



怒り・イライラはあなたの大切な気持ち

3 | どんなときに、怒りを感じる？

動画で興味・関心を高め、ワークで体験的に学ぶ

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学ぶ

本セッションの構成



動画 1分



ワーク 4分

準備

- 動画(データ・URL等) 必要に応じてタブレット
- ワークシート(人数分)

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。今回は『怒り・イライラはあなたの大切な気持ち』の3回目です。まず、動画を観て、そのあと、ワークをします。」



(動画視聴)



ワーク



「ワークシートを配付します。」

(ワークシート配付)



「次の3つの出来事があったとき、あなたの怒りの温度は何度になるでしょうか？丸をつけるか、色を塗ってください。時間は30秒です。はじめてください。」

(30 秒)



この時間を使って、次の表を黒板等に板書します

	あいさつの返事がない	勝手に消しゴム お礼もない	ネットに悪口
5			
4			
3			
2			
1			

出来事は **3** 出来事と説明の例 から3つ選んでください



「それぞれの出来事について、自分の怒りの温度が何度だったか、手を挙げてください。」

※3つの出来事について、怒りの温度(1~5度)を挙手で確認し、人数を板書する。

ICTを活用して集計できると、効率的です。

「同じ出来事でも、人によって怒りの温度は違います。」

「『あいさつの返事がない』が高かった人は、他人から冷たくされたり、軽く見られたりすることに、怒りを感じやすいのかもしれませんが。2つ目の『消しゴムを勝手に使われ、お礼もない』が高かった人は、ルールやマナーの違反に対して、怒りを感じやすいのかもしれませんが。最後の『ネットの悪口』が高かった人は、攻撃されたり傷ついたりしたときに、怒りを感じやすいのかもしれませんが。」

「自分がどのような出来事に怒りを感じやすいか知っておくと、怒りを感じたときに、『あー、こういう出来事だから、怒りを感じているんだ』と、少し落ち着いて考えることができます。」

「普段の生活でも、自分がどんなことに怒り・イライラを感じやすいか、考えてみてください。」

3 出来事と説明の例

学級（ホームルーム）内で、ここ最近に同じようなトラブルがあった場合は、安全・安心を重視して、その出来事を取り扱わない配慮が必要です。

例えば、

「授業中に、周りがうるさくて、集中できない」が実際に起きている場合、怒りの温度を発表する活動は、児童生徒にとって安全・安心なものではありません。

すべての児童生徒が安全・安心に学べる環境づくりを重視しましょう。

※次の出来事を参考に、ワークシートの「できごと」を変更してください



	出来事	説明の例
1	「おはよう」と友だちにあいさつしたら、返事がなかった	冷たくされたり、軽く見られたりすることに、怒りを感じやすいのかもしれない
2	友だちが、あなたの消しゴムを勝手に使って、お礼も言わない	ルールやマナーの違反に対して、怒りを感じやすいのかもしれない
3	友だちがネットに、あなたの悪口を書いた	攻撃されたり、傷ついたりしたときに、怒りを感じやすいのかもしれない
4	授業中に、周りがうるさくて、集中できない	ルールやマナーの違反に対して、怒りを感じやすいのかもしれない
5	友だちとふざけていたら、あなただけ先生に叱られた	公平でないことに、怒りを感じやすいのかもしれない
6	一緒に帰る約束をしていた友だちが、先に帰った	約束を破られることや、軽く見られたりすることに、怒りを感じやすいのかもしれない
7	友だちが、あなたの好きなものをバカにした	否定されたり、傷ついたりしたときに、怒りを感じやすいのかもしれない
8	いつも掃除をさぼる人がいる	勝手な行動や、公平でないことに、怒りを感じやすいのかもしれない
9	長時間、動画を観ていたら、うちの人に叱られた	思いどおりにいかないことや、否定されることに、怒りを感じやすいのかもしれない