

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。

◆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16】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(○) 予想される生徒の反応(・) | 指導上の留意点 |
|-----------------------------|--|--|
| 1. 本時のめあてを知る。 【3分】 | <p>【スライド1】</p> <p>○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。「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、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2】</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>【スライド3】</p> <p>○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。</p> <p>○大切なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。皆さんの中には、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。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・「怒りの温度計」と怒りの仕組みのスライドを提示する。 ・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。 ・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。 | <p>【スライド4】</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。使っている方法をグ</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・対処法がいくつかあることに気付かせる。 |

| | | |
|---|--|--|
| <p>【7分】</p> | <p>ループで発表してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>○グループで出た怒りのコントロールの仕方を発表してください。</p> <p>【スライド5】</p> <p>○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。</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。自分や周りの人を傷付けないような方法で、怒りを上手に外に出すことが大事です。</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> | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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コントロールの仕方と比べさせ、自由に発言させる。 |
| <p>3. 「リフレーミング」について知る。 【5分】</p> | <p>【スライド6】</p> <p>○きっかけとなる出来事があったとき、早い段階で使うことのでき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。</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」とか「友達は急いでいたのかな」「友達は落ち込んでいるのかな」など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生まれ、怒りが高まらずに行動できます。</p> | |
| <p>4. 個人で「リフレーミング」をした後、グループで交流する。 【20分】</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>○最初に、スライドを参考にして、例のところに記入しましょう。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートを配付する。 |

| | | |
|--|---|---|
| <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>○次に、例のように、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、グループ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>【スライド7】 きっかけとなる出来事①</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>【スライド8】 きっかけとなる出来事②</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>【スライド9】 きっかけとなる出来事③</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>○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>【スライド10】</p> <p>○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。できれば、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。</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。</p> <p>【スライド11】</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。</p> <p>【スライド12】</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」</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・個人で記入させた後、グループ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。 ・できるだけ多くの生徒に全体の場で発表させる。 ・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。 ・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練習をさせてから、深呼吸の練習に入る。 ・体調により鼻呼吸が難しい生徒には、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。 |
|--|---|---|

「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。また、リフレーミングで考えた言葉でもよいでしょう。自分に合った言葉を考えてワークシートに書きましょう。

○では、体験してみましょう。

【スライド13】

○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】

○今日は、怒りとどのように付き合っていくかを学びました。なるべく早い段階で、自分や周りの人を傷付けないように、怒りを上手に外に出す方法をいくつか学びましたね。「リフレーミング」や「深呼吸」、「カウントアップ」、「自分への声掛け」、「その場から離れる」、「違うことを考える」など、自分なりの方法を使うことで、怒りをコントロールすることができます。

【スライド15】

○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。

・「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。

6. 本時の学習を振り返る。
【5分】

【スライド16】

○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。

- ・自分なりの怒りのコントロールの仕方が見付かったので、使ってみたい。
- ・リフレーミングでは、他の人の考え方を聞いて自分の考え方が広がった。
- ・怒りを溜めこまない、自分も相手も傷付けずにできる、怒りへの対処の仕方について学ぶことができた。

・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グループで発表し合った後に、全体の場で発表させる。
・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

| | | |
|--|--|--|
| | <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>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

- ・生徒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、学校生活における生徒の様子を観察する。

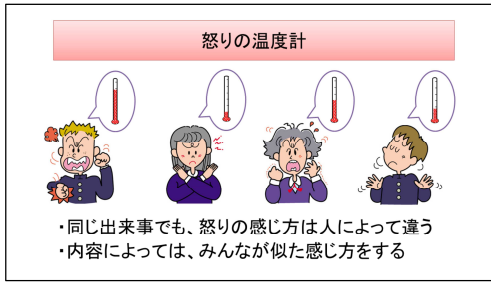
板書計画(2時目)

【めあて】怒りと上手に付き合おう

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>【前時の振り返り】</p> <p>※導入のためのグラフや表、または前時の学習で使用した資料などを提示します。</p> | <p>【怒りのコントロールの仕方】</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>リフレーミング</p> <p>出来事に対する見方や考え方を変えること</p> </div> <p>出来事 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</p> <p>怒りにつながる考え方 「無視された」</p> <p>リフレーミング</p> <p>怒りにつながらない考え方 「気付かなかった」「急いでいたんだ」「落ち込んでいるのかな」</p> <p>※日常生活を想起させながら、出来事に対する見方や考え方をリフレーミングの仕方を押さえます。</p> | <p>【リフレーミング①】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【リフレーミング②】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【リフレーミング③】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>※3つの場面について、自分がどのようにリフレーミングをしたかを出してもらい、「・」などで示します。</p> | <p>【学習後の感想】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>※怒りのコントロールの仕方を練習してみて感じたことや気付いたことなどを出してもらい、「・」などで示します。</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】



【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。

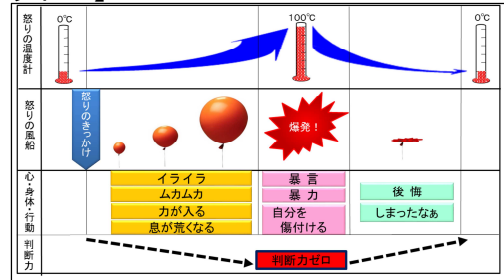
前の時間は、トラブルのときに感じる感情の1つである「怒り」について学習しました。

「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、似た感じ方をするということが分かりました。

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】
 (●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つたり
そういったきっかけがあります。

● そのきっかけがあつて 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たり 自分を傷つ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

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。

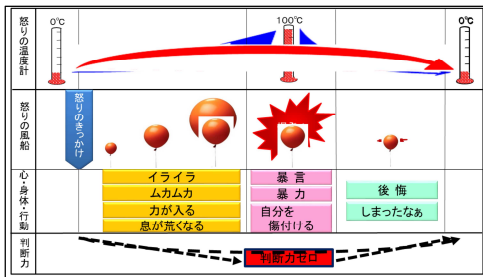
これが、一般的な怒りの仕組みです。

※ 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ない場合
など、生徒の実態に合わせて、補足説明をする。

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。

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】



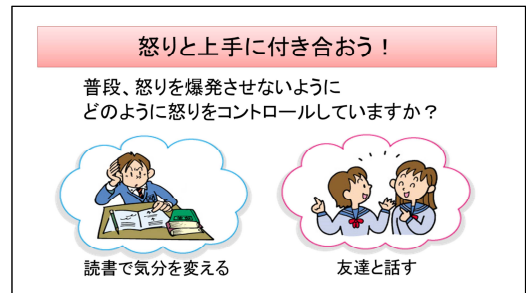
【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】
 (●印のとき、アニメーションを動かす)

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い合っていくかです。

- 皆さんの中には、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。

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】



【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い合おう」です。

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？

- 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。

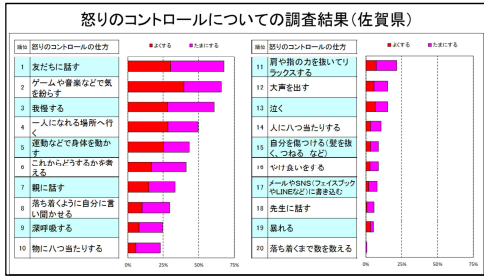
みなさんが、普段、怒りを爆発させないために使っている方法について、グループで話し合います。

- ・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

グループで出た怒りのコントロールの仕方を発表してください。

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。

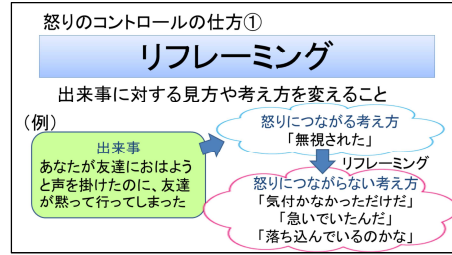
※生徒が普段行っているコントロールの方法と比べさせる。

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。「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な方法で、怒りを上手に外に出すことが大事です。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。

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】



【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、早い段階で使うことのできる適切な怒りのコントロールの仕方を見てみましょう。

その1つとして「リフレーミング」について紹介します。

- 「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」と決めつける前に、
- 「友達は気付かなかったのかな」とか「友達は急いでいたのかな」「友達は落ち込んでいるのかな」などと、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。

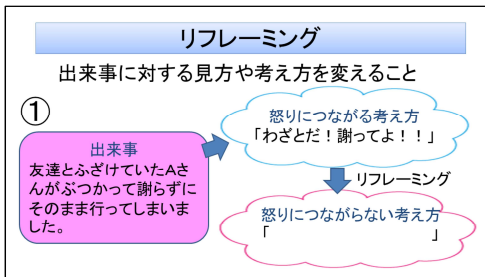
怒りのきっかけになるような出来事がいくつか書いてあります。それぞれの場面に、リフレーミングをしてみましょう。最初に、スライドを参考に、例のところに記入しましょう。

●次に、例のように、他の場面に、個人でリフレーミングをしてみましょう。

- リフレーミングをした考え方を、グループの人と交流しましょう。
- ※グループ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。
- リフレーミングをした考え方を、発表してください。

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】

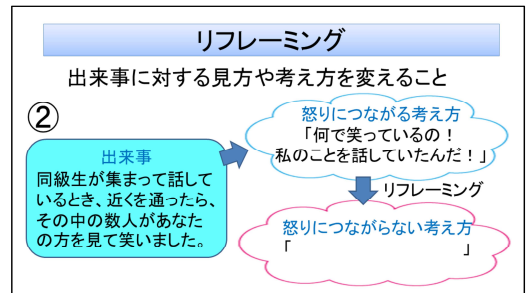


【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

リフレーミングをした考え方を発表してください。
※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気付かせる。

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】

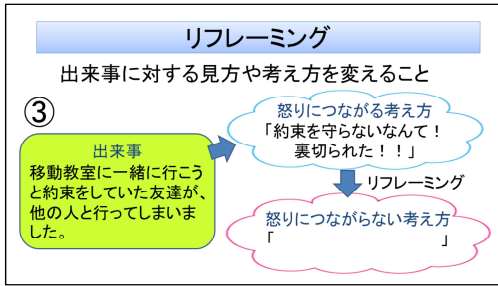


【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

リフレーミングをした考え方を発表してください。
※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気付かせる。

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】

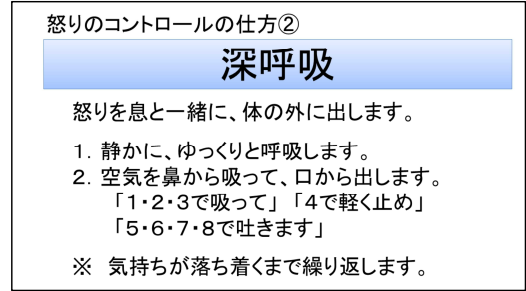


【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

リフレーミングをした考え方を発表してください。
 ※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気付かせよう。

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10】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

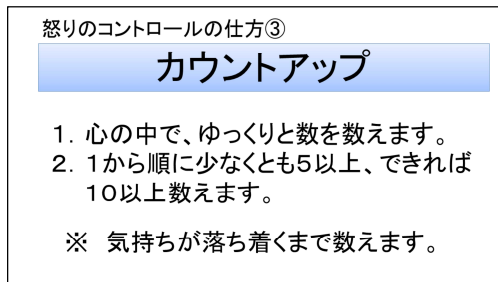
怒りが大きく膨らんでしまい、「リフレーミング」ができないときには、怒りをまずコントロールすることが大切です。
 そのときの怒りのコントロールの仕方を3つ紹介します。

- 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。できれば、鼻から吸って口から吐く方がよいです。
 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、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。

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11】



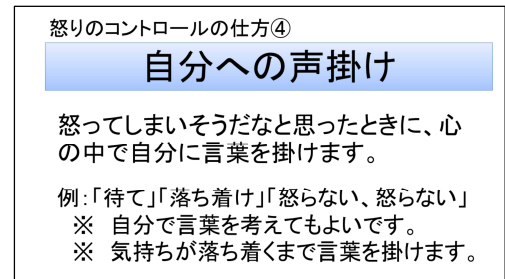
【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

- 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、体験してみましょう。

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12】



【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、「どうしたらよいか考えよう」「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。
 また、リフレーミングで考えた言葉でもよいでしょう。
 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、体験してみましょう。

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

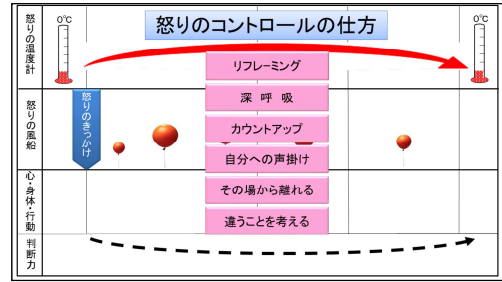
違うことを考える

【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。

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】



【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)

今日は、その怒りどどのように付き合っていくかを学びました。

●なるべく早い段階で、自分や周りの人を傷付けないように、

怒りを上手に外に出す方法をいくつか学びましたね。

- 「リフレーミング」や
- 「深呼吸」
- 「カウントアップ」
- 「自分への声掛け」
- 「その場から離れる」
- 「違うことを考える」など、自分なりの方法を使うことで、
- 怒りをコントロールすることができます。

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15】

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。

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】

今日の活動を振り返って、

「振り返りシート」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】

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。

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。