

2週目 総合課題②「怒り」について考えよう

ねらい: 怒りをコントロールしながら、自分の気持ちを上手に伝えよう。

日常生活の中で他人に対していらいらすることや、怒りを覚えることはしばしばある。そのようなとき、怒りを我慢しすぎることなく、また、相手に不快な思いをさせることなく、上手に伝えることができれば、よりよい人間関係を築いていくことができる。

現在わたしたちの生活は、今までの生活様式とがらりと変わり、やるせない思いがある人もいます。そんな中で上手に、自分の気持ちと折り合いをつけて、お互いに歩み寄ることができるとよりよい生活が送れます。それでは、一緒に怒りについて考えてみましょう。

①怒りのタワーを完成させ、自分がどんなときに怒りを感じるのか知ろう。

準備するもの（のり・はさみ・ワークシート「怒りのタワー①②」）

手順: ワークシート②の短冊をはさみで切り取る。ワークシート①に、自分はどれくらい腹が立つのかを考えながら、置いてみる。よく考えてみて、決まったら、のりで貼っていこう。

最後に怒りのタワーの作業をしながら、考えたことや感じたことをまとめよう。

②怒りの対処方法について学ぼう。

怒りの対処は4ステップある！

1 怒りのピークをしずめる

⇒まずは一度冷静になる。落ち着くことが必要。

2 あったことを確認する

⇒何が自分に起こったのか、考えてみる。

3 嫌だった気持ちを伝える

⇒「何が」いやだったのか、「どんな」風にしたか、相手に伝える。

4 「こうして」と伝える

⇒具体的に、その出来事についてどんな対処をとって欲しいのか伝える。

この時の伝え方、態度も大切になってくる。

自分がどんな伝え方をされたら、納得できるか考えてみる。

③「怒りの上手な対処法を考えよう」のワークシートを準備し、4ステップの考え方を実践してみる。

④振り返り(まとめ) 怒りについての活動を振り返り、思ったことや今後どのように生かしていきたいかをまとめよう。