

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	1 暴力はどんな行動のことかを考える	怒りの気持ちへの対処法を考えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・意見を分類しながら黒板に書く
展開 30 分	2 どんなときに怒りを感じるかを発表する 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 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 ①イメージ呼吸法 ②セルフリラクセーション（肩上げ） ③ペアリラクセーション（ペア肩上げ）		<ul style="list-style-type: none"> ・怒りの感情は自然なことであると共感的に聞く ・「やりすぎては×」「やっては×」などのをみんなで確認する ・無理に参加させない ・ペアは同性で一組となる ・ふざける生徒には正しい方法を援助する
まとめ 10 分	5 体験した感じを話し合う		<ul style="list-style-type: none"> ・どんな感じがしたかを自由に発言させ、まとめとする

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」とまとめた。

○「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、自己責任であつ
たり自分本位であつ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「吸うときが緊張、吐くときがリラックス。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
まで行つ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」「他のところに力は入っていない？」「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