

暴力について考える 1

○目標となる資質・能力

ストレスマネジメント能力

○指導のねらい

日常場面の中での暴力についてとりあげ、「衝動的暴力」について理解し、「衝動的暴力」という方法をとらない工夫を身につける

○準備するもの

特になし

○教育課程、実施時期

特別活動や保健体育

○留意点など

特定の生徒を想起させないように、実施時期、実施方法を留意する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	<p>1 暴力はどんな行動のことかを考える</p> <div>怒りの気持ちへの対処法を考えよう</div>	<p>・意見を分類しながら黒板に書く</p>
展開 30分	<p>2 どんなときに怒りを感じるかを発表する</p> <p>3 怒りの気持ちが湧いたときの対処について考え、発表する</p> <p>4 心を落ち着かせたり、コントロールしたりする方法を体験する</p> <p>①イメージ呼吸法</p> <p>②セルフリラクセーション（肩上げ）</p> <p>③ペアリラクセーション（ペア肩上げ）</p>	<p>・怒りの感情は自然なことであると共感的に聞く</p> <p>・「やりすぎては×」「やっては×」なものをみんなで確認する</p> <p>・無理に参加させない</p> <p>・ペアは同性で一組となる</p> <p>・ふざける生徒には正しい方法を援助する</p>
まとめ 10分	<p>5 体験した感じを話し合う</p>	<p>・どんな感じがしたかを自由に発言させ、まとめとする</p>

参考

○「暴力とはどんな行動のことかを考える」について

殴る、蹴るなどの身体的な暴力の他に、悪口や無視、脅しなどの心理的な暴力も出すように促し、「人の心と体を傷つけること」とまとめる。

○「どんなときに怒りを感じるかを発表する」について

「親や先生に怒られたとき」「自分の思うようにいかないとき」など、自己責任であったり自分本位であったりする意見が出されることが予想される。その際は「君が怒るのはお門違いだ」などと怒りの気持ちを否定するのではなく、その気持ちの奥にあるつぶやき（どうして僕ばかり…、なんでうまくいかないんだ…）を引き出させ、冷静に向き合わせた上で、「そんな心のつぶやきが、怒りの感情を湧かせちゃうんだね」と湧いた感情を肯定するようにしたい。湧いてしまった感情を否定すると、対処方法を習得する目的は果たせなくなる。

資料

○イメージ呼吸法

①姿勢を整える（椅子の背もたれに軽くもたれ、脚は鈍角にし、両手は脚の上にのせ、首は軽くうなだれる。目を閉じられる場合は閉じる）、②静かに目を閉じる、③お腹に手をあて、吸うときに膨らむようすを感じる、④「吸うときに緊張、吐くときがリラクセス。吐く息とともに身体の疲れや、イライラ、モヤモヤが身体の外に出て行く感じがするといいですね」と言いながら 10 秒呼吸法を行う（「10 秒呼吸法を使ったストレスマネジメント」参照）

○セルフリラクセーション

①椅子に背筋を伸ばして座る（力を入れすぎず、自然な状態で）、②耳にくっつけるように両肩をゆっくりと上げていく（息は普通に行うこと、他の部位に力が入っていないようにすること）、③限界まで行ってもあともう一頑張りしてみるように自分を応援する、④肩の力をストンと抜く、⑤肩がジワジワする感じを味わう、⑥同様に①から何度か繰り返す（2 回目は④でゆっくり力を抜く方法を試させ、3 回目は自分が心地良かった方を選択させて行わせる）、⑦楽な姿勢になって「よく頑張ったね」と自分を褒めるメッセージを自分に送る

○ペアリラクセーション

①ペアの A は椅子に座り、セルフリラクセーションと同様に座る、B は椅子の後ろに立ち、A の肩にやさしく肩を包み込むように手を置く、②A はセルフリラクセーションと同様に肩上げを行う、③B は A の肩の上に手を置いたまま「頑張ってるね」「他のところに力が入っていない？」「顔はスマイルだよ」と声をかける、④A はセルフリラクセーションと同様に肩の力を抜く（この間 B はずっと肩に手を置いたまま）、⑤何度か繰り返す、⑥B は手をゆっくりと離していく、⑦A は楽な姿勢をとり、B は「よく頑張ったね」とねぎらいの言葉をかける、⑧A と B が交代、⑨お互いに感想を述べ合う

参考文献 「暴力防止プログラム」