

小学校1年～3年（選択） セルフマネジメント

自分のなりたい姿に 「イライラの気もちとむきあおう」

1 ねらい

「怒り」を感じたときの心の様子を温度計で表現し、怒る原因や感情の大きさは一人一人違うことに気付き、自分の気持ちの状態を自覚する。

2 本時で目指す児童の姿

- (1) 怒る原因や感情の大きさは一人一人違うことに気付いている。
- (2) 自分の気持ちの状態を自覚している。

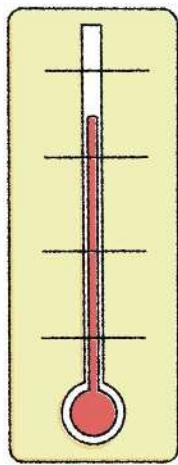
3 準備

使用するシート

ワークシート【p. 189】

4 展開

| 学習活動 | 留意点 |
|--|---|
| <p>1 「セルフマネジメント」について確認する。 【2分間】</p> <p>2 本時のねらいを理解する。【15分間】</p> <p>○どんなときに、怒りを感じたことがあるか、自分の経験を出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none">・友達に悪口を言われた。・友達とけんかをしたとき。 (しばらくけんかが続いた) (すぐに仲直りした)・やっていることがうまくいかなかったとき。・自分が頑張っていることを馬鹿にされたとき。・ゲームをやっていて「やめなさい」と家族に叱られたとき。等 | <p>○教師はどの体験も、肯定的に受け止め、どんな人でも怒りを感じることがあることをおさえる。</p> <p>○怒りを抱く原因となった家族や友達、自分自身などを否定する発言がないよう、十分留意する。</p> <p>○出来事や気持ちを分類化し、同じ出来事でも怒りの感情のどちら方が違うことをおさえる。</p> |
| <p>「気もちの温度計」で、自分のイライラはどこの温度になるのかな。</p> <p>3 「気もちの温度計」に重ね合わせて考える。 【20分間】</p> <p>○2で取り上げられた場面や気持ちが、温度計のどこに当てはまるか、考えを伝え合う。</p> | <p>○ワークシートの温度計に自分が経験した出来事や気持ちを書く。</p> |



- ・友達に悪口を言わされたのが一番嫌でイライラした。
- ・友達とけんかしたときも嫌だった。でも仲直りすると、温度はスーっと下がった。
- ・家族に叱られたときは、自分が悪かったから、すぐにイライラはなくなった。

○温度計の一番高い所では、体にどんな変化があったか経験を伝え合う。

- ・体が熱くなったよ。
- ・手や足、唇がふるふる震えたよ。

4 振り返りをする【8分間】

- ・同じ「怒る」でもいろいろな温度があるんだな。
- ・怒るというのは、温度計の温度が上がって、怒りがなくなるというのは、温度計の温度が下がることなんだな。
- ・心がイライラすると、体にまでいつもと違うことが起こるんだな。
- ・温度が上がったときは、どうすればよいのだろう。
- ・温度を下げる方法はないのかな。

○温度計に表すことによつて、自分の怒りの感情にも、さまざまな温度があり、また自分と他人の感じ方にも違いがあることをおさえる。

○体の変化は児童がなかなか気付きづらい点もあるため、教師から例示しても良い。

◇（ねらいにせまったく姿）怒る原因や感情の大きさは一人一人違うことに気付き、自分の気持ちの状態を自覚している。

○「怒ることは誰にでも起こりうることで悪いことではない。」ことを、教師から再度話をする。

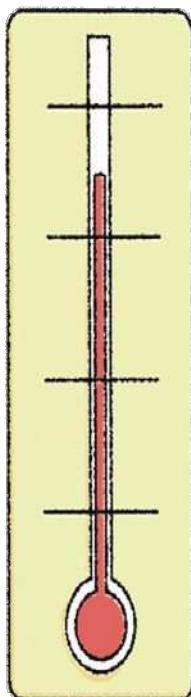
○必要に応じて、リラクセーション法を紹介したり、実際に体験して落ちつかせる方法があることを確認する。



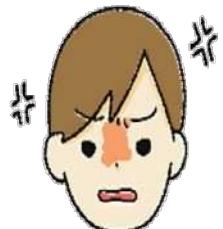
リラックス法の動画は、5・6年生の保健の教科書に記載されている二次元コードからも視聴できます。

年 組 番 名前

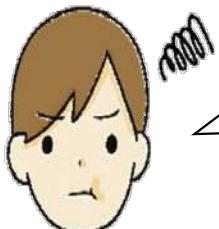
【きもちのおんどけい】



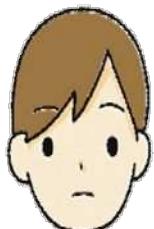
（）



（）



（）



（）

【ふりかえり】