

○目標となる資質

セルフコントロール能力、ストレスマネジメント能力、思いや考えの表現力

○指導のねらい

自分の中にある様々な感情に気づき、それを理解し、周りの人が嫌な思いをしないように表現する態度を養う

○準備するもの

場面提示用のカード×グループ数、全体提示用カード

○教育課程、実施時期

特別の教科道徳、特別活動、行事等で時間に追われクラスの雰囲気が落ちつなくなり始めた頃

○留意点など

イライラやモヤモヤは人間にとって自然な感情の一つであり、イライラ・モヤモヤした感情を起こさせないための授業ではなく、上手に対処するための方法を学ぶ授業であることに留意する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 これまでにイライラしたりモヤモヤしたりしたことについて交流する イライラしたりモヤモヤしたりした時、どうしたらいい？	・それぞれの経験を発表させ、どのように行動したのかを交流する
展開 35分	2 場面を設定したカードを見て、その時の気持ちを考える ・あいさつを無視された場面 ・ろうかでぶつかられた場面 ・傘を間違えられた場面 3 行動の背景にイライラ・モヤモヤがあることを知る 4 イライラした時、モヤモヤした時に、その気持ちを人にぶつけてしまわないように行動するにはどうしたらいいかを知る 「深呼吸を3回する」 「おまじないの言葉を言う」 「手を握ったり開いたりする」 「10秒数える」 5 イライラした時の解消法として、試しに「おまじないの言葉」を言う ・あいさつを無視された場面	・イライラした場面やモヤモヤした場面を設定したカードを準備する ・グループに3種類ずつ配り、それぞれの場面について、人物の表情に注目させてグループで意見を交流させる ・それぞれの場面のその後の展開を話し合わせる ・各グループで考えた行動に「望ましい行動」と「望ましくない行動」があることを押さえる。 ・「望ましくない行動」の背景にイライラ・モヤモヤがあることに気付かせ、その気持ちが自分や相手を傷付けてしまわないようにすることが大切だということを理解させる ・教師からイライラ・モヤモヤのコントロールの例をいくつか示す ・例示したものを教師が実演し、児童にも実際に体験させてみる ・児童がイライラした時やモヤモヤした時に意識して行っている方法があれば発表させ、効果的な方法について共有させる ・あいさつの場面を例にして、イライラの解消方法を体験させる ・実際に言ってみて、どのように感じたかを交流させる
まとめ 5分	6 授業のふりかえりをする	・イライラしたりモヤモヤしたりした時にどのように行動したらいいか分かったことや体験を通して感じたことについて発表させる

○「イライラしたりモヤモヤしたりしたことについて交流する」について

児童がこれまでに経験した場面を想起させ、イライラしたり、モヤモヤしたりすることがあることを共有し、そのような感情は、誰にでも起こる自然な反応であることを伝える。また、そのように感じることは自然なことであることを示し、自分の中にもそのような感情が起きることがあることに気付かせたい。それぞれが、どのような場面で、どんな気持ちになり、どのように行動したのかを交流し、イライラ、モヤモヤした時に適切に行動することを考える動機付けとしたい。

○「場面を設定したカードを見て、その時の気持ちを考える」について

以下のように場面を設定したカードを用意する。

- ① 挨拶をしたけど、返事がなかった
- ② 休み時間にろうかですれ違いざまに友だちの肩がぶつかった
- ③ 雨の日に誰かが自分の傘を間違えて持って帰ってしまった

それぞれの場面を絵で表したカードを用意し、それぞれの状況について話し合わせる。次に描かれている人物の表情から、人物がどのような気持ちになっているかを考えさせる。人物の思いに共感した後、それぞれの場面で、その後どのようなようになったかを想像し、起こりそうな行動を考える。なお、児童の発達段階やグループ活動の実施状況に応じて、グループで話し合わせる場面を1つに限定したり、人物の感情を全体で共有してから行動を考えさせたりと、具体的に感情やその後の行動をイメージできるよう留意する。

○「イライラ・モヤモヤが行動のもとになっていることを知る」について

それぞれの場面で出てきた行動を板書する等して視覚化する。その際に、望ましい行動としてはいけない行動を分類しながら書くことで、どのような行動が適切かを考えさせ、望ましい対処法を考えるきっかけとしたい。さらに、意図にかかわらず、相手の心や体を傷つけるといった、望ましくない行動の背景にイライラやモヤモヤが基になっていることに気付かせ、「イライラやモヤモヤの気持ちで自分や相手を傷付けないようにできるといいね」と、望ましくない行動を取った後に起こることをイメージさせながら、次に展開していくと良い。

○「イライラした時、モヤモヤした時に、どのように行動したらいいかを知る」について

イライラやモヤモヤというような情動の高まりは、高まり続けるものではなく、しばらくすると減退していくと言われている。よって、行動を起こす前に情動を低減させるための時間を意識的に取らせることが有効となる。そこで、衝動的に行動を起こさせないための例として、教師が「深呼吸を3回する」「おまじないの言葉を使う」「手を握ったり開いたりする」「10秒数える」等を提示する。これらの方法は、時間の経過と共に感情が落ち着いていくとともに、力を入れたり抜いたり緊張と緩和を繰り返すことで、身体的な緊張を和らげ、感情を落ち着かせるというストレスマネジメントの理論に基づいたものであり、効果が期待できる。また、肯定的な言葉を「おまじない」として用いて、出来事への認知を切り替えることで衝動性を抑えるという方法も有効である。他にも、「みんなはどんな方法をやっているの？」と児童に投げかけて、児童の発案から効果的な方法を一緒に考えてみるのも良い。

○「イライラした時の解消法を試しにする」について

「挨拶をしたけど、返事がなかった場面」を再現して、前段階で学習した「おまじないの言葉を使う」を実際にやってみる。例えば「おまじないの言葉」として「まあいっか」という言葉を紹介し、それを実際にロールプレイで言わせることで、どのような気持ちになるかを実感させたい。他にも「深呼吸を3回する」等を試してみても良い。また、児童が提案した方法でやってみるのも良い。実際にやってみることで、自分の身体的、心理的な緊張が解け、イライラやモヤモヤが軽減される体験をさせたい。

○「授業のふりかえりをする」について

イライラした時やモヤモヤした時に、実際にどの方法を試してみたいかを考えさせることで、日常生活の中で活用できるように振り返りを行う。なお、本授業案で示した場面例は考えやすさを考慮して、比較的「まあいっか」と受け流しやすい事例を扱っている。しかし、実際の日常場面では、「まあいっか」で済ますことができない場面も多くある。その際には、誰かに相談したり助けを求めたりするなどして、適切に対処すべきことがあることを知らせ、判断することの大切さについても伝えたい。

○本授業実施後の展開例

実際の学校生活でイライラやモヤモヤが原因で望ましくない行動を取った場合に本授業を思い出させ、衝動のコントロールを児童が対処術として習得できるよう、適宜教師が声かけを行う必要がある。また、衝動性をコントロールした後の行動の在り方を考えさせるために、本授業後に本プログラムの「わたしのまわりには・・・」を実施することで、自分の周りにある援助資源に目を向けさせ、適切に相談・支援を求める力の育成を図ることで、より高い効果が期待できる。

資料

○「イラスト版 子どものアンガーマネジメント 怒りをコントロールする 43 のスキル」

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会監修)





