

## 自立活動

～自己理解、他者理解シリーズ～

年 組 名前 ( )

### 【本時の目標】

・ 友だちの怒りのツボに共感する声かけができる。

### 本時の活動

- ①本時の目標、流れの確認
- ②気持ちのチェックシート(事前)
- ③自立活動のルール
- ④まじかるばなな(アップ)
- ⑤アンガーマネジメントゲーム！！
- ⑥気持ちのチェックシート(事後)

### 【気持ちのチェックシート】

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
マジ最悪	最悪	マジヤバイ	ヤバイ	プチャバイ	プチャバイ	いいね	マジいいね	最高	マジ最高

授業前の状態

--

【自立活動のルール】

肯定・共感＝傾聴	否定・批判・非難
<b>【ことば】</b> 「うん」「へえ～」「ほおー」 「あるある！！」「そうかあ」 「そうなんだ！！」「わかる」 「いいね」「すごいね」 「おー」「そだね～」など・・・	<b>【ことば】</b> 「ない」「まじ？」「無理」 「だまれ」「おかしくない？」 「意味わかんない」「だめ」 「関係ある？」 「面白くない」など・・・

【アンガーマネジメントゲーム ルール】

- ①「怒りのできごとカード」をよく切って、うら向きで山にして真ん中に置く。厚紙の温度計カード11枚も、その横におく。
- ②じゃんけんで勝った人が、最初の「回答者」になり、その人から時計回りにゲームを進める。回答者は、厚紙の温度計カード11枚を持ちます。
- ③回答者は怒りのできごとカードを1枚引いて表向きにし、その内容を全員の前で読む。そしてそこに書かれているできごとがもし自分におこった場合、どのくらいの怒りを感じるか「怒りの温度」を、温度計カードの0～10の11段階で決め、そのカードをうら返しにして、自分の前に置く。
- ④その後、回答者がどの温度のカードを選んだかを予想して、それぞれの温度計カードの中から選び、自分の前に出します。
- ⑤全員が温度計カードを選んだら、回答者のカードを見せて、同じカードなら2点、同じ人がいなければ一番近いカードの人は1点もらえる。
- ⑥次は前回の回答者の右どなりの人が回答者になり、①～⑤を行う。

【気持ちのチェックシート】

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
マジ最悪	マジ最悪	マジヤバイ							

授業後の状態