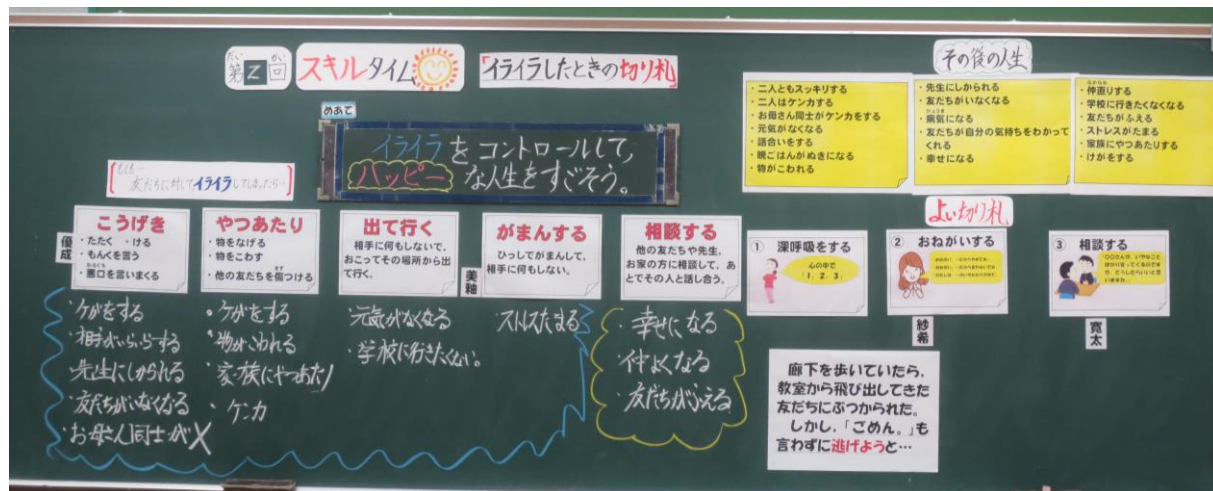


～イライラしたときの切り札～

【期待できるスキル：情動対処スキル・ストレス対処スキル】

【ねらい】

イライラしたときに自分の怒りの感情をコントロールする方法を見つけることができるようにする。



【写真①：板書】

【学習過程（略案）】

時間	学習活動と主な発問	指導上の留意点
1分	1 本時のめあてをたしかめる。 めあて イライラをコントロールして、ハッピーな人生をすごそう。	○ 事前に板書しておく。
10分	2 イライラしたとき、どのような行動をとればハッピーな人生を送れるか話し合う。 ○ 教師から五つの切り札について説明してもらう。 ○ これまでの自分が選んできた切り札に名前カードをはる。 ○ 五つの切り札ごとに、その後の人生がどのようなになるかを予想する。 ○ イライラしたときの三つのよい切り札を教えてもらう。 ○ 場面設定を基に、どのように「おねがい」をすればいいか話し合う。 ○ これからどのような行動をとっていくかワークシートに記入し、発表する。	○ 怒りの対処法には個人差がある。どの切り札を選んでいても肯定的に捉えるように事前に指導する。 スキルタイムアンケート（事前） これは、テストではありません。安心して、ありのまま書いてください。 1 あなたは、次だちに対してイライラしたとき、どんな行動をとりますか。当てはまるものに○を書きましょう。（いくつでもいいです） ① きつい言葉を言う ② ほうりよく「たたく・ける」をふるう ③ その場からはなれる ④ がまんする ⑤ 先生や次だちに相談する ⑥ やさしく話しかける ⑦ やつあたり「ものをなげたり、他の人をきづつけたり」する ⑧ その他 2 あなたは、イライラしたときどうやってイライラをしずめていますか。 3 あなたはイライラしている自分が好きですか。嫌いですが、当てはまる方に○を書いて、その理由も書きましょう。 ① イライラしている自分が好き ② イライラしている自分は嫌い 【その理由】 スキルタイムアンケート（事後） 1 あなたは、これから次だちに対してイライラしたとき、どんな行動をとっていいかと思えますか。



【写真③：ワークシートに記入している様子】

【写真②：事前・事後アンケート】

○ ワークシートに記入したことを全体で発表させることで、事後への意欲を高めさせる。