

中学校

怒りのメカニズムを理解する

○目標となる資質・能力

セルフコントロール能力、ストレスマネジメント能力

○指導のねらい

怒りの感情について理解し、表現の仕方によって状況が変化することに気付き、怒りへの望ましい対処法を育む

○準備するもの

ワークシート×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、クラスの落ち着きがなくなってきたとき

○留意点など

怒りの感情を否定するのではなく、対処行動の在り方に目を向けさせる

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	1 様々な感情の一つである「怒り」についてのイメージや考えを発表する	・怒りに関する思いを自由に発表させる
	怒りの感情とうまく付き合う方法を考えよう	
展開 30分	2 怒りに関する自分の考えや経験をワークシートの1に書く 3 班で発表し合い、怒りを感じる状況が様々であることを理解する 4 ワークシートの2(1)の事例を読み、腹を立てないためにはどう考えればよいかを考えて記入する 5 ワークシートの2(2)の事例を読み、素直に謝ってくれるとどんな気持ちになるかを考えて記入し、班内で話し合う	・イメージしにくいときには具体的に怒りを感じた場面を想起させる ・なぜ怒りを感じたのか、言葉で説明するように促す ・認知（ものごとの捉え方）を変えることも対処法の一つであることを気付かせる ・心を込めて謝ることによって、相手だけでなく、自分もホッとできることに気付かせる
まとめ 10分	7 本時の学習を振り返り、感想を書く	・自分の怒りの感情を理解した上で、認知を変えることも怒りの対処法の一つであることを理解させる ・何名かに感想を発表させてもよい

参考

○「『怒り』についてのイメージや考えを発表する」について

最初に喜・哀・楽についてのイメージを湧かせてから、怒りのイメージや考えを自由に発表させるとよい。どんなときに怒りを感じるかだけでなく、怒りを感じた時にどんなことを心でつぶやいているか、どんな言葉を発してしまうか、その時、体はどんなポーズでどこに力が入っているかなど、自分の心身の様子について具体的に想起させる。数名とのやり取りの中で、一人ひとりに自分のイメージを持たせるようにし、次に展開するとよい。

○「怒りを感じる状況が様々であることを理解する」について

ワークシート1に書き込んだ内容を班内で発表させる。怒りを感じる状況や、そのときの体の変化や行動などは、様々であることを気付かせる。時間があれば、傾向ごとに分類させ「○○タイプ」のようにグルーピングさせ、班ごとに発表させてもよい。次に1(5)を取り上げ、「怖くなる」「嫌な気持ち」になる生徒がいることにも触れる。その際、怒りをどんな風に表現しているとそのような気持ちになるのかを発表させ、表現の仕方によっては相手も、周りの人も、そして自分もモヤモヤしてしまうことに気付かせたい。

○「腹を立てないためにはどう考えればよいかを考えて記入する」について

ここでは、認知（物事の捉え方）の仕方によって感情が変わり、感情が変われば行動も変わり、行動が変わればその後の状況も変わるという一連の流れをつかませたい。「走ってる君が悪いんじゃないか！」「そっちが悪いのに拾ってくれないなんて酷いやつだ！」などと考えた時と、「何か嫌なことがあったのかな」「下を向いて歩いていた僕も悪かったな」と考えた時とで、感情がどう変わるかを考えさせる。どちらの考え方が正しいかではなく、考え方が違えば感情が変わることに注目させること。それぞれの場合で、自分の気持ち、相手の気持ち、周りにいる生徒の気持ちを分けて考えさせ、それぞれその後どんな状況になるかも予想させるとよい。

○「素直に謝ってくれるとどんな気持ちになるか」について

謝ってくれるとどんな気持ちになるかを考えさせる。「謝る－謝られる」という関係は、決して勝ち負けなのではなく、お互いの怒りを鎮め、仲直りができ、それまで以上にお互いの絆が深まることもある素晴らしい関係であることを理解させたい。その際、素直に許し合うことができれば、謝られた方だけでなく、謝った方も晴れやかな気持ちになれることにも目を向けさせること。また、学習の最後に「怒りの感情が湧くのは自然なことであり、決して悪いことではないんだよ。だから、その気持ちを無理やり押し込めるのではなく、その気持ちの捉え方を少し変えて、自分も相手も周りの生徒もホッとできる行動ができるようになりたいね」とまとめるとよい。

資料

参考文献 「心の健康教育プログラム」

怒りのメカニズムを理解する

年 組 番 名前：

1 「怒り」とは？

今日は、人はなぜ怒るのだろうか？ということと一緒に考えます。あなたが「怒り」について感じたり思ったりしていることを、自由に書いてみてください。

(1) 怒りとは、_____。

(2) 私が怒るのは、_____ とき。

(3) 私は怒ると、_____ になる（体の変化）。

(4) 私は怒ると、_____ になる（行動）。

(5) 私は怒っている人を見ると、_____ と感じる。

2 次の場面について考えてみましょう

(1) あなたは廊下を歩いていて、曲がり角で勢いよく走ってきたクラスメイトにぶつかり、持っていた本やプリントを落としてしまいました。クラスメイトはあなたに向かってポンポン怒って「痛い！ぼやぼやしないでよ！」と怒り、落ちた本やバラバラになった本を拾わず行ってしまいました。あなたは腹を立てました。

(2) 同じ日の放課後、ぶつかったクラスメイトがあなたのところに来て謝りました。「あの時はごめんね。昨日のテストが悪くてお母さんに怒られて、すごく気分が悪かったの。」

① (1)の時、腹を立てないために、どう考えればよいのでしょうか。

② (2)の時、素直に謝ってくれるとどんな気持ちになりますか。