

育 Me 科 学習指導案 「怒りへの対処」

○ねらい

自分が怒りを感じる場面とそのときにできる身体的な様子を把握し、怒りが出たときの対処法を理解する。

	活動内容	進め方・支援	育 Me 科の視点
事前	・自分が怒りを感じる場면을複数あげておく。	・授業実施1週間前。	
導入	<p>1 あいさつ</p> <p>・前回の学習内容をペアで確認する。</p> <p>2 学習内容の理解</p> <p>・教師がモデリングを見せる。</p> <p>教師が怒りを感じる場面、そしてそのような場面ではどんな身体的な様子が出るか例を示す。</p> <p>・本時の学習は、怒りを感じる場面で、どんな身体的な様子がでるか把握し、その対処法を実践してみることを伝える。</p> <p>3 本時の課題</p> <p>怒りを感じる場面の自分の特徴を知り、その対処法を把握しよう。</p>	<p>・自分の言葉で話させる。</p> <p>・ワークシート「ココロの温度計」を用いてスライドで例を提示する。</p>	<p>・「わかりやすい伝え方」(R5)「非言語的コミュニケーション」(R5)を用いて、相手に理解してもらえよう丁寧に話させる。</p>
展開	<p>4 個人活動</p> <p>・ワークシートに自分が怒りを感じる場면을段階に分けて記入する。</p> <p>・自分が怒りを感じる場面で、どんな身体的な様子があらわれるかワークシートに記入する。</p> <p>5 グループ活動</p> <p>・グループの仲間とワークシートに記入した内容を交流する。</p> <p>・仲間から自分が怒りを感じる場面でどんな身体的特徴がでるか教えてもらう。</p> <p>・自分の対処法を交流する。</p> <p>6 全体交流</p> <p>・怒りを感じた場面での対処法をやってみる。</p> <p>①仲間の対処法を交流する。</p> <p>②筋弛緩訓練(グーパー体操)</p> <p>両手を握る→肘を曲げる→脇をしめる→顔に力を入れる→全身を丸める→5秒間全身に力を入れる→一気に力を抜き 15 秒間その状態を保つ。 ※怒りも一緒に抜けていくようなイメージをもつ。</p> <p>③深呼吸</p> <p>3 秒間鼻から息を吸う→1 秒息を止める→6 秒で口から息を吐く。 ※息を吐く時間が吸う時間の 2 倍になれば、長さは調整してよい。</p>	<p>・グループはお互いのことをよく知る同学年の仲間とつくる。</p>	
まとめ	<p>6 ふりかえり</p> <p>・振り返りを記入する。</p> <p>【出口での生徒の意識】</p> <p>怒りを感じた身体的な様子がでたときには対処法をすぐに実践できる冷静さをもちたい。</p>		