

4

だれにだって腹が立つときはある！

1 主 題 怒りのコントロール法を学ぼう

2 主題・教材について

私たちは日常生活において、何らかの事象がきっかけとなり、怒りを感じることもある。そして、その怒りの度合いが高いほど、体への変化（イライラする、ムツとした表情になる、動悸が激しくなる、口が渇く等）が現れる。そんな時、感情のままに行動すると、相手や周りのことを配慮しない攻撃的な言動となってしまいかねない。良好な人間関係を保つためには、自分に合った方法でまず怒りをコントロールすることが大切である。

この教材では、怒りは誰にでも生じる感情であり、決して悪いものではないことを学ぶ。その上で、自分の感情をコントロールする技術を身に付けさせたい。

（関連領域：特別活動）

- ## 3 ねらい
- ・怒りは誰にでも生じる感情であり、決して悪いものではないことを知る。
 - ・怒りのコントロール法を身に付ける。

4 展開例

過程	主な学習活動	指導上の留意点	備考
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・本文（P.10）を読み、感想を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・同じようなことが、自分たちの周りで起こっていないかを点検することから、怒りに注目させる。 	
展開	<p style="text-align: center;">「怒り」について考えよう。</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの生活をふり返り、自分はどのような場面で怒りを感じるかを考え、発表する。 ・それぞれの事例について、自分はどの程度怒りを感じるかを考える。 ・怒りを感じたときにとる行動を考え、発表する。 ・本文（P.11）を読み、怒りを感じることの是非について意見を交換する。 ・怒りという感情の問題点について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・出された場面を事例として整理し、板書する。 ・1つ1つの事例に対し、「とても感じる」「少し感じる」「感じない」のどれかを選んで挙手させることで、怒りの感じ方には個人差があることに気づかせる。 ・怒りに対するマイナスイメージが先行することが予想されるが、この時点ではそのまま受けとめる。 ・怒りを感じたことが良い結果をもたらした事例を考えさせ、怒りは決して悪い感情ではないことに気づかせる。 ・怒りはあって当然のものであること、そのコントロールの仕方に問題があることを整理させる。 	
	<p style="text-align: center;">「怒り」のコントロール法を学ぼう。</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> ・怒りを感じたとき、身体にどのような変化が現れるのかを考え、発表する。 ・自分が怒りをコントロールする（しずめる）ために行っていることを考え、発表する。 ・怒りのコントロール法を実際に体験し、 	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な場面設定をして考えさせて 	<p>参考</p> <p>ワークシート</p>

	身体や気持ちの変化についてグループで話し合う。	もよい。	
まとめ	学習をふり返ろう。		
	・怒りのコントロール法は、今後どのような場面で役立つのかを話し合う。	・怒りの感情をもったとしても適切な行動をとれることが大切であることを確認する。	

《参考》

◆怒りのコントロール法の流れ

- 1 どのような場面があなたの自制心を失わせ、怒らせるのかを知っておこう。
- 2 ストレスの高い状況で、自分の感情を観察しよう。
- 3 ストレスの高まりを感じ始めたら、深呼吸をすることで、リラックスをするように、自分自身に言い聞かせよう。
- 4 感情を爆発させずにコントロールできたら自分をほめよう。

◆怒りを感じた時の身体の変化

- ・イライラする
- ・口が渴く
- ・声が上ずる
- ・カッとなる（頭に血が上るのを感じる）
- ・心臓がドキドキする（動悸が激しくなる）
- ・手に汗をかく
- ・自分の癖が出る（例えば、頭を掻く、あごがでる、目つきが鋭くなる など）
- ・筋肉が硬直してくる（例えば、首筋などが張ってくる など）
- ・ムツとした表情になる など

◆怒りのコントロール法（しずめ方）

- ・深呼吸する
- ・10まで数える
- ・自分への肯定的な語りかけをする
- ・日記をつけて、自分の気持ちを客観的に捉える
- ・黙ってその場を離れる
- ・独り言ですます
- ・歌う
- ・おいしい物を食べる
- ・体を動かして汗を流す
- ・よいイメージを考える など

（参考資料：明石書店『学校や家庭で教えるソーシャルスキル実践トレーニングバイブルー子どもの行動を変えるための指導プログラムー』）

怒りのコントロール法を体験しましょう。

1. あなたは、以前から貯金をし、ほしかったカバンをようやく買いました。そのカバンを初めて持って出かけたとき、友人と出会いました。ところが、その友人は、あなたのカバンの色や形を見て「趣味が悪い。」と言いました。あなたは腹が立ち（怒りを感じ）ました。

この時、あなたは どうやって自分自身を落ち着かせますか。

2. あなたが時間をかけて、一生懸命に製作したパズルが完成しました。とてもうれしくなっているときに部屋の中で走り回っていた弟が、机にぶつかって、パズルが落ちバラバラになってしまいました。その瞬間、あなたは腹が立ち（怒りを感じ）ました。

この時、あなたは どうやって自分自身を落ち着かせますか。

3. あなたのクラスの友だちの大事にしていたペンがなくなりました。友だちはあなたに見なかったかとたずねてきました。友だちはあなたを疑っているのか、何度も何度もしつこくたずねてきます。しばらくしてから、ペンが全く別の所から出てきました。けれど、あなたにたずねていた友だちは、あなたに一言も話しかけてきません。あなたは、とても腹が立って（怒りを感じて）います。

この時、あなたは どうやって自分自身を落ち着かせますか。

4. 今度の日曜日に、前から買ってほしいと頼んでいた洋服を、家の人と買いに行く約束になっていました。ところが、家の人に急用ができて買いに行けなくなりました。あなたは約束を破られて腹が立って（怒りを感じて）います。

この時、あなたは どうやって自分自身を落ち着かせますか。

5. あなたは、中間試験前で勉強していました。そんな時に友だちから電話がかかってきました。あなたは早く勉強の続きをしたいのですが、友だちはなかなか電話を切らずに、ずっと話してきます。あなたは、だんだん腹が立って（怒りを感じて）きました。

この時、あなたは どうやって自分自身を落ち着かせますか。

6. 休み時間にAさんと話をしていると、Bさんが話に入り込んできました。Bさんは、Aさんの話は黙って聴く一方で、あなたが話し出すと話に割り込んできません。自分の意見が言えないあなたは、だんだん腹が立って（怒りを感じて）きました。

この時、あなたは どうやって自分自身を落ち着かせますか。