

# 「『怒りの感情』を ～「怒り」について

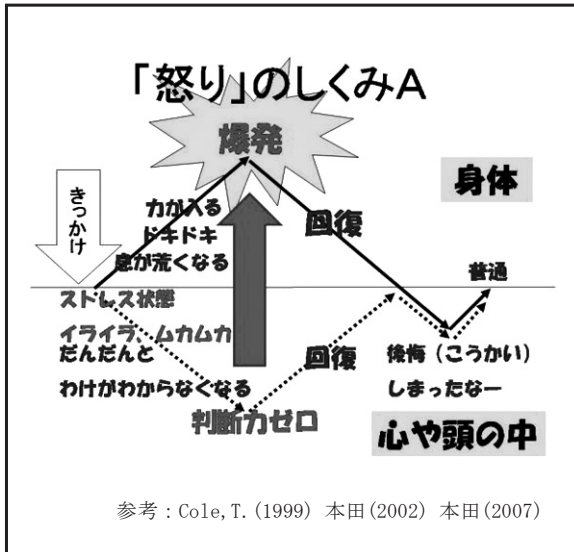
時間	学習の流れ・先生の言葉かけ例	留意点
導入	<p><b>アンケート結果について</b> 【指導用シート3】「怒りについて考えよう」結果紹介</p> <p>①「怒りの温度計」について *怒りの温度計の結果を報告 *特徴的な数人について報告</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「ぶつかられたのにあやまらない」 A君20度 Bさん80度 C君100度 「マンガを返してもらえない」 A君80度 Bさん20度 C君30度</p> </div> <p>②「どんなときに怒りを感じますか？」について アンケートから具体的な例を話す 「友だちに悪口を言われたとき」 「テストで、答えを思い出せないとき」</p>	<p>「怒り」は人によって違うことを意識させる</p> <p>できるだけ子どもたちに身近な例をあげる 「アメを食べようと思ったら 落としてしまった」「くしゃみが出そうでない」「勉強しようと思ってたら、母さんに『勉強しなさい!』と言われた」</p>
展開 15分	<p><b>「怒り」について学ぶ</b> では、今日は、「怒り」について学びましょう 今日は「怒り」には2種類あることを学びます ではビデオを見てみましょう</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【指導用ビデオ1】0～1分29秒 「怒り」のしくみA ・一般的な怒り ・徐々に怒りが高まる</p> <p>【指導用ビデオ1】1分30秒～4分04秒 「怒り」のしくみB（キレル） ・「キレル」怒り ・心の中でイライラしている</p> </div>	<p>【指導用ビデオ1】 怒りの感情を知ろう</p> <p>必要に応じて、一時停止して解説する</p>
25分	<p>「怒り」には、一般的な怒りと「キレル」怒りがあることがわかりましたか 「キレル」と聞くと、急に怒ってしまうように感じるのですが、「きっかけ2」があるのです 表面的には急に「キレル」ように見えますね</p>	<p>丁寧に説明する</p>
35分	<p>腹が立ったときに、すぐに言葉にすると大変なことになります 最後に「怒り」のしずめ方について説明します 今日は、カウント法と呼吸法を説明します</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>カウント法 ・「カウント法」を説明する 呼吸法 ・「呼吸法」を説明する</p> </div>	<p>実際に2種類をやってみる 先生がやってから、子どもにも体験させる</p>
まとめ 40分	<p><b>まとめ、ふりかえり</b> では、今日、感じたことを班で話し合ひましょう 最後に感想を書きましよう</p>	<p>小グループで話し合ひ、意見を出し合う 感想を書く 感想は、学級通信等に掲載して共有する</p>

# 知ろう」実践例

## て正しく学ぶ～

【ポイント】子どもたちに「怒り」について正しく教える。

同じことがあっても、人によって「怒り」の感じ方が違うことを説明します。具体的に、クラスメートによる違いを例示できれば、子どもにもわかりやすくなります。先生自身の感じ方を付け加えれば、より身近な話になり、話が進みます。「怒り」について客観的に学ぶきっかけにします。



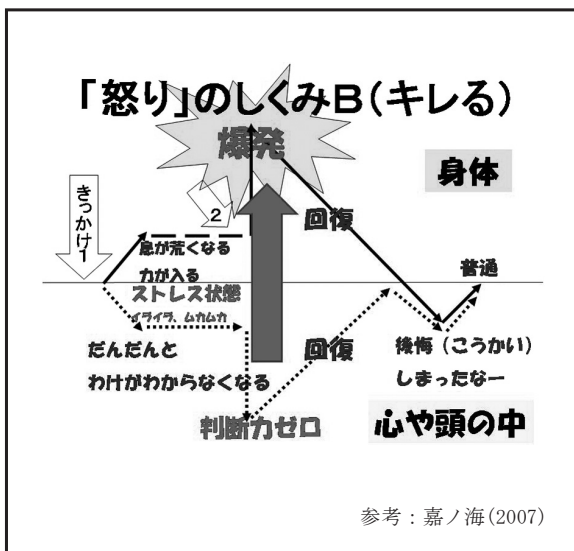
### 「怒り」のしくみA

- 一般的な怒り
- 徐々に怒りが高まる。
- 爆発したあと、急激におさまる。
- いったん落ち込んだあと回復。



### 「怒り」のしくみB

- 「キレる」怒り
- きっかけ1のあとストレス状態。
- きっかけ2で一気に爆発。
- 表面的には急に「キレた」ように見える。



### 「怒り」のしずめ方

- ①カウント法  
腹が立ったとき、心の中で「1、2、3、……」と数を数える。
  - ②呼吸法  
腹が立ったとき大きく深呼吸する。
- ポイント  
腹が立ったときにすぐに言葉にすると大変なことになります。とにかく、ゆっくり落ち着くことが大切と子どもたちに伝えましょう。