

レッスン1 いろいろな気持ちに気づく

○本時の目標

- ・感情と表情のつながりに気づく
- ・自分の感情に注目する
- ・いろんな感情があることに気づく

○本時の展開

	学習活動と内容	ねらい
導入 (5分)	1. いかりやわらかレッスンについて説明する (1分) 2. 3つの約束を確認する (1分) 3. 今の気持ちをチェックしよう (3分) ・今の気持ちに合う表情を選ばせる ・選んだ理由を書かせる	・これからの学習の見通しをもたせる ・自他を尊重し、安心して授業を受けられる環境をつくる ・自分の気持ちに意識を向け、授業への準備を高める
展開 (35分)	①いろいろな気持ち (5分) ・気持ちを想像して表情を作るワーク (ペア) ②気持ちと顔の表情のつながりに気づこう (10分) ・表情ごとに、気持ちを表す言葉を書き込むワーク ・4つの表情の特徴を比較する ③気持ちの木 (10分) ・いろいろな気持ちを表す言葉を書き込むワーク ④わたしの気持ち (10分) ・具体的なできごとそれぞれについて、気持ちを想像して書き込むワーク	・同じできごとでも、人によって少しずつ表情が異なることを知る ・気持ちを表情と言葉で表すことができることに気づく ・ある感情を表す表情には大まかな共通点があることに気づく ・楽しみ・喜び・悲しみ・いかり・おどろきに関連する語彙を増やす ・気持ちができごとに影響されることに気づく ・同じできごとでも、人によって感じる気持ちが違うことに気づく
終末 (5分)	1. まとめ (1分) 2. 理解度チェック (2分) 3. 今日の感想 (2分) ・感想を記入させる	・本時で取り上げたポイントを振り返り、どのくらい理解できたかを自己評価する ・アウトプットを通じて、学んだことの理解と定着をはかる

レッスン2 いかりの気持ちに気づく

○本時の目標

- ・怒りの感情が起こったときの身体の変化に気づく
- ・怒りの感情に関する語彙を広げる
- ・怒りの強さの程度を知る

○本時の展開

	学習活動と内容	ねらい
導入 (5分)	1. 3つの約束を確認する (1分) 2. 今の気持ちをチェックしよう (2分) ・今の気持ちに合う表情を選ばせる ・選んだ理由を書かせる 3. 前回学んだことを思い出す (1分) 4. 本レッスンのタイトルを紹介する	・自他を尊重し、安心して授業を受けられる環境をつくる ・自分の気持ちに意識を向け、授業への準備を高める ・気持ちの木、感情を表情や言葉で表すこと、気持ちの感じ方は人それぞれであることを振り返る
展開 (35分)	①いかりは大事な気持ち (3分) ・怒り感情についての心理教育 ②いかりを感じているときの体の変化に気づこう (10分) ・怒りを感じているときの身体の様子に当てはまる言葉に○をつけるワーク ・怒りを感じているときの身体の様子を色で示すワーク ③いかりの温度計を使ってみよう (10分) ・具体的なできごとそれぞれに、感じている怒りの温度まで色を塗るワーク ④怒りの温度計と怒りの言葉 (15分) ・感じたことがある怒り感情を表す言葉を選ぶワーク ・具体的なできごとそれぞれに、怒りの温度のレベル(高・中・低)に怒りの言葉を対応させるワーク	・怒りを感じることは自然なことで、ポジティブな側面もあること、上手に付き合うことが大事であることを理解する ・怒りを感じている時には体にもサインが出ていること、そのサインの出方は人それぞれ異なることを理解し、自分自身の体にどんな変化が起きているかに気づく ・怒りの温度計を使って、自分の怒りのレベルをモニターできるようになる ・いかりを表現するボキャブラリーを増やし、また弱い怒りから強い怒りまでいろいろなレベルを表現する言葉があることを理解する ・怒り言葉を自分の感じる怒りの強さに対応させ、さまざまな怒り言葉は怒りの強さが異なることに気づく
終末 (5分)	1. まとめ (1分) 2. 理解度チェック (2分) 3. 今日の感想 (2分)	・本時で取り上げたポイントを振り返り、どのくらい理解できたかを自己評価する ・アウトプットを通じて、学んだことの理解と定着をはかる

レッスン3 いかりの気持ちをコントロールする

○本時の目標

- ・怒りをコントロールする方法を知る
- ・怒りの段階に対応するコントロール法を考える

○本時の展開

	学習活動と内容	ねらい
導入 (4分)	1. 3つの約束を確認する (1分) 2. 今の気持ちをチェックしよう (2分) ・今の気持ちに合う表情を選ばせる ・選んだ理由を書かせる 3. 前回学んだことを思い出す (1分) 4. 本レッスンのタイトルを紹介する	・自他を尊重し、安心して授業を受けられる環境をつくる ・自分の気持ちに意識を向け、授業への準備を高める ・怒りの気持ちの重要性、怒りを表す言葉の多様性、怒りの温度計について振り返る
展開 (36分)	①いかりの気持ちのコントロール (1分) ・いかりの気持ちを爆発させないように、コントロールすることが大事であることを説明する ②いかりの気持ちをやわらかくする方法 (20分) ・数かぞえ法 [いかりを感じた時に6秒かぞえる] 説明後、1度実践する (2分) ・10秒呼吸法 [各自のペースで深呼吸する] 説明後、2～3分実践する (4分) ・心のつぶやき法 [いかりを強める思考を変える] それぞれ説明後、1度ずつ実践する (2分×2つ) ・体ほぐしリラックス法 [腕や肩のリラックス法] それぞれ説明後、2～回実践する (5分×2) ③いかりやわらか作戦を立ててみよう (5分) ・②の方法といかりの温度計の低/中/高を、それぞれ対応させるように線で結ぶ ④いかりやわらか作戦をやってみよう (10分) ・場面ごとにいかりの強さと②の方法を対応させる ・リハーサルとして、各自が選んだ方法について、場面ごとに一斉に実施させる	・いかりの気持ちをコントロールすることの重要性を理解する ・いかりの感情は最初の6秒が強いため、そこを乗り越える方法を身につける ・深呼吸のリラックス法で怒り感情をやわらげる ・いかりを強める思考を止めたり変えたりすることで怒り感情をやわらげる ・腕や肩を、力を入れる→抜くことでリラックスさせ、怒り感情をやわらげる ・いかりの強さといかりをやわらげる方法（自分なりの方法を含む）を対応させることで、日常生活での実践につなげる ・④を発展させるため、レッスン2で用いた具体的な生活場面での実践を考えさせる
終末 (5分)	1. まとめ (1分) 2. 理解度チェック (2分) 3. 今日の感想 (2分)	・本時で取り上げたポイントを振り返り、どのくらい理解できたかを自己評価する ・アウトプットを通じて、学んだことの理解と定着をはかる

レッスン4 別の考え方を見つける

○本時の目標

- ・怒っているときの考えに注目する
- ・他の考え方があることに気づく
- ・ものごとの考え方と怒りの程度の関係に気づく

○本時の展開

	学習活動と内容	ねらい
導入 (5分)	1. 3つの約束を確認する (1分) 2. 今の気持ちをチェックしよう (2分) ・今の気持ちに合う表情を選ばせる ・選んだ理由を書かせる 3. 前回学んだことを思い出す (1分) 4. 本レッスンのタイトルを紹介する	・自他を尊重し、安心して授業を受けられる環境をつくる ・自分の気持ちに意識を向け、授業への準備を高める ・怒りの気持ちが爆発しないようにすること、そのための方法、それらを使った「いかりやわから作戦」を振り返る
展開 (35分)	①いかりを感じたときの考え (5分) ・できごとを読み、いかりを感じたときの考えから、いかりの温度を想像するワーク ②「ほんとうにそうかな？」と考えてみよう (10分) ・①のできごとの別の見方を紹介し、それに気づいたときの怒りの温度を考えるワーク ③おこっているときの考えといかりの温度 (5分) ・①②のできごとを例に、別の考え方に気づくことで、感じる怒りの温度が異なることを紹介する ④別の考え方をみつけてみよう (15分) ・2つの場面について、以下のワークを行う ➤ 相手がわざと悪いことをしたと考えたときの怒りの温度を想像して温度計に色を塗る ➤ 別の考え方を見つける ➤ 別の考え方をしたときに感じる怒りの温度を想像して温度計に色を塗る	・いかりの気持ちと、そのときの考えには関係があることに気づく ・いかりを感じているときには、相手がわざと悪いことをしたと考えがちなことを知る ・できごとには、別の見方、考え方があることに気づく ・「ほんとうにそうかな？」と考えることで、他の考えに気づけることがあることを知る ・「ほんとうにそうかな？」と考えることで、別の考え方をみつける
終末 (5分)	1. まとめ (1分) 2. 理解度チェック (2分) 3. 今日の感想 (2分)	・本時で取り上げたポイントを振り返り、どのくらい理解できたかを自己評価する ・アウトプットを通じて、学んだことの理解と定着をはかる

レッスン5 自分の気持ちや考えを伝える

○本時の目標

- ・コミュニケーションにはいくつかのタイプがあることを知る
- ・アサーティブな伝え方のポイントを知り、実践する

○本時の展開

	学習活動と内容	ねらい
導入 (5分)	1. みんなの約束を確認する (1分) 2. 今の気持ちをチェックしよう (2分) ・今の気持ちに合う表情を選ばせる ・選んだ理由を書かせる 3. 前回学んだことを思い出す (1分) 4. 本レッスンのタイトルを紹介する	・自他を尊重し、安心して授業を受けられる環境をつくる ・自分の気持ちに意識を向け、授業への準備を高める ・いかりを感じた際、相手の行動を「わざと」と捉えがちなこと、そこで「本当にそうかな」と考えてみることで、それにより怒りの温度が変わること、を振り返る
展開 (35分)	①気持ちや考え方を伝える3つのタイプ (5分) ・イバッター、オロオローン、サワヤカーナについて読む ②3つの伝え方を比べてみよう (5分) ・イバッター、オロオローン、サワヤカーナごとに顔の表情、話し方、声の強さについて発表させる ・サワヤカーナの話し方のロールプレイ ③「サワヤカーナ」の伝え方のポイント (5分) ・サワヤカーナの伝え方のポイントを読む ④「サワヤカーナ」になって自分の気持ちや考えを伝えてみよう (20分) ・「サワヤカーナ」の伝え方を書き込むワーク ・「サワヤカーナ」のロールプレイ (ペア)	・自分の気持ちの伝え方には3つのタイプがあることに気づく。全ての人に同じ1つのタイプで伝えている場合もあり、また人によってタイプを使い分けている場合があることについても考える ・3つのタイプの違いに気づく ・アサーティブな伝え方である、サワヤカーナの伝え方のポイントを理解する ・サワヤカーナの伝え方を身につける
終末 (5分)	1. いかりやわらかレッスンのふりかえり (3分) 2. 理解度チェック (2分) 3. 今日の感想 (2分)	・5回のレッスンのポイントを振り返り、どのくらい理解できたかを自己評価する ・アウトプットを通じて、学んだことの理解と定着をはかる