

活動プログラム展開案①<中学校>

「怒りについて考えよう」

◆本時のねらい

- ・怒りの感じ方や怒りの仕組みについて理解することができる。

◆授業前の取り扱い

- ・ペアやグループをつくる場合は意図的な構成を行い、生徒の心理的な負担をできる限り減らすように配慮する。
- ・本時の内容について配慮を要する生徒がいる場合は、本時の活動の流れを事前に知らせる。

◆展開(本時で使用する【スライド1】～【スライド10】は、展開案の後に示しています。

なお、スライド資料を使用せずに、板書することも可能です。)

学習活動	教師の働き掛け(○) 予想される生徒の反応(・)	指導上の留意点
<p>1. 身の回りのトラブルを想起し、活動プログラム全体の見通しをもつ。 【3分】</p>	<p>○皆さんは、どのような学級になったら、楽しい学校生活を送ることができると思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲の良い学級</li> <li>・けんかのない学級</li> <li>・いじめのない学級</li> </ul> <p>○しかし、学校の中で、腹が立ってイライラしたりムカムカしたりすることがあるかもしれません。また、小さなトラブルが起きるかもしれません。先生は、もしトラブルが起きても、トラブルを話し合いで解決できる学級になってほしいと思っています。小さなトラブルを皆さんの力で解決できるようになれば、もっと居心地の良い学級になると思います。</p> <p>【スライド1】</p> <p>○これから、自分たちでトラブルを解決できるようになるために、5時間の授業を計画しています。内容は、「トラブルが起きるときにどのような感情を抱くか」「トラブルが起きないようにするためにはどのようにすればよいか」「トラブルが起きたときにはどのようにすればよいか」です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラブルについて学習することを説明し、活動プログラム全体の見通しをもたせる。</li> </ul>
<p>2. 本時のめあてを知る。 【7分】</p>	<p>【スライド2】</p> <p>○これは、佐賀県の中学生を対象に実施した「友達との間で起きたトラブルについての調査結果」です。</p> <p>○皆さんの周りで同じようなトラブルを見たことがありますか。</p> <p>○このようなトラブルの場面で、もしあなたがトラブルの当事者だとしたら、どのような気持ちになるとと思いますか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライドで「友達との間で起きたトラブルについての調査結果」を提示し、1つずつ読み上げて身の回りのトラブルを想起させる。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラする</li> <li>・腹が立つ</li> <li>・ムカッとする</li> <li>・悲しくなる</li> </ul> <p>○トラブルが起きるときに抱く様々な感情の1つとして、怒りがあります。怒りは人間のもっている感情の1つで、トラブルが起きたとき怒りを感じるの自然なことです。大切なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。</p> <p>○今日は、怒りについて学習していきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りが起きるのは自然なこと、怒りとどのように付き合うかを知ることが大切であることを知らせる。</li> </ul>
<p><b>【本時のめあて】 怒りについて考えよう</b></p>		
<p>3. 「怒りの温度計」について考える。</p> <p>(1) 「怒りの温度計」について知る。 【5分】</p> <p>(2) 「怒りの温度計」を記入する。 【5分】</p> <p>(3) 「怒りの温度計」について班で話し合う。 【10分】</p>	<p><b>【スライド3】</b></p> <p>○ワークシートAの1を見てください。自分の怒りの温度を測ってみましょう。あなたは、次のようなときどのくらい怒りを感じますか。「怒りの温度計」に色を塗りましょう。怒りが全くないときの温度を0℃、怒りが爆発するときの温度を100℃とします。</p> <p>○記入の仕方について確認します。例を見てください。下校時、隣の人が開いた傘が、自分の顔に当たったと書いてあります。同じようなことが起きたとき、あなたの怒りの温度はどのくらいですか。考えてみましょう。このときの相手は、「親しくない人」という設定で考えてください。</p> <p>○20℃だと思ったら、20の目盛りのところまで色を塗りましょう。70℃だと思ったら、70の目盛りのところまで色を塗りましょう。例のところだけ色を塗りましょう。</p> <p>○記入の仕方について質問はありませんか。</p> <p>○同じようにして、ワークシートAの1に書いてあるような出来事があったとき、どのくらいの怒りを感じるのか個人で考えて「怒りの温度計」に色を塗りましょう。</p> <p><b>【スライド4】</b></p> <p>○グループの人と「怒りの温度計」がどのくらいの温度になったかを教え合って、ワークシートAの2に書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートAを配付する。</li> <li>・怒りの感じ方を視覚化することで自己理解を促す。</li> <li>・スライドを提示して「怒りの温度計」について具体例を挙げながら記入の仕方を説明する。</li> <li>・身近な場面について1つずつ読み上げて怒りの温度をワークシートに記入させる。</li> <li>・個人で記入させた後に、グループで話し合わせることで様々な考えがあることに</li> </ul>

<p>(4) 「怒りの温度計」を比べての気づきを発表する。 【5分】</p>	<p>○表にグループのメンバーの名前を書きましょう。 ①から順に、自分が何℃にしたか発表して、表を完成させましょう。</p> <p>○表が完成したら、表を見て、互いの「怒りの温度計」を比べて、グループで気づきや感想を交流しましょう。</p> <p><b>【スライド5】</b></p> <p>○ワークシートAの3に「怒りの温度計」を友達と比べた気づきや感想を書きましょう。</p> <p>○気付いたことを発表してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りの温度は、人によって違っていた。</li> <li>・人によって、怒りの感じ方は違う。</li> <li>・怒りの温度が同じくらいの出来事があった。</li> </ul> <p>○同じ出来事でも怒りの感じ方は人によって違います。逆に、誰もが似た感じ方をする出来事もありました。</p>	<p>気付かせる。</p> <p>・「怒りの温度計」を活用し、怒りは人によって感じ方が違うことを意識させる。</p>
<p>4. 怒りの仕組みについての教師の説明を聞く。 【7分】</p>	<p><b>【スライド6】</b></p> <p>○このように、怒りの感じ方は人や場面によって様々ですが、今日は、怒りの温度が100℃になる場面について考えてみましょう。怒りと上手に付き合うためには、怒りの仕組みを知ることが大事です。怒りは、どのような仕組みになっているのか考えていきましょう。</p> <p><b>【スライド7】</b></p> <p>○怒りの仕組みについて、ワークシートBの心、身体、行動の様子に当てはまる言葉を選んで書きましょう。</p> <p><b>【スライド8】</b></p> <p>○今から、怒りの仕組みを説明します。</p> <p><b>【スライド9】</b></p> <p>○怒りの仕組みの中でも一気に怒りが高まってしまう場合、キレるという状態はさっきの場合とどのように違うかを説明します。</p>	<p>・ワークシートBを配付する。</p> <p>・スライドを提示して、記入の仕方を説明する。</p> <p>・スライドのアニメーション機能を使って説明する。スライドのシナリオ通りに説明する。</p> <p>・徐々に怒りが高まる場合や、一気に怒りが高まってしまう場合があることを押さえる。</p>

<p>5. 本時の学習を振り返る。 【8分】</p>	<p><b>【スライド10】</b></p> <p>○今日の学習を振り返ります。振り返りシートに記入しましょう。</p> <p>○今日の学習の気付きや感想を発表しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループのメンバーとそれぞれ怒りを感じる場面が違った。友達のことをよく知る機会ができてよかった。</li> <li>・人それぞれ怒りの感じ方が違うことが分かった。相手のことを考えてトラブルを少なくしていきたい。</li> <li>・すぐにイライラしてしまい、人や自分に当たって後悔してしまうことがある。判断力をしっかりもって考え、行動したい。</li> </ul> <p>○今日は、トラブルが起きるときに抱く様々な感情の1つである怒りについて学習しました。怒りは誰でも抱く感情で、怒りの感じ方は人によって違うということや、怒りの仕組みについて学びました。</p> <p>○次の時間は、怒りのコントロールの仕方について学習します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りシートを配付する。</li> <li>・振り返りシートに記入したことをグループで発表し合った後に、全体の場で発表させる。</li> <li>・机間指導をしながら、生徒が書いている内容を確認して、発表する生徒がいない場合は、それを紹介してもよい。</li> <li>・次時の学習について知らせる。</li> </ul>
--------------------------------	---	--

## ◆評価の視点

- ・怒りの感じ方や怒りの仕組みについて理解することができたか。

## ◆授業後の取り扱い

- ・生徒の感想を朝の会や帰りの会、学級通信などで紹介する。
- ・学習したポイントを学級内に掲示し、折に触れて確認する。
- ・学級通信などで活動の内容を紹介し、家庭での様子を見守っていただくようにする。
- ・学年間で活動内容等を共有し、学校生活における生徒の様子を観察する。

板書計画(1時目)

【めあて】怒りについて考えよう

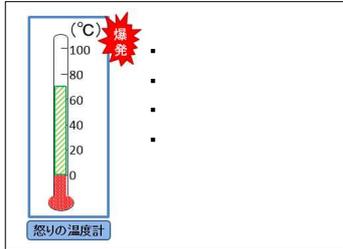
【楽しく過ごすために】

- ・
- ・
- ・



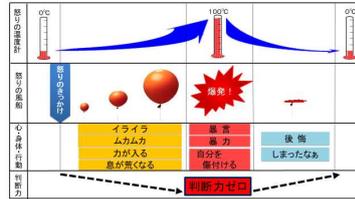
※学習の導入として、楽しい学校生活を送るためには、どのような学級になったらよいかを出してもらい、「・」などで示します。

【怒りの温度を比べてみよう】



※怒りの温度を友達と比べてみて気付いたことや感じたことを出してもらい、「・」などで示します。

【怒りの仕組み】



※日常生活を想起させながら、徐々に怒りが高まる場合や怒りが高まってしまう場合を図や言葉で押さえます。

【学習後の感想】

- ・
- ・
- ・

※学習を振り返って気付きや感想を出してもらい、「・」などで示します。

本時で使用使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

## 【スライド1】

自分たちでトラブルを解決できるようになるために	
時間	学習内容
1時間目	トラブルが起きるときにどのような感情を抱くか
2時間目	
3時間目	トラブルが起きないようにするためにはどのようにすればよいか
4時間目	トラブルが起きたときにはどのようにすればよいか
5時間目	

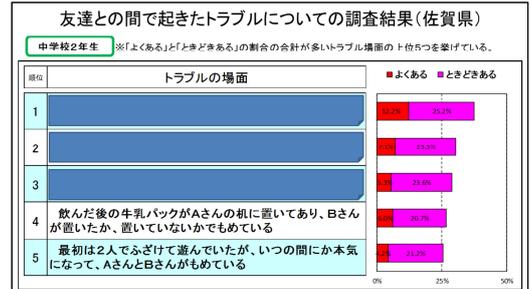
【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

これから、自分たちでトラブルを解決できるようになるために、5時間の授業を計画しています。

内容は、「トラブルが起きるときにどのような感情を抱くか」  
「トラブルが起きないようにするためにはどのようにすればよいか」  
「トラブルが起きたときにはどのようにすればよいか」です。

本時で使用使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

## 【スライド2】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

(●印のとき、アニメーションを動かす)

これは、佐賀県の中学生を対象に実施した「友達との間で起きたトラブルについての調査結果」です。

これは、第5位までの結果です。

第5位は、「最初は2人でふざけて・・・(※読み上げる)」でした。

第4位は、「飲んだ後の牛乳パックが・・・(※読み上げる)」でした。

では、第3位から第1位までは、どんなトラブルでしょうか。考えてみましょう。

●第3位は、「掃除の時間に、雑巾がけや・・・(※読み上げる)」でした。

●第2位は、「授業中に、グループの代表に・・・(※読み上げる)」でした。

●第1位は、「部活動で、AさんがBさんに・・・(※読み上げる)」でした。

皆さんの周りで同じようなトラブルを見たことがありますか？

このようなトラブルの場面で、もしあなたがトラブルの当事者だとしたら、どのような気持ちになると思いますか。

- ・イライラする
- ・腹が立つ
- ・ムカッとする
- ・悲しくなる

トラブルが起きるときに抱く様々な感情の1つとして、怒りがあります。怒りは人間のもっている感情の1つで、トラブルが起きたとき怒りを感じるのは自然なことです。大事なことは、怒りとどのように付き合っていくかです。

今日は、怒りについて学習していきます。

本時で使用使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

## 【スライド3】

自分の怒りの温度を測ってみよう！

あなたは、次のようなときどのくらい怒りを感じますか。怒りの温度計に色を塗りましょう。  
怒りが全くないときの温度を0℃、怒りが爆発するときの温度を100℃とします。

(例) 下校時、隣の人が開いた傘が、70℃だ、20℃だ、自分の顔に当たった。

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

(●印のとき、アニメーションを動かす)

ワークシートAの1を見て下さい。

自分の怒りの温度を測ってみましょう。

(ワークシートの設問を読み上げる)

あなたは、次のようなとき、どのくらい怒りを感じますか。

怒りの温度計に色を塗りましょう。

怒りが全くないときの温度を0℃ 怒りが爆発するときの温度を100℃とします。

記入の仕方について確認します。

例を見て下さい。

「下校時、隣の人が開いた傘が、自分の顔に当たった」と書いてあります。

同じようなことが起きたとき あなたの怒りの温度はどのくらいですか。

考えてみましょう。

このときの相手は、「親しくない人」という設定で考えてください。

●20℃だと思ったら 20 の目盛りのところまで 色を塗りましょう。

●70℃だと思ったら 70 の目盛りのところまで 色を塗りましょう。

例のところだけ色を塗りましょう。

記入の仕方について 質問はありませんか。

※生徒の温度を発表させるなどして、全員がやり方を分かっているか確認する。

同じようにして、ワークシートAの1に書いてあるような出来事があったとき、どのくらいの怒りを感じるのか個人で考えて「怒りの温度計」に色を塗りましょう。

本時で使用使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

## 【スライド4】

怒りの温度を友達とくらべてみよう！

「①のときの怒りの温度は・・・」

【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

(グループを作りましょう。)

グループのひと、「怒りの温度計」がどのくらいの温度になったかを教え合って、ワークシートAの2に書きましょう。

表に、グループのメンバーの名前を書きましょう。

①から順に、自分が何℃にしたか発表して、表を完成させましょう。

表が完成したら、表を見て、互いの「怒りの温度計」を比べて、グループで気付きや感想を交流しましょう。

本時で使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

## 【スライド5】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

ワークシートAの3に、「怒りの温度計」を友達と比べた気付きや感想を書きましょう。

気付いたことを発表してください。

- ・怒りの温度は、人によって違っていた。
- ・人によって、怒りの感じ方は違う。
- ・怒りの温度が同じくらいの出来事があった。

同じ出来事でも怒りの感じ方は人によって違います。  
逆に、誰もが似た感じ方をする出来事もありました。

## 【スライド6】

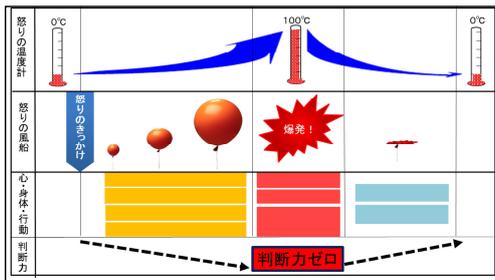


【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

このように、怒りの感じ方は、人や場面によって様々ですが、今日は、怒りの温度が100℃になる場面について考えてみましょう。  
怒りと上手に付き合うためには、怒りの仕組みを知ることが大事です。  
怒りは、どのような仕組みになっているのか、考えていきましょう。

本時で使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

## 【スライド7】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

※ワークシートの書き方の説明をする。

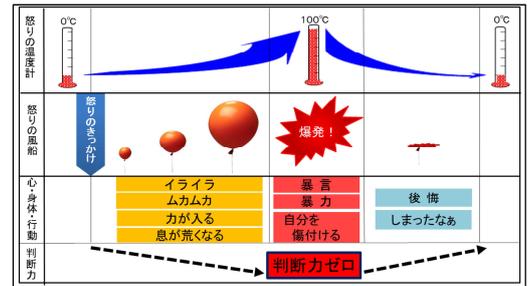
まず、ワークシートに記入させて、答え合わせを兼ねて次のスライドで「怒りの仕組み」を説明する。

怒りの仕組みについて、ワークシートBの

心、身体、行動の様子に当てはまる言葉を選んで書きましょう。

本時で使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

## 【スライド8】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

(●印のとき、アニメーションを動かす)

今から怒りの仕組みを説明します。

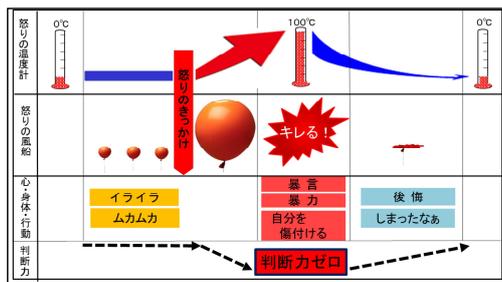
「怒りの風船」というのは、怒りの大きさを表すものです。  
この「怒りの風船」を使って怒りの仕組みを説明します。

- 怒りが起きるときには何かのきっかけがあります。  
例えば 友達と廊下でぶつかったり  
自分の意見がなかなか受け入れてもらえなかったり  
そういうきっかけがあります。
- そのきっかけがあって 自分の中に 怒りの風船が生まれます。
- そうすると まず心や頭の中ではストレス状態 イライラしたり  
ムカムカしたりする気持ちが 高まっていきます。
- 人によっては 身体にも 力が入ったり 息が荒くなったりします。
- そして 怒りの温度が上がって
- 何も考えられない 判断力ゼロになったとき  
一気にバンッ 怒りが爆発してしまいます。
- 暴言を吐いたり 暴力を使ってしまうたり 自分を傷付けてしまうこともあります。
- そのあと 時間が経つにつれて 怒りの温度は下がり 身体力が抜けて  
緊張が取れて 心や頭の中でも 冷静さを少しずつ取り戻します。
- そして 自分の行動を振り返って 考えられるようになったときに  
後悔したり あー あんなことしなければよかったなあ  
しまったなあという気持ちになります。
- それから また少し時間を掛けて 普通の心の状態に戻ります。  
これが怒りの仕組みです。

※一気に爆発する場合や、爆発しないよう怒りのコントロールができていない場合など  
生徒の実態に合わせて、補足説明をする。

本時で使用するスライドと、スライドを提示する際の教師用シナリオです。

### 【スライド9】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】  
 (●印のとき、アニメーションを動かす)

怒りの仕組みの中でも一気に怒りが高まってしまう場合、キレルという状態はさっきの場合とどのように違うかを説明します。

- 人によっては 周りの人には分からなくても 心や頭の中ではストレス状態
- イライラしたり ムカムカしたり している状態のときがあります。  
しかしこれを自分の中に閉じ込めたまま表現しないと  
周りの人は 気づきません。
- 怒りの温度はそれほど高くありませんし 判断力もあります。  
しかし このようなイライラムカムカのストレス状態が続いているときに
- 何かの怒りのきっかけがあったとき  
それがほんのささいな ちょっとしたことだと思ふようなことであっても
- 判断力ゼロ いっきにパンツ と爆発する。これをキレル と言います。
- そして その後は 少しずつ冷静に考えられるようになります。
- そうすると やはり 後悔し しまったなあ という気持ちになります。
- そしてまた 徐々に 徐々に 普通の状態に戻っていきます。

### 【スライド10】



【このスライドを提示する際の教師用シナリオ】

今日学習したことを振り返ります。振り返りシートに記入しましょう。

今日の学習の気づきや感想を発表しましょう。

・  
・

今日は、トラブルが起きるときに抱く様々な感情の1つである怒りについて学習しました。  
怒りは誰でも抱く感情で、怒りの感じ方は人によって違うことや、怒りの仕組みについて学びました。

次の時間は、怒りのコントロールの仕方について学習します。