

第17回学校保健実践研究会  
2020年2月22日(土)  
於：杏林大学井の頭キャンパス

# 小中学校教育研究会

●

# 学校保健研究部の実践

東京都 三鷹の森学園 三鷹市立高山小学校  
永田 葉純

## 2 市の研究会とは

### 小中学校合同の研究会

小中学校それぞれの専門性を磨き、9年間の発達段階に応じた学習内容と指導法の研究をしている。

**「鷹教研」**

# 5 概要・理由

## <概要>

**中学1年生**を対象に、**スクールカウンセラーとのTTでアンガーマネジメント**について指導する。

## <主題設定の理由>

- 昨年度の講演会「アンガーマネジメントと保健室コーチング」
- 文科省「平成29年度 児童の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」
- 市内中学校で1年生対象に実施した「心の状態」アンケート

## 6 指導のねらい

怒りは二次感情

怒りの原因

怒りの上手な出し方  
・  
コントロールの方法



**アンガーマネジメントを知ろう！  
素敵なアンマネくん・アンマネさんになろう！**

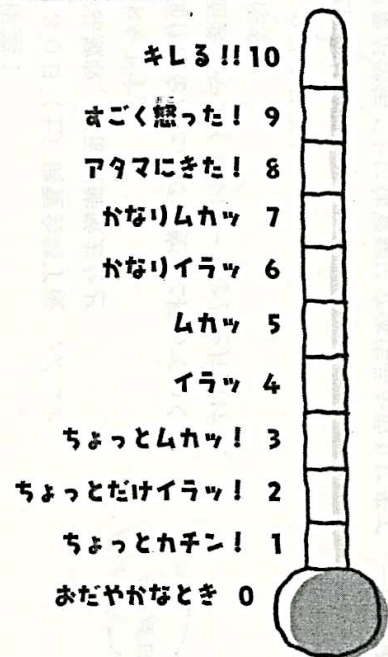
# 7 指導内容

## Let's イメージ!

年 組 \_\_\_\_\_

(1) 最近、あなたが怒った(腹が立った)出来事を思い出して、その怒りに温度をつけてみよう。

<怒りの温度計>



### 最近、あなたが怒った出来事

(例) コンビニで知らない人に割り込みされた。

温度 4 度

温度 度



(2) (1) で怒った原因は何だったのかな? 思いつくものをいくつか書いてみよう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



はずかしい

どうして？

# 怒りは二次感情

ふあん

かなしい

## ★怒りのルール★

・人を傷つけない

・自分を傷つけない

・物を壊さない

怒りの感情のピーク

怒り

長くて 6 秒

～怒りとの付き合い方(コントロールの仕方)をSCから紹介～

## ①タイムアウト

その場から去り、気持ちを落ち着けて  
冷静さを取り戻す。





## ②リフレーミング

見方・考え方を変える。

わ

**気持ちに  
正直**

「

**世話好き**

### ③ |メッセージ

主張する際の主語を変える。

「**あなたが悪い!**」

「**わたしは〇〇されて嫌だったよ。**」

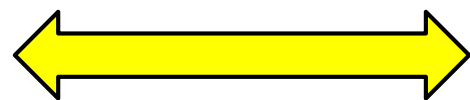


# ④怒りをやわらげる行動

怒りを増す行動をとらずに和らげる行動をとる。



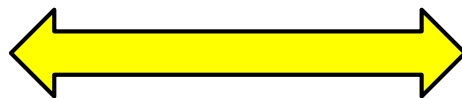
**早口で話す**



**ほどよい速さで話す**



**しかめっ面**



**落ち着いた顔**

# まとめ ～チェックシートの活用～

## チェックシート

チェックしよう！

YES ・ NO のどちらか1つに○をつけてね！

① 怒ることは、悪いことだ	YES ・ NO
② すぐにイライラしたり、怒りっぽい私／僕はだめだ	YES ・ NO
③ 怒りを出すためには、人や自分を傷つけてもよい	YES ・ NO
④ 怒りのピークはずっとある	YES ・ NO
⑤ 爆発しそうな怒りでもそのまま耐えるしか手段がない	YES ・ NO
⑥ 怒りそうなとき、視点を変えて考えるのは無意味だ	YES ・ NO
⑦ 怒りは、どんな行動をとっても落ちつかないものだ	YES ・ NO
⑧ 怒りはコントロールができない	YES ・ NO

★自分が活用できそうなコントロール方法を、○で選んでみよう！（複数回答可）

タイムアウト ・ リフレーミング ・ Iメッセージ ・ 怒りを和らげる行動

素敵なアンマネくん・アンマネさんになるためには・・・

怒いを我慢するのではなく、  
自分に合った対処法でコントロール  
することが大切！



# 12 協議会

スライド◎

ワークシート  
個人作業◎

「発表しないか  
ら安心して」◎

盛り沢山  
すぎた



生徒の学習活動が  
少なかった

持ち帰られる  
資料を

TTでロール  
プレイを

もっと少人数の  
グループでも  
よかった

# 1 3 講師講評

講師：東京都教育庁 指導部指導企画課  
指導主事 靱 健治先生

- 「ワークシート→本時の目標」の順にすることで、主体的になる。
- 話し合い活動を十分確保することで、対話的になる。
- TTによるロールプレイを用いて、実際にコントロール法を見せ、その後解説を入れることで、子供たちの理解が深まる。

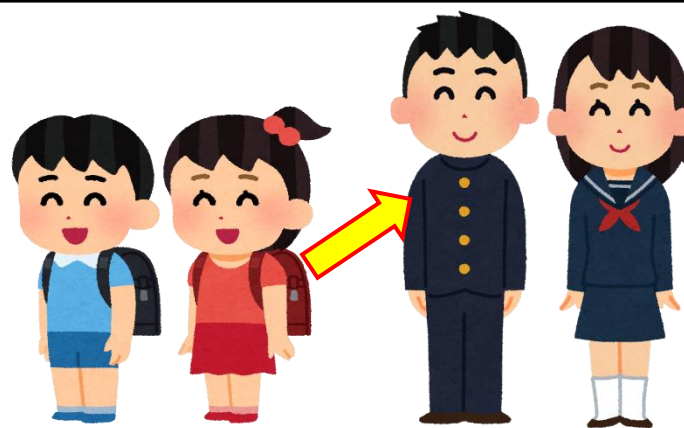
主体的

対話的

深い学び

## 14 まとめ

- 内容の選別が必要。



- 子どもたちの学習活動の時間をもっと確保する。



- TTによる指導の大切さ。





子どもたちのために

意思決定・行動選択ができる子どもを育てるために

