



いか 怒り・イライラはあなたの大切な気持ち

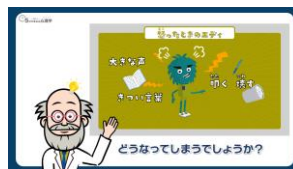
2 怒りを爆発させると、どうなるの？

動画内の問いについて、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 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

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。
前回、学んだ『怒り・イライラはあなたの大切な気持ち』の2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

- 「動画では、怒りに頭と体を奪われてしまうと、カッとなって、叩いたり、きつい言葉を言ったりすることがある、と説明がありました。このような経験がある人は手を挙げてください。」

(児童生徒が挙手)

「たくさんの方が素直に手を挙げてくれましたね。先生もあります。それが怒りという感情の難しいところなのではないかと思います。」



「では、動画にあった問いについて考えましょう。

エディさんは、自分の行動を否定されると、怒りを爆発させて、大きな声を出したり、きつい言葉を言ったり、相手を叩いたり、物を壊したりすることがあります。エディさんは、この行動を続けると、どうなってしまうのでしょうか？ 答えはたくさんあると思います。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分半です。はじめてください。」

(1分半)



「今回は、怒ったときの行動について考えました。

エディさんのように人や物に怒りをぶつけると、どんなトラブルが起きるか、ペアで話し合うことができたでしょうか。怒りの感情をもつのは、自然なことですが、それを人や物にぶつけると、とても後悔することになります。

今後の学習で、どうしたら怒りに頭と体を奪われずにすむか、一緒に考えていきましょう。」

3

効果的な実施に向けて（実施者向けのクイズ）

全セッションに共通するアンガーマネジメントの考え方について、クイズで学びましょう。

次の問いを読み、正しいものには○、間違っているものには×を記入してください。

問1 () アンガーマネジメントは、怒りの感情を消すための技術である

問2 () アンガーマネジメントは、怒りっぽい人に限らず、多くの人に役立つものである

問3 () 怒ったときは、我慢することが重要である

問4 () アンガーマネジメントは、他者の怒りへの対処にも効果的である

- 問4(○) 怒りの特徴を理解することで、他者の怒りに巻き込まれない考え方を学ぶことができます。
- 問3(×) 怒りを我慢しすぎるのは、危険なことです。アンガーマネジメントは、怒りを我慢するのはなく、適切に表現することを目指します。
- 問2(○) 人前で怒ることかたない人も、「感情的になつていないふり」をするために、苦しんでいる場合があります。怒りは身近な感情なので、アンガーマネジメントは多くの人に役立つ知識・技術です。
- 問1(×) 感情を消すことはできません。アンガーマネジメントの目的は、怒りを感じたときの行動をコントロールし、怒りに振り回されないようになることです。