

授業実践の記録

なごみ4組（9年） 自立活動

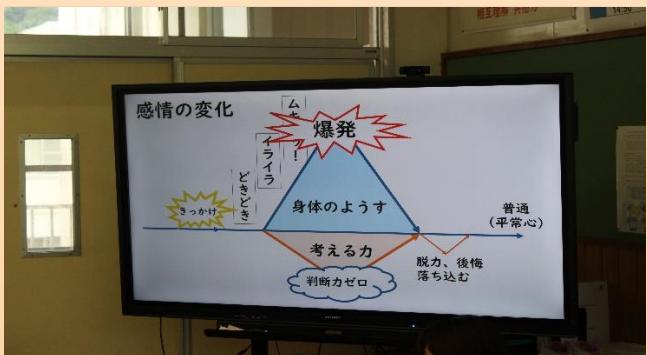
「感情のコントロールの方法と人との関わり方について学ぼう」

- ・ 避難所での生活の中でどのようなストレスがあるかを考える
- ・ ストレスが増えると出てくる感情の起伏変化をスライドのイラストを見て確認
- ・ アンガーマネジメントについて説明し、感情のコントロール方法を学ぶ
 - 2 – (1) 心理的な安定（情緒の安定に関すること）
 - 3 – (1) 人間関係の形成（他者とのかかわりの基礎に関すること）
 - 6 – (3) (4) コミュニケーション（自己理解と行動の調整に関すること）
(コミュニケーション手段の選択と活用に関すること)

授業の様子



アイスブレーキングとして、「見る・聞く・伝える」のトレーニングを実施。防災かるたを活用し、防災の視点を取り入れる。



感情の起伏について説明するスライドの様子。目では見えない感情の変化について視覚化することでイメージしやすくなる。



アンガーマネジメントについて学び、感情をコントロールする方法について、自分なりの方法を考えながら、様々な方法があることを確認



場面設定し、ペアでロールプレイを実施。感情をコントロールしながら、よりよい人間関係を築くために必要な言葉かけを考える活動

〈参考資料・教材等〉

滋賀県総合教育センター：「アンガーマネジメント・プログラムスタートブック」