

活動プログラム展開案①<高等学校>

「怒りについて考えよう」

- 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。

○ 展開(本時で使用する【スライド1】～【スライド6】は、展開案の後に示しています。)

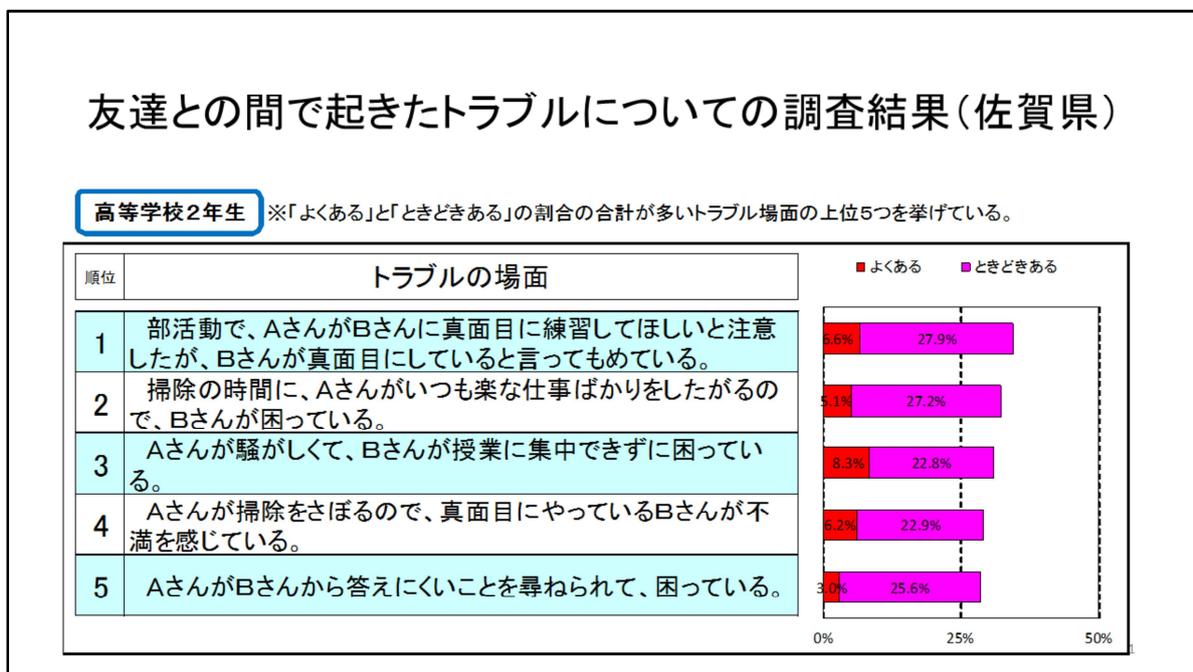
学習活動	教師の働き掛け(○) 予想される生徒の反応(・)	指導上の留意点
1. 身の回りのトラブルを想起し、活動プログラム全体の見通しをもつ。 【2分】	○人間関係にトラブルは付きものですが、皆さんの身近なトラブルにはどのようなものがありますか。 ・友達とケンカした ・部活動で先輩ともめた ・親と言い争いになった ○トラブルのない状態が理想ですが、実際には、誰だって腹が立つことがあるし、大人になっても、ささいなトラブルは起きるかもしれません。 ○これから、「トラブルが起きる時にどんな感情を抱くか」「トラブルが起きないようにするためにはどのようにすればよいか」「トラブルが起きた時にはどのようにすればよいか」について学習していきます。	・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。
2. 本時のめあてを知る。 【3分】	○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」です。【スライド1】 ○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、あなたはどのような気持ちになりますか。 ・イライラする ・腹が立つ ・ムカッとする ・悲しくなる ○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です。 ○今日は、怒りについて学習していきます。	・スライドで「友達との間で起きたトラブルについての調査結果」を示し、身の回りのトラブルを想起させる。  ・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。
<b>【本時のめあて】 怒りについて考えよう</b>		
3. 怒りの感じ方について考える。 (1)「怒りの温度計」を記入する。 【5分】	○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℃として、怒りの温度がどのくらいになるのか、「怒りの温度計」の目盛りと線を入れましょう。トラブルの相手は、あまり仲	・視覚化することで自己理解を促す。 ・説明後にワークシートAを配布する。

<p>(2) 「怒りの温度計」を比べての気づきを発表する。 【10分】</p>	<p>のよくない人で考えてください。【スライド2】</p> <p>○記入した「怒りの温度計」を隣の人と比べてみましょう。【スライド3】</p> <p>○気付いたことを発表してください。【スライド4】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りの温度は、人によって違っていた</li> <li>・怒りの温度が同じくらいの出来事があった</li> </ul> <p>○気づきや感想をワークシートに書きましょう。</p> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習用PCのアンケート投票機能を使ってもよい。</li> <li>・全体で気づきを発表させた後に、気付いたことや感じたことをワークシートAに記入させる。</li> <li>・「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。</li> </ul>
<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>○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。ここでは、一般的な怒りの仕組みについて説明します。【スライド5】</p> <p>○ワークシートBの問題に挑戦してみましょう。1の①～⑨の空欄に当てはまる言葉を、下の「 」から選んでください。ここでは、自分のことではなく、一般論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説明します。【スライド5】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド資料の怒りの風船を用いて、一般論として説明する。</li> <li>・説明後にワークシートBを配布する。</li> <li>・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とおりに説明する。</li> <li>・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にも触れる。</li> </ul>
<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。 【5分】</p>	<p>○普段、怒りを爆発させないようにどんな方法を使っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・我慢する</li> <li>・信頼できる友達に言う</li> <li>・物に当たる</li> <li>・音楽を聞く</li> <li>・その場から離れる</li> <li>・黙る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の発言を板書する。</li> <li>・自分が行っているコントロールの仕方です上手いっているかどうかを振り返らせる。</li> </ul>
<p>6. 怒りのコントロールの仕方を知り、体験する。 【10分】</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」についてのアンケートの結果です。【スライド6】</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、「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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろなコントロールの仕方があることを紹介する。</li> </ul>

	<p>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>○1つ目の「深呼吸」と2つ目の「カウントアップ」については、ワークシート(2)の説明に目を通してください。</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にできる」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に書いてみましょう。</p> <p>○では、発表してみましょう。</p> <p>○いろいろな声掛けの言葉があることが分かりましたね。</p> <p>○4つ目は「リフレーミング」です。「リフレーミング」とは、フレームを変える、つまり、状況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」と考えてみることです。</p> <p>○同じ状況設定で、自分でリフレーミングした言葉をワークシートに書いてみましょう。</p> <p>○では、発表してみましょう。</p> <p>○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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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」を行うことに触れる。</li> <li>・生徒の発言を板書する。</li> <li>・生徒の発言を板書する。</li> </ul>
<p>7. 本時の学習を振り返る。 【5分】</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ょう。</p> <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うすればよいか」について学習します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りシートを配布する。</li> <li>・振り返りシートに記入したことを発表させる。</li> <li>・次時の学習内容を知らせる。</li> </ul>

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】

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」です。

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、あなたはどのような気持ちになりますか。

- ・イライラする
- ・腹が立つ
- ・ムカッとする
- ・悲しくなる

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です。

今日は、怒りについて学習していきます。

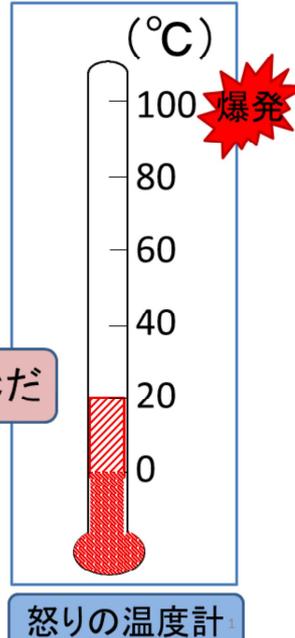
## 【スライド2】

### 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。



(●印のとき、アニメーションを動かす)

ワークシートの1を見てください。

(ワークシートの設問を読み上げる)

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℃として、怒りの温度がどのくらいになるのか、「怒りの温度計」の目盛りに線を入れましょう。

では、記入の仕方を説明します。

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。

このときの相手は、あまり仲のよ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 の目盛りのところまで 色を塗りましょう。

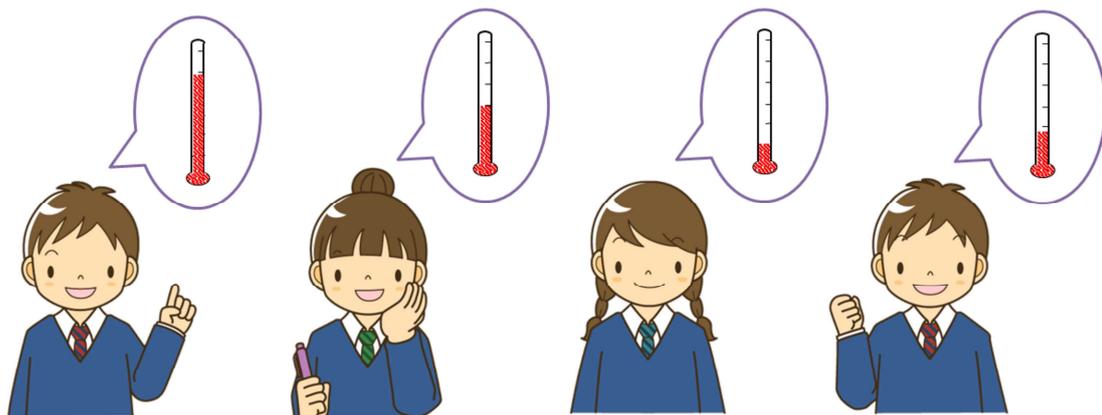
記入の仕方について 質問はありませんか？

では、ワークシートの①～⑦の場面について答えましょう。

## 【スライド3】

### 2. 怒りの温度を友達とくらべてみよう！

「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「怒りの温度計」を隣の人と比べてみましょう。

## 【スライド4】

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！

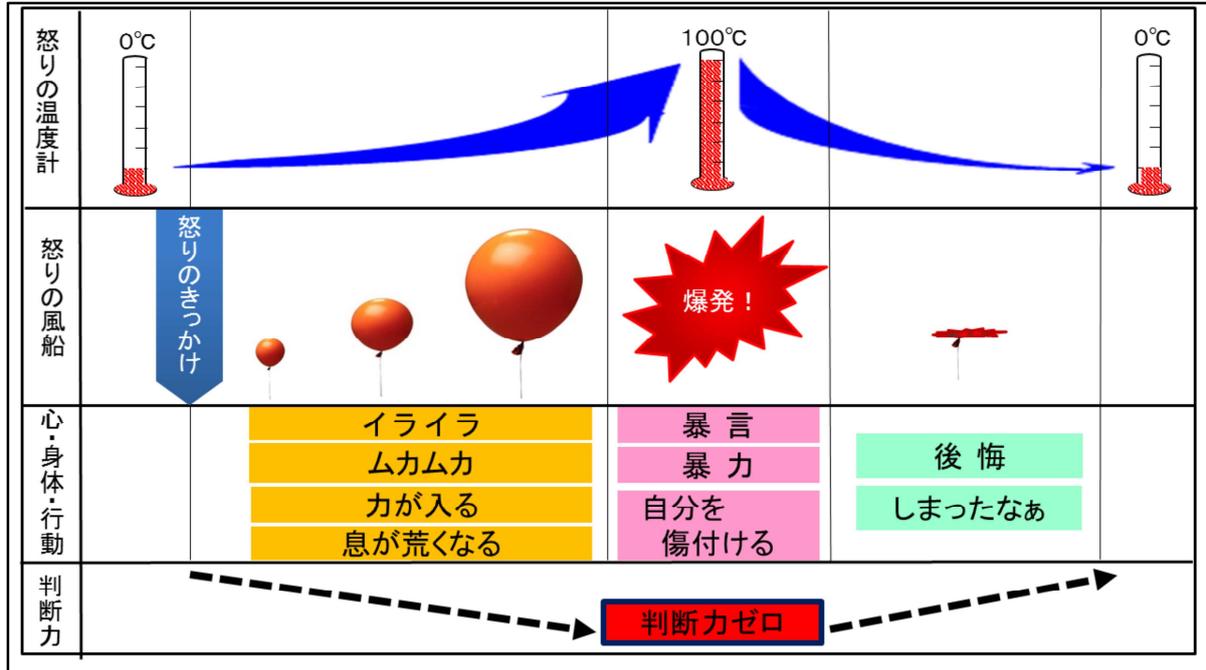


The illustration shows four cartoon students in blue school uniforms. From left to right: a boy pointing up with a green thought bubble; a girl holding a purple pen with a yellow thought bubble; a girl with pigtails with a pink thought bubble; and a boy with a blue thought bubble. A small number '1' is in the bottom right corner of the slide frame.

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

この活動をやってみて、気付いたことや感じたことをワークシートに書きましょう。

## 【スライド5】



これから 怒りの仕組み について説明します。(●印のとき、アニメーションを動かす)  
 「怒りの風船」というのは、怒りの大きさを表すものです。  
 この「怒りの風船」を使って怒りの仕組みを説明します。

- 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。

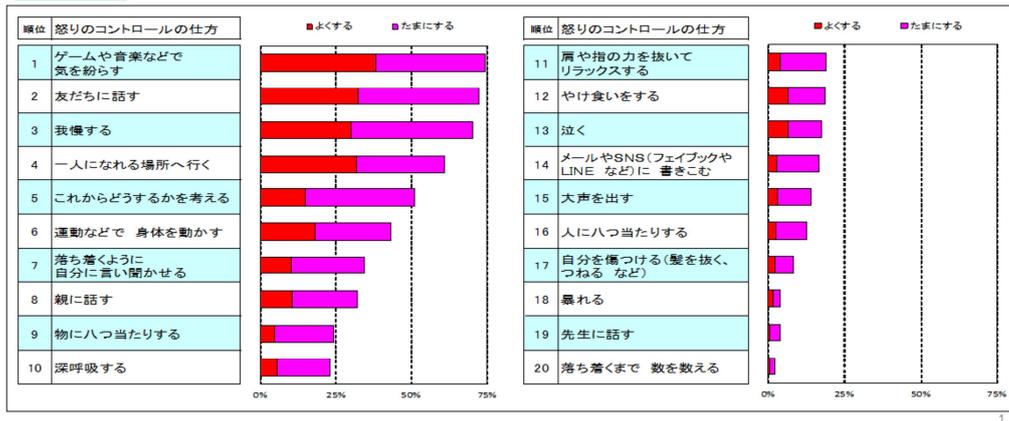
これが怒りの仕組みです。

※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。

## 【スライド6】

### 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。



#### 【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。

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。

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。