

No.	②	分類	3-(2)-ア	資料名	自分の感情とうまく付き合うために	学年	全学年	領域	特別活動（学級活動）
-----	---	----	---------	-----	------------------	----	-----	----	------------

## 1 ねらい

- 対人関係で起こる感情について考え、怒りや悲しみがもたらす心や体の様々な変化に気づく。
- 怒りや悲しみに対して様々な対処法があることに気づき、自分に合った望ましい感情の表現を知る。

## 2 趣旨

- 怒りや悲しみによるストレスを、いじめや暴力という他者の人権を侵害する方法で発散するのは間違いであることを理解させたい。
- 感情のコントロールやその望ましい表現の方法を学ぶことは、自他の人権を守るうえで大切なことに気づかせる。

## 3 配慮事項

- 感情表現が苦手な生徒には、友人の表情を観察させるなど無理に表現をさせない。

## 4 展開例

学 習 内 容	指 導 上 の 留 意 点
1 人にはどんな感情があるのかを考える。	・喜怒哀楽の表情をさせてみるなど、なごやかな雰囲気を作る。
2 怒りや悲しみの感情について考える。 友人や家族に対して、怒りや悲しみを感じたことがありましたか。(原因)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・文句を言われた。</li> <li>・友だちから嫌なことを言われた。</li> <li>・嘘をつかれた。</li> <li>・ものを隠されたり壊されたりした。</li> </ul> ○その時の心と体の変化を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「○○さんが悪かったから。」などと、他の人への批判にならないよう配慮する。</li> <li>・同じ体験をしても、怒りではなく悲しみとして捉える人がいることを理解する。</li> </ul>
その時、心や体はどうなりましたか。(反応)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・不愉快</li> <li>・腹立たしい</li> <li>・やり場がない</li> <li>・つらい</li> <li>・やりきれない</li> <li>・傷ついた</li> <li>・頭がカーッと熱くなった</li> <li>・涙が出た</li> <li>・手足が震えた</li> <li>・手に汗がにじんできた</li> <li>・息苦しくなった</li> <li>・のどがカラカラになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「体」のイラストにその時の表情を描きこんだり、変化を言葉で表現したり、色を塗らせたたりしてもよい。</li> <li>・怒りや悲しみは、心や体に影響を及ぼすことに気づかせる。</li> </ul>
3 いろいろな対処法を知る。 その怒りや悲しみをどうやって鎮めましたか。(対処法)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・好きなことをして発散した。</li> <li>・八つ当たりをした。</li> <li>・友だちに話した。</li> </ul> ○「怒りや悲しみの解決の樹」を見て、自分で書いたもの以外にあてはまるものに印を付ける。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緑の葉はどれも望ましい対処法であり、落ち葉は望ましくない対処法であることに気づかせる。「ゲームはやりすぎるとよくない。涙はストレスを流す。大声を出すのはよいがTPOを考える。」などについて考えさせる。</li> <li>・怒りや悲しみは、抑え込まず適切に対処していく必要があることを伝える。</li> <li>・対処法の一つとして、10秒呼吸法やアサーショントレーニングを紹介する。</li> <li>・アサーショントレーニングは、次時の学習につなげることもできる。(活用の手引P85を参照。)</li> </ul>
○選んだ対処法の効果や周りに及ぼす影響、結果を考える。	
○望ましい対処法と望ましくない対処法に分ける。	
○解決の樹以外の対処法について話し合う。	
4 本時の内容を振り返る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喜怒哀楽以外の様々な感情にも目を向け、その対処法を知ったり、リフレーミング等によってもものの見方を変えることで、自分に自信をもって心豊かに生活が送れることを知らせる。</li> </ul>

## ストレスマネジメントについて

毎日の暮らしのなかで、いろいろなストレスがかかります。ストレスが適度であれば、心身の活動性が高まり健康にも良いということも言われています。しかし一方で、過度のストレスや慢性的なストレス状態は、病気にかかりやすくなったり、誤ったストレスの発散が、いじめにつながったりすることもあります。ストレスをコントロールし、ストレスによって生まれるマイナスの影響を小さくすることは、自分の感情とうまく付き合うために大切な力だと言えます。ストレスに対処する技術として次のようなことが考えられます。

- ① リラクゼーション：呼吸法、ストレッチ、イメージトレーニング、ヨガ、瞑想法、自律訓練法等
- ② 運動：ジョギング、サイクリング、水泳、ダンス、ウォーキング、テニス、野球、サッカー等
- ③ 趣味を楽しむ：読書、絵画、ゲーム、楽器演奏、音楽鑑賞、歌唱等
- ④ 認知的技法：自分に対する語りかけ、確信（はっきり言いきる）、ポジティブシンキング（いい方向に考える）等

リラクゼーションの呼吸法について紹介します。

人は勉強や仕事を頑張ろうとする時は、浅い呼吸の胸式呼吸ですが、寝ている時は、深い安らぎがあたえられる腹式呼吸をしています。ところが起きている時に腹式呼吸をすると、落ち着くことができます。特に怒りが込み上げてきた時には短時間で冷静になれる効果があります。いつでもどこでもできるので、普段の学校生活でも活用しましょう。では一度やってみましょう。

### 10 秒呼吸法の進め方

〈準備〉椅子にゆったりと座ります。立つ場合は、背筋を伸ばします。静かに目を閉じてみましょう。

吸う息が緊張、吐く息がリラックスです。お腹に手をあてるといいでしょう。

- ① まず、お腹にたまった空気を口からゆったり吐きましょう。
- ② そして、鼻から静かに「1・2・3」と息を吸い込み、「4」でちょっと止めます。
- ③ 次に、口から細く長く吐いて「5・6・7・8・9・10」と吐きます。何度か繰り返しやってみましょう。1回の間隔は60秒ほどです。

※吐く息とともに、イライラや嫌な気持ちが体の外に出ていく感じがするといいいですね。

（お腹にあてた手から、膨らんだりしぼんだりする様子が分かるかもしれません。）

※慣れてきたら自分のペースで続けます。ゆったり吸って少し止めて、フーッと細く長く吐くたびに体がゆるむ感じですよ。

- ④ 徐々に普通の呼吸に戻していきます。10秒ほど待ちます。
- ⑤ 最後に手をグーパー・グーパーして、グーッと背伸びをして、目を開けて意識をはっきりさせます。



椅子に座る



背筋を伸ばして立つ



鼻から深く吸う



口から細く長く吐く

### 【参考文献】

- 「ストレスマネジメント技法集」（2012年 富永良喜著 兵庫教育大学）

## 1 趣旨

- 人の感情は喜怒哀楽をはじめ、「ねたみ」「憎しみ」他多様なものがある。「怒り」や「悲しみ」への対処の応用として、他の感情への対処についても考えさせる。また、自他のために「喜び」や「楽しさ」といった感情を生み出すためにできることも考えさせたい。

## 2 進め方

- (1) 自分が解決を図りたい感情や、「喜び」などの高めたい感情を挙げて、樹にネーミングをする。  
(例…「友だちに喜びを与える樹」)
- (2) その対処方法を考え解決の樹を作る。

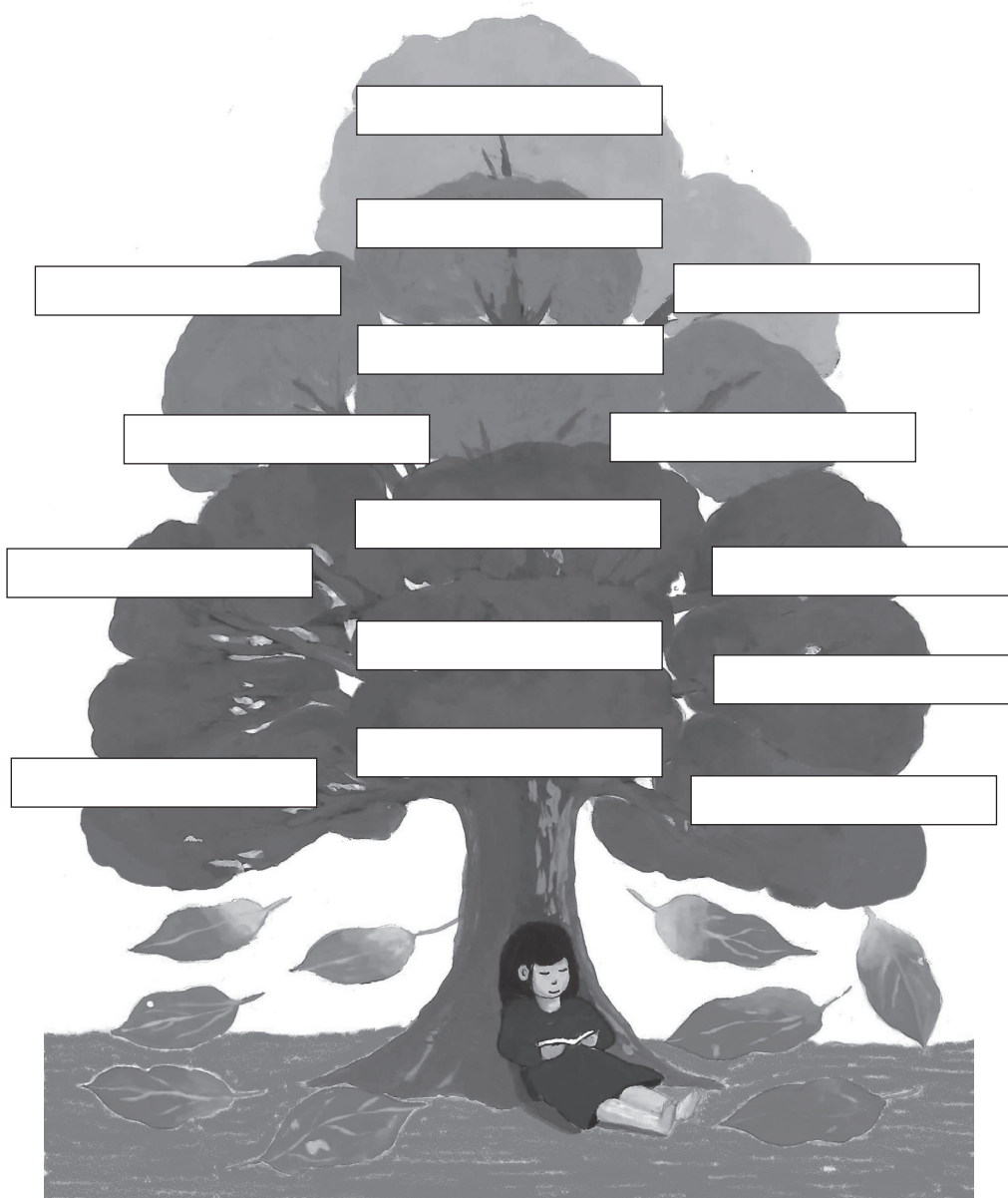
※ワークシートの部分を拡大して下さい。

## ワークシート

## 「解決の樹」を作ろう

年 組 番 名前 ( )

樹



## 1 趣旨

- 見方を変えることをリフレーミングという。自分の性格や特徴を否定的にとらえがちな生徒がいるが、自分が短所であると思っていることであっても、見方によっては長所であることに気づかせ、自分と他の人の良いところを認めていこうとする気持ちをもたせたい。また、ものの見方や心のもち方を変えることで、日常生活の充実感や人間関係も変わってくることを認識させたい。

## 2 進め方

- (1) 1の10の言葉について各自リフレーミングをする。
- (2) グループ内でそれぞれのリフレーミングについて発表する。
- (3) 2に自分の短所を2つ思い浮かべ、書き込む。
- (4) グループ内でワークシートを交換し、友だちの短所をリフレーミングする。
- (5) 友だちが書いてくれたリフレーミングを読む。

※ワークシートの部分を拡大して下さい。

ワークシート

### 「リフレーミング」

年 組 番 名前 ( )

「あなたの短所は何ですか。」と聞かれたら何と答えますか。自分が短所だと思っているところも見方によっては長所になります。そのように見方を変えることをリフレーミングといいます。ものの見方や心のもち方で考え方や感じ方もずいぶん変わってきますね。

1 次の言葉をリフレーミングしてみましょう。

1 <small>がんこ</small> 頑固 →	6 でしゃばり →
2 調子に乗る →	7 <small>かたくる</small> 堅苦しい →
3 おとなしい →	8 すぐ人に頼る→
4 あきっぱい →	9 <small>おくびょう</small> 臆病 →
5 <small>あわ</small> 慌て者 →	10 おおざっぱ →

2 私の短所を友だちにリフレーミングしてもらいましょう。

(1):



リフレーミング

(2):



リフレーミング