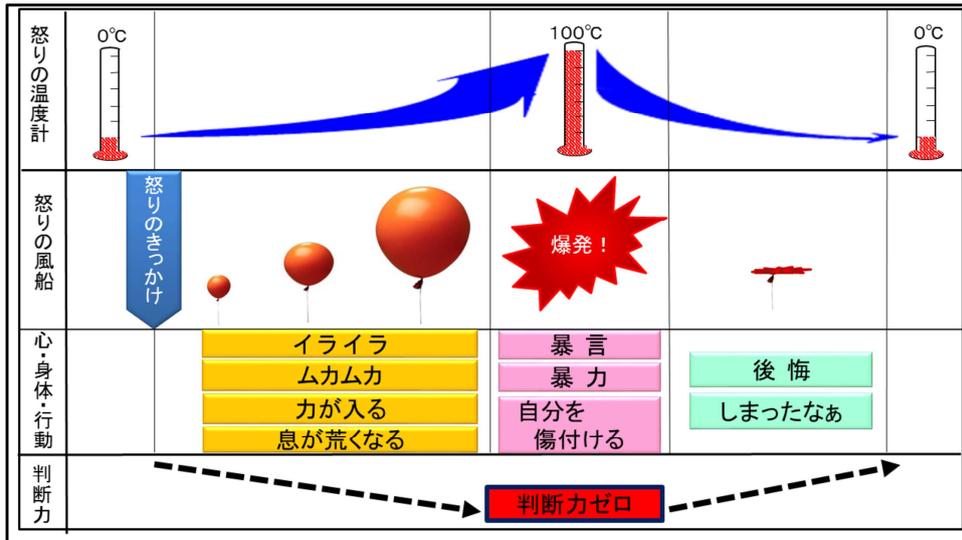
自分の怒りの感じ方について考えたり、

友達と怒りの感じ方の違いや似ているところを考えました。

●同じ出来事でも、怒りの感じ方は人によって違うことや、

●内容によってはみんなが似た感じ方をすることが分かりました。

【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】

(●印のとき、アニメーションを動かす)

また、怒りの仕組みについても学習しました。

怒りの大きさの変化や、怒りを感じているときの心や身体の様子、行動や判断力について考えました。

もう一度 怒りの仕組み について説明します。

●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 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

一気にバンッ 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。

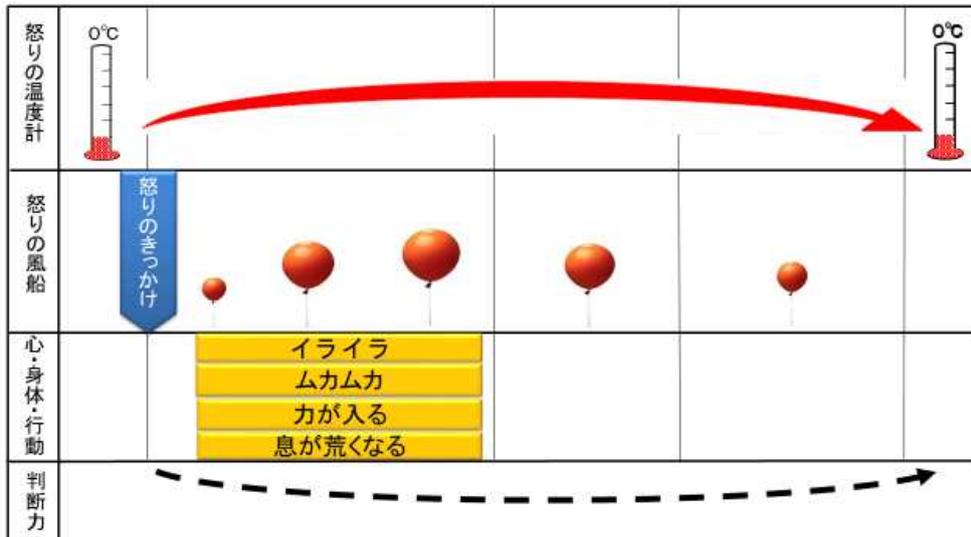
●それから また少し時間を掛けて 普通の心の状態に戻ります。

これが、一般的な怒りの仕組みです。

※一気に爆発する場合や、爆発しないよう怒りのコントロールができている場合など 生徒の実態に合わせて、補足説明をする。

※1時間目の授業の振り返りシートに生徒が記述した気付きや感想を紹介する。

【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)

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す。大事なことは、怒りとどのように付き合っていくか、ということです。

- みなさんの中には、たとえ怒りを感じたとしても、
- 怒りが爆発する前の段階で、爆発しないように怒りの感情をコントロールする、自分なりの方法がある」という人もいます。

【スライド4】

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？



読書で気分を変える



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)

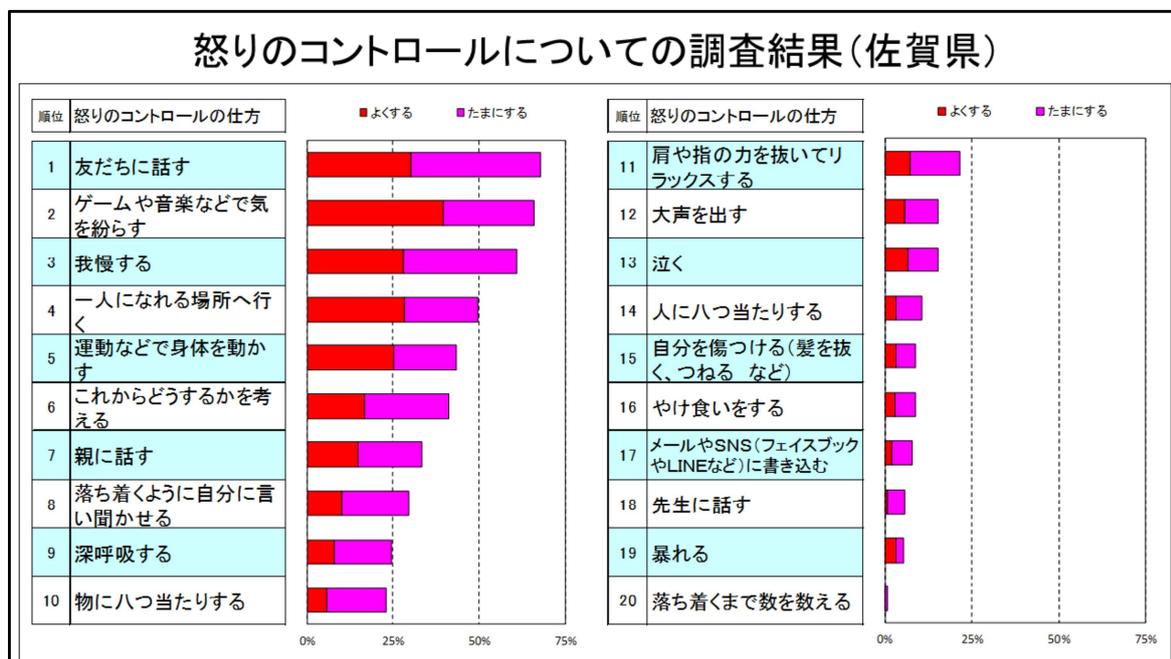
この時間のめあては、「怒りと上手に付き合おう」です。
怒りを爆発させないで済む方法について考えていきましょう。
みなさんは、普段、怒りを爆発させないように、どのように怒りをコントロールしていますか？

- 読書で気分を変える という人もいるだろうし
- 友達と話す という人もいるかもしれません。

みなさんが、普段、怒りを爆発させないために使っている方法について、班で話し合しましょう。

班で出た怒りのコントロールの仕方を発表してください。

【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】

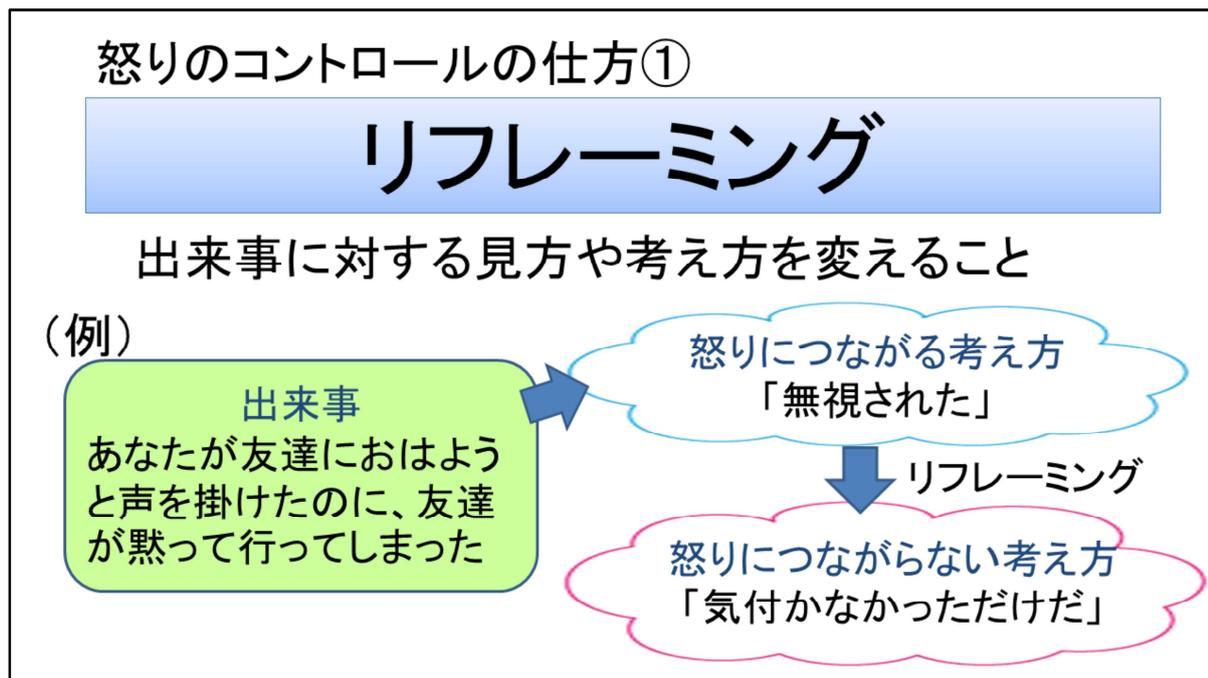
これは、佐賀県の中中学生を対象に実施した「怒りのコントロールについての調査結果」です。

※生徒が普段行っているコントロールの方法と比べさせる。

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、
「暴れる」などは、他者への影響を考えると適切な方法とは言えません。

自分や周りの人を傷付けないように、上手に外に出す方法がよいと思います。
また、怒りの温度が上昇し、判断力がゼロになる前の、なるべく早い段階でのコントロールが必要です。

【スライド6】



【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)

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の仕方を考えてみましょう。

その1つとしてリフレーミングを紹介します。

- リフレーミングとは、出来事に対する見方や考え方を变えることです。
- 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だ」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その捉え方を変えることをリフレーミングと言います。状況の捉え方を変えてみることで、気持ちに余裕ができ、怒りの感情を高めることなく行動することができます。

(ワークシート配布)

怒りのきっかけになるような出来事がいくつか書いてあります。

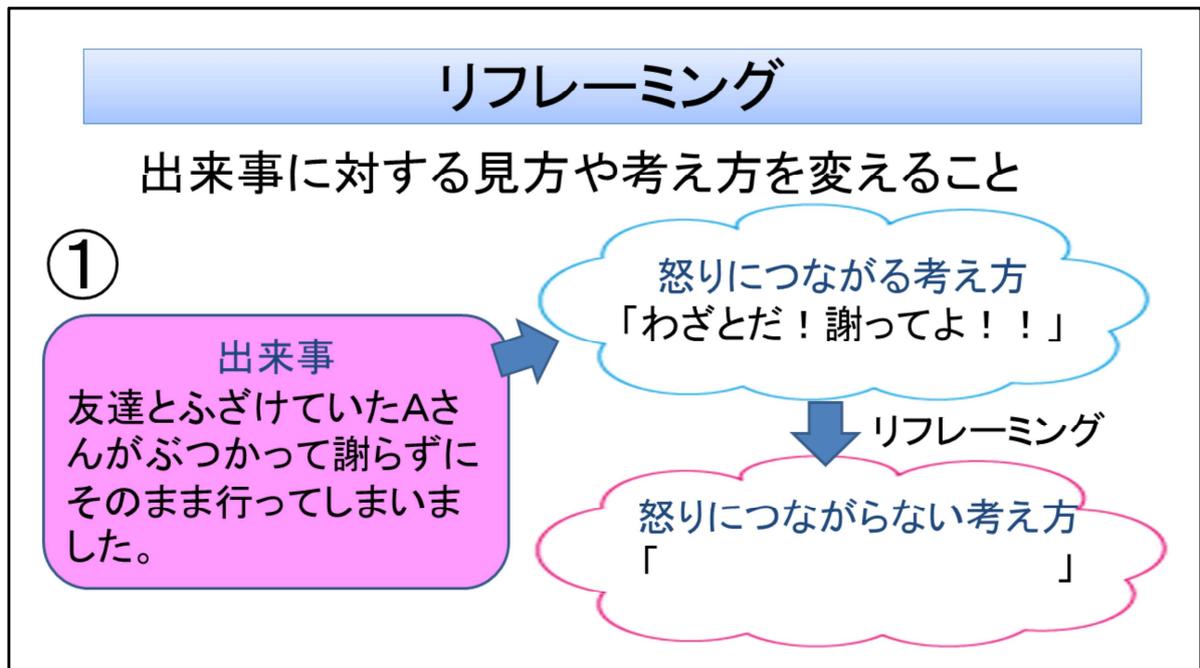
それぞれの場面について、怒りにつながらない考え方にリフレーミングをしてみましょう。

- 例に倣って、①～③の場面について、個人でリフレーミングをしてみましょう。

- 記入した内容について、班の人と交流しましょう。

※班で発表することで多様な考え方があることに気付かせる。

【スライド7】



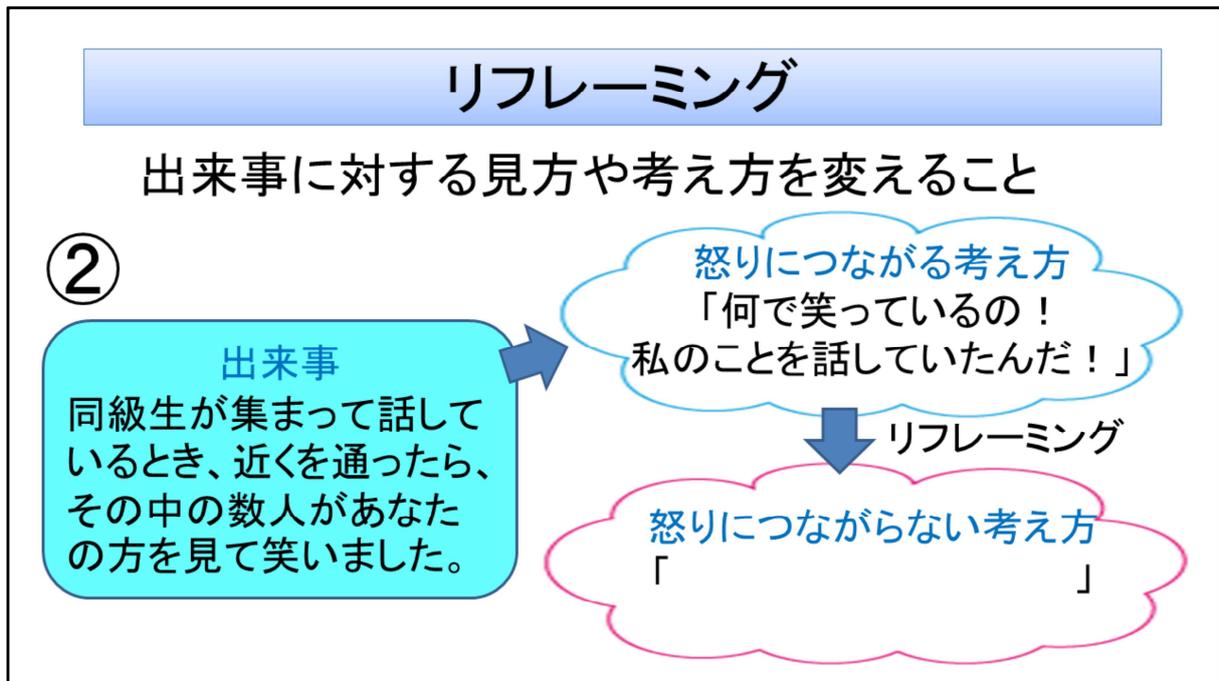
【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

リフレーミングをした考え方を発表しましょう

※なるべく多くの生徒に発表させることで、リフレーミングについての理解を深める。

※考え方によって気持ちも変わることに気付かせる。

【スライド8】



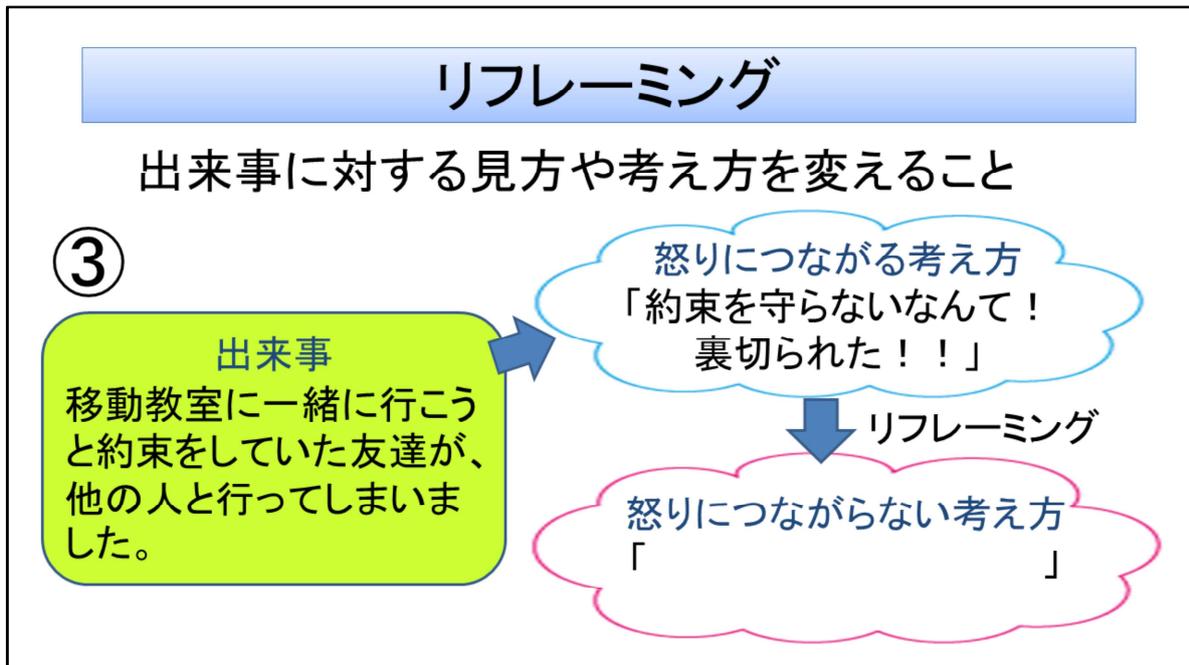
【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

リフレーミングをした考え方を発表しましょう

※なるべく多くの生徒に発表させることで、リフレーミングについての理解を深める。

※考え方によって気持ちも変わることに気付かせる。

【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】

リフレーミングをした考え方を発表しましょう

※なるべく多くの生徒に発表させることで、リフレーミングについての理解を深める。

※考え方によって気持ちも変わることに気付かせる。

【スライド10】

怒りのコントロールの仕方②

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】

怒りが大きく膨らんでしまい、「リフレーミング」ができないときには、怒りをまずコントロールすることが大切です。

そのときの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。

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。怒りの温度が高かった場面を想定して練習してみましょう。深呼吸は、気持ちが落ち着くまで繰り返します。

【スライド11】

怒りのコントロールの仕方③

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。「怒りの温度」が高かった場面を想定して練習してみましょう。

【スライド12】

怒りのコントロールの仕方④

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いいです。

※ 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「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。

また、リフレーミングで考えた言葉でもいいでしょう。

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。

では、やってみましょう。怒りの温度が高かった場面を想定して、練習してみましょう。

【スライド13】

怒りのコントロールの仕方⑤

その場から離れる

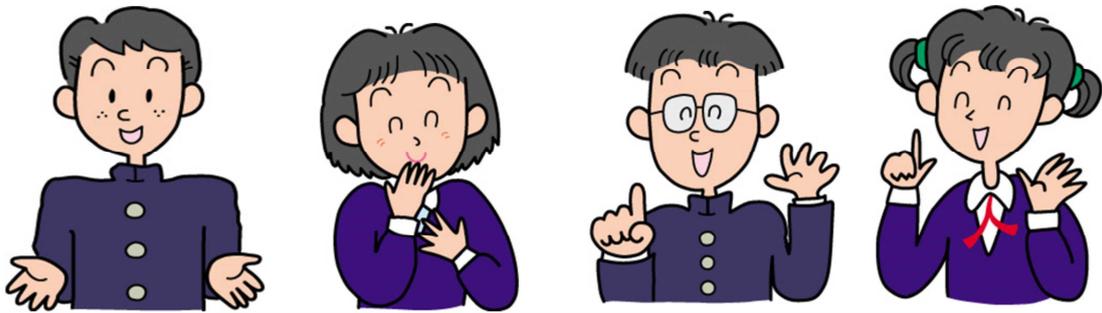
違うことを考える

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

その他にも「その場から離れる」や「違うことを考える」などもあります。

【スライド14】

自分も周りも傷付けないコントロールの方法の中から、あなたが使ってみたいと思う方法をワークシートに記入してください。



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

今日出てきた怒りのコントロールの仕方のうち
自分も周りも傷付けない方法の中から
あなたが使ってみたい怒りのコントロールの仕方をワークシートに書いてください。