

1 題材設定の理由

(1) 活動内容・項目

☆主たる内容・項目

<(2)ーイ 健康や安全に関すること>

- 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

★関連する内容・項目

<(2)ーア 個人及び社会の一員としての在り方に関すること>

- 青年期の不安や悩みとその解決
- 自己及び他者の個性の理解と尊重

(2) 題材設定の背景及び生徒の一般的な実態と現状

児童生徒が些細な事に過剰に反応して衝動的に暴力を振るう、いわゆる「キレル」行動が大きな社会問題になっており、その背景にはコミュニケーション能力の未熟さやストレス耐性の低さがあると考えられる。

「怒り」の感情は、だれもがもっている自然な感情である。しかしながら、怒りをコントロールできずに「キレル」ことは、相手との関係を断ち切る行為であり、自分や身近な他者を身体的・精神的に傷つけることである。2学期後半は、中学3年生にとって進路決定の時期であり、非常にストレスがたまりやすく、精神的にも不安定になりやすい時期である。友人や教師、保護者や家族の何気ない一言に、抑えていた「怒り」の感情が爆発してしまうことも起こりやすい。

一人一人の生徒が自分の「怒り」の感情の特徴を客観的に理解し、そのコントロールの仕方や適切な表現方法を身に付けていくことは、問題行動を未然に防ぐことや日々の学校生活をより充実させることにつながることであり、生涯にわたって有意義なことである。

(3) 指導法・指導上の留意点

アンガーマネジメント(※1)の理論と手法を用いて進める。

授業の実施にあたっては、生徒一人一人の実態を把握しながら、まず「怒りに関する出来事や自分の感情を客観的に捉え、だれに対して、どのような内容を、どの程度怒っているのか」を感じ取らせることが必要である。さらに、その感情をどのように表現したいのかを考えさせることにより、怒りの感情を適切に表現する方法を身につけるきっかけを与えることができるよう配慮する。

※1 自分の「怒り」の表現の仕方が相手や状況によって異なることに気付き、その上で「怒り」の感情の適切な表現方法を身につけること

2 指導目標

- (1) 周囲に感じている「怒りの程度とその時々自分の言動」を振り返りながら、話し合いを通して「怒りを適切に表現する方法」を考える。

3 指導計画

(1) 事前・事後指導

〈事前指導〉－短学活；衝動的な言動が自他の安全を脅かす事例を紹介し、どのような場面で怒りを感じる人が多いかについて想起させる。

《本 時》－授 業；「怒りをコントロールするために」を実施し、自分の「怒り」について客観的に振り返り、適切な表現方法について考える。

〈事後指導〉－短学活；日常の自己の言動を振り返らせ、適切な感情表現の意識を継続させる。

(2) 教科指導等との関連

〈各 教 科〉；授業中の望ましいコミュニケーション活動を活発化させる。

〈道 徳〉；自己洞察を深めるとともに、他者との温かで心地よい人間関係を構築する。

4 指導案

(1) 指導過程（2時間連続の時間を確保して実施する）

本時のねらい	自分の「怒り」について客観的に振り返り、適切な表現方法について考える。		
展開	活 動 内 容	指 導 上 の 留 意 点	評価・資料
導 入 (15分)	1 ウォーミングアップ ○ 「じゃんけんゲーム」 2 本時のねらいの確認 ○ 表情カードを見て、人間は様々な感情をもっていることを確認する。 人はなぜ怒るのか考えてみよう。 また、自分はどのような場面でどの程度怒りを感じ、どのように表現しているのかを振り返ってみよう。	○ 生活班ごとに行うよう指示する。 ○ 数枚の表情カードを提示し、それぞれの絵がどんな感情を表しているのかについて考えさせる。 ○ 本時のねらいを板書し、人には様々な感情があるが、本時は「怒り」の感情とその表現方法について学習することを知らせる。	◇表情カード 【評価1】
展 開 (70分)	3 「怒り」について (1) ワークシート①に取り組み、「怒りとは、」に続く文章を考える。 (2) (1)の発表をし、全員で「怒り」のイメージを共有する。 (3) 「怒り」についての教師の説明を聞き、「怒り」についての新たな捉え方に気付く。 4 様々な怒りのレベルや表現方法について (1) ワークシート②「怒りの温度計」を作成する。 (2) 「怒りの温度計」について、友人の発表を聞く。 (3) 「怒り」を表現することのメリットとデメリットを知る。	○ ワークシート①「怒りとは？」を配付し、「怒り」について感じたり考えたりしていることを記入させる。 ○ 書けない生徒には、「最近嫌な気持ちになったことはない？」と質問する。 ○ 「怒り」をプラスイメージ・マイナスイメージの視点でまとめさせる。 ○ 資料「怒りについて」を配付し、(2)の発表と関連付けながら、その内容を説明する。 ○ ワークシート②「怒りの温度計」を配付し、教師の体験を例示しながら、記入の仕方を説明する。 ○ 同じような場面でも、人によって感じる「怒り」の程度や表現方法が異なることに気付かせる。 ○ 「怒り」をただ我慢するのではなく、適切に表現することが大切であることに気付かせる。	◇ワークシート① ◇資料 ◇ワークシート② 【評価2】
ま と め (15分)	5 振り返り (1) 本時の感想を発表しあう。 (2) 振り返り用紙を用いて、自分の気持ちや気付きなどを振り返る。 (3) 教師の感想を聞く。	○ 本時の授業で感じたことや気付いたことを自由に発表させる。 ○ 振り返り用紙を配付し、記入の仕方について簡単に説明する。 ○ 教師自身の気付きや感想を話す。	◇振り返り用紙 【評価3】

(2) 評価計画（評価の観点）

評価1	関心・意欲	○ 本時のねらいを知り、意欲的に取り組もうとしたか。
評価2	知識・理解	○ 「怒り」を適切に表現することの大切さを理解できたか。
評価3	思考・判断	○ 日常場面での自分の言動を、客観的に捉えることができたか。

5 プログラムの展開例

- ◆ 活動場所 教室
- ◆ 準備物 ワークシート①「怒りとは?」、ワークシート②「怒りの温度計」、資料「怒りについて」、振り返り用紙

□ 導入 (15分)

1 ウォーミングアップ

- 「じゃんけんゲーム」…… 緊張をほぐし、意見や感想を発表しやすい雰囲気作りをする。

2 本時のねらいの確認

- 「表情カードを見て、人間は様々な感情を持っていることを確認する」



※ 上記「表情カード」の使用については、本田恵子氏及びクリエイションアカデミーの許可を受けています。

□ 展開 (70分)

3 「怒り」について

- (1) ワークシート①「怒りとは?」への取り組み

そっかあ、A男くんもいろいろプレッシャーかけられてたんだ。



オレもね、けっこう我慢とかしてるんですよね……

- (2) ワークシート①「怒りとは?」へ記載したことの発表

へえ…、B子ちゃんでも、怒ったりすること、あるんだ……



私が怒るのは、母に「お姉さんなんだから我慢しなさい」って言われたときです。



私、B子ちゃんの気持ちが、すごくよく分かる……

- (3) 「怒り」についての新たな捉え方

※ 別紙資料「怒りについて」参照

4 様々な「怒り」のレベルや表現方法について

(1) ワークシート②「怒りの温度計」への取り組み

この前、弟に口ごたえ
されて頭にきちゃったのが、
「～100℃」かな。あの時はキレて
つい大切にしていたポスター、
破いちゃった……。



(2) ワークシート②「怒りの温度計」の発表



『家に帰ったら鍵がかかっていた』って
いうときの怒りは40℃で、こんなときは
『玄関にカバンを置いて散歩に行く』。
う～ん、なかなかナイスな方法だよね！
先生だったら、『ドライブをして気分転
換』って感じかな。

(3) 「怒り」を表現することのメリットとデメリット



C男くん、すご
いって思ったけど、
やっぱり怒られる
よなあ……



この前、オヤジに言い
たかったことを言っ
たら、気持ちがスッキ
リしました。……でも、
その後、しっかり怒ら
れました。

□ まとめ (15分)

5 振り返り

(1) 本時の感想や気付き、今の気持ちなどの発表

(2) 振り返り用紙 (別紙) を用いて、自分の気持ちや気付きの整理



自分の怒りの温度計を書いたら、母親の
ことばかりでした。自分でも正直言って
驚きました。自分は本当に母親に不満が
あるのかと、改めて自問自答しました。

(3) 教師の感想を聴く

6 生徒の反応 (振り返り用紙から)

- 怒っていることを適切に表現していきたい。我慢しているのもよくないし、時と場に応じて、きちんと責任をもって、自分の感情を表現できるようになりたい。
- 今日発表してくれた友だちが、どんなことでどのくらい怒りを表現しているのかが分かって、びっくりした。人それぞれ感じ方は違うけれど、共通する部分はあるんだなあと思った。

- 友だちの怒りの温度計を知った。言葉にはしてないけれど、頭の中や心の中でどう思っているのかがわかった。
- 自分のコンプレックスに対しての怒りはみんなもっていることが分かった。また、その怒りについて、いろいろな表現方法があることも分かった。
- 怒りの表現に関するメリットとデメリットがあることが分かった。怒りを表現することは大切だけど、たとえば周りの人に悪影響を与えてはいけないとか、その方法が問題だと思った。これからはきちんと責任を持って、上手に怒りを発散したい。
- 友だちの「とりあえず散歩に行く」というユニークな発表を聞いて、今度キレたときには真似してみようと思った。
- 怒ったら自分の負けになるので、人や物に当たったりしないで、できるだけ抑えようと思う。でも、ムカついてどうしても抑えられない時は、思いっきり泣いて気持ちを鎮めようと思う。
- 「怒りを表現していいんだ、表現してみよう」という気になれた。また、表現の仕方について考えることができてとてもよかった。
- 今までみんなの前では怒ったことがなかったけど、これからは適度に表現してみようと思う。
- 聞き流したり、何かに当たったり、その場から離れたり、さまざまな怒り方があったことが分かった。これからは、相手も自分も傷つかないような対処ができたらいいと思った。
- 「怒り」は、ためこむのもダメ、過度に表現するのもダメだなあと思った。時と場にもよるが、なるべくおだやかに「怒り」を表現したいと思った。
- 自分は怒っているときと怒っていないときの差が激しいので、その差を今日の授業を参考にしうめていきたいと思う。
- 自分はどんなことに100%怒るのがわからない。何か一つ嫌なことがあると、その後のすべてにイライラしてしまう。何か我慢できることがあるかどうか、その時々で考えてみようと思う。
- 私はいつまでも怒りを引きずるので、今日の授業で学んだ表現方法を使って怒りを小さくし、周りの人に迷惑をかけないようにしたい。
- 自分の怒り方のほとんどが、相手も自分もただ傷つくだけのものだったように思う。たしかに言いたいことを言えばストレス発散になるが、相手や自分の心など、そのときの怒りにまかせて壊してしまったものが、取り返しのつかないものになってしまうことがあると思った。
- Yさんの言った「怒りを感じたときはお笑いを見て大爆笑」がいいなと思った。私はキムタクに癒してもらおうと思う。自分の場合はデメリットで出たことがいくつかあるので、カルシウムをしっかり摂って、怒らない性格の人になれたらいいと思う。

7 授業者・参観者の感想（授業改善の視点から）

- 「怒りのコントロール」に至るためには、「自分自身の怒りの感情」及び「怒りの構造」の理解が前提となる。このためにはどうしても2単位時間が必要となる。
- 今回の授業は、1時間目は生徒同士が考えや気付きを発表しやすい雰囲気作りのために、ウォーミングアップをていねいに行った。2時間目は前時の学習内容を想起させてすぐに主活動に入り、時間を確保するようにした。2時間続きの時間を確保して行うようにするのが望ましい。
- 「怒りの温度計」の「～60℃」「～80℃」「～100℃」についてはイメージしやすいようだが、「～40℃」「5～15℃」「0℃」についてはイメージしにくく、空欄になっていた生徒が多かった。授業の中で「『0℃の怒り』ってどんなことだろう」と問題提起をし、全員で考える時間をとることで、「『～40℃』はコントロールしやすい怒り」、「『5～15℃』や『0℃』は『冷えた関係』や『無視』」といったイメージが、生徒たち自身の気付きとして発表されると良かった。

8 関連プログラム・参考文献等

◇ 関連プログラム

- ・「人間関係をつくる力を育てる指導援助プログラム（小・中・高等学校編）」

福島県教育センター教育相談チーム編

◇ 参考文献

- ・「キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネジメント・プログラム」 本田恵子著 ほんの森出版
- ・「表情カード」 本田恵子監修 鈴木眞理草案 クリエーションアカデミー

「怒り」とは？

* 「怒り」について、日ごろ感じたり考えたりしていることについて、下の書き出しに続く文を自由に書いてみましょう。

1. 怒りとは、 _____

:

5. 私は怒ると、 _____ になる。

:

引用；「キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネジメント・プログラム」 本田恵子著 ほんの森出版 p.51～52

「怒り」について

1 「怒り」に対する基本的心構え

(1) 「怒る」のは当たり前。みんな自分の「怒り」を正當に表現していいのです。

:

2 自分自身の「怒り」の表現方法を理解しよう（行動・身体・心）

:

(3) 適切な「怒り」の表現をするために、「誰に対して」・「何を」・「どのくらい」怒っているかを感じられるようになりましょう。 → ワークシート②「怒りの温度計」

:

引用；「キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネジメント・プログラム」 本田恵子著 ほんの森出版 p.53

怒りの温度計

感情の温度	目安	自分の例 (実際の場面・架空の場面)	表現方法 (言葉・行動など)
100℃ ?	沸騰 ぐつぐつ煮えたぎっている感じ		
0℃	凍っている 感情は動かない		

引用；「キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネジメント・プログラム」 本田恵子著 ほんの森出版 p.56

※ 上記「怒りとは」・『怒り』について・「怒りの温度計」の転用については、本田恵子氏及びほんの森出版の許可を受けています。

「怒り」をコントロールするために 振り返り用紙

年 組 番 氏名

1 この時間を振り返って、自分の気持ちに一番近いところに○をつけてください。
また、できるだけ、その理由を に書いてください。

(1) 今日の授業には意欲的に取り組みましたか？

取り組めた まあまあ
取り組めた 取り組めなかった 取り組めなかった

(2) 自分の怒りのレベルや、表現方法の特徴を
知ることができましたか？

できた まあまあ
できた できなかった できなかった

(3) 怒りを適切に表現することは大事なことだ
と思いましたか？

思った ある程度
思った 思った あまり
思わなかった 思わなかった

2 友だちの発表の中で、参考になったものがあったら書いてください。

3 この時間の感想や気付いたこと、今の気持ちなどを、自由に書いてください。