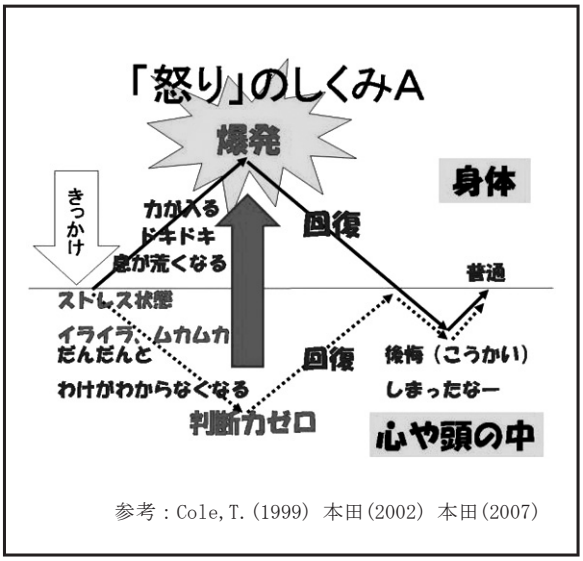
「『怒りの感情』を
～「怒り」につい

時間	学習の流れ・先生の言葉かけ例	留意点
導入	**アンケート結果について** 【指導用シート３】「怒りについて考えよう」結果紹介 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 「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 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」	「怒り」は人によって違うことを意識させる 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出ない」「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」
展開 15分	**「怒り」について学ぶ** 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 【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 【指導用ビデオ１】１分３０秒～４分０４秒 「怒り」のしくみＢ（キレる） ・「キレる」怒り ・心の中でイライラしている	【指導用ビデオ１】 怒りの感情を知ろう 必要に応じて、一時停止して解説する
25分	「怒り」には、一般的な怒りと「キレる」怒りがあることがわかりましたか 「キレる」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「キレた」ように見えますね	丁寧に説明する
35分	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 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	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
まとめ 40分	**まとめ、ふりかえり** では、今日、感じたことを班で話し合いましょう 最後に感想を書きましょう	小集団で話し合い、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

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。

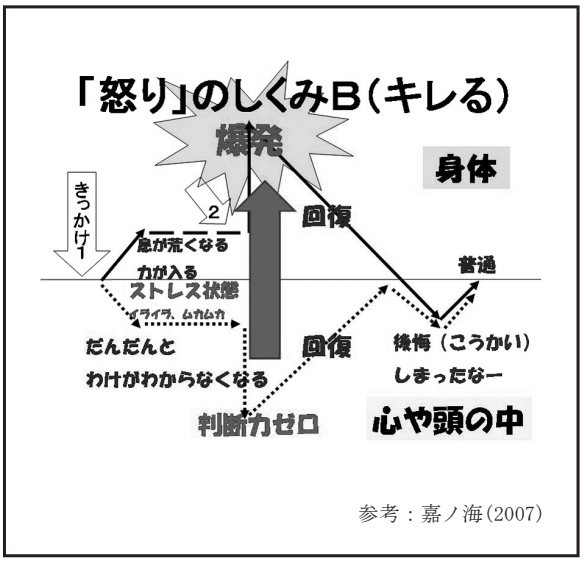
同じことがあっても、人によって「怒り」の感じ方が違うことを説明します。具体的に、クラスメートによる違いを例示できれば、子どもにもわかりやすくなります。先生自身の感じ方を付け加えれば、より身近な話になり、話が進みます。
「怒り」について客観的に学ぶきっかけにします。



参考：Cole, T.（1999）本田（2002）本田（2007）

「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。



参考：嘉ノ海（2007）

「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。