



いか 怒り・イライラはあなたの大切な気持ち

1 怒り・イライラって、どんな感情？

動画で興味・関心を高め、ワークで考える

1 概要

ねらい
(全セッション)

- 怒りの感情の特徴を理解する
- 怒りを感じたときの対処法を身につける
- 怒りの感情を低減する考え方を知る

本セッションの構成



動画 2分



ワーク 3分

準備

- 動画(データ・URL等) 必要に応じてタブレット

2 本セッションの流れ

※「 」は指導言



動画



「この5分を使って、心理学の勉強(心についての学習)をします。
まず、動画を観て、そのあと、簡単なワークをします。」



(動画視聴)



ワーク



「もし、あなたに怒りの感情がなかったら、どのような問題が起きるでしょうか？ 次の状況で、考えてみましょう。」

「友だちから、ひどい悪口を言われたとき」 ※板書する



発問と回答例

に別の発問もあります

「30秒、1人で(静かに)考えて、そのあとペアで発表します。では、30秒、考えてください。」

(30秒)



「隣の席の人とペアになって、発表し合います。発表し終えたら、他にもないか、話し合ってください。時間は1分です。はじめてください。」

(1分)



「皆さん、真剣に考えてくれましたね。ありがとうございます。」

「怒りの感情が出てくることで、『嫌だ』『やめて』と言えたり、友だちから離れたたりすることができます。そのためのエネルギーも湧いてきます。もし、怒りの感情がなかったら、自分を守れず、悪口を言われつづけてしまうかもしれません。嫌なことをされたとき、自分を守るためには、怒りの感情が大切です。だから、怒りを感じたときは、次のように考えてみてください。

『何か自分にとって危険なことが起きているかもしれない』

『怒りを感じるのは、悪いことではない』

「でも、これは相手に攻撃し返しても良いということではありません。怒りの感情はまったく悪いものではありませんが、攻撃し返すのは良くないことです。さらに状況を悪くしてしまいます。」

「どうしたら怒りと上手く付き合えるか、今後の学習で一緒に考えていきましょう。」

3

発問と回答例

状況	怒りの感情がなかったら
友だちから、ひどい悪口を言われたとき	<ul style="list-style-type: none"> △ 自分が傷ついていることに、すぐには気づけない。 △ 友だちに、「嫌だ」「やめて」と言えない。「やめて」と言っても気持ちがかもっていない。 △ すぐには、友だちから離れたたり、助けを求めたりできない。 △ 悪口を言われつづけ、エスカレートするかもしれない。 △ 何が正しいか分からなくなり、自信を失う。
友だちが叩かれているのを見たとき	<ul style="list-style-type: none"> △ 友だちが傷つけられているという問題の重大さが実感できない。 △ すぐには、「やめて」と言ったり、助けを求めたりする行動ができない。 △ 友だちを守れないかもしれない。 △ 友だち関係が悪くなるかもしれない。 △ 間違っている行動に立ち向かうことができない。